

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR  
JOHN C. MAXWELL

# ATTITUDE 101

## ထိပ်တန်း သဘောထား

ဦးတင်ဦး | ကဏ္ဍ

မိမိကိုယ်ကိုယ်နှင့် သင် ဦးဆောင်နေရသည့်လူများ၏  
သဘောထားကို မျက်စိကဖြင့် ဖော်ပြပါ။

Read



အပိုင်း ၁

စိတ်သဘောထား၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

# စိတ်သဘောထားက ခေါင်းဆောင်မှုကို ဘယ်ပုံအကျိုးသက်ရောက်သနည်း

စိတ်သဘောထားသည် သင့်အသင်းတွင် အမြဲသဖြင့်  
အဓိက “ပလေးယား” ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် နည်းနည်း ကြီးလာသည့်အခါ ဘတ်စကက်ဘော ဝါသနာ  
ပါလာပါသည်။ ဤဝါသနာကို ကျွန်တော် စတုတ္ထဆင့်သို့ ရောက်ချိန်က  
စတင်၍ စွဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အထက်တန်းကျောင်း ဘတ်စကက်ဘော  
ပြိုင်ပွဲ တစ်ခုကို ကြည့်မိရာမှ ဤဝါသနာ စွဲလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘတ်  
စကက်ဘောပွဲ ကြည့်လိုက်မိရာ ဘတ်စကက်ဘောက ကျွန်တော့်ကို  
ဖမ်းစားသွားသည်။ ထို့နောက်တွင် ကျွန်တော်သည် ဘတ်စကက်ဘော  
ဂိုးသွင်းတာကို လေ့ကျင့်ချင် လေ့ကျင့်နေမည်။ အိမ်မှာ ရှိသော ဘတ်  
စကက်ဘောကွင်းတွင် တွေ့ရာ ကြုံရာလူများနှင့်သော်လည်း ကစားချင်  
ကစားနေမည်။ ကျွန်တော့်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ထိုသို့သာ တွေ့ရနိုင်သည်။

ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်း ရောက်သွားသောအခါ ကျွန်တော်  
က အတော်ကလေး ကစားတတ်သည့် ကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်နေပေပြီ။

ထိပ်တန်းသဘောထား

ကျွန်တော်သည် ဂျူနီယာအသင်း(ဂျေဗီ)တွင် စတင် ကစားရသည်။ ကျွန်တော် ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသား ဖြစ်လာသောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ ဂျေဗီအသင်းသည် (၁၅-၃) မှတ်အထိ စံချိန်တင်နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုစံချိန်မှာ ကျောင်း၏ အသင်းကြီးထက်တောင် သာလွန်ကောင်းမွန်သည့် စံချိန် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ လက်ရည်အတွက် ဂုဏ်ယူကြသည်။ သွေးနားထင်ရောက်မိသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

နောက်နှစ်ကျတော့ အိုဟိုင်းယိုးမှ အထက်တန်းကျောင်း ဘတ်စကက်ဘော ပြိုင်ပွဲကို ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဝေဖန်ရေးဆရာများက ကျွန်တော်တို့အသင်းသည် ကျွန်တော်တို့ ကစားနေသည့် ဂျူနီယာတန်း၌ ပြည်နယ်ချန်ပီယံ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ချက် ပေးကြသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်က အသင်းကြီး၌ ကစားကြသော စီနီယာ ကစားသမားများ ပြန်ပါလာသည်ကို ကြည့်၍ ထိုသို့ သုံးသပ်ကြသည် ထင်သည်။ ဂျေဗီအသင်းမှ အထက်အဆင့်သို့ တက်သွားနိုင်လောက်သည့် ကျွန်တော်တို့၏ လက်ရည်ကို မြင်တွေ့မိကြပုံရသည်။ ကျွန်တော်တို့အသင်းသည် လက်ရည်ကောင်း ရှိသော အားကစားသမားများ အပြည့် ရှိနေသည့် အသင်း ဟူ၍လည်း ယူဆကြသည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ပင်ကို လက်စွမ်း လက်စကောင်းများ ရှိကြသည်လည်း မှန်ပါပေသည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် မိမိတို့ အသင်း၌ ကစားသမား နှစ်ဦးလောက်မှအပ ကျန်လူ အားလုံးသည် ဂိုးကောင်းကောင်း သွင်းနိုင်သူချည်း ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့လို လက်မ ထောင်နိုင်သော အသင်းကား သိပ်ရှိလှသည် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ထိုနှစ်ရာသီ က ထွက်ပေါ်လာခဲ့သော ရလဒ်ကား အများ မျှော်လင့်ထားသည်နှင့် တခြားစီ ဖြစ်ခဲ့ပါပေသည်။

ညံ့သည်ထက် ညံ့လာ

ရာသီအစကတည်းက ကျွန်တော်တို့အသင်းမှာ ပြဿနာတွေ တက်လာသည်။ တက္ကသိုလ်အသင်းကြီးတွင် ဂျူနီယာထဲမှ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးသည် အသင်းကြီးအတွက် ကစားပေးနိုင်လောက်သော လက်စွမ်းလက်စ ရှိသူများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးဆိုသည်မှာ ဂျွန် သောမတ်နှင့် ကျွန်တော် ဖြစ်ပါသည်။

ဂျွန် သောမတ်မှာ တစ်ဖက်အသင်းက ဂိုးပစ်သွင်းလိုက်သော ဘောလုံး ဘတ်စကက်ကွင်း(ring)ထဲ မဝင်ဘဲ ဘုတ်ပြားမှ ပြန်ကန်ထွက်လာသည့်အခါ ဘောလုံးကို ပြန်ဖမ်းရသည့် အကောင်းဆုံး အဖမ်းသမားဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ကမူ အကောင်းဆုံး အကာအကွယ်သမား ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်သမား ဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်အသင်း ဂိုးသွင်းခွင့် မရအောင် ကာကွယ်ပေးရသူ ဖြစ်ပါသည်။ ကစားသမားတစ်ယောက်က ကစားရမည့် အချိန်ကို သူ၏ ကစားနိုင်မှု စွမ်းရည်အပေါ် သတ်မှတ်သင့်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့က ယူဆသည်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးသည် အသင်းတွင် ကျွန်တော်တို့၏ နေရာမှာ ပုံမှန်ရထိုက်သည်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်တွင် နောက်တန်းထိုင်ခုံမှာသာ ထိုင်နေခဲ့ရသော စီနီယာသမားများက ကျွန်တော်တို့လည်း သူတို့လိုပင် အရန်ခုံမှာပဲ ထိုင်နေသင့်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

ယခင်နှစ်က ဖြစ်ခဲ့သော ဂျေဗီအသင်းနှင့် ကျောင်းအသင်းကြီးတို့၏ ပြိုင်ဆိုင်မှုသည် ဂျူနီယာကျောင်းသားများနှင့် စီနီယာကျောင်းသားများ အကြား စစ်ပွဲလို ဖြစ်လာခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ကစားပွဲများ ကစားကြသည့်အခါ ဂျူနီယာများသည် စီနီယာများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တွင်နေ၍ ကစားကြသည်။ တကယ့်ပွဲ ကစားသောအခါ စီနီယာများက ဂျူနီယာများကို ပေးမကစားကြသလို ဂျူနီယာများ ဘောလုံး ရလျှင်လည်း စီနီယာများကို

ပေးမကစားကြပေ။ စစ်ပွဲသည် ပြင်းထန်သထက် ပြင်းထန်လာခဲ့ရာ ဘယ်  
အထိ ဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း ဆိုသော် မကြာမီမှာပင် ကစားသော ပွဲများအတွင်း  
ကွင်းထဲမှာ ဂျူနီယာနှင့် စီနီယာ အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြု  
သည်အထိ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့အသင်း၏ နည်းပြ နက်ဖ်သည်  
ကျွန်တော်တို့အား အလှည့်နှင့် ကစားစေတော့သည်။ စီနီယာများက စ  
ကစားသည်။ လူစားထိုးဖို့ လိုအပ်လာသည့်အခါ တစ်ဦးတည်း လူစား  
ထိုးခြင်း မဟုတ်တော့ဘဲ ဂျူနီယာ ငါးဦးကို လူစားထိုးလိုက်တော့သည်။  
ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့မှာ ကစားမည့် လူစားရင်းက တစ်ခုတည်း ဖြစ်သော်  
လည်း အသင်းက နှစ်သင်း ဖြစ်သွားတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့အသင်း နှစ်ခြမ်း ကွဲသွားစေအောင် ဘယ်သူတွေ၏  
ပြိုင်ဆိုင်မှုက စလိုက်မှန်း ကျွန်တော် မမှတ်မိပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော်  
မှတ်မိနေသည်ကား စောစောပိုင်းတုန်းက ဂျွန် သောမတ်နှင့် ကျွန်တော်တို့  
နှစ်ဦးသည် ဤပြိုင်ဆိုင်မှုကို သဘောကျနေမိခဲ့သည် ဟူသော အချက်  
ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် အမြဲတမ်း ခေါင်းဆောင်လုပ်လာသူ ဖြစ်  
သည်။ ကျွန်တော်သည် အခြား အသင်းသားများအပေါ် ကျွန်တော်က  
လည်း ဩဇာပေးတန်သလောက် ပေးခဲ့သည်။ ကံဆိုးချင်တော့ ကျွန်တော်  
သည် ဂျူနီယာများကို လမ်းမှားသို့ ဦးဆောင်မိခဲ့ပေသည်။ ထိုအချက်ကို  
ကား ဝန်ခံရပေမည်။

ကစားသမားတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော မကောင်း  
သော စိတ်သဘောထားကြောင့် လူတိုင်းမှာ ပြဿနာရှုပ်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေ  
သည်။ ရှုပ်ထွေးလာသော အခြေအနေသို့ ရောက်လာသည့်အချိန်တွင်  
အရင်က ပြိုင်ဆိုင်မှုထဲတွင် မပါဝင်လိုခဲ့သူများပင် ပြိုင်ဆိုင်မှု စိတ်ဓာတ်  
တွေ ပြင်းလာခဲ့သည်။ ထိုရာသီမှာ အဆိုးရွားဆုံး အခြေအနေနှင့် ဇာတ်  
သိမ်းခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်တို့အသင်းမှာ သူလိုငါလို သာမန် မှတ်တမ်း  
စံချိန်မျိုးနှင့်သာ ပြီးခဲ့ရပြီး ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနိုင်သမျှသော စွမ်းရည်မျိုးသို့

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ဘယ်အခါတွင်မှ မရောက်ရှိခဲ့တော့ပေ။ ဆိုးရွားသော စိတ်သဘောထားသည် အသင်းတစ်ခုကို ပျက်စီးသွားစေကြောင်း ဤ သာဓကက ပြသခဲ့ပေသည်။

**ပင်ကိုအစွမ်းအစကောင်း ရှိရုံမျှနှင့် မပြီးသေး**

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု အောင်မြင်မှုရဖို့တွင် ပင်ကိုအစွမ်းအစကောင်း ရှိရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ကြောင်းကို ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ အထက်တန်းကျောင်း ဘတ်စကက်ဘောသမားဘဝ၏ အတွေ့အကြုံမှ သိခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ လူး ဟိုဇ်သည် ထင်ရှားသော ကောလိပ်ကျောင်း ဘောလုံးနည်းပြ ဖြစ်၏။ သူက ဤသို့ သုံးသပ်သည်။

“နိုင်ဖို့ ဆိုတာတော့ တကယ့်အားကစားသမားကောင်းတွေ အသင်းမှာ ရှိရမှာပေါ့! အားကစားသမားကောင်းတွေ မရှိဘဲ နိုင်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း အားကစားသမားကောင်းတွေနဲ့လည်း ရှုံးနိုင်ပါတယ်”

သို့ရာတွင် နိုင်ဖို့ကိစ္စတွင် ပင်ကိုအစွမ်းရည်ကောင်း ရှိသူတွေနှင့် မပြီးသေးပါပေ။ ယခု ကျွန်တော်၏ အထက်တန်းကျောင်း ကစားဖော်များသည် ပင်ကိုအစွမ်းရည်ကောင်းများနှင့် ပြည့်စုံသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ပင်ကိုအစွမ်းအစကောင်း ရှိရုံမျှနှင့် ပြီးကြစတမ်း ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ပြည်နယ်ချန်ပီယံ ဖြစ်ခဲ့လောက်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်တော်တို့ မဖြစ်ခဲ့ကြပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဆိုးရွားသော စိတ်သဘောထားများ ရှိနေခဲ့ကြသည်။ ပင်ကို အစွမ်းအစကောင်းနှင့် စိတ်သဘောထားကောင်းတို့ တိုက်ကြသည့်ပွဲတွင် အဆုံး၌ မည်သည့်အရာက အနိုင်ရသွားကြောင်းကို ထိုသာဓကတွင် တွေ့နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယနေ့အခါတွင် ကျွန်တော်သည် စိတ်သဘောထားကောင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်

## ထိပ်တန်းသဘောထား

လည်း ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်အတွက် ဖြစ်စေ၊ ကြီးလာကြပြီ ဖြစ်သော ကျွန်တော့်သားသမီးများအတွက် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော် ဦးဆောင်ရသည့် အသင်းအဖွဲ့အတွက် ဖြစ်စေ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်သဘောထား (ဝါ) စိတ်ဓာတ်ကောင်းကို ကျွန်တော် အထူးအလေးထား၍ နေရာပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော် ရေးခဲ့သော *The Winning Attitude* (အောင်ပန်းဆင်နိုင်သောစိတ်ဓာတ်) ဟူသော စာအုပ်တွင် စိတ်သဘောထားနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် ရေးသားခဲ့တာကလေးများ ရှိသည်။ ယင်းတို့ကို ဤနေရာတွင် ပြန်လည် မျှဝေပေးလိုက်ချင်သည်။

### စိတ်သဘောထား

- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်တော်တို့၏ကိုယ်တွင် ရှေ့တော်ပြေး ဖြစ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် အတွင်းတွင် အမြစ်စွဲ၍ အမြစ်တွင် အသီး သီး၏။
- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အဆိုးဆုံး ရန်သူ ဖြစ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်တော်တို့ နှုတ်ထွက်စကားများ ထက် ပို၍ ရိုးဖြောင့်ကာ ပို၍ ရှေ့နောက် ညီသည်။
- စိတ်သဘောထားသည် အတိတ်အတွေ့အကြုံပေါ်မှာ အခြေတည်သည့် အပြင်ပန်းအသွင် ဖြစ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် လူတွေ့ကို ဆွဲယူ သိမ်းကျုံးနိုင်သော အရာ ဖြစ်သလို မောင်းထုတ်ပစ်တတ်သော အရာလည်း ဖြစ်သည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

- စိတ်သဘောထားသည် ထုတ်ဖော်ပြလိုက်ရမှ ကျေနပ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့အတိတ်၏ စာကြည့်တိုက်မှ ဖြစ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပစ္စုပ္ပန်၏ ဟောပြောသူ ဖြစ်သည်။
- စိတ်သဘောထားသည် ကျွန်ုပ်တို့ အနာဂတ်၏ တမန်တော် လည်း ဖြစ်သည်။

အားကစားသမားများ၏ စိတ်သဘောထားကောင်းများက အသင်း တစ်သင်း၏ အောင်မြင်မှုကို အာမ မခံနိုင်သော်လည်း စိတ်သဘောထား ညံ့ များကမူ အသင်း၏ ရှုံးနိမ့်မှုကို အာမခံပေသည်။ စိတ်သဘောထားနှင့် ပတ်သက်သည့် အမှန်တရား ငါးခု ရှိသည်။ ထိုအမှန်တရား ငါးခုက စု ပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ အသင်းအဖွဲ့အပေါ် ဘယ် ပုံ အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ကြောင်း အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

၁။ စိတ်သဘောထားသည် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို တက်သွားစေ၊ ကျသွားစေနိုင်သော စွမ်းအား ရှိသည်။

ဒဲနစွ ဝိတ်တလီက သူ၏ *The Winner's Edge* ဟူသော စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးထားသည်။

'စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှု အတတ်ပညာဖြင့် အသက်မွေး သည့် လုပ်ငန်းအသိုင်းအဝိုင်း၊ ပညာရေး၊ အစိုးရနှင့် ကိုယ့်နေအိမ် တို့တွင် ဦးဆောင်မှု ပေးနေရသော ခေါင်းဆောင် စစ်စစ်များမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်အစိတ်အပိုင်းမှ လူများနှင့် မတူသော နှာ တစ်ဖျားသာသည့် အရည်အချင်းများ ရှိနေပေသည်။ အောင်မြင်သူ များ၏ အများနှင့် မတူသော နှာတစ်ဖျားသာခြင်း ဆိုသည်မှာ မွေးရာ

ထိပ်တန်းသဘောထား

ပါ အရည်အချင်းလည်း မဟုတ်၊ ဉာဏ်ရည်(အိုင်ကျူ) မြင့်မားခြင်းလည်း မဟုတ်၊ ပင်ကိုအစွမ်းအစလည်း မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်သူများက အခြားသူများထက် သာသည်မှာ အထုံပါရမီ မဟုတ်ဘဲ စိတ်သဘောထားသာ ဖြစ်ပါသည်။'

စိတ်မကောင်းစရာ ဖြစ်ရသည်မှာ ထိုသဘောကို လက်မခံချင်သူတို့က များနေခြင်း ဖြစ်သည်။ များစွာသောသူတို့သည် ပင်ကိုအစွမ်းအစ (သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိထားသော ပင်ကိုအစွမ်းအစ) တစ်ခုတည်းနှင့် ကိစ္စပြီးသည်ဟု ထင်နေကြသည်။ သို့ရာတွင် များလှစွာသော ပင်ကိုအစွမ်းအစ ရှိသော အသင်းအဖွဲ့တို့သည် သူတို့ထဲမှာ ပါဝင် လုပ်ဆောင်ကြသော 'ပလေယာ'များ၏ စိတ်သဘောထားကြောင့်သာ ဘာမျှ ဖြစ်မလာကြတော့ပေ။

ပင်ကိုအစွမ်းအစ မြင့်မားလှသူတို့နှင့် ဖွဲ့စည်းထားသော အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို စိတ်သဘောထား အမျိုးမျိုးက အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပုံကို အောက်တွင် ကြည့်ပါလေ။

စွမ်းရည်	+	စိတ်သဘောထား	=	ရလဒ်
ပင်ကိုအစွမ်းအစ အလွန်ကောင်း	+	စိတ်သဘောထား အလွန်ဆိုး	=	ညံ့သောအသင်းအဖွဲ့
ပင်ကိုအစွမ်းအစ အလွန်ကောင်း	+	စိတ်သဘောထား ညံ့	=	သာမန်အသင်းအဖွဲ့
ပင်ကိုအစွမ်းအစ အလွန်ကောင်း	+	စိတ်သဘောထား သာမန်	=	အသင်းအဖွဲ့ကောင်း
ပင်ကိုအစွမ်းအစ အလွန်ကောင်း	+	စိတ်သဘောထား ကောင်း	=	အလွန်ကောင်းသော အသင်းအဖွဲ့

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ထူးခြားကောင်းမွန်သည့် ရလဒ်များကို ရလိုသည် ဆိုပါက ပင်ကို အစွမ်းအစ အလွန်ကောင်းသော လူကောင်းများနှင့် တကယ့်ကို စိတ် သဘောထား ကောင်းသူများ လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သဘော ထားက မြင့်တက် သွားသည့်အခါ အသင်းအဖွဲ့၏ စွမ်းရည်များ လည်း မြင့်တက်သွားပါသည်။ စိတ်သဘောထားက ကျဆင်းသွားသော အခါ အသင်းအဖွဲ့၏ စွမ်းရည်လည်း စိတ်ဓာတ်နှင့်အတူ ကျဆင်းသွား ပါသည်။

၂။ အခြားသူများကို ပြသလိုက်သည့်အခါ စိတ်သဘောထားသည် ကူး စက်သွားတတ်သည်။

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပင်ကိုအစွမ်းအစ အတွေ့အကြုံနှင့် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလိုသော ဆန္ဒတို့လို တော်တော်များများ အရာများသည် ကူးစက် တတ်သည် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် စိတ်သဘောထားသည် ကူးစက်တတ် သောအရာမျိုး ဖြစ်သည်ကတော့ သေချာ၏။ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ ပါနေသူ တစ်ဦးသည် သင်ပြပေးလို့ ရနိုင်သူ ဖြစ်ပြီး သူ၏ နှိမ့်ချတတ်မှုကြောင့် သူ့မှာ တိုးတက်မှု ရလာသည့်အခါ အခြားသူတွေကလည်း အလားတူ စရိုက်လက္ခဏာမျိုး ပြလာတတ်သည်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် စိတ် ပျက် အားငယ်ဖွယ် အခြေအနေများကို ရွှင်ရွှင်ပျော်ပျော်နှင့် ရင်ဆိုင်ပြ သောအခါ အခြားသူများက သူ့အရည်အချင်းကို အားကျကြပြီး သူ့လို ဖြစ်ချင်လာကြသည်။ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ ပါနေသူ တစ်ဦးက မယိမ်းယိုင် သော အလုပ်ကျင့်ဝတ်ကို ပြသကာ အကျိုးရလဒ်ကောင်းကို ရရှိလာသော အခါ အခြားသူများက ထိုသူကို အတုယူလာကြသည်။ ထိုသို့သောသူများ သည် ကိုယ်နှင့်အတူတူ လုပ်ကိုင်နေကြသူများ၏ အားကျစရာ လူများ ဖြစ်လာကြသည်။ လူတို့၏ သဘောမှာ ကိုယ်နှင့်အတူတူ နေ၊ အတူတူ လုပ်ကိုင်သူများ၏ စိတ်သဘောထားမျိုးကို ခံယူချင်တတ်ကြသည်။ သူတို့

ထိပ်တန်းသဘောထား

၏ တွေးပုံခေါ်ပုံ၊ သူတို့၏ ယုံကြည်ချက်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ချဉ်းကပ်ပုံ နည်းလမ်းများကို အမှတ်သတိပြုသွားတတ်ကြပေသည်။

စိတ်သဘောထားများ 'ပေါင်းစပ်'မိသွားပုံနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသည့် နမူနာ သာဓကကို ရော်ဂျာ ဆန်နစ္စတာ၏ ဇာတ်လမ်း ဖြစ်ရပ်ဖြင့် တင်ပြလိုသည်။ ၂၀ ရာစုနှစ်၏ ပထမထက်ဝက် ကာလအတွင်းက မည်သည့် အားကစားပညာရှင်များကမှ လူတစ်ယောက်သည် တစ်မိုင်ခရီးကို လေးမိနစ်ထက် လျော့ပြီး ပြေးနိုင်မည်ဟု မထင်ခဲ့ကြပါ။ သူတို့အထင်လည်း မမှားပါ။ နှစ်ကာလ ကြာရှည်စွာပင် ထို အယူအဆက မှန်နေခဲ့ပါသည်။

သို့ရာတွင် ၁၉၅၄ ခုနှစ် မေလ ၆ ရက်နေ့ ရောက်လာသောအခါတွင်မူ ဗြိတိသျှလူမျိုး အပြေးသမား၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ရော်ဂျာ ဆန်နစ္စတာသည် အောက်စဖို့ တက္ကသိုလ်တွင် ကျင်းပသော အားကစားပြိုင်ပွဲ၌ တစ်မိုင်ကို ၃ မိနစ် ၅၉ ဒသမ ၄ စက္ကန့်ဖြင့် ပြေးပြလိုက်သည်။ နောက်ထပ် တစ်လ မကြာမီမှာပင် ဂျွန် လန်ဒီ ခေါ် သြစတြေးလျလူမျိုး အပြေးသမားကလည်း လေးမိနစ်စံချိန်ကို ချိုးပြလိုက်ပြန်သည်။ ထို့နောက်တွင်ကား ဒါဇင်နှင့်ချီသော အပြေးသမားများ၊ ရာနှင့်ချီသော အခြားအခြား အပြေးသမားများသည် လေးမိနစ်စံချိန်ကို ချိုးလာကြလေတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့် ယခင်က မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု ထင်ခဲ့သည့် စံချိန်ကို ထိုသို့ ချိုးပြလာကြသနည်း။ အကောင်းဆုံး အပြေးသမားများ၏ စိတ်သဘောထားများ ပြောင်းလဲသွားကြသောကြောင့်ပင်။ ထိုသူများသည် မိမိတို့ ပြေးဖော်ပြေးဖက်များ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ယုံကြည်ချက်ကို အားကျလက်ခံလာကြသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသတည်း။

ဆန်နစ္စတာ၏ စိတ်သဘောထားနှင့် လုပ်ရပ်များကို အခြားသူများအား ပြလိုက်သောအခါ အခြားသူများထံ ထိုစိတ်သဘောထား ကူးစက်ရောယှက်သွားလေသည်။ သူ့စိတ်သဘောထားသည် ပျံ့နှံ့သွား၏။ ယနေ့

ဦးတင်ဦး (ကဏ္ဍရှင်)

အခါ တစ်မိုင် အပြေးပြိုင်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်သည့် ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ အပြေးသမား တိုင်းသည် တစ်မိုင်ကို လေးမိနစ်ထက် လျော့၍ ပြေးနေနိုင်ကြပေပြီ။ စိတ်သဘောထားများသည် ကူးစက်တတ်သောသဘော ရှိပေသည်။

၃။ မကောင်းသော စိတ်သဘောထားသည် ကောင်းသော စိတ်သဘောထား ထက် ပို၍မြန်မြန် ကူးစက်တတ်သည်။

ကောင်းသော စိတ်သဘောထားထက် အကူးအစက်မြန်တာ ရှိသေးသည်။ ယင်းကား အခြား မဟုတ်။ မကောင်းသော စိတ်သဘောထားပင်တည်း။ လူများစွာတို့သည် ဘာကြောင့်ရယ် မသိ။ မကောင်းသော စိတ်ထားကို မှ ဟုတ်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ထိုသို့ စိတ်ထားနိုင်မှ တော်တာ၊ အရေးပါတာဟု ထင်ကြလေသလား မသိပါ။ အမှန်ကတော့ မကောင်းသော စိတ်သဘောထားသည် ထို သဘောထား ရှိသူအား ကောင်းကျိုးထက် မကောင်းကျိုး ပေးသည်သာ ဖြစ်သည်။ မကောင်းသော စိတ်ထားသည် ထားသူကိုသာမက ထိုစိတ်ထားမျိုး ထားသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်သဘောထားတစ်ခု၊ တွေးပုံခေါ်ပုံ စိတ်ဓာတ်တစ်ခု ဘယ်မျှ မြန်မြန်၊ ဘယ်မျှ လွယ်လွယ်ကူကူ ပျံ့သွားနိုင်ပုံကို နော်မန် ကာရင်၏ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်လျှင် ကောင်းစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ တစ်ခါက ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကစားနေချိန်အတွင်း၌ ရှေးဦးသူနာပြုဌာနမှ ဆရာဝန်သည် အစာအဆိပ်သင့်ထားသည်ဟု ယူဆရသော လူ ငါးဦးကို ကုသ ပြုစုပေးသည်။ မကြာမီမှာပင် ထို ငါးဦးစလုံးသည် ဘောလုံးအားကစားကွင်းရှိ အထူးနှုန်းနှင့် ရောင်းချသောနေရာမှ သောက်ဖွယ်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူခဲ့ကြကြောင်း ဆရာဝန် သိရှိလိုက်သည်။

ဆရာဝန်က ဘောလုံးပွဲ ကြေညာပေးသူအား အထူးနှုန်းဆိုင်မှ သောက်ဖွယ် ပစ္စည်းများသည် အစာ အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်နိုင်၍ ဝယ်ယူ

ထိပ်တန်းသဘောထား

သောက်သုံးခြင်း မပြုကြရန် ကြေညာပေးပါဟု ပြောသည်။ မကြာလိုက်  
ပါချေ။ လူ ၂၀၀ ကျော်လောက် အစာအဆိပ်သင့်သော ရောဂါလက္ခဏာ  
များ ပြလာကြလေသည်။ ထိုလူများအနက် ထက်ဝက်နီးပါး၏ ရောဂါ  
လက္ခဏာများမှာ အလွန်ဆိုးရွားသော အခြေအနေ ဖြစ်လာကြပြီး ထိုသူ  
များကို ဆေးရုံသို့ ပို့လိုက်ရလေသည်။

ဤဇာတ်လမ်းသည် ဤမျှနှင့် မပြီးသေး။ နောက်ထပ် စုံစမ်း စစ်ဆေး  
မှုများ ပြုလိုက်သောအခါ မူလ ဖြစ်ရင်း လူငါးဦးတို့သည် ဘောလုံးပွဲသို့  
လာကြစဉ် ဆေးဆိုးထားသော အာလူးသုပ်ကို လမ်းဘေးဆိုင် တစ်ဆိုင်မှ  
စားလာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အခြားရောဂါခံစားရသူများ သောက်သုံး  
ခဲ့သည့် ဘောလုံးကွင်းထဲမှ သောက်ဖွယ်ပစ္စည်းများသည် ဘေးအန္တရာယ်  
ကင်းရှင်းကြောင်း သိလိုက်သည့်အခါ ထိုသူများ၏ ရောဂါများသည် ထူး  
ဆန်းစွာ ပျောက်ကင်းသွားကြသည်။ ဤဖြစ်ရပ်က စိတ်သဘောထား  
ဟူသည် အလွန်ပုံနှံ့တတ်ကြောင်း ပြနေပါသည်။

၄။ စိတ်သဘောထားသည် စိတ္တဇဆန်သည်။ ထို့ကြောင့် မှားယွင်းသော  
စိတ်သဘောထား ဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် ခက်သည်။

သင်သည် ယခုမှ မြင်ဖူးတွေ့ဖူးသူတစ်ဦးနှင့် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မြင်တွေ့  
ရစဉ် သူ၏ စိတ်သဘောထားသည် ညံ့ဖျင်းသည်ဟု သင့်စိတ်မှာကား  
သံသယ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဘာက မှားပါသည် ဟူ၍ကား ဂယနဏ  
မထောက်ပြနိုင်သော အဖြစ်မျိုးကို ကြုံဖူးပါသလား။ လူများစွာတို့သည်  
ထိုအတွေ့အကြုံမျိုး ရှိဖူးကြသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆပါသည်။

လူတွေသည် သူတစ်ပါး၏ စိတ်သဘောထားများကို ရှုမြင်သုံးသပ်  
သည့် မိမိတို့၏ သုံးသပ်ချက်များအပေါ် သံသယ ဝင်ကြရခြင်းမှာ စိတ်  
သဘောထားက အပြင်ပန်းအားဖြင့် စစ်ဆေး၍ မရ၊ အတွင်းသဘော  
ဆောင်သောကြောင့်၊ စိတ္တဇဆန်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်သဘော

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ထား ညံ့သူတစ်ဦးသည် ဥပဒေမဲ့ အလုပ်တို့ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာနှင့် မညီသော အလုပ်တို့ကို လုပ်ချင်မှလည်း လုပ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် သူ၏ ညံ့သော စိတ်သဘောထားကတော့ အသင်းအဖွဲ့ကို ပျက်စီးထိခိုက်စေနိုင်ပေသည်။

လူများသည် မိမိတို့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ဘယ်ပုံခံစားနေရသည်ကို အပြင်ဘက်တွင် ပြတတ်ကြသည်။ စိတ်သဘောထား ဟူသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ကြောင်း ပြနေသောအရာ ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်သဘောထားက ထိုသူ၏ ပြုမူပုံများအတွင်း လျှံကျသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျက်စီးနေသော စိတ်သဘောထားက အသင်းတစ်သင်းကို ဖျက်ဆီးနိုင်ပုံ အတွေ့အကြုံကို မျှဝေပေးပါရစေ။ သို့မှသာလျှင် ယင်းတို့ကို တွေ့မြင်လိုက်လျှင် ဘာကြောင့် ယင်းတို့ ဤသို့ ဖြစ်ကြပါကလားဟု သိမြင်လာနိုင်ပါမည်။

**အမှားကို ဝန်မခံနိုင်ခြင်း**

ကိုယ့်အမှား ကိုယ် ဝန်မခံသူများနှင့် သင် အတူတူ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါသလား။ ကိုယ့်အမှား ကိုယ် ဝန်မခံခြင်းသည် အတော်ဆိုးပါသည်။ ဘယ်သူမှတော့ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် မဟုတ်ကြပါ။ သို့ရာတွင် သူ့ကိုယ်သူ ခြောက်ပြစ်ကင်းသမားဟု ထင်နေသော သူများတို့သည် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် အတူတွဲဖက် လုပ်ထိုက်သည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မဟုတ်ပါ။ ထိုသူ၏ မှားယွင်းသော စိတ်သဘောထားကြောင့် အမြဲသဖြင့် ပြဿနာပေါ်နေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

**ခွင့်မလွှတ်တတ်ခြင်း**

မျက်မှောက်ခေတ် သူနာပြုလုပ်ငန်းကို တည်ထောင်ခဲ့သူ ကလယ်ရာ ဘာတန်သည် တစ်ခါက သူ ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသောရက်စက်

ထိပ်တန်းသဘောထား

လှသည့် အပြုအမူတစ်ရပ်ကို ညည်းညူဖို့ ပြောဆို တိုက်တွန်းခံရသည် ဟု ဆို၏။ သို့ရာတွင် ဘာတန်သည် သူတို့ ဖြစ်စေချင်သလို အဖြစ်မခံခဲ့။

“ရှင့်အပေါ် မကောင်းပြုခဲ့တာကို ရှင် မေ့သွားပြီးပြီလား” ဟု သူငယ် ချင်း ဖြစ်သူက မေးသည်။

“မမှတ်မိတော့ပါဘူး၊ ကျွန်မ မှတ်မိတာကတော့ အဲဒါကို မေ့ပစ်လိုက် တယ် ဆိုတာပါပဲ” ဟု သူက ပြန်ပြောခဲ့ပါသတဲ့။

အာယာတ ထားခြင်းသည် ပြုသင့်သော အရာလည်း မဟုတ်။ ဘယ် တော့မှလည်း ကောင်းသည့်အရာမျိုး မဟုတ်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်း ချင်း ခွင့်မလွတ်နိုင်သောအခါ အသင်းအဖွဲ့မှာ ထိခိုက်လာမည်သာ အမှန် ဖြစ်သည်။

မနာလိုမှု

လူတွေကို မကောင်းကျိုးပေးစေသည်မှာ သူများနှင့် တန်းတူ ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်သည်။ ထိုဆန္ဒကြောင့် မနာလိုမှု ဖြစ်လာသည်။ မနာလို ဝန်တို စိတ် ရှိသူများသည် ဘာကြောင့်မှန်း မသိ၊ လူတိုင်း တစ်ပြေးညီ ဆက်ဆံ ခံထိုက်သည်ဟု ယူဆတတ်ကြ၏။ ပင်ကို အစွမ်းအစတို့၊ လုပ်ငန်း စွမ်း ဆောင်မှုတို့၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ထည့်မတွက်ဘဲ ထိုသို့ ယူဆ ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအမြင်မျိုးထက် အမှန်တရားနှင့် အလှမ်း ကွာသော အမြင်မျိုး ရှိမည် မထင်။

ကျွန်တော်တို့ကို တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူအောင် ဖန်ဆင်းထားခြင်း ဖြစ်ပေရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရာတွင်လည်း တူနိုင်ကြမည် မဟုတ် ပေ။ ထိုသို့ မတူနိုင်သောကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့မှာ တူမျှသော ဆက် ဆံမှုမျိုးကို မရသင့်ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ငါရောဂါ

The Winner Within ဟူသော စာအုပ်တွင် အယ်နီဘီအေ၏ အလွန် အောင်မြင်သော နည်းပြ ဖြစ်သူ ပက်ရှင်လီက 'ငါရောဂါ' အကြောင်းကို ရေးထားသည်။ ထိုရောဂါ ရှိသူ အသင်းသားများသည် -

“မိမိတို့၏ အရေးပါမှုကို အလွန်အကျွံ ယုံကြည်စိတ် ထားတတ်ကြ သည်။ သူတို့၏ အပြုအမူများက 'ငါမှ ငါကွ' ဟု အော်ပြောနေဘိ သကဲ့သို့ ရှိသည်”

ဟု ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါ ရှိလာပြီ ဆိုလျှင် 'ငါတို့၏အရှုံး' နှင့် မုချ ရင်ဆိုင်ရကြောင်းလည်း ရှင်လီက ရေးသားထားလေသည်။

အပြစ်မြင်တတ်သောစိတ်ဓာတ်

ဖရက်နှင့် မာသာတို့သည် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းပြီး နေအိမ်သို့ ပြန်လာနေသည်။ လမ်းတွင် မာသာက မေး၏။

“ဖရက် . . သင်းအုပ်ဆရာရဲ့ တရားဒေသနာက ကနေ့ နည်းနည်း အားပျော့သလို ရှိတယ် ဆိုတာကို ရှင် သတိမပြုမိလိုက်တယ် မဟုတ်လား”

“ဟင့်အင်း . . သတိမပြုမိလိုက်ဘူး” ဟု ဖရက်က ဖြေသည်။

“ဓမ္မတေးသံစုံကျူးအဖွဲ့ရဲ့ တေးဂီတသံကလည်း နားဝင်ပီယံ မဖြစ် နေတာကိုလည်း ကြားခဲ့တယ် မဟုတ်လား”

“ဟင့်အင်း . . မကြားခဲ့ဘူး” ဟု ဖရက်က ပြန်ဖြေပြန်သည်။

“ဒါဆိုရင် ကျွန်မတို့ရှေ့က ဟိုကောင်ကလေးနဲ့ ကောင်မလေး လင် မယားနဲ့ သူတို့ကလေးတွေက ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲ တစ်လျှောက်လုံးကို ပွက်လောရိုက်ညံအောင် လုပ်နေခဲ့တာကိုတော့ ရှင် သတိမပြုမိမှာပါ”

“ဆောရီးပဲကွာ . . ငါ အဲဒါလည်း သတိမပြုမိပါဘူး”

ထိပ်တန်းသဘောထား

နောက်ဆုံးတော့ မာသာသည် စိတ်ထဲမှာ မနှစ်မြို့သည့်လက္ခဏာဖြင့် “ဒီမယ် ဖရက်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် ရှင် ဘာကြောင့်များ ဘုရား ရှိခိုးကျောင်းကို ဒုက္ခခံ သွားနေမှန်းတောင် ကျွန်မ မသိတော့ဘူး” ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။

အသင်းအဖွဲ့ထဲတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ စိတ်ဓာတ်ဆိုး ရှိနေ သောအခါ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ ရှိသော လူတိုင်းက ထိုအချက်ကို သိကြ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့လည်း ဘာမျှ မှန်အောင် မလုပ်နိုင် တော့ကြသောကြောင့်တည်း။

ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အချိုးမွမ်းခံ ချင်စိတ်

အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို ထိခိုက်စေသည့် ‘ငါရောဂါ’နှင့် ဆင်ဆင်တူသော နောက်ထပ် စိတ်ဓာတ်ဆိုးတစ်မျိုး ရှိသေးသည်။ ထို ‘ငါရောဂါ’ အခံရှိထား သူ တစ်ဦးသည် ထိုရောဂါကြောင့် နောက်ကွယ်တွင် သဘောမကျမှု တအံ့ နွေးနွေးဖြစ်ရာမှ ခိုးမွမ်းခံစရာ ရှိလျှင် ကိုယ်သာ အချိုးမွမ်းခံချင်၊ ကိုယ်သာ ‘အမှတ်ရ’ချင်သည့်စိတ်က ရှေ့တန်းရောက်လာသည်။ ကိုယ်က အချိုးမွမ်း ခံထိုက်သည် ဖြစ်စေ၊ မခံထိုက်သည် ဖြစ်စေ ကိုယ်သာလျှင် အချိုးမွမ်းခံ လို၊ အမှတ်ရလိုခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိသူ၏ စိတ်သဘောထား မှာ အယ်န်ဘီအေမှ ထင်ရှား ကျော်စောသည့် အားကစားသမား ဘီးလ် ရပ်ဆဲလ်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်ကား ပြဒါးတစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်းဟု ဆိုရမည်။

ရပ်ဆဲလ်သည် သူ့ခေတ်က ဤသို့ ပြောဖူးသည်။

“ဘတ်စကက်ဘောပွဲတစ်ပွဲမှာ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ကောင်း ကောင်း ကစားနိုင်တဲ့ပွဲ ဖြစ်မဖြစ် တိုင်းတာတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ တိုင်းတာ နည်းကတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ကစားဖော်တွေကို ပိုပြီး ကောင်း ကောင်း ကစားနိုင်အောင် ဘယ်မျှကောင်းကောင်း လုပ်ပေးနိုင်သလဲ ဆို တာနဲ့ တိုင်းတာ တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်”

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ကျွန်တော် မဖော်ပြခဲ့သေးသော အခြားသော မကောင်းသည့် စိတ် သဘောထားများလည်း ရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မကောင်း သော စိတ်သဘောတိုင်းကို စာရင်းပြုစုပြုဖို့ ကျွန်တော် မရည်ရွယ်ပါ။ တွေ့ရလေ့များသော မကောင်းသော စိတ်သဘောထား အချို့မျှသာ ဖော် ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ် ပြောရသော် မကောင်းသော စိတ်သဘောထားအများစုတို့မှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမှ ပေါက်ဖွားလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့် အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုအတွင်း အတူဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးဦးက သူတစ်ပါးကို ချီးနှိမ်ပြောမည်၊ အသင်းအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းကို ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း လုပ်မည်၊ သူသာလျှင် အခြားသူများထက် ပို၍ အရေးပါသူအဖြစ် အထင်ရောက်နေမည် ဆိုလျှင် သင်သည် မကောင်း သော စိတ်သဘောထား ရှိသူနှင့် တွေ့နေရပြီဟု မှတ်ပါလေလော။

၅။ စိတ်သဘောထားဆိုးကို လျစ်လျူရှုထားက အားလုံးကို ပျက်စီးစေသည်။

မကောင်းသော စိတ်သဘောထားများ ရှိလာလျှင် ထိုပြဿနာကို ကိုင် တွယ် ဖြေရှင်းရမည် ဖြစ်သည်။ မကောင်းသော စိတ်သဘောထားများ ရှိလာလျှင် အချင်းချင်း သဘောကွဲမှုများ၊ မကျေနပ်မှုများ၊ တိုက်ခိုက်မှု များနှင့် အသင်းအဖွဲ့မှာ ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်လာမည်မှာ သေချာသည်။ အသင်းအဖွဲ့၏ အကောင်းဆုံး အခြေအနေသို့ ရောက်နိုင်သည့် အခွင့် အလမ်းများနှင့်အတူ အသင်းအဖွဲ့ကို ပျက်စီးသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်သဘောထားဆိုး ရှိသူများနှင့် ဆက်ဆံရသည်မှာ မလွယ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်သဘောထား ဟူသည်ကပင်လျှင် အထည်ခြပ်နှင့် ပြုရခက်ကာ စိတ္တဇဆန်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်သဘောထားဆိုး ရှိသူ တစ်ဦးနှင့် တွေ့ကြုံဆက်ဆံရသည့်အခါ သင်သည် အူလှိုက်သည်းလှိုက် တုံ့ပြန်ရန်အတွက် သံသယ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍သာ ထိုသူမှာ

ထိပ်တန်းသဘောထား

စိတ်သဘောထားဆိုး ရှိသည် ဟူသော ယူဆချက်မှာ သင်၏ ထင်မြင်  
ချက်မျှသာ ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် ထိုပြဿနာကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းစရာ  
လိုမည် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အသင်းအဖွဲ့အတွက် ထားမည် ဆိုလျှင်ကား  
လျစ်လျူရှုထား၍ မရပါ။ စိတ်သဘောထားဆိုးသည် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု  
ကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါ၏။ ထိုသဘောတရားမှာ အမြဲတမ်း မှန်နေသော  
သဘောတရား ဖြစ်သည်။ ပုပ်သိုးသော ငါးခုံးမ တစ်ကောင်ကို ဒီအတိုင်း  
ထားလျှင် တစ်လှေလုံး ပုပ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သဘောထားသည်  
အမြဲသဖြင့် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ ထက်မြက်မှုကို အကျိုး သက်ရောက်  
စေပေသည်။

သမ္မတ သောမတ် ဂျက်ဖာဆင်က ပြောသည်။

“စိတ်ဓာတ်ကောင်း ရှိသူ တစ်ဦးအား သူ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်  
မရောက်အောင် ဘယ်အရာကမှ မတားနိုင်၊ စိတ်ဓာတ် မကောင်းသူ  
တစ်ဦးကိုလည်း မည်သူမှ အကူမပေးနိုင်ပေ”

သင်သည် သင်၏အသင်းအဖွဲ့ကို အလေးထား၍ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ  
ပါဝင် လုပ်ဆောင်သူ အားလုံးကို ကူညီသွားမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပါက  
စိတ်သဘောထားဆိုး တစ်ခုကို မျက်ကွယ်ပြုထား၍ ရမည် မဟုတ်ပါ။

စိတ်သဘောထား ညံ့သူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံခြင်းသည် ခက်ခဲသော  
အလုပ် ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်သဘောထားဆိုး ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်မီမှာ  
ပင် လူတွေ၏ စိတ်သဘောထားများနှင့် ထိုစိတ်သဘောထားများက လူ  
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအပေါ် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ အကျိုးသက်ရောက်စေသည်  
တို့ကို သေသေချာချာ လေ့လာခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိအောင် လုပ်ရပေမည်။

# စိတ်သဘောထားက တစ်ဦးချင်းအပေါ် ဘယ်ပုံအကျိုးသက်ရောက်သနည်း

သင်၏ စိတ်သဘောထားနှင့် သင်၏  
စွမ်းရည်တို့သည် အတူ တွဲသွားသည်။

စိတ်သဘောထား ဆိုတာ ဘာပါနည်း။ စိတ်သဘောထားကို ဘယ်လို  
သိနိုင်သနည်း။

စိတ်သဘောထား ဟူသည် အပြုအမူဖြင့် ဖော်ပြသော အဇ္ဈတ္တ ခံစား  
ချက် တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အဇ္ဈတ္တသဘောဆောင်သောကြောင့်ပင်  
စကားတစ်ခွန်းမှ မဟာဘဲနှင့်လည်း စိတ်သဘောထားကို သိမြင်နိုင်ခြင်း  
ဖြစ်သည်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ကောက်နေသူ၏ 'စုနေသော နှုတ်ခမ်း'နှင့် စိတ်  
ပိုင်းဖြတ်ထားသူ၏ 'ငေါနေသော မေးခွန်း'တို့ကို သတိထားမိဖူးသည် မဟုတ်  
လော။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တွင် ဆင်ယင်ထားသော အရာဟူသမျှတွင်  
အရေးအကြီးဆုံးမှာ မျက်နှာထား ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း စိတ်သဘောထားကို အပြင်ပန်းအားဖြင့်  
ဖုံးကွယ်ထား၏။ ထိုသို့သောအခါ မြင်ရသူတို့သည် အလှည့်စား ခံလိုက်ရ

နိုင်၏။ သို့ရာတွင် ဖုံးကွယ်မှုကို ကြာရှည်ပြုထား၍ မရပါပေ။ စိတ်သဘော  
ထားကို ဘယ်မျှ ဖုံးဖိထားထား စိတ်သဘောထားက ရုန်းကန်တွန့်လိမ်၍  
ထွက်လို့ ရအောင် ထွက်သွားတတ်သည်သာ ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်ဖခင်သည် ဒုက္ခအခက်အခဲတွေနှင့်သာ ကြုံနေခဲ့ရသော  
လေးနှစ်သား ကလေးငယ်တစ်ဦး အကြောင်းကို ပြော၍ သဘောကျနေ  
တတ်သည်။ ထို ကလေးငယ်ကလေးကို သူ့မိခင်က အပြစ်ပြ ဆုံးမပြီး  
ဤသို့ ပြောပါသတဲ့။

“သား . . မင်း ဟောဟို ကုလားထိုင်မှာ သွားထိုင်နေစမ်း”

ကလေးငယ်သည် ကုလားထိုင်သို့ သွား၍ ထိုင်ပြီး ပြန်ပြောပါသတဲ့။

“မေမေ . . ကျွန်တော်က အမြင်မှာသာ ထိုင်နေတာ၊ အတွင်းမှာ  
မတ်တတ်ရပ်နေတာ” တဲ့။

စိတ်ပညာရှင်/တွေးခေါ်ပညာရှင် ဂျိမ်းစ် အယ်လင်နီက “လူတစ်  
ယောက်သည် အတွင်းစိတ်မှာ ပြေးနေပြီး အပြင်မှာ ငြိမ်သက်နေ၍ မရ”  
ဟု ပြောဖူးသည်။ အတွင်းစိတ်မှာ ဖြစ်နေသမျှတို့သည် အပြင်မှာ ဖြစ်နေ  
သည်တို့ကို မကြာမီမှာပင် ထိခိုက်စေမည် ဖြစ်သည်။ ခက်ထန်မာကျော  
သော စိတ်ထားမျိုးသည် ကြောက်ဖွယ်ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်  
ထားကြောင့် စိတ်ကို လှောင်ပိတ်ထားလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီး အနာဂတ်  
သည် မှောင်အတိကျသွားတတ်သည်။ စိတ်သဘောထားက အကောင်း  
ကို ရှုမြင်တတ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည့် အခြေအနေရှိသောအခါ စိတ်သည်  
ကျယ်ပြန့်လာပြီး တိုးတက်မှုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်သာ ဖြစ်သည်။  
အောင်မြင်မှု၊ ရုံးနိမ့်မှုကို စိတ်သဘောထားက ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။

တောင်ကာရိုလိုင်းနားပြည်နယ်တွင် ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ဦးဆောင်  
ကျင်းပနေစဉ်က ကျွန်တော်သည် အောက်ပါ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုကို  
စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်က ပရိသတ်ကို ဤသို့ မေးကြည့်သည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ လက်ခံနိုင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်တာကို ဘယ်စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြနိုင်ပါမလဲ”

ထိုအခါ ပရိသတ်က အလုပ်အကိုင်၊ ပညာရေး၊ ငွေကြေး၊ အချိန်စသော စကားလုံးများကို ထုတ်ဖော်ပြကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ပရိသတ်ထဲမှ တစ်ဦးက ‘စိတ်သဘောထား’ ဟု ပြောလိုက်သည်။ မိမိတို့ဘဝအတွက် အလွန်အရေးကြီးလှသည့် ဤသို့သော အရာမျိုးကို ချက်ချင်း မပြောနိုင်ကြ။ နောက်တစ်ခါ ပြန်စဉ်းစားပြီးမှ ပြောနိုင်ကြသည်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့၏ အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်မှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရာ၌ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သဘောထားသည် မူလ အခြေခံစွမ်းအား ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သူများတွင် အခွင့်အလမ်းများကား ကြုံ၏။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ စိတ်သဘောထားကြောင့် အခက်တွေ့ရသည်။ အချို့သူများအတွက်ကား အခက်တွေ့ကြားမှပင် သူတို့၏ စိတ်သဘောထားကြောင့် အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်လာ၏။ အချို့သည် အကောင်းမြင် စိတ်သဘောထားဖြင့် အထက်သို့ တက်၏။ အချို့ကား မကောင်းမြင် စိတ်သဘောထားဖြင့် အောက်သို့ ကျ၏။ စိတ်သဘောထားက အချို့သူများကို ‘ဖြစ်’စေပြီး အချို့သူတို့ကို ‘ပျက်’စေသည် ဟူသော အချက်သည် အလွန်အရေးပါလှရာ ထိုအရေးပါမှုကို သေချာစွာ မြင်အောင် ကြည့်အပ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် စိတ်သဘောထားက ဘယ်မျှ အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သည် ဟူသော အချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် အောက်တွင် နဂိုမှန် အဆို (axiom) ခုနစ်ရပ်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၁

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းကို  
ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထားက ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်။

ဘဝမှာ ဘာမျှော်လင့်သည်ကို စိတ်သဘောထားက ပြပေသည်။ လေ  
ယာဉ်မှာ နှုတ်သီးက အထက်သို့ ညွှန်နေလျှင် လေယာဉ်သည် မြေပြင်  
မှ တက်သည်။ နှုတ်သီးက အောက်သို့ ညွှန်နေလျှင် လေယာဉ်သည်  
အောက်သို့ ဆင်းသည်။ နှုတ်သီး အောက်သို့ ထိုးစိုက်သွားလျှင် လေယာဉ်  
မြေပြင်သို့ ထိုးပျက်ကျသကဲ့သို့ပင် ကျွန်တော်တို့၏ဘဝတွင်လည်း အလား  
တူ ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် သဘောကျလှသည့် ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိသည်။ အဘိုးလုပ်သူ  
နှင့် အဘွားလုပ်သူတို့ သူတို့၏ မြေးများထံသို့ သွားရောက် လည်ပတ်  
ကြသည့်အကြောင်း ပုံပြင် ဖြစ်ပါသည်။ အဘိုးလုပ်သူသည် နေ့လယ်ဘက်  
မှာ လဲလျောင်း၍ တစ်မှေးလောက် မှေးလေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့တွင်တော့  
မြေးများက ကျီစားကြသည်။ အဘိုး၏ မုတ်ဆိတ်ထဲမှာ လင်မ်ဘာဂါ  
ဒိန်ခဲများကို ထည့်ထားကြ၏။ မကြာမီ အဘိုးဖြစ်သူသည် နှာရှုပ်သံဖြင့်  
နိုးလာသည်။

“ဒီအခန်းထဲက အပုပ်နဲ့ ရတယ်ဟေ့” ဟု ပြောရင်း အိပ်ရာမှ ထကာ  
မီးဖိုဆောင်ထဲသို့ သွားသည်။ မီးဖိုဆောင်ထဲမှာလည်း ထိုအနံ့ပင် ရနေ၍  
ကြာကြာ မနေတော့ဘဲ အိမ်အပြင်ဘက်သို့ ထွက်လာကာ လတ်ဆတ်  
သော လေကို ရှူသည်။ အိမ်ပြင်ပ ကွင်းထဲက လေကို ရှူတော့လည်း  
အပုပ်နံ့ဆိုးမှ သက်သာမှု မရ။ သူ အတော်အံ့ဩသွားကာ “ဟ . . .  
တစ်လောကလုံး ပုပ်စော်နံ့ပါရောလားကွ” ဟု အော်ပါလေသည်။

ဘဝတွင်လည်း ထိုပုံပြင်ပမာပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်  
သဘောထားမှာ ‘လင်မ်ဘာဂါဒိန်ခဲ’ ရှိနေသည့်အခါ တစ်လောကလုံး  
နံ့စော်နေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝကို မည်သို့ ရှုမြင်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

သနည်း ဟူသော အချက်တွင် တစ်ဦးချင်းအပေါ်မှာသာ တာဝန် ရှိပါသည်။ ထိုအမှန်တရားသည် ရှေးပဝေသဏီကာလကတည်းက ရှိနေခဲ့၏။ သို့ကြောင့်လည်း ကျမ်းစာထဲတွင် 'လူတို့သည် မိမိတို့စိုက်ပျိုး မျိုးချထားသည့်အတိုင်းသာ ရိတ်သိမ်းရကုန်၏'ဟု ပါရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝတွင် အကောင်းအဆိုး ဖြစ်လာသမျှတို့သည် ဘဝတွင် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သဘောထားအလျောက် ပြုလိုက်ကြသော အပြုအမူကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆုံးရှုံးသွားသော အလုပ်အကိုင်များ၏ အရေအတွက်ကို ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်မည် မထင်ပါ။ ရာထူး တိုးမည့် အခွင့်အလမ်းနှင့် လွဲသွားသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ မရောင်းလိုက်ရသည့် ကုန်ပစ္စည်းအရေအတွက် တို့ကိုလည်း ခန့်မှန်းနိုင်ကြမည် မဟုတ်။ ညံ့ဖျင်းသော စိတ်သဘောထားများကြောင့် ပျက်စီးခဲ့ရသော အိမ်ထောင်အရေအတွက်တို့လည်း အနမတဂ္ဂ ရှိမည်ပင်။

ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နီးပါးမျှ ကိုယ် လုပ်သော အလုပ်ကိုပင် မုန်းတီးနေသူတွေ၊ အောင့်အည်းသည်းခံနေလျက် ပျော်ရွှင်မှု မရနိုင်သော အိမ်ထောင်ရေးတွေကို တွေ့ကြုံနေကြရသည်။ အရင်းစစ်တော့ အမြစ်မြေက ဆိုဘိသို့ ထိုသို့ ဖြစ်ကြခြင်းမှာ 'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု'များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် သူတစ်ပါးက ပြောင်းလဲလာဖို့၊ လောကကြီးက ပြောင်းလဲလာဖို့သာ မျှော်နေတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ကြခြင်းမှာ ကိုယ့်အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်သည်ကို မသိမြင်ကြပေ။

**စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၂**

လူအများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို  
စိတ်သဘောထားက ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်။

ဘဝတစ်ခုလုံးသည် လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၏ ပစ္စယသတ္တိ ဖြစ်သည်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကြောင့် ဘဝယန္တရား လည်နေခြင်း

ထိပ်တန်းသဘောထား

ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ထူထောင်ခြင်းသည် လွယ်ကူလှသည်တော့ မဟုတ်။ အချို့သည် သူတို့ မရှိလျှင်လည်း မဖြစ်၊ သူတို့နှင့် သင့်မြတ်မှုလည်း မရ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူပေါင်းစုံတို့နှင့် ပြွမ်းနေသော လောကကြီးတွင် အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ရန်မှာ မလုပ်မဖြစ် အရေးပါသော အချက် ဖြစ်ပေသည်။

စတန်းဖို့ သုတေသနသိပ္ပံ၏ အဆိုအရသော် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေရရှိသမျှ ငွေကြေးမှာ ကျွန်တော်တို့ တတ်ကျွမ်းသော ပညာကြောင့်က ၁၂ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပြီး ကျန် ၈၇ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကျွန်တော်တို့၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု စွမ်းရည်ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

၈၇.၅% လူ ပညာ + ၁၂.၅ % ကုန်ထုတ်ပညာ = အောင်မြင်မှု

ထို့ကြောင့်လည်း တက်ဒီ ရုစ်ဗဲက ဤသို့ ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။

“အောင်မြင်မှု ဟူသော ဆေးတစ်ဖုံတွင် အရေးအကြီးဆုံး တစ်ခုတည်းသော ဆေးတစ်မယ်(တစ်မည်)ကား လူတွေနှင့် ဘယ်ပုံ သင့်မြတ်အောင် ပြုရမည်ဟု သိခြင်း ဖြစ်သည်”

ရွန် ဒီ ရော့ကဖဲလားကလည်း ဤသို့ ပြောဖူးသည်။

“တခြားအရည်အချင်းတွေထက် လူတွေနှင့် ဆက်ဆံသည့် အရည်အချင်းကို ကျွန်တော် ပိုက်ဆံ ပိုပေးမည်”

ကျွန်တော်တို့မှာ သူတစ်ပါးကို ပထမထား၍ စဉ်းစားသော စိတ်သဘောထားမျိုး ရှိသူတွေကို အရေးကြီးသည်ဟု မြင်သောအခါ ကျွန်တော်တို့၏ အမြင်သည် ကိုယ့်အမြင်သက်သက် မဟုတ်တော့ဘဲ သူတစ်ပါး၏ အမြင်ပါ ထင်ဟပ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် သူတစ်ပါးနေရာမှနေ၍ မကြည့်တတ်၊ သူတစ်ပါးအမြင်ဖြင့် မကြည့်တတ်သေးသမျှ

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

တခြားကားတစ်စင်းနှင့် ကိုယ့်ကား တိုက်မိသဖြင့် ကားထဲမှ ဒေါသတကြီး ဖြင့် ခုန်ထွက်လာသောသူနှင့် တူနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

“ခင်ဗျားတို့ဟာ ကားမောင်းနေပြီး ဘာကြောင့် မကြည့်တာလဲ”ဟု ထိုဦးဒေါသက အော်ဟစ်ပြောသည်။ “ကနေ့ ကျုပ် တိုက်မိတဲ့ ကားတွေ မှာ ခင်ဗျားကားဟာ စတုတ္ထကား ဖြစ်နေပြီ” ဟုလည်း ပြောလေသည်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွင်း၌ တိုးတက်ကြီးမြင့်လာသူမှာ စိတ်သဘော ထားကောင်း ရှိသူ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ရာထူး တိုးပေးခြင်းများကြောင့် လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားကို ထူးချွန်ကောင်းမွန်လာသည် မဟုတ် သော်လည်း ထူးချွန် ကောင်းမွန်သော စိတ်သဘောထား ရှိလျှင်မူ ရာထူး တိုးခြင်းများ ဖြစ်လာပေသည်။

**စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၃**

**အောင်မြင်မှုနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုကို ခြားနားပေးသည်မှာ စိတ်သဘောထားဖြစ်သည်။**

သမိုင်းတွင် အကြီးမားဆုံးသော အောင်မြင်မှုများကို ရအောင် လုပ်သွား သူတို့သည် သူတို့၏နယ်ပယ်တွင် အခြားသော လူများစုကြီးထက် သာ သည်မှာ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို နှာတစ်ဖျားအသာ အခြေခံမှုဟု ခေါ်နိုင်သည်။ ထိုနှာတစ်ဖျားကလေးမျှ သာလွန်မှုထက် အဆများစွာ သာသွားသည်ကား စိတ်သဘောထား ဖြစ်၏။ စိတ်သဘော ထားကြောင့် အခြားသူများနှင့် အဆများစွာ ခြားနားသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အစွဲရေး ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဂိုလ်ဒါ မေယာသည် ထိုအချက် မှန် ကန်ကြောင်းကို အင်တာဗျူးတစ်ခုထဲမှာ ထည့်ပြောသွားဖူးသည်။

“ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာ ရှိတာဆိုလို့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျွန်မ တို့မှာ ရေနံကနေရတဲ့ ဒေါ်လာတွေလည်းမရှိပါဘူး၊ ကျွန်မတို့ မြေအောက်

မှာ အလှူပယ်ကြွယ်ဝတဲ့ သတ္တုတွင်းတွေလည်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်မတို့မှာ ကျွန်မတို့အပေါ် မျက်နှာသာပေးပြီး ရှုမြင်တဲ့ ကမ္ဘာလူထုရဲ့ အမြင်မျိုး၊ ထောက်ခံမှုမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ အစွရေးနိုင်ငံမှာ ရှိတာဟာ အစွရေး ပြည်သူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ စိတ်သဘောထားပါပဲ။ ကျွန်မတို့ ပြည်သူတွေမှာ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားရင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကလည်း ကျွန်မတို့ကို ကယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။”

ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝအောင်မြင်မှုတွင် ပင်ကိုအရည်အသွေး လိုအပ် သည်ကတော့ အမှန်ပင်။ သို့ရာတွင် အောင်မြင်မှု ဖြစ်စေ၊ ရှုံးနိမ့်မှု ဖြစ်စေ ဖြစ်လာသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကြောင့် ဆိုတာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောထားကြောင့် ဖြစ်ရသည်က ပိုပေသည်။

ကျွန်တော့်ဇနီး မာဂရက် ကျောင်းမှ အိမ်အပြန်တွင် စိတ်ပျက်ပျက်ပြီး ပြန်ရောက်လာတတ်သည်များကို ကျွန်တော် ပြန်လည်သတိရမိသည်။ ကျွန်တော့်ဇနီးသည် ကျောင်းထွင် စာသင်ပေးရရာ၌ မျက်မှောက်ခေတ် ပညာရေးက ကလေးတွေ၏ စိတ်ဓာတ်အပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းထက် ကလေးတွေ၏ ပင်ကို အရည်အသွေးအပေါ် အာရုံစိုက်လွန်းနေခြင်း ကြောင့် ထိုသို့ စိတ်ပျက်ပြီး ပြန်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်ဇနီးက ကလေးတွေကို ‘အိုင်ကျူ’ (ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်ကဲ) ကို စစ်ဆေးတာထက် ‘အေကျူ’ (Attitude Quotient) ဟူသော စိတ်ထား စိတ်ကဲ စစ်ဆေးတာကို လုပ်စေချင်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အိုင်ကျူကျတော့ မြင့်ပါ၏။ သို့ရာတွင် သူ၏ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပုံကျ တော့ နိမ့်လှ၏ ဟူသော အကြောင်းများကို ကျွန်တော့်ဇနီးက ပြောတတ် သည်။ ကလေးတွေမှာ အိုင်ကျူ နိမ့်သော်လည်း သူတို့၏ လုပ်ကိုင်ဆောင် ရွက်ပုံက မြင့်သူများ ရှိသည်။

မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ သားသမီးများ  
မှာ စိတ်ကောင်းများ ရှိပြီး ထူးချွန်သော စိတ်သဘောထားများ ရှိစေချင်  
သည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်တော့်အား အေးကျူ မြင့်တာနှင့် အိုင်ကျူ  
မြင့်တာ နှစ်ခုအနက် တစ်ခုကိုပဲ ရွေးပါ ဟူသော အခြေအနေမျိုး ကြုံလာ  
ပါလျှင် ကျွန်တော်သည် မဆိုင်းမတွပင် အေးကျူ မြင့်တာကို ရွေးချယ်မိ  
ပေမည်။ ကျွန်တော့်သားသမီးများကို အေးကျူ မြင့်စေချင်ပေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အတန်ကြာက ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ ဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦး  
သည် အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်မှ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း တစ်ဦးအား အလားတူ အကြံ  
မျိုး ပေးဖူးသည်။

“အေ အဆင့်နဲ့ ဘီ အဆင့်ရ ကျောင်းသားများအပေါ် ကရုဏာ  
စိတ် ထားပါ။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဲဒီသူတွေထဲက တစ်ဦးဦးဟာ  
ပါမောက္ခကောင်းတစ်ဦး အဖြစ်နဲ့ ခင်ဗျားတက္ကသိုလ်ကို ပြန်ရောက်လာ  
ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနည်းတူပဲ စီ အဆင့်ရ ကျောင်းသားတွေကိုလည်း  
ကရုဏာတရား ထားပါ။ အဲဒီသူတွေထဲက တစ်ဦးဦးဟာ တစ်နေ့နေ့  
တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဒေါ်လာ နှစ်သန်းတန် သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခု ဆောက်ပေး  
ပါလိမ့်မယ်”ဟု ပါ၏။

လူတွေမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိပ်ခြားနားကြသည် မဟုတ်။ သို့ရာတွင်  
ထိုအနည်းငယ်မျှသော ခြားနားချက်ကလေးကြောင့်ပင် ကြီးမားသော  
ခြားနားမှုကြီးကို ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအနည်းငယ်မျှသော ခြားနား  
မှုကား အခြား မဟုတ်။ စိတ်သဘောထားပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်သဘော  
ထား ကောင်းသည် သို့မဟုတ် ဆိုးသည်အပေါ် မူတည်၍ ကြီးမားသော  
ခြားနားမှု ဖြစ်သွားခြင်းပင်။

စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၄

အလုပ်တစ်ခု၏ အစတွင် ထားရှိသော စိတ်သဘောထားသည်  
အခြားအရာတွေထက် ရလဒ်ကို ပို၍  
အကျိုးသက်ရောက်စေလိမ့်မည်။

အားကစားအသင်း နည်းပြများသည် တောင့်တင်းသော ပြိုင်ဘက်အသင်း  
တစ်သင်းနှင့် ရင်မဆိုင်မီ မိမိအသင်းမှာ ရှိနေသော စိတ်သဘောထား  
အမှန်၏ အရေးပါမှုကို သိနားလည်ထားကြရသည်။ ဆရာဝန်များသည်  
လူနာကို ခွဲစိတ်မှု မပြုမီ မိမိ၏လူနာသည် ခွဲစိတ်မှုအတွက် စိတ်ဓာတ်  
အားဖြင့် အသင့် ဖြစ်နေတာကို တွေ့လိုကြသည်။ အလုပ်လျှောက်သူများ  
သည် အလုပ်လျှောက်သောအခါ မိမိတို့၏ အလုပ်ရှင် ဖြစ်လာမည့်သူ  
သည် မိမိတို့ထံမှ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းသက်သက်မျှသာမက လိုချင်  
ကြကြောင်း သိကြသည်။ လူထုကို မိန့်ခွန်းပြောသူများသည် မိမိတို့၏  
ပရိသတ်များနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု မပြုမီမှာပင်လျှင် မိမိတို့ ပြောမည့်  
စကားကို အာရုံစိုက် နားထောင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေမျိုး ရှိနေ  
စေလိုကြသည်။

ဤသို့ ဖြစ်ကြသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆို  
သော် လုပ်ငန်း အစတွင် မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထား ထားရှိနိုင်  
ခြင်းသည် အဆုံး၌ အောင်မြင်မှုကို ရစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။  
'အဆုံး ကောင်းလျှင် အားလုံး ကောင်းသည်' ဟူသော စကားကို သိထား  
ကြပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုစကားသည် မှန်ကန်သလိုပင် 'အစ ကောင်းလျှင်  
အားလုံး ကောင်းသည်' ဟူသော စကားလည်း အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

စီမံကိန်း အများစုတို့သည် လုပ်ငန်း မစသေးမီကပင်လျှင် ရှုံးနိမ့်ပြီး  
သော်လည်း ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်နေပြီးသော်လည်း ဖြစ်နေတတ်သည်။  
တောင်တက်သမား လူငယ်တစ်ဦးနှင့် အတွေ့အကြုံရှိ လမ်းပြတစ်ဦးတို့  
သည် ဆီယာရာ တောင်တန်းများတွင်ရှိသည့် မြင့်မားသော တောင်ထွတ်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

တစ်ခုကို တက်နေကြသည်။ တစ်နံနက်စောစော၌ လူငယ် တောင်တက် သမားသည် ဧရာမအက်ကွဲသံကြီးတစ်သံကြားပြီး လန့်နိုးလာသည်။ သူ့ စိတ်ထဲမှာ ကမ္ဘာကြီး၏နိဂုံးတော့ ဆိုက်လာပြီဟုတောင်ထင်မိသည်။ ထို အခါ လမ်းပြက “ကမ္ဘာကြီးရဲ့နိဂုံးတော့ မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ နေ့သစ်ရဲ့အ ရုဏ်ဦးသာ ရှိပါသေးတယ်”ဟု ပြောသည်။ နေထွက်လာသဖြင့် နေရောင် က ရေခဲကို ထိရိုက်ကာ ရေခဲ အရည်ပျော်ကျလာခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ အနာဂတ် စိန်ခေါ်မှုများကို တောက်ပသော အခွင့်အလမ်းသစ်ကို ပေးမည့် နေထွက်လာခြင်းဟု မမြင် မိဘဲ နေဝင်ပြီဟု မြင်မိတတ်သော အကြိမ်တို့ မနည်းလှတော့ချေ။

သာဓကအားဖြင့် ကျွန်းတစ်ကျွန်းသို့ ဖိနပ်များ ရောင်းရန် လွှတ်လိုက် သော ဖိနပ်ရောင်းသမား နှစ်ဦး၏ ပုံပြင်ကို ကြည့်ပါ။ ကျွန်းပေါ် ရောက် သွားသောအခါ ပထမ အရောင်းသမားသည် ကျွန်းပေါ်၌ ဖိနပ်စီးသည့် သူ တစ်ဦးမှ မရှိကြောင်း သိလိုက်ရ၍ တုန်လှုပ်သွားသည်။ ချက်ချင်းပင် ရှိကားရှိမြို့ရှိ သူ၏ မိခင်ရုံးသို့ ဤသို့ ကြေးနန်းရိုက်လိုက်သည်။

“မနက်ဖြန် ပြန်လာမည်၊ ဖိနပ်စီးသူ တစ်ဦးမှ မရှိ”

ဒုတိယ အရောင်းသမားကမူ ထိုသို့ ကျွန်းပေါ်မှ လူများသည် ဖိနပ် မစီးကြကြောင်း သိလိုက်ရသဖြင့် အားတက်ဝမ်းသာသွားသည်။ ချက်ချင်း ပင် ရှိကားရှိမြို့ရှိ သူ၏မိခင်ရုံးသို့ ဤသို့ ကြေးနန်းရိုက်လိုက်သည်။

“ဖိနပ် ၁၀,၀၀၀ ပို့ပေးပါ။ ကျွန်းပေါ်ရှိ လူတိုင်း ဖိနပ် လိုကြသည်”

**စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၅**

စိတ်သဘောထားက ပြဿနာများကို

အဆိုးထဲက အကောင်းအဖြစ် ပြောင်းပစ်နိုင်သည်။

*Awake, My Heart* ဟူသောစာအုပ်တွင် ဂျေ ဆစ်ဒလိုး ဘက်စတာက ရေးသည်။

ထိပ်တန်းသဘောထား

'အခက်အခဲနှင့် အခွင့်အလမ်းတို့၏ ခြားနားချက်သည် ဘာပါနည်း။ အခြားမဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သဘောထားပင် ဖြစ်၏။ အခွင့်အလမ်းတိုင်းမှာ အခက်အခဲ ရှိစမြဲ ဖြစ်သလို အခက်အခဲတိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်းလည်း ရှိစမြဲ ဖြစ်သည်'

ခက်ခဲသည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်နှင့် ကြုံရသည့်အခါ ထူးချွန်သော စိတ်သဘောထားမျိုး ရှိသူက အဆိုးဆုံး အခြေအနေ ကြုံနေဆဲမှာပင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးသည်။ ဘဝသည် ဓားသွေးကျောက်နှင့် တူ၏။ ဓားကို ပါးအောင် ပိုသွေးပစ်မလား၊ ပြောင်လက် ထက်လာအောင် ပြုမလား ဟူသည် ဓားသွေးသူအပေါ် မူတည်ပေသည်။

ခေါင်းဆောင်ငယ်များ၏ ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုသို့ တက်ရောက်နေစဉ် ကျွန်တော်သည် ဤကြေညာချက်ကို ကြားခဲ့ရသည်။

'ငြိမ်းချမ်းနေသော ကာလအတွင်း၌ ထုသားပေသားရသော ဒေါင်ဒေါင်မြည် လူများကို ဘယ်လူ့အဖွဲ့အစည်းကမှ ထုတ်မပေးခဲ့ဖူးချေ'

ကောင်းမြတ်သော စိတ်သဘောထား ရှိသူများအဖို့ အခက်အခဲ ဟူသည် ကြီးပွားချမ်းသာဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ လေတံခွန်သည် လေကို ဆန်၍ သာ အထက်ကောင်းကင်သို့ တက်သည်။ လေစုန်နှင့် မျှောမလိုက်။ ပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်းတည်း ဟူသော လေဆိုး တိုက်လာသည့်ခါ တိုက်ချင်သလောက် တိုက်ပါစေ၊ လေတံခွန်သည် လေကို ဆန်၍ တက်သလို အထက်သို့ မြင့်သည်ထက် မြင့်သွားအောင် ဆန်တက်သွားပါလေ။ လေတံခွန်သည် သူ့ကို ချည်နှောင်ထားသည့် ကြိုးကို အောက်သို့ တင်းတင်းဆွဲ၍ ထိန်းမပေးပါလျှင် လေတံခွန်သည် ပျံတက်မည် မဟုတ်ပေ။ ဘဝတွင်လည်း ထိုနည်းအတူသာ ဖြစ်၏။ အောက်တွင် ဖော်ပြလတ္တံ့သော အောင်မြင်မှုများသည် အကောင်းမြင် စိတ်သဘောထားကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါလေ။

နပိုလီယန်သည် ဆင်းရဲနိမ့်ကျသည်။ ထိုအခြေအနေကို အကြောင်းပြု၍ သူ၏ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းများက နပိုလီယန်အား ပြောင်လှောင် ကျီစယ်ကြသည်။ ထိုသို့ ပြောင်လှောင် ကျီစယ်ခံရသည့်အခါ နပိုလီယန်သည် စာအုပ်တွေထဲမှာ သူ့ဘဝကို မြှုပ်နှံလိုက်သည်။ မကြာမီမှာပင် သူ၏အတန်းဖော်များထက် စာတော်လာသည်။ စာတွင် သူတို့အထက် ရောက်လာသည်။ သူ့သူငယ်ချင်းများက သူ့ကို မလေးစား၍ မရလေးစားလာရသည်။ မကြာလိုက်ပါချေ။ နပိုလီယန်သည် အတန်းထဲတွင် စာအတော်ဆုံး ကျောင်းသား ဖြစ်လာလေသည်။

အဘရာဟမ် လင်ကင်းကို ပြည်တွင်းစစ် မတိုင်မီက သိသူ နည်းလှသည်။ ပြည်တွင်းစစ်ဒဏ်ကြီး ပိလာကြချိန်တွင် သူ၏ စိတ်ဓာတ်ကို သိလာကြရသည်။

နာမည်ကြီး ဝတ္ထု ရော်ဘင်ဆင် ခရူးဆိုးကို အကျဉ်းထောင်ထဲမှာ ရေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂျွန်ဘန်ယန် *Pilgrim's Progress* ကို ရေးသားခဲ့သည်မှာလည်း ဆက်ဖို့ဒ် ထောင်ထဲတွင် ဖြစ်သည်။ ဆာ ဝေါလတာရလေး *The History of the World* (ကမ္ဘာ့သမိုင်း)ကို ရေးခဲ့သည်မှာလည်း ထောင် ၁၃ နှစ် ကျနေစဉ်အတွင်းတွင် ဖြစ်သည်။ လူသာ သမ္မာကျမ်းစာကို ဘာသာပြန်ခဲ့သည်မှာ ဗာ့ထ်ဘူးခ် (*Wartburg*) ရဲတိုက်ကြီးထဲ၌ အကျဉ်းကျနေစဉ်က ဖြစ်သည်။ ဒန်တေသည် *The Divine Comedy* ကို သေဒဏ်အပေးခံရပြီး ပြည်ပ ရောက်နေစဉ် ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်ကို ၁၀ နှစ်ကြာမျှ ရေးခဲ့ရသည်။ ဘေးထိုဗန်သည် သူ၏ အပြောင်မြောက်ဆုံး တေးဂီတတွေ ဖန်တီး ထွက်ပေါ်သည်မှာ နားလုံးဝ မကြားရတော့ဘဲ ပူဆွေး သောကတွေနှင့် ကြုံနေချိန်တွင် ဖြစ်ပေသည်။

ထာဝရဘုရားသခင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးအား ပညာပေးလိုသောအခါ ထိုသူအား တင့်တယ် ပြည့်စုံသော ကျောင်း ပို့မပေး၊ လိုအပ်နေသော

ကျောင်းသို့သာ ပို့ပေးလေသည်။ ကြီးမြတ်သော ခေါင်းဆောင်ကြီးများ  
သည် ငိုသံတွေကြားမှ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ အောင်မြင်သော လူများ၏  
ဘဝကို ဖတ်ရှုလေ့လာသည့်အခါ ထိုသူများသည် သာမန်အခြေအနေမှ  
အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်လာရန် အတိဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေနှင့် ကြုံခဲ့ရ  
ကြောင်းကို တွေ့ကြရသည်။ ထိုသို့သောသူများသည် အဖြေကို ရှာဖွေ  
တွေ့ကြုံရုံမျှမက သူတို့ကိုယ်အတွင်း၌ အလွန်ကြီးမားလှသော စွမ်းအား  
တစ်ရပ် ရှိကြောင်းကိုလည်း တွေ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သမုဒ္ဒရာတွင်း  
ဝေးလံသော နေရာမှာ အလိပ်လိပ် ထနေသော လှိုင်းသည် သမုဒ္ဒရာ  
ရေမျက်နှာပြင်ထက်သို့ ကြီးမားသော လှိုင်းလုံးကြီးအဖြစ် ပေါက်ကွဲတက်  
လာသကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏အတွင်းရှိ ကြီးမားသောစွမ်းအင်က ပေါက်ကွဲတက်  
လာကာ ကြုံလာသော အခက်အခဲ အခြေအနေများကို ကျော်လွှားသွားစေ  
နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အကျော်အမော် အားကစားသမား၊  
စာရေးဆရာ၊ နိုင်ငံပြုပုဂ္ဂိုလ်၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် စသည်  
တို့ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေးဗစ် ဆာနော့ဖ်က ရေးသည်။  
'သင်္ချိုင်းထဲမှာ လုံခြုံမှု အများကြီးရှိ  
အခွင့်အလမ်းကိုသာ ရလိုက်ချင်စမ်းဘိ'

**စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၆**

စိတ်သဘောထားသည် ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်သော  
သဘောထားအမြင်ကို ပေးနိုင်သည်။

ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်သော သဘောထားအမြင်မျိုးက အချို့သော  
ထူးခြားသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်သည်။  
ကျွန်တော်သည် အကောင်းမြင် အတွေးအခေါ်ရှိသောသူတို့ ဆောင်ရွက်  
သော နည်းလမ်းများနှင့် ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးရလဒ်များနှင့်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် ရှိနေသောသူတို့ ဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းများနှင့် ထွက်ပေါ်လာသော အကျိုးရလဒ်များတို့၏ ခြားနားပုံကို စိတ်ဝင်တစားနှင့် လေ့လာဖူးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှေးခေတ် အစွရေးနိုင်ငံတွင် ဂိုလိယက်နှင့် ဟီးဘရူးလူမျိုးတို့ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြသည့်အခါ စစ်သည်အားလုံးက “သူက ဧရာမ လူကြီးပဲ၊ တို့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သူ့ကို သတ်နိုင်ပါ့မလဲ” ဟု တွေးကြ၏။ ဒေးဗစ်ကမူ “ဒီကောင်ကြီးက ကြီးလွန်းတော့ ပစ်မလွဲကြီးပဲ” ဟု တွေးလေသည်။

မူဒီ သမ္မာကျမ်းစာကျောင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း ဂျော့ ဆွီတင် ပြောဖူးသော ပုံပြင်တစ်ခု ရှိသည်။ အလုပ် အလွန်ကြီးစားသည့် စကော့လူမျိုးတစ်ဦးအကြောင်း ဖြစ်၏။ ထို စကော့လူမျိုးသည် သူ့ကိုယ်တိုင်က အလုပ်ကို အလွန်ကြီးစားသည် ဖြစ်ရာ သူ့အောက်က လူတွေကိုလည်း သူ့လိုပင် ဖြစ်ရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသူ ဖြစ်သည်။ သူ့အောက်က လူတွေက သူ့ကို ဤသို့ ကျီစယ်သည်။

“ဧရာမမြို့ကို တစ်ရက်တည်းနဲ့ ဆောက်လို့ မရဘူး ဆိုတာ မသိဘူးလားဗျ”

ထိုအခါ ထို စကော့ကြီးက ဤသို့ ပြန်ပြောပါသတဲ့။

“ငါ မသိဘဲ နေမလားကွ၊ သိတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအလုပ်ကို ကြီးကြပ်ရသူက ငါ မဟုတ်ခဲ့လို့ပေါ့” တဲ့။

ဘဝကို ချဉ်းကပ်ရာမှာ လုံးဝအကောင်းမြင်သည့် ရှုထောင့်က ကြည့်မြင်တတ်သော စိတ်သဘောထား ရှိသူများကို လူတွေက နားမလည်တတ်ကြပါ။ ထိုသို့သော သူများသည် အချို့သောသူများ ပြောလေ့ရှိသော ‘အကန့်အသတ် မထားသူများ’ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ထိုသို့သောသူများသည် အများသူငါကဲ့သို့ ဘဝတွင် ပုံမှန် တွေ့တတ်သော ဘဝ၏ ကန့်သတ်မှုများကို လက်မခံကြပါ။ သူတို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ပိုင်းခြား ကန့်သတ်မှုများကို “အင်းပေါလေ” ဟူ၍ လက်ခံမထားတတ်။  
အဲဒီလို ပိုင်းခြား ကန့်သတ်ရတာ “ဘာကြောင့်လဲ” ဟူ၍ ပြန်လည် မေး  
တတ်ကြသည်။ ထိုသို့သော သူများတွင်လည်း အကန့်အသတ်တွေက  
တော့ ရှိကြသည် ဖြစ်ပါ၏။ ပါရမီ ဉာဏ်ထူးတွေ အများကြီး ရှိနေကြ  
သည်လည်း မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ထိုသူများသည် မိမိတို့မှာ ရှိသမျှ  
အစွမ်းအစ အကုန် ရရှိနိုင်လောက်သည့် နေရာအထိ လျှောက်လှမ်းဖို့  
သန့်ရှင်းချထားကြသူများ ဖြစ်သည်။ ရှုံးနိမ့်မည် ဆိုတာကို လက်မခံဘဲ  
မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်နိုင်ဆုံးအထိ လျှောက်လှမ်း  
ကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသူများသည် ပျားပိတုန်းများနှင့် တူ၏။ အယ်ရိုဒိုင်းနမစ်ပညာ  
(aerodynamics- လေထဲ၌ ဖြတ်သန်းသော အရာဝတ္ထုအပေါ်တွင်  
သက်ရောက်သော အားများကို လေ့လာသော သိပ္ပံပညာရပ်)၏ သီအိုရီ  
အရ ဆိုသော် ပျားပိတုန်းများသည် ပျံသန်းနိုင်စွမ်း ရှိမည် မဟုတ်ပါ။  
သူတို့၏ အတောင်တစ်ဆန့် အကွာအဝေးနှင့် ယှဉ်၍ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်  
အလေးချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်တို့ကိုနှိုင်းစာသော် သိပ္ပံပညာ သဘော  
အရ သူတို့သည် ပျံသန်းနိုင်ဖွယ် မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ပျားပိတုန်းများက  
သိပ္ပံပညာ၏ သီအိုရီတွေ ဘာတွေကို သိနေကြသည် မဟုတ်ရာ နေ့စဉ်  
ရှေ့သို့ ဦးတည် ပျံသန်း၊ ဝတ်ရည် သုံး၍ ပျားရည် ထုတ်လုပ်နေပေသည်။  
စိတ်သဘောထားက မှန်လျှင် အနာဂတ်သည် တောက်ပလာရုံမက  
ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရလေသည်။ အကောင်းမြင် သဘော  
ထား ရှိသောသူသည် အောင်မြင်မှုသို့ သွားရသည့် ခရီးလမ်းသည်လည်း  
ခရီးပန်းတိုင် ရောက်သကဲ့သို့ပင် ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းကြောင်း သဘော  
ပေါက်ကြသည်။ ဗိသုကာပညာရှင် ဖရန့် လျိုက်ရိုက်အား သူ့အသက်  
၁၃ နှစ်အရွယ် ရောက်လာချိန်တွင် မေးခွန်းတစ်ခု မေးသည်။ သူ၏  
လက်ရာတွေထဲမှာ ဘယ်အဆောက်အအုံ လက်ရာသည် အကောင်းဆုံး

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ဖြစ်ပါသလဲ ဟူသော မေးခွန်းကို မေးခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဤသို့ ဖြေ  
လေသည်။ “နောက်ဆောက်မယ့် အဆောက်အအုံလက်ရာပါ” တဲ့။

အိုဟိုင်းယိုးမှ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် ပြည်နယ်တစ်ခုမှ  
တစ်ခုသို့ သွားလာမောင်းနှင်နေသော ထရပ်ကားကုမ္ပဏီတွင် ၁၈ ဘီး  
ကားကြီးကို မောင်းသည်။ သူသည် အပတ်စဉ် မိုင်ပေါင်း ရာနှင့်ချီ၍  
မောင်းနှင်သွားနေသူမှန်း သိ၍ တစ်ခါက ကျွန်တော် သူ့ကို မေးကြည့်  
၏။ သူ အလွန်အကျွံ အပင်ပန်း သက်သာအောင် ဘယ်လို လုပ်သလဲ  
ဟု မေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“စိတ်သဘောထားပါပဲ” တဲ့။ သူက ဖြေသည်။

“တချို့ယာဉ်မောင်းတွေက မနက်ကျရင် ‘ငါ အလုပ်ဆင်းမယ်’ လို့  
တွေးတယ်။ ကျွန်တော်က ‘ငါ နိုင်ငံအနှံ့ ကားပတ်စီးလိုက်ဦးမယ်’ လို့ တွေး  
တယ်” ဟု ဆက်ပြောပါသည်။

အကောင်းမြင် ရှုထောင့်က ရှုမြင်တတ်သည့် သူ၏ စိတ်သဘော  
ထားသည် ဘဝမှာလည်း သူက သူတစ်ပါးတို့ထက် ‘တစ်ပန်းသာ’ နေစေ  
ပေသည်။

**စိတ်သဘောထား နဂိုမှန်အဆို - ၇**

ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ရုံမျှနှင့်

သင့်စိတ်သဘောထား အလိုအလျောက် ကောင်းမလာပါ။

စိတ်သဘောထား၊ အတွင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် ရည်စူးချက်၊ စေတနာတို့နှင့်  
ပတ်သက်လာလျှင် မကောင်းမှု ခုနစ်ပါးကို မှတ်သားထိုက်သည်။

မကောင်းမှု ခုနစ်ပါးဟူသည်ကား -

- ထောင်လွှားခြင်း၊
- အလိုလောဘကြီးခြင်း၊

- တဏှာရာဂ ကြီးခြင်း၊
- မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊
- အမျက်ကြီးခြင်း၊
- အစားကျူးခြင်းနှင့်
- ပျင်းရိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်းသည်မှာ ဘာသာတရားကို ကိုင်းရှိုင်းသည် ဆိုသော လူများစွာတို့မှာ ထိုတရား ခုနစ်ပါးကို သယ်ဆောင်ထားကြသဖြင့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိနေကြတော့သည်။ ၎င်းတို့သည် သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာပါသည့် လက်ဖွာသောသား ဟူသော ပုံပြင်ထဲက သားကြီးဖြစ်သူနှင့် တူနေကြ၊ မိမိတို့ လုပ်သမျှ အဟုတ်ချည်းဟု ထင်နေကြသည်။ ပုံပြင်ထဲက ညီငယ်သည် အိမ်ကထွက်သွားပြီး အပြင်တွင် သုံးဖြုန်းနေထိုင်သည်။ အစ်ကိုကြီးကမူ အိမ်မှာပင် ဖခင်ဖြစ်သူနှင့် အတူနေ၏။ ထိုသို့ အိမ်မှာ နေရစ်သည်မှာ သူ၏အချိန်ကို အုတ်ဂျုံစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့်သာ ကုန်မည်ဟူသော သဘောမျိုးနှင့်ကား မဟုတ်ပါ။ ညီငယ်ဖြစ်သူ အိမ်သို့ ပြန်ရောက်လာသောအခါ အစ်ကိုကြီး ဖြစ်သူ၏ မမှန်ကန်သော စိတ်သဘောထားအချို့သည် ပေါ်လာလေသည်။

ပထမ တွေ့ရသည့် သူ၏ မမှန်ကန်သော စိတ်သဘောထားကား သူသည်သာ အရေးပါသူဟု အထင်ရောက်ခြင်းတည်း။ သူကတော့ အိမ်မှ လယ်ထဲသို့ ထွက်သွားကာ လုပ်သင့်ရာတို့ကို လုပ်သည်။ ထိုအတွက် သူ့ဖခင်က သူ့အတွက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ ပါတီပွဲ ကျင်းပပေးခဲ့ခြင်း မရှိဘဲလျက် အိမ်မှာ ပါတီပွဲ ကျင်းပနေသည်ကို တွေ့ရသော အခါ သူ့စိတ်မှာ မခံရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားသောစိတ်က ပေါ်လာပြန်ရာ အစ်ကိုကြီးသည် ဖခင်အား ဤသို့ပြောသည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

“ကြည့်စမ်းပါဦး အဖေ၊ ကျွန်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အဖေ့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးလာခဲ့တယ်၊ အဖေ ကျွန်တော့်အတွက် ပါတီ တစ်ကြိမ်မှ ကျင်းပမပေးခဲ့ဖူးဘူး၊ သို့သော်လည်း အခု အဖေ့ငွေကြေးတွေကို သုံးချင် သလို သုံးဖြုန်းပစ်ခဲ့တဲ့ အဖေ့သား အိမ်ပြန်လာတော့ အဖေက ပွဲကြီး လမ်းကြီး ကျင်းပပေးတယ်”

လူအများသည် ဤပုံပြင်၏ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှန်ကို မျက်စိလျှမ်း သွားတတ်ကြသည်။ လက်ဖွာသောသားသည် တစ်ဦးတည်းမဟုတ်၊ နှစ်ဦး ဖြစ်သည်ကို မေ့နေမိတတ်သည်။ ညီငယ်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကောင်း မှုကို ပြုမိသော အပြစ်ရှိသည်မှန်၏။ သို့ရာတွင် အစ်ကိုကြီးသည် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ မကောင်းမှုကို ပြုမိသော အပြစ်ရှိလေသည်။ အစ်ကိုကြီး၏ ပြဿနာကား သူ၏ စိတ်သဘောထား ပြဿနာဖြစ်သည်။ ထိုပုံပြင်၏ အဆုံးတွင် အိမ်အပြင်သို့ ရောက်သွားသူမှာ အခြားသူမဟုတ်၊ ဒုတိယ လက်ဖွာသော သားဖြစ်သူ အစ်ကိုကြီးသာ ဖြစ်လေသည်။

ဤပုံပြင်ကပေးသော သင်ခန်းစာသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် မမေ့အပ်သော သင်ခန်းစာကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ညံ့သော စိတ်သဘော ထားသည် ကျွန်တော်တို့ မသွားလိုသောနေရာသို့ ဆောင်ယူသွားပေ လိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုစိတ်ဓာတ်က သင့်အား ဘဝ၏ ကစားပွဲ တွင် လုံးဝပါဝင်၍ မရအောင်တောင် ပြုပေးလိုက်နိုင်သည်။ ကောင်းသော စိတ်ထားကမူ ကျွန်တော်တို့အား မိမိတို့မှာရှိသော အစွမ်းအစအကုန် ရရှိနိုင်သည့် နေရာသို့ ပို့ပေးပေသည်။

သင်သည် ငါ၏ စိတ်သဘောထားသည် ရှိအပ်သော အနေအထား အတိုင်း ရှိများမှရှိနေပါမလားဟု သင့်ကိုယ်သင် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်ကောင်းဖြစ် နေမည်။ သို့မဟုတ် စိတ်သဘောထားကောင်း မရှိသော သူတစ်ဦးဦးကို ဦးဆောင်နေရမည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ထိုပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမည်

## ထိပ်တန်းသဘောထား

နည်း။ ပထမဦးစွာ လူတစ်ယောက်၏ စိတ်သဘောထားသည် ဘယ်လို ရှိနေသနည်း ဟူသည်ကို သိဖို့လိုမည်။ ထိုအကြောင်းကို နောက်အခန်း တွင် ဖော်ပြပါမည်။

အပိုင်း ၂

---

စိတ်သဘောထား ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

# လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားကို ဘာက ပုံသွင်းပေးသနည်း

စိတ်သဘောထားထဲ ဝင်သွားတာက အများကြီး၊  
ဒါပေမဲ့ ပြန်ထွက်လာတာက ပိုများပါသည်။

စိတ်သဘောထားသည် ဘာမျှ မရှိသည့် လေဟာနယ်ထဲမှာ ပုံပေါ်လာ  
သည် မဟုတ်ပါ။ လူတို့သည် မွေးလာကတည်းက တစ်စုံတစ်ရာ  
လက္ခဏာများနှင့် မွေးကြသည်ဖြစ်ရာ ယင်းလက္ခဏာများက သူတို့၏  
စိတ်သဘောထားအပေါ် သြဇာသက်ရောက်သည်။ သို့ရာတွင် လူတို့၏  
ဘဝများတွင်ရော လူတို့၏ စိတ်သဘောထား ဖြစ်ပေါ်လာပုံတွင်ပါ ပိုပြီး  
ကြီးမားသည့် အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေသော အကြောင်းအချက်တွေက  
လည်း အများပင်ရှိသည်။ ထိုအကြောင်းအချက်များသည် ယေဘုယျအား  
ဖြင့် လူတို့အပေါ် အဆက်မပြတ် သြဇာသက်ရောက်နေရင်းဖြင့် လူတို့၏  
အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာ  
စေသည်။

အသက်အပိုင်းအခြား

အကြောင်းအချက်များ

မမွေးဖွားမီ

မွေးရာပါပင်ကိုစရိုက်/နဂိုစိတ်ရင်း

မွေးဖွားချိန်

ပတ်ဝန်းကျင်

အသက် ၁ နှစ် - ၆ နှစ်

စကားလုံးဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း၊  
လူကြီးများ၏ လက်ခံ/အတည်ပြု  
ခြင်း

အသက် ၆ နှစ် - ၁၀ နှစ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်။ အတွေ့  
အကြုံသစ်များနှင့် တွေ့လာ။

အသက် ၁၁ နှစ် - ၂၁ နှစ်

သူငယ်ချင်းများ၊ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်

အသက် ၂၁ နှစ် - ၆၀ နှစ်

အိမ်ထောင်ပြု၊ မိသားစု၊  
အလုပ်အကိုင်၊ အောင်မြင်မှု၊  
ပြုပြင်ယူလာ၊ ဘဝကို ပြန်သုံးသပ်။

ပင်ကိုစရိုက် (ငါ ဘယ်သူလဲ)

လူအားလုံးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူခြားနားသောသူများအဖြစ် မွေးဖွား  
လာကြသည်။ မွေးဖွားသည့် မိဘချင်းလည်း အတူတူ၊ ကြီးလာရသည့်  
ပတ်ဝန်းကျင်လည်း အတူတူ၊ လေ့ကျင့် သင်ယူရတာလည်း အတူတူ  
ဖြစ်ကြသည့် ကလေးနှစ်ဦးသည်ပင်လျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူဘဲ လုံးဝ  
ခြားနားနေတတ်သည်။ ဤသို့သော မတူ ခြားနားမှုများကြောင့်ပင်  
ကျွန်တော်တို့သည် မတူ ခြားနားသော ဘဝများကို ရနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။  
ကျွန်တော်တို့၏ ပင်ကို စရိုက်လက္ခဏာချင်းသာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်ပုံစံ  
တည်း တူနေကြမည် ဆိုပါလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝခရီးသည် အလွန်  
ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ငါးများထွက်သွားသော လူနှစ်ဦး သူတို့၏ ဇနီးများအကြောင်း ပြောဆို ဆွေးနွေးကြပုံ ပုံပြင်ကို ကျွန်တော် အတော်သဘောကျသည်။ တစ်ဦးက ပြောသည်။

“လူတိုင်း ငါလိုချည်းပဲ ဆိုရင်ကွာ အဲဒီလူတွေ အားလုံး ငါ့မိန်းမနဲ့ လက်ထပ်ချင်ကြမှာပေါ့”

ထိုအခါ နောက်တစ်ဦးက ချက်ချင်း ဤသို့ပြန်ပြောလိုက်သည်။

“အဲဒီလူတွေ အားလုံး ငါနဲ့ တူနေမယ် ဆိုရင်ကွာ ငါ့မိန်းမကို ဘယ်သူမှ လိုချင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး”

လူတစ်ဦး၏ ပင်ကိုစရိုက်တွင် ထိုသူ၏ စိတ်သဘောထားလည်း ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘော ထားသည်လည်း သူ၏ မွေးရာပါ နဂိုစိတ်ရင်းအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ် သည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က *Left Behind* ဟူသော ဝတ္ထုများကို ပူးတွဲရေးသားခဲ့သူ *Lalfaye* သည် အခြေခံနဂိုစိတ်ရင်း လေးမျိုးရှိကြောင်း ကို ဟောပြောရေးသားခဲ့သည်။ လေ့လာကြည့်သည့်အခါ သူက စိတ်ဆိုး လွယ်သော စရိုက်ဟု ခေါ်သော စရိုက်ရှိသူများသည် ဇွဲလုံ့လကြီးသော စိတ်သဘောထားမျိုးနှင့် ရန်လိုကြမ်းကြုတ်သော စိတ်သဘောထားမျိုးကို ပြတတ်ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ မျှော်လင့်ချက်ထားသော စရိုက်ရှိသူ များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘဝကို လင်းလက်တောက်ပသော အခြမ်းမှ ကြည့်၍ အကောင်းမြင်တတ်သည်။ မှိုင်းတွေသော စရိုက်ရှိသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မကောင်းမြင်တတ်သူများဖြစ်တတ်သည်။ မထုံတက်သေး သမားများမှာမူ ‘တစ်နေ့ရွှေ တစ်နေ့ငွေ’ သမားများဟု ဆိုရပေမည်။

လူတိုင်း၏ စိတ်နေသဘောထားများသည် ဖော်ပြပါ နဂိုစိတ်ရင်းများ နှင့် ရောနှောဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဤခြုံယူသုံးသပ်မှုများတွင် ခြွင်းချက်များ တော့လည်း ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် လူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားသည် ဘယ်သို့သော နဂိုစိတ်ရင်းမျိုးက ဖြစ်ပေါ်လာသည် ဟူသောအချက်ကိုမူ ခြေရာခံ၍ ကြည့်နိုင်သည်ကား ဖြစ်ပေသည်။

# ပတ်ဝန်းကျင် (ငါ့ဝန်းကျင်က ဘာတွေလဲ)

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သဘောထား တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမှုတွင် ကျွန်တော်တို့၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် အခြားသော မွေးရာပါ စရိုက်လက္ခဏာများထက် ပတ်ဝန်းကျင်က ပို၍ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော အကြောင်းတစ်ရပ် ရှိပေသေးသည်။

ကျွန်တော့်ဇနီး မာဂရက်နှင့် ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထောင်ရေး မစတင်မီကပင် ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးများ မွေးစားကြရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ချစ်မေတ္တာကို ခံယူရရှိခြင်း မရှိသည့် ကလေးတစ်ဦးအား ထိုသို့ ချစ်မေတ္တာ ခံယူရရှိနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ပေးချင်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ မွေးစားသည့် ကလေးများသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန်အား ဖြင့် တူချင်မှတူမည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် သူတို့ကို ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးလိုက်သော ပတ်ဝန်းကျင်က သွင်းပေးလိုက်သည့် ပုံစံဖြင့်ကား ကြီးပြင်းလာကြမည် မှချစ်ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် ဖြတ်သန်းရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူတစ်ယောက်၏ 'ယုံကြည်မှုစနစ်' ကို ဖော်ဆောင်ပေးသည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ရသော ဦးစားပေး ရွေးချယ်မှုများ၊ စိတ်သဘောထားများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် အတွေးအခေါ်များကို အဆက်မပြတ် ခံယူလာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် တကယ်တမ်း ယုံကြည်သောအရာက ကျွန်တော်၏ စိတ်သဘောထားအပေါ် သြဇာသက်ရောက်စေသည် ဟူသော အချက်မှာ မငြင်းနိုင်သော အချက်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော် ယုံကြည်သော အရာက မှန်ချင်မှလည်း မှန်သည်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်သောအရာသည် ခိုင်မာချင်မှလည်း ခိုင်မာသည်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်သောအရာက သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်စေကာ ကျွန်တော့်အား ပျက်စီးစေတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့ပင်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ဖြစ်သော်လည်း ယုံကြည်ချက်က မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ စိတ် သဘောထားကို ယုံကြည်ချက်က တွန်းအားပေးသည်ကတော့ အမှန်ပင်။

ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်မှုစနစ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ပထမဦးဆုံး သော သြဇာသက်ရောက်စေသည့် အရာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ် သဘောထား၏ အုတ်မြစ်အခြေခံကို ကျွန်တော်တို့ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာရာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တွင် တည်ဆောက်ပေးသည်။ အစဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ သော စိတ်သဘောထားများကို ပြောင်းလဲဖို့ ခက်တတ်ကြောင်း သိရသော အခါတွင် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ပို၍ အရေးပါသော အကြောင်းတရား ဖြစ် လာလေသည်။

စကားလုံး (ငါ ကြားရတာတွေ)

'ရိုက်တာထက် ဆဲတာက နာ' ဟူသော စကားကို ကြားဖူးကြပေမည်။ ထိုစကားကို သင် မယုံသလော။ အမှန်အားဖြင့်လည်း ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများ ပျောက်သွား၍ ကာယိက ဝေဒနာ ပျောက်သွားပြီး နောက်တွင်လည်း နာကြည်းဖွယ် စကားများကြောင့်ဖြစ်သော အတွင်းဝေဒနာသည် ပျောက် မသွားဘဲ ကျန်နေလေသည်။ နှုတ်ဓားမဒဏ်သည် ပျောက်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

ကျွန်တော် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတစ်ခုကို ဦးဆောင်နေစဉ် လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ဝန်ထမ်းများ အစည်းအဝေးတွင် သင်းအုပ်ဆရာ များ၊ အတွင်းရေးမှူးများနှင့် ဂေါပကများကို ကလေးဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ဦး ၏ စကားကြောင့် နာကြည်းမှု ရှိခဲ့ဖူးသလားဟု ကျွန်တော် မေးကြည့် သည်။ ရှိခဲ့လျှင် မှတ်မိသူများ လက်ညှိုးထောင်ပါဟု ပြောသောအခါ လူတိုင်းက လက်ညှိုးထောင်ကြသည်။ သင်းအုပ်ဆရာတစ်ဦးက သူ ကျောင်းမှာတုန်းက စာဖတ်ဝိုင်းမှာ ထိုင်နေရချိန်ကို မမေ့နိုင်ဟု ပြော သည်။ (ကျောင်းတွင် ဝိုင်းဖွဲ့၍ စာဖတ်ရသည့်အချိန်သည် ကြောက်စရာ ကောင်းပုံကို သင်ကော မှတ်မိသေးပါသလား)

သင်းအုပ်ဆရာ ဖတ်လှည့်ရောက်သောအခါ သူက *Photography* ဟူသော စကားလုံးကို အသံထွက်မှားပြီး ဖတ်မိလိုက်ပါသတဲ့။ 'ဖို-တော့-ဂရာ-ဖီ' ဟု အသံထွက်ရမည့်အစား 'ဖိုတို-ဂရာဖီ' ဟု မှားယွင်း အသံထွက်မိခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာက အသံထွက်မှန်ကို ပြင်ပေးသည်။ တစ်တန်းလုံးက ရယ်ကြသည်။ အနှစ် ၄၀ ကြာလာသည့်တိုင် ထိုအကြောင်းကို သူ မှတ်မိနေသေးကြောင်း ပြောပါသည်။ ထိုအတွေ့အကြုံကြောင့် သူသည် ထိုအချိန်မှစ၍ စကားလုံးများကို အသံထွက် မှန်မှန် ကန်ကန် ရွတ်တတ်ချင်လာပါသတဲ့။ ယနေ့အခါတွင် သူသည် အပြောအဟောကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်နေခြင်းမှာ အသံထွက်မှန် ရွတ်တတ်အောင် ပြုမည် ဟူသော ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည်လည်း အကြောင်းတစ်ချက် ဖြစ်ပေသည်။

**လူကြီးများကလက်ခံခြင်း/အသိအမှတ်ထားခြင်း (ငါ ဘာခံစားရသလဲ)**

ကျွန်တော် ခေါင်းဆောင်များကို ဟောပြောသောအခါ ခေါင်းဆောင်နေသူများကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခြင်း၏ အရေးပါမှုအကြောင်းကို ပြောပြသည်။ အမှန်တော့ လူတွေသည် သင် ဘယ်လောက် ဂရုထားသည်ကို သိလာမှသာ သင် ဘယ်လောက်သိသည်၊ တတ်သည် ဆိုတာကို ဂရုပြုတတ်ကြပေသည်။

သင် ကျောင်းနေစဉ်တုန်းက အကြောင်းများကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် သဘောအကျဆုံး ဆရာသည် မည်သူဖြစ်ပါသနည်း။ သင် ဘာကြောင့် သူ့ကိုသဘောအကျဆုံး ဖြစ်ရသလဲဆိုတာကိုလည်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် မမေ့နိုင်ဆုံးအရာများသည် သင့်ကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုထားသူ တစ်ဦးဦး၏အကြောင်း ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့အား ဆရာများက ပြောလိုက်သောစကားထက် သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်မျှချစ်ကြောင်းကိုသာ ပို၍ မှတ်မိနေတတ်သည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ကျွန်တော်တို့သည် သင်ပြတာကို အကြာကြီးနေမှ နားလည်သဘောပေါက် ကြသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ကို နားလည်တာကို အရင်သဘောပေါက်ကြ သည်။ သင်ပေးလိုက်တာတွေ မေ့ကုန်တာ ကြာပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော်တို့အား လက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်းအတွက် ခံစားခဲ့ရ သည်ကိုမူ မမေ့နိုင်ဘဲ သတိရနေကြလေသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ လာကြသူများအား လွန်ခဲ့သော သီတင်းပတ်က သင်းအုပ်ဆရာ၏ ဟောပြောချက်ကို သဘော ကျပါရဲ့လားဟု အကြိမ်များစွာ မေးကြည့်ဖူးသည်။ သဘောကျပါသည် ဆိုတော့ ကျွန်တော်က မေးကြည့်ပြန်၏။

“ဟောပြောတဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာတုံး”

ထိုအခါ သူတို့သည် ကျွန်တော် မေးကြည့်သမျှ အကြိမ်၏ ဂျပ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်ကို မပြောတတ်ကြပေ။ သူတို့ သည် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို အတိအကျ မမှတ်မိကြ။ သူတို့ မှတ်မိသည်မှာ ထိုသို့ ဟောပြောစဉ်တွင် သင်းအုပ်ဆရာ၏ လေယူ လေသိမ်းနှင့် စိတ်သဘောထားတို့ ဖြစ်နေကြပေသည်။

ဤသဘော မှန်ကန်ကြောင်းကို ကျွန်တော် ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်တော် သဘောအကျဆုံး တနင်္ဂနွေကျောင်းက ဆရာများ၏ သာဓက ဖြင့် ပြနိုင်ပေသည်။ ပထမဦးစွာ ကျွန်တော်၏ ဒုတိယအဆင့် ဆရာမ ကေတီ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် နေမကောင်း၍ ကျောင်းမတက်နိုင်သော အခါ ဆရာမသည် တနင်္လာနေ့တွင် ကျွန်တော့်ထံလာ၍ လူမမာမေး သည်။ နေရတာ သက်သာရဲ့လားဟု မေးကာ ငါးဆင့်တန် လက်ဝတ် တန်ဆာကလေးကို ပေးပါသည်။ ကျွန်တော့်အဖို့ကား ထိုငါးဆင့်တန်သည် ဒေါ်လာတစ်သန်းတန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာမက -

“ဈာန်နီ . . မင်း ကျောင်းပြန်တက်တဲ့အခါ အတန်းထဲမှာ မင်းကို ကောင်းကောင်းသင်ပေးမယ်နော်၊ နောက် တနင်္ဂနွေမှာ မင်း ကျောင်းလာ

တဲ့အခါ မင်း ကျောင်းတက်ကြောင်း ဆရာမ မြင်အောင် လက်ထောင်ပြ  
နော်၊ အဲဒီအခါကျတော့ ဆရာမ ကောင်းကောင်းသင်ပေးမယ်” ဟု ပြော  
ပါသည်။

ကျွန်တော် လက်ထောင် လိုက်သောအခါ ဆရာမ ကေတီက  
ကျွန်တော့်ကို အတန်းရဲ့ထိပ်က ပြုံးပြနေတာကို ကြည့်နေမိတဲ့အကြောင်း  
ကို ယခုတိုင် ကျွန်တော် သတိရနေဆဲဖြစ်သည်။ ဆရာမ ကေတီ စာသင်  
ပြသည့်အခါ အခြားကလေးတွေလည်း တနင်္ဂနွေနေ့များမှာ လက်ထောင်  
ကြသည်ကိုလည်း မှတ်မိနေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့အတန်းသည်  
လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာခဲ့သည်။

ထိုနှစ်တွင် တနင်္ဂနွေကျောင်း ကျောင်းအုပ်သည် အတန်းကို နှစ်ပိုင်း  
ခွဲပြီး ခန်းမ၏ တစ်ဖက်တွင် အတန်းသစ် တစ်ခုကို ထားရှိလိုသည်။  
ကျောင်းအုပ်ကြီးက အတန်းသစ်သို့ သွားလိုသူများကို လက်ထောင်ခိုင်းရာ  
မည်သူမျှ လက်မထောင်ကြပေ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။ ရှင်းနေပါ၏။  
တပည့်များအပေါ် မေတ္တာ စေတနာများကို အမြဲမပြတ် ပြသနေသည့်  
ဆရာမ ကေတီနှင့် မခွဲလို၍ မည်သူမှ လက် မထောင်ကြခြင်း ဖြစ်  
ပါသည်။

ကျွန်တော် မေ့မရသည့် အခြားဆရာတစ်ဦးမှာ ဂလင်း လယ်သာဝုဒ်  
ဖြစ်သည်။ ထိုဆရာသည် ကျွန်တော်ကြီးပြင်းလာရာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းရှိ  
အထက်တန်းကျောင်းမှ ကျောင်းသားငယ်များ အားလုံးကို သင်ပြပေး  
သည်။ စာဖတ်သူသည် တစ်မိနစ်တွင် ဆယ်ခါလောက် တွန့်လိမ်နေသည့်  
မျောက်ရှုံး ကလေးအုပ်စုမျိုးကို စာသင်ပေးဖူးပါသလား။ ဖြစ်နေကျ  
သဘောမှာ ထိုအတန်းမျိုးကို သင်ပြပေးရင်းမှ ရာထူးတက်တက်သွားကြ  
သည်။ သို့ရာတွင် ဂလင်းကား ထိုသို့မဟုတ်။ ထိုအငယ်တန်းကလေး  
တွေကိုပင် အနှစ် ၃၀ မျှ သင်ပေးခဲ့သည်။ ကျွန်တော် သူ၏အတန်းတွင်  
တစ်နှစ်နေခဲ့သည်။ သူ့အတန်းမှာ နေခဲ့ရခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်၏

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုနှင့် ကျွန်တော့်ဘဝ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတို့ အပေါ် ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိခဲ့သည်။

ကျွန်တော်သည် သားသမီးများကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုတတ်သော မိသားစုတစ်ခုတွင် ကြီးပြင်းလာခြင်းမှာ အခွင့်ကောင်း ရရှိခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်မိဘများ၏ မေတ္တာနှင့် ကျွန်တော့်အပေါ် လက်ခံမှု အတွက် ကျွန်တော် ဘယ်အခါမှ သံသယ မဖြစ်ခဲ့ရပေ။ ကျွန်တော့်မိဘ များသည် ကျွန်တော့်အပေါ် သူတို့ ချစ်ကြောင်းကို အလုပ်နှင့်ရော စကား နှင့်ပါ အမြဲမပြတ် အခိုင်အမာ ပြလာခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ကလေး များ ကြီးလာသောအခါ မာဂရက်နှင့် ကျွန်တော်သည် သူတို့အတွက် ကျွန်တော့်မိဘများ ကျွန်တော့်အပေါ် ထားရှိခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဖန်တီးပေးသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကလေးများသည် အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် အကြိမ် ၃၀ ကတော့ ကျွန်တော်တို့က သူတို့အပေါ် လက်ခံအသိအမှတ်ပြုကြောင်း ကို သဘောပေါက်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ထင်သည်။ ယနေ့ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ သားသမီးများသည် ထိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို နှစ်ဆန်းပါး တောင် ရနေပြီဟု ဆိုရပေသည်။ မများလွန်းဘူးလားဗျာဟု စောဒက တက်ချင်တက်ကြမည်။ သင်သည် အရေးပါသည်ဟု အပြောခံရတာမျိုး၊ သင့်ကို ချစ်သည်ဟု အပြောခံရတာမျိုး၊ သင် လုပ်လိုက်တာလေးက ကောင်းသည်ဟု ချီးကျူး အသိအမှတ်ပြုခံရတာမျိုး ရှိဖူးပါသလား။ လူတွေ သည် သင် ဘယ်လောက် ဂရုထားသည်ဟု မသိမချင်း သင် ဘယ်လောက် သိသည်၊ တတ်သည် ဆိုခြင်းကို ဂရုမထားတတ်ကြကြောင်း မှတ်ထား ပါလေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပုံဖော် (ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုမြင်သလဲ)

ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ကြပုံမှာ တစ်သမတ်တည်း မဟုတ်ကြသည့်အလျောက် ပြုမူရာတွင် ရှေ့နောက်ညီညွတ်စွာ တစ်သ

မတ်တည်းဖြစ်ဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်ထားသည်ကို တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် ပြုလေ့ရှိကြသည်။ အပြင်ပန်း အပြုအမူတွေကို ပြောင်းရန်မှာ အတွင်း စိတ် မပြောင်းဘဲ အပြင်ပန်း အပြုအမူတွေကို ပြောင်းရခြင်းလောက် ခက်ခဲသောအရာ မရှိပါ။

အတွင်းစိတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ တိုးတက်လာစေမည့် အကောင်းဆုံး နည်း တစ်နည်းမှာ 'အောင်မြင်မှု' တစ်ခုခု ရအောင်ပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်သမီး အဲလီဇဘက်သည် ကြောက်တတ်၏။ အတွေ့အကြုံသစ် များနှင့် တွေ့ရမှာကို တွန့်နေတတ်သည်။

သို့ရာတွင် အခြေအနေသစ်တစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ဖို့ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် 'အမြန်တွန်းလှုပ်' သွားတော့သည်။ သူ့ ပထမအဆင့်တွင်ရှိစဉ်က သူ့ကျောင်းမှာ ချောကလက်၊ သကြားလုံး တောင့် ရောင်းရတာရှိသည်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ချောကလက်တောင့် ၃၀ စီပေးပြီး ထိုချောကလက်တောင့်တွေကို ရောင်းခိုင်း၏။

ကျွန်တော် အဲလီဇဘက်ကို ကျောင်းသွားကြိုပြီး ခေါ်လာသည့်အခါ သူ့မှာ ချောကလက်တောင့် ရောင်းပေးရန်ဟူသော 'စိန်ခေါ်မှု' ကို ရင်ထဲ မှာ ပိုက်လာရသည်ဖြစ်၍ သူ့ကို အားပေးဖို့ လိုလာသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်သမီး အရောင်းဈေးသည်ကလေးနှင့် အရောင်းအစည်းအဝေး ထိုင်ရလေသည်။

လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ သူ့ကို ချောကလက်တောင့် ရောင်းပုံရောင်း နည်းကို ပြောဆိုသင်ပြလာရသည်။ ကျွန်တော့်စကား တစ်နေရာရောက် တိုင်းရောက်တိုင်း "သမီးရောင်းနိုင်သွားမှာပါ။ သမီးအပြုံးနဲ့ ဝယ်တဲ့လူတွေ ညွတ်လာမှာ၊ ဖေဖေ သမီးကို ယုံတယ်" ဟူ၍ ထည့်ထည့်ပြောရသည်။ အိမ်သို့ ကားမောင်းလာရသည့် ၁၅ မိနစ်ကြာ ခရီးဆုံးသွားသောအခါ ကျွန်တော့်ဘေးတွင် ထိုင်လျက်လိုက်ပါလာသူ သမီးကလေးသည် ချစ်ခင်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

နှစ်လိုဖွယ်ရာ မျက်နှာကလေးနှင့် ဖြစ်လာပြီး သူ့ အရောင်းဈေးသည် လုပ်တော့မည်ဟု စိတ်မှာ အခိုင်အမာ ပြဋ္ဌာန်းလိုက်သည့်ပုံ ပေါက်သွားလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူသည် ရပ်ကွက်ထဲသို့ ထွက်သွားသည်။ မောင်ဖြစ်သူ ဂျီဝဲလ်ကလည်း ချောကလက်တစ်တောင့်ကို စားလျက် သူ့ စားဖူးသမျှတော့ အရသာ အရှိဆုံးပါပဲဟု ပြောရင်း လိုက်ပါသွားလေသည်။

ထိုနေ့ ကုန်ဆုံးသွားသောအခါ ချောကလက်တောင့် ၃၀ စလုံး ရောင်းခဲ့ရပြီး အဲလီဇဘက်လည်း အပျော်ကြီး ပျော်နေလေ၏။ ထိုညက သူ့ကို အိပ်ရာထဲမှာ ပွေ့ချပေးလိုက်စဉ် သူ့ ဆုတောင်းသည့်စကားကို ကျွန်တော်က နေ့တိုင်း သတိရနေသေးသည်။

“အို . . . အဖ ထာဝရ ဘုရားသခင်၊ ကျောင်းမှာ ချောကလက်ရောင်းရခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်လှပါတယ်၊ သိပ်ကောင်းလှပါတယ်၊ တပည့်တော်မအား အောင်မြင်သူဖြစ်အောင် စောင်မပေးတော်မူပါ . . . အာမင်” ဟူ၏။

အဲလီဇဘက် ဆုတောင်းသည် လူတိုင်း၏ နှလုံးသားဆန္ဒကို ထင်ဟပ်ပြနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် မအောင်မြင်ချင်ကြသူဟူ၍ မရှိပါ။ လူတိုင်း အောင်မြင်သူ ဖြစ်လိုကြသည်။ အဲလီဇဘက်သည် နောက်တစ်နေ့တွင်လည်း ချောကလက်တောင့် တစ်ပုံးနှင့် အိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသည်။ တစ်ခုသော ကြီးမားသည့် စမ်းသပ်မှုကြီးကို ရင်ဆိုင်ရပေတော့မည်။ သူသည် ရပ်ကွက်ထဲမှ ရင်းနှီးသူ အိမ်နီးချင်းများကို ချောကလက် ရောင်းပေးရသည်နှင့် ခြေကုန်လက်ပန်း ဖြစ်လာခဲ့၏။ သူသည် ဝယ်သူ မည်သူမည်ဝါဟူ၍ မသိရသော လောကထဲသို့ တိုးဝင်ခဲ့ရသူ ဖြစ်လေသည်။

သူနှင့်ကျွန်တော် ကုန်ပစ္စည်းများကိုရောင်းဖို့ ရှော့ပင်းစင်တာတစ်ခုသို့ သွားတော့ စိတ်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့မိကြောင်း အဲလီဇဘက်က ဝန်ခံပါသည်။

ကျွန်တော်သည် သူ့ကို အားပေးစကား ပြောပေးရပြန်သည်။ နောက်ထပ်  
ဈေးရောင်းနည်းအသစ် အနည်းငယ်ကိုလည်း ပြောပြရ၏။ အားပေး  
မှုလည်း တိုး၍ လုပ်ပေးရသည်။ သွားရောင်းသင့်သည့် နေရာတွေကို  
ပြောပေးရသည်။ သူကလည်း ကျွန်တော် ပြောပြသလို လိုက်လုပ်ရှာပါ၏။  
ဈေးရောင်းရက် နှစ်ရက်၏ အတွေ့အကြုံဖြင့် ပစ္စည်းတွေအကုန် ရောင်း  
နိုင်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်နှစ်ခု ရလိုက်ကာ သားအဖ နှစ်ယောက်စလုံး  
လည်း ပျော်ရွှင်ခဲ့ရလေသည်။ မိမိပုံရိပ်ကိုလည်း မိမိမြှင့်တင်ပေးနိုင်ခဲ့  
လေသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုမြင်ပုံသည် အခြားသူတွေက  
ကျွန်တော့်တို့ကို မြင်ပုံအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျသည်ဆိုလျှင် အခြားသူတွေက ကျွန်တော်  
တို့ကို သဘောကျစေနိုင်တာမျိုး တိုးလာစေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်  
ခြင်း (ဝါ) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပုံက ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သဘောထား  
တည်ဆောက်ရန်အတွက် ဘောင်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။  
ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပုံမြင်နည်းအတိုင်း ပြုမူကြခြင်း  
ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ခံစားချက် အမှန်ကို နယ်သတ်ပေးထား  
သော နယ်ခြားမျဉ်းထက်လွန်၍ ကျွန်တော်တို့ မသွားကြပါ။ ထိုနယ်ခြား  
မျဉ်း အလွန်တွင်ရှိသော 'နယ်ပယ်သစ်များ' ကို ရောက်အောင်သွားဖို့မှာ  
ထိုနေရာသို့ သွားခွင့်ပြုနိုင်လောက်အောင် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် မြင်ပုံက ခိုင်မာ အားကောင်းနေမှ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**အတွေ့အကြုံသစ်များတွေ့လာ (တိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ)**

ပြင်သစ် တွေးခေါ်ပညာရှင် ဖရန်ဆွာ ဖော်လတဲက ဘဝကို ဖဲကစားနည်း  
နှင့် နှိုင်းသည်။ ကစားသမားတိုင်းသည် မိမိကို ဝေပေးလိုက်သော ဖဲချပ်  
များကို လက်ခံကြရသည်။ သို့ရာတွင် ထိုဖဲချပ်များ လက်ထဲရရှိလာသည်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကစားသမားသည် ထိုပွဲကို ဘယ်နည်းနှင့် ကစားမည်ကို မိမိဘာသာပင် ဆုံးဖြတ်ကြရသည်။

ကျွန်တော်တို့ လက်ထဲမှာ ဖဲချပ်များနှင့်တူသော အခွင့်အလမ်းတွေ အများအပြားရှိကြသည်။ ကျွန်တော်သည် စွန့်စားလုပ်မလားဟူသည်ကို ဆုံးဖြတ်ကြရသည်။ အတွေ့အကြုံသစ်ထက် မည်သည့်အရာကမျှ စိတ်ဖိအားကို ပို၍ မပေးနိုင်သလို မည်သည့်အရာမျှကလည်း တိုးတက်ရန် အတွက် အခွင့်အလမ်းကို အတွေ့အကြုံသစ်လောက် မပေးနိုင်ပါပေ။

သင်သည် မိဘတစ်ဦး ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် သင့်သားသမီးများသည် အတွေ့အကြုံဆိုးများလည်း ကြုံလာနိုင်သည်။ ထိုအတွေ့အကြုံများ မတွေ့ကြုံစေရ ဟူ၍ သင့်သားသမီးများကို ကာကွယ်ပေး၍ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပုံနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတို့ကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်မည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြင်ဆင်ပေးထားဖို့ အရေးကြီးသည်။ သားသမီးတွေ၏ ဘဝအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရာတွင် ဣဌအတွေ့အကြုံရော အနိဌ အတွေ့အကြုံကိုပါ (ဝါ) အတွေ့အကြုံ ကောင်းရော အတွေ့အကြုံဆိုးကိုပါ လက်နက်ကိရိယာအဖြစ် သုံးသွားနိုင်သည်။

သားသမီးငယ်များကို အမြဲတမ်း အားပေးနေဖို့ လိုအပ်သည်။ သိပ်မကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံသစ်များ သူတို့ ကြုံလာသောအခါတောင် မှလည်း ချီးမွမ်းပေးဖို့ လိုအပ်သည်။ တကယ်တော့ အတွေ့အကြုံက ဆိုးလေလေ အားပေးမှု ပို၍လိုလေလေ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ အားလျော့လာသည့်အခါ ကျွန်တော်တို့ပါ အားပျက်လာတာမျိုး ရှိသည်။ ကောင်းတာကတော့ အောက်ပါ ဖော်မျူလာကို သုံးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

$$\text{အတွေ့အကြုံသစ်} + \text{သင်ကြားပြသပေးခြင်း} \times \text{မေတ္တာ} = \text{တိုးတက်မှု}$$

သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း (ငါ့အပေါ် ဘယ်သူပြုစာ  
ညောင်း)

ကျွန်တော်တို့ကို အခြားသူတို့က ခံယူထားပုံသည် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် ခံယူထားပုံအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ကျွန်တော်တို့  
သည် သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်  
သည်။ ဤအချက် မှန်ကန်ကြောင်းကို မိဘများသည် မိမိတို့ သားသမီး  
များကို ကျောင်းထားပေးလိုက်ခြင်းနှင့် သက်သေထူနိုင်သည်။ ကလေးများ  
ကို ကျောင်းသို့ လွှတ်ပေးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူတို့၏ ပတ်ဝန်း  
ကျင်ကို မိဘများက ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်တော့ပေ။

ကျွန်တော်၏ မိဘများသည် အခြားမိဘများကလည်း သူတို့၏သား  
များ၏ အပြုအမူအပေါ် ထိန်းချုပ်ခြင်း ပြုနိုင်ကြကြောင်း နားလည်ကြ  
သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏ မိဘများက ကိုယ့်သား၏ သူငယ်ချင်း  
အပေါင်းအသင်းတွေနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှုကို ဖြစ်နိုင်သမျှ စောင့်  
ကြည့် အကဲခတ်၍ ထိန်းချုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လေသည်။ ကျွန်တော့်မိဘများ  
၏ မဟာဗျူဟာကား သူတို့သား နှစ်ယောက်၏ သူငယ်ချင်းများ လာချင်  
လောက်သည့် အခြေအနေမျိုး ကိုယ့်အိမ်မှာ ဖန်တီးပေးထားခြင်းတည်း။  
ဤမဟာဗျူဟာကို ကျင့်သုံးသဖြင့် မိဘများမှာ ငွေနှင့်အချိန်တော့ အကုန်  
ခံပေးရသည်။ ကျွန်တော့်မိဘများက ကျွန်တော်တို့ ပျဉ်ပြားပေါ်တွင်  
ရှုပ်တိုက် လျှောဆင်း ကစားသည့် ကစားနည်းမျိုး ကစားနိုင်ရန် လိုအပ်  
ရာကို စီစဉ်ပေးသည်။ ပင်ပေါင်စားပွဲခုံ၊ ဘီလီယက်ခုံ၊ ပင်းဘောကစားခုံ၊  
ဘတ်စကက်ဘောကွင်း အစရှိသော အားကစားနှင့်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းအားလုံး  
ကို ဝယ်ယူ စီစဉ်ပေးထားသည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကျွန်တော်တို့ ကစား  
တာကို စောင့်ကြည့်သူအဖြစ်၊ ဒိုင်လူကြီးအဖြစ်၊ အတိုင်ပင်ခံအဖြစ်၊  
အငြင်းပွားလျှင် ဆုံးဖြတ်ပေးသူအဖြစ်နှင့် ပွဲကြည့် ပရိသတ်အဖြစ်ပါ  
ဆောင်ရွက်ပေးသော မိခင်တစ်ဦးလည်း ရှိသွားလေသည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ကစားဖော် ကလေးတွေသည် တစ်ကြိမ်လျှင် လူ နှစ်ဆယ်၊ အစိတ်  
လောက် ရောက်လာတတ်သည်။ အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး၊  
စိတ်ဓာတ်အမျိုးမျိုးသော ကလေးများပင်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူစုကွဲသွားလျှင်  
ကျွန်တော့်မိဘများက ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအကြောင်းကို မေးလေ့  
ရှိသည်။ ကျွန်တော့်မိဘများသည် ထိုသူငယ်ချင်း၏ ပြောပုံဆိုပုံ သို့မဟုတ်  
သူ့စိတ်နေစိတ်ထားအကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပြီး ကျွန်တော်  
တို့အား သည်လို မပြောသင့်၊ သည်လို မတွေးသင့် စသည်ဖြင့် အကြံပေး  
လေ့ရှိသည်။ ယခုအခါ ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်တော်၏ အရေးပါသည့်  
ဆုံးဖြတ်ချက် အများစုကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်သည့်အခါ ကျွန်တော့်မိဘ  
များ၏ သင်ကြားပြသမှုနှင့် ကျွန်တော်၏ အပေါင်းအသင်းများ ကျွန်တော့်  
အပေါ် သုံးသပ်မှုတို့၏ ဩဇာသက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

ကေဆီ စတင်ဂဲလ်မှာ နယူးယော့ ယန်ကီး ဘေ့စ်ဘောအသင်း၏  
အောင်မြင်သော မန်နေဂျာဖြစ်သည်။ သူသည် အပေါင်းအသင်းများ၏  
ဩဇာက ဘောလုံးကစားသူ အားကစားသမား၏ စိတ်သဘောထား  
အပေါ် ဘယ်မျှသက်ရောက်နိုင်သည်ကို နားလည်သူ ဖြစ်သည်။ သူသည်  
ဘီလီ မာတင် မန်နေဂျာ လုပ်စက မာတင်ကို အကြံဉာဏ်ပေးခဲ့သည်။  
သူ အကြံပေးခဲ့ပုံကို မာတင်က ဤသို့ ပြန်သတိရသည်။

“ကေဆီက မင့်အသင်းမှာ ကစားသမား ၁၅ ယောက်က မင်း  
အတွက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြလိမ့်မယ်၊ ငါးယောက်က  
တော့ မင်းကို မုန်းမယ်၊ နောက်ထပ် ငါးယောက်ကတော့ ဝေခွဲမရသူတွေ  
ဖြစ်မယ်၊ သူတို့ကို အခန်းနေရာ ချထားပေးတဲ့အခါ ရှုံးနိမ့်သူတွေကို အတူ  
တူ ထားလိုက်၊ လူကောင်းတွေကို ဘယ်တော့မှ ရှုံးနိမ့်သူတွေနဲ့ ရောမထား  
နဲ့၊ ရှုံးနိမ့်သူတွေကို အတူတူထားလိုက်ရင် ဖြစ်သမျှကို မင့်အပေါ်ပဲ ဝိုင်းပြီး  
အပြစ်တင်ကြလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို သီးသန့်ခွဲထားလိုက်တဲ့အတွက်  
အဲဒီ သူတို့ပြောတဲ့ စကားတွေ တခြားကို မကူးစက်နိုင်တော့ဘူး။”

*Life Is Tremendous* စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ ချားလ်စ် ဂျွန်းက

“သင် နောင်ငါးနှစ်တွင် ဖြစ်လာမှာကို သင် ယခုဖတ်နေသောစာနှင့် ပေါင်းသင်းနေသော အပေါင်းအသင်းတို့က အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မည်” ဟု ရေးခဲ့သည်။ ထိုစကားသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံးလည်း မမေ့ထိုက်သော စကားဖြစ်သည်။

### ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင် (သူတစ်ပါးအမြင်တွင် ဘယ်လိုလဲ)

စိတ်သဘောထားကို တည်ဆောက်ရာတွင် ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ကလည်း အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ကောင်း မျိုးသည် လူအများ လက်ခံသော စံဟု ဆိုနိုင်သည်။ လူတိုင်းသည် ထိုသို့ သော ရုပ်ဆင်းလက္ခဏာမျိုး ပိုင်ဆိုင်မှု ရလိုကြသည်။

နောက်တစ်ခါ ရုပ်မြင်သံကြားကို ကြည့်သောအခါ ကြော်ငြာတွေမှာ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ကို ဘယ်မျှ အရေးစိုက်ကြောင်းကို သတိထားကြည့်ပါ။ အဝတ်အစား၊ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ရုပ်ရည်ဖြင့် ဆွဲဆောင် နိုင်မှု ရှိခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော ကြော်ငြာများ၏ ရာခိုင်နှုန်းကို သတိ ထား ကြည့်ပါ။ ဟောလိဂျစ်က ‘ပုံမလာတာတွေ ပျောက်သွားပြီး လှတာ တွေ ပေါ်လာသည်’ ဟု ပြောသည်။ ဤရုပ်ဆင်းသွင်ပြင် ကိစ္စသည် ကျွန်တော်တို့၏ တန်ဖိုးအပေါ်၊ ကျွန်တော်တို့ ရှုမြင်သော သဘောထား အမြင်အပေါ် သြဇာသက်ရောက်သည်။

အခြားသူများက ကျွန်တော်တို့ကို အကဲဖြတ်ရာ၌ ကျွန်တော်တို့၏ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ဖြင့် အကဲဖြတ်ကြသည်ကို သိရန်မှာ ပို၍ခက်သည်။ မကြာသေးမီက ကျွန်တော် ဖတ်မိသော စီးပွားရေးဆောင်းပါးတစ်ခုတွင် ဤသို့ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

‘ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ရည် ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝင်ငွေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်’

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ဥပမာ သာဓကအားဖြင့် ထိုဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားသော သုတေသန စစ်တမ်း၌ အရပ် ၆ ပေ ၂ လက်မရှိသူ အမျိုးသားများနှင့် ၅ ပေ ၁၀ လက်မရှိသူ အမျိုးသားများ၏ လစာများ ခြားနားချက်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အရပ်ပိုမြင့်သူများသည် ပိုမြင့်သော လစာများကို ရရှိကြသည်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်က (ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်အပေါ် သဘောထားအမြင်က) လူတစ်ယောက်၏ စိတ်သဘောထားအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်သည်ကတော့ အမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်ပြု၊ မိသားစုနှင့် အလုပ်အကိုင် (ကျွန်တော်တို့၏ လုံခြုံမှုနှင့် အဆင့်အတန်း)

ကျွန်တော်တို့သည် အသက် အစိတ်လောက် ရောက်လာသည့်အခါ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သဘောထားအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်စေသည့် အရာသစ်များ ရှိလာကြသည်။ ဤအသက်အရွယ်သည် လူအများစုတို့ အသက်မွေးမှုဘဝကို စတင်သည့် အရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအသက်အရွယ်မှာပင် အိမ်ထောင် ပြုကြသည်။ အိမ်ထောင်ကျသည်ဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အတွေးအမြင်အပေါ် အခြားသူတစ်ဦးက ဩဇာပေးလာသည့်သဘောပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်သည် စိတ်သဘောထားများနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဟောသောအခါ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်ရှိသော သူများ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အမြဲတမ်း ထည့်ပြောလေ့ရှိသည်။ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းသည်ကား လူတစ်ယောက်ထံမှ ကြားရလေ့ရှိသော စကားဖြစ်သည်။ ထိုသူက သူ၏အိမ်ထောင်ဖက်မှာ အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်မရှိဘဲ ထိုစိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲလိုစိတ်လည်း မရှိကြောင်း ပြောတတ်သည်။ မကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်ရှိသည့် အိမ်ထောင်ဖက် တစ်ဦးသည်

ထိုစိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲလိုစိတ်လည်း မရှိသောအခါ အပြုသဘော စိတ်ဓာတ် ရှိသူမှာ တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ မကောင်းမြင် ဝါဒ၏ အကျဉ်းသားအဖြစ် ကျရောက်သွားတော့သည်။ ထိုသို့သော အခြေ အနေမျိုး ကြုံလာရသည့်အခါ ထိုအကြင်လင်မယားသည် မိမိတို့ သမီး ရည်းစား ဘဝတုန်းက တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ချစ်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်ကြ ကြောင်းကို သတိပြန်ရသင့်ကြောင်း ကျွန်တော်က အကြံပေးပါသည်။

အိမ်ထောင်ဖက်နှစ်ဦးသည် တစ်ဦး၏ အားနည်းချက်ကိုချည်း တစ်ဦး က ကြည့်မြင်နေတာမျိုး မပြုတော့သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ရေး သည် ကောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ဦးတို့သည် တစ်ဦး ၏ ကောင်းတာကို တစ်ဦးက မမြင် ဖြစ်လာသည့်အခါ အဆုံး၌ တရားရုံး တက်၍ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဖြင့်သာ နိဂုံးချုပ်သွားတတ်သည်။ အိမ်ထောင် ဖက် နှစ်ဦးတို့သည် တစ်ဦးထံမှ အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ခြင်းမှ အဆိုး ဆုံးကို မျှော်လင့်ခြင်းသို့ ရောက်သွားတာမျိုး၊ တစ်ဦး၏ ကောင်းရာသန်ရာ ကို အာရုံစိုက်ခြင်းမှ တစ်ဦး၏ အားနည်းချက်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းသို့ ရောက် သွားတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ကြသည်။

ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့သမျှ အချက်တို့မှာ 'ရော' နေသော စိတ်သဘော ထားများအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစိတ်သဘောထားများသည် သင် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမည်ကိုလည်းကောင်း၊ သင် ဦးဆောင်ရမည့်သူတွေ အပေါ်လည်းကောင်း အကျိုးသက်ရောက်စေပေသည်။ သင်သည် ၁၁ နှစ်သား ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အသက် ၄၂ နှစ်အရွယ် သို့မဟုတ် ၆၅ နှစ် အရွယ် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်။ မည်သည့်အရွယ်ပင် ရောက်ရောက် ဘဝ အတွက် သင်၏ စိတ်သဘောထားကို တည်ဆောက်နေရဆဲသာဖြစ် သည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းလဲရန်မှာ ဘယ်အရွယ်တွင်မှ နောက်ကျသည် မရှိသော အရာဖြစ်သည်။ ထို အကြောင်းကို နောက်အခန်းတွင် ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

### စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းလို့ရသလား

စိတ်သဘောထားကောင်း ရှိလာရေးအတွက် အဓိက သော့ချက်မှာ ပြောင်းလဲလိုစိတ် ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ စိတ်သဘောထား၏ အရှင်သခင်လည်း ဖြစ်လို့ရသည်။ သားကောင်လည်း ဖြစ်လို့ရသည်။ အရှင်သခင် ဖြစ်မလား၊ သားကောင်ဖြစ်မလား ဆိုသည်ကတော့ မိမိ၏ ရွေးချယ်ချက်အပေါ် တည် မည်။ ကျွန်တော်တို့ ယနေ့ မည်သူပဲ မည်ဝါပဲ ဟူ၍ ဖြစ်နေကြသည်မှာ မနေ့က ကျွန်တော်တို့ ပြုခဲ့ကြသော ရွေးချယ်မှုများ၏ ရလဒ် ဖြစ်၏။ မနက်ဖြန် ကျွန်တော်တို့ မည်သူဖြစ်လာမည်ဟူသော အချက်မှာလည်း ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်သည့်အပေါ် တည်ပေလိမ့်မည်။ ပြောင်းလဲ ခြင်း ဟူသည် ပြောင်းလဲရန် ရွေးချယ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ကနေဒါ မြောက်ပိုင်းမှာ ဥတုရာသီ နှစ်မျိုးပဲ ရှိသည်ဟု ပြောကြ သည်။ ယင်းတို့မှာ ဆောင်းရာသီနှင့် ဇူလိုင်လ ဖြစ်သည်။ နောက်ဖေးလမ်း များသည် နှင်းခဲ အရည်ပျော်လာသောအခါ ရွံ့ဗွက် ထူလာကြသည်။

ထိပ်တန်းသဘောထား

မော်တော်ယာဉ်များ၊ တောလမ်းများတွင် မောင်းသွားသောအခါ ကားဘီး  
ရာ ခွက်ကြောင်းများ ထင်ကျန်ရစ်သည်။ အေးသည့် ဆောင်းရာသီ ပြန်  
ရောက်လာသောအခါ ထိုကားဘီးရာခွက်ကြောင်းများတွင် ရေတွေ ခဲကုန်  
၏။ ဆောင်းရာသီအချိန်အတွင်း ဝေးခေါင်သည့် ဒေသများသို့ ရောက်သွား  
ပါက ဤသို့သော သတိပေး ဆိုင်းဘုတ်များကို တွေ့ရမည်။

“ယာဉ်မောင်းများ ကျေးဇူးပြု၍ ကိုယ့်မည်သည့်ကားဘီးရာ ခွက်  
ကြောင်းအတိုင်း မောင်းမည်ကို ဂရုထား၍ ရွေးချယ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်  
ဆိုသော် သင် ရွေးချယ်သည့် ဘီးရာခွက်ကြောင်းအတိုင်း မိုင် ၂၀ ခန့်  
ဆက်မောင်းရမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်”

အချို့လူများသည် မိုင် ၂၀ ကားဘီးရာခွက်ကြောင်းထဲ မောင်းမိသည့်  
ကားကဲ့သို့ပင် မိမိတို့၏ လက်ရှိစိတ်နေသဘောထားထဲက ရုန်းမထွက်ချင်  
ကြပေ။ ရုန်းထွက်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ မထွက်ချင်သည် ဖြစ်စေ စိတ်သဘော  
ထား ဟူသည် ထာဝရ မြဲနေသော အရာမျိုးတော့ကား မဟုတ်ပေ။  
သင်သည် သင့်စိတ်နှင့်သင် အလိုမကျ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရသည်  
ဆိုလျှင် ထိုစိတ်သဘောထားကို ပြောင်းဖို့လိုမည်ဟု သိပါလေ။ သင့်ကို  
ဦးဆောင်နေသူတစ်ဦး၏ စိတ်သဘောထားက ညံ့နေပါလျှင် ထိုသူ၏  
စိတ်သဘောထား ပြောင်းလာအောင် သင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင်  
ထိုသူမှာ တကယ်ပဲ ပြောင်းလိုစိတ် ရှိမှသာလျှင် ပြောင်းအောင် လုပ်ပေးလို့  
ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းသည် တကယ်တမ်း ပြောင်းလဲလိုသော ဆန္ဒ  
ရှိသည် ဆိုပါလျှင် နေ့စဉ် အစွမ်းကုန် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိနိုင်မည့် ဘဝမျိုး  
ရရှိလာမည့် အပြုသဘောစိတ် ရှိသောသူအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်သည်သာ  
ဖြစ်ပါသည်။

သင့်မှာ စိတ်သဘောထားကောင်းမျိုး ရှိလိုသည်ဆိုပါက အောက်ပါ  
တို့ကို ရွေးချယ်ပါ။

ရွေးချယ်ချက် - ၁

သင်၏ လက်ရှိစိတ်သဘောထားကို  
သုံးသပ် အကဲဖြတ်ပါ။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် မိမိဘက်က အစပြုလာသည်ကို သိခြင်းမှ အစပြု  
ပေသည်။ မိမိ၏ စိတ်သဘောထားကို ပြန်လည်သုံးသပ် အကဲဖြတ်ခြင်း  
ကတော့ အချိန်ယူတန်သင့်သလောက် ယူရပေလိမ့်မည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်  
သင်နှင့် သင်၏ စိတ်သဘောထားကို ခြားပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။  
ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ 'ညံ့တဲ့ ငါပဲ' ဟု မြင်လာဖို့ မဟုတ်ပါ။  
သင်၏ 'ညံ့သော စိတ်သဘောထား' ကို သိမြင်လာရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။  
ထိုစိတ်ထားက သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာသောသူအဖြစ် မရောက်အောင်  
တားဆီးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် သင့်မှာ ဖြစ်နေသော ပြဿနာကို  
အမှန်အတိုင်း သိလာမှသာလျှင် အရေးပါသော ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလာ  
နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သစ်ခုတ်၊ သစ်မျှော စသည့် အလုပ်များဖြင့် အသက်မွေးနေသူ၊  
ထိုလုပ်ငန်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ချောင်းထဲတွင် သစ်လုံးတွေ ပိတ်  
ဆို့နေသည်ကို တွေ့ရပါက သစ်ပင်အမြင့်ပေါ်သို့ တက်၍ ဘယ်သစ်လုံး  
ကြောင့် ပိတ်ဆို့နေသည်ဟု သိအောင် လုပ်ပေသည်။ အရေးပါသည့်  
သော့ချက်သစ်လုံးကို တွေ့သည့်အခါ ထိုသစ်လုံးကို ရေ၌ လွတ်လပ်စွာ  
မျောသွားနိုင်အောင် ပြုပေးလိုက်လေသည်။ ကျန်သစ်လုံးတွေကို ဘာမျှ  
မလုပ်တော့ဘဲ ချောင်းရေစီးက တိုက်၍ သယ်သွားစေလေသည်။

ထိုလုပ်ငန်းကို မကျွမ်းကျင်သူ အပျော်တမ်းသမားတစ်ဦးကမူ ပိတ်ဆို့  
နေသော သစ်လုံးတွေထိပ်မှစကာ သစ်လုံးအားလုံးကို ရွှေ့အောင်တွန်းရွှေ့  
ပေသည်။ နောက်ဆုံးတော့လည်း အရေးပါသည့် သော့ချက် သစ်လုံးလည်း

ရွှေသွားတော့သည်သာ။ ထိုသူနှစ်ဦး၏ သုံးသော နှစ်နည်းစလုံးသည် သစ်လုံးများကို ရွှေမျောသွားစေကြသည်သာ ဖြစ်သော်လည်း ကျွမ်းကျင်သူကမူ သူ့အလုပ်ကို ပို၍ လျင်မြန်ထိရောက်စွာ လုပ်နိုင်ပေသည်။

သင်၏ စိတ်သဘောထားတွင်လည်း 'သော့ချက်သစ်လုံးများ' ရှိပေသည်။ ယင်းတို့ကို သိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါသုံးသပ်အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုပါလေ။ (သင် ရရှိသော အဖြေများကို နောင် သင် ပြန်ကြည့်လိုသည့်အခါ ကြည့်လို့ရမည့်နေရာတွင် စာရင်းချ ရေးထားပါ။)

### ပြဿနာဖြစ်နေသော စိတ်ခံစားချက်များကို သိအောင်ပြုပါ။

သင့်စိတ်မှာ မည်သို့သော စိတ်သဘောထားတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းမြင်မိတာ အဖြစ်ဆုံး ဖြစ်နေပါသလဲ။ ပြဿနာဟူ၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသေးခင်မှာပင် အများအားဖြင့် စိတ်ခံစားမှုများကို တွေးကြည့်၍ ရနိုင်ပါသည်။

### ပြဿနာဖြစ်စေသော အမူအကျင့်ကို သိအောင်ပြုပါ။

သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံသည့်အခါ မည်သို့သော စိတ်သဘောထားများက ပြဿနာ အပေါ်ပေါက်စေဆုံး ဖြစ်နေပါသလဲ။

### ပြဿနာဖြစ်စေသော အတွေးမျိုးကို သိအောင်လုပ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်၊ နှုတ် အပြုအမူ မှန်သမျှသည် ကျွန်တော်တို့ အတွေးများ၏ အစုအပေါင်းပင် ဖြစ်သည်။

'အကြင်သူသည် ဤသို့ သူ့စိတ်မှာထင်၏။ ထိုသူသည် ထိုသို့ စိတ်မှာ ထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်၏' ဟူသော သမ္မာကျမ်းစာ၊ သုတ္တန်ကျမ်းလာ

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

စကားကဲ့သို့ပင် လူတို့သည် ကိုယ် တွေးနေသည့်အတိုင်း ဖြစ်တတ်သည်။ မည်သို့သောအတွေးများက သင့်ကို တစ်လျှောက်လုံး ထိန်းချုပ် လွှမ်းမိုး နေပါသနည်း။ ဤအချက်သည် စိတ်သဘောထား ပြဿနာများကို ပြုပြင် ရာ၌ ပထမအဆင့်သာဖြစ်သော်လည်း ဤပြဿနာများမှာ ပထမနှင့် ဒုတိယပါ အချက်များကို သိအောင်လုပ်တာလောက် မလွယ်ကူလှပါ။

**အမှန်တရားကို ရှင်းရှင်းသိပါစေ။**

မည်သို့ပြောင်းလဲရမည်ကို သိဖို့ဆိုလျှင် သင်၏ စိတ်ခံစားမှုများကို အမှန် တရား အပြင်ဘက်ကနေ၍ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုပါမည်။ သင်သည် ဘာသာတရားကို ယုံကြည်သူဖြစ်ပါက ကျမ်းစာများကို လေ့လာ အသုံးချ ပါလေ။ ကျမ်းစာများတွင် သင်၏ စိတ်သဘောထားကို မည်သို့ ထားအပ် ကြောင်းများ ပါရှိပါသည်။

**ကတိကဝတ် ပြုထားသည့်အတိုင်း တည်ပါစေ။**

ဤအဆင့်တွင် 'ပြောင်းလဲအောင် ငါ ဘာလုပ်လိုက်ရပါ!' ဟူသော အတွေး မျိုးကို 'ငါ ပြောင်းလဲမှဖြစ်မည်' ဟူ၍ ပြောင်းယူရပါမည်။ ပြောင်းလဲစေ ရမည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ပြုကို ပြုရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်မှသာလျှင် ပြောင်းလဲမှုကို သင် လုပ်သွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**သင်၏ရွေးချယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စီမံချက်ချပါ။**

သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ဆောင်ရွက်ပါ။

## ရွေးချယ်ချက် - ၂

ယုံကြည်ချက်သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းထက် အားကောင်းကြောင်း  
နားလည်ထားပါ။

ခက်ခဲသော အလုပ်တစ်ခု၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားဟူ၍ သံသယ ဝင်နေရသော  
အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ဖို့ အာမခံချက် ပေးသွားမည့် တစ်ခုတည်း  
သော အရာကား စလုပ်ကတည်းက ငါ ဒါကို လုပ်နိုင်သည် ဟူသော  
ယုံကြည်ချက် ဖြစ်သည်။

တွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဝီလျံ ဂျိမ်းက ပြောသည်။

“ကျွန်ုပ်၏ မျိုးဆက်တွင် တွေ့ရှိခဲ့သော အကြီးမားဆုံး တွေ့ရှိချက်  
ကား လူတို့သည် မိမိတို့၏ စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းသောအားဖြင့်  
မိမိတို့ ဘဝများကို ပြောင်းနိုင်သည် ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်” တဲ့။

အပြောင်းအလဲဟူသည် သင့်စိတ်ဓာတ်ကို မည်သို့သော ဘောင်မျိုး  
ဖြင့် ခတ်ထားသနည်းဟူသော အချက်အပေါ် မူတည်သည်။ ငါ ပြောင်းလဲ  
နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားပါ။ သင်၏ မိတ်ဆွေများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်  
များကို အခွင့်ကြိုတိုင်း အားပေးစကား ပြောကြပါဟု မေတ္တာရပ်ခံထားပါ။  
သင်သည် ဘာသာရေး ယုံကြည်မှု ရှိသူပါ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ထာဝရ  
ဘုရားသခင်ထံမှလည်း အကူအညီ တောင်းပါ။ ထာဝရဘုရားသည်  
သင်၏ ပြဿနာများကို သိပါသည်။ ထာဝရဘုရားသည် သင့်ကို စောင်မ  
လိုစိတ်လည်း ရှိပါ၏။ သင့်အား အခက်အခဲမှ ကျော်လွှားလွန်မြောက်ရန်  
ကူညီနိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါသည်။

## ရွေးချယ်ချက် - ၃

ရည်ရွယ်ချက်ကို ချရေးပါ။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော့်ဖခင်သည် ကျွန်တော့်အစ်ကိုနှင့်  
ကျွန်တော့်အတွက် ဘတ်စကက်ဘောကွင်း တစ်ခု တည်ဆောက်သည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

သမံတလင်းခင်းသည့် လမ်းတစ်ခု လုပ်ပေးပြီး မော်တော်ကားရုံပေါ်မှာ ဘုတ်ပြားကို တင်ပေးသည်။

အရေးပေါ်ကိစ္စဖြင့် သူ ထွက်သွားသော အချိန်၌ ဘတ်စကက်ဘော ကစားနိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်သွားပေပြီ။ ဘောလုံး ပစ်သွင်းရမည့် ကွင်းဝိုင်း (hoop) ကို သူ ပြန်လာလာချင်း တပ်ပေးမည်ဟု သူက ကတိပြုသွားသည်။ ဘာပြဿနာ ရှိလို့လဲဟု ကျွန်တော် တွေးသည်။ ကျွန်တော့်မှာ အသစ်ကျပ်ချွတ် စပါလ်ဒင်း ဘောလုံးလည်း ရှိနေပြီ။ ဘောလုံးပုတ် ကစားသွားလို့ရသည့် သမံတလင်းလည်း ရှိနေပြီ။

မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ကျွန်တော် သမံတလင်းပေါ်တွင် ဘောလုံးကို ပုတ်ကစားသည်။ မကြာမီတွင် ထိုသို့ တော့ပြီး ပုတ်နေတာကို ငြီးငွေ့လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘောလုံးကို ကောက်ယူ၍ ဘုတ်ပြားကို လှမ်းပစ်ပေါက်လိုက်သည်။ တစ်ကြိမ်တည်း ပေါက်လိုက်ခြင်းမျှသာပါ။ ဘောလုံးသည် ကွင်းအပြင်သို့ ပြေးထွက်သွားသည်။ ကျွန်တော့်ဖခင် ပြန်လာပြီး ကွင်းဝိုင်းကို တပ်ဆင်ပြီးတော့မှသာ ဘောလုံးကို ပြန်ကောက်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။ ဝိုးသွင်းစရာ ကွင်းဝိုင်းမရှိဘဲ ဘတ်စကက်ဘော ကစားရသည်မှာ ပျော်စရာမဟုတ်သောကြောင့်ပင်။ ပျော်ရသည် ဆိုသည်မှာ တစ်ခုခုသော ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်ရရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်သော အရာမျိုး ဖြစ်ပါ၏။

ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန်နှင့် စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းရာတွင် ဘယ်ဆီသို့ ပြောင်းမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက် ရရှိရန်အတွက် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရေးဆွဲထားသော ပန်းတိုင်ရှိရပေသည်။ ဤရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဖြစ်နိုင်သမျှ တိကျသင့်သည်။ စာနှင့်ရေး လက်မှတ်ထိုးထားသင့်သည်။ ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန် ဤပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရမည် ဟူသော အချိန် သတ်မှတ်ချက်လည်း ပူးတွဲပါရှိသင့်သည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ဖော်ပြထားသော စာရွက်ကို မြင်နိုင်သောနေရာတွင် ထားသင့်၏။ သင် စိတ်အား

တက်လာစေရန်အတွက် တစ်နေ့ တစ်နေ့လျှင် လေး၊ ငါး၊ ခြောက်ကြိမ်မျိုး  
သင် အလွယ်တကူ ကြည့်မြင်နိုင်သော နေရာမျိုး ဖြစ်သင့်သည်။

သင်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အောက်ပါ အချက် သုံးချက်ကို လုပ်  
ဆောင် သွားပါလျှင် သင်၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိမည်  
ဖြစ်ပါသည်။

၁။ နေ့စဉ်ပြီးမြောက်သွားစေလိုသော အရာကို တိတိကျကျ ရေးသား  
ထားပါ။

ဘာအရင်းအမြစ်မှ လုံလောက်အောင်မရှိဘဲ ကျော်လွှားနိုင်မည် မဟုတ်  
ပါဘူးဟု ထင်ရသော အခက်အခဲများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ပုံကို  
ပြထားသော သမ္မာကျမ်းစာထဲမှ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရှိသည်။ ဒါဝိဒ်  
(David) ဂေါလိယတ်နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရသည့် ဇာတ်လမ်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ဒါဝိဒ်၏ဘဝကို လေ့လာကြည့်သည့်အခါ ကျွန်တော့်စိတ်  
မှာ ဇဝေဇဝါဖြစ်ရသော အရာတစ်ခု ရှိသည်။ ဒါဝိဒ်သည် ဂေါလိယတ်နှင့်  
တွေ့ဖို့သွားသည့်အခါ သူ၏လောက်လွှဲအတွက် အဘယ်ကြောင့် ကျောက်  
ခဲ ငါးလုံး ကောက်ယူသွားပါလိမ့်ဟု ဇဝေဇဝါဖြစ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။ စဉ်းစား  
လေလေ ခေါင်းရှုပ်လေလေ ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့်များ ကျောက်ခဲ ငါးလုံး  
ကို ကောက်ယူပါလိမ့်။ သူ တိုက်ခိုက်ရမည့် လူ့ဘီလူးကြီးက တစ်ဦး  
တစ်ယောက်တည်းသာ။ ပစ်ရမည့်ရန်သူ တစ်ဦးအတွက် ကျောက်ခဲ  
ငါးလုံး ကောက်ယူသွားသည် ဆိုသည်မှာ သူ၏ ယုံကြည်မှုမှာ ချို့ယွင်း  
အားနည်းချက် ရှိနေဟန်တူ၏။ သူသည် ငါ ပစ်လိုက်လျှင် လွဲချော်သွား  
မှဖြင့် ဟူ၍ပင် တွေးသလော။ လွဲချော်သွားခဲ့သော် နောက်ထပ် ပစ်ခွင့်  
လေးကြိမ် ရနိုင်သေးသည်ဟု တွေးသလော။

နောင် အတော်ကြာသောအခါတွင်မှ ကျွန်တော် ဓမ္မရာဇဝင် ဒုတိယ  
အဆင့် (2 Samuel) ကို ဖတ်မိသည်။ ထိုအခါတွင်မှ အဖြေရခဲ့သည်။

ဂေါလ်ယတ်မှာ သားလေးယောက် ရှိပေရာ လူသန် လူဘီလူးကြီးများမှာ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်။ ငါးယောက် ဖြစ်နေသကဲ့သို့။ ဒါဝိဒ်၏ တွက်ကိန်းအရ တစ်ယောက် ကျောက်ခဲတစ်လုံးမို့ ကျောက်ခဲ ငါးလုံး ယူသွားခြင်းပင်။ ဤမျှဆိုလျှင် ကျွန်တော် ပြောလိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ကို စာဖတ်သူ ရိပ်မိလောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်မှုတွင် တိတိကျကျ ဖြစ်နေဖို့ လိုပါသည်။

သင်၏ စိတ်သဘောထားကို ပြုပြင်ရာတွင် သတ်ရမည့် ဘီလူးက ဘယ်နှကောင်ပါနည်း။ ဘာတွေ လိုပါသနည်း။ ပြဿနာများကို တွေ့ရ သည့်နှင့် စိတ်ပျက်မှုက သင့်အား အနိုင်ယူမသွားပါစေနှင့်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဘီလူး တစ်ကောင်ကိုသာ ပစ်ပါလေ။ စစ်မဟာဗျူဟာ ပညာရှင်များသည် သူတို့စစ်တပ်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် စစ်မျက်နှာ တစ်မျက်နှာသာ ဖွင့်၍ တိုက်ရန် သင်ပေးကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် သင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလိုသော စိတ်သဘောထားကို ဖြေရှင်းပါလေ။ ထိုဖြေရှင်းမည့်အရာကို ချရေးပါ။ သင် တိုက်သည့်တိုက်ပွဲများကို အောင်မြင်လာသည့်အခါ ထို အောင်မြင် မှုတို့ကို ချရေးထားပါ။ အတိတ်က ကိုယ် အောင်မြင်ခဲ့သော အောင်မြင် မှုများကို ပြန်လည်ဖတ်ကြည့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိုသို့ ဖတ်ငြိမ်း ဖြင့် သင်၏စိတ်အား တက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။

**၂။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင် အောင်မြင်ပြီးစီးသွားလိုသောအရာကို သင့်ကို အားပေးနေသော မိတ်ဆွေအား ပြောပြပါ။**

ယုံကြည်မှု (*Belief*) ဟူသည်မှာ စိတ်ထဲမှာ အခိုင်အမာ ထင်မြင် ယူဆ ထားသော အဇ္ဈတ္တ အစွဲအမြင် ဖြစ်ပါသည်။ *Faith* ဟူသော ယုံကြည်မှု မျိုးမှာမူ ဗဟိဒ္ဓ ဆောင်ရွက်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ သင်သည် သင်၏ ရည်ရွယ် ချက်များကို နှုတ်က ပြောပြသောအားဖြင့် စိတ်အားတက်မှုရော တာဝန်ခံမှုကိုပါ ရရှိလာမည်။ ပဋိပက္ခတစ်ခု၊ ပြဿနာတစ်ခုကို လူတွေ

ထပ်တန်းသဘောထား

ဖြေရှင်းကြသည့် နည်းတစ်နည်းမှာ မိမိတို့အချင်းချင်း သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူ တစ်ဦးဦးကိုသော်လည်းကောင်း နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအလေ့အကျင့်သည် သင် ရရှိလိုသော စိတ်သဘောထားမျိုးသို့ ရောက်ရှိအောင် ပြုရာတွင်လည်း အရေးပါပေသည်။

နံနက်တိုင်း အိပ်ရာထတွင်လည်းကောင်း၊ ညတိုင်း အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်လည်းကောင်း 'ငါ လုပ်နိုင်သည်' ဟူသောစကားကို အကြိမ် ၅၀ စီ အထပ်ထပ် ရွတ်သော အရောင်းသမားများသည် အောင်မြင်သော အရောင်းသမားဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် သိသည်။ အပြုသဘော ဆောင်သော စကားများကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်လာစေသည်။ ထိုသို့ ယုံကြည်လာသည့်အတိုင်း ပြုလာတတ်စေသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို သင် သုံးနှုန်းသည့် ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းကို ပြောင်းလဲသုံးသောအားဖြင့် စလုပ်ကြည့်ပါ။ အောက်တွင် အကြံပေးချက် အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်သုံးနှုန်းသောဝေါဟာရများတွင်

ဤစကားလုံးများကို လုံးဝမသုံးပါနှင့်

- ၁။ ငါ မလုပ်နိုင်။
- ၂။ အကယ်၍များ . .
- ၃။ သံသယရှိသည်။
- ၄။ ကျွန်တော် မထင်ဘူး။
- ၅။ ကျွန်တော့်မှာ အချိန် မရှိဘူး။
- ၆။ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- ၇။ ကျွန်တော် စိုးရိမ်မိတယ်။

ဤစကားလုံးများ ပါဝင်ပါစေ

- ၁။ ငါ လုပ်နိုင်သည်။
- ၂။ ငါ လုပ်မည်။
- ၃။ အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်သည်။
- ၄။ ကျွန်တော် သိပါတယ်။
- ၅။ ကျွန်တော် အချိန်ရအောင် လုပ်ပါမည်။
- ၆။ ဖြစ်မှာပါ။
- ၇။ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

- ၈။ ကျွန်တော် မယုံကြည်။
- ၉။ 'ငါ' ကို လျှော့ပြောပါ။
- ၁၀။ မဖြစ်နိုင်။
- ၈။ ကျွန်တော် ယုံ၏။
- ၉။ 'ခင်ဗျား'ကို များများပြောပါ။
- ၁၀။ အရာရာ ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။

ပညာရှိနှင့် လူမိုက်တို့၏ ခြားနားချက်မှာ မိမိတို့သိထားပြီးအရာကို မည်သို့ တုံ့ပြန်ကြသည်ဟူသော အချက်ဖြစ်၏။ ပညာရှိက သူ ကြားနာရသည်ကို လိုက်နာကျင့်သုံး၏။ လူမိုက်ကမူ သိကား သိ၏။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့ မကျင့်သုံးပေ။

သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲလိုလျှင် လက်တွေ့ပါရပေမည်။ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ ထိုသို့ လက်တွေ့ လိုက်နာဆောင်ရွက်နေရင်းမှာ ပင်လျှင် သူတစ်ပါးအတွက်လည်း ကောင်းတာ ဆောင်ရွက်ပေးပါလေ။ မိမိထက် လိုအပ်နေသောသူတစ်ဦးအတွက် ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ဘဲ ဆောင်ရွက် ပေးခြင်းလောက် လူတစ်ယောက်၏ အတွေးအမြင်ကို တိုးတက်လာစေနိုင် သော အရာသည် အခြား ဘယ်အရာမှ မရှိပါပေ။

ရွေးချယ်ချက် - ၄

ပြောင်းလဲလိုသောစိတ် ရှိပါစေ။

ပြောင်းလဲလိုသော ဆန္ဒလောက် သင်၏စိတ်သဘောထား ပြောင်းလဲရေး ကို အောင်မြင်အောင် ပြုပေးနိုင်သော အရာဟူ၍ အခြားဘာမျှ မရှိပါ။ အခြားသောအရာတွေက မအောင်မြင်သည့်အခါ ပြောင်းလဲလိုသော ဆန္ဒ တစ်ခုတည်းကသာလျှင် သင့်အား လမ်းမှန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသွားနိုင်ပေ လိမ့်မည်။ တကယ်သာ ပြောင်းလဲလိုသည်ဆိုလျှင် ပြောင်းကို ပြောင်းလဲ

ထိပ်တန်းသဘောထား

လာမည်ဟု နားလည်လာသည့်အခါ ဘယ်လိုမှ ကျော်လွှား၍ ရနိုင်ဖွယ် မရှိသော အတားအဆီး၊ အခက်အခဲများကိုပင် ကျော်လွှား လွန်မြောက် လာသူတွေ အမြောက်အမြားပင် ရှိပေသည်။ ဤအချက်ကို ပုံပေါ်လာ အောင် ပြောပြပါရစေ။

ဖားတစ်ကောင်သည် တစ်နေ့သ၌ ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားနေရင်း တော နယ်ရှိ လမ်းဘေးမှ တွင်းချိုင့်ကြီးတစ်ခု အတွင်းသို့ ချော်ကျသွားလေ သည်။ သူသည် အစွမ်းကုန် ခုန်၍ တွင်းမှ တက်နိုင်အောင် အားထုတ် ပါသော်လည်း အချည်းနှီး အရာမထင်။ မကြာမီ ယုန်တစ်ကောင်သည် တွင်းထဲကျနေသော ဖား၏ ကျောကုန်းပေါ်သို့ ရောက်လာပြီး သူ ကူညီ ပါရစေဟု ပြောသည်။ ယုန်လည်း မတတ်နိုင်၊ မအောင်မြင်။ တောထဲရှိ အမျိုးမျိုးသော သတ္တဝါများသည် သနားစဖွယ်ဖား တွင်းထဲမှလွတ်မြောက် လာရေးအတွက် သုံးလေးကြိမ်မျှ သတ္တိပြု၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ၎င်းတို့လည်း လက်လျှော့လိုက်ကြရသည်။

“ကဲ . . . တို့ ပြန်ဦးမယ်၊ ပြန်ပြီး မင်းအတွက် စားစရာ သွားယူဦး မယ်၊ မင်း ဒီမှာ ခဏတစ်ဖြုတ်တော့ နေလိုက်ဦးပေါ့” ဟု တောတိရစ္ဆာန် များက ပြောကြသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့ စားစရာ ယူဖို့အတွက် ထွက်လာ ပြီး မကြာခင်မှာပင် ဖားသည် သူတို့နောက် ခုန်ဆွခုန်ဆွနှင့် လိုက်လာ သည့် အသံကို ကြားလိုက်ကြသည်။ တောတိရစ္ဆာန်များ မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်ကြ၏။

“မင်း ထွက်တတ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တို့ ထင်ခဲ့ကြတာ” ဟု ၎င်းတို့က ပြောကြသည်။ ထိုအခါ -

“အို . . . ငါက ဘယ်ထွက်တတ်မလဲ၊ ဒါပေမဲ့ ထရပ်ကားကြီးတစ်စီး က ငါ့ဆီ တည့်တည့်ကြီး လာနေတာလေ၊ ငါ ထွက်လို့ရအောင် ထွက်ရ တော့တာပေါ့” ဟု ဖားက ပြောလေသည်။

ကျွန်တော်  
စိတ်ဓာတ်မျိုး  
ကျွန်တော်တို့  
အပြောင်းအ  
သည် အပြေ  
ကျနေခြင်း  
ဘဝ  
တစ်ခါက  
“အ  
ပြောင်းတို့  
ထိုနယ်စ  
ဘူးဟု  
မဟုတ်  
လ  
သဘော  
တက်  
ဟူ၍  
သေ  
မည်  
ပါ

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ကျွန်တော်တို့သည် 'တွင်းချိုင့်အတွင်းက ထွက်နိုင်မှဖြစ်မယ်' ဟူသော စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိလာမှသာလျှင် ပြောင်းလဲ လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ လက်ခံနိုင်သော ရွေးချယ်စရာတွေ ရှိနေသေးသမျှ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်နေတတ်သည်မှာ လူ့အများစုတို့ သည် အဖြေသစ်တွေကို ရှာဖွေထက် ပြဿနာဟောင်းတွေနှင့်ပင် အသား ကျနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်ဖို့ လိုအပ်သည်ကို သူတို့ တုံ့ပြန်ပုံမှာ တစ်ခါက ကိန်းဘရစ် နယ်စားကြီးက ပြောဖူးသလို ဖြစ်နေသည်။

“အပြောင်းအလဲ ဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်နဲ့ ပြောင်းတဲ့ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုတ်ချရမှာဖြစ်တယ်” ဟု ထိုနယ်စားကြီးက ပြောခဲ့ဖူးသည်။ အစဦးဆုံးအဖြစ် ဘာကိုမှ မလုပ်ထိုက် ဘူးဟု ယုံကြည်သူများသည် ဘာဖြစ်လာတာကိုမှလည်း မြင်တွေ့ရမည် မဟုတ်ပေ။

လူများသည် ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။ ပြောင်းလဲ နိုင်သည် ဟူသော သဘောသည် စိတ်အားတက်စရာ အားလုံးတွင် အကြီးမားဆုံး စိတ်အား တက်စရာဖြစ်သည်။ ဒီအခြေအနေအတိုင်း နေလို့တော့ မဖြစ်ချေတော့ဘူး ဟူ၍ ရုတ်ခြည်း သိမြင်လိုက်ခြင်းလောက် ဆန္ဒာဓိပတိအားကို မြှင့်ပေးနိုင် သော အရာသည် မရှိပေ။ အပြောင်းအလဲ စိန်ခေါ်မှုကို ချစ်တတ်ရပါ မည်။ ပြောင်းလဲလိုသောဆန္ဒ ကြီးမားလာတာကို စောင့်ကြည့်နေတတ်ရ ပါမည်။

နယ်သာလန်နိုင်ငံ ရော့တာဒမ်မြို့မှ အာလိုင်ဒါ ဟူစိန်သည် ဆေး လိပ် သောက်လာတာ အနှစ် ၅၀ ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစား ခဲ့သည်မှာလည်း ထိုအနှစ် ၅၀ ကာလပတ်လုံး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆေးလိပ်ပြတ်အောင် မဖြတ်နိုင်ခဲ့။ သူ အသက် ၇၈ နှစ်တွင် အသက် ၇၉ နှစ်အရွယ်ရှိ လီယို ယန်ဆင်က လက်ထပ်ကြဖို့ ပြောသည်။ သို့ရာတွင်

အာလိုင်ဒါ ဆေးလိပ်မဖြတ်ဘူး ဆိုလျှင်တော့ လက်ထပ်ပွဲ ဖြစ်မှာမဟုတ်  
ဟု ပြောသည်။ အာလိုင်ဒါက ပြန်ပြောပြလေသည်။

“ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဆန္ဒစွမ်းအားနဲ့ မရခဲ့ဘူး၊ အချစ်နဲ့ကျမှ ပြတ်သွား  
တယ်” ဟူ၏။

ကျွန်တော်သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအား သူတို့မှာရှိသော အမြင့်ဆုံး  
စွမ်းရည်မျိုးရလာအောင် ကူညီပေးသည့်ဘဝမှာ မြှုပ်နှံထားသူဖြစ်သည်။  
ဤနေရာတွင် မတ်ခ် တွန်း၏ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာကြဖို့ ကျွန်တော်  
အကြံပေးချင်၏။ မတ်ခ် တွန်းက ပြောသည်။

“ခင်ဗျားစိတ်ကို မကြာခဏ ထုတ်ထုတ်ယူပြီး အဲဒီအပေါ် တက်ကဗျာ  
စိတ်က မာတောင့်နေတာလေ” တဲ့။

သူ ပြောပုံမှာ ‘လမ်းဟောင်းကို စွန့်လိုက်ပါ’ ဟူသော စကားမျိုး  
ဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ကြိမ်ဖန်များစွာပင် တွေးနေကျ အတွေး  
များနှင့် အသားကျနေတတ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့အပေါ် ကန့်သတ်  
မထားသင့်သော ကန့်သတ်မှုများကိုပင် လက်ခံနေမိတတ်ကြသည်။  
အပြောင်းအလဲကို လိုလားကြိုဆိုလိုက်ပါ။ ထိုဆန္ဒက သင့်အား ပြောင်းဖြစ်  
အောင် ပြောင်းလဲပေးသွားပါလိမ့်မည်။

**ရွေးချယ်ချက် - ၅**

**တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ရက်သာနေပါ။**

မည်သူမဆို တိုက်ပွဲကို တစ်ရက်တည်းမျှနှင့် တိုက်နိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့  
တုန်လှုပ်ကြသည်မှာ မနေ့ကနှင့် မနက်ဖြန်ဟူသော ဝန်ထုပ်ကြီးနှစ်ခုကို  
ပိုးတင်လိုက်သောအခါတွင်မှ ဖြစ်သည်။

လူတွေ စိတ်သောက ရောက်ရောက်သွားကြသည်မှာ ယနေ့ ကြိုရ  
သော အတွေ့အကြုံများကြောင့် မဟုတ်။ မနေ့က ကြုံခဲ့ရသော ခါးသီးမှု

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

သို့မဟုတ် နောင်တ ပူပန်မှုနှင့် မနက်ဖြန်မှာ ဘာတွေများ ဖြစ်လာမလဲ  
ဟူသော ကြောက်စိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ကြိမ်မှာ  
တစ်ရက်ပဲ နေကြပါစို့။ ယနေ့ ဆိုသော တစ်ရက်ပဲ နေကြပါစို့။

ရွေးချယ်ချက် - ၆

သင်၏ တွေးပုံတွေးနည်းများကို ပြောင်းပါ။

ကျွန်တော်တို့၏ အပြုအမူများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏  
အာရုံစိုက်မှုကို ထိန်းချုပ်ထားသော အရာက ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့  
ယခု ဘယ်မှာရောက်နေသည်၊ ဘာဖြစ်နေသည်ဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့  
၏ စိတ်ထဲ၌ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးနေသော အတွေးများကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။  
အောက်ပါ ယုတ္တိဆင်ခြင်ပုံကိုကြည့်ပါ။ ထိုယုတ္တိဆင်ခြင်ပုံသည် ကျွန်တော်  
တို့၏ အတွေးအခေါ် ဘဝ၏ စွမ်းအားကို အလေးပေးထားပေသည်။

**အဆိုဒါနိန်းကြီး။** ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများကို  
ထိန်းချုပ်နိုင်၏။

**အဆိုဒါနိန်းငယ်။** ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏  
အတွေးများမှ လာ၏။

**ယုတ္တိနိဂုံး။** ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ ပြောင်းလဲ  
နည်းကို သိသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်  
များကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

ဤယုတ္တိဆင်ခြင်ပုံမှာ ရိုးရိုးကလေးဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ခံစား  
ချက်များမှာ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးများမှ လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်  
ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းကို ပြောင်း  
လဲသောအားဖြင့် ထိုစိတ်ခံစားချက်များကို ပြောင်းပစ်နိုင်သည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ အခြေအနေများက မဟုတ်၊ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအခေါ် ဘဝက ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည် မိမိတို့၏ တစ်စုံတစ်ရာသော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်လျှင် ပျော်ရွှင်မှုရမည်ဟု ထင်မြင် ယုံကြည်ထားကြသူတွေကို မကြာခဏ တွေ့ရသည်။ ထိုသို့သောသူများသည် သူတို့ မျှော်မှန်းသော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သွားသောအခါ သူတို့ မျှော်လင့်ထားသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို မတွေ့ကြရပေ။

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် နေနိုင်ရေး၏ လျှို့ဝှက်ချက်က အဘယ်နည်း။ သင်၏စိတ်ထဲမှ အတွေးအကြံကောင်းများဖြင့် ဖြည့်ပေးပါ။ တမန်တော် ပေါလု အကြံပေးသည်။

“ညီအစ်ကိုတို့ . . . သမ္မာတရားနှင့်ဆိုင်သော အကျင့်၊ လျှောက်ပတ်သော အကျင့်၊ ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်၊ စင်ကြယ်သော အကျင့်၊ သူတစ်ပါး နှစ်သက်ဖွယ်အကျင့်၊ ချီးမွမ်းဖွယ်သော အကျင့်ရှိသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပါရမီတစ်ပါးပါး ကောင်းသော သီတင်းတစ်ပါးနှင့်ဆိုင်သော အကျင့်တို့ကို လည်းကောင်း နှလုံးသွင်းကြလော့”

### ရွေးချယ်ချက် - ၇

အလေ့အထကောင်းကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ပါ။

စိတ်သဘောထား ဟူသည် တွေးခေါ်ခြင်း အလေ့အထ ဆိုတာထက် ဘာမျှမပိုပေ။ ကောင်းသော အလေ့အထဖြစ်စေ၊ မကောင်းသော အလေ့အထဖြစ်စေ အလေ့အထကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်မှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သည့် အလေ့အထမျိုး ဖြစ်လာဖို့လည်း လွယ်ကူသည်။ ရှုံးနိမ့်သည့် အလေ့အထမျိုး ဖြစ်လာဖို့လည်း လွယ်ကူပါသည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

အလေ့အထများမှာ မွေးရာပါစိတ်များ မဟုတ်ကြပါ။ ယင်းတို့သည် ပြုမူချက်များကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တုံ့ပြန်ချက်များကြောင့်သော်လည်းကောင်း ရလာသောအရာများ ဖြစ်ကြသည်။ အလေ့အထများသည် သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်လာကြခြင်းမဟုတ်။ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ယူရသော အရာများ ဖြစ်ကြသည်။ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ မူလ အကြောင်းကို သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယင်းအလေ့အထကို လက်ခံ မလား၊ လက်မခံဘူးလား ဆိုသည်ကတော့ သင်၏ အခွင့်အာဏာအတွင်း မှာပင် ရှိသည်။ လူအများစုသည် ကိုယ့်အလေ့အထများက ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်တာမျိုးကို ခွင့်ပြုထားတတ်ကြ၏။

ထိုအလေ့အထများက ၎င်းတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အလေ့အထ များ ဖြစ်လာသောအခါ ယင်းတို့က ၎င်းတို့၏ စိတ်သဘောထားများကို ထိခိုက်လာစေတော့သည်။

အောက်ပါလုပ်ငန်းအဆင့်များသည် မကောင်းသော အလေ့အထ များကို ကောင်းသော အလေ့အထများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရာတွင် သင့်အား အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မည်။

- အဆင့်-၁ သင်၏ မကောင်းသော အလေ့အထများကို စာရင်းချ ရေးပါ။
- အဆင့်-၂ ထိုအလေ့အထများဖြစ်လာသည့် မူလအကြောင်းရင်း က ဘာပါနည်း။
- အဆင့်-၃ အထောက်အကူပြုပေးခဲ့သော အကြောင်းများက ဘာ ပါနည်း။
- အဆင့်-၄ မကောင်းသော အလေ့အထတစ်ခု နေရာမှာ အစားထိုး မည့် အလေ့အထကောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

ထိပ်တန်းသဘောထား

- အဆင့်-၅ အလေ့အထကောင်းအကြောင်း ယင်း၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ရလဒ်များအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။
- အဆင့်-၆ ဤအလေ့အထဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။
- အဆင့်-၇ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားကောင်းလာအောင် ဤအလေ့အထကို နေ့စဉ် ကျင့်သုံးပေးပါ။
- အဆင့်-၈ သင်၏အလေ့အထကောင်းမှ ရလာသော ကောင်းကျိုးများထဲမှ တစ်ခုကို မှတ်သားထားသောအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဆုချပေးပါ။

ရွေးချယ်ချက် - ၈

စိတ်သဘောထားကောင်း ရရှိလာအောင် အဆက်မပြတ် လုပ်သွားပါ။

စိတ်သဘောထားကောင်းမျိုး ရှိလာစေရမည်ဟု သင် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုအလုပ်သည် အစပြုလိုက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် တွင်ကား မှန်ကန်သော အတွေးအမြင် တိုးတက်လာစေရမည်။ ယင်းကို ထိန်းသိမ်းသွားမည် ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ရသောအလုပ်သည် အဆက်မပြတ်ပေါ်လာပေမည်။ မိမိတို့၏ စိတ်သဘောထားများကို ဂရုထား၍ စောင့်ကြပ် ပျိုးထောင်ပေးနေကြရသည်။ သို့မဟုတ်ပါက စိတ်သဘောထားများသည် နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ကာ ဒုံရင်းဒုံရင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

သင်၏စိတ်သဘောထား ကောင်းမွန်တိုးတက်လာအောင်ဖြစ်စေ၊ သင် ဦးဆောင်နေရသူတစ်ဦးဦး၏ စိတ်သဘောထား ကောင်းမွန်တိုးတက်လာအောင်ဖြစ်စေ လုပ်သည့်အခါ စိတ်သဘောထားမှန်ကို တမင် ရည်

ဦးတင်ဦး (ကျ။၇၇)

ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရွေးချယ်သွားရမည့် အပြောင်းအလဲ အဆင့် သုံးဆင့် ရှိကြောင်း သိထားပါလေ။

**စောစောပိုင်းအဆင့်။** အစကနဦး လေး-ငါးရက်လောက်ကတော့ အခက် တွေ့တတ်သည်။ အလေ့အထဆိုးဟောင်းတွေက ဖြတ်ဖို့ ခက်နေတတ်၏။ စိတ်ထဲက သတိရှိရှိနှင့် ဂရုထား၍ မှန်ကန်သော အပြုအမူကို အဆက်မပြတ် လုပ်သွားရသည်။

**အလယ်အဆင့်။** အလေ့အထကောင်းများ အမြစ်တွယ်စပြုလာသည် နှင့်အမျှ စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေကို ဆောင်ယူလာသည့် ရွေးချယ်စရာတွေက ပေါ်လာလေသည်။ ဤအဆင့်တွင် အကောင်း၊ အဆိုး အလေ့အထသစ်တွေ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ သင်က မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် မှန်ကန်သော အလေ့အထများ ဖွံ့ဖြိုးလာ စေနိုင်လေလေ အခြား အခြားသော အလေ့အထကောင်းများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်လေလေ ဖြစ်သည်။

**နောက်ပိုင်းအဆင့်။** နောက်ပိုင်းအဆင့်တွင်ကား သတိထားရမည့်ရန်သူ မှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဆိုပါစို့၊ ကျွန်တော်တို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အခြားမည်သူမည်ဝါပဲဖြစ်စေ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားသောအခါ ယခင်က အစားအသောက် အလေ့အထအတိုင်း ပြန်စားမိလာတတ်ကြ၍ အလေးချိန် ပြန်တက်လာတတ်ကြသည်။ ဤ သဘာဝကို ကျွန်တော်တို့ သိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အပြောင်းအလဲသည် ပြီးပြည့်စုံသော အခြေအနေ မရောက်မချင်း သင့်ကိုယ်သင် ဂရုထား၍ စောင့်ကြည့်ပါလေ။ ပြီးပြည့်စုံသော ပြောင်းလဲမှုမျိုး ဖြစ်လာသော်တောင် မှလည်း သတိကတော့ အမြဲတမ်း ရှိနေရပေမည်။ မူလ အလေ့အထဆိုး ဟောင်းများဆီ ပြန်ရောက်မသွားအောင် ဂရုစိုက်ကြရပေသည်။

## ထိပ်တန်းသဘောထား

သင် ဘယ်လို တွေးမည်၊ ဘယ်လို လုပ်မည်ကို အခြားသူက ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ပေး၍ မရပါ။ ထိုသို့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမည့်သူမှာ သင်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသဘောထား သင်သည် သင်၏ စိတ်သဘောထားကို သင် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်အောင်လုပ်၍ ရသည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ပေပင်။ သို့ရာတွင် သင်သည် အပြုသဘော ဆောင်သောသူ ဖြစ်လာအောင် လုပ် လာနိုင်သည့်တိုင် ထိုသို့ပြုနိုင်သဖြင့် သင့်အား မကောင်းသော အတွေ့ အကြုံများနှင့် မတွေ့ကြုံအောင် ကာကွယ်မပေးနိုင်သေးပါ။ အပြုသဘော ဆောင်သည့် (ဝါ) စိတ်သဘောထားကောင်း ရှိသည့် လူတစ်ယောက် သည် အခက်အခဲများနှင့်ကြုံလာသည့်အခါ ထိုအခက်အခဲများကို ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် ဘယ်ပုံ ကိုင်တွယ်သွားရမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်း၏ အဖြေ ကို သိလိုလျှင်ကား နောက်တစ်ခန်းကို ဆက်ဖတ်သွားပါလေ။

အခက်အခဲ အတားအဆီးများက စိတ်သဘောထားကို ပိုကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသလား

ရှုံးနိမ့်မှုအတွက် ဆင်နွဲရာသည် အကြီးဆုံးတိုက်ပွဲမှာ အပြင်မှာမဟုတ်၊ အတွင်းမှာ ဖြစ်သည်။

ဒေးဗစ် ဘေးလ်စ်နှင့် တက် အော်လန်ဟုခေါ်သော လက်မှုပညာလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသူ နှစ်ဦးက သူတို့၏ ဆရာ လက်မှုပညာသည်တစ်ဦး အကြောင်းကို ပြောပြသည်။ ၎င်းဆရာမှာ သူတပည့်ကျောင်းသားများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပေးသောစနစ်ကို စမ်းသပ်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မှာ ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ခန်းစာယူစရာ ဆုံးမဩဝါဒ တစ်ခုဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဖြစ်ခဲ့ပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ကြွေထည်မြေထည်အတတ်သင်ဆရာသည် ဖွင့်ပွဲနေ့တွင် အတန်းကို အုပ်စုနှစ်စု ခွဲမည့်အကြောင်း ကြေညာလိုက်သည်။ စတူဒီယို၏ဘယ်ဘက် မှ တပည့်များအားလုံးကို သူတို့ ထုတ်လုပ်သော အလုပ် အရေအတွက် အပေါ်တွင်သာ အခြေပြု၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ညာဘက်မှ တပည့်များကိုမူ သူတို့အလုပ်၏ အရည်အသွေးအပေါ်တွင်သာ

ထိပ်တန်းသဘောထား

အခြေပြု၍ သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ထိုဆရာက ပြောသည်။ သူ လုပ်မည့်အစီအစဉ်မှာ ရိုးရိုးပင်ဖြစ်သည်။ အတန်းတက်ရသည့် နောက်ဆုံး နေ့တွင် သူသည် သူ၏ရေချိုးခန်းထဲသို့ ချိန်ခွင်ယူလာပြီး 'အရေအတွက်' အုပ်စု လုပ်ထားသော အလုပ်၏ အရေအတွက်ကို ချိန်တွယ်မည်ဖြစ်၏။ ပေါင် ၅၀ အိုးများကို 'အေ' ဟု အဆင့်သတ်မှတ်ပြီး ပေါင် ၄၀ အိုးကို 'ဘီ' စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်သွားမည်။ 'အရည်အသွေး' အုပ်စုမှ ကျောင်းသားများမှာမူ အိုးတစ်လုံးတည်းကိုသာ လုပ်ဖို့လို၏။ ထိုအိုး 'အေ' အဆင့်ရဖို့မှာမူ ခြောက်ပြစ်ကင်း ကောင်းမွန်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် အဆင့် သတ်မှတ်ပေးရမည့်အချိန် ရောက်လာသည့်အခါ ထူးထူးဆန်းဆန်း အချက်တစ်ခုက ပေါ်လာသည်။ အရည်အသွေး အမြင့် ဆုံး အလုပ်တွေက အရေအတွက်သမားများဟု သတ်မှတ်ထားသောအုပ်စု က ထုတ်လုပ်တာတွေချည်း ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ 'အရေအတွက်' အုပ်စု သည် မိမိတို့အမှားမှားမှ သင်ယူရင်း အိုးများကို စက်လှည့်ထုတ်သလို ထုတ်ရင်း အလုပ်များနေချိန်၌ 'အရည်အသွေး' အုပ်စုက အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါဟူသော သီအိုရီကို ထိုင်ထုတ်ရင်း အချိန်ကုန် နေခဲ့ရာ နောက်ဆုံး၌ သူတို့၏လက်ရာ ဟူ၍ ပြစရာမရှိတော့ဘဲ သူတို့၏ ခမ်းကြီးနားကြီး သဘောတရားများနှင့် ဘာမျှမလုပ်ရသေးသော ရွံစေး ပုံကြီးကိုသာ ပြနိုင်ကြလေသည်။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ လက်မှုပညာတွင်လား၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွင်လား၊ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းတွင်လား၊ အားကစားတွင်လား၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်လား၊ ဘယ်မှာလဲဟူသော အချက်က အရေးမကြီးပါ။ သင် ရှေ့သို့ တက်လှမ်းသွားနိုင်မည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းက ဟောစောမှာ၊ ခဏခဏ မှားကာ မှားရင်းမှပင် ရှေ့သို့ တက်လှမ်းသွားသော နည်း ဖြစ်သည်။

### ခရီးစထွက်ပါ

ကျွန်တော်သည် ဆွေးနွေးပွဲ အမျိုးမျိုးတို့၌ နှစ်စဉ် ထောင်နှင့်ချီသော လူများကို ခေါင်းဆောင်မှုပညာ သင်ကြားပေးနေသူ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အကြီးမားဆုံး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်ခုမှာ အချို့သူများသည် ဆွေးနွေးပွဲချမှတ်ပြီးသော် အိမ်ပြန်သွားကာ သူတို့၏ဘဝမှာ ဘာအပြောင်းအလဲမှ ဖြစ်မလာမည့်အရေးဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောသူများသည် 'ပွဲ' ကို တက်ရသည်ကိုတော့ သဘောကျကြပြီး သူတို့ကို ကျွန်တော် တင်ပြလိုက်သော အယူအဆများကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ကျင့်သုံးဖို့ကျတော့ မလုပ်ဖြစ်ကြတော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က လူများကို အမြဲမပြတ် ပြောနေရသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဆွေးနွေးပွဲကိုကျတော့ ပို၍ တွက်ထားတတ်ကြပြီး လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကိုကျတော့ လျော့တွက်ထားတတ်ကြသည်ဟု ပြောရခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက် သူ စိတ်ကူးထားသည့် တကယ့် အိပ်မက်အတိုင်း တကယ်ဖြစ်လာခြင်းမှာ လက်တွေ့ လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဇောက်ချလုပ်၍ ဖြစ်သည်။ (ကျွန်တော် စာအုပ်တွေရေး၊ ဟောပြောချက် အစီအစဉ်တွေ လုပ်နေခဲ့ခြင်းမှာ လူများ မိမိတို့၏ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်လာနိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။)

လူတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် ဖင့်နူး တုံ့ဆိုင်းနေတတ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်ရာတွင် အားထည့်ကြီးပမ်း လုပ်ရသည်မှာ ထိုသဘာဝကြောင့်ပင်။ သို့ရာတွင် ကြိုးစားကြရသည့် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာလည်း မည်သည့်အောင်မြင်မှုမှာမဆို အခက်အခဲ ဆိုတာက ရှိကြမြဲ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှု ဆိုသည်မှာလည်း အဖန်ဖန် ရှုံးနိမ့်ပြီးမှ ရတတ်သော အရာမျိုးဖြစ်သည်။ ပို၍ မြင့်မားသောအဆင့်သို့ ရောက်အောင် မနားမနေ ကြီးပမ်းတတ်ခြင်းဖြင့်သာ ရလာသော အရာမျိုး ဖြစ်သည်။

ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ရှိသည့်အခါ လူအများစုသည် အောင်မြင်မှု ရလိုလျှင် အခက်အခဲ အတားအဆီးကို ကျော်လွှားသွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကိုကား ဝန်မခံချင်ခံချင်နှင့် ဝန်ခံကြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ တိုးတက်မှုရရှိမှုမှာ အခက်အခဲနှင့်တော့ ရံဖန်ရံခါ တွေ့ရတတ်မြဲ ဖြစ်သည်ကိုလည်း အသိအမှတ် ထားကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအတွေးအခေါ်ကို ရှေ့တစ်ဆင့် တိုးလိုက်နိုင်မှသာ အောင်မြင်မှု ရနိုင်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။

သင်၏အိပ်မက်များ တကယ်ဖြစ်လာရန်မှာ သင်သည် အခက်အခဲ ကို မကြောက်ဘဲ ရင်ဆိုင်ရပါမည်။ ရှုံးနိမ့်မှုကို သင့်ဘဝ၏ ပုံမှန်တွေ့နေ ကျ အစိတ်အပိုင်းဟူ၍ သဘောထားနိုင်ရပါမည်။ ရှုံးနိမ့်မှု မရှိဘဲနှင့်တော့ ကား တကယ်တမ်း ရှေ့သို့ရောက်အောင် ပြုနိုင်မည် မထင်ပါ။

**အခက်အခဲကြုံခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

စိတ္တဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာ ဝီဂျက် ဘရားသားစ်က -

“အောင်မြင်မှုကို စိတ်ဝင်စားသူသည် ရှုံးနိမ့်မှုမှာ ထိပ်တန်းရောက် ရေးတွင် မလွဲမသွေ ကြုံရမည့် ကောင်းသည့်အစိတ်အပိုင်း ဟူ၍ မြင်တတ်ဖို့ လိုသည်”

ဟု ဆိုသည်။ အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုတို့သည် အောင်မြင် ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် တွေ့ကို တွေ့နိုင်သည်ဟူ၍ မျှော်လင့်ထားသင့်သည် သာမက ယင်းတို့သည် အောင်မြင်မှု၏ အရေးပါသည့် အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ရှုမြင်ထားသင့်သည်။ အမှန်မူ အခက်အခဲ အတား အဆီး ကြုံခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးတို့ကား များလှစွာ၏။ အဘယ်ကြောင့် အခက်အခဲကို မကြောက်ဘဲ ငွေနှင့် ဖြတ်ကျော်ထိုက်သည်ဟူသော အရေး ကြီးသည့် အကြောင်းအချို့ကို အောက်တွင်ကြည့်ပါလေ။

၁။ အခက်အခဲက ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။

အခက်အခဲနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ပြုပေးနိုင်သော အရာ မရှိပါ။ ၁၉၈၀ ပြည့်လွန် ဆယ်စုနှစ်လယ်ပိုင်းလောက်က တိုင်းမ်မဂ္ဂဇင်း ထဲတွင် ဖော်ပြခဲ့သော သုတေသနစစ်တမ်း တစ်ခုတွင် စက်ရုံပိတ်လိုက်၍ သုံးကြိမ်လောက် အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ကြသော လူတစ်စု၏ ခံနိုင်ရည်သည် မယုံကြည်နိုင်လောက်ဖွယ်ရှိပုံကို ဖော်ပြခဲ့ဖူးသည်။

စိတ်ပညာရှင်များက ထိုအလုပ်သမားများသည် စိတ်ဓာတ်အလွန်ကျ သွားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် အံ့ဩ ဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်ပင် အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်ကို ထားနိုင်ခဲ့ ကြသည်။ တကယ်တော့ သူတို့ ထိုသို့အခက်အခဲနှင့် ကြုံလိုက်ခြင်းကပင် လျှင် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်သလိုရှိသည်။ သူတို့ သည် အလုပ်လည်း မရှိတော့ပြီဖြစ်သောကြောင့် သူတို့မှာ နောက်ထပ် အလုပ်သစ်ကို အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်မျှ တွေ့ခဲ့ကြပြီး ကုမ္ပဏီတစ်ခု တည်းမှာ အလုပ် လုပ်ခဲ့ကြပြီး အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားသူတို့ထက် အခက် အခဲကို ပို၍ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းတတ်သွားသည်။

၂။ အခက်အခဲက ရင့်ကျက်မှုကိုဖြစ်စေသည်။

ငါ့အခက်အခဲကလည်း ခါးသီးဖွယ် ဆိုးလိုက်တာဟု မဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် အခက် အခဲဟူသည် သင့်အား ပို၍ကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော အရာမျိုး ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

အဘယ်ကြောင့်နည်းဆိုသော် အခက်အခဲက အမှန်အတိုင်း သိသည့် ပညာနှင့် ရင့်ကျက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမေ ရိကန် လူမျိုး ဝတ္ထုရေးဆရာ ဝီလျံ ဆာရီယန်က ပြောသည်။ “လူကောင်း တွေ ကောင်းလာကြခြင်းမှာ ရှုံးနိမ့်မှုမှ ပညာတွေ ရလာသောကြောင့်

ထိပ်တန်းသဘောထား

ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အောင်မြင်မှုက ပညာရနိုင်သည် မဟုတ်ပါ” ဟုပါ၏။

ကမ္ဘာကြီး ပြောင်းလဲနေသည်မှာ ရှေးယခင်ကထက် ပို၍ မြန်မြန်လာ နေသောကြောင့် ပြောင်းလဲ ပြင်လွယ်ရှိသော ရင့်ကျက်မှုက ပို၍ ပို၍ အရေးကြီးလာသည်။ ထိုသို့သော အရည်အချင်းများမှာ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားလာခြင်းမှ ရရှိလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟားဗတ် စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ဂျွန် ကော့တာက ပြောသည်။ လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ တုန်းက ထိပ်တန်းရာထူးတစ်ခုအတွက် လျှောက်ထားသူတစ်ယောက် နှင့် ပတ်သက်၍ အမှုဆောင်အရာရှိတစ်စု ဆွေးနွေးနေကြရင်း ပြောကြ မည့်ပုံကို စဉ်းစားကြည့်၍ ရနိုင်သည်။

“ဒီလူက အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်လောက်မှာ ကြီးမားတဲ့ ရုံးနိမ့်မှုကို ကြုံဖူးသူဗျ” ဟု တစ်ဦးက ပြောလိုက်သည့်အခါ အခြားသူအားလုံးက “ဟုတ်တယ်ဗျို့၊ ဒါဟာ မကောင်းတဲ့လက္ခဏာပဲ” ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။

ယနေ့ခေတ်၌ ထိုသို့သောသူမျိုးကို ထိပ်တန်းရာထူးတစ်ခုကိုပေးရန် ကိစ္စကို စဉ်းစားသည့်အခါ “ကျွန်တော် ပူမိတာကတော့ ဒီလူက တစ်ခါမှ မရှုံးနိမ့်ဖူးဘူးဗျ” ဟု ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကြုံရသော ပြဿနာများကို ကျော်လွှားလာခြင်းဖြင့် နောင်တွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများ အတွက် အသင့်ဖြစ်စေပေသည်။

**၃။ အခက်အခဲက အများလက်ခံထားကြသော ကန့်သတ်ချက်တွေ ထက် ကျော်လွန်လုပ်သွားစေနိုင်သည်။**

လွိုက် အိုဂျီလ်ဗိုင်းက ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ဆပ်ကပ်သမားဖြစ်ခဲ့ဖူးသော သူ၏ သူငယ်ချင်း ဆပ်ကပ်သမား ကောင်းကင်ဘားလွဲနည်း သင်ယူ တတ် မြောက်လာပုံအကြောင်း ပြောပြဖူးသည်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

“ကိုယ့်အောက်မှာ ပိုက်ခံထားတယ်ဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပြုတ်ကျမှာကို တွေးမပူတော့ပါဘူး။ အောင်မြင်စွာ ပြုတ်ကျနည်းကိုလည်း တကယ်တတ်သွားတော့တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကိုယ့်ဆီ ဦးတည်လာနေတဲ့ ကောင်းကင်ဘားကိုပဲ အာရုံစိုက်ထားလို့ ရသွားတယ်။ ပြုတ်ကျမှာကို စိတ်က မရောက်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အရင်က အကြိမ်ကြိမ် ပြုတ်ကျခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအရ ပြုတ်ကျရင်လည်း ပိုက်က သိပ်ခိုင်တယ် ဆိုတာ ယုံကြည်ထားလို့ပါပဲ။ ပြုတ်ကျတာကို ပိုက်က ဖမ်းထားတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကြောင့် နားလည်ဖို့ခက်တဲ့ ယုံကြည်မှု ရလာပြီး ကောင်းကင်ဘားပေါ်မှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကစားသွားနိုင်စေပါတယ်။ ပြုတ်ကျတာလည်း နည်းသွားတယ်။ တစ်ကြိမ် ပြုတ်ကျလိုက်တိုင်း အရင်ကထက် ပိုပြီး စွန့်စားရဲလာစေပါတယ်”

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်အတွေ့အကြုံဖြင့် အခက်အခဲကို ကျော်လွှား နေထိုင်သွားလို့ရသည် ဟူ၍ မသိသေးသမျှ အဓိပ္ပာယ် မရှိသော မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာတွေကို ပယ်စွန့်ပစ်ဖို့လည်း တွန့်ဆုတ်၊ သတ်မှတ်ထားသော အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မှုတွေထက် လွန်၍ စွမ်းရည်သစ်တွေ ထုတ်ဖို့လည်း မဝံ့ရဲ၊ မိမိ၏ ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်အောင် အားညှစ်ထည့်သွားရမည့် စိန်ခေါ်မှုမျိုးကိုလည်း ရင်မဆိုင်ချင် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ရုံးနိမ့်မှုက လူတွေကို ပိုနေမြဲ ကျားနေမြဲနှင့် ထမင်း ယပ်ခတ်စားလို့တော့ မဖြစ်တော့ဘူးဟု ပြန်တွေးလာစေပါသည်။

၄။ အခက်အခဲက ပိုကောင်းသည့် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖန်တီးပေးသည်။

ပြဿနာတွေ မရှိခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ အရနိုင်ဆုံး စွမ်းရည်ကို အစွမ်းကုန် မရနိုင်အောင် ကန့်သတ်ပေးသလိုရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆ

ထိပ်တန်းသဘောထား

သည်။ ကျွန်တော် တွေ့ဖူးသော အောင်မြင်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဟူသမျှတို့သည် အခက်အခဲတွေ့ အမျိုးမျိုးတွေ့ရရင်းမှ အခွင့်အလမ်း ကောင်းများ တွေ့လာကြသူတို့ချည်း ဖြစ်သည်။

နမူနာသာခကအားဖြင့် နယူးဂျာစီပြည်နယ် နယူးအာ့ခ်မြို့မှ ဘာနီ မားကတ်စ်ကို ကြည့်ပါ။ သူသည် ဆင်းရဲသော ရုရှားလူမျိုး ပရိဘောဂ လုပ်သူတစ်ဦး၏ သားဖြစ်သည်။ သူသည် ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ပြန်တပ်ဆင်ရသည့် ဟာ့ဒ်ဝဲ လက်လီ ဖြန့်ချိသော ဟန်ဒီဒဲန်မှ အလုပ်ပြုတ်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ အလုပ်ပြုတ်လိုက်သဖြင့် မားကတ်စ်သည် အာသာ ဘလန်နှင့် တွဲဖက်၍ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို စလုပ်ဖြစ် သွားသည်။ သူတို့၏ ပထမဦးဆုံး စတိုးဆိုင်ကို ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် ကျော်ဂျာ ပြည်နယ် အတ္တလန်တာတွင် စဖွင့်သည်။ ယနေ့တွင်တော့ ယင်းဆိုင်ကို Home Depot ဟု ခေါ်ကြသည်။ ယခုအခါ Home Depot သည် စတိုး ဆိုင်ပေါင်း ၇၆၀ တွင် ဝန်ထမ်း ၁၅၇,၀၀၀ ကျော်နှင့် ဖြစ်နေပေပြီ။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို နိုင်ငံရပ်ခြားအထိ တိုးချဲ့ ထားပေပြီ။ တစ်နှစ် တစ်နှစ်လျှင် အရောင်းတန်ဖိုး ဒေါ်လာ ဘီလျံ ၃၀ ကျော် ရရှိနေခဲ့လေပြီ။

ဟန်ဒီဒဲန်မှ အလုပ်ပြုတ်ခံလိုက်ရသဖြင့် ဘာနီ မားကတ်စ်သည် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းဖြစ်မနေဟု ကျွန်တော် ပြောရဲပါသည်။ အကယ်၍သာ သူသည် အလုပ်မပြုတ်ခဲ့ပါသော် ယနေ့ သူ ရရှိထားသည့် အောင်မြင်မှု မျိုးကို ရရှိမည် မဟုတ်ပါပေ။

၅။ အခက်အခဲက အသစ်ထွင်စေသည်။

၂၀ ရာစုနှစ် စောစောပိုင်းအချိန်တုန်းက ဆွီဒင်မှ အီလီနိုင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်သူ မိဘများကမွေးသော လူငယ်ကလေးတစ်ယောက်သည် ဓာတ်ပုံ ပညာနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်တစ်အုပ် ပို့ပေးရန်အတွက် ထုတ်ဝေသူ

တစ်ဦးထံ ၂၅ ဆင့်ပို့၍ မှာလိုက်သည်။ သို့ရာတွင် သူ့ဆီ ရောက်ရှိလာ  
သော စာအုပ်မှာ မိမိပြောလိုက်သော အသံသည် အခြားတစ်ပါးနေရာမှ  
ထွက်ပေါ်လာဟန်ပြုသော ပညာနှင့် ပတ်သက်သည့်စာအုပ် ဖြစ်နေ  
သည်။ ထိုလူငယ်ကလေးသည် စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသူထံ ပြန်ပို့လိုက်ပါ  
သလာ။ မဟုတ်ပါပေ။ သူသည် ပေးလာသော အခြေအနေနှင့် လျော်ညီ  
စွာ ထိုပညာကို လေ့လာလေသည်။

ထိုလူငယ်ကလေးကား အခြားသူမဟုတ်ပေ။ ချာလီ မက္ကာသီ ဟူ  
သော သစ်သားရုပ်ကလေး၏ အကူအညီဖြင့် ပရိသတ်များကို နှစ်ပေါင်း  
၄၀ ကျော် ဖျော်ဖြေသွားသူ အက်ဒါ ဘာဂင်ပင်တည်း။

အသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းသည် တီထွင်ဖန်တီးလိုသော စိတ်နှလုံးတွင်  
တည်၏။ တီထွင် ဖန်တီးလိုစိတ်သည် အောင်မြင်မှု၏ အရေးပါသော  
အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ဟူစတန်တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ဂျက် မတ်ဆန်သည် ထိုအချက်ကို  
အသိအမှတ်ပြုပြီး သင်တန်းတစ်ခုပေးသည်။ ထိုသင်တန်းကို သူ၏တပည့်  
များက 'ရှုံးနိမ့်မှု ၁၀၁' ဟု အမည်ပေးကြသည်။ ထိုသင်တန်းတွင် မတ်ဆန်  
က သူတပည့်များကို ဝယ်မည် မဟုတ်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ၏  
ပုံစံတူများကို တည်ဆောက်စေသည်။ မတ်ဆန်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကား  
သူ၏တပည့်များအား ရှုံးနိမ့်မှု ဟူသည် အလဲထိုးခံရခြင်း မဟုတ်၊ တီထွင်  
ဆန်းသစ်မှုနှင့် ညီမျှကြောင်း သိလာစေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုပေးသော  
အားဖြင့် သူ၏ တပည့်များသည် ပစ္စည်းဝတ္ထုအသစ်တို့ကို လွတ်လွတ်  
လပ်လပ် စမ်းသပ်ကြည့်လာမည် ဖြစ်သည်။

“သူတို့ဟာ ကျည်ပြန်ထိုးကာ နောက်တစ်ခါ ပြန်ပစ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်စေ  
တဲ့ နည်းကို သိသွားကြတယ်” ဟု မတ်ဆန်က ပြောသည်။ အောင်မြင်  
လိုသော် ပစ္စည်းဝတ္ထုအသစ်တွေ လုပ်၊ တစ်ဖန် ပြန်ကြိုးစားကြည့်သည့်

ထိပ်တန်းသဘောထား

နည်းတူ အလိုက်သင့် ပြုမူနေထိုင်တတ်သွား၊ ညှိယူတတ်သွားရပေမည်။ အခက်အခဲက ထိုစွမ်းရည်မျိုး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပြုပေးပေသည်။

၆။ အခက်အခဲက မျှော်လင့်မထားသော အကျိုးများကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည်။

သာမန် သူလိုကိုယ်လိုလူက အမှားတွေကို ပြုမိခဲ့လျှင် ထိုသို့ပြုမိခြင်းကို ရှုံးနိမ့်ခြင်းဟူ၍ အလိုအလျောက် ထင်မြင်သွားတတ်၏။ သို့ရာတွင် အချို့သော အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်းကြီးများကို အမှားပြုမိခြင်းကြောင့် မျှော်လင့်မထားသော အကျိုးများ ရရှိလာခြင်းထဲတွင် သွားတွေ့ရသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူအများစုတို့သည် အက်ဒီဆင်နှင့် ဓာတ်စက်အကြောင်း ဇာတ်လမ်းနှင့် ရင်းနှီးထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အက်ဒီဆင်သည် ဓာတ်စက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်းမှာ ယင်းနှင့် ဘာမျှမဆိုင်သည့် အခြားအရာတစ်ခုကို တီထွင်ရင်းနှင့် တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကဲလော့၏ ပြောင်းဖူးမုန့်ဆန်းမှာလည်း ယမန်နေတုန်းက မုန့်ဖုတ်ခွက်ထဲ၌ ဂျုံစေ့ပြုတ်များ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်ကို ယနေ့ တွေ့လိုက်ရခြင်းမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အိုင်ဗရီ ဆပ်ပြာဟုခေါ်သော ရေမနစ်သည့် ဆပ်ပြာမှာလည်း ဆပ်ပြာ တစ်ခါလုပ်ပစ္စည်း တစ်တွဲသည် ဆပ်ပြာမွှေသည့် စက်ထဲ၌ ကျန်ရစ်ခဲ့ချိန် ကြာသွားသဖြင့် ထိုအထဲသို့ လေတွေအများကြီးဝင်နေရာမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း မဟုတ်လော။ စကော့ မျက်နှာသုတ်ပဝါများသည်လည်း အိမ်သာသုံး စက္ကူစက်က တစ်ရှူးအထပ်များစွာကို ထည့်ပေးပစ်လိုက်မိရာမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း မဟုတ်ပါလော။

ဟောရေ့စ် ဝေါလ်ပိုလ်က “သိပ္ပံပညာတွင် အမှန်တရား မတွေ့မီ အမှားတွေက အမြဲတမ်း အရင်လာသည်” ဟု ပြောခဲ့သည်။ ဂျာမန်-ဆွစ် ကပြား ဓာတုဗေဒပညာရှင် ဖရီးဒရစ် ဂျူးန့်ဘိန်း ကြံခဲ့သည်မှာလည်း ထိုစကားအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင် သူသည် မီးဖိုဆောင်ထဲတွင် အလုပ်လုပ်နေသည်။ သူ့ ဇနီးက မီးဖိုဆောင်ထဲ မဝင်ရဟု တားမြစ်ထားလျက် ဝင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ မီးဖိုဆောင်ထဲသို့ ဝင်၍ အလုပ်လုပ်နေသည်မှာ ဆာလ်ဖျူရစ်အက်စစ် နှင့် နိုက်ထရိတ်အက်ဆစ်တို့ဖြင့် စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရောစပ်ထားသော အရည်မှ အချို့သည် မီးဖိုဆောင် စားပွဲပေါ်တွင် အခန့်မသင့်၍ ဖိတ်စင်သွားသည်။ သူတော့ ဒုက္ခတွေ့တော့မှာပဲဟု သူ တွေးထင်မိသည်။ (စားပွဲပေါ်၌ ဖိတ်စင်နေတာကို သူ့ဇနီးသည် တွေ့ပါက မလွယ်၊ သူ 'အခက်' ကြုံတော့မည်ကို သိထား၍ ဖြစ်သည်။) ထို့ကြောင့် သူသည် ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဝတ်ဆင်ရသည့် ဝါချည်ထည် ရှေ့ဖုံး ခါးစည်းတစ်ထည်ကို နီးရာမှ အမြန်ဆွဲယူကာ ဖိတ်စင်နေသော အရည် တွေကို သုတ်လိုက်ပြီး ထိုရှေ့ဖုံးခါးစည်းကို ခြောက်သွေ့သွားရန် မီးဖိုနား တွင် လွှားထားလိုက်သည်။

ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော ပေါက်ကွဲသံကြီး ပေါ်လာ၏။ ဝါချည် ထဲတွင်ရှိသော ဆန်လူလို့စ်သည် 'နိုက်ထရေရှင်း'ဟု ခေါ်သော ယမ်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သွားသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရှားနံဘိန်းသည် မထင်မှတ်ဘဲ နိုက်ထရိတ် ဆယ်လူလို့စ်ခေါ် မီးခိုးမဲ့ ယမ်းမှုန့်ကို တီထွင်မိပြီးဖြစ်သွား သည်။ သူသည် သူတီထွင်လိုက်သောပစ္စည်းကို ဈေးကွက်တင်၍ ရောင်းချ ခဲ့ရာ ငွေကြေး အမြောက်အမြား ရရှိခဲ့လေသည်။

၇။ အခက်အခဲတူက စိတ်ဓာတ်ကို နှိုးဆွပေးသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ငါး နည်းငယ်က ဘဲယား ဘရိုင်ယန်သည် အယ်လ်ဘားမား တက္ကသိုလ် ဘောလုံးအသင်း (Soccer အသင်းမဟုတ်၊ Football အသင်း ဖြစ်သည်။) ကို နည်းပြပေးနေသည်။ သူ့အသင်း ခရစ်မဆန် တိုက်ဒ်သည် ပြိုင်ပွဲတွင် ခြောက်မှတ်နှင့် ရှေ့က ဦးဆောင်နေ၏။ ပွဲပြီးရန်အချိန်လည်း နှစ်မိနစ်သာ လိုတော့သည်။ ဘရိုင်ယန်သည် သူ၏ နောက်ခံသမားကို

ထိပ်တန်းသဘောထား

သွင်းလိုက်ပြီး ကိုယ့်ဘက်က ဂိုးမပေးရအောင် ခံကစားရင်း အချိန်ကုန် သွားပါစေဟု ညွှန်ကြားလိုက်သည်။

ဘောလုံး ယှဉ်ပြိုင်လုနေကြစဉ် နောက်ခံလူက ပြောသည်။

“နည်းပြက ဂိုးမပေးရအောင် အလုံသာ ခံကစားလို့ ပြောတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက တစ်ဖက်အသင်းက မျှော်လင့်နေတဲ့ နည်းဗျူဟာ ဖြစ်နေ တယ်၊ တို့ သူတို့ကို လျှပ်တစ်ပြက် တိုက်စစ်ဆင်ကြစို့” ဟု ပြောရင်း ဘောလုံးကို တစ်ဆင့်ပေးလိုက်သည်။

နောက်ခံလူသည် နောက်ချန်နေခဲ့ပြီး ဘောလုံးကို ပစ်ပေးလိုက်သည် အခါ တစ်ဖက်က ခုခံနေသော တာတိုအပြေးချန်ပီယံ ထောင့်နောက်ခံ လူသည် ဘောလုံးကို ဖြတ်ယူလိုက်ကာ ဂိုးသွင်းမည် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဂိုးသွင်းရန်ထဲသို့ ပြေးသွားလေသည်။ သူ့ကို အပြေးကောင်းသမားဟု သိမထားကြသော နောက်ခံလူသည် ထောင့်နောက်ခံလူနောက်သို့ နောက် က အမိလိုက်ပြီး ငါးကိုက်ရန်ထဲတွင် တိုက်လှဲလိုက်လေသည်။ ထိုသို့ဖြင့် အနိုင်ပွဲကို ကာကွယ်ထားလိုက်နိုင်ခဲ့လေသည်။

အချိန်စေ့သွားသောအခါ တစ်ဖက်အသင်းမှ နည်းပြသည် ဘဲယား ဘရိုင်ယန်နားသို့ ချဉ်းကပ်လာကာ “ခင်ဗျားရဲ့ နောက်ခံလူက အပြေး သမား မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲဗျ၊ သူဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြန် ဆုံး အပြေးသမားကိုတောင် နောက်က မီအောင်လိုက်ပြီး ဝင်တိုက်လိုက် နိုင်ပါကလား”

ဘရိုင်ယန်က ပြန်ပြောလိုက်သည်။

“ခင်ဗျား အပြေးသမားက ခြောက်မှတ်အတွက်ပဲ ပြေးတာဗျ . . . ကျွန်တော့်နောက်ခံသမားက သူ့တစ်ဘဝလုံးအတွက် ပြေးရတာကိုး”

အခက်အခဲဟူသော အရာလောက် လူတစ်ဦး၏စိတ်ဓာတ်ကို နှိုးဆွ ပေးနိုင်သောအရာ ဘာမျှမရှိပါ။ အိုလံပစ် ခိုင်ဗင်ချန်ပီယံ ပက် မက္ကောမစ် က ပြောသည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

“ရှုံးနိမ့်မှုဟာ စိတ်ဓာတ်နှိုးဆွပေးတဲ့နေရာမှာ ကြီးမားတဲ့ အရာတစ်ခုလို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအပေါ် ကျွန်တော် အာရုံစူးစိုက်နေအောင် လုပ်ပေးတာဟာ ရှုံးနိမ့်ခြင်းပါပဲ”

မကွောမစ်သည် ထိုနှစ်က လန်ဒန်တွင် ကျင်းပသည့် အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခု ဆက်ရသည်။ နောက် လေးနှစ်အကြာ ဟယ်လင်စကီးတွင် ကျင်းပသည့် အိုလံပစ် ပြိုင်ပွဲတွင်လည်း နောက်ထပ် ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခု ရခဲ့သူ ဖြစ်သည်။

သင်သည် သင် ရင်ဆိုင်နေရသော မကောင်းသည့် အခြေအနေများမှ နောက်သို့ ဆုတ်လာနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သင်၏ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများမှ ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်ကြောင်းကို သိရှိလာနိုင်ပေမည်။ ဤသဘာဝသည် အမြဲတမ်းလောက်နီးနီး မှန်၏။ သင့်အနေဖြင့် ရှာဖွေကြည့်လိုစိတ် ရှိဖို့သာ လိုသည်။ တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲကို ငါတော့ သွားပါပြီ၊ ဒုက္ခပါပဲ ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်လောက်အောင်သာ မတွေးပါနှင့်။

ထို့ကြောင့် သင်သည် အလုပ်ပြုတ်သွားပြီ ဆိုပါက သင့်မှာ ခံနိုင်ရည် ရှိလာဖို့အကြောင်းသာ တွေးပါ။ သင်သည် အရဲစွန့်လုပ်ရသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကြည့်မိပြီး ရှင်ကျန်နေခဲ့ပြီဆိုပါက သင့်ကိုယ်သင် နားလည်သိရှိခဲ့ရသော အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင်သည် စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေကို ရင်ဆိုင်သွားတတ်လာပါလိမ့်မည်။ စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်က သင် မှာသည့် အမှာကို မှားယွင်းလာချပါက ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းမှ ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တစ်ခုရလာဖို့ အခွင့်အလမ်း မရှိနိုင်ဘူးလားဟု စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခက်အခဲတစ်ခုကို အမြဲတမ်း သင် မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်၏ အရွယ်အစားနှင့် တိုင်းတာကြည့်ပါ။ ထိုအတိုင်း ကြိုးစားကြည့်သွားပါလျှင် မကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံတိုင်းမှာ ကောင်းတာတွေ ရှိကြောင်း သင် တွေ့လာပါလိမ့်မည်။

ဘူးလေးရာ ဖရုံဆင့်

အခက်အခဲတွေ ကျော်လွှားကာ အောင်မြင်မှုတွေ ရလာသည့်အကြောင်း တွေထဲမှ မယုံကြည်နိုင်လောက်ဖွယ် အကောင်းဆုံးကတော့ ရှေးခေတ် ဟေဗြဲလူမျိုးများထဲက ဂျိုးဇက်အကြောင်းပင်။ သူ့အကြောင်းကို စာဖတ် သူများလည်း ကြားဖူးချင် ကြားဖူးပါလိမ့်မည်။

သူသည် အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော မိသားစုတစ်ခုမှ ပေါက်ဖွားလာသူ ဖြစ်သည်။ သူတို့မိသားစုသည် တိရစ္ဆာန် မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးကြသည်။ ဂျိုးဇက်သည် မွေးချင်း ညီအစ်ကို ၁၂ ယောက်တွင် ၁၁ ယောက်မြောက်သား ဖြစ်၏။ သူသည် ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ သူ့အစ်ကိုများနှင့် ကင်းကွာလာ ခဲ့သည်။ ပထမအချက်မှာ သူသည် အထွေးဆုံးသား မဟုတ်သော်လည်း သူ့ဖခင်၏ အချစ်တော် ဖြစ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယအချက်မှာ သူ့အစ်ကို များက သိုးတွေကို ကောင်းကောင်း ဂရုမစိုက်၊ အလုပ်မလုပ်သည့်အခါ တိုင်း သူက သူ့ဖခင်ကို တိုင်ပြောတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တတိယအချက် ကား သူ့အစ်ကိုများအား တစ်နေ့သောအခါ သူတို့ကို သူက အုပ်ချုပ်သွား ရလိမ့်မည်ဟု ပြောမိခြင်းဖြစ်သည်။

ပထမတုန်းက သူ့အစ်ကိုများသည် သူ့ကို သတ်တောင်ပစ်ချင်၏။ သို့ရာတွင် အကြီးဆုံး အစ်ကိုကြီး ရှုဘင်က တားထား၍ သတ်တော့ကား မသတ်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် သူ့အနားတွင် ရှုဘင် မရှိသည့်အချိန်၌ သူတို့ သည် သူ့ကို ကျေးကျွန်အဖြစ် ရောင်းပစ်လိုက်ကြသည်။

ဂျိုးဇက်သည် အီဂျစ်သို့ရောက်သွားပြီး ပေါ်တီဖာ အမည်ရှိသော အစောင့်ဗိုလ်၏အိမ်တွင် အလုပ်လုပ်နေရသည်။ သူ၏ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် အုပ်ချုပ်မှုစွမ်းရည်ကြောင့် ဂျိုးဇက်သည် တစ်စတစ်စနှင့် ရာထူးတွေ တက်လာခဲ့ပေရာ မကြာမီမှာပင် တစ်အိမ်လုံးကို စီမံခန့်ခွဲသူအဖြစ်သို့

ရောက်သွားလေသည်။ သူသည် အခြေအနေဆိုးထဲက အကောင်းဆုံးဖြစ်  
အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အခြေအနေက ပို၍ ဆိုးလာပြန်သည်။  
သူ့သခင်၏ဇနီးက သူ့အား သူနှင့်အိပ်ရန် သွေးဆောင် ဖြားယောင်းလေ  
၏။ သူက လက်မခံ၊ ငြင်းဆန်သောအခါ သူ့အပေါ် မတရားကြံစည်ရန်  
ကြိုးစားသည်ဟု သူ့သခင်၏ဇနီးက စွပ်စွဲပြောကာ သူ့လင် ပေါ်တီဖာ  
အား သူ့ကို အကျဉ်းချထားခိုင်းခဲ့လေသည်။

**ကျေးကျွန်ဘဝမှ အကျဉ်းထောင်သို့**

ထိုအချိန် ထိုအခြေအနေကား ဂျိုးဇက်အဖို့ အခက်ခဲဆုံး အနေအထားပင်  
ဖြစ်သည်။ သူသည် ကိုယ့်မိသားစုနှင့်လည်း ခွဲခွာနေရသေးသည်။ နေရ  
သည်မှာလည်း တစ်မြေရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးတွင် ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ ကျွန်  
အဖြစ်နှင့် နေရခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်အဖြစ်နှင့် မနားသေး၊ အကျဉ်းလည်း  
ကျနေသေးသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ထိုမျှဆိုးရွား ခက်ခဲသော အခြေ  
အနေမှာပင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလည်။ မကြာမီ ထောင်မှူးက  
ဂျိုးဇက်အား အကျဉ်းသားများ အားလုံးနှင့် အကျဉ်းထောင်၏ နေ့စဉ်  
လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား ကြီးကြပ် စီမံသွားရန် တာဝန်ပေးလိုက်၏။

အကျဉ်းကျနေစဉ်အတွင်းမှာပင် ဂျိုးဇက်သည် ဖာရိုးဘုရင်နန်းတော်  
မှ အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်သူ အကျဉ်းသားဖော်နှင့် တွေ့ခွင့်ကြုံခဲ့သည်။ ထို  
အကျဉ်းသားမှာ ဖာရိုးဘုရင်အား ဝိုင်အရက် ဆက်သရသူ ဖြစ်လေသည်။  
ဂျိုးဇက်သည် ထိုသူ မက်သော အိပ်မက်ကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပေးသော  
အားဖြင့် သူ့ကို ကျေးဇူးပြုပေးခွင့်ရခဲ့သည်။ ထိုအရာရှိက သူ့ကို ကျေးဇူး  
တင်ကြောင်း တွေ့ရသည့်အခါ ဂျိုးဇက်က ကျေးဇူးတုံ့ ကျေးဇူးပြန်အနေ  
ဖြင့် သူ့ကို အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးရန် တောင်းခဲ့သည်။

“သင့်မှာ အားလုံးအဆင်ပြေသွားသည့်အခါ ကျွန်ုပ်အား မေ့မထား  
ပါနှင့်၊ ဖာရိုးဘုရင်အား ကျွန်ုပ်ကို အကျဉ်းမှ လွတ်မြောက်အောင်

ထုတ်ဆောင်ပေးဖို့ လျှောက်တင်ပေးပါတိ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်  
သည် ဟေဗြဲတို့နိုင်ငံမှလည်း ယူဆောင်ခံခဲ့ရသေး၊ ဘာအပြစ်မှ မပြုမိဘဲ  
အကျဉ်းကျလည်း ခံရသေး ဖြစ်နေသောကြောင့်ပါ" ဟု ဂျိုးဇက်က  
ပြောသည်။

ထိုအရာရှိသည် ဖာရိုးဘုရင်၏ နန်းတော်သို့ ပြန်သွားပြီးနောက်  
ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာပင် ဂျိုးဇက်သည် မျှော်လင့်ချက်ကောင်း ရှိလာ  
ခဲ့သည်။ ဖာရိုးဘုရင်က သူ့ကို လွတ်ပေးတော့မည် ဟူသော မင်္ဂလာ  
သတင်းစကားမျိုး အချိန်မရွေး ကြားလာရနိုင်သည်ဟု သူ မျှော်လင့်ခဲ့  
သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် စောင့်ပြီးရင်း စောင့်နေခဲ့သော်လည်း ဘာ  
သတင်းစကားမျှ မရ။ နှစ်နှစ် ကြာသွားသောအခါတွင်မှ ဘုရင်အား  
ပိုင်အရက် ဆက်သရသူက ဂျိုးဇက်ကို သတိရလေသည်။ ထိုသို့ သတိရ  
ခြင်းမှာလည်း ဖာရိုးဘုရင်က သူ မက်သောအိပ်မက်ကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်  
ပေးနိုင်သူကို လိုချင်သည်ဟု မိန့်ကြားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

### နောက်ဆုံးတော့ကား ကောင်းကျိုးရ

နောက်ဆုံး၌ ဂျိုးဇက်သည် ဖာရိုးဘုရင်၏ အိပ်မက်ကို နိမိတ်ဖတ်ပေးနိုင်  
ခဲ့လေသည်။ ဟေဗြဲလူမျိုး ဂျိုးဇက်သည် ပညာဉာဏ် ကြီးလှရကား အီဂျစ်  
ဘုရင်မင်းမြတ်က နိုင်ငံတော်တစ်ခုလုံးကို စီမံအုပ်ချုပ်ရန် တာဝန်ပေး  
လိုက်လေသည်။ ဂျိုးဇက်၏ ခေါင်းဆောင်မှု၊ အစီအစဉ် ဆွဲတတ်မှုနှင့်  
စားရေရိက္ခာတို့ကို သိုလှောင်ပုံစနစ် ကောင်းမှုတို့ကြောင့် နောက်ခုနှစ်နှစ်  
အကြာ၌ အရှေ့အလယ်ပိုင်းတစ်ခုလုံးကို သရောကြီးခိုင်းကာ ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓာ  
အငတ်ဘေးကြီး ဆိုက်သည့်အခါ လူတို့ အထောင်အသောင်း အသက်ဆုံး  
ကုန်သွားလောက်ပါလျက် အသက်မဆုံးဘဲ အငတ်ဘေးကြီးမှလွတ်မြောက်  
ခဲ့ကြလေသည်။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

အငတ်ဘေးမှ လွတ်ခဲ့သူများတွင် ဂျိုးဇက်၏ မိသားစုလည်း ပါ၏။ သူ၏ အစ်ကိုများသည် အငတ်ဘေးမှ သက်သာရာ သက်သာကြောင်းဖြင့် အိဂျစ်သို့ ခရီးထွက်လာသည့်အခါ (ထိုအချိန်၌ ဂျိုးဇက်အား ကျွန်အဖြစ် ရောင်းလိုက်သည်မှာ အနှစ် ၂၀ ကြာသွားပေပြီ) သူတို့၏ညီ ဂျိုးဇက်မှာ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေသေးရုံသာမက ကမ္ဘာတွင် ဘုန်းတန်ခိုးတေဇာ အကြီးမားဆုံး နိုင်ငံကြီး တစ်နိုင်ငံ၏ ဒုတိယ အကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တောင် ဖြစ်နေသေးကြောင်း တွေ့ကြရလေသည်။

ကျေးကျွန်အဖြစ်သို့လည်း ရောက်သေး၊ အကျဉ်းသားဘဝသို့လည်း ကျရောက်သေး ဟူသော အခက်အခဲအခြေအနေမျိုးကို ၁၃ နှစ်တိုင်တိုင် ကြုံရသည်ဆိုသော် ထိုအခက်အခဲမျိုးကို လက်ကမ်းကြိုဆို လုပ်နိုင်သူတို့ အလွန်ရှားပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ယခု ကျွန်တော်တို့ သိလာခဲ့ပြီးအတိုင်း ပင် ဂျိုးဇက်သည် ဘယ်အခြေအနေပင် ရောက်ရောက် မျှော်လင့်ချက်ကို မစွန့်လွှတ်၊ ဘဝကို အကောင်းသဘောနှင့် ရှုမြင်တတ်သော သူ၏ အတွေးအမြင်သည် ဆုံးရှုံးမသွားခဲ့ပေ။ ဤမျှသာလော၊ မဟုတ်သေးပါ။

သူသည် သူ၏အစ်ကိုများအား ငါ့ကို ဤသို့ပြုရက်ပေသည်ဟူသော အမျက်ရန်ငြိုးလည်း မထားခဲ့ပေ။ သူတို့ဖခင် ကွယ်လွန်သွားသောအခါ ဂျိုးဇက်က သူ့အစ်ကိုများကို ဤသို့ပြောသည်။

“အစ်ကိုတို့ . . . အစ်ကိုတို့က ကျွန်တော့်ကို ဘေးဒုက္ခရောက်စေဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ထားခဲ့သော်လည်းပဲ ထာဝရ ဘုရားသခင်က လူအများ အပြားတို့ရဲ့ အသက်ကို ကယ်ဆယ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်စွာ လုပ်စေဖို့ စီမံပေးခဲ့ပေတယ်”

ဂျိုးဇက်သည် သူ၏ မကောင်းသော အတွေးအကြံများထဲမှာ ကောင်းကျိုးတွေ ရအောင် ရှာနိုင်ခဲ့သည်။ သူ ထိုကဲ့သို့ တွေ့အောင် ရှာနိုင်သည် ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့လည်း သူလိုပင် တွေ့အောင် ရှာနိုင်ကြမည်သာ

## ထိပ်တန်းသဘောထား

ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အဆိုးထဲမှ အကောင်းတွေ့ဖို့မှာ သင်၏ စိတ်သဘောထားနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် နောက်တစ်ဆင့် လှမ်းတက်ဖို့ လိုမည် ဖြစ်ပါ၏။ သင်သည် ရုံးနိမ့်ခြင်းကို အကောင်းဘက်က ရှုမြင် ကိုင်တွယ်သွားတတ်ဖို့ လိုမည် ဖြစ်ပါ၏။

အပိုင်း ၃

---

မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထားနှင့် အနာဂတ်

### ရှုံးနိမ့်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

အောင်မြင်သူတိုင်း ရှုံးနိမ့်ဖူးခဲ့သူချည်း ဖြစ်သည်။  
သို့ရာတွင် ထိုသူများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ရှုံးနိမ့်သူဟု မယူဆပါ။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဒေးဗစ် ဘရင်ကလီက ပင်တိုင်ဆောင်းပါး  
ရှင် အင်းန် လန်ဒါးစ်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။ သူ မေးသည့်မေးခွန်းမှာ  
လန်းဒါးစ်အနေဖြင့် စာဖတ်သူများထံမှ မကြာခဏ အမေးခံရဆုံး မေးခွန်း  
မှာ အဘယ်မေးခွန်းမျိုး ဖြစ်ပါသနည်းဟူသော မေးခွန်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ  
လန်းဒါးစ်၏ အဖြေမှာ ဤသို့ ဖြစ်သည်။

“ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ ဘာဖြစ်နေပါလိမ့်” တဲ့။

ဆရာမ လန်းဒါးစ်၏ အဖြေမှာ လူ့သဘာဝအကြောင်းကို အများသို့  
ထုတ်ဖော်ပြလိုက်သော အဖြေပင် ဖြစ်သည်။ လူများစွာတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှု  
ဟူသော ခံစားချက်နှင့် နပန်းလုံးနေကြသည်။ ထိုခံစားချက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် ဒုက္ခ အများဆုံး ပေးနိုင်သည့် ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် သံသယ ဖြစ်နေသော ခံစားချက်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသံသယများနှင့်

ခံစားချက်များ၏ ဗဟိုတွင် အချက်အချာကျသော မေးခွန်းတစ်ခုက ရှိနေသည်။ ငါသည် ရှုံးနိမ့်သူပါလော့ ဟူသော မေးခွန်းဖြစ်သည်။

ဤသို့ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ပင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတစ်ယောက်သည် သူ့ကိုယ်သူ ရှုံးနိမ့်သူဟု ယူဆထားပြီး အောင်မြင်သည် ဆိုသည်မှာ တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖြစ်လို့မရနိုင်လောက်နီးပါး ဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆရသောကြောင့်ပင်။ ထိုသို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယမေးခွန်း ထုတ်နေမည့်အစား ရှုံးနိမ့်မှုကို စိတ်သဘောထား မှန်မှန်၊ စိတ်မှာ ပိုင်းပိုင်းပြတ်ပြတ်နှင့် ရင်ဆိုင်ကာ ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနိုင်အောင် ပြုသွားရမည် ဖြစ်သည်။

(ကွယ်လွန်သူ အင်းနီ လန်းဒါးစ်တို့လို) ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်များနှင့် ဟာသ စာရေးဆရာများသည် အခက်အခဲများနှင့် အမှားများကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ရေးတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်သဘောထားကောင်း ယားတတ်ခြင်းသည် အရေးပါကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ကွယ်လွန်သူ အာမာ ဘွမ်ဘက်က မှားတာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မှားတာမျိုးချည်း သိပ်မရှိရဘဲ ဇွဲနှင့်မှားရင်း ရှေ့သို့တက်လှမ်းနိုင်အောင် လုပ်ခြင်းသည် ဘယ်လိုဟာမျိုးနည်း ဟူသည်ကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်သည်။ ဘွမ်ဘက်သည် ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် သူ မကွယ်လွန်မီ သီတင်းပတ် အနည်းငယ်အထိ ဟာသကော်လံတွင် အပတ်စဉ် စာတွေ ရေးသွားသော ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင် စာရေးဆရာမ ဖြစ်သည်။

**သတင်းစာ စာကူးစာရေးမမှ တိုင်းမဂ္ဂဇင်း မျက်နှာဖုံးမယ်ဘဝသို့**

အာမာ ဘွမ်ဘက်သည် အခက်အခဲ ဒုက္ခတွေနှင့် ဖြွမ်းနေသော ကြမ်းတမ်းသည့်လမ်းကို လျှောက်လှမ်း၍ သူ့ဘဝကို စခဲ့ရသူဖြစ်သည်။ သူသည် ဘဝ၏ စောစောပိုင်းအချိန်မှာကတည်းက ဂျာနယ်လစ်ဇင်ကို စိတ်ဝင်စားခဲ့သည်။ သူ၏ ပထမဦးဆုံးအလုပ်မှာ ဒေးတန်းဂျာနယ်ဟယ်ရဲလ် သတင်း

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

စာတွင် စာကူးစာရေး ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်က သူသည် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မျှသာ ရှိသေးသည်။ သို့ရာတွင် အိုဟိုင်းယိုးတက္ကသိုလ်မှ ကောလိပ် ကျောင်းသို့ သူ တက်ရောက်သောအခါ လမ်းညွှန်အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး က သူ့ကို အကြံပေးသည်။

“စာရေးတဲ့အလုပ်ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ” တဲ့။

သို့ရာတွင် သူက လက်မခံ၊ ငြင်းသည်။ ထို့နောက် သူသည် ဒေးတန်း တက္ကသိုလ်သို့ ပြောင်းတက်သည်။ ၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာနှင့် ဘွဲ့ရသည်။ ဘွဲ့ရပြီး မကြာမီ သူသည် စာရေးဆရာမ အလုပ်စလုပ်သည်။ နာရေးသတင်းကဏ္ဍနှင့် အမျိုးသမီးကဏ္ဍတို့တွင် ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုနှစ်မှာပင် သူ့ဘဝထဲသို့ အခက်အခဲတွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝင် လာခဲ့သည်။ သူ အိမ်ထောင်ကျလာသောအခါ သူ အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒက မိခင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာရေးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဆရာဝန်က သူသည် ကလေးမရနိုင်ကြောင်း ပြောလိုက်သည့်အခါ စိတ်မှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချား မိလေသည်။ ထိုသို့ကြုံရသဖြင့် အားငယ် လက်လျှော့ပြီး သူ့ကိုယ်သူ ရုံးနိမ့်သူဟု ယူဆလိုက်ပါသလော။ မဟုတ်ပါပေ။ သူတို့သည် မွေးစား သားသမီး ရနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာကာ သမီးကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးစား ခဲ့သည်။

နောက်နှစ်နှစ် ကြာသည့်အခါ အာမာတွင် ကိုယ်ဝန် ရလာသည်။ ထိုသို့ ကိုယ်ဝန် ရလာကာမှ အခက်အခဲတွေ ပိုတွေ့လာရပြန်သည်။ လေးနှစ် အတွင်းမှာပင် ကိုယ်ဝန် လေးကြိမ်ရသည်။ သို့ရာတွင် ကလေး နှစ်ယောက်သာ အဖတ်တင်လေသည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် အာမာသည် ကိုယ့်အနီးအနားရှိ ကတ်တာရင်း- အုတ်ဝှံ တိုင်းမ် သတင်းစာကလေး၏ အယ်ဒီတာအား အပတ်စဉ် ဟာသကော်လံတွင် သူ့ကို စာရေးခွင့်ပြုဖို့ ပြောသည်။ အယ်ဒီတာက

ထိပ်တန်းသဘောထား

လက်ခံခဲ့သည်။ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကိုမှ သုံးဒေါ်လာသာ ရသော်လည်း သူသည် စာရေးခြင်းကို ဆက်လုပ်နေခဲ့သည်။ ထိုသို့ စာအဆက်မပြတ် ရေးလာခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် သူ့အတွက် တံခါးတစ်ချပ် ပွင့်လာသည်။ နောက်နှစ်တွင် သူ လုပ်ခဲ့သော သတင်းစာဟောင်း ဒေးတန်းဂျာနယ် ဟယ်ရဲလ်တွင် တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် ရေးရမည့် ကော်လံတွင် ရေးခွင့် အခွင့်အလမ်းမျိုးကို သူ့အလုပ်ရှင်ဟောင်းက ပေးလာသည်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ် လောက် ရောက်သောအခါ သူ ရေးနေသော သတင်းစာကို အစုလိုက် အဖွဲ့လိုက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့်စနစ် ပြောင်းလိုက်သဖြင့် သူ ရေးသည့် ကော်လံမှာ သတင်းစာပေါင်း ၉၀၀ ကျော်တွင် ဖော်ပြခံရသည်။

အာမာသည် သူ၏ဟာသကော်လံကို အနှစ် ၃၀ ကျော်ကျော် ရေးခဲ့ ၏။ ထိုကာလအတွင်း သူ့စာအုပ် ၁၅ အုပ် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သြဇာအရှိဆုံး အမျိုးသမီး ၂၅ ဦးတွင် တစ်ဦး အပါအဝင်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသည်။ *Good Morning America* (မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ အမေရိက) ဟူသော ရုပ်သံအစီအစဉ်တွင် မကြာ ခဏ ပါဝင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။ တိုင်းမ်မဂ္ဂဇင်း၏ မျက်နှာဖုံးတွင် မျက်နှာဖုံး တင် ဖော်ပြခံရသည်။ (အမေရိကန် ကင်ဆာအသင်း၏ ဂုဏ်ပြုဆု ကဲ့သို့သော) ဆုတံဆိပ်တွေ အများအပြား ရခဲ့သည်။ ဂုဏ်ထူးဆောင် ဘွဲ့ပေါင်း ၁၅ ခု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရသည်။

ဆိုးသည်ထက်ဆိုး ပြဿနာများ

အာမာ ဘွမ်ဘက်သည် ထိုကာလအတွင်း မယုံကြည်နိုင်လောက်ဖွယ် ဒုက္ခတွေ့အမျိုးမျိုး၊ အခက်အခဲတွေ့အမျိုးမျိုး ကြုံခဲ့သည့်အထဲတွင် ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်၍ ရင်သားလှီးဖြတ်ခဲ့ရတာလည်း ပါသည်။ ကျောက်ကပ် မကောင်းတာလည်း ပါသည်။ ထိုသို့သော ရောဂါဝေဒနာတွေ ခံစားခဲ့ရ သော သူ့ဘဝ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်၍ သူ၏ အတွေးအမြင်ကို

မျှဝေပေးရန်လည်း သူသည် မရှက်ကြောက်ခဲ့ပါ။ သူက ဤသို့ ပြောပြခဲ့သည်။

“ကျွန်မ တက္ကသိုလ်ကျောင်းဖွင့်ပွဲတွေမှာ စကားပြောပါတယ်။ ဒီလိုပြောတဲ့အခါ ကျွန်မဟာ အောင်မြင်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ရုံးနိမ့်မှုကြောင့် ဒီနေရာမှာ ကောင်းတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအားလုံးကို ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောပြီး ဘေရွတ်မြို့မှာ နှစ်ခွဲပဲ ရောင်းရတဲ့ ဟာသဇာတ်လမ်းခွေအကြောင်း၊ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ဒိုးနတ် တစ်ခါလုပ်အချိန်လောက်ကြာတဲ့ ဟာသ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲအကြောင်း၊ ဘရော့ဝေးကို တစ်ခါမှ မရောက်လိုက်ရတဲ့ ဘရော့ဝေး ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်အကြောင်း၊ လူနှစ်ဦးသာ ရောက်လာတဲ့ စာအုပ် လက်မှတ်ရေးထိုးပွဲအကြောင်း (အဲဒီနှစ်ဦးမှာ ကျန်တစ်ဦးက နားနေခန်း ဘယ်မှာလဲ မသိလို့ လာတဲ့လူ၊ နောက်တစ်ဦးက စာရေးစားပွဲခုံ ဝယ်ချင်လို့ လာတဲ့လူ ဖြစ်ပါတယ်) အဲဒီလို အကြောင်းအရာတွေထဲက ထုတ်နုတ်ပြီး ဆက်ပြောပါတယ်။

“ဒီတော့ ရှင်တို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြောရမယ့်စကားက ‘ငါဟာ အရှုံးသမားမဟုတ်ဘူး၊ ငါက တစ်ခုခုကိုလုပ်ရာမှာ မအောင်မြင်တာသာ ဖြစ်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားပဲ။ အဲဒါဟာ ခြားနားချက်အကြီးကြီး ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့အရရော ကိုယ့်အသက်မွေးဘဝအရပါ ကတ္တီပါလမ်းပဲ။ ကျွန်မက ကလေးတွေကို မြေစာကျွေးခဲ့ရတယ်။ မိဘတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ရခဲ့တယ်။ သားသမီးတွေအတွက် သောကရောက်ခဲ့ရတယ်။ ဒါတွေကို ရင်ဆိုင်နည်းကတော့ အားလုံးကို အကောင်းဘက်က မြင်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ အသက်မွေးဘဝအတွက် ကျွန်မ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပုံတွေပါပဲ”

ထိုသို့သော အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး ဟူသောစိတ်ဓာတ်သည် အာမာဘွမ်းဘက်အား ဘဝကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်နိုင်စေပါသည်။ (သူက

ထိပ်တန်းသဘောထား

သူ့ကိုယ်သူ ယခင် Homeroom မိခင်နှင့် နာရေးကဏ္ဍ စာရေးဆရာမ ဟု ရည်ညွှန်းလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပင် သူသည် စိတ်ပျက် စရာတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ၊ နေ့စဉ် ကျောက်ကပ်ထဲမှ အညစ်အကြေးတွေ ဖယ်ထုတ်သန့်စင်ပေးနေရတာတွေကြားမှ ကွယ်လွန် ချိန် အသက် ၆၉ နှစ်တိုင်အောင် အလုပ်တွေ အဆက်မပြတ်လုပ်သွား၊ စာတွေ ရေးနေနိုင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ပါရမီရှင်တိုင်း ‘ရှုံးနိမ့်သူ’ ဖြစ်ဖူးနိုင်

အောင်သူတိုင်းသည် ရှုံးနိမ့်ဖူးကြသော်လည်း မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် ရှုံးနိမ့်သူ ဟူ၍ မသတ်မှတ်ကြ၊ မယူဆကြပါ။ သာဓကအားဖြင့် ဂီတပါရမီရှင်ကြီး ဗောဇိန်နဲ့ မိုးဇော်အား ဧကရာဇ်ဘုရင် ဖာဒီနန်က သူ၏ *The Marriage of Figaro* (ဖီဂါရို၏လက်ထပ်ပွဲ) အော်ပရာတွင် အသံတွေ ဆူညံ လွန်းနေပြီး ဂီတသင်္ကေတတွေကလည်း များလွန်းနေကြောင်း ပြောဖူး သည်။ ယနေ့အခါ လေလံပွဲများ၌ သူ၏ပန်းချီကားတွေ စံချိန်တင်ကြေး များဖြင့် ကြေးအများဆုံး ရရှိနေသော ပန်းချီပါရမီရှင် ဗင်းဆင့် ဗန်ဂိုးလ် သည် သူတစ်သက်တာလုံးတွင် ပန်းချီကား တစ်ကားတည်းသာ ရောင်းရဖူး သည်။ သမိုင်းတွင် အထင်ရှားဆုံး တီထွင်သူကြီး သောမတ် အက်ဒီဆင် သည် ငယ်စဉ်က ဆရာများက ဘယ်လိုမှ သင်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးဟု အထင်ခံခဲ့ရသောသူ ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ခေတ်၌ အကြီးကျယ်ဆုံး၊ အတော်ဆုံး တွေးခေါ်ရှင်ကြီးဖြစ်သူ အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်းကို မြူးနစ်မှ ကျောင်းဆရာတစ်ဦးက “ဘာမှ ဖြစ်လာမယ့်ကလေး မဟုတ်ပါဘူး” ဟု ပြောခဲ့ဖူးသည်။

ကြီးကျယ်သော ပေါက်မြောက်မှုမျိုးကို ပြုသွားသူမှန်သမျှသည် ရှုံးနိမ့် ဖူးသူများ ဖြစ်ကြသည် ဟုဆိုလျှင် မှားမည်ဟု မထင်ပါပေ။ သို့ရာတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံရသော်ငြားလည်း အကောင်းမြင်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

စိတ်ဓာတ်ကို ထားမြဲထားကာ ဇွဲလုံ့လ စိုက်ထုတ်သွားကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အခက်အခဲနှင့် ကြုံသူအများက လက်မခံ၊ ပယ်ချခံရခြင်းနှင့်ကြုံ၊ ရှုံးနိမ့်မှုနှင့်ကြုံဖြင့် အမျိုးမျိုး ကြုံခဲ့ကြသော်လည်း ထိုပါရမီရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ကာ မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော စိတ်သဘောထား ဖွံ့ဖြိုးအောင်သာ လုပ်သွားကြလေသည်။

**ရှုံးနိမ့်ရင်း ရှေ့သို့တက်လှမ်းခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွဲမှား အထင်ကြီးခြင်း မဟုတ်**

ကျွန်တော်သည် လူတွေကို ချီးမွမ်းပေးတတ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များကို ချီးမွမ်းပေးတတ်ခြင်းကို အလွန် တန်ဖိုးထားသည်။ တကယ်တော့ လူတွေသည် မိမိတို့စိတ်မှာ မျှော်လင့်ထားသလောက် အဆင့်မျိုးကိုသာ နေသွားကြရသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။ သို့ရာတွင် ချီးမွမ်းသည် ဆိုပေမဲ့ သင်၏ ချီးမွမ်းစကားသည် အမှန်တရားပေါ် အခြေခံ ချီးမွမ်းခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သင့်သည်ဟုလည်း ကျွန်တော် ယူဆသည်။ သူတစ်ပါးကို ချီးမွမ်းရာ၌ မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံစကားမျိုးတော့ကား မဖြစ်သင့်ပါ။

အခြားသူများအား အားပေးသည့်အခါနှင့် ခေါင်းဆောင်သည့်အခါ ကျွန်တော် ကျင့်သုံးသောနည်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လူများကို တန်ဖိုးထားပါ။

အားထုတ်မှုကို ချီးကျူးပါ။

စွမ်းဆောင်မှုကို ဆုချပါ။

ကျွန်တော်သည် ထိုနည်းကို လူတိုင်းတွင် အသုံးပြုသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပင်လျှင် ကျွန်တော် ထိုပုံစံကို ကျင့်သုံးသည်။ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်နေသောအခါ ကျွန်တော် လုပ်သည့်အလုပ် မပြီးမချင်း ကျွန်တော့်

ထိပ်တန်းသဘောထား

ကိုယ် ကျွန်တော် ဆုမချပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် စီမံကိန်းတစ်ခုကို လုပ်သည့်အခါ ကျွန်တော်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလုပ်၏။ အဖြေရလဒ် ဘာပဲ ထွက်လာထွက်လာ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ရှင်းရှင်း သန့်သန့် ထားသည်။ ကျွန်တော် ညမှာ အိပ်မရ၊ အိပ်မပျော်ဟူ၍ မရှိပါ။ ထို့ပြင် ဘယ်နေရာမှာပင် ရုံးနိမ့်သွားသွား သို့မဟုတ် အမှားတွေ ဘယ်မျှ ပင် ပြုမိပြုမိ ကျွန်တော်သည် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကိုယ့်မှာ ရှိသည့် တန်ဖိုးကို တန်ဖိုးချမိတာမျိုး မပြုပါ။ 'ဘုရားသခင်သည် ရုံးနိမ့်သူများကို သုံးသည်' ဟူသော စကားပုံကဲ့သို့ပါပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မရုံးနိမ့် သောသူမျိုးကလည်း မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် မည်သို့သောအခြေအနေမျိုးတွေပင် တွေ့တွေ့၊ မည်သို့ သော အခြေအနေမျိုးမှာပင် ရောက်နေနေ သို့မဟုတ် သင့်မှာ ဘယ်လို သမိုင်းမျိုးပင်ရှိရှိ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်သဘောထားကောင်းကို မွေးမြူ ပျိုးထောင်ပေး၍ ရနိုင်ပါပေသည်။

**ရှုံးရင်း ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်း ခုနစ်ခု**

အောက်ပါတို့မှာ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သူများ ငါ့ကြောင့်ဟူ၍ ဖြစ်မနေဘဲ ရုံးနိမ့်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ပြုပေးနိုင်ကာ ရှုံးရင်း ဤသို့ တက်လှမ်းသွားစေနိုင်သော အရည်အချင်း ခုနစ်ခုတို့ ဖြစ်သည်။

**၁။ ငြင်းပယ်ခြင်းကို လက်မခံပါနှင့်၊ ငြင်းပယ်ပါ။**

စာရေးဆရာ ဂျိမ်း ဘာလင်က ပြောသည်။ 'လူတစ်ယောက်သည် သူ တွေးသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာသည်။ သူ၏ကိုယ်ကျင့်စရိုက်သည် သူ တွေးကြံ သမျှ၏ အစုအပေါင်းဖြစ်သည်' ဟူပါ၏။ ထို့ကြောင့် တွေးကြံစဉ်းစား ပုံသည် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အရှုံးမပေးတတ်သောသူများသည် ကြိုးစားမြဲ ကြိုးစားနေကြခြင်းမှာ သူတို့သည် သူတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းကို သူတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် အခြေခံ တွေးမထားကြဘဲ အတွင်းအဇ္ဈတ္တအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမှုအပေါ်တွင်သာ အခြေခံထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

“ငါတော့ အရှုံးသမား ဖြစ်သွားပါပြီ” ဟု သူတို့က မပြောကြ။ “ဒါကိုတော့ လွဲချော်သွားပြီကွာ” ဟုဖြစ်စေ၊ “မှားတော့ မှားသွားပြီဟေ့” ဖြစ်စေ ပြောကြသည်။

စိတ်ပညာရှင် မာတင် အီး၊ ဆဲလစ်မန်းက ကျွန်တော်တို့ ရှုံးနိမ့်သော အခါတွင် ရွေးစရာ နှစ်လမ်းရှိသည်ဟု ပြောသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ရှုံးနိမ့်မှုကို အဇ္ဈတ္တသဘောဖြစ်အောင် ပြုမလား၊ ဗဟိဒ္ဓသဘောဖြစ်အောင် ပြုမလား ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

“လူတွေက ရှုံးနိမ့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ်ကြတယ်၊ ငါ အသုံးမကျလို့၊ ပင်ကိုဉာဏ်စွမ်း မရှိလို့၊ သိပ်မုန်းစရာကောင်းတာပဲလို့ အပြစ်တင်တတ်ကြတယ်” ဟု ဆဲလစ်မန်းက ပြောသည်။ ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်ရပ်တွေကိုသာ အပြစ်ဆိုတတ်သောသူများသည် “မကောင်းသော ဖြစ်ရပ်ဆိုးများနှင့် ကြုံသည့်အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးမှု ဆုံးရှုံးမသွားကြပါ” ဟုလည်း ၎င်းက ပြောသည်။

အတွေးအမြင်မှန် ရနေစေရန်မှာ သင် ပြုသော အမှုများအတွက် သင်ကပင် တာဝန်ယူရပါမည်။ သို့ရာတွင် ရှုံးနိမ့်မှုဖြစ်ရတာ ငါ အသုံးမကျလို့ ဟူ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင် မတွေးယူပါနှင့်။

၂။ ရှုံးနိမ့်မှုကို ယာယီမျှသာဟု ရှုမြင်ပါ။

ရှုံးနိမ့်မှုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင် ရှုမြင်ထားသူများသည် ရှုံးနိမ့်မှုနှင့် ကြုံရသည့်အခါ သူတို့သည် ပြန်မတက်နိုင်သော ဒုက္ခတွင်းသို့

ထိပ်တန်းသဘောထား

ထာဝရ သက်ဆင်းသွားပြီဟု မြင်မိတတ်သည်။ သို့ရာတွင် အောင်မြင် ပေါက်မြောက်သူများသည် အကျပ်အတည်း ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ကြုံရ သည့်အခါ ယင်းသည် ယာယီအခက်အခဲဟုသာ ရှုမြင်ကြသည်။

သာဓကအားဖြင့် အမေရိကန် သမ္မတ ဟယ်ရီ အက်စ် ထရူးမင်းကို ကြည့်ပါ။ အသက် ၃၈ နှစ်အရွယ် ၁၉၂၂ ခုနှစ်တုန်းက သူသည် ကြေးတွေ တင်နေ၊ အလုပ်လည်း ပြုတ်နေသောသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင်မူ သူသည် လွတ်လပ်သောကမ္ဘာတွင် အာဏာအရှိဆုံး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ နိုင်ငံတွင် အမြင့်ဆုံးသော သမ္မတ ရာထူးကို ရလာသည်။ အကယ်၍သာ ထရူးမင်းသည် ရုံးနိမ့်မှုကို ထာဝရ ပြဿနာဟု ယူဆထားခဲ့ပါသော် သူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတွင်းက မတက်၊ ကြိုးလည်း ကြိုးစားမည် မဟုတ်ဘဲ သူ့မှာရှိသည့် အရည်အချင်းများကို လည်း ယုံကြည်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

၃။ ရုံးနိမ့်မှုကို သီးခြားဖြစ်ရပ်ဟု ရှုမြင်ပါ။

စာရေးဆရာ လီယိုဘတ်စကာ ဂလီယာက အချက်အပြုတ်ဝိဇ္ဇာ ဂျူလီယာ ချိုင်းလ်အား သူ သဘောကျပုံကို တစ်ခါတုန်းက ပြောဖူးသည်။

“ကျွန်တော် သူ့ရဲ့စိတ်သဘောထားကို သဘောကျတယ်၊ ‘ကျွန်မတို့ ကနေ့ညမှာ ဆူးဖလေး (နို့၊ ကြက်ဥ၊ ဂျုံ၊ ဒိန်ခဲနှင့် သစ်သီး စသည် ရောဖုတ် ထားသော မုန့်ပွ) လုပ်မလို့’ လို့ သူက ပြောတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုပြောပြီး သူဟာ ဒီဟာကိုထု၊ ဟိုဟာကိုခလောက်လိုက်၊ ပစ္စည်းတွေကို ကြမ်းပြင်မှာ ချထားလိုက်နဲ့ အံ့ဩစရာတွေကို လုပ်တယ်၊ ပြီးတော့ သူဟာ ဆူးဖလေးကို ယူပြီး မုန့်ဖုတ်ဖိုထဲမှာ ထည့်လိုက်ရင်း ခင်ဗျားကိုလည်း ခဏတစ်ဖြုတ် စကားပြောလိုက်သေးတယ်၊ နောက်ဆုံးတော့ သူက ‘ကဲရှင် . . . ရပါပြီ’ လို့ ပြောလိုက်တယ်၊ သို့သော်လည်း သူက မုန့်ဖိုကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါကျ တော့ ဆူးဖလေးဟာ ပလိန်းကိတ်လို ပြားချပ်သွားပြီ၊ ဒီလိုဖြစ်သွားလို့

သွားပါပြီဆိုပြီး မျက်ရည်တွေဘာတွေများ ကျလာလိမ့်မယ်လို့ မထင်လိုက်  
ပါနဲ့၊ ပြုံးပြီးတော့ 'အားလုံးကိုတော့ အနိုင်မရနိုင်ဘူးပေါ့နော်၊ ကဲပါ . . .  
အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်လိုက်ကြပါဦး' လို့ ပြောတာဗျ"

အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သူများသည် ရှုံးနိမ့်သောအခါ ရှုံးနိမ့်မှုကို  
ခေတ္တခဏသဘောဟုသာ ရှုမြင်တတ်ပါသည်။ တစ်သက်ပန်လုံး ကြုံသွား  
ရမည့် ကူးစက်ရောဂါဆိုးကြီးအဖြစ် မမြင်ကြပါ။ ရှုံးနိမ့်ခြင်းသည် လူ  
ပုဂ္ဂိုလ်သဘော မဆောင်ပါ။ သင်သည် အောင်မြင်လိုသည် ဆိုပါက  
ဘယ်လိုရှုံးနိမ့်မှုမျိုးကမှ သင့်ကိုယ်သင် မြင်ထားသည့် အတွေးအမြင်ကို  
အရောင်ဆိုးမသွားပါစေလေနှင့်။

၄။ တကယ်ဖြစ်လာမည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကို ထားပါ။

ကိုယ် ရရှိလိုသော အောင်မြင်မှုက ကြီးမားလေလေ၊ အခက်အခဲများကို  
ကျော်လွှားသွားဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ထားမှုနှင့် ရေရှည်  
သွားရမည့်ခရီးအတွက် ဇွဲနပဲတို့က ကြီးမားရလေလေ ဖြစ်ရပါသည်။  
သင်သည် သင် နေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်ထဲတွင် လမ်းလျှောက်ထွက်လိုပါက  
ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိသည်ဆိုတောင်မှလည်း ပြဿနာတွေ့ရမည်ဟု  
သင် မျှော်လင့်ထားမည် မထင်ပါ။ သို့ရာတွင် ဧဝရက်တောင်တက်မည်  
ဆိုလျှင်တော့ ကိုယ့်ရပ်ကွက်ထဲမှာ အညောင်းပြေ လမ်းလျှောက်သူလို  
မဟုတ်တော့ပါ။

ဧဝရက်တောင်တက်ဖို့မှာ အချိန်လည်း ကြာမည်။ အားစိုက်ကြိုးပမ်း  
မှုလည်း လုပ်ရမည်။ ကြုံလာသော အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားသွား  
နိုင်မည့် အရည်အချင်းများလည်း ရှိထားရပါမည်။ သင်သည် နေ့စဉ်  
သဘာဝယုတ္တိကျသော မျှော်လင့်ချက်မျိုးဖြင့် ချဉ်းကပ်သွားတတ်ဖို့ လိုပါ  
မည်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မလာ၊ အဆင်မပြေမှုနှင့် ကြုံရသည့်အခါ  
စိတ်ဓာတ်ကျမသွားဖို့ လိုပါသည်။

ဤအချက်ကို ၁၉၅၄ ခုနှစ် ဘေ့စ်ဘောပြိုင်ပွဲ ဖွင့်ပွဲနေ့တွင် ဖြစ်ပျက် ခဲ့ပုံက ကောင်းကောင်းဖော်ပြနိုင်ပါလိမ့်မည်။ မိလ်ဝေါ့ကီး ဘရေ့စ် အသင်းနှင့် ဆင်ဆင်နာတီ ရက်ဒ်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကြရာ ထိုနေ့သည် အသင်း နှစ်သင်းစလုံးတွင် ပါလာသော လူသစ်ကလေးတစ်ဦးစီအတွက် မေဂျာလိဂ်၌ ပွဲဦးထွက် ကစားခွင့် ရကြသောနေ့ ဖြစ်ပေသည်။

ရက်ဒ်အသင်းအတွက် ကစားခဲ့သော လူသစ်ကလေးသည် သူ့ အသင်းကို ၉-၈ ဖြင့် အနိုင်ရအောင် ပါဝင်ကူညီ စွမ်းဆောင် ပေးနိုင်ခဲ့လေ သည်။ ရက်ဒ်မှ ကစားသမား လူသစ်ကလေး၏အမည်သည် ဂျင်မ် ဂရင်း ဂရက်စ်ဟု ပြောလိုက်လျှင် ထိုအမည်ကို သင် ကြားဖူးချင်မှ ကြားဖူး ပါလိမ့်မည်။ ထိုနေ့က ထောင်းစွာ မကစားနိုင်ခဲ့သူ လူသစ်ကလေး ၏အမည်မှာမူ သင်နှင့် ပို၍ ရင်းနှီးကောင်း ရင်းနှီးနေပါလိမ့်မည်။ သူ၏ အမည်ကား ဟန်ခ် အေရွန် ဖြစ်ပါ၏။ ဘေ့စ်ဘောသမိုင်း၌ အကောင်းဆုံး 'ဟမ်းရန်းဟစ်တား' *home-run hitter* ဖြစ်လာသူ ပါပေတည်း။ (*home-run* ဆိုသည်မှာ ဘေ့စ်ဘောကစားရာတွင် ဘောလုံးရိုက်ပြီး သူက သတ် မှတ်ကွင်းကို တစ်ပတ်ပြေးခြင်းကို ခေါ်ဆိုပြီး ယင်းကို အမှတ် အမြင့်ဆုံး ဟုလည်း သတ်မှတ်ထားသည်။)

အကယ်၍သာ အေရွန်၏ ပထမဆုံးပွဲတွင် ထားရှိသော မျှော်လင့် ချက်များသည် လက်တွေ့မကျဘူးဟု ဆိုပါလျှင် သူသည် ဘေ့စ်ဘောကို စွန့်လွှတ်မသွားဟု မည်သူ ပြောနိုင်ပါမည်နည်း။ ထိုနေ့က ပွဲတွင် သူ လက်ရည်မပြနိုင်ခဲ့၍ ပျော်ရွှင်မှုရမည် မဟုတ်သည်ကား အမှန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် သူ့ကိုယ်သူ ရှုံးနိမ့်သူဟူ၍ မယူဆခဲ့ပါ။ သူ သည် အကြာကြီး အပြင်းအထန် ကြိုးစားခဲ့လေသည်။ သူသည် အလွယ် နှင့် လက်လျှော့သွားလိုသူ မဟုတ်ခဲ့ပေ။

၅။ ကိုယ်သန်ရာမှာ အာရုံစိုက်ပါ။

အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သူများသည် ငါ ညံ့လေခြင်းဟု အဖြစ်မခံဘဲ မိမိတို့သန်ရာတွင် အာရုံစူးစိုက်လုပ်သွားတတ်သည်။ နယူးဂျာစီ ဒဲဗစ်လ် ဟော်ကီအသင်းမှ အားကစားသမားဟောင်း ဘော့ ဘူတယ်ရာကို မေးဖူးကြသည်။ လူတစ်ယောက်ကို အောင်မြင်အောင် ဘာက လုပ်ပေးပါသနည်း ဟူသော မေးခွန်း ဖြစ်သည်။ ဘူတယ်ရာက ဖြေသည်။

“အောင်မြင်သူများနဲ့ ရှုံးနိမ့်သူများ ကွာခြားတဲ့ အချက်ကတော့ အောင်မြင်သူတွေဟာ သူတို့ မလုပ်နိုင်တဲ့အရာအပေါ် အာရုံမစိုက်ဘဲ အမြဲသဖြင့် သူတို့ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားကြခြင်းပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဂိုးသွင်းတာသာ တော်ပြီး စကိတ်စီးတာ မတော်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီလူကို ဂိုးသာသွင်း၊ ဂိုးသာသွင်းလို့ ကျွန်တော်တို့ ပြောပါတယ်။ တခြားလူက သူ့ထက်သာအောင် စကိတ်စီးနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း မပြောဘူး။ သဘောကတော့ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုတွေကို သတိရနေဖို့ပါပဲ”

အားနည်းသည့်အချက်က ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်နေလျှင် ကား ဝရစိုက်ဖို့လိုသည်။ ထိုအားနည်းချက်ကို ပြုပြင်သွားနိုင်သည်အထိ အာရုံစိုက်သွားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ရှုံးနိမ့်ရင်း ရှေ့သို့ တက်လှမ်းရန်မှာ သင် အားသန်ရာကို တိုးတက်လာအောင်နှင့် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်သွားခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

၆။ အောင်မြင်မှုအတွက် နည်းစုံသုံးပါ။

*The Psychology of Achievement* ဟူသော စာအုပ်တွင် ဘရိုင်ယန် ထရေစီသည် အသက် ၃၅ နှစ်တွင် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝလာကြသည့် သန်းကြွယ်သူဌေး လေးဦးအကြောင်းကို ရေးထားသည်။ ထိုသန်းကြွယ်

သူဌေးကြီးများသည် သူတို့ကို ထိပ်ဆုံးသို့ ပို့ဆောင်ပေးလိုက်သော အလုပ်ကို မတွေ့ခင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ဦးလျှင် အခြားအလုပ် ခုနစ်မျိုးလောက် တွင် လုပ်ခဲ့ဖူးသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် မိမိတို့နှင့် အလုပ်ဖြစ်မည့် အလုပ်မျိုးကို မတွေ့မချင်း ကြိုးစားလိုက် အခြားအလုပ်ကို ပြောင်းလိုက် လုပ်လာခဲ့ကြရသည်။

အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သူများသည် ပြဿနာများကို ချဉ်းကပ်ရာ၌ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ချဉ်းကပ်လိုစိတ် ရှိကြသည်။ ထိုအချက်သည် လူတန်းစား အလွှာတိုင်း၌ လိုအပ်သည်။ လိုအပ်သည်မှာ စီးပွားရေးသဘော သက်သက်မျှအတွက် မဟုတ်ပါ။

သာဓကအားဖြင့် သင်သည် ပြေးခုန်ပစ် ပြိုင်ပွဲတွေ ကြည့်သည့် ပရိသတ်တစ်ဦး ဆိုပါက အခုန်သမားများ အမြင့်ခုန်ကို ယှဉ်ပြိုင်ကြပုံ ကြည့်ရခြင်းကို သင် မုချသဘောကျ နှစ်ခြိုက်မိပေလိမ့်မည်။ ထိုပြိုင်ပွဲများ ၌ ယှဉ်ပြိုင်ကြသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ခုန်သွားကြသော အမြင့်ကို ကြည့်ပြီး ကျွန်တော် အမြဲတမ်း အံ့အားသင့်မိသည်။ တကယ့်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ၌ ထိုအားကစားကွင်း ခုန်နည်းများသည် အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲလာပြီး အားကစားသမားများသည် စံချိန်ဟောင်းတွေကို ချိုးကာ နောက်ထပ်အဆင့်သစ်သို့ တက်လာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုသို့သော အပြောင်းအလဲအတွက် ဖြစ်လာခြင်းမှာ ဒစ် ဖော့စ်ဗြူရီကြောင့် ဖြစ်သည်။ ယခင်ယခင်က အမြင့်ခုန်တွင် အခုန်သမားများ သုံးသွားကြသောနည်းမှာ ဘားတန်းကို ခွဲခုန်နည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတွင် ခုန်သူက ဘားတန်းကို မျက်နှာမူ၍ လက်တစ်ဖက်နှင့် ခြေတစ်ဖက် ရှေ့ထုတ်ကာ ဘားတန်းပေါ်က ကျော်ခုန်ရသည်။ ဖော့စ်ဗြူရီက ဘားတန်းပေါ်သို့ ဦးခေါင်းကို အရင်ကျော်ပြီး ပက်လက်လှန်၍ ခုန်သောနည်းကို

ထွင်ခဲ့သည်။ ထိုနည်းကို ဖော့စ်ဗြူရီ ပစ်လွဲချနည်း (Fosbury Flop)ဟု  
ခေါ်ကြသည်။

အမြင့်ခုန်နည်းသစ်တစ်ခု ထွင်ခြင်းက တစ်ကိစ္စဖြစ်ပြီး အခြားသူများ  
က ထိုနည်းကို လက်ခံသွားခြင်းသည် တစ်ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ ဖော့စ်ဗြူရီက  
ပြောသည်။

“ခင်ဗျား အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ခင်ဗျားနည်းက ပြိုင်ပွဲမှာ  
သုံးလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီနည်းက အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အကြိမ်  
ကြိမ် အထပ်ထပ် ကျွန်တော် အပြောခံခဲ့ရတယ်ဗျာ၊ ကျွန်တော့်မှာ ဘာမှ  
ပြန်မပြောသာဘူး၊ ပခုံးတွန့်ပြီး ‘ကြည့်ကြသေးတာပေါ့ဗျာ’ လို့သာ ပြောခဲ့  
ရတယ်”

ဖော့စ်ဗြူရီ ပြောခဲ့သည့်အတိုင်းပင် လူတွေ တွေ့ခဲ့ကြရ မြင်ခဲ့ကြ  
ရပါ၏။ ဖော့စ်ဗြူရီသည် ၁၉၆၈ ခုနှစ် မက္ကဆီကို အိုလံပစ်တွင် ရွှေ  
တံဆိပ် ရခဲ့၏။ ယခင် အိုလံပစ်စံချိန်ဟောင်းကို ချိုး၍ ကမ္ဘာ့စံချိန်သစ်  
တင်ကာ ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကမ္ဘာ့အဆင့် အခုန်သမား  
တိုင်းနီးပါး ဖော့စ်ဗြူရီ၏ နည်းကို သုံးလာခဲ့ကြသည်။ သူ၏ ရည်မှန်းချက်  
ရောက်ရှိရန်အတွက် ဖော့စ်ဗြူရီသည် အမြင့်ခုန်တွင် သူ့နည်းကို တစ်မျိုး  
ပြောင်း၍ သုံးခဲ့ရသည်။ သူသည် တစ်ပါးသူတွေက သူ့နည်း အောင်မြင်  
မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူသည် ရှုံးနိမ့်သူဖြစ်မှာပါဟု ပြောဆိုကြခြင်းကို  
လက်မခံဘဲ အပြုသဘောစိတ်ထားကိုပင် ထားခဲ့လေသည်။

၇။ ပြန်ကန် ခုန်တက်ပါ။

အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သူတိုင်း၌ တွေ့ရတတ်သော အရည်အချင်း  
တစ်ခုမှာ အမှားတစ်ခု သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုနှင့် ကြုံရပြီးနောက်တွင်  
ဘောလုံးကို မြေမှာ ပုတ်လိုက်သလို ပြန်ကန်ခုန်ထလာခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိပ်တန်းသဘောထား

စိတ်ပညာရှင် ကာရုသားစ်က ပြောသည်။

“ဘဝဟူသည် ရလဒ်များ၏ အစဉ်အတန်းတည်း” တဲ့။

တစ်ခါတစ်ရံ ရလဒ်သည် ကိုယ်လိုချင်သော ရလဒ်ဖြစ်၏။ ကောင်းပြီ သင် လုပ်ခဲ့တာ ဘာတွေမှန်သည်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျတော့ ရလဒ်က ကိုယ် မလိုချင်သော ရလဒ် ဖြစ်၏။ ကောင်းတာပါပဲ။ သင် ထိုကဲ့သို့ ဘာကြောင့် လုပ်ခဲ့မိသည်ကို ပြန်စဉ်းစားပြီး နောက်တစ်ဖန် ထိုကဲ့သို့ မလုပ်ပါတော့နှင့်။ ရလာမည့် ရလဒ်အပေါ် ထားရှိသည့် သင်၏ စိတ်သဘောထားသည် ပြန်ကန် ခုန်ထလာရေးတွင် အရေးကြီးသော သော့ချက် ဖြစ်သည်။

ပေါက်မြောက် အောင်မြင်သူများသည် ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနေနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ ထိုသို့ တက်လှမ်းနိုင်သည်မှာ လည်း ၎င်းတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုက ၎င်းတို့အား ရှုံးနိမ့်သူများဖြစ်အောင် ပြုမပေးနိုင်ဟူ၍ သတိရနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမှားပြုမိသည်ကို ငါတော့ မှားလေပြီဟု မည်သူမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင် မယူဆ သင့်ပေ။

ထိုနည်းမှာ ရှုံးနိမ့်မှုမှ ပြန်ကန်ထပြီး အပြုသဘောဆောင်သော စိတ် သဘောထားကောင်းနှင့် ဆက်လက် ကြိုးစားသွားနိုင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းကို ကျင့်သုံးလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင် နက် သင်သည် အောင်မြင်မှုအတွက် အသင့်ဖြစ်သွားပေပြီ။ ထိုအကြောင်း ကို ရှေ့လာမည့် အခန်းတွင် ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

အောင်မြင်မှုဆိုတာတွင် သင် ဘယ်လောက်အထိ ဆက်လျှောက်သွားနိုင်မည်ကို စိတ်သဘောထားက အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်။

သင်သည် အောင်မြင်လိုပါသလား။ အောင်မြင်လိုပါသည်ဟုဆိုသူ အများစုအတွက် ပြဿနာမှာ သူတို့သည် မအောင်မြင်နိုင်သောကြောင့် မဟုတ်ကြပါ။ အဓိက အတားအဆီးကား ထိုသူများသည် အောင်မြင်မှု ဆိုသည်ကို နားလည်မှု လွဲမှားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်သဘောထားအမှန် မထားတတ်ကြ။

မောလ် ဒီ ဘက်ကော့ ပြောသော စကားကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

“အတွေ့ရ အများဆုံးနှင့် တန်ဖိုး အများဆုံး အများ တစ်ခုမှာ အောင်မြင်မှုသည် ပါရမီဉာဏ်အရာမျိုး၊ အံ့ဖွယ် ပဉ္စလက်အတတ်မျိုး သို့မဟုတ် ဘာအရာမျိုး ညာအရာမျိုးဖြစ်သည်၊ ငါတို့မှာ အဲဒီ အရည်အချင်းတွေ မရှိ ဟူ၍ တွေးထားခြင်း ဖြစ်သည်” ဟု ဘက်ကော့က ဆိုခဲ့သည်။

ထိပ်တန်းသဘောထား

သို့ဖြစ်လျှင် အောင်မြင်မှုဟူသည် ဘာပါနည်း။ ဘယ်လိုဟာမျိုးပါ  
နည်း။ လူအများစုတို့က အောင်မြင်မှုရသောသူသည် အောက်ပါလူများ  
ကဲ့သို့သောသူများ ဖြစ်ရမည်ဟု လုံးထွေး ယူဆထားတတ်ကြသည်။

- ဘီလ်ဂိတ်လို ချမ်းသာသူ၊
- အာနိုး ရှုပ်ဖန်ဂါ (သို့မဟုတ် တိုင်ရာ ဘန်) လို သန်မာ  
တောင့်တင်းသူ၊
- အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်းလို ဉာဏ်ကြီးသူ၊
- မိုက်ကယ် ဂျော်ဒန်လို အားကစားစွမ်းရည်မျိုးရှိသူ၊
- ဒေါ်နယ် ထရမ်လို စီးပွားရေး ကျွမ်းကျင်သူ၊
- ဂျက်ကီ ကနေဒီလို ကြံ့ခိုင်ကျက်သရေရှိသူ၊
- ဝေါ့ ဒစ္စနေးလို စိတ်ကူးကောင်းသူ၊
- မာသာ ထရီဇာ၏ နှလုံးသားမျိုးရှိသူ။

ထိုအယူအဆသည် အမှန်နှင့် နီးစပ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သော်  
လည်း ထိုကဲ့သို့ကား မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့သည် တော်တော်များများက  
အောင်မြင်မှု ဆိုတာကို ဘယ်လိုလူမျိုးပေါ့ဟူ၍ ထင်မြင်ထားတတ်ကြ၏။  
အောင်မြင်မှုကို ထိုသို့ တွေးလျှင် မှန်ကန်မည် မဟုတ်ပါ။ သင်သည်  
အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှ တစ်ဦးဦးလိုဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့မည်  
ဆိုသော်တောင်မှ သင်သည် အောင်မြင်ဦးမည် မဟုတ်ပါ။ သင်သည်  
သူတို့နှင့် တူအောင်တုသည့် ဒုတိယဖိုးစိန်သာ ဖြစ်ပါမည်။ သင် ဖြစ်လို  
သောသူမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ခြေကိုတောင် ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပေ  
ဦးမည်။

**အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော စိတ်သဘောထား**  
အောင်မြင်မှုဟူသည် မည်သူမည်ဝါတို့လိုဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်  
ဟူသော မှားယွင်းသော တွေးပုံတွေးနည်း ထောင်ချောက်ထဲမှ သင် လွတ်

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

လာပြီ ဆိုသော်တောင်မှလည်း အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မှာ မှားယွင်းသော စိတ်သဘောထားမျိုး ရှိနေနိုင်သေးပြန်သည်။ လူများစွာ တို့သည် အောင်မြင်မှုကို တစ်ခုခုသော ပန်းတိုင်ခရီးရောက်ခြင်း၊ တစ်ခုခု သော ရည်ရွယ်ချက်ကို ရရှိခြင်းနှင့် အတူတူဟု မှားယွင်းစွာ ညီမျှခြင်း လက္ခဏာ ထိုးမိတတ်ကြသည်။ အောင်မြင်မှု ပတ်သက်၍ တွေ့ရတတ် သော မှားယွင်းသည့် အယူအဆများကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု

အများဆုံး တွေ့ရတတ်သော လွဲမှားသည့် အယူအဆမှာ အောင်မြင်ခြင်း ကို ပိုက်ဆံရှိခြင်းဟု နားလည်ထားကြခြင်း ဖြစ်သည်။ လူအများက ငွေကြေးနေ အမြောက်အမြား မိမိတို့ စုမိဆောင်းမိလာလျှင် မိမိတို့ အောင်မြင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့ရာတွင် ဥစ္စာနေက လက်ငင်း ပြဿနာများကို ဖယ်ရှားမပေးဘဲ ပြဿနာသစ်တွေကိုသာ ဆောင်ယူ ပေးတတ်သည်။

ဤစကားကို သင် မယုံကြည်ပါက ထိပေါက်သူများ၏ ဘဝကို ကြည့် လိုက်ပါ။ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှုသည် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုကိုသော်လည်း ကောင်း၊ အောင်မြင်မှုကိုသော်လည်းကောင်း ဆောင်ယူမပေးနိုင်ပါ။

ခံစားမှု အရသာထူး

မှားယွင်းသည့် အယူအဆ နောက်တစ်မျိုးမှာ မိမိစိတ်မှာ အောင်မြင်သည် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ ပျော်ရွှင်သည်ဟူ၍ဖြစ်စေ ခံစားရလျှင် အောင်မြင်မှု ရရှိတာ ပါပဲ ဟူသော အယူအဆဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သည်ဟု စိတ်မှာ ခံစား နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရခြင်းသည်ပင်လျှင် ငွေကြေးဥစ္စာ ကြွယ်ဝအောင် ပြုရသည် ထက် ခက်ကောင်း ခက်နိုင်သေးသည်။ လူတွေ ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ အဆက်

မပြတ် ရှာဖွေနေကြခြင်းမှာ စိတ်ပျက်နေကြရသူတွေက များလွန်းလှသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို သင်၏ ပန်းတိုင်အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ပါက သင်သည် ရုံးနိမ့်တော့မှာ မုချဟု မှတ်ပါလေ။ သင့်မှာ ရိုလာကိုစတာ စီးသလိုသာ တောက်လျှောက် တွေ့နေရပေလိမ့်မည်။ အောင်မြင်မှုမှ မအောင်မြင်မှုသို့ ပြောင်းလဲနေသဖြင့် အတက်အကျအလိုက် စိတ်ကလည်း ပြောင်းလဲနေပေလိမ့်မည်။ ဘဝသည် မရေရာပါ။ စိတ်ခံစားချက်များသည်လည်း တည်ငြိမ်နေသည် မဟုတ်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုသည် အောင်မြင်မှု၏ တိုင်းတာရာ ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်အပေါ် တည်မှီမနေနိုင်ပါ။

**လိုချင်ရာတစ်ခုခု ပိုင်ဆိုင်ခြင်း**

သင် ကလေးအရွယ်ကအကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် တစ်ခုခု သော ပစ္စည်းကို အငမ်းမရ လိုချင်နေခဲ့သော ကာလမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါလိမ့်မည်။ သင့်စိတ်မှာ ထိုပစ္စည်းကိုသာ လက်ဝယ်ပိုင်လိမ့်မည်ဟု သင် ထင်ခဲ့မည်။

ကျွန်တော် ကိုးနှစ်သားအရွယ်တုန်းက ခရစ္စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် ကျွန်တော် လိုချင်သောပစ္စည်းမှာ နီမိုင်းမိုင်းနှင့် ငွေရောင်ပေါက်သော 'ရွှင်း' စက်ဘီးဖြစ်သည်။ ခရစ္စမတ်လက်ဆောင်အဖြစ် လိုချင်သည့်အတိုင်း လည်း ရခဲ့ပါ၏။ သို့ရာတွင် မကြာမီမှာပင် ကျွန်တော်သည် ထိုပစ္စည်းက ကျွန်တော် မျှော်မှန်း တောင့်တခဲ့သော အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ရေရှည် ကျေနပ် တင်းတိမ်မှုကို မပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။

ထိုဖြစ်ရပ်သည် ကျွန်တော့်ဘဝတွင် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ပေါ်၏။ ကျွန်တော်၏ ကျောင်းဘေ့စ်ဘောလ်အသင်းတွင် ပွဲဦးထွက် ကစားသမား ဖြစ်ခဲ့ချိန်မှာပင် ကောလိပ်ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားရေးရာ ကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ခဲ့ချိန်မှာပါ ကျွန်တော် ထိုအောင်မြင်မှုမျိုးကို မတွေ့ခဲ့ရသလို ကျွန်တော်၏ ပထမဦးဆုံးအိမ်ကို ဝယ်လိုက်နိုင်ချိန်ကလည်း ထိုအောင်မြင်

မူမျိုးကို မတွေ့ခဲ့ရပါ။ အောင်မြင်မှု ဟူသည် ကိုယ် လိုချင်သောအရာ ပိုင်ဆိုင်ရရှိလာခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသောအရာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ခဏတစ်ဖြုတ်အားဖြင့်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အောင်မြင်မှုကို ထိုကဲ့သို့သော နည်းဖြင့် ရနိုင်သည်မျိုးလည်း မဟုတ်၊ တိုင်းတာ၍လည်း မရပါ။

**အာဏာ**

တစ်ခါက ချားလ် မက္ကယ်ရွိုင်းက ဟာသလုပ်၍ ပြောဖူးသည်။

“အာဏာဆိုတာကတော့ ကာလတိုမှာသုံးရတဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ကျတားဆီးဆေးပါပဲ” တဲ့။

ထိုစကားတွင် အမှန်တရား အများကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာဏာသည် အောင်မြင်မှုလိုလိုမျိုး ပေးတတ်၍ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ အောင်မြင်မှုလိုလို ထင်ရပြန်သော်လည်း ထိုအထင်မှာလည်း ယာယီမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂလိပ် သမိုင်းပညာရှင် လော့ဒ် ဘန်း ပြောခဲ့သော စကားကိုလည်း သင် ကြားဖူးကောင်း ကြားဖူးပါလိမ့်မည်။

“အာဏာသည် ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ ပျက်စီးစေတတ်သော သဘောရှိပြီး အကြွင်းမဲ့အာဏာသည် အကြွင်းမဲ့ကိုယ်ကျင့်ပျက်စေသည်” ဟူသော စကားဖြစ်ပါသည်။

အေဘရာဟမ် လင်ကင်းလည်း ထိုစကားမျိုး ပြောခဲ့ဖူးသည်။

“လူတိုင်းနီးပါး ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံနိုင်ကြသည်။ သို့ရာတွင် လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တကို စမ်းသပ်လိုပါက ထိုသူအား အာဏာပေးလိုက်ပါ” တဲ့။

### ထိပ်တန်းသဘောထား

အာဏာသည် အမှန်ပင် စာရိတ္တတိုင်း ကိရိယာ ဖြစ်ပါပေ၏။ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းသောသူ၏ လက်ထဲတွင်ရှိသော အာဏာကား အလွန်တရာ အကျိုးရှိပါ၏။ ထင်ရာစိုင်းသည့် အာဏာရှင်တစ်ဦး၏ လက်ထဲသို့ ရောက်သွားပါမူကား အာဏာသည် အလွန်တရာ ပျက်စီးစေပါသည်။ သို့ရာတွင် အာဏာသည် သူ့ချည်းသက်သက်မူ ကောင်းသည်လည်း မဟုတ်၊ ဆိုးသည်လည်း မမည်ပါ။ အာဏာသည် လုံခြုံမှု သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှု၏ ရင်းမြစ်မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် အာဏာရှင်အားလုံး (စိတ်သဘောကောင်း အာဏာရှင်များပါ) နောက်ဆုံးတော့ အာဏာကို လက်လွတ် ဆုံးရှုံးကြရသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

### ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု

လူများစွာတို့မှာ ကျွန်တော် ပြောလေ့ရှိသော 'ပန်းတိုင်ရောဂါ' ရှိကြသည်။ ထိုသို့သောသူများသည် တစ်စုံတစ်ရာသော နေရာသို့ရှောက်ခဲ့၊ တစ်စုံတစ်ရာသော ရာထူးဌာနန္တရမျိုး ရှိခဲ့ပါက၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ပြည့်ခဲ့ပါက သို့မဟုတ် ကိုယ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုသူတစ်ဦးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ရပါက မိမိတို့ အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆကြသည်။

ကျွန်တော့်မှာလည်း တစ်ချိန်က အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုသို့သော အမြင်မျိုး ရှိခဲ့ဖူးသည်။ ထိုသို့ မိမိ လိုလားသည့်နေရာကို ရောက်ခြင်းမျိုးကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့် လိုချင်ရာ ပန်းတိုင်သို့ တိုးတက်မှု သဘောဆောင်သည့် ရောက်ရှိခြင်းဟု ကျွန်တော်က အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ သို့ရာတွင် နောက်တော့ ထိုအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အရေးကြီးသော အချက် မပါကြောင်း ကျွန်တော်သိလာသည်။ အောင်မြင်မှုဟူသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု စစ်ဆေးသွားရမည့် ပန်းတိုင်စာရင်း မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုသည် အမြဲတမ်း သွားနေရသည့် ခရီးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ထားရမည့် စိတ်သဘောထားအမှန်  
အောင်မြင်မှုသည် ခရီးတစ်ခုဟု ဆိုပါလျှင် ထိုခရီးကို သင် မည်သို့ စမည်  
နည်း။ အောင်မြင်ရန်အတွက် ဘာလိုပါသနည်း။

အချက်နှစ်ချက် လိုပါသည်။ ပထမ အချက်မှာ အောင်မြင်မှုနှင့်  
ပတ်သက်၍ စိတ်သဘောထား မှန်ရပါမည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ထို  
အောင်မြင်မှုကို ရအောင်ပြုရာတွင် မှန်ကန်သော အခြေခံမူ ရှိရပါမည်။  
အောင်မြင်မှုကို သွားနေသော ခရီးတစ်ခုအဖြစ် အဓိပ္ပာယ် ပြန်လည်  
သတ်မှတ်လိုက်နိုင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အောင်မြင်မှုအပေါ် မှန်ကန်  
သော စိတ်သဘောထားကို သင် ထားလို့ရသွားပါသည်။ ထိုသို့ မှန်ကန်  
သော စိတ်သဘောထားကို ထားနိုင်ပြီ ဆိုပါလျှင် ခရီးကိုစရန် အသင့်ဖြစ်  
သွားပါပြီ။ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူချင်မှ  
တူပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သွားရမည့်ခရီးစဉ်ကတော့ လူတိုင်းအတွက်  
အတူတူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွန်တော်၏  
အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်မှုဟူသည်  
သင်၏ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို သိ၍  
သင်၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ရောက်အောင် တိုးတက်စေကာ  
သူတစ်ပါး အကျိုးဖြစ်စေမည့်  
ဖိုးစေ့ချနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှုကို ဤနည်းဖြင့် စဉ်းစားလိုက်သည့်အခါ အောင်မြင်မှု  
ဟူသည် ပန်းတိုင် ဆိုတာထက် ခရီးမျှသာဖြစ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်  
ရှိမြင်ရမည် ဟူသောအချက်ကို သင် သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။ သင်သည်  
ဘဝတွင် အဘယ်မျှ ရှည်ကြာ နေရနေရ၊ ဘဝတွင် ဘာလုပ်မည်ဟု  
ဆုံးဖြတ် ဆုံးဖြတ်၊ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မှာ စိတ်သဘောထား

မှန်ရှိနေသမျှ သင်၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သည် ဘယ်အခါတွင်မျှ ကုန်ဆုံး သွားမည် မဟုတ်သလို သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း တို့သည်လည်း ကုန်ခန်းသွားမည် မဟုတ်တော့ပါ။ အောင်မြင်မှုကို ခရီး တစ်ခုအဖြစ်သာ ရှုမြင်လိုက်သောအခါ သင့်မှာ ယတိပြတ် သတ်မှတ်ဖို့ ခက်သော ပန်းတိုင်ကို 'ရောက်' ရန်ဟူသော ပြဿနာလည်း ဘယ်အခါ တွင်မျှ ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် တစ်စုံတစ်ရာသော နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိသည့် အနေအထားမျိုးမှာ ရောက်နေ ကြောင်းလည်း တွေ့ရတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ငါသည် လိုအင်ပြည့်ပြီဟု မရှိသေး၊ တခြား လုပ်စရာ ကျန်သေးပါကလားဟူသော အနေမျိုးကိုသာ သင့်ကိုယ်သင် တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှုကို ဤသို့သောအမြင်ဖြင့် ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင် သွားရန် အောက်ပါတို့ကို တစ်ခုချင်း ကြည့်ကြည့်ပါစို့။

**သင်၏ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိခြင်း**

သင်၏ရည်ရွယ်ချက်ကို သိရှိခြင်းနေရာတွင် ဘယ်အရာမှ နေရာဝင်ယူ ၍ မရပါ။ စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဟင်နရီ ဂျေ ကိုင်ဇာ ဆိုသူမှာ ကိုင်ဇာ အလူမီနီယံနှင့် ကိုင်ဇာ ပါမင်နန်တေ ကျန်းမာ ရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်တို့ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါ၏။ ၎င်းက ဤသို့ ပြောသည်။

“ဘဝတွင် တစ်စုံတစ်ရာသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ချမှထားပါလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင် စလုပ်နိုင်မည်မဟုတ် ဟူသော အချက်က တော့ အလွန်အလွန် ထင်ရှားနေပါသည်” တဲ့။

တစ်နည်း လှည့်ပြောရသော် သင်သည် သင်၏ ရည်ရွယ်ချက် သိအောင်မျှ တက်တက်ကြွကြွ မကြိုးစားပါလျှင် သင်သည် သင်၏ ဘဝ

တာကို မဟုတ် မမှန်တာတွေ ပြုလုပ်ရင်းဖြင့် ကုန်လွန်သွားစေဖွယ်ရှိ  
ပါသည်။

ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် လူတိုင်းကို ဖန်ဆင်းပေးလိုက်သည်မှာ  
ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုအတွက် ဖန်ဆင်းပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု  
ကျွန်တော် ယုံကြည်သည်။ စိတ်ပညာရှင် ဗစ်တာ ဖရန့်က -

“လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်မွေးရာပါ တာဝန်နှင့်ကိုယ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ဘဝ  
ရည်မှန်းချက်နှင့်ကိုယ် ရှိကြသည်။ လူတိုင်းသည် သတ်မှတ်ထားသည့်  
တာဝန်တစ်ရပ်ကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်သွားရပေမည်။ ဤကိစ္စ၌  
ထိုလူ၏နေရာတွင် အခြားသူတစ်ဦးနှင့် လူစားထိုးပေး၍လည်း မရနိုင်ပါ။  
ထို့ကြောင့် လူတိုင်း၏ တာဝန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်သကဲ့သို့  
ထိုတာဝန်ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းလည်း  
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူမည်မဟုတ်ပါ” ဟု ပြောခဲ့သည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခု ကိုယ်စီရှိကြသည်။ ကျွန်တော်  
တို့ကို ဖန်ဆင်းပေးထားသည်မှာလည်း ထိုအတွက်ပင် ဖြစ်သည်။  
ကျွန်တော်တို့၏ တာဝန်၊ ကျွန်တော်တို့၏ အကြီးမားဆုံး ပျော်ရွှင်မှုမှာ  
ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို သိနားလည်အောင် လုပ်သွားရန် ဖြစ်သည်။

သင်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိလာစေနိုင်ရန်အတွက် သင့်ကိုယ်သင်  
မေးကြည့်ရမည့် မေးခွန်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ငါ ဘာကိုရှာဖွေနေတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ကိုယ့်နှလုံးသား  
ထဲမှာ မြုပ်နေသော အားကောင်းသည့်  
ဆန္ဒ ရှိကြသည်။ ထိုဆန္ဒသည် သင်၏ အတွင်းအကျဆုံး အတွေးများ၊  
ခံစားချက်များကို ပြောနေသောဆန္ဒမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုဆန္ဒသည် ကျွန်တော်

တို့၏ ဝိညာဉ်ကို မီးထိုးပေးနေသော ဆန္ဒမျိုး ဖြစ်သည်။ သင်သည် ထိုမြုပ်ကွယ်နေသော ဆန္ဒကို တွေ့အောင်လုပ်ဖို့ လိုသည်။

ငါ့ကို ဘာကြောင့်ဖန်ဆင်းပေးလိုက်တာလဲ။ သင်၏ ရောနှောနေသော မတူသည့် အရည်အချင်း များက ဘာလဲ ဟူသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် ရရှိနိုင်သည့် ရင်းမြစ် များက ဘာလဲ ဆိုသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ရေးသမိုင်းနှင့် သင်၏ဝန်းကျင်တွင် ရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်သည် ဤအချက်များကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သိလာအောင်၊ သင်၏ နှလုံးသားထဲမှာ ရှိနေသော ဆန္ဒကို သိအောင်လုပ်နိုင်သည်ဆိုပါက သင်၏ ဘဝ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိရှိရေးအတွက် အတော်များများ လုပ်နိုင် ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ငါသည် ငါ့မှာရှိနေသော အစွမ်းအစကို ယုံပါရဲ့လား။ သင်သည် သင့် မှာ ရှိနေသော အစွမ်းအစကို မယုံကြည်ဘူး ဆိုပါက သင်သည် ထိုအစွမ်းအစမျိုး ရလာ အောင် ဘယ်တော့မှ လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်မှာ ရှိနေနိုင်သော အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤနေရာ တွင် သမ္မတ သီအိုဒို ရုစဗဲ၏ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာသင့်သည်။ “သင် ရောက်နေသောနေရာမှာ သင့်မှာရှိသလောက်နှင့် သင် စွမ်းနိုင် သမျှ လုပ်ပါ” ဟု ရုစဗဲက ဆိုခဲ့သည်။ သင်သည် သင်၏ ဘဝရည်ရွယ် ချက်အပေါ် အာရုံစူးစိုက်၍ လုပ်သွားမည် ဆိုပါက သင့်ထံမှ ဘာကို မျှော်လင့်၍ ရနိုင်သေးပါသနည်း။

ငါ ဘယ်အချိန် စလုပ်ရမလဲ။ ဤမေးခွန်းအတွက် အဖြေကား ယခုပင် စလုပ်ပါ။

အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ရောက်အောင် တိုးတက်စေခြင်း

နေ့ဥစ္စာ၊ ကျော်စောမှု၊ ရာထူးဌာနန္တရနှင့် အာဏာတို့မှာ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းထွာသော အရာများမဟုတ်ဟု ဝတ္ထုရေးဆရာ အိပ်ချ် ဂျီ ဝဲလ်က ဆိုမိန့်ခဲ့သည်။ အောင်မြင်မှုကို တကယ် တိုင်းထွာနိုင်သောအရာကား ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်နိုင်လောက်ခဲ့သော အရာနှင့် တကယ်ဖြစ်လာခြင်းတို့၏ အချိုးအစားသာ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အောင်မြင်မှု ဟူသည် ကျွန်တော်တို့၏ အမြင့်ဆုံး ရလဒ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသော အရာ ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ကန့်သတ်၍ပင် မရနိုင်လောက်သော စွမ်းရည်ရှိကြ သည်။ သို့ရာတွင် ထိုရှိသမျှ စွမ်းရည်ထဲမှ အနည်းငယ်မျှလောက်ကိုသာ ရောက်အောင် လုပ်နိုင်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ် ကြိုက်ရာ တစ်ခုခုကို လုပ်မည်ဆိုက လုပ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် အရာရာကိုကား မလုပ် နိုင်ပါ။

များစွာသောသူတို့သည် မိမိတို့၏ ဘဝလုပ်ငန်း အစီအစဉ်များကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူတိုင်းအား ဆုံးဖြတ်စေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ သည် မိမိတို့၏ ဘဝရည်ရွယ်ချက်အပေါ် တကယ်တမ်း စိုက်လိုက် မတ်တတ် မလုပ်ကြတော့ပေ။ ထိုအခါ တစ်ခုတည်းကို အာရုံစိုက်သည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုကောင်းအောက်မှာ ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်မလာ တော့ဘဲ ဟိုစပ်စပ် သည်စပ်စပ်သမားမျှလောက်သာ ဖြစ်လာပေမည်။

သင်သည် ထိုအတိုင်းဖြစ်နေသည် ဆိုပါက ပြောင်းလဲလာစေမည့် ခြေလှမ်းများ လှမ်းလာဖို့ အသင့်ဖြစ်ပါစေလော။ အောက်ပါတို့မှာ သင်၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ ရောက်ရှိတိုးတက်လာမည့် လမ်းပေါ်သို့ တင်ပေးနိုင် သည့် အခြေခံမူ လေးချက် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ပင်မရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်ပါ။

ဘက်ပေါင်း ၂၀ လောက်တွင် အနှံ့ရောက်နေသူ မှန်သမျှ မိမိတို့၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ မရောက်ကြပါ။ သင်၏ အမြင့်ဆုံး စွမ်းရည်သို့ ရောက်ရှိရန်မှာ တစ်ခုခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်လုပ်ရန် လိုပါသည်။

၂။ အဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပါ။

ဝေါလ်မတ် ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ဝင် အမှုဆောင်ကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေးဗစ်ဒီ ဂလပ်စ်ကို တစ်ခါက သူ အားအကျဆုံးသူသည် မည်သူပါနည်းဟု မေးခဲ့ ဖူးသည်။ သူ့အဖြေကား ဝေါလ်မတ်ကို တည်ထောင်သူ ဆမ် ဝေါလ်တန် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ သူက ဤသို့ ပြောသည်။

“ကျွန်တော် သူ့ကို စသိတဲ့အချိန်ကတည်းက သူ့ကိုယ်သူ တစ်နည်း နည်းနဲ့ တိုးတက်ရအောင် မလုပ်တဲ့နေ့ရယ်လို့ သူ့ဘဝမှာ တစ်ရက်မှ မရှိခဲ့ဖူးပါဘူး။”

အဆက်မပြတ် တိုးတက်နေစေမည်ဟု ကတိပြုထားခြင်းသည် သင် ၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ ရောက်ရှိရေးနှင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိက သော့ချက် ဖြစ်သည်။

၃။ အတိတ်ကို မေ့လိုက်ပါ။

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ ဗန်ချူးဝစ်မြို့ရှိ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၏ သင်းအုပ်ဆရာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂျက် ဟေးဖို့ဇ်က ပြောသည်။

“အတိတ် ဆိုတာက ပြီးသွားခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ ပြဿနာပါ။ အတိတ်ကို နောက်မှာ တန်းလန်းဆွဲယူလာနေမယ်ဆိုရင် မနက်ဖြန်ဆီ ရွှေ့လျားခြင်း အတွက် အရှိန်မရနိုင်ပါဘူး။” တဲ့။

သင့်မှာ စိတ်ကူးဉာဏ် လိုနေသည်ဆိုပါက ကျော်လွှား၍ ရနိုင်မည် မဟုတ်ဟု ထင်ရသော အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားလာ ခဲ့ကြသော ဘွတ်ကား တီ ဝါရှင်တန်၊ ဟယ်လင် ကဲလားနှင့် ဖရန်ကလင် ဒဲလာနို ရှုစဉ်တို့လို ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးသည် မယုံကြည်နိုင်လောက်ဖွယ် ခက်ခဲသော အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားကာ ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုများကို ရရှိခဲ့သူများ ဖြစ်ကြ သည်။ အတိတ်မှာ ဘယ်သို့သော အခက်အခဲတွေကိုပင် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရ၊ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရ သင့်မှာ ထိုအခက်အခဲ ပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်သော အစွမ်းအစ ရှိသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

၄။ အနာဂတ်အပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။

ကျော်ကြားသူများစာရင်းတွင် ဘေ့စ်ဘော့ဖြင့် နာမည်ကြီးသည့် ယောဂီ ဘယ်ရာက ပြောသည်။

“အနာဂတ် ဆိုတာ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။”

ထိုစကားသည် မှန်ချင် မှန်မည် ဖြစ်သော်လည်း အနာဂတ်သည် ကျွန်တော်တို့ သွားကိုသွားရမည့် နေရာတော့ ဖြစ်နေပါသည်။ သင်၏ အစွမ်းအစသည် သင့်ရှေ့တွင်ရှိနေသည်။ အသက်ရှစ်နှစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ၁၈ နှစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက် ၄၀ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ၈၀ ပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အစွမ်းအစက ရှေ့က ရောက်နေသည်။ သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်လာစေဖို့ သင့်မှာ နေရာ ရှိနေသည်။

သင်သည် မနက်ဖြန်တွင် ယနေ့ထက် ပိုသာ၊ ပိုကောင်းလာနိုင်သည်။ “ရှေ့ကို မကြည့်သောသူ နောက်မှာပဲ ကျန်ရစ်” ဟူသော စပိန် စကားပုံ အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပရဟိတ မျိုးစေ့ချခြင်း

သင့်ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိပြီး သင်၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်ကို ရောက်အောင် တိုးတက်နေသောအခါ သင်သည် အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်သွားတော့မည် ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုသို့ သွားရာခရီးတွင် ပို၍ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ရှိသေးသည်။ ယင်းကား အခြားမဟုတ်။ သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသဘောထားအမြင် မရှိပါလျှင် ထိုခရီးသည် အထီးကျန်သွားရသည့် ခရီးဖြစ်လာနိုင်ကာ အနှစ်မပါသော အတွေ့အကြုံမျိုးသာ ရရှိနိုင်ပေမည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ရတာနှင့် ဘဝကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကြရသည်ဟု ပြောခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဘဝကို တည်ဆောက်ရာတွင်မူ ပေးတာနှင့် တည်ဆောက်ကြရပေသည်။ ရူပဗေဒပညာရှင်ကြီးလည်းဖြစ်၊ ဘာသာရေး လိုက်စားကျွမ်းကျင်သူကြီးလည်းဖြစ်၊ တွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီးလည်းဖြစ်သူ အဲလ်ဘတ် ရှိုင်းစတိုင်းက ထိုထက်ပင် အခိုင်အမာ ပြောခဲ့သေးသည်။

“လူ့ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလုပ်အကျွေးပြုဖို့၊ ကရုဏာထားဖို့နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ကူညီလိုစိတ်ရှိဖို့ ဖြစ်သည်” တဲ့။

ရှိုင်းစတိုင်းအဖို့ အောင်မြင်မှုခရီးကား အာဖရိကသို့သွား၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြည်သူတွေအား အလုပ်အကျွေးပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်အဖို့မူ သူတစ်ပါးအကျိုးရှိစေမည့် မျိုးစေ့ချခြင်းသည် အခြားနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံသို့သွား၍ ဆင်းရဲသားပြည်သူတွေကို အလုပ်အကျွေးပြုခြင်းမျိုး ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါမည်။ သင် မွေးလာသည်မှာ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရန်ဖြစ်သည် ဆိုလျှင်လည်း တစ်မျိုး ဖြစ်ပါမည်။ (အကယ်၍ ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် မွေးဖွားလာသည် ဆိုပါလျှင်လည်း သင် လုပ်နေ

တာသည် ထိုအလုပ်မျိုး မဟုတ်သေးပါလျှင် သင့်မှာ ကျေနပ်တင်းတိမ်မှု ရှိမည် မဟုတ်ပါ။)

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ အကယ်၍သာ သင်သည် အများစုသောသူများကဲ့သို့ သူလိုငါလိုလူမျိုး ဖြစ်ခဲ့ပါက သူတစ်ပါးကို ကူညီသည့်အလုပ်ကို ကိုယ့် နိုင်ငံမှာ ကိုယ် လုပ်၍လည်း ရပါသည်။ လုပ်ပုံမှာ သင့်မိသားစုနှင့် အချိန်ပို ပေး၍ အတူတူနေခြင်း၊ အစွမ်းအစပြုသော အလုပ်သမား ဖြစ်လာအောင် ပြုပေးခြင်း၊ မိမိတို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ လူများကို ကူညီခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေသော သင်၏အသင်း အကျိုးအတွက် သင့်ဆန္ဒ များကို နောက်ဆုတ်ပေးထားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သိအောင်ပြု၍ သင့်ရည်ရွယ် ချက်အတွက် လုပ်နေရင်းမှာပင် သူတစ်ပါးအား ကူညီသွားတတ်ရန် ဖြစ် ပါသည်။ ဖျော်ဖြေရေးသမား ဒန်နီ သောမတ်က -

“ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် အကြောင်းတစ်ခုခုအတွက် မွေးဖွားလာ ကြသော်လည်း ဘာကြောင့်မွေးဖွားလာမှန်း မသိကြပါ။ ဘဝအောင်မြင်မှု ဆိုတာ သင် လုပ်ကိုင်ရှာဖွေလို့ရတာနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ သင့် အတွက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်တာနှင့် သော်လည်း ကောင်း ဘာမျှ မဆိုင်ပါ” ဟု ပြောခဲ့သည်။

အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သောအမြင်ကို ရှိထားပါ လျှင် သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သင်၏ ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း အပြုသဘော ဆောင် သော စိတ်သဘောထားကောင်းကို မွေးမြူသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သင် ဦးဆောင်နေရသောသူများကိုလည်း ထိုသဘောထားအမြင်မျိုး ရှိလာ အောင် ပြုပေးနိုင်ပါလျှင် သင်သည် သူတစ်ပါးတို့အား အမြဲသဖြင့် မျှော်လင့်ချက် ရှိနေစေရန်နှင့် အောင်မြင်သူများ ဖြစ်လာစေရန် ကူညီ သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

## ထိပ်တန်းသဘောထား

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လူတိုင်းသည် (ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စအဆင့်၊ ပညာရေးအဆင့်နှင့် ကြီးပြင်းလာပုံတို့ မတူစေကာမူ) မိမိတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိလာနိုင်စွမ်း၊ မိမိတို့၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းရည်သို့ ရောက်ရှိ တိုးတက်နိုင်စွမ်းနှင့် သူတစ်ပါး အကျိုးဖြစ်စေမည့် မျိုးစေ့ချနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်ချည်းဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ခေါင်းဆောင်မှုပညာ၏ တကယ့်အဓိပ္ပာယ်ကလည်း လူများအား ကူညီနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါပေသည်။

သို့ရာတွင် သင်သည် စိတ်သဘောထားနယ်ပယ်တွင် အောင်မြင်သော ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်နေသည် ဆိုပါက သင် သိဖို့လိုသည့် နောက်ထပ် အမှန်တရားတစ်ခု ရှိသေးသည်။ ရှေ့လာမည့်အခန်းတွင် ဆက်ဖတ်ပါလေ။

ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် အဘယ်နည်းဖြင့်  
အထက်သို့ တက်မြဲ တက်နေနိုင်သလဲ

ခေါင်းဆောင်သည် အမြင့်သို့တက်ရန်  
စွန့်လွှတ်သွားရသည်။

ယနေ့အခါတွင် လူများစွာတို့သည် ကော်ပိုရေးရှင်း လှေကားပေါ်သို့ တက်သွားလိုချင်ကြသည်မှာ ထိပ်ဆုံးနေရာတွင် လွတ်လပ်မှုနှင့် အခွင့်အာဏာ ရရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့ အမှန်အတိုင်း မသိကြသည် ကား ခေါင်းဆောင်၏ သဘာဝ အမှန်မှာ တကယ်ပင် စွန့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည် ဟူသောအချက်ကို ဖြစ်သည်။

လူအများစုတို့သည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ အသက်မွေးဘဝတွင် စောစောပိုင်း၌ စွန့်လွှတ်ဖို့ လိုအပ်သည် ဟူသောအချက်ကိုကား အသိအမှတ် ပြုကြပါလိမ့်မည်။ လူအများသည် ရနိုင်သမျှ အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိရန် အရာများစွာကို စွန့်လွှတ်ကြသည်။

ဥပမာအားဖြင့် တွမ် မာဖီသည် ဂျင်နရယ် မော်တော်ကုမ္ပဏီ၌ ၁၉၃၇ ခုနှစ်တွင် အလုပ် စလုပ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် သူ့ကို

ထိပ်တန်းသဘောထား

ကုမ္ပဏီက ပေးသည့် ပထမဆုံး ရာထူးကို ငြင်းပယ်ခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် တစ်လလျှင် ဒေါ်လာ ၁၀၀ ဟူသောလစာမှာ သူ့ကုန်ကျစရိတ်များကို မကာမိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူ့စိတ်မှာ သို့လော သို့လော ဒွိဟဖြစ်သော်လည်း ဤအခွင့်အလမ်းမှာ စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံထိုက်သော အခွင့်အလမ်းဟုတွေးပြီး နောက်ဆုံးတော့ ထိုအလုပ်ကို လက်ခံလိုက်သည်။

သူ ထိုသို့ပြုလိုက်ခြင်းမှာ မှန်ပေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆုများက စောင့်ဆိုင်းနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသူများ မသိကြသည်မှာ ခေါင်းဆောင်၏ သဘာဝအမှန်မှာ စွန့်လွှတ်ရသည်ဟူသော အချက်ကို ဖြစ်သည်။ သူသည် အဆုံး၌ ဂျင်နရယ်မော်တော်၏ ဘုတ်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။

ခေါင်းဆောင်မှုတွင် စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံခြင်းကို အဆက်မပြတ် လုပ်သွားကြရသည်။ ထိုအလုပ်သည် တစ်ကြိမ်တည်း ပြုသွားရမည့် အလုပ် မဟုတ်၊ လုပ်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သော ခေါင်းဆောင်မှန်သမျှ ထိုစိတ်သဘောထားမျိုး ထားရှိရသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ အသက်မွေးဘဝကို နောက်ကြောင်း ပြန်ကြည့်မိသည့်အခါ ရှေ့သို့တက်လှမ်းရေးတွင် အမြဲတမ်း အကုန်အကျ ခံရမှုက ရှိနေခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော် သတိပြုမိသည်။ ထိုအချက်သည် ကျွန်တော့်အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ်ကတည်းက ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အသက်မွေးဘဝ အပြောင်းအလဲတိုင်းတွင် ငွေကြေးကိစ္စဘက်၌ မှန်ကန်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ သင် လှမ်းလိုက်သော ခြေလှမ်းသည် မှန်ကန်သော ခြေလှမ်းဟု သိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စွန့်လွှတ်မှုပြုသွားရန် မတွန့်ဆုတ်ပါလေနှင့်။

**အမြင့်သို့တက်ရန် စွန့်လွှတ်ဖို့လိုသည်**

အမြင့်သို့ တက်လိုသော ခေါင်းဆောင်များသည် ရံဖန်ရံခါ ကြုံရတတ်သော လစာလျှော့တာမျိုးကို ခံယူနိုင်ကြရသည်။ မိမိတို့၏ အခွင့်အရေးများကို စွန့်လွှတ်ကြရသည်။

ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေ ဂျရယ် ဘရွတ်က ပြောသည့် စကားအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘရွတ်က -

“ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် စဉ်းစားရမယ့် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးသွားတယ်” ဟု ပြောပါသည်။

လူတိုင်းအတွက်မှာကား စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံသည့် သဘာဝမှာ အားလုံး တူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်များသည် အမြင့်သို့တက်ရန် စွန့်လွှတ်ကြရသည်။ ထိုသဘောမှာ မည်သည့် အသက်မွေးလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှ ခေါင်းဆောင် ဟူ၍ မဆိုလို၊ ခေါင်းဆောင်တိုင်းအတွက် မှန်သော သဘောတရား ဖြစ်သည်။ မည်သို့သော ခေါင်းဆောင်ဖြစ်စေ၊ ထိုခေါင်းဆောင်နှင့် စကားပြောကြည့်ပါ။ သင်သည် ထိုခေါင်းဆောင် အကြိမ်ကြိမ် အလီလီ စွန့်လွှတ်လာခဲ့ရကြောင်းကို သိရှိလာလိမ့်မည်။ အများအားဖြင့်တော့ ထိုခေါင်းဆောင် တက်ရသည်က မြင့်လေလေ စွန့်လွှတ်မှုကို ပို၍လုပ်ရလေလေ ဖြစ်ပါသည်။

**အမြင့်သို့ ရောက်သွားလေလေ ပို၍စွန့်လွှတ်ရလေလေ**

ကမ္ဘာတွင် အာဏာအရှိဆုံး ခေါင်းဆောင်သည် မည်သူပါနည်းဟုမေးလျှင် အမေရိကန် သမ္မတဟု ကျွန်တော် ဖြေချင်သည်။ သူ၏ အပြုအမူ အပြော အဆိုတို့ဖြင့် ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာသာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိသောလူတွေ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော အပြုအမူနှင့် စကားတို့ကို အမေရိကန် သမ္မတလောက် အခြားမည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ ပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ထိပ်တန်းသဘောထား

ထိုအမေရိကန် သမ္မတသည် ထိုမျှ သြဇာအာဏာရှိသည့် သမ္မတ အဖြစ်သို့ ရောက်လာအောင်၊ ထိုရာထူးများ ရလာအောင် ဘာတွေ စွန့်လွှတ်ခဲ့ရမည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူ့မှာရှိသော အချိန်ကို သူ မပိုင် တော့ပါ။ သူ့ကို အမြဲတမ်း မျက်လုံးဒေါက်ထောက် အကြည့်ခံနေရသည်။ သူ့မိသားစုသည် အလွန်တရာ ကြီးမားလှသော ဖိအားတွေအောက်မှာ နေနေရသည်။ အရေးရယ်လို့ ကြုံလာလျှင် သူသည် လူ အထောင် အသောင်းတို့၏ အသက်များပါ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရမည်ဖြစ်သည်။ သူသည် သမ္မတရာထူးမှ ထွက်သွားသည့်အခါမျိုးမှာ ပင်လျှင် ကျန်သည့် သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး၌ သူ၏ အသက်ခန္ဓာကို ပြုလာနိုင် သော အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ပေးမည့် ထောက်လှမ်းရေးဝန်ထမ်းများ ၏ အစောင့်အရှောက်နှင့် သွားလာ နေထိုင်သွားရမည် ဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်သည် ကြီးမြင့်လာလေလေ စွန့်လွှတ်မှုက ပိုများရလာ လေလေ ဖြစ်သည်။ မာတင် လူသာကင်း ဂျူနီယာလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုပင် ကြည့်ပါ။ သူ့ဇနီး ကော်ရယ်တာ စကော့ ကင်းက ပြောသည်။

“ကျွန်မတို့ တယ်လီဖုန်းဟာ နေ့ရာညပါ တောက်လျှောက်မြည်နေ တာပဲ၊ တချို့က အယုတ္တ အနတ္တတွေနဲ့ ဆဲရေးသွားတယ်၊ တယ်လီဖုန်းက မကြာခဏ ကြားရတဲ့စကားမျိုးကတော့ ကျွန်မတို့ မြို့ထဲက ထွက်မသွား ရင် သတ်ပစ်မယ် ဆိုတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးတွေပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အန္တရာယ် ရှိနေ၊ ကျွန်မတို့ ပုဂ္ဂလိက ဘဝများမှာ ဖရိုဖရဲ ပရမ်းပတာတွေ ရှိနေ ပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွလျက်ပါပဲ၊ ပီတီ မဖြစ်ရုံ တစ်မည်ပါပဲ”

ပြည်သူ့အခွင့်အရေး လှုပ်ရှားမှုကာလအတွင်း ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာ မည့် လမ်းကို လျှောက်နေဆဲမှာပင် ကင်းသည် အဖမ်းခံခဲ့ရ၊ အကြိမ်ကြိမ် ထောင်ချခံခဲ့ရသည်။ သူသည် ခဲနှင့်အပေါက်ခံခဲ့ရ၏။ ဓားနှင့် အထိုးခံ ခဲ့ရသည်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဖော်ကားတိုက်ခိုက်ခံခဲ့ရသည်။ အိမ်ကို

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)

ငဲ့ခွဲခွဲရသည်။ သို့ပင်ဖြစ်သော်လည်း သူ၏အတွေးအမြင်နှင့် သူ၏ဩဇာသည် တိုးတက်၍သာ လာခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် သူ့မှာ ရှိသမျှကို စွန့်လွှတ်သွားသည်။ သို့ရာတွင် သူ စွန့်လွှတ်ခဲ့သမျှတို့မှာ သူ့ဘေး သူ့ဆန္ဒအရသာ ဖြစ်သည်။

မင်းဖစ်မြို့တွင် လုပ်ကြံသတ်ဖြတ် မခံရမီညက နောက်ဆုံး ပြောသွားသည့် သူ၏ မိန့်ခွန်းတွင် သူက ဤသို့ ပြောခဲ့သည်။

“အခု ကျွန်တော် ဘာဖြစ်သွားမယ် ဆိုတာ ကျွန်တော် မပြောနိုင်ဘူး။ ကျွန်တော့်ရှေ့မှာလည်း ခက်ခဲတဲ့နေ့တွေ ကြုံရဦးမယ့်အနေမျိုး ရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု အဲဒီလိုတွေဟာ ကျွန်တော့်အဖို့ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ ကျွန်တော်က တောင်ထိပ်ပေါ်ရောက်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော် မပူပါဘူး။ တခြားလူတွေလိုပဲ ကျွန်တော်လည်း အသက်ရှည်ရှည် နေချင်တာပါပဲ။ အသက်ရှည်တယ် ဆိုတာက သူ့နေရာနဲ့သူ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအတွက် အခု တွေးပူမနေပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ ထာဝရ ဘုရားသခင်ရဲ့ အလိုတော်အတိုင်းပဲ လုပ်ချင်တယ်။ ဘုရားသခင်က ကျွန်တော့်ကို တောင်ထိပ်ကိုရောက်အောင် တက်ဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် လှမ်းမျှော်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သုခဘုံကို မြင်လိုက်ရပါပြီ။ အဲဒီနေရာကို ကျွန်တော် ခင်ဗျားတို့နဲ့ အတူတူ ရောက်သွားချင်မှတော့ ရောက်သွားပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ခင်ဗျားတို့ကို သိစေချင်တာက ကျွန်တော်တို့ဟာ လူမျိုးတစ်မျိုးအနေနဲ့ အဲဒီ သုခဘုံကို ရောက်တော့မယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ကနေ့ညမှာ ပျော်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလူကိုမှ ကြောက်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

‘ငါ၏မျက်လုံးတို့သည် ကြွချီလာသော ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ကျက်သရေကို မြင်လိုက်ပေပြီ’ ”

နောက်ရက်တွင်ကား သူသည် အဆုံးစွန် စွန့်လွှတ်သွားခဲ့လေသည်။  
ကင်း၏ သြဇာသက်ရောက်မှုကား ကြီးကျယ်လှပေသည်။ မိမိတို့အား  
ဖယ်ကြဉ်ထားဖို့ အစွမ်းကုန် တိုက်ခိုက်ခဲ့သည့် စနစ်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို  
ငြိမ်းချမ်းစွာ တွန်းလှန်သွားစေရန် သန်းနှင့်ချီသော လူတို့အပေါ် သူ၏  
သြဇာညောင်းခဲ့ပေသည်။

အောင်မြင်သောသူတို့သည် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာသောအခါတွင်မှ  
သူတို့ တွေ့အောင်ရှာသွားသော အမှန်တရားက ပို၍ ရှင်းလင်း ကြည်လင်  
လာတတ်သည်။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမည်ဟူသော စိတ်သဘောထားမျိုး  
မရှိဘဲနှင့် အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပါ။ သင် ရောက်ရှိလိုသော ခေါင်းဆောင်  
အဆင့်က မြင့်လေလေ သင်က စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုကို ပို၍ ပြုသွားရ  
လေလေ ဖြစ်ပါမည်။ အမြင့်သို့ ရောက်လိုလျှင် စွန့်လွှတ်ရပါမည်။ ဤ  
သည်မှာ ခေါင်းဆောင်မှု၏ သဘာဝအမှန် ဖြစ်ပါ၏။ ဤသည်မှာ မှန်ကန်  
သော စိတ်သဘောထား၏ အစွမ်းသတ္တိလည်း ဖြစ်ပါ၏။

ဦးတင်ဦး (ကျူရှင်)