

ကောင်းဆုံး စာပေ

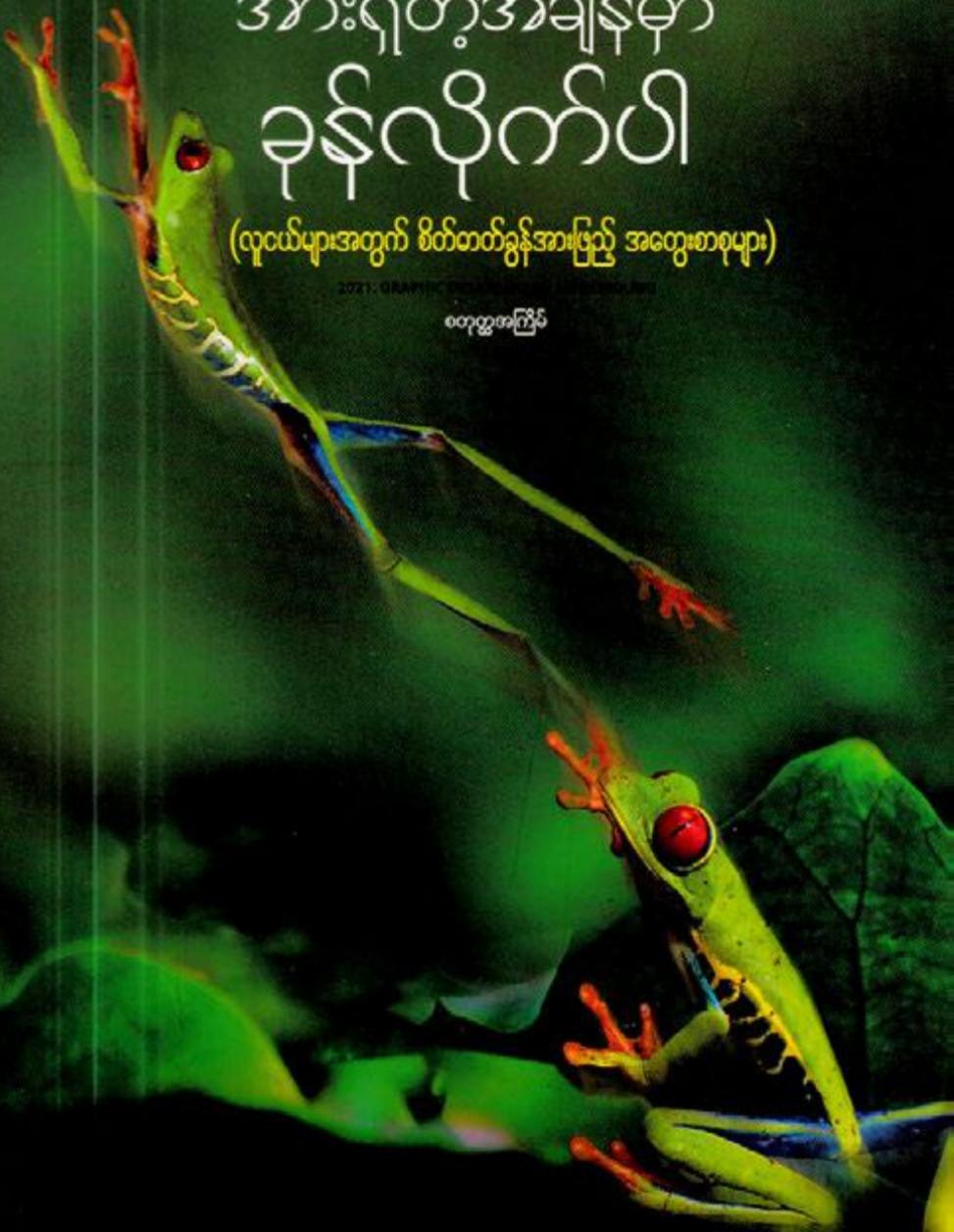
# အောင်တို့ြး (UMK)

အားရှိတဲ့အခိုန်မှာ  
ခုန်လိုက်ပါ

(လုပ်ယူးအတွက် စိတ်တစ်ခွင့်အားဖြည့် အကျော်စာရွေ့များ)

2021. 08. 15. 10:00 AM

ဝတ္ထုအကြောင်း



## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ ၈

- ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (ပထုမအကြံပါ)
- ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ (ဒုတိယအကြံပါ)
- ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ (တတိယအကြံပါ)
- ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (စတုထွေအကြံပါ)

မျက်နှာပူးမြို့နယ်:

- ကျော်မင်းဟောင်

ကွန်ပူးတာစာခိုင်

စာမျက်နှာပူးစည်းမြို့နယ်:

- ကောင်းဆုသာ

ဦးမြို့အော်ပေါ်နှင့် မြို့ကောင်းဆုရားလမ်းအထောင့်၊ ရန်ကုန်ပြုမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်ပြုမြို့ ( မြို့ကောင်း ပုတ်တိုင် ) က ထုတ်ဝေပြီး ဦးကျော်ကျော် ( မြို့ ၁၁၃၉၈ )၊ အောင်သုတေသန ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် (၉၂/အေ)၊ စက်မှုစုံ (၃)လမ်း၊ တောင်ဥက္ကာလုပ်မြို့နယ် ရန်ကုန်ပြုမြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။

အုပ်စု - ၅၀၀၀

စာနှုနိုး - ၃၀၀၀ ကျပ်

အောင်ကျိုးမြို့ | UMK |

---

ဘားရှိတဲ့အချိန်မှာ စွဲန်လိုက်ပါ

| စတုတွေအကြံမ် |

မာတိကာ

စဉ်

စာမျက်နှာ

၁။ လွင်ယောက်တွေ ဘဲ မဖြစ်စေဖို့	?
၂။ ယုံသင့်မှ ယုံပါ	၁၀
၃။ မရပြာခင် စဉ်းစားပါ	၁၃
၄။ ပြောသင့်မှ ပြောပါ	၁၆
၅။ လက်ခိုင်သံတိုင်း မသာယာပါနဲ့	၂၀
၆။ ပျော်ရွှေ့မွှေ့ကို ဘယ်လိုရှာ	၂၃
၇။ အတ်သစ်ယုန်နဲ့ လိပ်ပုံပြင်	၂၆
၈။ တစ်ခါရွှေးတိုင်း အမြှမရွှေးပါ	၂၉
၉။ နှုတ်ဆက်ပါ	၃၁
၁၀။ မိတ်ကောင်းလေးတွေ ထားကြမယ်	၃၄
၁၁။ အော်ပတ်တစ်ပါင်	၃၈
၁၂။ အေးရှုတဲ့အရှုန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ	၄၀
၁၃။ လက်သမားပုံပြင်	၄၃
၁၄။ အားပုံပြင်နှင့် ပတ်သက်လို့	၄၆
၁၅။ လုပ်နိုင်တာကို စြေး လုပ်ကြည့်ပါ	၅၀
၁၆။ အတန်းပညာ အရည်အချင်းမရှိလည်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်	၅၃
၁၇။ မဆိုင်သလို မဆနပါနဲ့	၅၆
၁၈။ လုပ်ချင်တာသာ လုပ်လိုက်ပါ	၅၉
၁၉။ မိတ်ညစ်စရာရှိရင် ညစ်လိုက်ပါ၊ မိတ်စာတ်တော့ မကျပါနဲ့	၆၃
၂၀။ စီးပွားရေး ပျက်စီရှိပါစေ	၆၇

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

၂၁။ ဂရိန်နှင့် လိုပါတယ်	၇၀
၂၂။ ရုန်းထွက်နှင့်နှင့် လိုပါတယ်	၇၄
၂၃။ ရုန်းထွက်ချင်ရင် <i>Space</i> လိုတယ်	၇၈
၂၄။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြတ်သားပါစေ	၈၁
၂၅။ <i>See you at the bottom</i>	၈၅
၂၆။ ကျွန်ုပ်တော်လည်း သီမံးငှက်တစ်ကောင်ပါပဲ	၈၈
၂၇။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်	၉၃
၂၈။ ဘဝတန်ဖိုး	၉၆
၂၉။ ပန်းသီးပုပ်တစ်လုံး	၉၉
၂၁။ ဖတ်မိတဲ့ စာလေးတွေ	၁၀၂
၂၂။ ဘဝဆိုတာ	၁၀၅
၂၃။ ဘဝဆိုတာ (၂)	၁၀၇
၂၄။ ဘဝဆိုတာ ကော်ဖို့ငှက်တစ်ခွက်လိုပါပဲ	၁၀၀
၂၅။ ဘာလုပ်နေတာလဲ	၁၀၄
၂၆။ မျက်မမြင်နဲ့ မီးဖို့မို့	၁၀၇
၂၇။ သီမံးငှက်ပုံပြင်	၁၀၉
၂၈။ သူကြော်သားနဲ့ နွားကျောင်းသား	၁၁၂
၂၉။ အမှားကို မဖော်သားပါနဲ့	၁၁၄
၂၁။ အရည်အချင်းဆိုတာ	
မတတ်တဆ ရလာတာ မဟုတ်ပါ	၁၂၇
၄၀။ အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်ပါ	၁၃၀

## လူဝယ်စွာ ဆဲ မဖြစ်ကြေးဘို့

စာရေးသူတို့ မြန်မာဂျာင်ယောကို တိုက်ရှိက်ပြာနေသလားလို့ ထင်ရတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ကို ပြာပြချင်ပါတယ်။ စာရေးသူ ဟောပြာပွဲတိုင်းလိုလို ထည့်ပြာလေ့ရှိတဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပါ။ တစ်ခါတုန်းက တော့အပ်ကြီးတစ်ခုမှာ မြင်းတစ်ကောင်ရယ်၊ ငှက်တစ်ကောင်ရယ်၊ ငါးတစ်ကောင်ရယ်၊ ဘဲတစ်ကောင်ရယ်ရှိကြတယ်။ မြင်းဆိုတဲ့ သွေးဝါက အပြေးသန်တယ်။ ငှက်က အမြင့်ပုံနိုင်တယ်။ ငါးက ရေကူးမြန်တယ်။ ဘဲကတော့ ပြေးလို့လည်းရတယ်။ ပုံလို့လည်း ရတယ်။ ရေလည်း ကျးတတ်တယ်။ အမှတ်တဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ဘက်စုတတ်တဲ့သူဆိုပြီး အထင်ကြီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ဘဲဟာ ပြေးတော့လည်း မြင်းလောက် မပြေးနိုင်ပါဘူး။ ပုံတော့လည်း ငါ်လောက် မပျော်နိုင်ပါဘူး၊ ရေကူးတော့လည်း ငါးလောက် မကျးတတ်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

ဘူး။ ဟိုစပ်စပ်စပ်စပ်နဲ့ ဒီနေ့ခေတ်စကားနဲ့ပြောရင် ဘဲဟာ ဘယ် ဘက်မှာမှ professional မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘက်စုဆိတဲ့ စကားဟာ အမှတ်တမ္မကြည့်လိုက်ရင် အထင်ကြီးစရာလို့ ထင်ရပေမဲ့ ဘက်စုတတ်တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ တကယ် ကျမ်းကျင့်ရဲ့လားဆို တာက ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူတို့ မြန်မာလူငယ်အချို့ဟာလည်း ပုံပြင်ထဲက ဘ လိုပဲ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်တွေ လိုက်လုပ်ပြီး professional မဖြစ် တာတွေ တွေ့နေရပါတယ်။ ခေတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက် ဒါမှမဟုတ် သွေ့မှုမှုတွေအပေါ်မှတည်ပြီး သင်တန်းပေါင်းစုကို လိုက်တက်ကြပါ တယ်။ LCCI ဆိုရင် လိုက်ပြီးတော့ LCCI တက်ကြတယ်။

Management ဆိုရင် Management၊ သဘောသား၊ ဆို တော့လည်း သဘောသား။ LCCIလောက်နဲ့ မရတော့ဘူး။ ACCA ဆိုတော့ ACCA။ ကိုရှိုးယားသွားတာတွေ ခေတ်စားလာပြန်တော့ လည်း ကိုရှိုးယား၊ ဒီကြားထဲ ဆေးဝါးကျမ်းကျင့်တွေ ဘာတွေတောင် အဆောင်ပါလိုက် သေးတယ်။ အခုလည်း MBA ဆို အားလုံးက MBA နေ့ကြပြုပြီး။ အဲဒီလို သင်တန်းပေါင်းများစွာကို တက်ပြီးတော့... Certificateတွေ စုထားလိုက်ကြတာ၊ တာချို့တွေမှာ ဒီမီဆောက်ရင် အမိုးအကာတောင် မလိုတော့ဘဲ ရထားတဲ့ လက်မှတ်တွေနဲ့ မိုးလို့ကာ လို့ ရလောက်အောင် များကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ဘာကို သေသေချာချာ ကျမ်းကျင့်လဲလို့ မေးလိုက် ရင် ဟိုဟာလည်း သိသလိုလို့ ဒီဟာလည်း တတ်သလိုလိုနဲ့ ဘာမှာကို ရေရှေရာရာ မတတ်ဘူးဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ် စိတ်ဝင် စားလို့ တကယ် လိုအပ်လို့ တက်ရင် ဘယ်သင်တန်းမဆို တက်ပါ။

တက်ပြီးရင်လည်း တတ်အောင် လုပ်ပါ။ တကယ် တတ်ကျမ်းကျင့် ရင့် တကယ် နေရာရှိပါတယ်။ ဘာမှ မတတ်ရင်တော့ ဘယ်လေသက် ပဲ လက်မှတ်တွေကိုင်ထားပါစေ။ နေရာရှိ၊ မလွယ်ပါဘူး။ ဟိုတစ် လောက “ဆယ်တန်းမှာ ဂိန္ဒာဘာသာတွဲ ယူတဲ့သူတွေ နည်းလာ တယ်လို့” ဂျာနယ်ထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ပထဝါ၊ သမိုင်း စတဲ့ ဂိန္ဒာဘာသာရပ်တွေနဲ့ ကျောင်းပြီးရင့် ဘာမှ လုပ်လို့မရဘူးလို့ ယူဆ ကြတဲ့အတွက် ယူတဲ့သူတွေ နည်းလာတာပါလို့ ဖတ်ရပါတယ်။ ဒီလို ဆိုရင် သမိုင်းပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာသန်းထွန်း၊ မြန်မာစာ ပါမောက္ဗာ ဆရာကြီးဦးဖေမောင်တင်တို့လို့ လူမျိုးတွေကို ဘယ်လိုပေါ် ထွက်လာပါသလဲ။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဆိုတာ ကဏ္ဍတစ်ခုတည်းနဲ့ တည်ဆောက် ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာရာ ကဏ္ဍအလိုက် တတ်မြောက် ကျမ်းကျင့်တဲ့သူတွေ လိုပါတယ်။ ကဏ္ဍတစ်ခုတည်းမှာ စပြုနေလို့ အဆင်မပြုပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝင်ငွေကောင်းတာ၊ လူပြားများတာ တွေထက် ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တဲ့နယ်ပယ်ကို ရွေးပြီး တတ်မြောက် ကျမ်းကျင့်အောင် လေ့လာသင့်ယူကြစေချင်ပါတယ်။

မြန်မာလူငယ်တွေ ပုံပြင်ထဲက ဘဲလို မဖြစ်စေလို့ ဘယ်နေ ရာမှာ ဘယ်နယ်ပယ်မှာဖြစ်ပါစေ၊ တကယ်တတ်ကျမ်းကျင့်အောင် လုပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

“လူငယ်တိုင်း သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ တတ်မြောက် ကျမ်းကျင့်ပြီး အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။”



## ထုတ္တနှစ်မြေ ထုတ္တပါ

ဒီတန်ခါလည်း ဆက်တွေးရမယ့် ပုံပြင်လေး တစ်ပုဒ် ပြော  
ချင်ပါသေးတယ်။ တန်ခါတုန်းက ယုန်က ဘဲကို “ ငါနဲ့အတူတူ  
အလုပ် လာလုပ်ပါ။ မင်းအခုခုတဲ့ ပိုက်ဆံထက်ပိုပြီး ရမယ့် ” လို့  
ပြောပါတယ်။ ဘဲကလည်း ယုန်နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ဖို့ သဘောတူ  
လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘဲက ယုန်နဲ့ အတူတူ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။  
ဒီလိုနဲ့ တော်တော်လေးကြာလာတော့ ဘဲက “ ဝယ်စရာလေးရှိလို့  
ပိုက်ဆံတရှုံးတစ်ဝက်လောက် ပေးပါ ” လို့ ယုန်ကို ပြောပါတယ်။  
အဲဒီအချိန်မှာ ယုန်က “ စီးပွားရေးတွေကလည်း မကောင်းဘူး။ မင်းကို  
ပေးစရာ ပိုက်ဆံလည်း အခုလောလောဆယ် မရှိသေးဘူး ” လို့ ပြော  
ပါတယ်။

တကယ်တော့ ယုန်က ပိုက်ဆံတွေရှိရဲ့သားနဲ့ မပေးချင်လို့

သက်သက်မဲ့ လိမ့်ပြာတယ်ဆိတာကို သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဲက ဘာမှ အပြာတော့ပါဘူး။ ယုန်ဆီက ပိုက်ဆံတွေ မရတဲ့အတွက် ဘဲက အိပ်လိုကို မဖျော်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဲက ယုန်ဆီက ပိုက်ဆံတွေ ဘယ် လို ပြန်ရမလဲဆိတာပဲ စဉ်းစားနေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ ဘဲက “ကျွန်တော် ခင်ဗျားဆီက ပိုက်ဆံတွေလည်း မလိုချင်တော့ပါဘူးဗျာ။ မြစ်နားမှာ တွင်းကြီး တစ်တွင်းတွေထားတယ်။ အဲဒီတွင်းကြီးက ရွှေတွေ အပြည့်ပဲ၊ အဲဒီ လောက်များတဲ့ ရွှေတွေကို ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း သယ်ဖို့ မနိုင်ဘူး။ အဲဒီရွှေတွေကို ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း သယ်ဖို့ မနိုင်မလား” လို့ ယုန်ကို ပြောပါတယ်။

“သိပ်ကူညီချင်တာပေါ့”လို့ ယုန်က ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဲနဲ့ယုန်က မြစ်ဆီကို အတူတူ သွားကြပါတယ်။ မြစ်ဆီ လည်းရောက်ရော ဘဲက “ရွှေတွင်းဟာ မြစ်ရဲ့ဟိုဘက်ကမ်းမှာဖူး”လို့ ယုန်ကို ပြောပါတယ်။ “ဒါဆုံး မြစ်ကို ဘယ်လို ကူးမလဲ” လို့ ယုန်က မေးပါတယ်။ “စိတ်မယူပါနဲ့ ကျွန်တော် ကျောကုန်းပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်၊ ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် သယ်သွားမယ်” လို့ ဘဲက ပြောလိုက်တယ်။

ဘဲက ယုန်ကို ကျောကုန်းပေါ်မှာ သယ်ပြီး မြစ်ထဲကို ဆင်းသွားပါတယ်။ မြစ်လယ်ကိုလည်း ရောက်ရော “ခင်ဗျား ကျွန်တော် ပိုက်ဆံတွေ ပြန်မပေးရင် ခင်ဗျားကို ရေနစ်သတ်မယ်” လို့ ဘဲက ပြောပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ “ ပိုက်ဆံတွေကို အိမ်က အိုးထဲမှာ ဖွက်ထားတယ်။ ငါ့ကို ရေနစ်မသတ်ပါနဲ့ အိမ်ကို ပြန်ကြရအောင်၊ အဲဒီပိုက်ဆံတွေကို မင်းကို ပေးပါမယ်” လို့ ယုန်က ဘဲကို ပြန်ပြာပါတယ်။

ဂုပ္ပါယ် အဆုံးသတ်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ပုံပြင်ကို ခဏာရပ်ပြီး စာဖတ်သွေ့များကို မေးခွန်းလေးတွေ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ဓန်လိုက်ပါ

အေးကြည့်ချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ စာဖတ်သူက ဘဲနေရာမှာ  
သာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်။

၁။ ယုန်ကို အိမ်ပြန်ခေါ်သွားမှာလား။

ခေါ်သွားမယ်ဆိုရင် ယုန်ကို ယုကြည်ရမယ်လို့ ထင်ပါသလား။

၂။ အကယ်၍ မယုံလို့သာ ပြန်မခေါ်သွားဆိုရင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်ချင်  
ပါသလဲ။

ဒီပုံပြင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် အကြံလေးချင်တာကတော့  
သူများပြောတိုင်း မယုံဖို့ပါ။ ဘုရားရင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်  
တိုင် ကာလာမသုတ်မှာ ဟောကြားထားတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ရဲညဏ်နဲ့  
စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးမှ ယုကြဖို့ပါ။



## မဓ္မာဓရ ဓည်းသာပါ

တစ်ခါတုန်းက တိုင်းပြည်တစ်ပြည်မှာ ဘုရင်ကြီးတစ်ပါး  
ရှိပါတယ်။ အဲဒီတိုင်းပြည်က မြစ်သားနားမှုာရှိသလို တော့တောင်  
တွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတဲ့ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်ပါဗျာ။ မြစ်ဆိပ်ကို  
ဆင်းတဲ့ လမ်းက ဘုရင်ကြီး စံမြန်းတဲ့ နှစ်းတော်ကို ဖြတ်သွားရတယ်။  
အဲဒီတိုင်းပြည်မှာ တံငါသည်အဖြစ် အသက်မွေးတဲ့သူတွေဟာ ငါး  
ဖမ်းမြှို့အတွက် မြစ်ဆိပ်ကို သွားတိုင်း ဘုရင်ကြီးရဲ့ နှစ်းတော်ကို  
ဖြတ်သွားရတယ်။ တံငါသည်တွေဟာ ငါးဖမ်းတဲ့အခါ အစာအဖြစ်  
ဖွဲ့လျော်ကို သုံးကြတယ်။ မနက် မနက်ဆိရင် တံငါသည်တွေဟာ  
ဖွဲ့လျော်ထုပ်လေးတွေနဲ့ ပိုက်ကွန်ကို သယ်ပြီးသွားကြတာပေါ့။

ဘုရင်ကြီးကလည်း မနက်မနက်တိုင်း တံငါသည်တွေဆိုက  
ဖွဲ့လျော်နဲ့လေးကို ရွှေရှိက်မိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘုရင်ကြီးဟာ အဲဒီ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

ဖွဲ့လျှော်နဲ့ သင်းသင်းလေးကို ရှုရင်းရှုရင်း၊ တစ်နေ့မှာတော့ အဲဒီ  
ဖွဲ့လျှော်ကို စားချင်စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ပထမတော့ ရာဇဗ္ဗာဒ္ဓ  
နဲ့ ထိန်းထားပါသေးတယ်။ ထိန်းထားရင်းနဲ့ပဲ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့  
စားချင်စိတ်က ဂိုဏ်းတော့ ပြင်းပြုလာတယ်။ ဘယ်လိုမှ ထိန်းချုပ်  
မရတဲ့ အဆုံး သူရဲ့ စိတ်ချုရတဲ့ လူယုံတော် ငယ်ကျွန်းကြီးကိုခေါ်ပြီး  
အကျိုးအကြောင်းပြောပြုပါတယ်။ ငယ်ကျွန်းကြီးက ဘုရင်ကြီးပွဲတော်  
တည်ချင်တဲ့ ဖွဲ့လျှော်ကို တိတ်တိတ်လေး စီစဉ်ပေးလိုက်ပါတယ်။  
ဘုရင်ကြီးကလည်း သူ စားချင်တဲ့ ဖွဲ့လျှော်ကို စားပြီးတဲ့ အခါတော့  
စိတ်သက်သာရာ ရသွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်သက်သာရာ မရနိုင်တာက ဘုရင်ကြီးရဲ့ လူယုံ  
တော် ငယ်ကျွန်းကြီးပါ။ ဒီကိစ္စကို ရင်ထဲမှာ သိမ်းထားရတာ တော်  
တော်ပင်ပန်းလှပါတယ်။ ဘယ်သူကိုမှုလည်း မပြောပြရဲ၊ ပြောပြ  
လိုက်ရင်လည်း ရာဇာတ်သင့်မှာ ကြောက်ရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘယ်လိုမှ  
မနေနိုင်တဲ့ အဆုံး တော်သွားပြီးတော့ အပင်ကြီးတော်ပင်မှာ “ဘုရင်  
ကြီး ဖွဲ့လျှော်စားတယ်” လို့ (၃)ကြိမ်တိုင်တိုင် ပြောလိုက်ပါတယ်။  
အဲဒီတော့မှ သွားက နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ အဲဒီတိုင်းပြည်က စည်တော်ကြီးဟာ  
ဟောင်းနှစ်း ဆွေးမြေးနေပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် စည်တော်ကြီးအသစ်  
လုပ်ဖို့ မှုးကြီးမတ်ရာတွေကို ဘုရင်ကြီးက အမိန့်တော်မှတ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် မှုးကြီးမတ်ရာတွေဟာ လက်သမားဆရာတွေနဲ့ အတူ  
တော်သွားပြီးတော့ စည်တော်ကြီးလုပ်ဖို့ သစ်ပင်ကို လိုက်ရှာ ကြ  
ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘုရင်ကြီးရဲ့ လူယုံတော် ငယ်ကျွန်းကြီး ရင်ဖွင့်ခဲ့တဲ့  
သစ်ပင်က စည်တော်ကြီးလုပ်ဖို့ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်နေတဲ့ အတွက်  
အဲဒီအပင်ကို ရွေးချယ်လိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီသစ်ပင်ကြီးကို စည်  
တော်ကြီးအဖြစ် ထွင်းလုပ်ပြီးတော့ ထဲ့စုံအတိုင်း ဖွင့်ပွဲလုပ်ပါတယ်။  
ဖွင့်ပွဲမှာ စည်တော်ကြီးကို စမ်းပြီး တီးလိုက်တာနဲ့ “ဘုရင်ကြီး ဖွဲ့လျှော်



စားတယ်” လို့ မြည်လာပါတယ်။ ပုံပြင်က အခို့မှာ အဆုံးသတ် သွားပါတယ်။ ဘုရင်ကြီးက ဘာတွေ ဖြစ်သွားလဲ၊ လူယုံတော် ငယ်ကျွန်ကြီးကရော ဘာတွေဖြစ်သွားလဲတော့ မသိပါဘူး။

ပုံပြင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိတာကို ပြောချင်ပုံရ ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော့ အတွေးနဲ့ ကျွန်တော် ဆက် စဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ လေ ထဲမှာတင် ပျောက်ကွယ်မသွားဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စကား တစ်ခွန်း မပြောခင် စဉ်းစားနဲ့ လိုပါတယ်။ ပြောပြီးပြီဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ စကားကို တန်ဖိုးထားနဲ့ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားကို ဘယ်သူမှ မသိဘူးဆိုရင်တောင် ကိုယ် ကိုယ်တိုင် သိပါတယ်။ လူတွေသိအောင် ပြောထားရင် ပိုပြီးတော့ ဂရိနိက်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် “မပြောခင် စဉ်းစားပါ၊ ပြောတဲ့စကားကို တန်ဖိုးထားပါ” လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရမေး။

ဒီနေရာမှာ ရပ်မထားဘဲ စာဖတ်သွေတွေ တွေးရင် တွေးသ လောက် နောက်ထပ် သင်ခန်းစာတွေ ရရှိပါသေးတယ် ဆက်ပြီး တွေးကြည့်ကြပါ။

Think before you speak.

Value your speech.

“လူငယ်တိုင်း ကိုယ့်စကားကို ကိုယ်က တန်ဖိုးထားနိုင်က ပါမေး”



## ဝြို့သနမှ ဝြို့ပါ

တစ်ခါတုန်းက တော်ခုပြုကြီးတစ်ခုမှာ စာကလေးတစ်ကောင်ရှိတယ်ပေါ့များ။ အဲဒီစကားလေးက သူများအကြောင်းတွေ လျှောက်လျှောက်ပြောလို့ မကောင်းတဲ့ နှင်းကလေးတစ်ကောင်လို့ သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ တစ်နှုန်းမှာတော့ စာကလေးက သစ်ပင် ပေါ်မှာ နားနေတုန်း သစ်တော်ထဲက လာနေတဲ့ ယုန်တစ်ကောင်ကို တွေ့တယ်။ ယုန်က စာကလေးအနားလည်း ရောက်လာတော့ ယုန် က စကားပြောလိုက်တယ်။

“ မြေဇွေးကို စိတ်ဆိုးအောင် တစ်ခုခု လုပ်မယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်ရင် သူ အရမ်းစိတ်ဆိုးသွားမှာ ” လို့ ယုန်က ပြောပါတယ်။ အဲဒီမှာ စာကလေးက “ ခင်ဗျားအဲဒီလို လုပ်လို့ မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျူးပေါ်က ခင်ဗျားမြှို့တာကို မြေဇွေးကို သွား

ပြောလိုက်မယ်။” အဲဒီတော့မှ ယုန်က “အဲဒါမှ ခုက္ခပ၊ ဒီကောင် စာကလေးက တကယ် သွားပြောရင်တော့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ ဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရင်ကောင်းမလ ” လို့ စဉ်းစားနေတယ်။ နောက် တော့ သူက အကြံရသွားတယ်။ စာကလေးကလည်း ဂျာသွားတယ်။

သိပ်မကြာပါဘူး။ မြေဇွေးက လမ်းကျဉ်းလေးအတိုင်း ပြုး လာနေတာကို ယုန်က တွေပါတယ်။

ယုန်က မြေဇွေးကိုလည်း မြင်ရော “ခင်ဗျား ကျူပ်အနားကို မကပ်နဲ့” လို့ပြောပါတယ်။ အဲဒီတော့ မြေဇွေးက “ဘာကြာင့်လ” လို့ မေးပါတယ်။ “ခင်ဗျားက ကျွန်တော့ကို သတ်ပြီး ကျွန်တော့အိမ် ကို မီးရှိရှားမှာ။ ဒါကြာင့် ခင်ဗျား ကျွန်တော့အနားကို မကပ်ပါနဲ့” လို့ ပြောရတာပါရာ။ အဲဒီတော့ မြေဇွေးက “ဘာကြာင့် မင်းက အဲဒီလို ပြောရတာလ” လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

“ခင်ဗျားက ကျွန်တော့ကို သတ်ပြီး ကျွန်တော့ အိမ်ကို မီးရှိ မယ” လို့ တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်တော့ကို ပြောသွားပါတယ်။ “အဲဒီကောင်က ဘယ်သူတဲ့” လို့ မြေဇွေးက မေးလိုက်ပါတယ်။ ယုန်က ပြန်ပြောတာက “ဘယ်သူရှိရမှာလဲရာ စာကလေးပေါ့”၊ “သော်၊ အဲဒီကောင် စာကလေးလား” လို့ မြေဇွေးက ပြောပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကျတော့ မြေဇွေးက စာကလေးကို တော့ထဲမှာ တွေပါတယ်။ စာကလေးက မြေဇွေးကို လုမ်းခေါ်လိုက်ပါတယ်။ “ဘာလုပ်မလိုလဲ” လို့ မြေဇွေးက မေးပါတယ်။

စာကလေးက

“ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် ပြောစရာရှိလို့မျှ”



အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

“မင်းက ပြောစရာ ရှိတယ်ပေါ့။ ဟုတ်လား ... ”

“ဟုတ်တယ်၊ ပြောစရာရှိတယ်ဘူး” လို့ စာကလေးက ပြန်  
ပြောပါတယ်။

“ဒါဆိုရင်လည်း ခေါင်းပေါ့ လာရပ်ပြီးပြောလေ။ ငါရဲ့  
နားတစ်ဖက်က သိပ်မကောင်းဘူး” လို့ မြေဇွေးက ပြောပါတယ်။

စာကလေးကလည်း မြေဇွေးရဲ့ ခေါင်းပေါ်ကို ခုန်တက်  
လိုက်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ မြေဇွေးက

“ပါးစပ်ထဲ လာရပ်ကွာ။ ဒါမှ ငါသေသေချာချာ ကြားရမှာ”  
လို့ ပြောပါတယ်။ စာကလေးက မြေဇွေးပါးစပ်ထဲအထိ ဝင်လိုက်ပါ  
တယ်။ အဲဒီတော့မှ မြေဇွေးက စာကလေးကို စားလိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ မြေဇွေးက “ကဲ... ငါအကြောင်း လျှောက်ပြီး ပြော  
ဦးကွာ” လို့ ပြောလိုက်ပါသေးတယ်။

ပုံပြင်ပြီးသွားတဲ့အချိန်မှာ ထုံးစံအတိုင်း နည်းနည်းလောက်  
စဉ်းစားကြည်းရအောင်ပါ။ ပထမဆုံး အာရာ့ရောင်တဲ့ ယုန်ကရော  
တကယ်ပြောတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ စာကလေးကိုတွေ့လို့ သက်သက်မဲ့  
ဖွေတာလား။ မြေဇွေးကရော အကြောင်းရင်းမှန်ကို မစုစမ်းဘဲ ထင်ရာ  
စိုင်းတာပဲလား။ စာကလေးကရော ကိုယ်သေမယ့်ဘေးကို မသိ  
လောက်အောင် ညှို့သလား။

ကျွန်ုတ်တို့ လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း ယုန်လိုပိုး အာရာ့ရောင်  
တဲ့သူတွေ၊ ဖွေတုန်းက ဖြုပြီးတော့ တကယ့် တကယ်ကျတွေ၊ လူလည်း  
ကျပြီး ရှောင်ထွက်သွားတဲ့သူတွေ၊ မြေဇွေးလိုပိုး ဘာမှန်းမသိ ညာ  
မှန်းမသိ ဂုဏ်းခိုင်းကြတဲ့သူတွေ။ စာကလေးလိုပဲ အားအားရှိ လျှောက်  
ပြောတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ဘေးကို ကိုယ်မသိဘဲ ပြောချင်စိတ်ကြောင့်

အောင်ကိုယ့် : | UMK |

ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေ တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။

ဒီပုံပြင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် တွေးမိတာကတော့...

" Think before you speak. Think before you do." မပြောခင် စဉ်းစားပါ။ မလုပ်ခင်လည်း စဉ်းစားကြပါ။ facebook မှာလည်း Share မလုပ်ခင် စဉ်းစားပါ။ comment မရေးခင် စဉ်းစားပါ။ post မတင် ခင်လည်း စဉ်းစားကြပါလို့ ပြောလိုက်ပါရအေ။

လူသားအချင်းချင်း အမန်းမဖွားဖို့ ငါတို့နှုတ်ကို ငါတို့ စောင့် စည်းကြပါမို့။



## လက်စုပ်ထိုင်း မသာယာပါနဲ့

တစ်ခါတုန်းက တောအပ်တစ်ခုမှာ မြေဇွေးတစ်ကောင်ရှိပါတယ်။ တစ်နှုန်းတော့ မြေဇွေးဟာ ဖိုက်ဆာတာနဲ့ အစာရှုဖို့ ထွက်လာပါတယ်။ တော်တော်ကြောဝါအထိ အစာက မရသေးဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ကျိုးကန်းတစ်ကောင်ကို တွေပါတယ်။ ကျိုးကန်းက သစ်ပင်တစ်ပင်ပေါ်မှာ နားနေပြီးတော့ ကျိုးကန်းရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ အသားတုံးကြီးတစ်တုံးကို ချိထားပါတယ်။

မြေဇွေးက ကျိုးကန်းရဲ့ ပါးစပ်ထဲက အသားတုံးကိုလည်း မြင်ရော အရမ်း လိုချင်လာပါတယ်။ သွားရည်တွေလည်း ကျပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်လို့ လုပ်ရင်ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားပါတယ်။ နောက်တော့ မြေဇွေးက အကြံတစ်ခုရှာသွားပါတယ်။

“အမယ်လေး ကိုကျိုးကန်းရယ်။ ခင်ဗျားအသံက တော်တော်



ကောင်းတယ်လို့ သူများတွေ ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ ကျွန်တော့ကို သီချင်းတစ်ပုဒ်လောက် ဆိုပြပါလားများ” လို့ မြေဇွေးက မြှောက်ပြီး ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပြောတာကိုလည်း ကြားရော၊ ကျိုးကန်းက အရမ်း ပျော်သွားတယ်။ မြှောက်လည်း မြှောက်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ သီချင်း ဆိုမယ်ဆိုပြီး ပါးစပ်ကို ဟလိုက်ပါတယ်။ ပါးစပ်ကို ဟလိုက်တယ်။ ဆိုတာနဲ့ အသားတုံးက မြေပြင်ပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားပါတော့တယ်။

အသားတုံးက မြေပြင်ပေါ်ကို ရောက်တယ်ဆိုတာနဲ့ မြေဇွေးက ချိပြီးပြေးသွားပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကျိုးကန်းက နောင်တရသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူရဲ့ အသားတုံးက ဆုံးရှုံးသွားပါပြီ။

ဒီပုံပြင်က အရမ်းကို ရှိုးရှင်းပါတယ်။ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ကျိုးကန်းဟာ တော်တော်တုံးတဲ့သူလို့ ယဉ်ဆကောင်းယဉ်ဆနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း ကိုယ့်ကို အကောင်းပြောတာကို မကြောက်တဲ့သူရယ်လို့ ရှားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းကြောင်း ပြောတဲ့သူကိုမှ သတိထားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းကြောင်း ပြောနေတဲ့သူတွေကိုလည်း သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ သူက တကယ်ပြောနေတာလား။ ကိုယ့်ဆီက တစ်ခုခုလိုချင်လို့ မြှောက်ပြောနေတာလား။ ဒါကို ဆန်းစစ် ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ လူတွေဟာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ အောင်မြင်လာတဲ့အခါ လက်ချုပ်သံတွေ ကို သာယာလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ကိုယ်လုပ်တာ အားလုံး ကောင်းတယ်။ မှန်တယ်လို့ ထင်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အားပေးတဲ့သူတွေကလည်း ချုစ်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ မျက်စိမ့်တဲ့ စိတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို သတိမထားမိရင် ဆုံးရှုံးမှုတွေဖြစ်ဖို့ ကျရှုံးဖို့လမ်းကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ပြင်သင့်တာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကိုယ်လေးစားတဲ့သူ၊ ကိုယ်ကြောက်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ချုစ်မြတ်နှီးတဲ့သူတွေဆုံးရင်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

ဘာလုပ်လုပ် အပြစ်မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါဟာ တကယ်တော့  
နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်။ပြော  
သင့်တယ်ထင်တဲ့ကိစ္စတွေကို အပြောဘာဘာနဲ့ ထောက်ပြ ဝေဖန်သင့်  
ပါတယ်။ အကြောင်းမဲ့သက်သက် တိုက်နိုက်စို့ ပြောတာမဟုတ်  
ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကို ဝေဖန် အကြပ်ပြုလာတာကိုလည်း  
ထောင်တတ်တဲ့ နားရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများ စဉ်းစားကြည့်ကြပါ။

ကိုယ်က လက်ချုပ်သံတွေကို ဘယ်လောက် သာယာတတ်  
နေပြီလဲ။



## ၁၆၂။ မြန်မာနိုင်ငြပ်မှု ဘယ်မှာ ရှာ

တစ်ခါက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်တင်ရေးသင်တန်း တစ်ခုမှာ သင်တန်းသား/သူ (၅၀) တက်ရောက်နေကြပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ဆရာက စာသင်ချိန်အတွင်းမှာ Activity တစ်ခုလုပ်ပါတယ်။ အဲဒါက သင်တန်းသား/သူ (၅၀)ကို ပူပေါင်းအလုံး (၅၀)ပေးပြီး တော့ ကိုယ်ရဲ့နာမည်တွေကို ပူပေါင်းတွေမှာ ငရေးနိုင်းပါတယ်။ အဲဒီ ပူပေါင်းအလုံး (၅၀)ကို အခန်းတစ်ခုထဲမှာထည့်ပြီးတော့ သင်တန်းသား/သူတွေကို အချိန် ငါးမိန့် အတွင်းမှာ ကိုယ်နာမည်နဲ့ ပူပေါင်းကို တွေ့အောင် ပြန်ရှာခိုင်းပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ အချိန်(၅)မိန့်သာပြည့်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ ပူပေါင်းကို ဖရလိုက်ကြပါဘူး။

ဒါနဲ့ ဆရာက (၁၀)ယောက် တစ်ဗွဲစိကို အဓန်းထဲက ပူပေါင်း(၁၀)လုံးစိကို ယူလာပြီးတော့ နာမည်ခေါ်ပြီး ပိုင်ရှင်ကိုလိုက်ပေးစေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာတော့ အားလုံးက ကိုယ်နာမည်နဲ့ ပူပေါင်း ကိုယ်စိကို ပြန်ရသွားကြပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာလေးက လည်းပဲ ကျွန်ုင်တော် အွန်လိုင်းမှာ ဖတ်စိတဲ့ အကြောင်းအရာလေးပါ။ ဒီအကြောင်းအရာလေးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်မှာ စာရေးသွားပျော်ရွင်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ရန်လိုက်ပါ

မှုကို လူတွေက ကိုယ့်ဆီမှာ လိုက်ရှာနေကြတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်  
လိုချင်တာကိုပဲ ဖြည့်ဆည်းစိုး ကြီးစားနေကြရင်းနဲ့ လိုချင်တာတွေကို  
မရနိုင်ကြဘူး ဖြစ်နေပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ဆွင်မှု  
ဆိုတာ သူများကို ပေးနေရင်းနဲ့ ကိုယ်က အလိုလို ရလာတတ်ပါ  
တယ်။

ဒီအကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ စာအုပ်မိတ်  
ဆက်ပွဲမှာ ဆရာချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ) ပြောပြသွားတာကို သတိရ  
မိတယ်။ အနောက်တိုင်းက ပုံပြင်လေးတစ်ပုံပါပဲ။ တစ်ခါတုန်းကပေါ့  
ပျာ လူတစ်ယောက်က သောင်ယောက့် မျောနေတဲ့အချိန်မှာ သူက  
တစ်နေရာကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာသူက ယမမင်းလို လူကြီး  
ကပေါ့ပျား။ မောင်မင်း ဘယ်ကိုသွားချင်လဲ။ ငရဲပြည်ကို သွားမလား။  
ကောင်းကင်ဘုံကို သွားမလားလို့ မေးပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူက  
ကျွန်တော်က ငရဲပြည်ရော ကောင်းကင်ဘုံရော ဘယ်လိုနေရာမှန်း  
မသိတော့ ဘယ်သွားရမလဲ မဆုံးဖြတ်တတ်ဘူး။ အဆင်ပြေရင်  
လိုက်ပို့ပေးပါလားလို့ ပြုပါတယ်။ အဲဒီတော့ ယမမင်းလို လူကြီးက  
ကောင်းပြီ မောင်မင်းကို လိုက်ပြပေးမယ်ပေါ့။ ပထမတစ်နေရာကို  
လိုက်ပို့တယ်။ နေရာကြီးကလည်း တော်တော်ကြီးကျယ် ခမ်းနား  
ပါတယ်။ စားပွဲကြီးတစ်လုံးမှာ လူတစ်ရာလေးကို ထိုင်နေကြတယ်။  
စားစရာ သောက်စရာတွေကလည်း စားပွဲပေါ်မှာ အပြည့်ပဲ။ သူတို့  
လက်ထဲမှာ စွန်းတွေ ခက်ရင်းတွေလည်းရှိတယ်။ စားချင်တာကို  
ယူစားရှုပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့တွေမှာ လက်က တံတောင်ဆစ် မရှိတဲ့  
အတွက် လက်ကို ကျွေးလို့မရတော့ စားစရာကို ယူပြီးရင် မစားရ  
ရှာဘူး။ လူတွေကလည်း အစားအသာက်မဝတော့ ပိုန်းခြောက်  
ပြီးတော့ လုံးဝကြည့်လို့ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီမှာ လိုက်ပို့တဲ့သူက  
ဒါက ငရဲဘုံပလို့ သူကို ပြောပါတယ်။

အဲဒီကနေပြီးတော့ သူကို နောက်တစ်နေရာကို ခေါ်သွားပြန်



ပါတယ်။ အဲဒီနေရာကလည်း စောစောက နေရာလိုပဲ အတွေ့တူပဲ စားပွဲစိုင်းမှာ လူတစ်ရာလောက် ထိုင်နေတယ် စားစရာတွေကလည်း စားပွဲအပြည့်ပါပဲ။ သူတို့တွေလည်း စောစောက တွေ့ခဲ့တဲ့သူတွေ အတိုင်းပဲ။ စွန်းတွေ ခက်ရင်းတွေရှိကြပေမဲ့ လက်မှာက တံတောင် ဆစ်တွေ မပါကြတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ယဉ်စားလို့ မရကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ တစ်တွေကတော့ ဖို့ပြုပြု ဝဝမြို့မြို့နဲ့ လုပ်နေကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့တစ်တွေက ကိုယ့်အတွက် မစဉ်းစားဘဲ ဘယ်သူက ဘာကို စားချင်လဲဆိုတာကို လိုက်ကြည့်ပြီးတော့ လိုက် ကျေးနေကြတယ်လဲ။ အဲဒီမှာ လိုက်ပို့တဲ့သူက ဒါက ကောင်းကင်ဘုံ ပဲလို့ ပြောပါတယ်။

သရာချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ) ပြောသွားတာက ကိုယ့်အတွက်ပဲ ယူတဲ့သူတွေက လေးပြီးတော့ အောက်ကို ရောက်သွားတယ်။ တစ် နည်းပြောရင် ငရဲကို ရောက်သွားတယ်။ သူများကိုပဲ ပေးနေတဲ့ သူတွေကတော့ ပေါ့ပြီး အပေါ်ကို ရောက်သွားတယ်။ ကောင်းကင်ဘုံ ကို ရောက်သွားတယ်။ ပြီးတော့ သူများတွေကို ပေးပြီး ပျော်နေကြတဲ့နေရာဟာ ကောင်းကင်ဘုံ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက်ပဲ စဉ်းစားပြီး လုပ်နေရင်း မပျော်ရတဲ့ နေရာဟာ ငရဲဘုံပဲလို့ ပြောသွားပါတယ်။

လူလောက ဘဝတိတိလေးကို ခဏာရောက်လာကြတဲ့ အချိန် မှာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ စဉ်းစားမနေဘဲ အများအတွက် စဉ်းစားပြီး ပျော်ဆွင်မှုကို ကိုယ်လိုချင်တာတွေနဲ့ပဲ မရှာဖွေဘဲ အများအတွက် တတ်နိုင်သလောက် ဖြည့်ဆည်းပေးရင်း ကိုယ်လုပ်ပေးလိုက်လို့ သူများ ပျော်ဆွင်နေတာကို မြင်ရတဲ့ ပိတ်ကို စံစားကြပါနို့။



## ၁၀၈။ သမ္မတ ယုန်နှင့် လိပ်ပွဲပြော

ယုန်နှင့်လိပ်ပွဲပြင်ကို မူလတန်းကတည်းက သင်ဖူးကြပြီး  
သားပါ။ လျှော့လ ဝိရိယရှိဖို့ အပျင်းမကြီးဖို့ ဖြေးဖြေးနဲ့ ယုန်မှန် လုပ်ဖို့  
စတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို တွေ့ဖြင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်  
တာနက်မှာ ဆက်ဖတ်ကြည့်တော့ ယုန်နှင့်လိပ်ပွဲပြင်က နောက်ထပ်  
ပြုပွဲတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ပထမဆုံးအကြိမ်ပြုပွဲမှာ ယုန်က ရွှေးနိမ့်  
သွားတဲ့အတွက် နောင်တရပြီး နောက်တစ်ကြမ်း ထပ်ပြုပွဲဖို့ လိပ်ကို  
ကမ်းလှမ်းပါတယ်။ လိပ်ကလည်း အနိုင်နဲ့ မဟိုင်းချင်တဲ့အတွက် ပြုပွဲဖို့  
လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဒုတိယအကြိမ်ပြုပွဲမှာ ယုန်က သွေ့  
အမှားကို သင်ခန်းစာယူပြီး အပျင်းမကြီးဘဲ မရပ်မနား ပြေးလိုက်တာ  
ပြုပွဲကို အနိုင်ရသွားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြုပွဲက အဆုံးမသတ်သေးပါဘူး။ သမိုင်းအ  
ဆက်ဆက် အနိုင်ရခဲ့တဲ့ လိပ်ဟာ ဒီတစ်ပွဲမှာ ရွှေးသွားတဲ့အတွက်  
ရာဇ်ဝင်တော့ အနိုင်းမခံပါဘူး။ တတိယအကြိမ်မြောက် ယူဗြိပြုပွဲဖို့

အတွက် လိပ်က ယုန်ကို ကမ်းလှမ်းပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ လိပ်က ပြေးလမ်းကြောင်းကို သူကိုယ်တိုင် ရွှေးချယ်ပါတယ်။ ယုန် ကလည်း သူသာ အပျင်းမကြီးဘဲ မရပ်မနား ပြေးမယ်ဆိုရင် အနိုင် ရုမယ်လို့ သူကိုယ်သူ ယုံကြည့်နေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တတိယအကြိမ် မြောက် ပြု၍ကြတဲ့အခါ ယုန်က ကြီးစားပြီး ပြေးပေမဲ့လည်း ရွှေးနိမ့်သွားပြန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြေးလမ်းကြောင်းမှာ မြစ်တစ်ခု ရှိနေလိုပါ။ ယုန်က ကြီးစားပေမဲ့ ပြေးလမ်းကြောင်းက သူနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့အတွက် ရွှေးနိမ့်သွားတာပါ။

ဒီလိုနဲ့ ယုန်ကလည်း အရွှေးနဲ့ အဆုံးမသတ်ချင်တော့ စတုတွေ အကြိမ်မြောက်ပြု၍ပွဲအတွက် လိပ်ကို ထပ်ပြီး ကမ်းလှမ်းပြန်ပါတယ်။ လိပ်ကလည်း လက်ခံလိုက်တယ်။

ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ပြေးလမ်းကြောင်းကို ယုန်က ရွှေးချယ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ဘယ်သူ အနိုင်ရုမယ်ဆိုတာကို စာဖတ်သူ ခန့်မှန်းမိလောက်ပါပြီ “ဟုတ်ပါတယ်” ယုန်က အနိုင်ရုသွားပါတယ်။ ပြေးလမ်းကြောင်းမှာ ယုန်က တောင်ကုန်းတစ်ခုကို ဖြတ်ရှိ စိစ်ထားလိုပါ။ အခုအချိန်အထိ ပြု၍ပွဲက မပြီး သေးပါဘူး” ပွဲမအကြိမ်မြောက် ဆက်ပြီးတော့ ပြု၍ကြပါသေးတယ်။ ပွဲမအကြိမ်မြောက်မှာတော့ ပြေးလမ်းကြောင်းမှာ မြစ်တစ်ခုပါသလို တောင်ကုန်းတစ်ခုလည်း ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်ကတော့ နောက်ဆုံးအကြိမ်ပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာတော့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကျည်ပြီးတော့ ပန်းတိုင်ကို အတွတ္ထု ရောက်သွားကြပါတယ်။ ပြောချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူတိုင်းမှာ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေ ကိုယ်စိန္တကြတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သူသာတယ်။ ကိုယ်သာတယ် မတွေးဘဲ ပူးပေါင်း ဆောင် ရွက်ခြင်းက လုပ်ငန်းကို ပိုမိုပြီး အောင်မြင်စေတယ်လို့ ပြောတာပါ။ ကျွန်ုင်တော်ကလည်း ကျွန်ုင်တော့အတွေးနဲ့ ဆက်စဉ်းစား

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

ကြည့်ပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုစားကြတဲ့အခါ လမ်း  
ရွေးချယ်တာ မှန်ကန်ဖို့ လိုပါတယ်။ လမ်းရွေးချယ်မှု မှန်ဖို့အတွက်  
ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက်ကို သိမြို့လိုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော  
ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်း ကိုယ့်ရဲ့ပါရမိကို သိမြို့လိုအပ်ပါတယ်။  
အဲဒါကို သိပြီး ကိုက်ညီတာကို ရွေးချယ်ကြမယ်ဆိုရင် ပန်းတိုင်ကို  
ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြေးဖြေး ရောက်ရှိနိုင်ကြပါမှာပါ။

လူတစ်ယောက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ Talent ကို  
သိမြို့လိုပါတယ်။ Talent ကို Polish လုပ်ဆိုင်မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာ  
နယ်ပယ်မှာ အောင်မြင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပုံပြင်က ချုံတွေး  
ရင် တွေးသလို နောက်ထပ် သင်ခန်းစာတွေ ရနိုင်ပါသေးတယ်။  
စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေများလည်း ရပ်မထားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ထောင်နဲ့ ကိုယ်  
ဆက်တွေးကြည့်ကြပါ။

“လူငယ်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက်ကို အကြောင်းပြုပြီး  
သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာ အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။”



## တန်ပါန္တားတိုင်း အမြဲ ဖွံ့ဖြိုးပါ

တစ်နှစ်များ လူတစ်ယောက်က ဆင်စစန်းတစ်ခုကို ဖြတ်  
သွားတဲ့အခါ ဆင်တွေကို ချည်ထားတဲ့ကြီးကို ကြည့်ပြီးတော့ အဲလှ  
သွားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆင်က အကြီးကြီးဖြစ်ပေမဲ့  
ဆင်ကို ချည်ထားတဲ့ ကြီးက ဆင်နဲ့ယဉ်လိုက်ရင် တော်တော်ကြီးကို  
သေးနေပါတယ်။ လျှောင်အိမ်ထဲလည်း မထည့် ချိန်းကြီးတွေနဲ့လည်း  
မချည်ထားတဲ့အတွက် ဆင်တွေဟာ အချိန်မပေး ရန်းကန်ပြီး ထဲက  
ပြေးသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာလို့များ ထွက်မပြေးနိုင်ကြတာလဲလို့  
စဉ်းစားနေတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဆင်ထိန်းကိုလည်းတွေ့ရော အဲဒီလူက  
“ဘာကြောင့် ဒီဆင်တွေက ထွက်ပြေးဖို့ မကြိုးစားကြတာ လဲ။  
သူတို့ကို ချည်ထားတဲ့ ကြီးတွေကလည်း သေးသေးလေးရယ်။  
ဒါနဲ့လည်း သူတို့က ဒီအတိုင်းနေကြတာပဲ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ”  
မေးပါတယ်။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

အဲဒီတော့ ဆင်ထိန်းက ပြန်ဖြေပါတယ်။ သူတို့ ငယ်ငယ်  
လေးကတည်းက ဒီကြိုးနဲ့ပဲ ချည့်ထားတာပါ။ အဲဒီအချိန်တွန်းက  
သူတို့အချေယ်နဲ့ ဒီကြိုးကို ရှန်းပြီးထွက်ပြီးလို့ မရဘူးလေ။ ဒါပေမဲ့  
သူတို့ အချေယ်ရောက်လာတော့လည်း ဒီကြိုးက သူတို့ ရှန်းထွက်လို့  
မရနိုင်တော့ဘူးလို့ ယုံကြည်နေကြတယ်။ ဒီကြိုးတွေဟာ သူတို့ကို  
ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့  
ထွက်ပြီးနဲ့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားကြတော့ဘူး။

ဆင်ထိန်းဖြေတာကို ပြန်ကြားရတော့ အဲဒီလူက တော်တော်  
လေးကို အုပ်သွားတယ်။ အဲဒီဆင်တွေဟာ အချိန်မရွေး ရှန်းထွက်ပြီး  
ပြီးလို့ ရနိုင်ပေမဲ့ သူတို့ မလုပ်နိုင်ကြဘူးလို့ ယုံကြည်နေကြတဲ့  
အတွက် အဲဒီနေရာမှာပဲ ရှိနေကြတယ်။

ဒါလေးကလည်း အွန်လိုင်းမှာ ဖတ်ရတဲ့ အမက္ခဒာင်းအရာ  
တစ်ခုပါ။ ဆက်ပြီးတော့ စဉ်စားကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ  
ကရော တစ်ခါလုပ်ကြည့်လို့ မဖြစ်တာနဲ့ ဆက်မလုပ်ဖြစ်ဘဲ ဒီ  
အတိုင်းလေး မော်နေကြတဲ့သူတွေ ဘယ်လောက်များ ရှိလိုက်မလဲ။  
တစ်ခါလုပ်လိုက်လို့ မဖြစ်တာနဲ့ အမြဲတမ်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့  
ဘယ်တော့မှ မထင်ထားပါနဲ့။ သိပ္ပါပညာရှင် သောမတ်စံအယ်ဒီဆင်  
တောင်မှ လျှပ်စစ်မီးသီးကို ရှိနိုင်အတွက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့  
ရသေးတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာလည်း အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား  
ခွင့်ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ခါရှုံးတိုင်း၊ အမြဲတမ်း မရှုံးပါ။  
လဲကျေရင် ပြန်ထက်တော်ပေါ့။



## နှစ်ဆက်ပါ

ပျော်က အသားတွေ ဖြန့်ချိတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အလုပ်  
လုပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ အလုပ်တွေပြီးတဲ့ အချိန်မှာ အအေး  
ခန်းတစ်ခုထဲကို ဝင်ပြီးတော့ စစ်ဆေးနေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ  
မမျှော်လင့်ဘဲ တံခါးက lockကျပြီးတော့ ပိတ်သွားပါတယ်။ အသံ  
ကုန် အော်ဟန်၊ တံခါးကို တစုန်းခုန်းထဲပြီး အကူအညီတောင်း ကြည့်  
ပေမဲ့လည်း ဘာမှ ထူးခြားမလုပ်ပါဘူး။ ဘယ်သူကမှ သူ အော်ဟန်  
နေတာကို မကြားနိုင်ပါဘူး။ ကံမကောင်းချင်တော့ အလုပ်သိမ်း သွား  
ပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် ဝန်ထမ်းတော်တော်များများကလည်း ပြန်ကြပြီ  
ဖြစ်တဲ့ အတွက် သူကို ကုညီမယ့်သူက မရှိတော့ပါဘူး။

တော်တော်လေး ကြာသွားတော့ ပျော်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံး ပြာ  
နမ်းပြီး သေလုမြောပါးဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ လုပြေရေးဝန်ထမ်း တစ်  
ယောက်က ရုတ်တရာက် ရောက်လာပြီးတော့ ပျော်ကို ကယ်လိုက်ပါ  
တယ်။ တကယ်တော့ လုပြေရေးဝန်ထမ်းက အအေးခန်းဘက်မှာ

တာဝန်ကျတဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဉာဏ်ဆေးရတွေ ဘာတွေ ရောက်ပြီး သတိရလာတဲ့အခါ သူငဲ့ တာဝန်နေရာလည်း မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုကြောင့် ရောက်လာပြီး သူကို ကယ်နိုင်ခဲ့တာလဲလို့ လုံခြုံရေး ဝန်ထမ်းကို မေးကြည့်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းက သူဟာ ဒီနေရာမှာ အလုပ်လုပ်နေတာ (၃၅)နှစ် ရှိပါပြီ။ တစ်နှောက်နေ့ ဝန်ထမ်းတွေ ရာချိပြီး အလုပ်ကိုလာကြတဲ့အထဲက မင်းက ငါကို မနက်အလုပ်လာ တိုင်း နှုတ်ဆက်သလို့၊ ညာနေ အလုပ် ပြန်တိုင်းလည်း နှုတ်ဆက် တယ်လေ။ တော်တော်များများကတော့ ကျွန်တော့ကို မမြင်သလိုဘဲ နေကြတယ်လေ။ ဒါကြောင့် နှုတ်တိုင်းနှုတ်တိုင်း မင်းက ငါကို နှုတ်ဆက်တာကို သဘောကျေတယ်။ ဒီနေ့ မနက်ကတော့ မင်းက ငါကို နှုတ်ဆက်သွားပြီး ညာနေပိုင်းကျတော့ မင်းနှုတ်ဆက်တာကို မကြားရ သေးတာကို ငါ သတိထားမိတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းတစ်ခုခုများ ဖြစ် နေမလားလို့ စက်ရုံကို ပတ်ပြီး လိုက်ရှာတာ မင်းကို တွေ့တာပဲလို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

ဒါလေးက ကျွန်တော် အင်တာနက်မှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ အ ကြောင်းအရာလေးတစ်ခုပါ။ စာဖတ်သွားများ ဆက်ပြီး စုံးစား ကြည့်ပါ။ လူဘဝတိတိလေးများ အဆင့်အတန်းတွေ ခွဲမြားပြီး မသိသလို မနေတတ်တဲ့ လူငယ်လေးတစ်မယာက် ဂိတ်ပေါက်စောင့်တဲ့ လုံခြုံရေး ကို နှုတ်တိုင်း နှုတ်ဆက်တဲ့အတွက် အသက်ဖားက လွှတ်မြောက်သွားပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော့တို့အားလုံးဟာ အဆင့်အတန်း တွေ ခွဲမြားပြီးတော့ ကိုယ့်နဲ့ မတုသလို မတန်သလို ဆက်ဆံတတ်ကြ ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူမောက်ကြီးထဲကို ရောက်လာတဲ့ လူတွေ မှာ ကောင်းတာတွေရှိသလို မကောင်းတာတွေရှိမယ်။ အသုံးမဝင်တဲ့ သူတွေရှိသလို အသုံးတည့်တဲ့ သူတွေလည်း ရှိမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ

ဆိုးတဲ့သူဖြစ်စေ၊ ကောင်းကွက်တစ်ခုတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်  
လောက်ပဲ ညှိတဲ့သူဖြစ်စေ၊ တော်တဲ့တစ်နေ့ရာတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ အသုံးမတည့်တဲ့သူဖြစ်စေ၊ အသုံးတည့်တဲ့  
တစ်နေ့ရာတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်မှာတော့ “Every cloud  
has a silver lining.” လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူတစ်  
ယောက်ကို ပြောပြန္တတက်လိုက်တို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။



## မိတ်ကောင်းဆေးစတွေ ထားကြောင်း

တော်တော်များများကတော့ ဒီပုံပြင်လေးကို ကြားဖူးကြ မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြန်ပြောပြချင်ပါတယ်။ တစ်ခါတုန်း က သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ဟာ တစ်နှယ်တစ်ကျေးမှာ သွားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ပြီး စီးပွားသွားရှာကြပါတယ်။ တစ်ယောက်ကတော့ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တဲ့အတွက် တော်တော်လေး စုဆောင်းမိသလိုရှိ ပါတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ သောက်သောက်စားစား ပျော် ပျော်ပါးပါးနေတော့ ပိုက်ဆံလေးတော့ ရပါတယ်။ စုမ္ပ ဆောင်းမိ မရှိဘူးပေါ့များ၊ စုမ္ပ ဆောင်းမိရှိတဲ့ တစ်ယောက်က အီမံပြန်မယ် လုပ်တိုင်း စုမ္ပ ဆောင်းမိ မရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းက ဆွဲထားတာနဲ့ နှစ်တော် တော်လေး ကြာသွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်တော်တော် ကြာလာတော့ စုမ္ပ ဆောင်းမိရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းက မင်းပြန်မလိုက်ရင်လည်းနေတော့ ငါတော့ပြန်တော့မယ်လို့ ပြောတဲ့အတွက် သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်

### အီမဲပြန်လာကြပါတယ်။

ခရီးက အလုမ်းဝေးတော့ ချက်ချင်း ပြန်မရောက်နိုင်တဲ့  
အတွက် လမ်းခရီးမှာ ခရီးတစ်ထောက် နားကြပါတယ်။ အပုံတစ်ခု  
မှာ ညာဒီမီဖို့အတွက် နားကြတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ညာသန်းခေါင်လောက်  
ရောက်တော့ စိမ့်ဆောင်းမိ မရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းက ဒီအတိုင်း ပိုက်ဆံ  
မပါဘဲ အီမဲပြန်ရင် အီမဲသူသက်ထားနဲ့ အဆင်ပြုမှာ မဟုတ်တဲ့  
အတွက် နိုက်တည်းက စိတ်ကောင်းမရှိတော့ အဆင်ပြေတဲ့  
သူငယ်ချင်းကို သတ်ပြီး သူမှာပါတဲ့ပိုက်ဆံတွေကို ယူပါတော့တယ်။  
အဲဒီအချိန်မှာ သုံးရက်လ ခုံးမျှက်စလေးက ကောင်းကင်မှာ ကျွေးကျွေး  
လေးပေါ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အသတ်ခံရတော့မယ့် သူငယ်ချင်း  
က သူရဲ့ သူငယ်ချင်းက သူကိုသတ်ပြီး ပိုက်ဆံတွေ မတရား ယဉ်သွား  
တဲ့အကြောင်းကို လမင်းနဲ့ တိုင်တည်ပြီးပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတ်  
လိုက်တဲ့ သူငယ်ချင်းက မမှုပါဘူး။ ဒီလမင်းက သူရဲ့ မကောင်းမှု  
ကို ဘယ်လိုမှ သက်သေးမထုနိုင်ဘူးလို့ သူက ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်နေ့ကျတော့ တစ်ယောက်တည်း အီမဲကို ပြန်  
လာခဲ့ပါတယ်။ ရှိုးသားတဲ့ သူရဲ့ သူငယ်ချင်းက တစ်နယ်တစ်ကျွေးမှာ  
နောက်ဒေါ်မီထောင်ပြုပြီး နေ့ခဲ့ပြီး။ ရွာကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာ  
တော့ဘူး စသည်ဖြင့် မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြပြီး သတင်းလွင့်လိုက်  
ပါတယ်။ သူကတော့ သူများရှာခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို အပိုင်သိမဲ့ပြီး  
အဆင်ပြေလေရဲ့။ ရက်တွေ လတွေ ကြာလို့ တစ်နေ့မှာတော့ ညာမေး  
စောင်း ထမင်းစားပြီးစ အီမဲရှေ့က ကွပ်ပျစ်မှာ လျှပြီး အနားယူနေတဲ့  
အချိန်မှာ လဆန်းရက်ကြောင့် သုံးရက်လ ခုံးမျှက်စလေးကို တွေ့တော့  
သူရဲ့ သူငယ်ချင်းက လမင်းကိုတိုင်တည်တာကို သတိရပြီး ပြီးမဲ့  
တယ်။ အဲဒါကို သူရဲ့ မိန့်းမက တွေ့သွားတော့ ဘာကြောင့်ပြီးတာလ

လို မေးပါတယ်။ ပထမတော့ မဖြေပါဘူး။ မဖြေလေ သူမိန္ဒားမက  
သံသယတွေ ဖြစ်ပြီး ရှင်က တစ်ပြည်တစ်စွာမှာ နောက်တစ်ယောက်  
ကျွန်ုတ်လိုလား ဘာလား စသည်ဖြင့် ထပ်ခါခါ စကားနာတွေ ထိုးပြီး  
မေးတော့ ဘယ်သူမှ ပြန်မဝပြာပါနဲ့လို့ ကတိတောင်းပြီး အကျိုး  
အကြောင်းကို ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ သူမိန္ဒားမကလည်း ယောကျား  
ခုကွဲရောက်မယ့်ကိစ္စ ဘယ်သူကိုမှ မပြောပါဘူးပေါ့။

တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီလင်မယားနှစ်ယောက်က အကြီး  
အကျယ် စကားများပြီး ရှိဖြစ်ကြပါတယ်။ ယောကျားဖြစ်သူက  
ရိုက်မယ်ပုတ်မယ်တွေလုပ်တော့ မိန္ဒားမက အိမ်က ဆင်းပြေးပြီး သူ  
သူငယ်ချင်းကိုတောင် သတ်မှတ်ဘာ သူကိုလည်း သတ်လိမ့်မယ် ဘာ  
ညာဆိုပြီး ဖြစ်ကြောင်းရယ် ကုန်စင်ကို ဧည့်ရောက်ပြောပါတော့တယ်။  
ဒီလိုနဲ့ အဲဒီလူက ခုကွဲရောက်သွားပါတယ်။ ပုံပြင်ကတော့ ဒါပါပဲ။

ပုံပြင်ကပေးလိုက်တဲ့ message က မကောင်းမှုဆိုတာ  
ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိဘူးလို့ မီးမောင်းထိုးပြလိုက်ခြင်းပါ။ ဒါဟာ  
တကဗုံး အမှန်တရားပါ။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း  
အရာ အားလုံးကို ဘယ်သူမှ မသိပေမဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိပါတယ်။  
ကိုယ့်လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိပ်ပြာသနဲ့ဖို့  
လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ရတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မှ မယုံရတော့ဘူးဆိုရင် အများတကာက  
ကိုယ့်ကို ဘယ်လို ယုံကြည်ကြပါမလဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိုးပျော်တော်နောပါစေ။ သူ မတဲ့  
အောင် ထူးချွန်ထက်မြေက်နောပါစေ။ မကောင်းမှုတွေ လုပ်နေခဲ့မယ်  
ဆိုရင် သော်လည်း ငရဲတော့ရောက်နိုင်ပါသေးတယ်။ တော်တိုင်းလည်း  
ကောင်းချင်မှ ကောင်းကြပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတိုင်းလည်း တော်ချင်မှ

တော်ကြပါလိမ့်မယ်။ တော်လည်းတော် ကောင်းလည်း ကောင်းရင် တော့ အတိုင်းထက် အလွန်ပေါ့များ။ ဒါပေမဲ့ မတော်သေးရင်လည်း ကောင်းနိုင်အောင်တော့ ကြိုးစားကြစေချင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ "No one is perfect" ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ ပုထုဇ္ဈာ လူသားမှန်သူမျှ ရာနှုန်းပြည့် ကောင်းမွန်နေဖို့တော့ မလွယ်ပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်က ဒုန်တွေနေကြတာပါ။ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ များနေတဲ့သူက လူကောင်းဖြစ်နေပြီးတော့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ များနေတဲ့သူက လူဆိုးလို့ကြတာပေါ့။

ဒါကြောင့် ခရာတာရှင်သနရာတဲ့ လွှာဟဝတိတို့လေးမှာ မကောင်းတာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချုပ်လို့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးမွေးမြှုပြီး ပြုမဲ့ ချမှတ်ဘာဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါစေ။



## ဓာတ်ဘဏ်မီဒီဒီ

တစ်ခါတန်းက လယ်သမားတစ်ယောက်ဟာ မျှန့်ဖုတ်သမား ဆိုကို ထောပတ်တစ်ပါင်စီ ပုံမှန် ရောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ တော့ မျှန့်ဖုတ်သမားက ထောပတ်ကို တစ်ပါင် ပြည့်/မပြည့် ချိန် ကြည့်တဲ့အခါ ထောပတ်က တစ်ပါင် ဖပြည့်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ မျှန့်ဖုတ်သမားက ဒေါသတွေ ထွက်ပြီး လယ်သမားကို တရားရုံးမှာ တရားခွဲပါတယ်။

တရားရုံးရောက်တော့ တရားသူကြီးက  
“ထောပတ် တစ်ပါင်ကို ဘယ်လို ချိန်သလဲလို” လယ်သမား  
ကို မေးပါတယ်။

“ကျွန်တော်က တော်တော်ရှေ့ရှိုးကျွန်တဲ့သူပါဗျာ။ ကျွန်တော့  
မှာ ချိန်စရာအလေး ကောင်းကောင်းလည်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချိန်စွင်  
တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်” လို့ လယ်သမားက ပြန်ဖြပါတယ်။

“ဒါခို့ရင် စင်ဗျား ဘယ်အလေးနဲ့ ချိန်လဲ” လို့ တရားသူကြီး  
က ဆက်မေးပါတယ်။

“တရားသူကြီးမင်းခင်ဗျား။ မှန်ဖုတ်သမား ကျွန်တော်ဆီက စပြီးတော့ ထောဟတ် မဝယ်စင် အချိန်တော်တော် ကြာကြာကတည်း က တစ်ပေါင်ရှိတဲ့ ပေါင်မှန်တစ်လုံးကို မှန်ဖုတ်သမားဆီက ကျွန်တော် ဝယ်နေခဲ့တာပါ။ နောက်တိုင်းနောက်တိုင်း မှန်ဖုတ်သမားက ပေါင်မှန် ယူလာတိုင်း အဲဒီပေါင်မှန့်နဲ့ ထောဟတ်ကို ချိန်ပြီး ပြန်ပေးနေတာပါ”လို့ လယ်သမားက ဖြေလိုက်ပါတယ်။

“ဒီကိစ္စမှာ မှန်ဖုတ်သမားက လွှဲလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်ပြော စရာ မလိုပါဘူး” လို့ လယ်သမားက ပြောပါတယ်။

ပုံပြင်လေးကတော့ အဲဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။ ဒီပုံ ပြင်က ပြောချင်တာက နယ့်တန်ရဲ့နိယာမလိုပဲ သက်ရောက်မှုတိုင်း မှာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို သက်သေတူနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ပေးသလောက် ကျွန်တော်တို့ ပြန်ရ လိုက်တာပါ။ တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် “ကိုယ်မွော်လင့်ထားတဲ့ အရာတစ်ခု အတွက် ကိုယ်ကရော ထိုက်တန်တဲ့ပေးဆပ်မှုရှိရဲ့လား” လို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။

ကောင်းတာဖြစ်စေ။ မကောင်းတာဖြစ်စေ။ လုပ်ပါများရင် အကျင့်စွဲသွားတတ်ပါတယ်။ တချို့တချို့တွေက သူများကို လိမ့်ညာ လွှဲည့်စားလို့ရတဲ့ အချိန်မှာတော့ ရုပ်တည်ကြီးနဲ့ရယ်။ ကိုယ်ဘက် ကိုလည်း ပြန်ပတ်ရော ကမ္မားရွှေးထွေ ဖြစ်ကျန်ကြပါတယ်။ အမှန် တရားဆိုတာ တကယ်တော့ ဖုံးကွယ်ထားလို့ မရပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့ ပြန်မှာတွေ ယုံကြည်ကြတဲ့စကားလိုပဲ ဝင့်ဆိုတာ နောက်ဘဝ မကူးပါဘူး။ တူသော အကျိုးပေးပါတယ်။



## အေးရှိတဲ့အမျိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

ဒီနေ့လည်း အဖွဲ့လိုင်းပေါ်မှာ ဖတ်မိတဲ့အကြောင်းလေး  
တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အေးတစ်ကောင်ကို ရေအလုံတစ်ခုထဲမှာ  
ထည့်ပြီးတော့ အဲဒီရေအလုံကို အပူပေးပါတယ်။ စစ်ခြင်းတော့  
သိပ်ပြီးမပူသေးတော့ အေးက အဆင်ပြေပါတယ်။ တော်တော်လေး  
ပူလာတဲ့အထိ အေးက ဇလုံထဲမှာ ဆက်နေပါသေးတယ်။ နောက်ဆုံး  
ဘယ်လိုမှ မခံနိုင်တော့တဲ့ အချိန်ကျေတော့မှ အေးဟာ ရေအလုံထဲက  
ခုန်ထွက်နှုံးကြီးစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ ခုန်မထွက်နိုင်တော့တဲ့  
သေခွဲဝင်သွားရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူက အေးမှ မရှိ  
တော့တာ။ ဒီအကြောင်းအရာလေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ဘာကြောင့်  
အေးက သေတာလဲဆိုရင် ယောကျယျအနေနဲ့တော့ အပူကြောင့်  
သေတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာ စဉ်းစား  
ကြည့်လိုက်ရင် အပူကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သူရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်အမှား

ခြောင့်ပါလို့ စာရေးသူက ဆိုထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်အမှန်တရားပါ တကယ်ဆိုရင် သူမှာ ခုနှစ်ပိုင်တဲ့ စွမ်းအား ရှိတဲ့အချိန်ကတည်းက ခုနှစ်ထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။ ခုနှစ်ထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ မောက်ကျနေပါပြီ။ သူမှာ စွမ်းအားတွေ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးကရော ဘဝဒုက္ခတွေကြား မှာ၊ လုပ်ငန်းခွင် အဓက်အခဲတွေကြားမှာ ဘယ်လောက် ရှည်ကြာ နေကြပြီလဲ။ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့ အကြောင်း အမျိုးမျိုးတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း မရနဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအလုပ်ကို လုပ် နေရင်နဲ့ ဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဆုံးပတ်ဝန်းကျင် လားဆိုတာကို သုံးသပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဆင်မပြနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုရင်တော့ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တုန်းမှာ ရှုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား သင့်ပါတယ်။ ရှုံးထွက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အချိန်မှာ ကြုံရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ် တွေလည်း ရှုပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို “ရှုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ” ဆောင်းပါးမှာ အသေးစိတ် ရေးခဲ့ပါပြီ။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အကြောင်းကြောင်း တွေကြောင့် ရုံးမထွက်နိုင်ဘဲ နှစ်နောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နေရာမှာ အချိန်အကြောကြီး မြှုပ်နှံလိုက် ရင်တော့ အကျိုးရှိနိုင်ပေမဲ့ အကျိုး မရှိနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြှုပ်နှံမှုရင်တော့ အထက်က အားလုံး အဖြစ်ချိုးတွေ ကြုံတွေနိုင်ပါတယ်။ အဆင်မပြေမှန်းသိလျက်နဲ့ ရှုန်းမထွက်ဖြစ်ကြတာတစ်ခုက ထပ် တွေ့ရမယ့် အန္တရာယ်တွေ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖိုးစိမ့်ကြောင့်ကြော လည်းပါသလို ဒီမှာမှား အဆင်ပြေလာမလားလို့ မျှော်လင့်နေတာ လည်း ပါပါလိမ့်မယ်။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမှန်ကို မြင်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အမှန်ကို မြင်ပြီးရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အချိန်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ဓရန်လိုက်ပါ

မှန်ချုနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပြီဆိုရင်လည်း အချိန် မဆိုင်းဘဲ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်နိုင်ကြမှာပါ။

စာဖတ်သူများအနေနဲ့ ကိုယ့်နေရာကို ကိုယ်က အသေအချာ သုံးသပ်ပြီးလို့ အဆင်မပြတော့ဘူးဆိုရင် အားအင် မကုန်ခံန်းခင် အချွေးမလွန်ခင် အချိန်ရှိတုန်း၊ စွမ်းအားရှိတုန်း ဓရန်ထွက်လိုက်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစွဲ။



## လက်သမားပုံပြင်

အသက်ကြီးကြီးနဲ့ လက်သမားတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်က  
အနားယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ အိမ်ဆောက်တဲ့ လုပ်ငန်းကို  
အနားယူပြီးတော့ သူရဲ့ မိန့်မ၊ သူရဲ့ မိသားစုနဲ့ပဲ လက်ကျွန်းဘဝကို  
အေးအေးဆေးဆေး နေတော့မယ့်အကြောင်း သူရဲ့ အလုပ်ရှင်  
ကန်ထိုက်ကို ပြောပြပါတယ်။ သူက အလုပ်ကိုတော့ သတိရအော့မှာ  
ဖြစ်ပေမဲ့ သူက အနားယူဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။ သူရဲ့အလုပ်ရှင်က  
တားချင်ပေမဲ့ လည်း မတားနိုင်တော့ပါဘူး။

အလုပ်ရှင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ညာတာထောက်ထားပြီး အိမ်  
တစ်လုံးပဲ နောက်ဆုံးဆောက်ပေးပို့ သူကို သွားပြောတဲ့အခါ စိတ်  
မကောင်းဖြစ်ရတယ်။ လက်သမားက ဆောက်ပေးမယ်လို့ ပြောပေ  
မဲ့ လည်း သူက အလုပ်ဆက်လုပ်ဖို့ စိတ်မဝင်စားတော့တာကို မြင်  
သာထင်သာ ရှိလှပါတယ်။ အိမ်ကို ဆောက်တဲ့အခါလည်း ခပ်ည့်ည့်  
လက်ရာနဲ့ အရည်အသွေးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုပဲ သုံးပြီး အဲဒီအိမ်ကို

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

ဆောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ သူအတွက် ကံမကောင်းမှ တစ်ခုလို့ အဲဒီတုန်းက သူ မသိခဲ့ဘူး။

ဒီလိုနဲ့ လက်သမားက အိမ်ကို လျော့စီလျော့ခဲ့နဲ့ ဆောက်လိုက်တာပြီးသွားတဲ့အခါမှာ အလုပ်ရှင်ကန်ထရိုက်က အိမ်ကို လာစစ်တယ်။ ပြီးတော့ အိမ်သော့ကို လက်သမားရဲ့လက်ထဲကို ထည့်ပြီးတော့....

“ဒါဟာ မင်းရဲ့ အိမ်ပဲ”

“မင်းအတွက် ငါရဲ့လက်ဆောင်” လို့ အလုပ်ရှင် ကန်ထရိုက်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာတော့ လက်သမားဟာ ရှေ့ခဲ့ (ခဲ့) ရသွားတယ်။ အရမ်းလည်း ရှုက်မိသွားတယ်။ တကယ်လိုသာ သူ မောက်ဆုံး ဆောက်ခဲ့ရတဲ့ အိမ်ဟာ သူ ပိုင်ဆိုင်ရမယ့် အိမ်လို့ သိခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီထက်ကောင်းအောင် ဆောက်ခဲ့မှာပေါ့ အကောင်းဆုံးလက်ရာနဲ့ အကောင်းဆုံးပစ္စည်းတွေ သုံးပြီးဆောက်ခဲ့မှာပေါ့။ အခုတော့ သူ ဖြစ်သလို ဆောက်ခဲ့တဲ့ အိမ်မှာပဲ သူနေရတော့မယ်။ ဘာမှ ပြင်လို့ မရတော့ဘူး။

ပုံပြင်လေးက ဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။ အွန်လိုင်းမှာ ဒီပုံပြင်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်ုတော်ခံပူးချေက်နဲ့ အရမ်းဝိုက်ဆိုင် နေလို့ ပြန်မျှဝင်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်ုတော် wall မှာ တင်ထားတဲ့ ကျွန်ုတော်ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်တဲ့ “အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။” ဒါပေမဲ့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ထပ်တွက်တယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ရချင်လို့ လုပ်တာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဆိုလိုတာက အကျိုးလိုလို ညျှောင်ရေလောင်းတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုတော်တို့က ခက်သားပျော်ရေး သွားပြီး ဆီမံး၊ ပန်း၊ ရေချမ်းလောက် ပူဇော်တယ်။ တောင်းတဲ့ဆုက အောတိက၊ ဒေါ်လ သူငွေးလောက် ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်ုတော်တို့ဘေး တွေဟာ ကျွန်ုတော်တို့ ဖန်တီးတဲ့အတိုင်း ရရှိနေကြတာပါ။



လက်သမားနေရာက စာဖတ်သူများ စဉ်းစားကြည့်ပါ။  
အစောကြီးကတည်းက ဒီအိမ်ကို သူ ရမယ်မှန်းသိရင် အခုလုပ်နေ  
တဲ့ပုံစံမျိုး လုံးဝလုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သေချာပါတယ်၊ အတာတိနိုင်ဆုံး  
အကောင်းဆုံး လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကျွန်ုတော်တို့ တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့  
ကျွန်ုတော်တို့ ဘဝပါပဲ။

ဘဝမှာ တစ်ရက်တည်းပဲ နေရတော့မယ်ဆိုရင်တောင်မှ  
အဲဒီ တစ်ရက်ကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနဲ့ လိပ်ပြာသန့်သန့် ရှင်သန်လိုက်ပါ။  
ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံး အကြောင်းအကျိုးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်  
က ဖန်တီးခဲ့တယ်ဆိုတာ စာဖတ်သူများ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည့်လိုက်ပါ။

ဒီထက်ပိုပြီး ရှင်းလင်းအောင် ပြောရရင် ဒီနေ့ ကြွဲထွေနေ  
ရတဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေဟာ အတိတ်က ကဲ့ တစ်နည်းပြောရင်  
အလုပ်တွေကြောင့်ပါ။ အဲဒီလိုပဲ မနက်ဖြန်မှာ ကြွဲထွေရမယ့်  
ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေဟာ ဒီနေ့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထွေ (၁) ကဲထွေ  
ကြောင့်ဆိုတာ မိတ်ဆွေယုံကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီကေားတွေဟာ ကျွန်ုတော်  
ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး  
ကိုယ်တိုင် ဟောကြားခဲ့တာပါ။

ဒါပြောင့် “ဘာပလုပ်လုပ် အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့  
မမျှော်လင့်ပါနဲ့” ။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကြောင်း  
အကျိုးအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရမှာ သေချာပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာလေးကို ဖတ်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်ုတော်ခံစား  
မိသူမျှ ပြန်မျှဝေတာပါ။ စာဖတ်သူများဆက်ပြီး ထွေးကြည့်ပါ။  
တစ်ခုခုတော့ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။



## အားပုံပြင်နဲ့ ပတ်သက်လို

ပြီးခဲ့တဲ့ ရက်ပိုင်းက ရေးလိုက်တဲ့ အားပုံပြင်နဲ့ ပတ်သက်လို စာဖတ်ပရိသတ်တွေဆီက ပြန်ကြားရတာတွေ အများကြီးပါ။ page တွေ တော်တော်များများမှာလည်း ပြန်ပြီးတော့ share လုပ်ထား တာကို တွေ့ရပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျလို ကျွေးဇူးတင်ကြောင်း လုမ်းပြောကြတဲ့သူတွေ ရှိသလို ခုန်ထွက်လိုက်မှ ပိုဆိုးသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲလို မေးကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိကြပါ တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီအကြောင်းကို ဆက်ရေးလိုက်ပါတယ်။ တကာယ်တော့ “ရှုန်းထွက်နိုင်စွဲ ကြိုးစားပါ” ဆောင်းပါးမှာကတည်းက အသေးစိတ်ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ခုန်မထွက်စင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ခုန်နိုင်စွမ်းအား အပြင်လောကမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ Risk တွေ Challenge တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအားတွေ့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုပါ။ ထိုင်နေလို့တော့

ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ “ထိုင်နေရင် အကောင်းသား ထသွားမှ ကျိုးမှန်းသီ” ဆိုတဲ့ စကားကလည်း ရှိနေတော့ နေရာတိုင်းမှာ ခိုးဟနေတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်နေတာထက်စာရင်တော့ ထသွားတာကမှ ခရီးရောက်မယ်လို့ စာရေးသွားကြပါတယ်။ ကျိုးမှန်းသီသွားတာက ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ နဂိုကတည်းက ကိုးနေပြီးသားပဲဆိုတော့ လူတွေ သိသွားတာပဲရှိတယ်။ ရလဒ်ကတော့ ခရီးရောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်နေရင်တော့ ခရီး မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဘယ်လို အခြေအနေတွေမှာ လက်ရှိနေရာက ရှုန်းထွက်သင့်လဲ။ ဒါကလည်း စဉ်းစားစရာပါ။ ဒီအတွက် မပူပါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မဂ္ဂာလသုတ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

“ ပတိရှုပ ဒေသဝါသာ စ၊  
ပုံဇွဲ စ ကတပုညာတာ။  
အတွေသွားပဏီစ စ၊  
မတဲ့ မဂ္ဂာလ မတွေမဲ့ ”

ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရနိုင် သင့်ရာဒေသ အမြှန် အစချိတဲ့ မဂ္ဂာလကဗျာလေးကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ချွဲတဲ့ကြဖူးမှာပါ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကတော့ ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာရတဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ နေရာမှာ နေသင့်တယ်လို့ လမ်းညွှန်ပြထားပြီးသားပါ။ စာရေးသွားကတော့ လောကီလူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ ပညာတစ်ခုခဲ့ ရနိုင်လား။ ဒါမှုမဟုတ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်

စီးပွားရေးလုပ်နိုင်လောက်တဲ့အထိ ဥစ္စာရနိုင်မလား ဒီနှစ်ခုကို ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်ခုလုံး မဟုတ်တောင်၊ တစ်ခုလောက်တော့ ရဖူသာ အဲဒီနေရာမှာ နေသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ စွမ်း အားရှိတုန်း၊ အချိန်ရှိတုန်းမှာ ရန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမှာဖြစ် ပါတယ်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် မြန်မာနိုင်ငံ၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တော်တော်များများကို လုပ်ကိုင်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ Supervisor, Assistant Manager စုတဲ့ ရာထူးတွေနဲ့ လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီနေရာ မှာ ပိုက်ဆံကို ရှာမယ်ဆိုရင်တော့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ပြောရရင် ခွင့်ဖန်လို့ ရတယ်ပေါ့များ။ အဲဒါမျိုးကိုလည်း စိတ်မဝင်စားဘူး။ ပညာကတော့ လုံးဝ မရပါ။ ကိုယ်တတ်သလောက် မှတ်သလောက်တောင် အသုံးချင့် မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ၂ နှစ်ပဲ အလုပ် လုပ်ပြီး ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

အလုပ်က ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာလည်း ပန်းခင်းတဲ့ လမ်းက စောင့်နေရာ မဟုတ်တာတော့ သောချာတယ်။ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကျော်ဖြတ် ပြီးတော့မှ အခုအခြားနေရာတော်မှ အခြားအနေ AELC ဆိုတဲ့ သင်တန်းကျောင်းလေးကို ကျွန်ုတ်တော် တည်ထောင်နိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာရတာပါ။ အရင်းအနှံး တစ်ပြားမှ မရှိတဲ့ အခြားအနေက ကြိုးစားခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်ုတ် အကြောင်းတွေ ဆက်ပြောနေရင် ကိုယ်ရည်သွေးတယ် ဖြစ်နေမှာ ကြောင့် ဆက်မပြောတော့ပါဘူး။ ပြောချင်တာက အလုပ်မထွက်ခေါင် ကတည်းက ဘာဆက်လုပ်မှုလဲ။ ဘယ်မှာ လုပ်ချင်တာလဲ။ ဘာတွေ လိုအပ်လဲ။ ဘယ်လောက် အချိန်ပေးရမလဲစတဲ့ အချက်တွေကို သေ သေချာချာ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအချက်တွေ အားလုံး စဉ်းစားပြီးရင် အသေးစိတ် အစီအစဉ်ချလိုက်ပါ။ အားလုံး သေချာတဲ့အခါ စတင်

ပြီး လျှောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကြိုးစားနေတဲ့ အချိန်မှာ သေချာပေါက်ရင်းရမှာက အချိန်ရယ်၊ ငွေရယ်၊ ပင်ပန်းမှုရယ်၊ ဒါကြာင့်နေ့သစ်တိုင်း နေ့သစ်တိုင်းမှာ အချိန်နဲ့ ငွေကို ရင်းပြီး လျှောက်နေရတာကို မမေ့မလျှော့အောင် သတိပေးနေပါ။

မြန်မာလူငယ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ရှင်သန်ချင်တဲ့ နေရာမှာ ရှင်သန်ခွင့်ရနိုင်ဖို့ ဒီနေ့ပဲ ကြိုးစားလိုက်ပါ။



## လူဝန်းကျင်တာက မြို့ လုပ်ကြည့်ပါ

အေးပုံပြင်ကို ရေးပြီးကတည်းက မေးခွန်းတော်တော်များများ  
မေးကြပါတယ်။ အဲဒီအထဲက မေးခွန်းအချို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အားလုံး  
လည်း သိရအောင်လို့ ရေးလိုက်ပါတယ်။ သူမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ  
ကို အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် စိုးရိုမိတ်တွေ များနောက်တယ်၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်  
စိတ်တွေ ပျောက်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ သူငယ်ချင်း  
တွေက သူကို လိုက်ပြုင်နေတယ်လို့ ခံစားနေရပြီးတော့ သူကတော့  
မပြုင်ချင်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။

ဘာကြောင့် စိုးရိုမိတ်တွေ များနေလဲ၊ ကျွန်ုတ် နားလည်  
သလောက် ပြောကြည့်ပါမယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်ချက်ဖြစ်နိုင်ပါ  
တယ်။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တိုင်း လွှာနေလို့ တစ်ခုခုဆို မလုပ်ရတော့ဘဲ  
စိုးရိုမိနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ဘာမှ  
သေသေရာရာ မလုပ်ဘူးလို့ လုပ်ရမှာကို မပုံမရနဲ့ စိုးရိုမိနေတာ  
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအတွက်တော့ ကမ္မာကျော် စာရေးဆရာ Richard Templar က ပြောထားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ပြန်ပြောပြချင်ပါ တယ်။ သူက Break big ambitions into chunks လို့ ပြောပါတယ်။ ကြိုးမားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို သေးသေးလေးတွေ နဲ့မြစ်းစိတ်ဖြာ လိုက်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကုက္ကု ဥပမာပြောရရင် ကိုတ် မှန် တစ်လုံးကို တစ်ကိုက်တည်းနဲ့ စားလို့ မရပါဘူး နည်းနည်းချင်းစီ ကိုက်စားရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အရာတွေကို လုပ်နိုင်လောက်တဲ့ အကြောင်းအရာ သေးသေးလေး တွေက စလုပ်ကြည့်ပါ။ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေများလာတဲ့အခါ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း တက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် နီးရိမ် စိတ်တွေ လျောပါးလာနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်တွေ လျောပါးနေတာကတော့ မြန်မာ လူငယ် တော်တော်များများမှာ ကြတွေနေရတဲ့ ပြဿနာပါ။ ဒါ အကြောင်းကို “ဘာကြောင့် မြန်မာလူငယ်တွေ မအောင်မြင်တာလဲ” ဆောင်းပါးမှာ အသေးစိတ်ရေးခဲ့ဖြေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ မဖတ်ရသေးတဲ့ သူတွေအတွက် ဒီမှာ အနှစ်ချုပ် ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။ နံပါတ်တစ် က မြန်မာလူငယ်တွေမှာ လုပ်ရင်လုပ်သလောက် ရနိုင်တဲ့ အခွင့် အရေး အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နည်းနေပါ သေးတယ်။ ဆိုလိုတာက ရှုံးမှာ ကိုယ့်ကို ဆွဲခေါ်မယ့် ဆွဲဆောင်မယ့် အစာက နည်းနေပါသေးတယ်။ အဲဒီလို့ အစာမရှိတဲ့အခါ ငါတို့ တို့လုပ်လည်း လစာက ဒီအတိုင်းပဲ၊ အခွင့်အရေးက ဒီအတိုင်းပဲ စသည်ဖြင့် လုပ်ချင်စိတ်နည်းပြီး များလိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ ကိုယ်လုပ်ရင် လုပ်သလောက် ရနိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေ အများကြီး မဟုတ်သေးပေမဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

ရှိလာနေပါပြီ။ ရွှေ့ကအစာကို အဆင်သင့် မတွေ့ရင် အစာကို ရှာစားဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က မြန်မာလွှင်ယ်တွေမှာ နောက်မှာ ပြုတ်ကျသွားမယ့်ချောက်ကမ်းပါး၊ မရှိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဆိုလိုတာက မြန်မာလွှင်ယ်တွေမှာ မိဘရဲ့ဖုံးမှာ နောက်ကိုပြုတ်ကျ မသွားအောင်တောင့်ခံထားပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲတဲ့ မိဘားစုဖြစ်စေသား/သမီးတွေကို မိဘက ရှိတာလေးနဲ့ ထောက်ပုံပေးထားပါတယ်။ အဲဒီအခါ ညျှစ်အား နည်းသွားတတ်ပါတယ်။

မေးခွန်းထဲက နောက်ဆုံးတစ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှု အကြောင်းကို နည်းနည်း ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကိုလည်း “ မိမိကိုယ်ကို နှိုင်းယူဉ်ပါ ” ဆိုတဲ့ အောင်းပါးမှာ ရေးခဲ့ပါတယ်။ သူများကို လိုက်မပြုင်ပါနဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ပါရမီ၊ ကိုယ့်ကုသိုလ်၊ ကိုယ့်ကံတရားနဲ့ လာကြတာပါ။

ဥပမာ သင်တန်းတစ်ခုကို တစ်ရက်တည်းမှာ အတူတူနှုန်းတက်ကျပေး သင်တန်းပြီးသွားတဲ့ အခါ တတ်မြောက်မှု နှုန်းက မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူများနဲ့ မပြုင်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုင်ပါ။ တစ်နွေထက် တစ်နွေ၊ တစ်လထက် တစ်လ၊ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းကို တိုးတက်လာအောင်ပဲ ကြိုးစားပါ။



## အတန်းပညာ အရည်အချင်းမရှိလည်း ဓာတ်ခြင်နှင့်ပါတယ်

ဒီနေ့ စာဖတ်ပရိသတ် တစ်ယောက်ဆီက မေးလာတာက သူက အတန်းပညာ အရည်အချင်းက လေးတန်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဘဝ ရွှေ၊ ရေးအတွက် ဘာလုပ်သန့်ပါသလဲလို့ မေးလာပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် ဒီစာကို ရေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ သူကို လက်သမားဖြစ်စေ၊ ဝရိန်၊ ဆံပင်ညာပစ္စတဲ့ လက်မှုပညာတစ်ခုခု သင်ဖို့ အကြောင်းလိုက်ပါတယ်။ မက်ဆွဲစ်က ပို့လာတာကြောင့် အသေးစိတ် မပြောလိုက်နိုင်လို့ ဒီမှာ ဆက်ရေးလိုက်ပါတယ်။ တဗြားသူတွေလည်း အတွေးတစ်ခု ရစေချင်တာလည်း ပါပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပက်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့ လမ်းပြသူ တစ်ယောက်အကြောင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ သူရဲ့အမည်က ဦးလှထွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက အတန်းပညာကို လေးတန်းအထိပဲ သင်နဲ့ရပါတယ်။ ဘဝပေးအခြေအနေအရ အဖောကလည်း မရှိတော့ ဘဲ အမေမာဆိုးမနဲ့နေရတဲ့အခါ ကျောင်းဆက်နေဖို့ အဆင်မပြ

တဲ့အတွက် ကိုရင်ဝတ်ပြီး လောကုတ္ထရာစာပေတွေကို ရွှေ့ကျောင်း ဆရာတော် ဦးသာကရထဲမှာ ဆည်းပူးပြီးတော့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ရန်ကုန်ဖြူကို ရောက်လာပါတယ်။ ဦးလှထွေးဟာ ငယ်စွဲကတည်း က စာပေကို ဝါသနာပါတဲ့အတွက် ရွှေ့ကျောင်းမှာ ရှိပဲ့ စာအုပ်တွေ အားလုံးကို ဘုန်းကြီးကျောင်းသား ဘဝကတည်းက ဖတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ သူ စွဲစွဲမြို့ပြ ဖတ်လေရှိတာတစ်ခါက သကြံန်စာပါ။ ဒီလိုနဲ့ အတိချိပ်ပြောရရင် ရန်ကုန်ဖြူမှာ လောကီစာပေတွေ ဆက်လေ့လာခဲ့တယ်။ ဇော်ပညာရပ်ကို လေ့လာခဲ့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဦးလှထွေး ဆိုတဲ့ ဘဝကနေ့ 'အမ်းယူမောင်' ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ဇော်ဟောဖြစ်သလို မောင်လူမွေး(မြန်မာမှူ)ဆိုတဲ့ အမည် နဲ့ စာပေတွေ ရေးသားခဲ့တယ်။ မဟာဂိဏ္ဍာကျော်မြဲပြ (မြန်မာစာ၊ သမိုင်း အထူးပြ)တွေကို စာသင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ရန်ကုန်တူဗ္ဗာသို့လဲ စိန်ရတုမှာ "မြန်မာအကွဲရာများရဲ့ သမိုင်းကြောင်း" ကို စာတမ်း တင်သွင်း ဖတ်ကြားခဲ့ပါတယ်။ သူအကြောင်းကို ဆရာသုမောင်က (မဂ္ဂဇိုင်းအမည် မူးနောပါတယ်)မှာ ရေးလိုက်တော့ အလှည့် အပြောင်းတစ်ခု ထပ်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

အခုခိုရင် MRTV - 4 က Sunday Talk အစီအစဉ်မှာ လပြည့်နေ့တိုင်း ဆရာဦးမျိုးမြတ်သူ နဲ့ ဆွေးနွေးလေ့ရှိပဲ့ မောင်လူမွေး (မြန်မာမှူ)၊ 5 Network မှာ မဂ္ဂလာအခါတော်ပေး အစီအစဉ်ကို ပုံမှန်တင်ဆက်နေတဲ့ 'ဆရာအမ်းယူမောင်' ဖြစ်နေပါပြီ။

ရန်ကုန်ရောက်တော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ကပ်နေရတဲ့ ဦးလှထွေးဟာ ခုတော့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နဲ့သာမက သားနဲ့သမီးကိုလည်း ကိုယ်စီ တိုက်ခိုးတွေ ဝယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ ရွှေမှာလည်း နှစ်စဉ် သက်ကြီးပူးမောင်ပွဲကို မတည်လုပ်ပေးနေပါတယ်။ ဆရာအမ်း အကြောင်းတွေ ပြောပြရရင်တော့ အများကြီးပါ။ ဒီမှာ ကျွန်ုတော် ပြောချင်တာက အရင်းအနှစ်း မရှိလို့၊ အတန်းပညာမတတ်လို့ဆိုတဲ့

အကြောင်းပြချက်တွေဟာ အမှတ်တဲ့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ဟုတ်သလို လို ထင်ရပေမဲ့ တကယ်တော့ အမိကအကြောင်းတရား မဟုတ် သေးပါဘူး။

အောင်မြင်ချင်ရင်တော့ တစ်ခုခုကို တကယ် ပေါက်မြောက် ကျမ်းကျင်နို့လိုပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးက ရှိုးသားဖို့ လိုပါတယ်၊ လူတွေကို စေတနာအမှန် ထားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အရည်အချင်းရှိပြီး ရှိုးသားတဲ့ ဘဝကို ကြိုးစားနေတဲ့သူတွေအတွက် အောင်မြင်မှ တစ် နေရာ သေချာပေါက်ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာမယ်ဆိုတာတော့ မသေချာပါ။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာကတော့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုတ် ကိုယ်တိုင်ကို ရန်ကုန်ဖြူ့ကို (၂၀၀၂)ခုနှစ်ကတည်းက ရောက်ပြီး ဘဝမျိုးစုံ ဖြတ်သန်းပြီးမှ (၂၀၁၃)ခုနှစ်လောက်ရောက်လာ မှ “Acuity English Language Center” ကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ တာပါ။ မရမ်းသာပေမဲ့ တည်းငြိမ်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရလာတာပါ။ စာဖတ်သူများ စဉ်းစားကြည့်ပါ ဘာမဟုတ်တဲ့ ဒီဘဝအခြေအနေ လေးဖြစ်လာဖို့ အချိန်ကာလ (၁၁)နှစ်တိတိကြာခဲ့ပါတယ်။

မြင့်မြင့်များမှာ အောင်မြင်ချင်လေ၊ ပေးသပ်ရမယ့် စွမ်းအား အချိန်တွေ များလေလေပါပဲ။ ထိုင်နေလိုတော့ ဘာမှ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေ ဘယ်တော့မှ စိတ်ဓာတ် မကျပါနဲ့ နောက်ဆုံး ထွက်သက်အထိ ကျွန်ုတ်တို့မှာ ကြိုးစားခွင့်ရှိပါတယ်။



## မဏိပိသလို မစနပါနဲ့

ဒီပုံပြင်လေးကို ဆရာတိုးဘုန်း(ဓာတု)ရဲ့ ဟောငြာဖွဲ့  
တစ်ခုမှာ “အသာနေ၊ အသာနေ မလုပ်နဲ့။ အသေနာသွားမယ်” ဆိုပြီး  
ပြောတာကို နားထောင်ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အွန်လိုင်းမှာ  
ပုံပြင်လေးတွေ ရှာဖတ်ရင်း ဒီပုံပြင်ကို ဖတ်မိပါတယ်။ တွေးစရာ  
လေးတွေပါလို့ ဒီပုံပြင်လေးကို ပြန်မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ဟိုးတစ်ခါတုန်းက လယ်သမားလင်မယား နှစ်ယောက်ရှိပါ  
တယ်။ တစ်နှစ်မှာ သူတို့ နှစ်ယောက်က အထုပ်တစ်ထုပ်ကို ဖွင့်နေပါ  
တယ်။ အဲဒါကို အဲဒီအိမ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်တစ်ကောင်က ဘာစားစရာ  
တွေ များပါမလဲလို့ စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တွေ့  
လိုက်ရတာက သူထင်ထားသလို စားစရာမဟုတ်ဘဲ ကြွက်ထောင်  
ရောက်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။

အဲဒါနဲ့ ကြွက်က “လယ်သမား အိမ်မှာ ကြွက်ထောင်  
ရောက်တစ်ခု ရောက်နေတယ်” လို့ လယ်ထဲမှာ လိုက်ပြီး အားလုံးကို

သတိပေးပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကြက်ကလေးက “ကိုကြက်ရယ်၊ အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ ကြက်တွေနဲ့မှ မဆိုင်ဘဲ။ ခင်ဗျားတို့ ကြက်တွေနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်” လို့ ကြက်ကို ပြောပါတယ်။

ကြက်က ဝက်ဘက်ကို လူညွှန်ပြီးတော့ “လယ်သမား အိမ်မှာ ကြက်ထောင်ချောက်တစ်ခု ရောက်နေတယ်” လို့ ပြောပြန်ပါတယ်။ ဝက်က “စိတ်မကောင်းပါဘူး ကိုကြက်ရယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တို့နဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်ဘူးလေ။ ခင်ဗျားအတွက်တော့ ဆုတောင်း ပေးပါမယ်” လို့ ပြောပါတယ်။ တစ်ခါ ကြက်က စွားမကြီးဘက်ကို လူညွှန်ပြီးပြောဖို့ပြင်ပါတယ်။ စွားမကြီးလည်း “ကြက်ထောင်ချောက် ပဲ ကိုကြက်ရယ်၊ ကျွန်မတို့အတွက်တော့ အေးဆေးပါ” လို့ ပြောပြန်ပါတယ်။

ဘယ်သူကမှ ကြက်ထောင်ချောက်ကိစ္စကို အရေးမလပ်ကြတော့ ကြက်က ခေါင်းစိုက်နိုက်ချုပြီး မျက်နှာ မကြည်မသာနဲ့ ဒီကိစ္စကို တစ်ယောက်တည်းပဲ ရင်ဆိုင်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး အိမ်ထဲကို ဝင်လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ညွှန်တော့ ကြက်ထောင်ချောက်မှာ တစ်ကောင် ကောင်မိတ္တာအသာက ညာနက်နက်မှာ ဟိန်းထွက်လာပါတယ်။ လယ်သမားရဲ့ မိန်းမက ကြက်တော့မိပြီဆိုပြီး ကြက်ထောင်ချောက်ဆိုကို ပြီးလာပါတယ်။ ညာက မျှောင်နဲ့မည်းမည်းဆိုတော့ ကြက်ထောင်ချောက်မှာ မိနေတာ ကြက် မဟုတ်ဘဲ အဆိပ်ပြင်းမြွှေ့ဆိုတာကို ဘူး(မ) မသိခဲ့ဘူး။ ကဲဆိုးချင်တော့ အဲဒီမြွှေ့က လယ်သမားမိန်းမကို ပေါက်လိုက်ပါတယ်။

လယ်သမားက သူ့မိန်းမကို အပြေးအလွှား ဆေးရုံကိုပို့လိုက်ပါတယ်။ သိပ်မကြာပါဘူး သူ့မိန်းမက ဆေးရုံကတော့ ဆင်းရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖျားနေတယ်။ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ဖျားနေတဲ့သူတွေ အတွက် ကြက်စုပ်ပြုတ်က အရမ်းကောင်းတယ်လေ။ ဒါကြောင့် လယ်သမားက ခြိစိုင်းထဲ ဆင်း။ ကြက်ကို သတ်ပြီး စုပ်ပြုတ်လုပ်

အားရှိတဲ့အချိန်များ စုန်လိုက်ပါ

သူမိန်းမကို တိုက်လိုက်ပါတယ်။ သူမိန်းမက အဖျား မကောင်းဘဲ ဆက်ဖြစ်နေတော့ အိမ်နီးမားခြင်းတွေရော၊ ဆွဲမျိုးတွေရော၊ လာပြီး သတင်းမေးကြတာပေါ့။ အဲဒီလူတွေကို ကျွေးမွှုံးဖို့ ဝက်ကို ပေါ်လိုက်ပါလေရော။ ဒါနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ လယ်သမားမိန်းမက ပြန် မကောင်းလာဘဲ ဆုံးသွားပါလေရော (သေသွားတာပေါ့များ)။ အဲဒီ တော့ အသာ လာကြတဲ့ သူတွေကို ကျွေးဖို့ မွှုံးဖို့ နွားမကြီးကို ပေါ်လိုက်ပါတယ် (သတ်လိုက်တယ်ပေါ့များ)။

ဂုံပြင်က အဲဒီမှာ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။

ဒီပုံပြင်က တွေးလေ တွေးလေ၊ ကျယ်ပြန်လေပါပဲ၊ အိမ် တစ်အိမ်မှာ ကြောက်ထောင်ချောက်တစ်ခု ရောက်လာတာ ကြောက် အတွက်ပဲ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ အဲဒီအိမ်ရိုင်းထဲမှာ ရှိတဲ့သူတွေ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်နဲ့ မဆိုင်ဘူးဆိုပြီး မပေါ်လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဒီထက်ပိုပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပြောရရင် ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အရေးကိစ္စ အားလုံးဟာ ကိုယ့်နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဆိုင်သလို မနေလိုက်ပါနဲ့။

စာဖတ်သွုများ ချုပြီး စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ဒီပုံပြင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ရဲ့အတွေး၊ ကျွန်တော်ရဲ့အယူအဆတွေကို အသေးစိတ်ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ထပ်မံပြီး ရေးသားပါဦးမယ်။



## လုပ်ချင်တာကို လုပ်လိုက်ပါ

အောင်းပါး ခေါင်းစဉ်ကို ဖတ်ပြီး အဆင်းကို ဘီးတပ်ပေး  
တော့မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ မြှောက်ပေးတယ်လို့ ပြောချင်လည်း  
ပြောပါစေ။ ကျွန်တော်ကတော့ လူငယ်တွေကို လုပ်ချင်တာကို  
လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ မချုပ်ချယ်ဘူး၊ အကာန်အသတ် မရှိဘူး၊ ကျွန်တော်  
ကိုယ်ဝိုင်လည်း ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ  
ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ဖောက်၊ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လျှောက်ပြီး  
ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို လုပ်နိုင်မှုသာ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို အရောက်  
လှမ်းနိုင်ကြမှာပါ။ ဒီလိုပြောတာက ထင်ရာနိုင်းဖို့ ပြောနေတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကို ရဲရဲပုံစံ အကောင်အထည် ဖော်ဖို့  
ပြောချင်တာပါ။

ဒီရက်ပိုင်းမှာ ‘သပန’က စာမေးပွဲ အောင်စာရင်းတွေ ထွက်  
ပါတယ်။ ကျေတဲ့သူတွေများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နယ်ဘက်က

စေဟတ်သူတွေက စာမေးပွဲကျတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖုန်းဆက် ကြပါတယ်။ တရာ့ကလည်း အမြောင်းအလဲတစ်ခု ကြားမှာ အရည် အချင်းရှိရဲ့သားနဲ့ ကြားည်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တရာ့၊ ကလည်း စာမေးပွဲကျတာ သူ ည့်လို့ မဟုတ်ဘဲ သူ စိတ်မဝင်စားလို့ ဝါသနာ မပါလို့ မလုပ်လို့ ကျတာပါလို့ ပြောပါတယ်။ ဒီအကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဒီအကြောင်းကို ရေးပို့ ဖြစ်လာတာပါ။ တရာ့တွေက ကျတယ် တရာ့တွေက 4T မှာပဲ ပြီးသွားတယ် B.E မပါကြေား။ တစ်ချို့တွေကလည်း M.E မပါဘူး စသည်စသည်ဖြင့် ကျွန်တော်ကို ပြောကြပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပညာရေးဆိုတာ အဆုံးသတ်မသွား ပါဘူး။ ကျောင်းပညာရေးပြီးသွားလည်း ဘဝအတွက် ပညာရေးက အဆုံးသတ်လို့ မသွားပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော မိဘတွေပါ။ စာမေးပွဲကျတာကိုတော့ ဘယ်ပျော်နိုင်ပါမလဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း ခံစားမနောက်ပါနဲ့။ လုပ်စရာရှိတာဘို့ ဆက်လုပ်ကြဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းစပါပြီး Blackberry ကို တော်တော်များများ သိကြပြီးဖြစ်မှာပါ။ BlackBerry ကိုတော်ထောင်ခဲ့တဲ့ Mike Lazaridis ဟာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက တိတွင်ဖန်တီးမှုကို စိတ်ဝင်စားပြီး အသက် လေးနှစ် အရွယ်ကတည်းက ဉာဏ်စမ်းကစားတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ဓတ်စက် လေးတွေကို စလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ Mike ဟာ အသက်(၁၂)အရွယ်မှာ တော့ ကနေဒါနိုင်ငံ Windsorမြို့က ပြည်သူစာကြည့်တိုက်မှုရှိတဲ့ သိပ္ပါးဆိုင်ရာစာအုပ်တွေကို တစ်ခုပဲမကျွန် ဖတ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဆုချိုး ဖြင့်ခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။

(၁၉၈၄) ခုန်စက် ဝါတာလူးတဗ္ဗာသိုလ်မှာ လျှပ်စစ်ပညာ

သင်ယူနေတဲ့နဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်တဲ့ Doug နဲ့ ပေါင်းပြီး ကုမ္ပဏီ တစ်ခု တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ အခါဟာ BlackBerry ဖြစ်လာမယ့် Research in Motion ရဲ့ အစပါ။ အီလက်ထရာနစ်နဲ့ ကွန်ပျူတာသီပွဲ လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ RIM ကို လူတွေတော်တော် များများက အာရုံစိက်ခဲ့ကြပါတယ်။ လုပ်ငန်းရဲ့ အလားအလာကို ယုံကြည်တဲ့ Mike ဟာ ကျောင်းမြို့ခင်မှာဘဲ တက္ကသိုလ်က ထွက်ပြီး အချိန်ပြည့်ဝင် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ မကြာခင်မှာ RIM က ကမ္ဘာအကြီးဆုံး မော်တော်ကားကုမ္ပဏီတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ General Motors အတွက် အလွယ်တကူ သုံးလို့ အဆင်ပြုတဲ့ Electronic Display တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ GM ရဲ့ project ကို လုပ်ပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ နောက်ထပ် project တွေ တစ်သိကစ်တန်းကြီး ဆက်ရွှေ့ပါတယ်။ အဒီဇိုင်းနောက်ပိုင်းအကြောင်းတွေကိုတော့ မပြောတော့ပါဘူး။ ခုအချိန်မှာ BlackBerry ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှာ ဟောလာ (၂၇) ဘီလီယံကျော်ရှိနေပါပြီ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ပညာရေးစနစ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ကြားမှာ နှစ်ကြိမ်တိတိ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဆယ်တန်းနှစ်မှာ ဝိဇ္ဇာ/သီပွဲ ပေါင်းစည်းကနေ သပ်သပ်စီစီ ပြန်ခွဲပါတယ်။ သင်ရိုးအသစ် တွေ ထွက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ (၁၀) လပိုင်းကုန်လို့ (၁၁) လပိုင်း ဒီအချိန်လောက်အထိ ကျောင်းသားတွေမှာ သင်ရိုးစာအပ် ပြည့်ပြည့် စုစု မရှိကြပါဘူး။ အဒီအတွက်ကြာ့င့် တကယ်တော်တဲ့ ကျောင်းသားတွေလည်း နှစ်မာနဲ့ရပါတယ်။ တက္ကသိုလ် ဂတိယနှစ်မှာလည်း ဂုဏ်ထူးတန်းဝင်စို့ မျှော်လင့်ခဲ့ပေမဲ့ ရွေးချယ်မှုစနစ် အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို 'အ. ဆ. ည' က လုပ်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။



အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခန့်လိုက်ပါ

အဲဒီမှာလည်း နောက်တစ်ကြိမ်ထိပြန်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ တက္ကသိလ်မှာ ရခဲ့တဲ့ဘွဲ့ကို သံယောဇ်ရှိပေမဲ့ စိတ်မ ဝင်စားတာကြောင့် လုံးဝ ကျောခိုင်းပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်ရာကို ကိုယ် ယုံကြည်ရာကို ဆက်လျောက်နဲ့ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာတော့ အမြင့်ကြီး မဟုတ်ပေမဲ့ ထိုက်သင့်တဲ့ နေရာတစ်နေရာမှာတော့ ရပ်တည်နေနိုင်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် လုပ်ချင် တာကို ရဲရဲ့ရဲ့ လုပ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်တာပါ။ ကျွန်တော်ဟာ သပန နဲ့ တော်တော်လေး အကျိုးပေးပါတယ်။ နည်းပညာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေ တော်တော်များများနဲ့လည်း ဆုံးဖို့ပါတယ်။ သူတို့ အားလုံး မှာ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ်စိုက်ယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းတွေကို အရောင်တောက်လာအောင် သွေးနိုင်ဖို့လို ပါတယ်။ ဒါအဲရင် ထိုက်တန်တဲ့ တစ်နေရာစီမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ကိုယ်စိုက်မြင်တွေရမယ်လို့ ယုံကြပါတယ်။

“လွှဲယ်ဝိုင်း ထိုက်တန်တဲ့ နေရာကိုယ်စီမှာ အောင်မြင်မှု တွေ ရရှိနိုင်ကြစေဖို့ လုပ်ချင်တာကို အကောင်းဆုံး လုပ်ပြီး ပန်းတိုင် ရောက်နိုင်ကြပါစေ” ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။



## နိတ်ညွှန်စာရှိရင် ညွှန်လိုက်ပါ၊ နိတ်ဓာတ် ဖကျဖို့

အခုနောက်ပိုင်းမှာ စာဖတ်သူတွေနဲ့ viber မှာ စကား  
ပြောဖြစ်တယ်။ မေးကြတာတွေလည်း အစုံအလင်၊ ရင်ဖွင့်ကြတာ  
တွေလည်း အမျိုးမျိုး၊ အကြောင်းအရာထဲ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေပေမဲ့  
တူညီတာတစ်ခုက အောင်မြင်ချင်ကြတယ်။ ကြိုးစားချင်ကြတယ်။  
စာတွေဖတ်ပြီးတဲ့အခါ အားတွေ့ရတယ်၊ ရှုံးဆက်ချင်တယ်လို့ ပြော  
ကြပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သီးသန့်ဖြေသင့်တာတွေကို သီးသန့်ဖြေ  
ပြီးတော့၊ အားလုံးသီးသန့်တယ်ထင်တာတွေကိုတော့ စာပြန်ရေး  
ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလည်း နိတ်တွေညွှန်စာတဲ့အခါ နိတ်ဓာတ်တွေ ကျတဲ့  
အခါ ဘာလုပ်သန့်လဲလို့ မေးကြတဲ့သူတွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
ဒီစာစုလေးကို ရေးလိုက်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောကြားတော်မူ  
တဲ့အတိုင်း လူဘဝကို ရထားကတော်းက ခုက္ခာဆိုတာ ရှိနေတာပါ။  
ခုက္ခာဆိုတာရှိနေမှတော့ နိတ်ညွှန်စရာတွေ ရှိမှာပေါ့။ လူတိုင်းမှာ  
နိတ်ညွှန်စရာတွေ အနည်းဆုံးများတော့ ရှိကြမှာပါ။ ကျွန်ုင်တော်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

ဂိုယ်တိုင် စိတ်ညွစ်စရာတွေ၊ သောကတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ  
များစွာနဲ့ ကြံခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာကောင်းသန့်ကတော့

“ ဘဝဆိုတာ စိတ်ညွစ်စရာ သောကခုက္ခတွေနဲ့ စိတ်ပျော်  
စရာ သူစအနည်းငယ်ကို အချိုးအစား မမျှတစာ ဖျော်စပ်ထားတဲ့  
ကော်ဖြီးခါးတစ်ခုက်ပါပဲ ”လို့ ဖွင့်ဆိုတယ်။

အဲဒီအဆိုကို ကျွန်တော်ကတော့ လုံးဝ သဘောတူတယ်။  
ဘာလို့လဲဆိုတော့ “မေမေရယ်၊ ပါပါရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ် သုံး  
ယောက်တည်းရှိတဲ့ မိသားစုတစ်ခုဟာ အပြင်ပန်းက ကြည့်ရင်တော့  
တကယ်ကို အဆင်ပြေတယ်။ ဒါလေမဲ့ အဲညှစရာ ကောင်းတာက ပါပါ  
ပါ။ အရက်မသောက်တဲ့ အချိန်မှာ ကောင်းသလောက်၊ ပါပါမူးလာ  
ရင် အိမ်မှာ အမြဲပြဿနာဖြစ်တယ်။ အိမ်ဘေးက ဒည်းပင်  
အောက်မှာ ကျိုတ်ငါးရတာတွေကို ဘယ်သူမှ မသိကြဘူး။ စဉ်းစား  
ကြည့်ပေါ်ရာ စားစရာလည်း မပူရ၊ ဝတ်စရာလည်း မပူရတဲ့ မိသားစု  
တစ်ခုမှာ ပြဿနာ ခဏာခဏ ဖြစ်မယ်လို့ဘယ်သူက ထင်မှာလဲ။  
ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီလို့ ညျပေါင်းများစွာကို တစ်ယောက်တည်း  
ဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။

အဲဒီတုန်းက စိတ်ညွစ်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာတွေဟာ အရွယ်  
ရောက်မှဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ညွစ်စရာတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ အပရိုက်  
ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့ဘဝအကြောင်းကို တိုတို့ပြန်ပြောရရင်  
ဆယ်တုန်းအောင်ပြီးသွားတော့ ပုသိမ်တုက္ခသိုလ်မှာ အဖွဲ့ဝါသို့  
နဲ့ ကျောင်းဆက်တက်တယ်။ ကျောင်းပြီးသွားတော့ နိုင်ငံမြားမှာ  
ကျောင်းဆက်တက်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရန်ကုန်လာပြီး အိုလိပ်စာ  
လျေလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ၊ ပါပါက အစာအိမ်ပေါက်လို့ ရွာကို  
အပြေးပြန်ခဲ့ရတယ်။ ကဲကောင်းစွာနဲ့ပဲ ပါပါက သေမယ့်လို့ သေချာ  
ပေါက်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကနေ ပြန်ရင်လာခဲ့တယ်။ အေးရုံပေါ်မှာ

သုံးလလောက်ကြောပြီးတော့ ပါပါကိုယ်စား ရွာကျောင်းမှာ ကျောင်း ဆရာ ခြောက်လ လောက်လုပ်ပြီး ရန်ကုန်ပြန်လာခဲ့တယ်။

ရန်ကုန်ပြန်ရောက်တော့ ယောင်လည်လည် ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ၊ နိုင်ငံခြားကျောင်းတက်ဖို့ ကိစ္စကိုလည်း မတွေးနိုင် ဝမ်းရေးအတွက် စာသင်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် ရန်ကုန်မှာ စာစ သင်တဲ့အချိန်က သိရှိပြောပြီး သုံးလမ်းမှာ သင်ခဲ့ရတာ တစ်လကို ငါး ထောင်ပဲ ရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အိမ်က ပိုက်ဆံပြန်မတောင်းချင်တော့ ငတ်တလူညွှေ့ ပြတ်တလူညွှေ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ရွာကပဲ အောင်မြင်နေတဲ့ ဖောင်ဆရာ စာရေးဆရာတစ်ယောက်က ကူညီလို့ အဖွဲ့အစည်း ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ငါးမွေးမြှော်ရေးလုပ်ငန်းမှာ ကြီးကြပ်ရေး မှူးရာထူးနဲ့ အလုပ် ဝင်ရတယ်။

ငါးကန်ဆိုတော့ သိတဲ့အတိုင်းပဲ ရန်ကုန်နဲ့ တော်တော် ဝေး တယ်။ ပြီးတော့ တော်တော်လည်း ခေါင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘဝရည်မှန်း ချက်တွေက ဘယ်ရောက်လို့ ဘယ်ပေါက်မှန်းတောင် မသိချင်တော့ ဘူး။ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံရတယ်ပေါ့။ တစ်နေ့နေ့ ကျွန်တော့ ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်မယ့် ပညာတစ်ခုတော့ အဆင်ပြုမှုပဲလို့၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ဖြေသိမ့်ရင်း ကံတရားအလှည့် အပြောင်းက အကောင်း မဟန်ဘဲ ပိုဆိုးသွားတယ်။ ကျွန်တော်ကျွန်းမာရေး မကောင်း ဖြစ်တယ်။ ဆေးရုံပေါ်မှာ တစ်လကျော်နေရတယ်။ ဆေးရုံက ဆင်း တော့ အလုပ်ထွက်လိုက်တယ်။ ကွင်းထဲ မဆင်းနိုင်ရင်လည်း ရုံးပေါ် မှုပဲနေ့ အလုပ်တော့ မထွက်နဲ့လို့ အလုပ်ရှင်ကတော့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ နေချင်စိတ်ကို မရှိတော့တာ။ အလုပ်က ထွက်ပြီး ရန်ကုန် ပြန်လာတယ်။ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ပြီး အလုပ်က ထွက်လိုက် တော့ ပိုက်ဆံကလည်း မရှိတော့ဘူး။ လူကလည်း ကျွန်းမာရေး မ ကောင်း၊ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိ၊ စိတ်တွေ တော်တော်ညွှေ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာကို ရောက်လာတဲ့အထိ ဆက်လျောက်

ခဲ့တယ်။

စာဖတ်သူများ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဆက်ပြောရင် ရှည်မှာ ခိုးလို့ မပြောတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် တကယ်ကြီးကို စိတ်ညစ်ခဲ့ရ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျခဲ့လို့ ဒီနေရာကို ရောက်လာခဲ့ တော့ပါ။ စိတ်ညစ်စရာတွေရှိခဲ့ရင် စိတ်ညစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ် မကျပါနဲ့။ ဒီနေရာမှာ မြင့်မြတ်၊ ဖွေးဖွေး၊ ရာအနေဝံသ တို့ သရပ်ဆောင်ထားတဲ့ ‘ယောက်ဖ အော်ပရေးရှင်း’ အတ်ကားထဲက ရာအနေဝံသး၊ ပြောတဲ့စကားတစ်ခွဲနဲ့ကို အမှတ်ရမိပါတယ်။

“လူဆိုတာ စိတ်ဓာတ် မပျက်စီးသေးသရွှေ၊ ဘာပဲပျက်ပျက် ပြင်လို့ ရတယ်” တဲ့ ။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကလည်း “စိဇ္ဈာန် နိယျာတေ လောကာ” စိတ်သည် လောကကြီးကို အရာရာ ဆောင်၏လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြံတွေ နေရတဲ့ ခုကွဲပျိုးစုံထဲမှာ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ လဲကျရင် ပြန်ထပြီး ရှုံးဆက်ကြာမယ်။



## မီးဖွားစရေး လျက်စိန့်ပါစေ

မန္တာက စာဖတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ မေးခွန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာအမဲးအကြောင်းရေးပြီးတော့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပဲ၊ ဒီနေ့ Center II မှာ စာသင်ရင်း စာအုပ်စင်က စာအုပ်တစ်အုပ် ယူလာခဲ့တာ။ ဒီညနေ့ အတန်းပြီးတော့ ဖတ်ကြည့်တာ တော်တော်ကောင်းတယ်။ စာအုပ်နာမည်က “ကမ္ဘာကျော် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ၏ ပထမခြေလှမ်းများ”ပါ ဆရာအောင်းကြေး(ပျော်းမနား)က ဘာသာ ပြန်ထားတာပါ။ မူရင်းစာအုပ်က How they started Global Brands ပါ။ Google, eBay, CocaCola, Pizza Hut, Adidas, Sony, Nokia, Volvo, Apple စတဲ့ ကုန်အမှတ် တံဆိပ်တွေကို ဘယ်လို စတင်ခဲ့က တာလဲ။ ဘယ်လို ရှုန်းကန်ခဲ့ကြလဲ။ ဘယ်လို ထိုးဖောက်ခဲ့ကြလဲဆိတဲ့ အကြောင်းတွေပါ။ တကယ့်ကို ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။ စာဖတ်သူတွေ အနေနဲ့လည်း အလျဉ်းသင့်ရင် ဖတ်ကြည့်ကြဖို့ တိုက်တွေ့လိုပါတယ်။



အားရှိတဲ့အမျိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

အဲခီအထဲကမ Adidas ကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ Adolf(Adi) Dassler အကြောင်းကို နည်းနည်း အကျဉ်းချုပ် ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။ Adolf(Adi) Dassler သော်လည်က မူန့်ဖုတ်လုပ်ငန်းကို သင်ယူလေ့လာ ခဲ့ပေမဲ့ အင်ရဲ့ခြေရာကိုနင်းဖို့ ဖိန်ပြုပ်သမားတစ်ယောက် အဖြစ် အမွှေဆက်ခဲ့ခဲ့ပါတယ်။

၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ နုရင်ဘတ်မြို့နားက သူ၏ ၈၁တို့၏ ကလေးမှာ အားကစားဖိန်ပေါ်တွေကို စလုပ်ခဲ့တာပါ။ သူကိုယ်တိုင် အားကစားသမား တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ အတွက် ပြီးအားကောင်းဖို့ အတွက် ထောက်ပံ့ပေးဖို့ ပိုကောင်းတဲ့ ဖိန်ပြုမျိုးအစားတစ်ခု လို တယ်ဆိုတာကို သူ မြင်ခဲ့ပါတယ်။

Adolf(Adi) Dassler ဟာ တိထွင်ဖန်တီးမှုကောင်းတဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ အတွက် အားကစားသမားတွေအတွက် အ ထောက်အကြောင်းမယ့် ဖိန်ပေါ်ထိထွင်ချုပ်လုပ်ခဲ့ပေမဲ့ (၁၉၂၄) ခုနှစ်မှာ အရောင်းအဝယ် အတွက်အကြောင်းရှိတဲ့ သူ၏အစ်ကိုဖြစ်သူ Rudolf နဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ပြီး လုပ်ငန်းကို အရို့အစိမ်းဖြင့်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အစ်ကိုဖြစ်သူ Rudolf က ဈေးကွက်ပိုင်းကို တာဝန်ယူပြီး Adi ကတော့ ဒီဇိုင်းပိုင်းနဲ့ ထုတ်လုပ်မှုအပိုင်းကို တာဝန်ယူခဲ့ပါတယ်။ Dassler ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ဖိန်ပိုင်းတော်ရှုကို မှတ်ပုံတင်ပြီး အလုပ်သမား နည်းနည်းပါးပါးနဲ့ တစ်နေ့ကို ဖိန်ပြုရန် ငါးဆယ်လောက်ပဲ ထုတ် နိုင်တဲ့ အခြေအနေက စွဲကြတာပါ။

ဒီလိုနဲ့ ဂုတ္တယကမ္မာစစ်ကြီး ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ သူတို့၏ ဖိန်ပုံတင်ငန်းဟာ စစ်ရဲ့အက်ကို ခဲ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါအပြင် သူအစ်ကို Rudolf က လုပ်ငန်းတစ်ဝက်ကို ရွှေယူသွားပြီးတော့ Puma အမှတ်တဲ့ဆိပ်နဲ့ ကုမ္ပဏီကို တည်တောင်ခဲ့ပြီး Adi ရဲ့ အမိက

ပြိုင်ဘက်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် Adi က Adidas ဆိတဲ့ နာမည်နဲ့ (၁၉၄၉)ခုနှစ်မှာ ကုမ္ပဏီကို ပြန်ပြီး မှတ်ပုံတင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်လုံဟာ ကိုယ်စိုက်ပိုစီ ဈေးကွက် ထိုးသောက် နိုင်ဖို့ အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားကြပါတယ်။ အခုတော့ စာဖတ်သူများ သိကြတဲ့အတိုင်း Adidas ဟာ ကဗျာမှာ Nikeပြီးရင် ခုတိယအကြီး ဆုံး အားကစားပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ အရာက ခုမှစတာပါ။ တစ်ခါတစ် လေမှာ ပညာရပ်တစ်ခုကို ကျမ်းကျင်ရဲ့ တိတွင်ဖန်တီးနိုင်ရဲ့နဲ့ အဲဒီ အမှတ်တံ့ဆိပ်ဟာ ဈေးကွက်မှာ နေရာရဖို့ မလွယ်သေးပါဘူး။ စီးပွားရေးအမြင် ဈေးကွက်ထိုးဖောက်မှုတွေဟာ အမိကကျတဲ့ အခန်း ကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မြင်သလောက် ပြောရရင် တစ် ချို့သော ပညာရပ်တွေဟာ ပညာရပ်တစ်ခုကို ကျမ်းကျင် ပိုင်နိုင်က ပေမဲ့ Quality Product တစ်ခုကို တိတွင်ဖန်တီးနိုင်ပေမဲ့ စီးပွား ရေးအမြင်အားနည်းတဲ့အတွက် စီးပွားရေးသမား တွေ့နဲ့ လက်စွဲလုပ်ကိုင် ကြတဲ့အခါ အမြင်အယူအဆတွေ မတူတဲ့အတွက် အကွဲအပြု အတော် လမ်းတွေကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဘယ် ပညာရပ်နဲ့ပဲ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး အမြင်ရှိဖို့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ လုပ်ငန်းရဲ့ သဘောသာဝ ဈေးကွက် ထဲမှာ လက်ရှိ ဈေးကွက်ရထားတဲ့သူ၊ သူတို့ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေ၊ ဈေးကွက်ထိုးဖောက်မှု နည်းစနစ်တွေစာတော်တွေ ကို ကြိုတင်လေ့လာ ပြင်ဆင်ထားကြဖို့တိုက်တွေနဲ့လိုက်ပါတယ်။

(ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အိမ်ရိုင်းတွေ စာလိုက်သင်တုန်း ကတော့ Quality ကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသား/သူ တွေ့ဆိုက နာမည်ကောင်းနဲ့ ဈေးကွက်ပျုံးစုံဖို့ဆိတဲ့ သဘောတရားကို အခြေခံ ပေမဲ့ ကိုယ်တိုင်သင်တန်းကျောင်း ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ စီးပွားရေး

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

သဘာတရားတွေ ပါလာပါပြီ။

အလျဉ်းသင့်ရင်တော့ ကြောစရာ မလိုတဲ့ ဈေးကွက် ထိုး  
ဖောက်မှုနည်းစနစ်တွေ အကြောင်းတွေ ရေးပါဉ်းမယ်။ ကြောတာ  
လည်း ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အဲဒီလောက် Expense  
မသုံးနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နည်းစနစ်တွေကို သုံးရပါ  
တယ်။ နောက်များမှာ ရေးပါဉ်းမယ်။



## ကရှစ်ကိန္ဒြေ လိပါတယ

ကျွန်တော်က ကွန်ပျူတာဂိမ်းတွေ၊ မိဘိုင်း(လ်)ဂိမ်းတွေ၊ ကစားရတာ သိပ်ဝါသနာ မပါဘူး။ P2 အေတ်ကလည်း တဗ္ဗာသိုလ် တက်စဉ်က ဆောကြတဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တစ်ခါတင် လိုက် ဆောတာကလွှဲရင် စွဲဖြေမြှုပ် မဆောဖြစ်ဘူး၊ ရုံဖန်ရုံခါလောက်ပဲ ဆောဖြစ်တယ်၊ ကွန်ပျူတာတွေ၊ ဖုန်းတွေနဲ့ ဂိမ်းဆောကြတဲ့အခါလည်း ဒီလိပါပဲ။ ရုံဖန်ရုံခါလောက်ပဲ ဆောဖြစ်ပါတယ်။ ဆောတဲ့အခါလည်း Car Parking ဂိမ်းဆောတာကို ဘာကြောင့်မှန်း မသိဘူး။ ကြိုက်တယ်။ ပြီးတော့ Football Manager ကို ဆောဖြစ်တယ်။ အခုနောက်ပိုင်း အလုပ်တွေများလာတာနဲ့ ဂိမ်းမဆောဖြစ်တာ နှစ်နဲ့ ချိန်ပြီး၊ ဒါပေမဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့လက သင်တန်းမှာ ကျောင်းသားတွေ Top Eleven Football Manager ဂိမ်းကို တော်တော်လေး ဆောကြတယ်။ အဒါနဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဆီက ပြန်ယူပြီး စဆောဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်တွေ ရွှေ့တာနဲ့ install လုပ်ပြီး ဝင်ထားရုံလောက်နဲ့ပဲပစ်ထားလိုက်မိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ ဂိမ်းကို ပြန်ဝင်ကြည့်လိုက်တော့ ရာသီက ကုန်ခါနီးနေပြီး၊ အသင်းက အဆိုး ရွားကြီး မဟုတ်ပေ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

မဲ့ အဆင့်(၄)နေရာကို ရောက်နေတယ်။ ကစားသမားတွေကလည်း ဒဏ်ရာရတဲ့ သူနဲ့ Physical Quality(ဂိမ်းထဲမှာတော့ Condition လို့ သုံးပါတယ်) ကျတဲ့သူနဲ့ ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။

လူဆိုတာက အတွေသမားကိုယ့်။ ဂိမ်းထဲမှာတောင် ကိုယ့် အသင်းကို နိုင်စေချင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အားတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ တစ်ပတ်လောက် Management လုပ်လိုက်တာ ရာသီကုန်တော့ အဆင့်(၃) နဲ့ Level တက်သွားတယ် Champion League လည်း ကန်ခွင့်ရသွားတယ်။ ဒီရာသီမှာတော့ (၁၁)ပွဲကစား (၁၀)ပွဲ နိုင်။ (၁)ပွဲ ရွှေ့ဗိုး၊ ရိုး (၅၃)ရိုး၊ ပေးရိုး (၄) ရိုး။ ရမှတ် (၂၀)နဲ့ အမှတ်ပေး ပေးရေားကို ဦးဆောင်နေပါတယ်။

Champion League မှာလည်း (၆)ပွဲကစားပြီး ရွှေ့ဗိုးပွဲ မရှိ။ ရိုး (၂၃)ရိုး၊ ပေးရိုး (၂) ရိုး။ (၁၈)မှတ်နဲ့ အပ်စပထမ တက်ဖို့ သေခြားနေပါပြီ။

Cup ပွဲမှာလည်း (၁၆) သင်းအဆင့်ကို တက်ရောက်သွားပါပြီ။ အဲ ဒါတွေကို ပြောနေတာ့ ဂိမ်းကစားတဲ့အကြောင်းကို ပြောချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂိမ်းကစားရင်းနဲ့ ရလာတဲ့ အတွေးတစ်ခက်ပြောချင်လို့ သက်သေသုံးနေတာပါ။

အပြင်လောကမှာလည်း ကိုယ်ဟာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ ပေါင်းဆောင်ဆိုရင် ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အခြေအနေကို နားလည် ဖို့လိုပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့သူတွေရဲ့ အခြေ အနေကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီသွေးတွေရဲ့ အရည်အသွေး တွေ အလိုက် လူမှုနဲ့ နေရာမှုနဲ့ကို နေရာချထား ပေးနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ကင်းကွာနေလို့ မရပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းမှာ နာမည်သာခံထားပြီး ကိုယ်က အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဝေးနေမယ်ဆိုရင် အဖွဲ့အစည်းဟာ ကမောက်ကမ ဖြစ်လာမှာ သေခြားပါတယ်။

ပြီးတော့ စောစာက ကျွန်တော်ပြောနေတဲ့ ဂိမ်းထဲမှာ ကိုယ်က လက် ရှိ အချိန်မှာ အမြေအနေ ကောင်းနေပေမဲ့ ကိုယ့်ထက် Level မြင့်တဲ့သူနဲ့ သွားကစားရင် မရှုံးရင်တောင် မနိုင်ဖို့ သေချာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခုရှိတာက Level မြင့်နေပေမဲ့လည်း တချို့ ဆက်မကစားတော့တဲ့ အသင်းတွေ ဆိုလိုတာက မန်နေဂျာက ပုံမှန် Train မလုပ်တော့တဲ့ အသင်းတွေဆိုရင် နိုင်ကောင်း နိုင်နိုင်ပါတယ်။ လူလောကမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အရင်ဆုံးတော့ ကိုယ့်နဲ့ Level တန်း မှာ ယူဉ်ပြီးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ချက်ချင်း ကိုယ့်ထက် Level မြင့်တဲ့ သူနဲ့ ပြီးလို့ အဆင်မပြုနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်မိသားစုကို အောင်မြင်ချင်ရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံကို အောင်မြင်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို သေသေချာ ချာ နားလည့် လိုပါတယ်။ သေသေချာချာ ရရှိကိုဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့နေရာမှာ ရှိတဲ့တာဝန်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ထိပ်ဆုံးမရောက်ရင်တောင် ထိုက်တန်တဲ့တစ်နေရာကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ လောကကြိုးထဲမှာ ကိုယ်က ဘယ်နေရာမှာ တာဝန်ကျနေတာလဲ၊ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကို ဘယ်လောက်သိလဲ။ ဘယ်လောက် ကျွမ်းကျင်လဲ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကို ဘယ်လောက် အကောင်းဆုံးလုပ်နေ လဲဆိုတာ တွေကို စဉ်းစားကြည့်ကြစေချင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို ကိုယ်စိုက်ထိုး ရောက်ကြစေချင်ပါတယ်။

ဆယားပြီး အတွေးချုံနိုင်ပါတယ်။



## ရှန်းထွက်နိုင်နိုင် ပြေားအားပါ

ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ လူတွေပြောလေ့ရှိကြတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီစကားဟာ ထင်သ လောက်တော့ မလုပ်ပါဘူး၊ မလုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ ရှိုးရှိုးလေး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်မလုပ် ချင်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် သေးသေးလေးကအစ ကြာရှည် မလုပ်ချင် တတ် ကြတာ သဘာဝပါ။ တကယ်လို့ မလုပ်မဖြစ်လို့ လုပ်ရတယ်ဆိုရင် လည်း တာဝန်ကျေရုံလောက်ပဲ အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ အပြော လွယ်သလောက် အလုပ်ခက်ပါတယ်။

Julio Mellara u Do You Have Time for SUCCESS

စာအုပ်ထဲမှာ ပြောထားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို အရမိုးကြိုက်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။ “No one ever drowns because they fall in the water. They drown because they stay

in the water."

"ဘယ်သူမှ အမြဲတမ်း ရေနှစ်မနေပါဘူး။ ရေနှစ်နေတဲ့သူ တွေကလည်း ရေထဲမှာ နေလိုပါ" လို့ Julio Mellara က ပြောပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လုပ်တော့ လုပ်နေကြတယ်။ ဘာမှ မပြောင်းလဲ မလေဘူး။ တိုးတက်မလာဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့အခါ ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဆက်နေတာလဲ၊ ဆိုတောက် စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ရှန်းမထွက်နိုင်တာလဲ။ ဖြစ်နိုင်တာတစ်ခုက ရှန်းထွက်နိုင်တဲ့ အင်အား။ တစ်နည်း ပြောရင် အရည်အချင်း မရှိလိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု က comfort zone လို့ပြောနိုင်တဲ့ သက်သောင့်သက်သာ နေရတာကို သာယာနေမိလိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တက်လမ်းတော့ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာ လုပ်နေရတာက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တယ်။ ဟိုဘက်ကျွဲလိုက် ဒီဘက်ကျွဲလိုက်နဲ့ အချိန်ဆွဲရင်း လကုန်ရင် လစာထုတ်လို့ရတယ်ဆိုတာမျိုးပါ။ မိသားစုထဲမှာလည်း ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တရုံးဆို အသက်ကြီးနေပြီ ဘာမှဟုတ်တိပတ်တိ မလုပ်သေးတာ မျိုးတွေ တွေဖူးကြမှာပါ။ ဒါမျိုးက comfort zone မှာ သာယာနေတာပါ။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စွမ်းကြိုးစားဖို့ တွေးလိုက်ရင် ပင်ပန်းမှာ အကိုအခဲတွေ ထွေမှာကို ရင်မဆိုင်ချင်တာပါ။ ဒါက ထားလိုက်ပါတော့ အလုပ်နှုပ်ပတ်သက်တာ ဆက်ပြောပါမယ်။

အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် တစ်နည်းပြောရင် အနာဂတ်အတွက်၊ ရေရှည်အတွက် ဘာတွေအကျိုးရှိမလဲ၊ ဘယ်လို အကျိုးရှိမလဲ။ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိမလဲ။ ဒါကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ စာရေးသူကတော့ စွဲနှစ်းသုံးရ ထားပါတယ်။ ပထမ တစ်ချက်က ပညာပါ။ ဒီအလုပ်မှာ ကိုယ်ကလုပ်နေတဲ့အဆိုန် မှာ လစာမကောင်းပေမဲ့ အောင်တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်တိုင် အသက်မွေးဝင်းကျောင်းပြုနိုင်တဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုခု ရမယ်ဆိုရင် ဒီအလုပ်ကို

ရေရှည် လုပ်ထိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယ တစ်ချက်က ဝင်ငွေပါ။ ကိုယ့် အတွက် စမီသောင်းမိန့်င်တဲ့ ဝင်ငွေရမယ်။ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းလေးတစ်ခုလောက် စတင်န့်င်မယ့်ဝင်ငွေမျိုး၊ ရန့်င်တယ် ဆိုရင်လည်း လုပ်ထိုက်ပါတယ်။

(စာရေးသူတို့ နိုင်ငံရဲ့ လစာနှုန်း ထားနဲ့တော့ ဒီအချက်ကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးက ရှိတော့ရှိတယ် ရှားတယ်ဆိုတဲ့ အပ်စုထဲမှာ ပါဝင်လိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်)။

တတိယတစ်ချက်က အခြားခံစားခွင့်ပါ။ လစာသိပ် မကောင်း ပေမဲ့ ရေရှည်မှာ နေရာ/ထိုင်ခင်း၊ စီစဉ်ပေးတာမျိုး၊ ကျို့မှာရေး စောင့်ရောက်မှုပေးတာမျိုးစတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ ကောင်းတယ်ဆိုရင် လည်း ရေရှည်လုပ်ထိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်က အဲဒီ အချက် သုံးချက်မှာ တစ်ချက်မှ မကိုက်ညီဘူး ဆိုရင်တော့ ရန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားရပါတော့မယ်။

ဒါကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မင်္ဂလသုတေသန မှာ ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။

“ပတ်ရွဲပ ဒေသဝါသော စ

ပုံဖွဲ့ စ ကတဗုဏ်တာ။

အဲဖွဲ့သမ္မာပတိစိ စ ဇတ် မင်္ဂလ မွှားမဲ့”

“ကုသိုလ် ဟညာ ဥစ္စရှိခြားသုတေသန အမြဲနဲ့” အစရိတဲ့ မင်္ဂလာ ကများလေးကို သိကြပြီးသားပါ။ လက်တွေကျင့်သုံးကြပို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ ဒီလို ရန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ။ ဘာတွေ ရင်ဆိုင်ရှုံးင်လဲ၊ ဘာတွေ ဆုံးချိုးနိုင်လဲ။ ဒါတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ဖို့ လိုပါ တယ်။ အဲဒီလို ရန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ တချို့တွေက ကိုယ့်မှာ ရန်းထွက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းမရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယ့်မရဲ့ဖြစ်နေတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက် က ဒီအလုပ်က ထွက်လိုက်ရင် ကြံ့လာမယ့် risk ကို စိုမဲ့ကြောင့်

ကြတာလည်း ပါပါတယ်။ အဲဒီ risk ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေတယ် ဆိုတာကိုက comfort zone ကို သာယာနေတာလည်း တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း ပါဝင်ပါတယ်။ risk ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ရဲ့ အရည်အချင်းက ဘာတွေလိုအပ်လဲ။ အချိန်ဘယ်လောက် ယူစွဲ လိုအပ်လဲ။ ဒါတွေကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရည် အချင်းဖြည့်ဖို့အတွက် လက်ရှိအလုပ်ထဲကပဲ အချိန်ယူမလား။ အလုပ်ကို တစ်ခါတည်း ထွက်ပြီး အချိန်အပြည့်အဝ ယူမလား။ ဒါတွေကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။

risk အတွက် စဉ်းစားတွက်ချက်ပြီးရင် နောက်ထပ်ဆက် လုပ်မယ့် အလုပ်အတွက် ဆက်ပြီး အနီအစဉ် ချဖို့လိုပါတယ်။ ဘယ် လို အလုပ်မျိုးကို လုပ်ချင်တာလဲ။ ဘာကို လိုချင်တာလဲ။ ဘာကြောင့် လိုချင်တာလဲ။ ဘယ်လောက်လိုချင်တာလဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ လိုချင်တာလဲ။ ဒီအကြောင်းတွေ ဆက်တွေ့ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ သိပြီ ဆိုရင် အသေးစိတ် အနီအစဉ် ချမှတ်ပါ။

ဒါတွေအားလုံး စဉ်းစား တွက်ချက်၊ အနီအစဉ်ချပြီးသွားတဲ့ အခါ အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အချက် သုံးချက်မှာ တစ်ချက်မှ မကိုက် ညီဘူးဆိုရင် ဘုရားဟောဒေသနာတော်နဲ့လည်း မကိုက်ညီတဲ့ “ပတ် ရူပ အေသဝါသော စ” မဟုတ်တဲ့အခါ၊ ရှန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။



## ရှန်းထွက်ချင်ရင် SPACE လိုအပ်

ပဲခူးတိုင်းဆဲက စာဖတ်သူတစ်ယောက်က ပြောပါတယ်။  
အခုလောလောဆယ် နှစ်စားလပေး ဆရာမ လုပ်နေပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဝါသနာ မပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တာက ဖက်ရှင်ဒီစိုင်နာ၊ မိဘ<sup>၁</sup>  
တွေက ဝန်ထမ်း လုပ်စေတဲ့အတွက် လုပ်ရင်းနဲ့ပျော်သွားမယ် ထင်လို့  
လုပ်လိုက်တာ ခုတော့ မပျော်ပါဘူး။ အိမ်ကလည်း မထွက်နိုင်းသလို  
ကျောင်းအုပ်ကြီးကလည်း မထွက်စေချင်ဘူးလို့ ပြောလာပါတယ်။  
ဒီလို့ အဖြစ်အပျက်တွေကလည်း နေရာအနဲ့အဖြားမှာ အများကြီး  
ရှိနေမှာပါ။ စလုပ်ကတည်းက လုပ်ချင်တာနဲ့ လုပ်ရတာ လွှဲတော့  
နှစ်ဖက်လုံးမှာ ရွှေးပါတယ်။ လုပ်နေရတဲ့သူကလည်း လုပ်ချင်တာ  
မဟုတ်တဲ့အတွက် စိတ်မပျော်လို့ ရွှေးပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ကလည်း  
မလုပ်ချင်တဲ့သူဆီကရတဲ့ အားထုတ်မှုက ထိုက်သင့်သလောက်  
ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ စိတ်ကြိုက် အားထုတ်မှုတစ်ခု မဟုတ်တဲ့အတွက်  
ရွှေးပါတယ်။

ဒီအကြောင်းတွေကို "လူငယ် နဲ့ ရွှေးချယ်မှု" ဆောင်းပါးမှာ အကျယ်တဝ် ရေးခဲ့ပါပြီ။ နယ်က မိဘတွေဆိုတာကလည်း အစိုးရ ဝန်ထမ်းလုပ်ပြီး ကိုယ့်နယ်မှာပဲ အိုးမကွာ အိမ်မကွာ အခြေတကျ လေးလုပ်စေချင်ကြတာလည်း တော်တော်များပါတယ်။ ကျွန်ုတော်တို့ နယ်တွေမှာလည်း အစိုးရရဲ့တစ်ခုခုမှာ စာရေးနေရာလောက်ကို သိနိုးဆယ်နဲ့ချိပ်ပြီး လုပ်ကြတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ် မပျော်လို့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်တော့မယ်ဆုံးရင် SPACE ရှိဖို့ တော့ လိုပါတယ်။ SPACE ဆိုတာက...

### S - Survey

ကိုယ်ပြောင်းချင်တဲ့ လုပ်ငန်းရဲ့ သဘော သဘာဝ၊ လိုအပ် ချက်၊ အချိန်ကာလ၊ ငွေအရင်းအနှစ်း၊ လက်ရှိ ရပ်တည် အောင်မြင် နေသူတွေရဲ့ အခြေအနေ၊ သွားရမယ့် လမ်းကြောင်းစတာတွေကို အရင် သေသေချာချာ စွဲစွဲစပ်စပ် ကြိုတင် ဆန်းစစ် လေ့လာပါ။

### P - Peace

ကိုယ် နေမပျော်လို့ ထွက်လာတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ပတ် ဝန်းကျင်က အေးအေးချမ်းချမ်း ထွက်လာနိုင်လို့ လိုပါတယ်။ နောက် တစ်ချက်က မိဘတွေက ဒီအလုပ်ပဲ ဆက်လုပ်စေချင်တဲ့စိတ်က များနေရင် အဆင်ပြုပြု ဖြစ်နိုင်အောင် အပေါ်က survey ကောင်းမှ ကိုယ်က မိဘတွေ နားလည်သဘောပေါက် လက်ခံလာအောင် မိဘ နဲ့ကိုယ်ကြားမှာ peace ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မှာပါ။

### A - Attitude

ကိုယ်ပြောင်းချင်တဲ့ နေရာကို ပိုက်ဆံရလို့ ဂဏ်လို့ချင်လို့ စတာတွေ မဟုတ်ဘဲ တကယ်ကိုလုပ်ချင်လို့ ပြောင်းတာ ဖြစ်လို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Attitude မှန်ကန်မှ ကိုယ်တကယ် ကြီး စားအားထုတ်ရတဲ့အခါ အလုပ်လည်း မှန်ကန်မှာပါ။ Attitude မမှန်ကန်ရင်တော့ ခကာပဲ ခံပါလိမ့်မယ်။ ခကာခကာ ပြောင်းရင်လည်း

ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်နဲ့ အမြေကျဖို့ မလွယ်လှပါဘူး။

### C- Care

အပြောင်းအလဲကာလဆိုတာ တကယ်ကို အဖက်ဖက်က ကြိုးစားအားထုတ်ရတဲ့အတွက် ကျွန်းမာရေးက အစ၊ အချိန်ကို သုံးတာ၊ ပိုက်ဆံကိုသုံးတာအစရှိရာဖြင့် အစစာအရာရာ care လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှာသာ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေ၊ လုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတွေကို အချိန်မီ လုပ်နိုင်ကြမှာပါ။

### E- Enthusiasm

ဒီအချက်က အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ်လုပ်မယ့် အလုပ်ကို လုံးဝ (လုံးဝ)စိတ်အား ထက်သန်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်တကယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝ၊ ကိုယ်တကယ် အိပ်မက်ထားတဲ့ နေရာကို ဒီ enthusiasm ကပဲ အရောက်ပို့ပေးမှာ မူချုပါ။ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ မိဘနဲ့ ကိုယ့်ကြားမှာ peace ဖြစ်ဖို့ အတွက် survey ကောင်းပြီး သေသေ ချာချာရှင်းပြနိုင်ရင် မိဘက နားလည် သဘောပေါက် လက်ခံလာတဲ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ enthusiasm ကြောင့် ယဉ်ကျဉ်းမှုပါ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါအပြင် ဒီ enthusiasm ကပဲ ကြိုးစားနေတဲ့ ကာလ တစ်လျှောက် ကြိုလာတဲ့ ဒုက္ခတွေ အက်အခဲတွေကို ကြိုကြို ရင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့် ပြောင်းလဲချင်တဲ့သူတွေ၊ ရုန်းထွက်ချင်တဲ့သူတွေ အခုပြာခဲ့တဲ့ SPACE ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချုလိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီးဆုံးရင်လည်း ဆုံးအောင် ထွေးကိုလိုက်ပါ။ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လုမ်းပြီး အောင်မြင်နိုင်ကြစေ ဖို့ စဉ်းစားသန်တာလေးတွေကို ကြိုတင် စဉ်းစားနိုင်အောင် ရည်ရွယ်ရေးသားလိုက်ပါတယ်။



## ရည်ရွယ်ချက်ထွေ ပြတ်သားပါ။

စာသင်ချိန်တွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နယ်ဟောပြောဖွဲ့တွေမှာပဲ  
ဖြစ်ဖြစ် စာရေးသူကို လူငယ်တွေက မေးကြတယ်။ “ကျွန်တော်တို့  
အောင်မြင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆရာ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း  
လုပ်ချင်တယ် ဘယ်လို စလုပ်ရမှန်း မသိဘူး” စတဲ့ အသံတွေ  
ခဏခဏ ကြားရပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေ ပြောရတာလည်း  
အပ်ကြောင်းထပ်သလောက်ဖြစ်နေပါပြီ။ ဘာလုပ်ချင်တာလဲ  
“ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ” ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြတ်သားစိုးလိုပါတယ်။

စာရေးသူ အခု နှေ့လာယ် စာဖတ်တန်းမှာ သင်နေတဲ့ Jullio  
Melara ရဲ့ Do You Have The TIME for SUCCESS, စာအုပ်မှာ  
Jullio ဘာ Harvard University မှာ တက်ရောက်စဉ်က သူရဲ့  
သူငယ်ချင်းတွေကို စစ်တမ်းလေးတစ်ခု လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ Jullio  
ရဲ့ စစ်တမ်းအရ (၈၃ %) က ရည်မှန်းချက် တိတိကျကျ လုံးဝ မရှိကြ  
ပါဘူး။ (၁၄ %) ကတော့ တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ကိုယ်စိတ္တာ  
နှိုက်တယ်။ ချုပြုးတော့ မရေးထားကြဘူး။ ကျွန်သော (၃ %) သော  
သူငယ်ချင်းတွေကသာ ရည်မှန်းချက်တွေ နှိုက်သလို၊ ဘာတွေ ဘယ်

လိုလုပ်မယ် ဆိုတာလည်း ချေရေးထားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့  
စစ်ကမ်းအရ ရည်မှန်းချက် တိတိကျကျ မရှိတဲ့ (၈၃%) ထက်  
ရည်မှန်းချက်ရှိတဲ့ (၁၄%) က ၀၆၂၆၇ သုံးဆပိုပြီး ရည်မှန်းချက်  
တွေကို ချေရေးထားတဲ့ (၃%)က ရည်မှန်းချက်မရှိတဲ့ (၈၇%) ထက်  
၀၆၂၆၇ ဆယ်ဆိုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ စာရေးသူတဲ့ မြန်မာပြည်မှာ  
တော့ အဲဒီစစ်ကမ်းဟာ ရာဇ်နှင့်မြည် ဖုန်ချင်မှ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့  
သေချာတာကတော့ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရည်မှန်းချက် တိတိ  
ကျကျရှိပြီး အစီအစဉ်သေချာချာချာ ချေရေးထားတဲ့သူတွေကတော့  
အောင်မြင်တာ သေချာပါတယ်။ (ရေးထားတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ဖို့  
လည်း အေရးကြီးပါတယ်။)

အခုအချိန်ကစပြီး ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဘာတွေ လို  
အပ်လဲ၊ ဘာတွေ လိုချင်လဲ ဆိုတာတွေကို “ဘဝရည်မှန်းချက်  
အိပ်မက်များ” လိုပေါင်းစဉ်တပ်ပြီး စာရွက်တစ်ခွက်ပေါ်မှာ ချေရေး  
လိုက်ပါ။ ဒါတင်မကသေးသူး (၁၂)လအတွက် တစ်လစာ ကိုယ်  
ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို  
လည်း ချေရေးဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ရည်မှန်းချက်အိပ်မက်တွေကို  
ချေရေးတဲ့အခါ အစိုက အစန်းကဏ္ဍ သုံးခု ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ

၂။ လုပ်ငန်းကိစ္စဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ

၃။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ

အဲဒီ ကဏ္ဍသုံးခုထဲမှာ သက်ဆိုင်ရာ ပေါင်းစဉ်အလိုက်  
ထပ်ပြီးတော့ အသေးစိတ်ချေရေးလိုက်ပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ  
ရည်မှန်းချက်များဆိုတဲ့ ပေါင်းစဉ်မှာ ကိုယ်ရဲ့ မိသားစုနဲ့ဆိုင်တာ၊  
ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ၊ ကျွန်မာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ အိမ်ထောင်  
ပရီဘောဂပစ္စည်းတွေ စသည်ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာတွေ ပြည့်ပြည့်စုစု  
ပါဝင်အောင် ချေရေးလိုက်ပါ။

လုပ်နှစ်းကိစ္စဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ ခေါင်းစဉ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့  
လက်ရှိ အလုပ်အကိုင်၊ ဘယ်လောက်ကြာရင် ရာထူး ဘယ်လောက်  
ဖြစ်အောင် ကြီးစားမယ်။ လစာ ဘယ်လောက်ရအောင် ကြီးစားမယ်  
စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် ရေးမှတ်ပါ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များမှာတော့  
ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ လိုအပ်တဲ့ ကျမ်းကျင့်မှုတွေကို  
ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ရအောင် လုပ်မယ်။ ဘယ်လိုဖြည့်ဆည်း  
မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာ ချေရေးလိုက်ပါ။

တစ်နှစ်စာအတွက် လအလိုက်ချေရေးပြီးရင်တော့ တစ်နေ့  
ချင်းစိအတွက် ဆက်ပြီးလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို အသေးစိတ်ချေရေး  
ဖိုလည်း လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်ကိစ္စတွေကို အောင်မြင်အောင် အကောင်  
အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကနေ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်  
တစ်ခုလုံးအထိ အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်  
နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမိက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တစ်ခုခု  
ကို ရေးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ မြင်ကွင်းထဲမှာ မြင်သာထင်သာရှိမယ့်  
နေရာတွေမှာ ကပ်ထားပါ။

ဥပမာ ကိုယ်က (၂)နှစ်အတွင်း ကားဝယ်မယ်လို့ ရည်ရွယ်  
ထားတယ် ဆိုကြတဲ့စို့။

“နောက် (၂)နှစ်အတွင်း ကားဝယ်နိုင်ရမယ်” လို့ရေးပြီးတော့  
ကိုယ့်ရဲ့ ကွန်ပျူးတာ wall paperမှာ၊ ဖုန်း wall paperမှာ၊ နေ့တိုင်း  
ကြည့်ဖြစ်တဲ့မှန်မှာ၊ ပြီး တော့ (ကန်တော့ပါရဲ့) အိမ်သာထဲ မှာပါ  
မကျိန်ကပ်ထားပါ။ ဒါမှ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း သတိတရရှု  
ဖြစ်နေမှာပါ။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာ out - of - sight is out - of - mind  
ဆိုတာရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မြင်ကွင်းထဲမှာ အမြှေ့ရှိနေမှာသာ ကိုယ်လုပ်  
ရမှာကို မမေ့နိုင်တော့ပါ။

အဲဒီလိုမျိုး ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ကိစ္စ တစ်ခုကို ပြီးမြောက်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

အောင် အောင်ရွှေကိုပြီးတိုင်း ကိုယ်မှတ်ထားတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ အမှန်ခြစ်  
တစ်ခု ဖြပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်နိုင်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ  
ရိတ် တစ်ခုကို ခံစားရမှာပါ။ အဲဒီပိတ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ယုံကြည်မှုတွေ ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့  
ဘဝအောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်လာဖို့အတွက် အဓိကတွန်းအားတစ်ခုပါ။  
ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးကို သွားတယ်ဆိုရင် လမ်းမှာရှုပဲတဲ့ မြို့တွေ  
ဖြတ် သွားတဲ့အခါ တစ်မြို့ဖြတ်တိုင်း ရောက်ဖို့ ဘယ်လောက်နီးလာ  
ပြီးဆိုတာ တွေးရင်း စိတ်ထဲမှာခံစားရသလို လမ်းလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို  
လည်း သေသေချာချာ သိထားတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခရီးဘယ်  
လောက်နီးနေပြုဆိုတာ သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်ကိုရှိမှု ပန်းတိုင်သိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိမှု  
အလုပ်ဖြစ်မယ်။ အလုပ်ဖြစ်မှ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်  
မှာပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့ လူငယ်တိုင်း ဒီနောက  
စပြီး “ငါ ဘာဖြစ်ချင်တာလ” ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။  
အဖြေ မထွက်သေးရင် သုရသနဲ့ အေသင်ချို့ဆွေ သိချင်းထဲကလိုပဲ  
နှုံးပေါ် လက်တင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဖြေမရှိသေးရင်တော့  
ရင်မောရပါလိမ့်မယ်။ ရင်မောချင်ရင်တော့ အဖြေကို တွေ့အောင်  
စဉ်းစားပါ။ အဖြေရပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ “ဘဝရည်မှန်းချက်  
အိပ်မက်” အစိအစဉ်တွေကို ချရေးလိုက်ပါတော့၊ ချက်ချင်းအကောင်  
အထည် ဖော်လိုက်ပါ။ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် လျောက်နေတဲ့အခါ  
“ဒီနော် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို မနေက်ဖြန် မဆွေပါနဲ့” ဆိုတဲ့စကားကို  
လက်ကိုင်ထားပါ။ မနေက်ဖြန်တိုင်းက မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ တောက်ပဲ  
နေပါလိမ့်မယ်။



## See you at the bottom

ဒီခေါင်းစဉ်နှင့်ဒီစာကို ရေးဖို့ တော်တော်လေး စဉ်းစားရပါ  
တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီခေါင်းစဉ်က ကမ္မာကျွေ Motivation  
Speaker ကြီးဖြစ်တဲ့ Zig Ziglar ရဲ့ See you at the top ဆိုတဲ့စကားနဲ့  
ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေသလို မြန်မာပြည်ရဲ့ ထင်ရှားလှတဲ့ ဘဝ အောင်  
မြင်ရေးစာပေများ ရေးသားနေတဲ့ လူငယ်စာရေးဆရာ တစ်ယောက်  
ရဲ့ slogan လည်းဖြစ်နေလိုပါ။

ဒီခေါင်းစဉ် See you at the bottom ကိုလည်း တကယ်  
တော့ ကျွန်တော်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မနေ့က တောင်ရှုမြို့တည်  
နှင့် တည် (၅၀၄)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်နဲ့အတူ ကျင်းပတဲ့ Barcamp  
Taungoo နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောပြာ အွေးနွေးမဲ့တဲ့ ဆရာတစ်ယောက်  
ရေးထားတဲ့ status မှာ ပါတာကို ကြိုက်လို ယူသုံးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာ ဖိုးသီဟနောင်က “ဘားကန့် (တောင်င့်)မှာ လူငယ်  
တွေနဲ့ စကားပြောဖြစ်တော့ မထင်မှတ်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ အကြောက်  
သိခဲ့ ခံစားနဲ့ရတာ ဝမ်းသာစရာပဲ။ အဲဒီအချွေတွေဟာ ရုတ်တရက်  
ကြည့်လိုက်ရင် ဘာမှ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်စရာရှိပေမဲ့ နိုင်ငံအတွက်  
အင်မတန် အရေးပါတဲ့ အကြောက်ပါပဲပါပဲ။ See you at the bottom!”  
လို့ ရေးထားပါတယ်။

ကျော်တော်လည်း Barcamp Yangon 2013 ကအစပြုပြီး  
ပြည်၊ မန္တလေး၊ မိတ္ထီလားပေါ်ကြော်။ တောင်င့်အပါအဝင် နည်းပညာ၊  
ကွန်ပျုံးတာတွေသို့လို့တွေက လုပ်တဲ့ Barcamp တွေမှာလည်း  
ရွှေပြည်သာ၊ သန်လျင်၊ မှုပ်သီ၊ ပြည်၊ လာရှိး စသည်ဖြင့် တော်  
တော်လေး ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ပွဲတိုင်းမှာလည်း လူငယ်တွေအတွက် အတွေးတစ်စုံတစ်ရာ  
ရှို့ အကြောင်းတွေ၊ စိတ်ဓာတ် ခွန်အားဖြည့်ပေးနိုင်မယ့်အကြောင်း  
အရာတွေကို ပြောဖြစ်တယ်။ ပွဲပြီးသွားလို့ မေးခွန်းတွေ မေးကြတဲ့  
အခါ စကားတွေ ပြောကြတဲ့အခါ၊ သူတို့တစ်တွေမှာ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်  
စိတ်တွေ အပြည့်ရှိကြပါတယ်။ လိုအပ်နေတာက လမ်းကြောင်းရယ်၊  
လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့တွေပါ။ ဆရာတိုးသီဟနောင် ပြောသလို  
အဲဒီအချွေတွေကို အရှိန်မြှင့်တင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ထိပ်ဆုံးမှာ တွေကြဖို့အတွက် အောက်ခြေမှာ အရင်တွေ့ပို့  
လိုပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ရက်ပိုင်းကပဲ နေပြည်တော်မှာ ထိပ်ပိုင်း ခေါင်း  
ဆောင်တွေ ဆွဲဆုံးဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ကို ကောင်း  
ပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ခေါင်းဆောင်တွေ၊ တတ်သိပညာရှင်တွေ  
အောင်မြှင့်နေတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာ တွေကြသလို အောက်

အောင်ကိုပီး | UMK |

ခြေမှာလည်း တွေ့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အောက်ခြေက လူတွေ  
အပေါ်ရောက်ဖို့ ဘာတွေ လိုအပ်နေလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာ ဖြစ်သလို၊  
လိုအပ်တာတွေကို လုပ်ကိုင်နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် See you at  
the top အတွက် See you at the bottom first လို့ ကျွန်တော်တို့  
အားလုံး အောက်ခြေမှာ အရင်တွေကြရအောင်ဖျာ။



## ကျွန်းတော်လည်း သီမိုင်းရှုက်တစ်ခက္ခလာင်ပါပဲ

သီမိုင်းရှုက်ပုံပြင်နဲ့ ပက်သက်လို့ ကျွန်းတော် အကြောင်းလေး  
ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်းတော်က တစ်ဦးတည်းသောသားဆိုတော့  
မရှုမ်းသာပေါ့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အီမာက အလိုလိုက် တယ်။  
အထူးသဖြင့် အမေပေါ့။ မမမေက ကျွန်းတော်ကို တုနိုင်းမဲ့  
ချစ်ပါတယ်။ ကျွန်းတော်တို့မြို့က ဆောင်းတွင်းမှာ အေးတော့၊  
ကျောင်းက ပြန်လာရင် ရေနွေးနွေးလေး ချိုးလို့ရအောင် ရေငင်ပြီး  
တော့ နေလှန်းထားတယ်။ ဆယ်တစ်းအောင်လို့ တူဗျာသို့လ်တတ်  
တော့လည်း ပုသိမ်ကို သူကိုယ်တိုင် လိုက်ပို့တယ်။ ချက်ပြုတ်ကျွေး  
မွေးတဲ့အပြင် ကျွန်းတော် အတန်းဆင်းမယ့် အချိန်ကို တူဗျာသို့လ်  
အပေါက် မှာ ဆိုကြားနားပြီး စောင့်နေတယ်။ ရွှာမှာ ဖုန်းမရှိတော့  
(၁၄) မိုင်ဝေးတဲ့ မြို့ပေါ်ကို လမ်းလျောက်လာပြီး တစ်ပတ်တစ်ခါ

ဖုန်းဆက်တယ်။ အမေက ကျွန်တော်အပေါ်ကို ချစ်တဲ့အကြောင်းတွေ  
ပြောရင် မကုန်နိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့ ကျောင်းပြီးတဲ့အခါ နိုင်ငံခြားမှာ ကျောင်းတက်မယ်  
ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အဂ်လိပ်စာကို ကျေးဇူးရှင်ဆရာတိုး ဦးမြတ်း  
ကျောင်းမှာ စလေ့လာတယ်။ ပညာသင်ဆုအတွက် ပြင်ဆင်နေ  
တုန်းမှာ အဖေက အစာအမိမြစ်လို့ ရွာကို ပြန်ရတယ်။ အဖေက  
ဆေးရုံပေါ်မှာတင် (၃)လ လောက်ကြာတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အဖေရဲ့  
ကိုယ်စား ရွာက ကျောင်းမှာ စာသင်ပေးရတယ်။ အဖေရဲ့ ကျွန်းမာ  
ရေး အခြေအနေ စိတ်ချုပေတော့မှ ရန်ကုန်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။  
ရန်ကုန်မှာ အဂ်လိပ်စာ ပြန်လုပ်ရင်းနဲ့ ဝမ်းရေးအတွက် အိမ်ပိုင်းလေး  
တွေ စာသင်ရင်းနဲ့ လုံးလည်းချာလည်းလိုက်တော့ ကျွန်တော်  
ကျေးဇူးရှင် နောက်တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ ဆရာအမ်းက အလုပ်သွင်း  
ပေးလိုက်လို့ မအုပ်ငါးပိုင် ညောင်တုန်းကွွန်းထဲက ငါးမွေးမြှုပေါ်  
လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရောက်သွားတယ်။

ရည်မှန်းချက်တွေက တစ်စာနဲ့ မူန်ဝါးဝါး ကံကောင်းချင်  
တာလား။ ကံဆိုးချင်တာလား မသိတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ အလုပ်လုပ်  
နေရင်းနဲ့ ကျွန်းမာရေး မကောင်းဖြစ်ပြီး တို့တို့ပြောရရင် အလုပ်က  
ထွက်ပြီး ရန်ကုန် ပြန်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်အထိ အိမ်က အဖေနဲ့  
အမေ မသိသေးပါဘူး။ နည်နည်းအခြေ အနေကောင်းတော့မှ အဖေနဲ့  
အမေကို တိုင်ပင်စရာရှိလို့ဆိုပြီး ရန်ကုန်ကို လုမ်းခေါပါတယ်။  
အဖေက မအေးလို့ လိုက်မလာဖြစ်ဘူး။ အမေက ရောက်လာပါတယ်။  
အကြောင်းနဲ့ကို ပြောပြတော့ အမေက ရွာကို ပြန်လိုက်ခဲ့ပြီးတော့  
သူတို့နဲ့ အတူတူနေဖို့၊ အဆင်ပြုသလို လုပ်စားဖို့ ပြောပါတယ်။



ကျွန်တော်ကလည်း ရွာက ထွက်လာကတည်းက လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ကြွေးကြော်လာတော့ အမေ စကားကို နားမထောင်ဘဲ လုပ်ချင်တာကို ရှင်းပြပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကျွန်တော်ကို ဘယ်လိုမှ ပြောလို့ မရင်တော့ အမေက စိတ်မချခြင်းများ စွာနဲ့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှာ ကျွန်တော်ကို ထားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော် အမေကို ကွန်ပျူးတာနဲ့ ဖုန်းတော့ဝယ်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ DVD အစုတ်လေးနဲ့ လေ့လာတာထက် ကွန်ပျူးတာက ပိုပြီး အဆင်ပြေသလို အီမ်းပိုင်းတွေ စာလိုက်သင်တဲ့အတွက် ဖုန်းကလည်း တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ အမေကတော့ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော်အတွက် မရှိရှိတဲ့ကြားက ဝယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီး ကျေးဇူးရှင် ဆရာတိုးဦးမြှုပြုင် ကျောင်းဆီ ပြန်လာပြီးတော့ အောင်လိပ်ဘာသာစကားသင်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ အောက်ချလုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကမှ ဈေးသာသံ့လမ်းနားက ဆရာမကြီးအဆောင်ကို ပြောင်း၊ အဲဒီကနေ ဓမ္မာရုံ (၁)လမ်းထဲက အပျို့ကြီးအဆောင်ကို ပြောင်း၊ နောက်တစ်ခါ ဓမ္မာရုံ (၂)လမ်းထဲကပဲ၊ ကျွန်တော် စာသင်ပေးတဲ့ ကျောင်းသူတစ်ယောက်ရဲ့၊ ကန်ထရှိက်တိုက် အောက်နေတွေ့နဲ့ ခဏနေတဲ့ နေရာလေးကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီနေရာလေးကနေ ရန်ကုန်မြို့အနဲ့ တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ် ထွက်၊ တစ်တိုက်ပြီး တစ်တိုက် နိုးလင်းနိုးချုပ် စာလိုက်သင်ခဲ့တယ်။ facebook ပေါ်မှာ အောင်လိပ်ဘာသာစကားဆိုင်ရာ စာတွေ ရေးခဲ့တယ်။ အဲဒီကတဆင့် (၂၀၁၃)ခုနှစ်မှာ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ သင်တွေ့သား/သူပေါင်း (၈၀၀၀) ကျော်ကို ပညာဒါန ပို့ချေပေးခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့

(၂၀၁၃) ရန်စ်ထဲမှာပဲ Acuity English Language Center ကို  
တည်ထောင်ခဲ့တယ်။ စာသင်ရင်းနဲ့ သင်တန်းသား/သူ တွေ့ရဲ့ ညည်း  
ညျူးသံတွေကြားရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ယူဉ်ပြီး အားပေးစကားတွေ  
ပြောခဲ့တယ်။ နောက်တော့ အားလုံးသိရအောင်လို့ အွန်လိုင်းမှာ  
ရေးတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် စာအုပ်တွေ ထုတ်ဖြစ်တယ်။ စာအုပ်  
(၃)အုပ်ထုတ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နှစ်အုပ်က အရောင်းရရှိ စာရင်းဝင်  
ပြီး ပစ္စည်းပြတ်တဲ့အထိ စာဖတ်သူတွေက အားပေးကြတယ်။  
မနှစ်က ကျွန်တော်ရဲ့ မတည်မှုနဲ့ သင်တန်းသား/သူ၊ မိတ်ဆွေ  
အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနဲ့ ကျွန်တော်ရွှေမှာ စာကြည့်  
တိုက် တစ်ခုလျှော့ခဲ့တယ်။ စာကြည့်တိုက်မျှူးကိုလည်း လစဉ် ထောက်  
ပုံပေးထားတယ်။

အခုလာမယ့် (၆)လုပ်င်းမှာ အမောက် ပင်စင်ယူဖို့ ပြောထား  
ပါပြီ။ ကျောင်းပိတ်ကတည်းက ကျွန်တော်နဲ့ လာနေပါတယ်။ အဖေ  
ကတော့ တစ်နှစ်လောက် လုပ်ပြီးမယ်ပြောလို့ နောက်နှစ်မှ ပင်စင်ယူ  
ပါမယ်။

ကျွန်တော် ဒီအကြောင်းတွေ ပြောပြနေတာ ကိုယ်ရည်  
သွေးချင်လို့ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် မြန်မာလူငယ်တွေကို ကြိုးစား  
စေချင်တယ်။ အောင်မြင်စေချင်တယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး အမြင့်  
ဆုံးကို ရောက်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပြောပြနေတာပါ။

ကျွန်တော် သိမ်းငါ်တစ်ကောင်လိုပဲ အခု (၂၉)နှစ် အထိ  
အချိန်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် စာသင်ရိုင်းမှာ ကျူးရှင်ဆရာ  
လုပ်ဖူးတယ်။ စာအုပ်အငှားဆိုင် ဖွင့်ခဲ့ဖူးတယ်။

အဝေးပြီးကားလိုင်းမှာ ငွေကိုင်လုပ်ဖူးတယ်။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ရန်လိုက်ပါ

လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ စားပွဲထိုးလုပ်ဖူးတယ်။  
အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ကြီးကြပ်ရေးမှူးလုပ်ဖူးတယ်။  
လက်ထောက်မန်နေဂျာ လုပ်ဖူးတယ်။  
ကွမ်းယာလည်း ရောင်းဖူးတယ်။  
ဆရာကြီးဦးမြက်ဗိုလ် အကိုလိပ်ဘာသာစကား သင်တန်း  
ကျောင်းမှာ လက်ထောက်ဆရာ ဖြစ်လာတယ်။

အခုအချိန်မှာတော့ Acuity English Language Centre ကို  
တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သလို တတ်စွမ်းသမျှ မျှဝေပေးနေတဲ့ စာရေးသူ  
တစ်ယောက်၊ အကိုလိပ်ဘာသာစကားဆရာတာဝကို ရောက်လာတယ်။  
ကျောင်းတော် ရေးခွဲဖူးတဲ့စာနဲးတစ်ခုရဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ အခုံး  
သတ်ချင်ပါတယ်။

အမြင့်ဆုံးကို ပျောန်းရင်းနဲ့  
စိတ်ညွစ်စရာရှိရင် ညွစ်ပါ။  
ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်တော့ မကျပါနဲ့။



## တိယုန်းတိန့် တိယ်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးရှိပါတယ်။ သူက အလွန်တရာမှ လုပပြီးတော့ အံသရီးမွမ်းစရာတွေနဲ့ တန်ဆာဆင် ထားတဲ့နှင့် တော်ကြီးတစ်ခု တည်ဆောက်ဖို့ အမိန့်ပေးခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံအသီးသီးတွေရဲ့ အကြားမှာ ဒီနှင့် တော်ကြီးကတော့ ခန်းမကျယ်ကြီးတစ်ခု။ ခန်းမကြီးထဲမှာ နံရံတွေ၊ မျက်နှာကျက်တွေ၊ တံခါးတွေ ယုတေသနအခုံး ကြမ်းပြင်ကိုပါ မှန်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ အခြားမှန်တွေက ကြည်လင်သန္တရှင်းလွန်းလို့ အဲဒီမှန်တွေက အရှေ့မှာ ရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို တိတိကျကျ ပြန်ပေါ်စေတဲ့ အတွက် ခန်းမထဲ ဝင်လာတဲ့ အညှိသည်တွေဟာ သူတို့ရှေ့က ပုံရိပ်ယောင်ကို ခွဲခြား မသိနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်၊ အမှန်တကယ်တော့။ ဒါတင် မကသေးဘူး ခန်းမကြီးထဲက နံရံတွေက တကယ့်ကို ထူးဆန်းတဲ့ ပုံတင်သံကိုပါ စီစဉ်ထားပါတယ်။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ဓနလိုက်ပါ

တစ်ခါက ခွေးတစ်ကောင်က ခန်းမကြီးထဲကို ပြေးဝင်လာပြီး  
ခန်းမရဲ့ အလယ်မှာ မလွှပ်မယ့်ကို ကြက်သေ သေသွားပါတယ်။  
ပတ်ပတ်လည်မှာ အပေါ်ရော အောက်ပါမကျွန်း ခွေးတွေ တွေ့နေရ  
ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ခွေးက သွားဖြွဲ့ဖြော့တော့ မာန်ဖိုပါတယ်။  
အဲဒီမှာ သူရဲ့ ပုံရိပ်ယောင်ခွေးတွေက သူ မာန်ဖိုသလိုပဲ ပြန်ပြီး  
တုံးပြန်ပါတယ်။ ခွေးက ခြောက်လျှန်နေတဲ့အနေနဲ့ ဗျာတွေ များပြီး  
ဟောင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူဟောင်တဲ့ အသံအတိုင်းပဲ ပုံတင်သံ  
တွေ့များစွာ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ခွေးက ပိုပြီးဟောင်လေလေ၊  
ပုံတင်သံတွေက ပိုများများလာပါတယ်။ ခွေးက ဟိုဘက် ပြေးလိုက်၊  
ဒီဘက်ပြေးလိုက် လေထဲကို လုမ်းဟပ်ပါတယ်။ သူရဲ့ ပုံရိပ်ယောင်  
တွေ့ကလည်း သွားတဖြွဲ့ဖြော့တဲ့ ပြန်ဟပ်ပြပါတယ်။

နှောက်တစ်နှေ့ မိုးလင်းတော့ အစောင့်တွေက အလွန်ဆိုး  
ရွားနေတဲ့ အသက်မဲ့နေဖြူဖြစ်တဲ့၊ အသက်မဲ့ပုံရိပ်ယောင်တွေ ပိုင်းနေ  
တဲ့ ခွေးကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူး။ သူ  
ကို ထိနိုက်အောင်၊ နာကျ်အောင်၊ အသက်မဲ့ဟောင်တာ ဘယ်သူက  
လုပ်တာပါလဲ။ ခွေးက သူအရိပ်ကို သူ တိုက်ခိုက်ရင်းနဲ့ သေဆုံးသွား  
ခဲ့ပါတယ်။

တာကယ်တော့ ကဗ္ဗာကြီးက ကောင်းမြင်း၊ ဆိုးမြင်းတွေကို  
သယ်ဆောင်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်းတော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ  
ရှိနေတဲ့ ပြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ အတွေးက  
ဖြစ်လာတဲ့ ပုံရိပ်ယောင်တွေ၊ အတွေးတွေ၊ ဆန္ဒတွေ၊ လုပ်ဆောင်  
ချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပါ။

ကျွန်တော်တို့၏၊ အတွေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို တိုး  
တက်စေသလို ကျွန်တော်တို့၏၊ အတွေးတွေကပဲ ကျွန်တော်တို့ကို  
နိမ့်ကျေသူးစေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်များ လေးလေးနက်  
နက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လို ထားမလဲ။

ကိုယ့်အတွေးကို ဘယ်လို တွေးကြမလဲ။



## ၁၀၀၈နိုး

တစ်နှေ့မှာ နာမည်ကြီး ဟောပြောသူတစ်ယောက်က လူ  
နှစ်ရာလောက်ရှိတဲ့ ခန်းမထဲမှာ ဒေါ်လာ တစ်ရာတန် တစ်ရွှေကို  
ကိုင်ပြီး စတင်လိုက်ပါတယ်။ ခန်းမထဲမှာ ရှိတဲ့ လူတွေကို ဒီဒေါ်လာ  
တစ်ရာကို ဘယ်သူ လိုချင်လဲ။ လိုချင်တဲ့သူတွေ လက်ထောင်လိုက်ပါ  
လို မပြောပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ အားလုံးက လက်ထောင်ပြီးတော့ လိုချင်  
ကြောင်း ပြကြပါတယ်။ ပရီသတ်တွေထဲက တစ်ယောက်ကို ဒီ  
ဒေါ်လာ တစ်ရာကို ပေးပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့ကို တစ်ခုတော့  
လုပ်ခွင့်ပေးပါလို မပြောပြီးတော့ အဲဒီပိုက်ဆံကို လုံးချေလိုက်ပါတယ်။  
ပြီးတော့ ဘယ်သူတွေ လိုချင်ကြသေးလဲလို့ မေးပြန်ပါတယ်။  
ပရီသတ်တွေကတော့ လက်တွေကို မြောက်ထားကြဆဲပါ။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော် ဘာဆက်လုပ်မလဲ ကြည့်ရ

အောင်များ ဆိုပြီးတော့ ပိုက်ဆံကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပစ်ချေလိုက်ပြီးတော့ ဒိန်ပဲနဲ့ နင်းချေလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီကြွေ့မွှေ ပေရေနေတဲ့ ပိုက်ဆံကို ပြန်ကောက်ပြီးတော့ ဘယ်သူတွေ လိုချင်သေးလဲလို့ ထပ်မေးပါတယ်။ ပရိသတ်တွေကတော့ လက်တွေ မြှောက်ထားဆဲပါပဲ။

အဲဒီတော့မှ ပရိသတ်ကြီးစင်များ။ ကျွန်တော်တို့အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ သင်ဓန်းစာတစ်ခုကို ပြောပြချင်လိုပါ။ ကျွန်တော် ဒီပိုက်ဆံကို ဘယ်လိုပဲနှင်းချေ ညွှန်ပတ်ပေရေ လုပ်လိုက်ပေမဲ့ ပရိသတ်ကြီးက လိုချင်နေဆဲပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပိုက်ဆံကို ညွှန်ပတ်ပေရေ တွေ့နဲ့ကြေသွားအောင် လုပ်လိုက်ပေမဲ့ သူရဲ့ တန်ဖိုးက ပြောင်းလဲမသွားလိုပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြတ်ကျိန်တယ်။ ပြောမှနိုင်တယ်။ ညွှန်ပတ်ပေရေသလိုမျိုး ဘဝတွေ စွမ်းပါးနှင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ အသုံးမကျတော့ဘူး လို့တောင် ခံစားရကောင်း ခံစားရမိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ ဘာတွေပဲ ဖြစ်လာလာ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးတော့ မမဲ့ပါစေနဲ့။ ဒါလေးတော့ မမေ့စေချင်ပါဘူးလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာလေးကို အင်တာနက်မှာ ဖြတ်မိတဲ့အခါ ဆက်စဉ်းစားဖြစ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံတစ်ခွဲက်မှာ “ နှစ်ရာ၊ ငါးရာ၊ တစ်ယောင်၊ ငါးယောင်၊ တစ်သောင်း ” စသည်ဖြင့် တန်ဖိုးတွေရှိသလို၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆုံးတာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုတန်ဖိုးတွေ ရှိသင့်လဲ။

ရှိုးသားမှူး။

စာနာ နားလည်မှု။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

တရားမျှတမူ။  
ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားမျှ။  
ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု။  
ပေးကမ်းစွန်းကြနိုင်မှု။  
ရဲရှင်မှု။

စွန်းလွှတ် အနေဖြင့်မှာခံနိုင်မှု စတဲ့စတဲ့ လောကပါလတရား  
ထွေထဲက ကိုယ့်ခဲ့တန်ဖိုးကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်ကြမလဲ။  
အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားကြည့်ကြဖော်ပါတယ်။  
“တန်ဖိုးရှိသော ဘဝကိုယ်စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ”



## ပန်းသီးမှတ်တစ်လုံး

ကျွန်ုတ် စာရေးနေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်က  
ကိုယ်သိသလောက်၊ ကိုယ်ဖြတ်သန်းခဲ့သလောက်၊ ကိုယ်ဖတ်ဖူး  
မှတ်ဖူးသလောက်ကို ပြန်မျှဝေပေးနေတာပါ။ ဘာကြောင့်လဲ၊ မြန်မာ  
လူငယ်တွေကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝစေချင်တယ်၊ အရည်  
အချင်း ရှိစေချင်တယ်၊ အသိပညာ ဗဟိုသုတ ပြည့်စုံစေချင်တယ်၊  
ဒါဆို မင်းကရော၊ ဘယ်လောက်တော်လိုလို မေးစရာရှိပါတယ်။  
တော်လွန်းလို့တော့ မဟုတ်ပါ။ ပြည့်စုံလွန်းလို့တော့ မဟုတ်ပါ ရှိ  
သလောက်ကို ပြန်မျှပေးနေတာပါ။

ကျွန်ုတ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က Bottom x Up ဖြစ်တဲ့  
အောက်ခြေကနေအပေါ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တက်ဖို့အတွက်  
လုပ်နေတာပါ။ အဲဒါအချိန်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊  
ကြိုးစားသလောက် ရွှေင့်မရှိတဲ့စနစ်တစ်ခုမှာ ကြိုးစားသလောက်  
အရာမထင်ဘူးလို့ ယူဆကြတဲ့သူတွေကလည်း အများကြီးပါ။ အဲဒါ  
ကိုလည်း လက်ခံပါတယ်။

၁၂၆ - ပညာရေးစနစ်တစ်ခုပဲ ဆိုကြပါစိုး။ လူ (၁၀) ယောက်မှာ မကြိုးစားတဲ့လွှတွေ မတော်လာတာဟာ စနစ်တစ်ခုနဲ့ မဆိုင်ဘဲ ကြိုးစားမှုတွေရှိရက်နဲ့ မတော်လာဘူးဆိုရင် စနစ်တစ်ခုနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ ပညာရေးစနစ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို အာမခံချက်မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံပါတယ်။ ဒီနောရာ မှာ၊ ကျွန်တော့အစ်ကို ပညာင်တုန်းကမဲ့ ကွမ်းရွှေ့တွေ သိရှိမိုးလာ ရွေးကို ပို့တဲ့အခါ သွားစောင့်ရင်းနဲ့ တွေခဲ့ရတာကို သွားသတိရမိ တယ်။ အဲဒီမှာ ကွမ်းခြင်းကုန်တဲ့အထိ စောင့်နေရင်းနဲ့ လက်လုပ် လက်စားကောင်လေးတွေ ရွေးထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးအပုပ်လေးတွေကို စုနေကြတာကို တွေခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပန်းသီး အပုပ်လေး တွေကို ယူကြလဲ။ သူတို့ ရွေးချယ်ခွင့်က အပုပ်လောက်ပဲ ရွေးချယ်နိုင် တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအပုပ်ထဲက ရာသလောက် ကောင်းသလောက် လေးကို စားဖို့အတွက် ယူကြတာပါ။

စောစောက စနစ်တစ်ခုနဲ့ ဒီပန်းသီးပုပ်နဲ့ ဘာဆိုင်လဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဆက်စစ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူငယ်တွေ အထူးသဖြင့် အောက်မြေက လူငယ် တွေမှာ ရွေးချယ်စရာ ပန်းသီးပုပ်တစ်လုံးပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့အတွက် အာမခံချက် မသေချာတဲ့ စနစ်တစ်ခုကို မကြိုက်ပေမဲ့ အခြားရွေးချယ်မျိုး၊ အခွင့်အရေးနည်းလွန်းပါတယ်။ ဆိုပါတော့ နိုင်ငံဌားလည်း ကျောင်းသွားမတက်နိုင်ဘူး။ နိုင်ငံဌားက ဘွဲ့လေးတဲ့ ပုဂ္ဂလိုက တက္ကသိုလ်တွေလည်း မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ပန်းသီးပုပ်တစ်လုံးကိုပဲ ရရှိတာပါ။ အဲဒီပန်းသီး ပုတ်တစ်လုံးပဲ ရှိတာကို ရွေးချယ်ခွင့်လည်း မရှိတဲ့၊ မရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခြားအနေမှာ အဲဒီပန်းသီးကို ပုပ်နေလို့ မစားသဲနေမလား၊ ပုပ်နေ တဲ့အထဲကပဲ ကောင်းတာလေးကိုရအောင် ရှာကြပြီးစားကြမလား၊

စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဒီအပုပ်ထဲက အကောင်းလေးကို စားပြီးတော့ နောက်ထပ် ရွှေးချယ်နိုင်အောင် အားမွေးရပါမယ်။ ဒီပန်းသီး မကောင်းလို့ မစားဘူးလို့ ရွှေးချယ်ခွင့်ရှိတဲ့သူတွေက ရွှေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ရွှေးချယ်ခွင့် မရှိတဲ့သူ၊ မရွှေးချယ်နိုင်သေးတဲ့သူတွေကတော့ ဒီပန်းသီးပုပ်တစ်လုံးကို အကောင်းဆုံး အသုံးချဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ နောက်ထပ်ပန်းသီးအကောင်းတစ်လုံးကို ရနိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားရပါမယ်။ လက်ထဲက ပန်းသီးပုပ်ကို ပန်းသီးအကောင်းတစ်လုံး မစားနိုင်သေး၏ အသက်ဆက်ဖို့ အသုံးချတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

မြန်မာလျော်ယ်တွေ လောလောဆယ် လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ပန်းသီးပုပ်တစ်လုံးကို လုံးဝမကောင်းလို့ဆီပြီး လွှဲန့်ပစ်မလား။ ပန်းသီးအကောင်းတစ်လုံးစားနိုင်အောင် ပန်းသီးအပုပ်ထဲ ကောင်းတာလေး ရှာကြစားပြီး ရှုံးဆက်မလား။ တွေးကြည့်ပါ...

“လွှဲပ်လပ်စွာ ကွဲလွှဲခွင့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် တွေးမိတာကို ပြန်မျှဝေတာပါ။”



## ဝတ်မိတ္ထ စာအလုပ်တွေ

\* လူတိုင်းဟာ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အချင်း ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူများနဲ့ မနှိုင်းယူဉ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ နှိုင်းယူဉ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။

\* ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို သူများတွေက ကောင်းတယ် ဆိုတာတွေကြောင့် မသတ်မှတ်လိုက်ပါနဲ့၊ ကိုယ်နဲ့ ဘာက အကိုက် အညီဆုံးလဲဆိုတာ ကိုယ်သာ အသိဆုံးပါ။

\* ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကိုယ့်ရဲ့လက်ကြားထဲက လွှတ်ကျမသွားပါစေနဲ့။ ဆိုလိုတာက အတိတ်ကို ပြန်တွေးရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်ကို လုပ်းမျှော်ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စာဗုံးကို သတိမထားဖြစ်

တတ်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ နေရက်တိုင်းကို ဂရိစိက်နေဖို့ လိုပါတယ်။

\* တစ်ခုခုကို လုပ်နေတုန်း ဘယ်တော့မှ အသွေးမပေး  
လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ်က မရပ်တန်ဘဲနဲ့ ဘယ်အရာကမှ ရပ်တန်လို့  
မရပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကသာ အရေးကြီးဆုံးပါ။

\* တစ်ခုခုကို ဝန်ခံဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ဝန်မခံတတ်တာဟာ  
လူတွေရဲ့ ကြားက ယုံကြည်မှုအတွက် အင်မတန် ထိလွှယ်ရှုလွှယ်  
ကိစ္စတစ်ခုပါ။

\* စွန်းစားမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ မကြောက်ချုံပါနဲ့။ စွန်းစားမှု  
ဆိုတာ ဘယ်လောက်သွေးရှိရှုတယ်။ ဘယ်လို ရဲရေ့ရမယ် ဆိုတာကို  
သင်ယူနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုပါ။

\* ဘဝကို အလျင်စလို မဖြတ်သန်းပါနဲ့။ ကိုယ်ဘယ်နေရာ  
ရောက်နေမှန်းမသိသလို ဘယ်ကိုဘွားနေမှန်း မသိတာမျိုးလည်း ဖြစ်  
တတ်ပါတယ်။

\* လူတစ်ယောက်ရဲ့ အားထုတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုဖို့  
လည်း မမေ့ပါနဲ့။

\* လေ့လာသင်ယူဖို့ မပျော်းပါစေနဲ့။ အသိပညာဗဟိုသုတ  
ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် နေရာတိုင်းမှာအသုံးဝင်တဲ့ ရတနာသိုက်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုနံလိုက်ပါ

တစ်ခုပါ။

\* အချိန်ကို လွယ်လွယ်မဖြန့်မိမိ အရေးကြီးသလို စကား  
ကိုလည်း လွယ်လွယ်မပြောမိမိ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝကို အပြေး  
ပြောင့်ပဲ တစ်ခုမှာ ဝင်ပြောင်တာမျိုးထက် ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုလို သဘော  
ထားပြီး ခြေလှမ်းတိုင်းကို ဂရာစိုက်ပါ။

Coca Cola ရဲ့ CEO Brian Dyson မှတ်သားသင့်တဲ့  
စကားတချို့ကို ပြန်လည်မျှဝေမြင်းဖြစ်ပါတယ်။



## ဘဝနိတာ

မင်္ဂလာ Facebook ပေါ်မှာ စာကြောင်းတို့လေးတစ်ခု ဖတ်  
မိတယ်။ အဲဒါလေးက...

Life is like a roller coaster.  
It has it's ups and down  
But It's your choice  
to scream or  
Enjoy the Ride ...

ဒီစာကြောင်းလေးက တို့ပေမဲ့ တကယ့်ကို ဘဝအကြောင်း  
ကို မြင်သာပေါ်တယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေဟာ  
ရိုလာကိုစတာ စီးနေသလိုပါပဲ။ နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက်နဲ့ အဲဒီလို နိမ့်လိုက်  
မြင့်လိုက် ဖြစ်နေတာကို အာခေါင်မြစ်ပြီး စူးစုံဝါးဝါး အော်ကြုမလား။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

ဒါမုမဟုတ် ပျော်ပျော်ဆွင်ဆွင် စီးမလား၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။  
ဘဝက ဂိုင်ဂိုင်း သီဆိုခဲ့တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ထဲကလိုပဲ  
“ကဲ့ကြော့ဆိုတာက ချိုတလုညွှု ခါးတလုညွှုပါပဲ”။

ကိုနောင်း သီချင်းထဲက တစ်ခါတလေ ကြံ့မယ် အကောင်း၊  
အဆိုးလည်း တွေ့ရမယ်ဆိုသလိုပဲ။ ဘဝဆိုတာကို ရလာကတည်း  
က ခုက္ခတွေပါလာပြီးသားပါ။ အဲဒါ အခက်အခဲ ခုက္ခတွေကို ကိုယ်က  
ဘယ်လိုတဲ့ပြန်မလဲဆိုတဲ့ ခံယူချက် သဘောထားက အရေးကြီးပါ  
တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်းလည်း မနိမ့်ကျနေသလို၊  
အမြဲတမ်းလည်း မအောင်မြင် နေနိုင်ပါဘူး။ ဆုံးရုံးမှုတွေ ကျဖော်း  
မှုတွေ၊ အခက်အခဲ ခုက္ခတွေ ကြံ့နေတဲ့အခါ အောင်မြင်မှုအတွက်  
အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေဖို့လိုသလို၊ အောင်မြင်မှုနဲ့ တွေ့နေတဲ့ အခါ  
မှာလည်း မမျှော်လင့်တဲ့ ဆုံးရုံးမှုတွေကို ကြိုးတင် ပြင်ဆင်ထား  
ဖို့လိုပါတယ်။

ဘဝဟာ အဆင်သင့်ပြောန်းထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဆိုရင်  
စာမျက်နှာ တစ်ခုခြင်း၊ အဓန်းတစ်ခန်းခြင်းမှာ လွယ်သည်ဖြစ်စေ၊  
ခက်သည်ဖြစ်စေ အာရုံစုံရိုက်ပြီး အကောင်းဆုံး လေ့လာသင်ယူ  
ဖို့ပါပဲ။

လောက သဘာဝ ကောင်း / ဆုံး နှစ်တန် ကြံ့လာသမျှကို  
အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြပါစေ။



## ဘဝဆိတာ (၂)

Life is like a camera.  
Focus on what's important & you will  
Capture it perfectly.

ဘဝဆိတာ ကင်မရာ တစ်လုံးလိပ်။ ဘာက အရေးကြီးလဲ  
ဘယ်ပုံရိပ်ကို ဖမ်းမလဲဆိတာ သေသေချာချာ ချိန်ညိုဖို့လိပါတယ်။  
ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တော်တော်များများဟာ ဘာဖြစ်ချင်  
လဲ၊ ဘာလုပ်ချင်လဲဆိတဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘာကို လုပ်ချင်မှန်း  
မသိဘဲ focus မပြတ်ဘူး ဖြစ်နေတတ်ကြသလို၊ လုပ်ချင်တာတွေ  
များပြီးတော့ ဝါးနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။  
ဘာဖြစ်ချင်မှန်း မသေချာတဲ့အခါလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ရန်လိုက်ပါ

မသိဘဲ လမ်းပျောက်နေတတ်သလို၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ များနေရင်  
လည်း လမ်းများပြီး ခရီးမရောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတာ ပန်းတိုင်ရှိဖို့ပါ။ ပန်းတိုင်တွေမှ လမ်းရှာရ  
မှာပါ။ ပန်းတိုင်က ပျောက်နေတော့ ခြော့ဗျားလုံး လျောက်ရင်း  
အချိန်တွေကုန်လာပေမဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုက ရှိမလာဘူးဖြစ်နေ  
တတ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်လည်း တွေ့ပြီ လမ်းလည်း တွေ့ပြီဆိုရင် သွားမယ့်  
ယာဉ်က လိုပါသေးတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့ ယာဉ်အမျိုးအစားအပေါ်  
မှာ မူတည်ပြီးတော့ ပန်းတိုင်ကိုရောက်မယ့် ကြာချိန်ကွာမြား သွား  
တတ်ပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့ ကျွန်ုတ် ဒီနေ့အလုပ်ပိတ်လို့ တစ်ခုခု သွားချင်  
တယ်ဆိုရင် ဘယ်သွားရမလဲ အရင်ဆုံးဖြတ်ရပါမယ်။ ဘယ်သွား  
ရမှန်းမသိရင်လည်း ယောင်ချာချာ ဖြစ်နေတတ်သလို၊ သွားချင်တဲ့  
နေရာတွေ များနေရင်လည်း အချိန် မမိဘဲ ခရီးမတွင် ဖြစ်တတ်ပါ  
တယ်။

ဥပမာ - ဓားလေကို သွားမယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်  
ဆိုရင် ဓားလေက ပန်းတိုင် (အဲဒါက ရည်မှန်းချက်) ကောင်းပြီ၊  
ဘယ်လမ်းက သွားမလဲ။ အင်းစိန်လမ်း၊ ပြည်လမ်း၊ ကမ်းနားလမ်း၊  
(ဒါတွေက ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်းအထည်ဖော်မယ့် နည်းလမ်း  
တွေပါ) လမ်းရွေးချယ်မှု မှန်ကန်မှ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ မလိုအပ်တဲ့  
အချိန်ကုန်မှုတွေ သက်သာစေမှာပါ။ ဘာနဲ့သွားမလဲ၊ လိုင်းကား ..  
တက္ကစီ၊ ကိုယ်ပိုင်ကား (ဒါတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေပါ)  
စီးတဲ့ ယာဉ်အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ပန်းတိုင်ရောက်မယ့် ကြာချိန် ကွာ



မြားသွားသလို အရည်အချင်းအပေါ်မှတည်ပြီး ရည်မှန်းချက်အတွက်  
ကြာချိန်တွေ ကွာခြားပါလိမ့်မယ်။ ကားကကောင်းပေမဲ့ လမ်း အကျွေး  
မှားလို့ ကားပိတ်နေရင် ကြာမှုသလိုမျိုး၊ အရည်အချင်းရှိပေမဲ့ လမ်း  
ကြောင်းမှားရင် အချိန်ကြာနိုင်ပါသေးတယ်။

ကျေမးကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့အတူ မှန်ကန်တဲ့ လမ်း  
ကြောင်းပေါ်မှာ ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ရဲ့ဝန်းတိုင်က  
ဘာလဲဆိုတာ သေချာအောင် ဓာတ်ပုံမရှိက်ခင် ချိန်ကြသလို Focus  
ပြတ်အောင် အရင်ဆုံး အားထုတ်ကြစေဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရမေ။



## ဘဝၢိတာ ကော်မီတန်စွဲကိုလိုပါပ

တစ်နွေမှာ လုပ်ငန်းနေရာအသီးအသီးမှာ ရာထူးကြီးကြီး  
လုပ်ငန်းကြီးကြီးတွေနဲ့ လုပ်နေကြတဲ့ တ္ထာသိုလ်တစ်ခုက ကျောင်း  
သား၊ ကျောင်းသူဟောင်းတွေက သူတို့ရဲ့ ဆရာဖြစ်ခဲ့တဲ့ တ္ထာသိုလ်  
က ပါမောက္ဗ ဆရာကြီးဆိုကို အလည်လာကြပါတယ်။ စကားစမြည်  
ပြောကြဆိုကြရင်းနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ စိတ်ဖိတ်းမှုတွေ အရမ်းများတဲ့  
အကြောင်းတွေကို ရောက်သွားပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ပါမောက္ဗကြီးက ကော်မီတိုက်ဖို့အတွက် မီးဖိုး  
ချောင်ထ ဝင်သွားပါတယ်။ ခကာနေတော့ ကော်မီအိုးကြီးတစ်အိုးနဲ့  
ခွက်တွေယူပြီး ပြန်ထွက်လာပါတယ်။ ခွက်တွေကလည်း အမျိုးအစား  
အစုံပါပဲ။ ကြွေ့ခွက်၊ ဖော်ခွက်၊ ပလစ်စတစ်၊ ခရစ်စတယ် စသည်  
ဖြင့်ပေါ့ တရာ့ခွက်တွေက တော်တော်ရွှေးကြီးလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့  
တရာ့ခွက်တွေဆို တော်တော်လေး လက်ရာမြောက်ပါတယ်။ ဆရာ

ကြီးက သူ့တပည့်တွေကို “ကဲ..ကဲ၊ ကိုယ်ဟာကိုသာ ထည့်သောက် ကတော့” လို့ ပြောပါတယ်။

တပည့်တွေ အားလုံး ကော်ဖြေက်တွေ ကိုယ်စိကိုယ်စိ ကိုင်ပြီး ကြတဲ့အချိန်မှာ ဆရာကြီးက “မင်းတို့ သတိထားကြည့်မိမယ်ဆိုရင် မင်းတို့ရွေးယူလိုက်တဲ့ ခွက်တွေက ကောင်းပေါ့၊ ညွှန်ပေါ့၊ ဖျေးကြီးပေါ့၊ လှပါပေါ့ဆိုတာတွေကိုပဲ ရွေးလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီလို့ အကောင်းဆုံး ဆိုတော့တွေကိုပဲ လိုချင်၊ ရွေးချင်ကြတာကလည်း သဘာဝပါပဲ။ မင်းတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ဖိစ်းမှုတွေ ပြဿနာတွေရဲ့ အရင်းခဲ့ကလည်း အဲဒါတွေပါပဲ” လို့ ဆရာကြီးက ပြောပါတယ်။

“ ခွက်ကောင်းတယ်။ မကောင်းဘူးဆိုတာက ကော်ဖြေ၊ အရည်အသေး အရသာကို သက်ရောက်မှု မရှိနိုင်ဘူးဆိုတာ သေချာ ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီလို ခွက်ကောင်းကောင်းဆိုတာတွေကို အာရုံခိုက်ပြီး ကိုယ်သောက်နေတဲ့အရာကိုတောင်မှ မေ့နေတတ် တယ်။ တကယ်သာ မင်းကော်ဖိကိုပဲ သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ခွက် အရမ်းကြီးကောင်းနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ သင်တင့်ရုံဆိုရင် ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီအပေါ်ယံဖြစ်တဲ့ ခွက်ကောင်း ဖိုကို ပိုပြီး အာရုံခိုက်မိနေတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဒီထက် ကောင်းတဲ့၊ လှတဲ့ နောက်ခွက်တစ်ခွက်ကို လိုချင်လာတတ် ပြန် ပါတယ်။ မင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်ကြပေါ့။ ဘဝဆိုတာက ကော်ဖိ လိုပဲ။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ၊ မိမိခံပစ္စည်းတွေ နေအီမဲ့၊ တိုက် တာ အဆောက်အအုံ၊ ကားစတာတွေက ကော်ဖိခွက်တွေပါ။ အဲဒါ တွေဟာ ဘဝဆိုတဲ့ ကော်ဖိကိုထည့်မယ့် အရာတွေပါပဲ၊ ခွက်အမျိုး အစား ကောင်း၊ မကောင်းဆိုတာက တကယ်တော့ မင်းတို့ ရှင်သန



အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုနှစ်လိုက်ပါ

တဲ့ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို ပြောင်းလဲ မပေးနိုင်ပါဘူး” လို့  
ဆရာကြီးက တပည့်တွေကို ဆုံးမပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း “ အစိကန့်၊  
သာမည့် ” ဆိုပြီး ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးဖွေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့  
တစ်ထွေ ဘဝမှာ လိုချင်တာ(want) နဲ့ လိုအပ်တာ(need) ကို ကွဲပြားဖို့  
လိုပါတယ်။ လိုချင်တာတွေကတော့ အမြဲလိုလိုရှိနေမှာပါပဲ၊ တစ်ခုခု  
လိုချင်လာတိုင်း Need လား၊ သုံးသပ်စို့ လိုပါတယ်။  
ဥပမာ ကိုယ်မှာ ဖုန်းတစ်လုံးရှိပေးလို့လည်း သုံးလို့ အဆင်ပြောင့်  
ပေးမဲ့လည်း မော်ဒယ်လ်အသစ်တွေက်ရင် လိုချင်လာပါတယ်။ အဲဒါ  
တကယ်လိုအပ်ပါရဲ့လား။ အဲဒီမော်ဒယ်လ်အသစ်မှာပါတဲ့ ဖန်ရှင်တွေ  
ရှိမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးအတွက် အထောက်အကွပ်မှာလား။  
သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို Need မဟုတ်ဘဲ၊ Want  
သက်သက်ဆိုရင် လိုချင်တာက လိုချင်ပေးမဲ့ မဝယ်သင့်ပါဘူး။

ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာသင့်တင့်တဲ့ အဝတ်အစားလည်းရှိမယ်။  
ပွဲနေပွဲထိုင်အတွက်လည်း အသင့်အတင့်ရှိမယ်ဆိုရင် ထပ်ဝယ်စို့ မလို  
အပ်သေးပါဘူး။

ဥပမာ - အစမ်းအနားတစ်ခုတက်ရမယ်၊ မဂ္ဂလာ ဆောင်  
သွားရမယ် ဆိုပါတော့... လိုက်လျော့ညီတဲ့ သင့်တော်တဲ့ အဝတ်  
အစား မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဒါဟာ Need ပါ ဝယ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီ  
လို မဟုတ်ဘဲ လစာထုတ်တဲ့နေ့ ရုံးက ပြန်လာတယ်။ Shopping  
Mall တစ်ခုကို ဝင်ပတ်ကြည့်တယ်။ လွှာတာလေးတွေကလည်း  
တွေတယ်။ လက်ထဲမှာကလည်း ပိုက်ဆံပါလာတယ်ဆိုတော့ ကြိုက်  
မိတာလေးတွေ ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ တကယ်တော့ Need

မဟုတ်ပါဘူး။ Want ကို သုံးလိုက်တာပါ။

တကယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိတဲ့ အခါနအသုံးအဆောင်  
ပစ္စည်းတွေဟာ အမိကမကျေလှပါဘူး။ လုံးဝ မလိုအပ်ဘူးတော့  
မဟုတ်ပါ။ သုန့်တင့်လောက်ပတ်တဲ့ အမြဲအနေတစ်ခုဆိုရင် အဆင်  
ပြေပါတယ်။ အခါနလို Need နဲ့ Want ကို မကွဲပြားဘဲ ဖုန်းတွေ  
မော်ဒယ်အသိတွေထွေက်တိုင်း၊ အဝတ်အစားလှလှတွေ တွေ့တိုင်း၊  
အသုံးအဆောင် ဘအသိသိတွေ တွေ့တိုင်း ဝယ်ချင်၊ သုံးချင်နေ  
မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ အလိုမကျေမှုတွေနဲ့ ကြံတွေ့ရ<sup>၁၁</sup>  
တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်သူများ တစ်ခုခုကိုတွေ့လိုက်တိုင်း၊ တွေး  
လိုက်တိုင်း Need လား။ Want လား ဆိုတာကို သုံးသပ်ကြည့် စေချင်  
ပါတယ်။

Source: Life is Like  
a Cup of Coffee



## ဘာလုပ်မန္တာလဲ

လယ်သမား တစ်ယောက်မှာ ခွေးလေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ အဲဒီခွေးလေးက လမ်းဘေးမှာပဲ ထိုင်နေလေ့ရှိပြီးတော့ ပြတ်သွားတဲ့ ကား၊ ဆိုက္ကား၊ စက်သီး စတဲ့ ယာဉ်တွေကို စောင့်နေလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို ယာဉ်တစ်စီးစီး လာပြီဆိုရင် အဲဒီနောက်ကို ပြီးလိုက်ပြီး ဟောင်လေ့ရှိတယ်။ တစ်နှုံမှာတော့ အိမ်နီးနားချင်း တစ်ယောက်က “မင်းရဲ့ ခွေးက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကားတစ်စီးစီးကို မိအောင်ဖမ်းဖို့ စားနေတယ်လို့ မင်းထင်လား” လို့ မေးပါတယ်။

လယ်သမားက

“အဲဒီခွေးက ကဘူးကိုမိတာ မမိတာဘာ အရှင်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ုင်တော် စိတ်ပျက်မိတာဘာ တကယ်လို့ ကားတစ်စီးစီးကို မိတဲ့အခါ ကျရင် သူ ဘာလုပ်မှာလဲ” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

တကယ်ကို တိုတောင်းတဲ့ စာနောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တွေးကြည့်

ရင် အတွေးနယ်ချုံလို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ လည်း တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီဇွေးလိုပဲ အမိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ဖွဲ့ဖြိုး လုပ်မိနေတတ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မိုးလင်း မိုးချုပ်၊ တစ်နေဝင် တစ်နေထွက် အမျှေးမျှေးအဖွဲ့များ အလုပ်တွေ လုပ်၊ အချိန်တွေ ကုန်နေကြပေမယ့် အခါအလုပ်က ဘာရမလဲ။ ရလာတာက ကိုယ့် အတွက် ဘယ်လောက် အကျိုးပြုလဲဆိုတာတွေကို သတိထားဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဥပမာ - facebook သုံးတယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ ဘာအတွက် သုံးတာလဲ။ အပျင်းပြေလောက်ပဲ သုံးတယ်ဆိုရင် အပျင်းပြေလောက် ပဲ အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ အမိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေအတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ် (၂၄)နာရီထဲက ဘယ်လောက်တောင် ပေးမိ နေဖြိုးလဲ။ ဒါကို သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီမှာ စကားစပ်လို့ ကြားဖူးပြီး သားဖြစ်တဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုံးကို ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။ တစ်ခါ တုန်းက အဘိုးကြီးတစ်ယောက်က သူရဲ့ သမီးငယ်လေးကို ပညာရှိနဲ့ ပေးစားမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သင့်တော်မယ့် သမက်လောင်းကို လိုက်ခွဲ့တဲ့အခါ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မှတ်ဆိုတ်မွေးကို ဆွဲပြီး ထိုင်စဉ်းစားနေတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက်ကို သွားတွေ့တယ်။ ဒီသွေးငယ်လေးကတော့ အချိန်တိုင်း စဉ်းစားတွေးတော့နေတော့ ပညာရှိပဲဖြစ်မယ်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီကောင်လေးနဲ့ သူ့သမီးကို လက် ထပ် ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကောင်လေးက အီမာထောင်ကျတော့လည်း ဘာမှ မလုပ်ဘဲ တစ်နေကုန် မှတ်ဆိုတ်မွေး ဆွဲပြီးတော့ပဲ စဉ်းစားနေပါတယ်။ အဘိုးကြီးကလည်း ဘာအကြံညာက်ကောင်း တွေ့များပေးမလဲဆိုပြီး စိတ်ရည်ရည်နဲ့ စောင့်နေပါတယ်။ တစ်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခန့်လိုက်ပါ

ရက်လည်း မဟုတ်၊ နစ်ရက်လည်း မဟုတ် ရက်တွေ ကြာလာတော့  
သိချင်လွန်း အားကြီးလို့ “ဘာတွေများ စဉ်းစားနေတာလဲ” လို့ သမက်  
ကို မေးကြည့်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ သမက်ဖြစ်သူက “ဒီမှတ်ဆိတ်မွေး ဘယ်လိုတွက်  
လာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေတာ” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။  
ကျွန်တော်တို့ လူမှုဘဝမှာ ကားနောက်ကို ပြေးလိုက်ပြီး ဖမ်းမိမိ  
ကြုံးစားနေတဲ့ ခွေးလိုမိုး၊ မှတ်ဆိတ်မွေး ဆွဲပြီး အမိဘာယ် မရှိတာတွေ  
ကို လုပ်နေတဲ့ ကောင်လေးလိုမိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော ဘယ်လောက်  
လုပ်မိနေပြီးလဲ ဆိုတာကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။



## မျက်မခြင်နဲ့ မီးအီး

ဒီပုံပြင်လေးကို ဆရာတိုးဦးမြတ်၌ဆီမှာ အကိုလိပ်စာ တက် တုန်းက သင်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီနဲ့မှ Level 1 ညာနေတန်းမှာ ဒီပုံပြင် လေးကို ပြန်သင်ရင်းနဲ့ ရေးချင်စိတ်ဖြစ်လာလိုပါ။ တစ်ခါတုန်းက မျက်မမြင်တစ်ယောက်က လမ့်ကိုညာတစ်ညာမှာ မီးအီးလေးဆွဲပြီး လမ်းလျှောက်လာပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ လမ်းမှာ လူငယ်နှစ်ယောက်နဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလူငယ်လေးနှစ်ယောက်က မျက် မမြင်က မီးအီးကို ဆွဲလာတာမြင်တော့ လျှောင်ရယ်ပြီးတော့ နောက် ပြောင်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ မျက်မမြင်လျကြီးက အဲဒီကောင်လေး တွေ့ကို ပြန်ရယ်ပြီးတော့ ပြောပြပါတယ်။ သူက ဒီမီးအီးကို ဆွဲလာ တယ်ဆိုတာက သူအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ သူက အမှာ့ဝင်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်လို့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တာချို့သော နမောနမဲ့ နိုင်တဲ့သူတွေက သူကို အမှာ့ဝင်ထဲမှာ သတိထာမိကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခုလျှောင်ရယ်နေတဲ့ မင်းတို့လို့ ကောင်လေးတွေပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီမီးအီးကို ဆွဲလာ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

တာလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီစကားလည်း ကြားရော လူငယ် နှစ်ယောက်က သိမ်းယ်သွားပြီးတော့ သူတို့လမ်း သူတို့ ဆက်သွား ကြပါတယ်။ ပုံပြင်လေးကတော့ ဒါပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ တွေးဆစရာတွေ အများကြီးပါပါတယ်။ တစ်ခါ တလေ လူတွေက ပုံပြင်ထဲက ကောင်လေးနှစ်ယောက်လိုပဲ တစ်ခုခု ရဲ့ အကြောင်းကို ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သေသေချာချာ မဆန်းစစ် ဘဲ အမြင်တစ်ခုတည်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လျှောင်ပြောင်ကြတာ၊ အထင် သေးကြတာ၊ နှိမ့်ချုတတ်ကြတာမျိုးတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုကို ခြေခြေမြစ်မြစ် မသိဘဲ မပြောတာ ပိုကောင်းပါ တယ်။

ဒီငန္ဒုဇေတ် အခွန်လိုင်းမှာ အကြောင်းအရာ တော်တော်များ များက အမှန်တွေ့ရော၊ အများတွေ့ရော ရောတွေးနေတတ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ရောရောရာ မသိဘဲနဲ့ စွတ်ပြီး မပြောတာ ကောင်းပါတယ်။ တကယ် သိတယ်ဆုံးရင်တော့ မျှဝေ ပေးသင့်ပါတယ်။

“ Little knowledge is very dangerous. ” ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ နည်းနည်းလေးသိတာ အရမဲ့အန္တရာယ်များပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း သိလျှန်းလို့ ရေးနေတာ မဟုတ်ပါ။ သိသလောက် ကို မျှဝေပေးနေတာပါ။ ကျွန်တော် ပြောတာကိုလည်း တစ်ထိစျုလက်ခံဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားပြီးမှ လက်ခံပါ။

ထုံးစံအတိုင်း ဆုံးရွှေ့တွေ့နိုင်ပါတယ်။



## သိမ်းနှက်ပျော်

တစ်ခါတုန်းက ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးက တကယ့်ကို ခန့်ညား  
တဲ့ သိမ်းနှက်နှစ်ကောင် လက်ဆောင်ရွှေတယ်။ အဲဒီသိမ်းနှက်လျှော  
မြင်ဖူးသမျှ ငုက်တွေထဲတော့ အလုဆုံးပဲဖျား။ အဲဒီအဖိုးတန်လှတဲ့  
သိမ်းနှက်နှစ်ကောင်ကို ငုက်လျှော်ပေးတဲ့ သူဆီကို လျှော်  
သင်ကြားပေးဖို့ အပ်လိုက်တယ်။

လတွေတော်တော်ကြာပြီးတဲ့ အခါ ငုက်နှစ်ကောင်ကို  
လျှော်ပေးနေတဲ့ သူက “သိမ်းနှက်နှစ်ကောင်မှာ တစ်ကောင်က  
တော့ တကယ့်ကို မမ်းမမ်းနားနား ထည့်ထည့်ဝါဝါနဲ့ အမြင့်ကို  
ပျော်နှင့်နေပြီဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ကောင်ကတော့ အခုအချိန်အထိ  
ပျော်ဖြောနဲ့ သူနားနေတဲ့ သစ်ကိုင်းကတောင် မရွှေ့သေးဘူး” လို့  
ဘုရင်ကြီးကို ပြောပြပါတယ်။

အခါနဲ့ ဘုရင်ကြီးက သူနှင့်မှာရှိတဲ့ သမားတော် အပါ

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

အဝင် အမြား မော်အတတ်ပညာရှင်တွေကိုပါ ဆင့်ခေါ်ပြီးတော့ မပျံ  
တဲ့သိမ်းငှက်ကို ပျံသန်းအောင် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း  
အဲဒီငှက်ပျံအောင် ဘယ်သူမှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါဘူး။

နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး စုတဲ့အထိ သိမ်းငှက်ကို ပျံသန်းစေဖို့  
ကြိုးစားကြပြီး အကြောင်းမထူးတဲ့ အခါမှာတော့ ဘုရင်ကြီးက သူရဲ့  
မျှုးမတ်တွေကို “ငှက်အကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည်တဲ့ ကျေး  
တော့သားဖြစ်စေ။ ဒီပြဿနာကို ဖြဖော်နိုင်တဲ့သူကိုရှာပြီး သိမ်းငှက်  
ကို ပျံအောင်လေ့ကျင့်စေ” လို့ အမိန့်တော် မှတ်လိုက်ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့လည်းကျရော ဘုရင်ကြီးက လေသာပြတင်း  
က ကြည့်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နှစ်းတော်ရဲ့ ပန်းဥယျာဉ်တွေပေါ်  
ကောင်းကောင်ယုံမှာ ပျံသန်းနေတဲ့ သူရဲ့ မပျံသန်းတဲ့ သိမ်းငှက်ကို  
မြင်လိုက်ရတော့ ဝမ်းသာပိတ် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ သူရဲ့  
မျှုးမတ်တွေကို “နတ်သိကြားတမ္မာ အစွမ်းထက်လှတဲ့ အဲဒီလူကို ရှုံး  
တော်မောက် အရောက်သွင်းစေ” လို့ အမိန့်တော် မှတ်လိုက်ပါတယ်။

မျှုးမတ်တွေကလည်း သိမ်းငှက်ကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ လယ်  
တော့သားကို ဘုရင်ကြီးရှုံးတော်မောက် မြန်မြန်ခေါ်လာခဲ့ပါတယ်။  
ဘုရင်းကြီးက “ဒီသိမ်းငှက် ပျံတတ်အောင် ဘယ်လို့ လုပ်လိုက်တာ  
လ” လို့ လယ်တော့သားကို မေးပါတယ်။

လယ်တော့သားက ခေါင်းကို ညီတိပြီး “လွှာပ်ပါတယ် အရှင်  
မင်းကြီး။ ကျွန်ုတ်လုပ်လိုက်တာ ရီးရီးလေးပါ။ သူ နားနေတဲ့ သစ်  
ကိုင်းကို ခုတ်လိုက်တာပါပဲ” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ပုံပြင်လေးက အင်မတန် ရီးစ်းပါတယ်။ ကျွန်ုတ်တို့  
လူသားတွေဟာလည်း တစ်ခါတာလေ မပျံသန်းချင်တဲ့ သိမ်းငှက်လိုပဲ  
“comfort zone” လို့ဆိုရမယ့် သက်သောင့်သက်သာနေရတဲ့ ဟို  
ဘက်ရွှေ့လိုက် ဒီဘက်ရွှေ့လိုက် အခြေအနေမှာ သာယာနေတတ်  
ကြပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကိုလည်း ရှားထွက်နိုင်စို့ ကြိုးစားပါ

ဆိုတဲ့ စာစထဲမှာ ရေးခဲ့ပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ အဆုံးမရှိရဘူး မျှော်လင့်ချက် ကောင်းကင် ကျယ်ကြီး။ တစ်နည်းအားဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်စရာ နေရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ပုံသန်းရှုစိုးလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ လူငယ် အများစုံမှာ မိဘရဲ့ အန္တချိုင်မေတ္တာတွေကို အကြောင်းပြုပြီး သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားမှာပဲ ဘဝကို ပေါ်ပေါ်ပါးပါး ဖြတ်သန်းနေကြတဲ့ သူတွေ များစွာရှိနေပါသေးတယ်။

တစ်ခုစု မလုပ်တာနဲ့ ခုက္ခရာက်မယ့် risk ရှိမယ်ဆိုရင် တစ်နည်းအားဖြင့် သိမ်းငှက်နားနေတဲ့ အကိုင်းလိုမျိုး အဲဒီအကိုင်းကို မအားကိုးတော့ဘူးဆိုရင် မဖြစ်မနေ ပုံသန်းရတော့မှာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေ ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မြန်မာလူငယ်တွေ သက်သောင့်သက်သာ နေရ တာကို သာယာမလေ့ဘဲ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနဲ့ ကြီးပွားတိုးတက် အောင် မြင်နိုင်အောင် လွှဲလောက ကောင်းကင်ကျယ်ကြီးထဲကို ရဲရဲကြီးသာ ပုံသန်းလိုက်ကြပါ။



## သူကြွယ်သားနဲ့ စွားကျောင်းသား

ကြားဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို မျှဝေချင်ပါတယ်။ တစ်ခါက မြို့တစ်မြို့မှာ သူကြွယ်သားတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက မြင်းတွေဂို အရမဲ့ချုစ်ပြီးတော့ မြင်းမွေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ သူမွေးထားတဲ့ မြင်းတွေထဲက မြင်းကြီးတစ်ကောင်ကို အရမဲ့ ချုစ်တယ်တဲ့။ ဘယ်လောက်အထိ ချုစ်လဲဆိုရင် သူကိုယ်တိုင် မြှက်ရိတ်ပြီး တော့ အစာကျွေးတယ်။ ရရနိုင်ညီး ကိုယ်တိုင်တိုက်တယ်။ အပိုင့် အတွက်လည်း ကိုယ်တိုင်သိပ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နွော့မှာ သူကြွယ်သားက သူရဲ့ မြင်းကြီးအတွက် အစာအတွက် မြှက်ရိတ်ထွက်ပါတယ်။ မြှက်ရိတ်ပြီး ပြန်လာတော့ မြှက်ထုံးက တစ်ထုံးတည်းဆိုတော့ ထမ်းရတာ အဆင်မပြဿ့် တစ်ဖက်မှာ ကျောက်တုံးတစ်တုံးထားပြီး ထမ်းလာပါတယ်။ အဲဒါဂို သစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်နေတဲ့ စွားကျောင်းသားက မြင်တော့ အထူး အဆန်းဖြစ်ပြီးတော့ “အသင် သူကြွယ်သား မြှက်ထုံးတစ်ဖက်၊

ကျောက်တုံးတစ်ဖက် ဘာလို့ ထမ်းလာရတာလ ”လို့ မေးပါတယ်။ သူကြွယ်သားက “မြေက်တုံး တစ်ဖက်တည်း ထမ်းရတာ အဆင် မပြုလို့ ထမ်းပိုးနောက်တစ်ဖက်မှာ ကျောက်တုံး ဆွဲလာတာ” လို့ ဖြေပါတယ်။

အဲဒီမှာ စွားကျောင်းသား က “ဒါများ သူကြွယ်သားရယ်၊ အပင်ပန်းခံလို့ မြေက်တုံးကို အညီအမျှ ချွဲပြီးတော့ ဟိုဘက်၊ ဒီဘက် ထမ်းပိုးမှာ ချည်ပြီး ထမ်းလိုက်ရင် သက်သာတာပါ” လို့ အကြံပေးပါတယ်။

ဒါနဲ့ သူကြွယ်သားက စဉ်းစားပါတယ်။

“အင်.... သူပြောတာလည်း ဟုတ်တာပဲ။ ”

ဒါပေမဲ့ တကယ် ပြန်ပြောလိုက်တာက

“ဟေ့ကောင်.... မင်းက စွားကျောင်းသား။ ငါက သူကြွယ်သား။ မင်းပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ သိက္ခာကျေတယ်ကွဲ”

စာဖတ်သူများ စင်များ။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်ုင်တော် ဘာမှ ဖြည့်စွက်မရေးလိုတော့ပါဘူး။ ဆက်ပြီးသာ အတွေးဖြန်ကျက်ကြပါ။



## ၁၁၂။ မခြောက်ပါနဲ့

ခေါင်းစဉ်ကို ကြည့်ပြီး မြှောက်ပေးတော့မယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ ကျွန်ုတ်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ တစ်ယောက်ယောက်က မှားပြီဆိုတာနဲ့ ဂိုင်းထောင်းကြတာနဲ့ လုပ်ရုံကိုင်ရုတဲ့ သလ္းတွေ နည်းလာတတ်ပါတယ်။ မမှားသော ရွှေနေ့၊ မသောသော ဆေးသမား ဆိုတဲ့ စကားလည်း ရှိသားပဲ။ ကျွန်ုတ်တို့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အတန်းထဲမှာ လျေကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြတဲ့အခါ မှားတာနဲ့ မင်နိတွေနဲ့ ဂိုင်းအပြစ်တွေ ပေး။ ထိုင်ထတွေလုပ် ဒီလိုနဲ့ အမှားတွေကို ကြောက်မှန်းမသိ ကြောက်တတ်လာပါတယ်။

အဲဒီပြဿနာကို ကျွန်ုတ် အကိုလိပ်စာသင်တဲ့အခါ တွေ့ရပါတယ်။ အကိုလိပ်လို ပြောတဲ့အခါ မှားမှာကို ကြောက်နေတာနဲ့

ပြောမထွက်ကြတော်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် Level 1 မှာ မှားသည်  
ဖြစ်စေ။ မှန်သည်ဖြစ်စေ Fluency Skillကို ရှိအတွက် လေ့ကျင့်  
စေပါတယ်။ Level 2 ရောက်မှ Accuracy Skillကို လေ့ကျင့်စေပါ  
တယ်။ အမှားတွေကို ကြောက်နေမယ်ဆိုရင် အယ်ဒီဆင်ရဲ့ မီးလုံးကို  
ကျွန်ုတော်တို့ တွေခွင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ အမှားဆိုတာ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်စေတဲ့  
အမှား၊ ပြန်ပြင်လို့ရတဲ့ အမှား၊ ပြင်လို့ မရတော့တဲ့ အမှား စသဖြင့်ပဲ  
အမှားတွေရဲ့ ဒီဂရိအဆင့်တွေတော့ ကွာခြားမှာပေါ့။

အက်လိပ်စာ လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ပညာရပ်ကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ  
မှားတဲ့အမှားတွေက သူများကို ထိခိုက်တာမှ မဟုတ်တာ။ မဇုံကြောက်  
ပါနဲ့။ နောက်တစ်ခုက မှားတာကိုတော့ မှားမှန်းသိမ့်လိုပါတယ်။  
မှားမှန်းသိရင် အမှန်ပြင်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားက တစ်ဖက်သားနဲ့  
ပတ်သက်တယ်။ ထိခိုက်စေတယ်ဆိုရင် ရဲရဲရှုံးစုံ ဝန်ခံပြီး တောင်းပန်  
လိုက်ပါ။ အမှားတွေကို တမ္မာမြေဖြစ်နေမဲ့အစား အဲဒီအမှားကို  
ပြန်လေးဆပ်စို့ တွန်းအားအဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

တစ်ယောက်မှားတဲ့အခါ မှားသင့်တာလား၊ မမှားသင့်  
တာလား၊ ရည်ရွယ်တာလား၊ မရည်ရွယ်တာလား စသည်ဖြင့် ပတ်  
ဝန်းကျင်က နည်းနည်းတော့ ဆန်းစစ်စို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဖြစ်  
အပျက်ရဲ့ ရင်းမြစ်ကို သေသေချာချာ မသိဘဲ အမှားတစ်ခု တွေ့တာ  
နဲ့ စွတ်တရွတ် စွတ်ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ အမှန်ထက် ရွှေ့သွား  
တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို လက်ခံတတ်စို့

အေးရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

လိုပါတယ်ဆောင်းပါးမှာ အသေးစိတ် ရေးခဲ့ပါပြီ။

ဒါကြောင့် လူငယ်များ မှားမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ မှားရင် ဝန်ခဲပါ။ ပြန်တောင်းပန်ပါ။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာယူပါ။ အမှန် ပြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပန်းတိုင်က ရှုံးမှာ စောင့်နေပါတယ်။



## အရည်အချင်းဆိုတာ မေတ္တာစာ ရလာတာ မဟုတ်ပါ

ကျွန်တော် သင်တန်းမှာ အခါ နှေ့လယ်ပိုင်း စာဖတ်တန်းမှာ သင်နေတဲ့ John C. Mexwall ရဲ့ 101 Success ဆိုတဲ့ စာအပ်ထဲမှာ ကျွန်တော် သိပ်ကြောက်တဲ့ စကားဟစ်ခုပါ ပါတယ်။ အဲဒါက “Quality is never an accident.” ဆိုတာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်အရည် အချင်းမှ မတော်တစ်ဆ ရလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီပါလာတယ် ဆိုတဲ့သူကလည်း တစ်ကယ်တော့ ရှေးဘဝမှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြည့် ကျင့်ခဲ့ပြီးသားပါ။ မြတ်စွာဘူးရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ သွားပေး ရွှေ့လာတ်တော်ကိုရပြီး ဘုရားဖြစ်လာဖို့အတွက် လေး သချိန်၊ ကမ္မာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ ကျမ်းကျင်ပညာရှင်အဖြစ် ရပ်တည်ဖို့ အတွက်ဆိုရင် လုံလောက်တဲ့ လေ့လာ သင်ယူဆည်းပူး လေ့ကျင့်မှု လိုပါတယ်။ လိုချင်တာက လစာကို လေး၊ ငါးသိန်း၊ ဒေါ်လာ တစ်

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ

ထောင်၊ နှစ်ထောင် ဆိုရင်တော့ အဲဒီလို လစာမျိုးနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အချင်း ဖြည့်တင်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆရာဦးတင်းကျော်ရဲ့ “Don't find your job, Find your career” ဆိုတဲ့ ဟောပြောပွဲမှာ ဆရာပြောတာကို သွားသတိရမိ တယ်။ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ခန့်ဖို့အတွက် အင်တာဖျူးမေးပါတယ်။

“သမီး လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လောက်ကျမ်းကျင်လဲ”

“နည်းနည်းပါးပါး”

“ဒါဆို၊ သမီး အက်လိပ်စာရလား”

“နည်းနည်းပါးပါး”

“သမီး ဂွန်ပူးတာရော”

“နည်းနည်းပါးပါး”

“က သမီးလစာရော ဘယ်လောက်လိုချင်လဲ”

“အများကြီးပေါ့ ဆရာ” တဲ့။ အဲဒီလိုမျိုး နည်းနည်းပါးပါး နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ အရည်အချင်း ရှိရင်တော့ နည်းနည်းပါးပါး လစာနဲ့ပြုစွာဖော်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုတ်၊ ကျွန်ုမတို့ကဖြင့် အရည်ချင်းရှိရဲ့သားနဲ့ လစာ နည်းနောက်။ အမြားသော ဝန်ဆောင်မှုတွေလည်း မရဘူးဆိုရင် တော့ သံယောဇ် တွယ်မနေပါနဲ့။ ကျွန်ုတ် ရေးခွဲဖူးတဲ့ အားပုံပြင်ထ ကလို အားရှိတဲ့အချိန်မှာ ခုန်လိုက်ပါ။ အခုန်အချိန်မှာ အများကြီး မဟုတ်သေးပေမဲ့ တကယ် အရည်အချင်းရှိတဲ့ သူကို တကယ် ထိုက်တန်တဲ့ လစာနဲ့ခေါ်ယူနေတဲ့ ပြည်တွင်း/ ပြည်ပကုမ္ပဏီတွေ၊ အမွဲ အစည်းတွေရှိနေပါပြီ။

ပညာရပ်တစ်ခုနဲ့ Professional သက်မွေးဝမ်းကျောင်း

ပြနိုင်တဲ့အထိ လုပ်ထားဖိုပါတယ်။ ပညာရပ်တစ်ခုနဲ့ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းပြဖို့ဆိုတာ သင်တန်းလေးပြီးတက် Certificate လေး စုဆောင်းထားရှုလောက်နဲ့တော့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပညာရပ်ကို တကယ်ကို ကျမ်းကျမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခက်တာက အရင်က စာစွဲတွေမှာလည်း ရေးနဲ့သလိုပဲ စွဲအားနည်း တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေမှာ ထိုက်သင့်တဲ့ စိနိုာတော့ နိုက်ပေ မဲ့လည်း စွဲစွဲမြိမ်း လုပ်နိုင်တဲ့ဒဲ အားနည်းတတ်ကြပါတယ်။ နောက် တစ်ခုက အစကာတည်းက ပိုက်ဆံကို အများကြီးလိုချင်ကြတာပါ။ ငွေကို မကြိုက်တဲ့သူရယ်လို့ မရှိသလောက် ရှားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စလုပ်ကတည်းက ငွေမျက်နှာတစ်ခုတည်းကို ကြည့်နေလို့ မရတာ တွေ အများကြီးပါ။ တကယ့်ကို Professional တစ်ယောက် ဖြစ်လာ တဲ့အခါ ထိုက်သင့်တဲ့ ဝင်ငွေက ရလာမှာ ဖြစ်သလို ပေးချင်တဲ့သူ တွေလည်း အများကြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

**ကြိုးစားနဲ့တဲ့သူတိုင်း အောင်မြင်မယ်လို့ တပ်အပ် မပြောနိုင် ပေမဲ့ အောင်မြင်လာသူတိုင်းတော့ ကြိုးစားနဲ့ကြပါတယ်။**

Quality is never an accident.



## ၁၁၄၂: ပြီးတော့ ၁၁၄၃: လျှပ်ပါ

တစ်ခါတုန်းက ဒသုနိကအေဒ ပါမောက္ခတစ်ယောက်က  
အတန်းမစခင်မှာ စားပွဲပေါ်မှာ ပစ္စည်းပစ္စယ တရီး၊ တင်ပြီးတော့  
ရပ်နေပါတယ်။ အတန်းလည်းစရေး ဘာမပြော ဉာဏ်ပြောနဲ့ ခရား  
အလွတ်တစ်ခုကို ယူပြီးတော့ ကျောက်ခဲတွေ ထည့်လိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့မှ “ဒီခရားက ပြည့်နေပြီလား” လို့ ကျောင်းသား  
တွေကို မေးလိုက်ပါတယ်။ ကျောင်းသား တွေကလည်း “ပြည့်နေ  
ပါပြီ” လို့ ဖော်ပြုပါတယ်။

အဒါနဲ့ ပါမောက္ခကြီးက ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ ကောက်  
ပြီးတော့ ခရားထဲကို လောင်းထည့်လိုက်ပါတယ်။ ခရားကို ဖြည်း  
ဖြည်းခြင်း လျှပ်ပြီးတော့ ဆက်ထည့်ပါတယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲလေး  
တွေက ပထမ ထည့်ထားတဲ့ ကျောက်ခဲတွေကြားက နေရာလွတ်လေး  
တွေကို ရသလောက် နေရာဝင်ယူကြပါတယ်။

ပါမောက္ခြီးက ကျောင်းသားတွေကို “ ဒီခရားက ပြည့်  
နေပြီလား ” လို့ ဆက်မေးပြန်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေကလည်း  
“ ပြည့်နေပါပြီ ” လို့ ထပ်ဖော်ပြန်ပါတယ်။

ဆက်ပြီးတော့ ပါမောက္ခြီးက သဲတစ်ဗူးကို ယူပြီးတော့  
ခရားထဲကို လောင်းထည့်ပြန်ပါတယ်။ သဲတွေကလည်း ခရားထဲမှာ  
ရှိတဲ့ နေရာလွတ်မှန်သမျှ နေရာဝင်ယူလိုက်ပါတယ်။

နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ဆက်ပြီးတော့ ပါမောက္ခြီးက  
“ ခရားက ပြည့်ပြီလား ” မေးပြန်ပါတယ်။ ကျောင်းသားများကလည်း  
“ ဟုတ်ကဲပါ ” လို့ တည်းတည့်တွေ့တည်း ဖော်ပါတယ်။

“ ကဲ... ဒီခရားကို မင်းတို့ ဘဝလို့ ဆိုကြပါနဲ့။ ကျောက်ခဲ့  
တွေက မင်းတို့ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေပဲ့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်  
ရဲ့ မိသားစာ၊ ကျော်မာရေးတွေပေါ့။ ကျော်တဲ့အရာတွေ ဆုံးစွဲးရင်  
တောင်မှ အရေးကြီးတာတွေက ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ကျော်နေသေးပါ  
တယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲတွေကတော့ မင်းတို့ရဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်၊  
ကားစတဲ့ အခြားကိစ္စတွေပေါ့။ သဲတွေကတော့ ဘဝရဲ့ အသေးအဖွဲ့  
ကိစ္စလေးတွေပေါ့ ”

“ တကယ်လို့သာ မင်းတို့က သဲတွေကိုသာ ခရားထဲကို အရင်  
ထည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ကျောက်ခဲတွေ၊ ကျောက်စရစ်ခဲတွေ ထည့်ဖို့  
နေရာရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး ”

“ မင်းတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်သမျှ စွမ်းအားတွေ၊ အချိန်တွေကို အသေး  
အဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက်ပဲ အသုံးပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် အခြားအရေး  
ကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်  
အရေးကြီးတာကို အရင်လုပ်ကြပါ၊ မိသားစာကို အချိန်ပေးပါ။

အားရှိတဲ့အချိန်မှာ စုန်လိုက်ပါ

အလုပ်ကိစ္စတွေကို ဂရိစိက်ပါ။ ကျွန်တာတွေကတော့ သံတွေလိုပါပဲ”  
လို့ ပါမောက္ဗြီးက ဆုံးမပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေတိုင်းဟာ အချိန်တွေနဲ့ တည်ဆောက်  
ထားတာပါ။ ကုန်လွှန်သွားတဲ့ အချိန်တွေကို ပြန်လိုချင်လို့ မရပါဘူး။  
ဒါကြောင့်မို့ ရထားတဲ့ လူဘဝအချိန်ခဏေလေးကို ဘဝအတွက်  
အရေးမပါတာတွေနဲ့ မကုန်ဆုံးစေဘဲ အရေးကြီးတာတွေကို အရင်  
လုပ်ပြီး တန်ဖိုးရှိအောင် လုပ်ကြပါမို့။

မေတ္တာဖြင့်

အောင်ကိုဦး၊ UMK

Be The Best !



ကောင်းဆုသာ စာပေ

ဘု...  
သိ...

ပြေတော်လည်း ပြင်ဆောက် ယပြောနိုင်ဘူး  
ပျေတော်လည်း ငိုက်ဆောက် ယပျောနိုင်ဘူး  
ရေရှာတော်လည်း ဝါးဆောက် ယရှာ့နိုင်ဘူး  
ဟိုစိတ်စိတ် ဒီစိတ်စိတ်နဲ့  
ဒီနေ့ခေါ်စကားနဲ့ ပြောရရင်  
တဲ့ဟာ ဘယ်နယ်ယယ်မှာပါ  
*Professional ယပြေား...*



KST - Ks 3,000



1 251771 984740