ကောင်းကင်ဘုံမှစမ်းရေ

Heavenly Streams 2

မာတိကာ

ရူပါရုံများနှင့်ပန်းတိုင်များ ၃
ပျော်ရွှင်မှု ၄
အချိန် ၆
ကြပ်တည်းခက်ခဲမှုမှ ရရှိသော အကျိုးတရားများ ၇
ကောင်းချီးမင်္ဂလာရေတွက်ပါ ၈
ဒေါသ ၁၀
တိတ်ဆိတ်ခြင်း ၁၁
တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ကြပါ ၁၂
မနာလိုစိတ် ၁၃
လှုပမှု ၁၄
အတ္တစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့်တကိုယ်ကောင်းစိတ်ထားရှိခြင်း ၁၅
လူငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်ဖြစ်သည် ၁၆
ကျေးဇူးတရား ၁၇
စံနစ်တကျစီစဉ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ၁၉
ဇဝနဉာဏ် ၂၀
စစ်မှန်သောမေတ္တာ ၂၁
ခွင့်လွှတ်ခြင်း ၂၂
ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ၂၃
တမလွန်ဘဝ ၂၄
အချိန်ကိုအသုံးချခြင်း ၂၈
စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း ၂၉
လူမှုဆက်ဆံရေး ၃၀
ယုယပိုက်ထွေးခါလူတွေကိုကုသပါ ၃၁
နှိမ့်ချအောက်ကျိုသောစိတ်သဘော ၃၃
ခရစ်စမတ်ပွဲတော်၏အဓိပ္ပါယ်အစစ်အမှန် ၃၄
အစစ်ကြောခံခြင်းနှင့်အနိုင်ရအောင်မြင်ခြင်း ၃၇
စိတ်ရှည်ခြင်း ၃၈
ဓဲ့ ၃၉
ငြိမ်းချမ်းရေး ၄၀
အောင်မြင်ခြင်း ၄၂
ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း ၄၃

ရှုပါရုံများနှင့်ပန်းတိုင်များ

အမှန်တကယ်လုပ်ကိုင်ချင်သူသည်နည်းလမ်းကိုရှာ၏။

မလုပ်ကိုင်လိုသူကဆင်ခြေပေး၏။

၁။ သင်အမြဲတမ်းမေးနေရမှာက "ဒါ့ထက်ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေမရှိတော့ဘူးလား?" ဆိုတဲ့မေးခွန်းပါပဲ။

၂။ သာမန်အဆင့်နှင့်မရောင့်ရဲပါနှင့်။

၃။ သင်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးခဲ့မှုအပေါ် သင့်အရည်အချင်းကို မသတ်မှတ်ပါနှင့်၊ သင့်စွမ်းအားဖြင့်ဘာကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကိုတွက်ချက်ပါ။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်သည် ရည်မှန်းချက်မြင့်မားလွန်း၍ လက်လွတ်လိုက်ရခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ၊ ရည်မှန်းချက်နိမ့်လွန်းပြီး၊ ထိုနိမ့်သောအဆင့်၌ သာဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅။ အတားအဆီးများဆိုသည်မှာ ပန်းတိုင်ကိုမကြည့်ဘဲ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများကိုသာမြင်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၆။ သင်ထင်တာထက်သင်ပို၍လုပ်နိုင်သည်။ သင်စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါက သင်ထိုထက်ပို၍လုပ်နိုင်ပေမည်။ သင်ပို၍လုပ်နိုင်တယ်လို့မထင်မိဘူးလား။

၇။ ရှေ့သို့သာဆိုရင် ကျွန်ုပ်ဘယ်ပဲသွားရသွားရန်အဆင်သင့်ပါပဲ။

–ဒေးဗစ်လစ်ဗင်စတုံး

၈။ မည်သူ့ကိုမျှမနာလိုဝန်တိုမဖြစ်ပါနှင့်။ လူတစ်ယောက်ဆီမှာ အခြားသူမရှိသောအရာတစ်ခုခုရှိနေပါသည်။ ထိုအရာကိုသာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင်ပြုလုပ်ပါ။

၉။ သင့်အိမ်မက်များအားလုံး အမှန်တွေဖြစ်မလာတာတော်ပေသေး၏ဟုဆိုရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ဆန္ဒရှိသမျှ ချက်ခြင်းရမည်ဆိုပါကအလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ ဖွယ်ရာနှင့်သာ ကြုံရပေမည်။ မဟာအဲလက်စန္ဒာသည်ကမ္ဘာကြီးကို သိမ်းပိုက်နိုင်ပေမယ့် ငြီးငွေ့ခြင်းသက်သက်ဖြင့်သေဆုံးခဲ့ရပါသည်။

၁၀။ အလုပ်ကိုအစမပျိုးသေးဘဲ အခြေအနေတွေအားလုံးကောင်းမွန်နေသည်အထိ စောင့်စားနေသူတစ်ဦးဦးသည် အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကောရှိရဲ့လားဟု သံသယဖြစ်ရပါသည်။

ပျော်ရွှင်မှု

အများပျော်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါက မိမိသည်လည်း
အပျော်ဆုံးသူဖြစ်လာ၏။

၁။ အသက်ကယ်အိတ်တိုင်းတွင် ဟာသဉာဏ်တစ်ခုစီ ထည့်ထားသင့်သည်ဟု တစ်စုံတယောက်က ပညာသားပါပါ ဖြင့်ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်လိုက်ခြင်းဖြင့် မလိုလားဖွယ် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပျောက်ကွယ် သွားစေပါသည်။ ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်းဖြင့် မနှစ်လိုဖွယ်ရာကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သကဲ့သို့ မသာယာမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ရပါက စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ပြီးမမျှော်လင့်သောအကြောင်း အရာများနှင့် မခံမရပ်နိုင်သော ဒုက္ခဆင်းရဲများကို လွယ်ကူစွာရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသွား တတ်ပေသည်။

၂။ ကျွန်ုပ်သည် မကြာသေးမီက သိပ္ပံပညာရှင်များ ရယ်မောခြင်းကြောင့် လူတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများအား လေ့လာခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်စာအုပ် တစ်အုပ်ကိုဖတ်ခဲ့ရပါသည်။ ပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်များအနက်ရယ်မောခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးပါသောအင်္ဂါရပ်တိုင်းအတွက် လျင်မြန်ပြီး ထိရောက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းလည်းပါရှိပါသည်။ ရယ်မောခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းကိုထိခိုက်စေသော တင်းမာမှုများကိုလျော့နည်းစေပြီး အသားမျှင်များကို အနားပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်၏အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းများကိုလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပေးနေပါသည်။ စူးစမ်းစစ်ဆေးချက်များအရ –ရယ်မောခြင်း(အတင်းအကျပ်ရယ်စေ သည်ပင်လျှင်) သည်ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကောင်းကျိုး သက်ရောက်စေကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ လူတစ်ယောက်သည် စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားပြီး ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့် နေသောအချိန်တွင် ထိုသူအားရယ်မောပစ်လိုက်စေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ကုသမှုတစ်ခုဟု သိပ္ပံပညာရှင်များကအကြံပြုခဲ့၏။

၃။ နောက်ပြီးပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောရရင်၊ နောက်အဓိကအချက်က အများကိုပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပါပဲ။မိမိအတွက်ထက်အများအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ တကယ်တော့ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတစ်ဦးဦးရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို များလာအောင် ဒါမှမဟုတ်မေးမှိန်ပျောက်ကွယ် သွားအောင် မလုပ်ဘဲနေ၍ရမည် မဟုတ်ပါ။

ပျော်ရွှင်မှု

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်သားဖွယ်ရာများကို ကြည့်ပါဦး–

– ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် အခြားသူများအပေါ်ပက်ဖြန်းပေးပါကမိမိကိုယ်ပေါ်လည်း ဖြန်းပြီးသားဖြစ်သည့်ရေမွှေးနှင့်တူပါ၏။

– လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ရှာပြီး ပျော်အောင်လုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုသည် သင့်ထံရောက်လာမည်။

– ပျော်စရာအချိန်သည် ယခုပင်ဖြစ်သည်။ ပျော်ရမည့်နေရာကားဤနေရာပင်၊ နောက်ပြီးပျော်ရမည့်နည်းလမ်းကတော့အများကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးပါ။

– ပျော်ရွှင်မှုများပြားတိုးပွားအောင်လုပ်သည့်နည်းလမ်းကား ၄င်းကို " ခွဲဝေသုံးပစ်လိုက် " ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

– မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများသည် သင့်ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးပွားစေပြီး၊ သောကကြေကွဲမှုကိုလျော့ပါးစေပါသည်။

– ပျော်ရွှင်မှုတည်းဟူသောလုပမှုအတွက် အလုပြင်ပစ္စည်းကိရိယာများမရှိပါ။

– အမှန်တရားကတော့ အကျိုးရှိတဲ့အရာအတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသောအခါ၌သာလျှင်လူသည် ပျော်ရွှင်နေ၏။

– လမ်းသွားရင်း ပျော်ရွှင်မှုကိုမရနိုင်ပါက လမ်းဆုံး၌တွေ့စရာအကြောင်းမရှိတော့ပါ။

– ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် လက်ထဲ၌ကိုင်တွယ်၍ရသောအရာမဟုတ်၊ စိတ်နှလုံးအတွင်းသယ်ဆောင်ရသောအရာတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။

– အချို့ကပျော်ရွှင်မှုကိုရှာ၏။ အချို့မှာကတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးကြ၏။

– ပျော်ရွှင်မှု၏ အရင်းအမြစ်သည်ကားဆောင်ရွက်ရန်အလုပ်တစ်ခုရှိပြီး ချစ်သူတစ်ဦးရှိကာ အနာဂါတ်ကို မျှော်မှန်းနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သင်ကအချိန်ကိုဆွဲထားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်အချိန်ကမစောင့်ပါ။

၁။ အသေးအမွှားလေးများကိုဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်သူများထံသို့ ကြီးမားသောအခွင့်အရေးများ ရောက်ရှိတတ်၏။

၂။ နှစ်ပေါင်းများစွာအနစ်နာခံကြိုးစားပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်သူများအား အခွင့်အရေးသည်ဆန်းကျယ်သောမိမိစရိုက်အရ ထိုကြိုးစားသူများအား မျက်နှာသာပေးတတ်လေသည်။

၃။ အချိန်ရှိသည်ဟူ၍မရှိပါ။ အလုပ်ပြီးစီးအောင်အချိန်ယူလုပ်ကိုင်ပါ။

၄။ အကယ်၍ ဘဏ်တစ်ခုက သင့်ငွေစာရင်းတွင် နံနက်တိုင်းဒေါ်လာ ၈၆၄၀၀ မြီစားဖော်ပြပြီး၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှငွေသားလက်ကျန်မပြဘဲ၊ သင့်စာရင်းတွင်လည်း ငွေသားအပ်နှံခွင့်မပြုဘဲ သင်အသုံးမပြုသော စာရင်းများကို ညနေတိုင်းအနုတ်ပြလိုက်မည်ဆိုပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။ ငွေတစ်ပြားမှ မချန်ထုတ်လိုက်မှာပေါ့။ ကဲ နောက်ပြီး “ အချိန် ” ဟုအမည်ရှိသောဘဏ်တွင် သင့်ငွေစာရင်းဖွင့်တယ်ဆိုပါစို့။ ထိုဘဏ်က နံနက်တိုင်း သင့်ငွေစာရင်းတွင် စက္ကန့် ၈၆၄၀၀ကိုမြီစားပြလိုက်သည်။ ထိုနောက်သင့်အနေဖြင့် အကျိုးရှိသည့်လုပ်ငန်းအတွက်ရင်းနှီးရန်ပျက်ကွက်ခဲ့တဲ့အတွက် ညစဉ်အရှုံးစာရင်းပြလိုက်ကာ၊ လက်ကျန်လည်းမရှိ၊ လက်ကျန်ထားခွင့်လည်းမပြု၊ ပိုထုတ်နိုင်သောအခွင့်လည်းမပေးဘူးဆိုရင် သင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ တစ်ဖန် “ အချိန် ” ဟုတွင်သောဘဏ်သည် နေ့စဉ်သင်နှင့်စာရင်းအသစ်ဖွင့်နေ၏။ ညစဉ် တစ်နေ့တာအထောက်အထားများကို မီးရှို့ပစ်သည်။ နေ့စဉ်စဘော်ငွေများကို သင်သုံးရန်ပျက်ကွက်ပါက၊ အရှုံးသည်သင့်ကြောင့်သာဖြစ်မည်။နောက်လှည့်ပစ်ပယ်လိုက်လည်းမရပါ။ မနက်ဖြန်မှ ပိုမိုထုတ်ယူမည်ဟုပြောလည်းမရပါ။ လက်ရှိအချိန်ကာလအတွင်း သင်နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေရပေမည်။ ယနေ့ဆောင်ရွက်မှုများသည် ယနေ့ပြီးစီးရန်လိုသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေးနှင့်အောင်မြင်မှုများအတွက် အချိန်ကိုသေချာစွာရင်းနှီးအသုံးချပါလေ။

ကြပ်တည်းခက်ခဲမှုမှ ရရှိသော အကျိုးတရားများ

အောင်ပွဲသည် ခွဲလုံ့လအရှိဆုံးသူအတွက်သာဖြစ်သည်။

၁။ ကြမ္မာဆိုးမိုးမှောင်ကျရောက်လျှက် ရှုတ်ထွေးခက်ခဲသော ပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရခြင်းများကြောင့် ကောင်းမွန်ခိုင်မာသော စိတ်ဓါတ်မျိုးကို မွေးထုတ် ရရှိနိုင်ပေသည်။ အသန့်စင်ဆုံး သတ္တုရိုင်းကို အပူပြင်းဆုံး မီးဖိုမှထုတ်လုပ်ပြီး၊ အတောက်ပဆုံး လျှပ်စစ်သည် အပြင်းထန်ဆုံး မုန်တိုင်းကျရောက်ချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်၏။

၂။ ပင်လယ်ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကနကမာကောင်သည် ကိုယ်တွင်းရေစီး ဝင်သွားနိုင်ရန် မိမိ၏အခွံမာကို ဖြန့်ကားလိုက်ပါသည်။ ပါးဟက်တွင်းသို့ ရေဖြတ်ဝင်သွားစဉ် ရေတွင်ပါလာသော အစာလည်း ဝမ်းဗိုက်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ရုတ်တရက် အနီးအနားရှိ ငါးကြီးတစ်ကောင်က သဲများပြန့်လွင့်သွားအောင် လူးလိမ့်လိုက်ပြီး ၎င်း၏ အမြီးနှင့် ရွှံနှင့်သဲများကို ရိုက်ခတ်လိုက်ပါသည်။ သဲတွေ၊ သဲတွေ၊ ဒီသဲတွေကိုပဲ ကနကမာကောင် အမုန်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းသဲများသည် မိမိ ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပါက ကနကမာကောင်အဖို့အလွန်နေရခက်ပြီး စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အနှောင့်အယှက်ကြီးတစ်ခုပင်ဖြစ်တော့သည်။ လျှင်မြန်စွာမိမိအခွံကိုဆောင့်ပိတ်လိုက်သော်လည်း နောက်ကျသွားပါပြီ။ မာကြောသေးငယ်သော သဲလေးတစ်လုံးမှာ ၎င်းကိုယ်ထဲ ရောက်ရှိပြီး အခွံနှင့် အသားကြားထဲမှာကပ်နေပါသည်။ဘုရား၊ဘုရား အဲဒီသဲတုံးလေးဟာ ကနကမာကိုတော်တော် ဒုက္ခပေးနေပါလား။ သို့သော်ချက်ချင်းဆိုသလိုပင် ကနကမာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ထူးခြားတဲ့အကြောတွေ
ဟာမိမိတို့ကို ပေးအပ်ထားတဲ့တာဝန်အရ ကနကမာကို နာကျင်စေတဲ့ သဲတုံးလေးကိုချစ်စရာကောင်းပြီး ချောမွတ်တောက်ပတဲ့ အရာဖြင့် ဖုံးအုပ်လိုက်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ကနကမာသည် ထိုသဲတုံးကလေး အပေါ်တစ်ထပ်ပြီး တစ်ထပ်ရွှမ်းလက်သော အရာဖြင့် အုပ်ပေးလိုက်ရာ နောက်ဆုံးတွင် အလွန်လှပပြီး၊ တန်ဖိုးကြီးမားလှသော တောက်ပြောင်သည့် ပုလဲတစ်လုံးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲ ပြဿနာများသည် ကနကမာကိုယ်ထဲ ရောက်ရှိသွားသောသဲတုံးလေးနှင့် တူပေသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ထိုပြဿနာအခက်အခဲများကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာကာဘာကြောင့်စိတ်ဆင်းရဲပြီး အဆင်မပြေမှုတွေဖြစ်လာရတာလဲလို့ တွေးတောမိသည်။ သို့သော် ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ရရှိလာတဲ့ သနားခြင်း ကရုဏာနှင့် ခွန်အားများကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ပြဿနာနှင့် အားနည်းချက်များအတွင်း ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာအခက်အခဲကြောင့်ပိုပြီးကျိုးနွံနှိမ့်ချလာကာ ဘုရားကိုသာလွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းအတွက်တွင်တွင်ဆုတောင်းလာပါတော့သည်။လူတွေနှင့်ပိုမိုနီးကပ် အောင်ပေါင်းသင်းလာပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့်ဉာဏ်ပညာပွင့်လန်းလာကာ ပြဿနာများကို ပိုမိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်သောအရည်အချင်းများရရှိလာပါသည်။ မမြင်ရသောကောင်းချီးမင်္ဂလာကဲသို့ပင် ကြမ်းတမ်းသော သဲတုံးလေးများနှင့်တူသောဒုက္ခပြဿနာများမှာလည်း တန်ဖိုးရှိလှသော ပုလဲလုံးလေးများကဲ့သို့ ခွန်အားနှင့်တန်ခိုးများရရှိလာကာ သူတစ်ပါးအတွက်မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ခွန်အားများဖြစ်လာပါ တော့သည်။

ကောင်းချီးမင်္ဂလာရေတွက်ပါ။

သင့်မှာအခုရှိနေတာနဲ့ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းမရှိပါက
ဒါ့ထက်ရှိလာရင်သင်ဘယ်လိုပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလဲ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ထင်တာကတော့ အကောင်းဆုံး ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ မိမိကိုယ်မိမိ အခြားသူများနှင့် အခါအားလျော်စွာ နှိုင်းယှဉ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ သိနေကျနှိုင်းယှဉ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ အဲဒီနှိုင်းယှဉ်မှုမျိုးက မမှန်ကန်ပါ နောက်ပြီး အဲဒါမျိုးလဲ သဘော မသက်ရောက်စေချင်ဘူးပေါ့။ ကျွန်တော်ပြောနေတာ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ထက်အခြေအနေဆိုးဝါးသူများကို နှိုင်းယှဉ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ထက် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့သူများကို တွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ကျေးဇူးကုသိုလ်ကောင်းခြင်းများအတွက် ကျေးဇူးတင် ဝမ်းသာနေတတ်ရန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခက်အခဲပြဿနာများအတွက်ငြီးတွားမယ်လို့ လုပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ထက်ကြီးကျယ်တဲ့ပြဿနာနဲ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့သူတွေကိုအလွယ် လေးတွေ့မြင်ရမှာပါ။ အဲသလို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တယ်လို့ခေါ်တဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုကို အချိန်ယူပြုလုပ်လိုက်တာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာအတော့်ကို သက်သက်သာသာဖြစ်သွားပြီး ပျော်ရွှင်လာကာ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ကျေးဇူးမင်္ဂလာအတွက် ကျေးဇူးတင်တတ်လာပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့သည် ယခုတွေ့ကြုံရသောအခြေအနေနှင့် အတိတ်ကအခြေအနေ ကိုပင်နှိုင်းယှဉ်လာတတ်ပါမည်။ တစ်ဆက်တည်းပင်ကျွန်တော်တို့ဟာပိုမိုပြီး ယခင်က ထက်ပင်သက်သာကောင်းမွန်သော ခံစားမှုမျိုးကိုပင် ခံစားလိုက်ရသကဲ့သို့ဖြစ်သွားပါသည်။

အစစအရာရာကောင်းမွန်သွားတယ်လို့တော့မပြောနိုင်ဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့ဘဝဟာ ယခင်ကထက်တော့သာလာပါတယ်။

ကျွန်တော်အလေးအနက်တွက်ဆထင်မှတ်ထားတာကတော့ တစ်ခုခုအတွက် မကျေနပ်ငြီးတွားပြစ်တင်မယ်လို့လုပ်တာနဲ့ " ကောင်းချီးမင်္ဂလာရေတွက်ပါ " ဆိုတဲ့ ကစားနည်းလေးကို စကစားသင့်တော့တာပဲ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့် ဘက်သာသာစီးစီးအနေအထားမှာ အများနဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်တို့မှာရှိသမျှ အတွက်ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အဆိုးရွားဆုံးပြဿနာမှာတောင် ကိုယ့်ထက်ဆိုးရွားတဲ့ပြဿနာ နဲ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့သူများ ရေတွက်လို့တောင်မကုန်နိုင်ဘူးလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဘယ်လောက်ပဲအခြေအနေဆိုးဝါးနေပါစေ၊ သန်းပေါင်းများစွာသောသူတွေ ထက်သင်ကတော်ပေသေးသည်ဟုသတိရပါ။ ဒီလိုပဲအမြဲသတိရမြင်သင့်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တော့မတွေးလိုက်ပါနှင့်။

ဒီလိုစဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်းသာသာစီးစီးစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ချိန့်သေးသိမ်မှု ဖြင့်မစဉ်းစားသင့်ပါ။ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့လူတွေကိုကြည့်ရင်တော့ သောကချောက် ကမ္ဘားထဲမှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရမှပေါ့။ တကယ်တော့ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလိုပဲလုပ်နေ ကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ထက်ရှိနေတဲ့လူတွေကိုကြည့်ပြီး မကျေနပ်ငြီးတွားတယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်က အဆင်ပြေရှိခဲ့တဲ့အချိန်တွေကိုပဲ တမ်းတသတိရတတ်ပြီးပြောဆိုတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ထက်အခြေအနေဆိုးဝါးတဲ့လူတွေကိုကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်အခက်အခဲပြဿနာ တွေအတွက်ရေရွတ်ပြီးငြီးတွားဖို့ ခက်ခဲသွားမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့် ထက်သာတဲ့သူထက် ကိုယ့်ထက်ဆင်းရဲခက်ခဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေကပိုပြီးများ နေတယ်လေ။

ယနေ့ဒေါသသည်မနက်ဖြန်အတွက်နောင်တဖြစ်၏

၁။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကို	ဒေါသဖြင့်ကျွန်ုပ် စကားတစ်ခွန်းပြောခဲ့သည်
ခါးသွားစူးရှသကဲ့သို့	သူနာကျင်သွားသည်
မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ပြောမိခဲ့သော	ထိုစကားတစ်ခွန်းကို
နှစ်ဦးစလုံးမေ့ပျောက်လိုက်ချင်သည်	သို့သော်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးထိုစကားတစ်ခွန်း
မှာပဲ့တင်သံထပ်နေပြီး	မေ့ပျောက်၍မရနိုင်တော့ပါ။

၂။ အောက်ပါအဖြစ်အပျက်မှန်တစ်ခုကို စာရေးဆရာကပြောပြပါသည်။ ကလေးအရွယ် ခပ်ငယ်ငယ်က ကျွန်တော်ဟာ ဒေါသကြီးတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီးနာကျင်ဖွယ်ရာလုပ်ရပ်များကို ဒေါသလွှမ်းတဲ့အခါ မကြာခဏပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။

“ တစ်နေ့ကျွန်တော့်ကစားဖော်တစ်ယောက်ကို အော်ငေါက်လိုက်မိတာ သူ့အိမ်ကိုငိုယိုပြီး ပြန်သွားတဲ့အထိပါပဲ။ အဲဒါကြောင့်ဖေဖေက ကျွန်တော့်ရဲ့မဆင်မချင်ဒေါသစကားတစ်ခွန်းစီ အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိမ်ဂိတ်ဝတိုင်မှာ သံတစ်ချောင်းစီရိုက်ထည့်ထားမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲနောက်ပြီး – ကျွန်တော်ကစိတ်ရှည်ပြီး ကြင်နာစကားပြောတဲ့အခါမှာ ရိုက်ထားတဲ့သံတစ်ချောင်းစီ ပြန်နှုတ်ပေးလိုက်မယ်တဲ့ ”

လပေါင်းများစွာ လွန်မြောက်လာတဲ့အခါမှာ အိမ်တံခါးပေါက်ဝင်လာတိုင်းသံချောင်းတွေ များများလာတဲ့အကြောင်းရင်းကိုသတိရလာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ထိုသံတွေပြန်နှုတ်ပစ်ဖို့ ကျွန်တော်ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရတော့မယ်။ ကျွန်တော်အကောင်း ဆုံးလုပ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ကျွန်တော်မျှော်လင့်တဲ့နေ့ရောက်ရှိလာပြီး သံတစ်ချောင်းပဲကျန်ပါတော့တယ်။ အဖေကနောက်ဆုံး သံတစ်ချောင်းကို နှုတ်နေတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်ဟာခုန်ကနေပြီး ဝင့်ကြွားစွာနဲ့ “ ကြည့်ပါဦးဖေဖေ သံတွေတစ်ချောင်းမှ မကျန်တော့ဘူး ” လို့ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ ဖေဖေက သံပေါက်များကို ငေးစိုက်ကြည့်ပြီး စဉ်းစဉ်းစားစားဖြေလိုက် တာကတော့ “ ဟုတ်တာပေါ့သားရယ်၊ သံတွေတစ်ချောင်းမှ မကျန်တော့ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် အနာရွတ်တွေကျန်ခဲ့တယ် ” ဟု လေးနက်စွာဖြေလာပါတယ်။

၃။ ဒေါသတိုင်းဟာ အမှားချည်းတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒေါသဆိုတာဟာ စိတ်သဘာဝရဲ့ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ သူ့မှာမှားတယ်မှန်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မှားတယ်မှန်တယ်ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တိုရတဲ့အကြောင်းနဲ့ရည်ရွယ်ချက် ပေါ်မူတည်နေပါတယ်။ ဂရိပညာရှင်အရစ်တိုတယ်လ်က မှန်ကန်စွာ ရေးထားတာကတော့

“ ဒေါသပေါက်ကွဲဖို့လွယ်ပါတယ်လူတိုင်းလဲလုပ်တတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အရာ၊ မှန်ကန်တဲ့အချိန်၊ မှန်ကန်တဲ့သူကို စိတ်တိုရဖို့ဆိုတာမလွယ်ပါဘူး၊ နောက်ပြီးဒါကို လူတိုင်းကလဲမလုပ်နိုင်ပါဘူး ” ဟုဖြစ်ပါသည်။

နှုတ်နေးပါစေသို့သော်မျက်စိလျှင်ပါစေ

၁။ သင်စိတ်ငြိမ်သက်နေမှုကိုလိုလားခဲ့လျှင် ဤအရာတွေကိုဂရုပြုဆင်ချင်ပါ ဘာကိုပြောသလဲ၊မည်သူ့ကိုပြောသလဲ ဘယ်လို၊ ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဘယ်နေရာမှာ ပြောသလဲဆိုဒါတွေပေါ့။

၂။ ရေရွတ်မိခဲ့တာတွေအတွက် နောင်တမကြာမကြာရတတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် တိတ်ဆိတ်ခဲ့မိတဲ့အတွက်တော့နောင်တရခဲပါတယ်။

၃။ ပရိယာယ်ဆိုသည်မှာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမရှိတဲ့သင်စဉ်းစားသည့်အချက်တစ်ရပ် ပင်ဖြစ်၏။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည်နားနှစ်ဖက်နှင့်လျှာတစ်ချောင်းထဲသာရှိခြင်းသည်၊ စကားနည်းနည်းပြောပြီး၊များများနားထောင်တတ်ရန်ဖြစ်သည်။

၅။ သိသမျှအကုန်မပြောနှင့်၊ သို့သော်ပြောသမျှတော့အမြဲသိပါစေ။

၆။ သင့်လျှို့ဝှက်ချက်အားအခြားသူတွေကို လျှို့ဝှက်စွာထားစေချင်ရင် သင်ကိုယ် တိုင်ပထမဆုံးလျှို့ဝှက်ထားလိုက်ပါ။

၇။ တစ်ခါတစ်ရံ တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးပြုလုပ်သူနှင့်တူ၏။

၈။ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းတွင် နားထောင်ခြင်းမရှိက အချည်းနှီးပင်ဖြစ်၏။

၉။ မဆင်မခြင်ပြောဆိုခြင်းသည် ပစ်မှတ်မရှိဘဲ ကျည်ဆံပစ်ဖောက်လိုက်ခြင်း နှင့်တူသည်။

၁၀။ ပညာရှိဇီးကွက်အိုကြီး ဝက်သစ်ချပင်မှ သူကြားရလေလေ
စကားပြောနည်းလေလေ စကားပြောနည်းလေ ပို၍ကြားရလေလေ
ဘာကြောင့်များတို့အားလုံး–အဲဒီဇီးကွက်အိုကြီးနဲ့မတူရကြတာလဲ

၁၁။ ကျောင်းမှအပြန်အိမ်ရောက်သောအခါ သူ့အမေကိုပြောပြတဲ့ကျောင်းသားလေး ရဲ့အကြောင်းကြားဖူးသလား။ သူက " ကဲမေမေ၊ ဒီနေ့ကျွန်တော်ကျောင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဆောင်ရွက်သူဖြစ်ခဲ့တယ်။ " ဟူ၍ဖြစ်၏။ ထိုအခါသူ့အမေက " ဟုတ်လား၊ မင်းရန်ပွဲတစ်ခုကို ဖြန်ဖြေလိုက်လား " ဟုမေးသော်သူကမဟုတ်ဘူး၊ သူ့အမေကဆက်ပြီး " ဒါဆို၊ မင်းရန်ရှောင်ခဲ့တာလား "လို့မေးပြန်တော့၊မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ " ဒါဆိုရင်လဲမင်းဘယ်လိုလုပ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ခဲ့တာလဲ" လို့မေးလိုက်တော့ ကျောင်းသားလေးက" ကျွန်တော်သိတာကိုမပြောပြခဲ့ဘူး " ဟုပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ကြပါ။

လူသားရဲ့အလိုအပ်ဆုံးအရာကားချစ်ခြင်း၊ ဒါကြောင့်
လူသားတွေအတွက် အကြီးကျယ်ဆုံးဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကား – ချစ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏

၁။ လူတွေအဖော်မဲ့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သူတို့ဟာတံတားတွေဆောက်ရမယ့်အစားနံရံတွေဆောက်လုပ်နေကြလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သူကျွန်တော့်ကို ပထုတ်တဲ့စက်ဝိုင်းကိုဆွဲခဲ့တယ်၊ သို့သော်ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကျွန်တော်တို့က အောင်မြင်အောင်လုပ်တတ်သောအသိဉာဏ်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ စက်ဝိုင်းအတွင်းပြန်လည်ဆွဲသွင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။

၃။ သူတစ်ပါးကိုနှစ်သက်တတ်သောသူများသည်သူတစ်ပါးကနှစ်သက်သောသူများဖြစ်၏။

၄။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်အမှားတွေကိုမေ့တတ်၏။ အမှားတွေကိုမြည်တွန်တောက်တီးအပြစ်တင်ခြင်းအတွက်မိတ်ဆွေကောင်းများကွဲပြကြရသည်။

၅။ လူစိမ်းဟူ၍မရှိပါ၊ မဆုံရသေးတဲ့မိတ်ဆွေတွေသာရှိပါတယ်။

၆။ အချစ်ပင်ကိုယ်စိုက်ကအချစ်သီးကိုခူးရမည်။ မိတ်ဆွေလိုကျင့်ကြံဆက်ဆံကသင်မိတ်ဆွေတွေကိုရရှိပါမည်။

၇။ ရန်သူကိုဖြိုဖျက်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းကား သူတို့ကိုမိတ်ဆွေဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်ခြင်းပေတည်း။

၈။ အနည်းငယ်သောအချစ်စစ်ကိုပြလိုက်ခြင်းအတွက် ထိုသူကိုအားပေးရာရောက်ခြင်း သာမက၊ ပိုမိုသာယာကောင်းမွန်သော အနာဂတ်ကိုမြင်တတ်စေလာပေသည်။

၉။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများအား ချီးမွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် ပျက်ကွက်တတ်ကြ၏။ အဓိပ္ပါယ်မရှိသော စကားလုံးများကို ရှောင်ရှားသကဲ့သို့ အဓိပ္ပါယ်မဲ့တိတ်ဆိတ်နေခြင်းများကိုလည်းရှောင်သင့်ပေသည်။

၁၀။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောလမ်းခရီးလျှောက်သွားသူကို အားပေးတတ်ရန်အတွက် ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိဖို့တော့လိုအပ်၏။

–တစ်ခါတစ်ရံအနည်းငယ်သောကြင်နာမှုသည်မှိုင်းအုံနေသောနေ့ကိုတောက်ပလာစေသည်။

–မိတ်ဆွေဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြသောစကားလေးတစ်ခွန်းသည်ပင်၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့်ခွန်အားကိုရရှိစေ၏။

–နားလည်မှုပြည့်သောအပြုံးသည် ညှိုးနွမ်းနေသောနှလုံးသားကိုပြန်လည်ရှင်သန်စေ၏။

–တစ်ဖန်ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော နေရောင်ခြည်သည်မှောင်မိုက်သောအခန်းကိုလင်းလာစေသကဲ့သို့ရွှင်ပြသောနှလုံးသားသည် ညှိုးငယ်ထိုင်းမှိုင်းသောစိတ်ကိုရွှင်ပြသွားစေ၏။

မနာလိုစိတ်ဝင်လာသောအခါ ချစ်စရာကောင်းသော
အရာများပျောက်ကွယ်တတ်၏

၁။ တောင်အာဖရိကတွင် မာတာဒါပဟုခေါ်သောနွယ်ပင်တစ်မျိုးရှိ၏။ သစ်ပင်ခြေရင်းတွင်ပေါက်ပြီး သစ်ပင်ထိပ်ဖျားရောက်သည်အထိ သစ်ပင်ကိုယှက်နွယ်ပြီးရှင်သန်ကြီးထွားလာသောအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသို့နွယ်ပင်ရှင်သန်လာစဉ် သစ်ပင်မှာတဖြည်းဖြည်းသေသွားပြီးနွယ်ပင်မှာ မူလသစ်ပင်ထိပ်ဖျားရှိ အဖူးအပွင့်များဖြင့်ဝေဆာနေတော့၏။ မာဒါတာဆိုသည်မှာ သတ်ဖြတ်သူ၊ မနာလိုဝန်တိုခြင်း၊ အစရှိသောအဓိပ္ပါယ်ဆောင်၏။ ထိုနွယ်ပင်သည်ငယ်စဉ်ကရန်မပြုတတ်ဟုထင်ရသော်လည်းဆက်လက်ရှင်သန်သွားစေပါက–မနာလိုစိတ်၊ မစ္ဆေရစိတ်ဖြင့်ဖုံးလွှမ်းနေသောနွယ်ညွှန့်များသည်အပင်အားရစ်ပတ်ကာ တဖြည်းဖြည်းသေစေပါသည်။

၂။ မုန်းတီးရန်အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သို့သော်မနာလိုမှုသည် မုန်းတီးမှုကိုအမြန်ဆုံးဖြစ်စေတတ်၏။

၃။ အချစ်သည်မိမိနှင့်မပါတ်သက်သည့်အရာများကိုလည်းလိုလားရှာဖွေ၏။ ထို့အပြင်အများကောင်းကျိုးအတွက်ပေးဆပ်ရန်ပြင်ဆင်လျှက်ရှိ၏။

၄။ တစ်နေရာမှာ မနာလိုဝန်တိုမှုကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုသေကြေသွားစေသောလူတစ်ယောက်အကြောင်းရေထားသောဂရိပုံပြင်ကိုဖတ်ခဲ့မိကြောင်းသတိရလိုက်ပါသည်။ မိမိနိုင်ငံသားများက မိမိတို့အထဲမှ ပြည်သူ့အားကစားပွဲများတွင်နံမည်ကြီး ကျော်ကြားသောအောင်ပွဲရ အားကစားသမား တစ်ဦးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရုပ်တုတည်ဆောက်ပေးလိုက်သည့်အတွက် မစ္ဆရစိတ်ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်၏။ မနာလိုစိတ်ကြီးလွန်းလှသည့်အတွက်မိမိပြိုင်ဖက်ရုပ်တုရှိသော နေရာသို့ညတိုင်းသွားရောက်ကာဖြစ်နိုင်ပါက ထိုရုပ်တုကိုဖြိုလဲပစ်ရန်အထိစိတ်ပြင်းပြလေသည်။ အထပ်ထပ်အခါခါကြိုးစားပြီး ရုပ်တုကိုရွှေ့ပစ်ရန်ကြိုးစားရာ ရုပ်တုမှာပြိုလဲသွားတော့၏။ သို့သော် ရုပ်တုမှာ မိမိအပေါ်ပြိုကျသောကြောင့်သူ့အသက်ဆုံးရှုံးပါတော့သည်။

၅။ မနာလိုဝန်တိုမှုသည်မျက်စိမပါချေ ၄င်းသည်အောင်မြင်ကျော်ကြားသူများအပေါ်အပုတ်ချဝေဖန်ပြေဆိုသည်မှတစ်ပါးအခြားဘာမျှမသိပါ။

၆။ မနာလိုဝန်တိုမှုသည် အောင်မြင်မှုကိုပစ်ခတ်နိုင်ရန်အညစ်ကြေးများပေးကမ်းသကဲ့သို့ဖြစ်၏။

၇။ မနာလိုဝန်တိုမှုသည် သဘောထားသေးသိမ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

လုပခြင်းဟူသည် အမုန်တရား၏ ဝင်းလက်တောက်ပမှုနှင့် ကောင်းမြတ်ခြင်း၏ မွှေးရနံ့ပင်ဖြစ်သည်။

၁။ လုပခြင်းသည်ကောင်းမြတ်၏။ ထို့ကြောင့်ကောင်းမြတ်သောသူသည်မကြာမီ ပင်လုပလာပေမည်။

၂။ အချစ်သည်အလုပြင်ဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်၏။

၃။ လုပခြင်းဆိုတာဘာလဲ–

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ခြေလက်များအချိုးကျပြေပြစ်နေတာကိုပြောတာလား– မဟုတ်ဘူး၊ ဤအရာများအားလုံးသည်ပန်းကဲ့သို့ပင် နိုင်းယှဉ်ရပေမည်။ မွှေးကြိုင်သောရနံ့အား ရှုရှိုက်ပြီးပါက ပန်းသည်သူ့အချိန်နှင့်သူညှိုးနွမ်းသွားမည်သာ။

အစွန်းအထင်းကင်းမဲ့သောနှလုံးသားသည်ကားလုပမှုအားလုံးကို ကျော်လွှား သွားနိုင်၏။

၄။ တလောကလုံးအတွင်းသို့ လှည့်ပတ်ပြီးလုပမှုကိုရှာကြည့်ပါ– ကျွန်ုပ်တို့ အတွင်းလုပမှုကို မကိုင်ဆောင်ထားနိုင်ပါကရှာ၍တွေ့မည်မဟုတ်ပါ။

ရပ်(ဖ)ဝဲလ်ဒို အဲမဆင်

၅။ အချိန်ကာလကိုကျော်လွှားပြီးတည်ရှိနိုင်ကာ အမျိုးသမီးအတော်တော်များများ ပိုင်ဆိုင်ထားသောလုပမှုတစ်ခုတည်းသာရှိ၏။ ထိုအလုပမှုကား လုပသောနှလုံးသား ပင်တည်း။ လုပသောနှလုံးသားရှိပါကသာမန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်ပင်လျှင် အလွန်လုပသောသူတစ်ယောက်ဖြစ်သွားမည်။

၆။ ရင့်ရော်သောမျက်နှာပြင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောရွှင်လန်းနှစ်သက်ဖွယ်မျိုးထက် လုပသောအရာမရှိတော့ပါ။

၇။ သာမန်ရုပ်ရည်ရှိသူတစ်ဦးတွင်မိမိ၏အတွင်းစိတ်ဖြူစင်လုပမှုကြောင့် မိမိ၏ မျက်နှာသည်လည်းအံ့ဩဖွယ်ရာလုပလာသည်ကို မကြာခဏတွေ့မြင်ရတတ်၏။

၈။ ပင်ကိုယ်စွမ်းအားကင်းမဲ့လုသောလုပမှုသည် ရနံ့ကင်းသောပန်းနှင့်တူ၏။

တစ်ဦးချင်း၏လိုအပ်မှုအတွက် လောကကြီးသည်
လုံလောက်စွာပြင်ဆင်ထားပြီးသားဖြစ်သည်။
သို့သော်လောဘသားတိုင်းအတွက်တော့မဟုတ်ပါ။
မဟတ္တမဂန္ဒီ

သမ္မတမက်ကင်လေးသည် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုတွင် သံအမတ်ကြီးတာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် သံအမတ်တစ်ဦးခန့်အပ်ရန်စဉ်းစားသုံးသပ်လျှက်ရှိပါသည်။ ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံမည့်သူနှစ်ဦးရှိနေပါသည်။ ထိုသူနှစ်ဦး၏အရည်အချင်းမှာတူညီလျှက်ရှိသည်။ မည်သူ့ကိုခန့်အပ်ရမည်နည်းဟူသောမေးခွန်းဖြင့် အကြပ်ရိုက်လျှက်ရှိနေပါသည်။ သမ္မတကြီးသည် သူ့စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်ရေးအတွက် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုပြောပြပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာက သမ္မတကြီးသည် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်ခဲ့စဉ်က ညတစ်ညတွင် အများပြည်သူစီးသည့်ကားကို စီးနင်းလိုက်ပါခဲ့ရာ တစ်ခုတည်းသောခုံလွတ်တွင်နေရာရ၍ ဝင်ရောက်ထိုင်ခဲ့ပါသည်။ များမကြာမီအဝတ်လျှော်သောမိန်းမကြီးတစ်ဦးလေးလံသောခြင်းတောင်းကြီးတစ်လုံးနှင့်တက်လာပါသည်။ ကား၏စကြံ့တစ်လျှောက်သွားကာနေရာရှာနေသော်လည်းမည်သူကမျှထိုမိန်းမအားနေရာမထပေးကြပါ။ ထိုမိန်းမကြီးမတ်တတ်ရပ်နေသောမျက်နှာခြင်းဆိုင်နေရာ၌ ထိုင်နေသူပုဂ္ဂိုလ်မှာနောင်တွင်သမ္မကြီးက သံအမတ်အဖြစ်ရွေးချယ်ရန်စဉ်းစားခြင်းခံရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအမျိုးသားသည်အဝတ်လျှော်မိန်းမကြီးမိမိမျက်နှာကိုမမြင်မိစေရန် ဖတ်နေသောသတင်းစာအားရွှေ့ပြောင်းကိုင်ကာကွယ်ထားပါသည်။ ထိုအခါ၌ သမ္မတကြီးဖြစ်လာမည့်လွှတ်တော်အမတ်ကြီးမစ္စတာ မက်ကင်လေကမိမိနေရာမှထကာ အဝတ်လျှော်ခြင်းအားမချီလာပြီးမိမိနေရာ၌ ထိုအမျိုးသမီးအားထိုင်စေပါသည်။

သံအမတ်ကြီးအဖြစ်ယှဉ်ပြိုင်အရွေးခံရန် စဉ်းစားခြင်းခံရသူအနေဖြင့်ထိုသေးငယ်လှသော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန်လုပ်ရပ်ကလေးကြောင့် မိမိဘဝတွင်အထွတ်အထိပ်နေရာတွင်ဂုဏ်ရှိသည်ဟုဆိုအပ်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်းမသိရှာခဲ့ပါ။

လူငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်ဖြစ်သည်။

လူငယ်များသည် ပစ္စုပ္ပန်၏ အရင်းအမြစ်များဖြစ်ပြီး
အနာဂတ်၏ အကျိုးအမြတ်များပင်ဖြစ်၏။

၁။ ကြယ်များတွင် သင်၏အမည်ကိုရေးသားမည့်အစားကလေးသူငယ်များ၏ နှလုံးသား၌ ရေးသားလိုက်ပါ။ ကလေးတွေအားလုံးသတိရနေလိမ့်မည်။ ပို၍ပျော်ရွှင် မြင့်မြတ်သော လောကကြီးကိုသင်စိတ်ကူးမျှော်မှန်းပါသလား။ ထိုသို့ရှိက –ကလေးသူငယ်များ ကိုပြောပြပါ။

သူတို့က သင်လိုချင်သောကမ္ဘာကြီးကို တည်ဆောက်ပေးလိမ့်မည်။

၂။ နှစ်များစွာကငယ်ရွယ်သောမိခင်တစ်ဦးသည် ဝေလနယ်တောင်ပိုင်းရှိတောင်ကုန်းများပေါ်တွင် ပိန်းမှောင်နေသောနှင်းမုန်တိုင်းကြီးထဲတွင် သေးငယ်သောရင်သွေးကို ပိုက်ထွေးလျှက်လမ်းရှာလျှက် ရှိနေသည်။ ထိုမိခင်မှာမိမိသွားလိုရာသို့အသက်ရှင်လျှက်မရောက်ရှိခဲ့ပါ။ နှင်းမုန်တိုင်းများ ပြီးဆုံးသွားသောအခါ ထိုအမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်အားနှင်းခဲများအောက်တွင်တွေ့ရှိရပါသည်။ ရှာဖွေသူများအနေဖြင့် ထိုမိခင်သည်အသက်မသေဆုံးမီ မိမိကိုယ်ပေါ်မှအဝတ်ကိုချွတ်ပြီး ရင်သွေးငယ်ကိုပိုက်ထွေးခဲ့သည်ကိုတွေ့ရှိကြရလေသည်။

ရှာဖွေသူများ ထိုကလေးငယ်ကို ကြည့်လိုက်ရာ အသက်ရှင် ကျန်းမာလျှက်ရှိကြောင်း အလွန်အံ့သြစွာ တွေ့ရသဖြင့် ဝမ်းသာကြပေသည်။ မိခင်သည် မသေဆုံးမီက မိမိအသက်ကို မငဲ့ဘဲ မိခင်၏ နက်နဲသော မေတ္တာဖြင့် အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူငယ်လေးမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသော်လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ်ကြီးပြင်းလာပြီး ဂရိတ်ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ ဝန်ကြီးချုပ်ဖြစ်လာသော ဒေးဗစ်လွိဒ်ဂျော့ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။ သူသည်မလွဲမသွေ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးတွင်ဆောင်ရွက်မှုအထူးတတ်ကျွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်လာပါသည်။

၃။ တစ်နေ့သောအခါတွင် အိမ်သို့ပြန်လာသောခြောက်နှစ်သားကျောင်းသားတစ်ဦးနှင့်အတူ “ ဤကလေးသည် စာသင်ရန်အတွက် ထိုင်းမှိုင်းလွန်းသည် ” ဟုဆရာ၏မှတ်ချက်ပါစာ တစ်စောင်ပါရှိလာပါသည်။

ထိုကလေးသည် – သောမတ်အယ်လာဗါအယ်ဒီဆင် ဖြစ်၏။

၄။ တစ်ခါက စကားပြောရန်အခက်အခဲရှိသော ယောကျ်ားကလေးတစ်ဦးရှိ၏။ ထိုကလေးအားမိဘများက ဓမ္မတာနှင့်ဆန့်ကျင်သူဟုထင်မှတ်ပြီး ကျောင်းကဆရာများက ထိုကလေးအား မထိုက်လျှော်သောသူဟု ခေါ်ကြ၏။ အတန်းဖော်များကသူ့အားရှောင်ကျဉ်ကာ သူနှင့်အတူ ကစားခဲလှသည်။ ထိုကလေးသည်ဆွစ်ဇလန်နိုင်ငံ၊ ဇူးရစ်မြို့ရှိ ကောလိပ်ကျောင်းတစ်ခု၌ ပထမဆုံးသောကောလိပ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုကျရှုံးခဲ့ပါသည်။ နောင်တစ်နှစ်သူထပ်မံကြိုးစားပါသည်။ အချိန်တန်သော် ထိုကလေးမှာ ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်လာသည်။ သူ့အမည် သည် အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိန်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ မစ်ဇူရီပြည်နယ်၊ ဝက်(ဘ်)စီးတီးမြို့မှ ဟာရောလ်အဲဘော့ ဆိုသူက “ ကျွန်တော် အတော့်ကိုပူပင်တတ်ခဲ့တယ် ” ဟုဆို၏။ ဆက်လက်ပြီး “ သို့သော်နွေဦးနေ့တစ်နေ့၌ အနောက်ဒေါ်ဟတ်တီလမ်းကိုလျှောက်သွားစဉ် ကျွန်တော်၏သောကများကို အားလုံး ကွယ်ပျောက်သွားစေတဲ့မြင်ကွင်းတစ်ခုကို မြင်လိုက်ရပါတယ်။ ဆယ်စက္ကန့်သာ ကြာပါမည်။ သို့သော်ထိုဆယ်စက္ကန့်အတွင်းကျွန်တော်ဘယ်လိုအသက်ရှင်နေ ထိုင်သွားသင့်ကြောင်းကို လွန်ခဲ့သော(၁၀)နှစ်ကထက်ပို၍သိမြင်လာရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ၂-နှစ်ကြာအောင် ကုန်ခြောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကိုဖွင့်လှစ်ရောင်းချခဲ့ပါ တယ်။ ကျွန်တော်စုခဲ့သမျှငွေတွေကုန်သွားတဲ့အပြင် အကြွေးအများကြီးရှိလာပါတယ် တကယ်တော့ကျွန်တော့်ဆိုင်ကို ပြီးခဲ့တဲ့စနေနေ့ကပိတ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်ဟာ ကင်းဆစ်မြို့ကိုတက်ပြီးအလုပ်ရှာနိုင်ဖို့အတွက် ဘဏ်မှာငွေချေး မလို့သွားနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာရိုက်နက်ခြင်းခံထားရတဲ့သူတစ်ယောက်လို လမ်းလျှောက်နေပါ တယ်။ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရန်နဲ့မျှော်လင့်တဲ့စိတ်တွေလည်းလွင့်စင်ခဲ့ပါပြီ။ သို့သော် ဗြုန်းကနဲ ခြေနှစ်ဖက်လုံးမရှိတော့တဲ့လူတစ်ယောက်လမ်းပေါ်သွားနေသည်ကိုတွေ့ ရပါတယ်။ ထိုအင်္ဂါချို့တဲ့သူဟာ သစ်သားခုံတန်းလေးတစ်ခုပေါ်မှာထိုင်နေပါတယ်။ အဲဒီသစ်သားခုံလေးကိုစကိတ်စီးဘီးများတပ်ပြီးရွေ့လျားသွားလာနေရပါတယ်။ လက်တစ်ဖက်စီတွင်သစ်သားတုံးများကိုင်ကာအားယူပြီးလမ်းပေါ်၌ရှေ့သို့တွန်း၍ ရွေ့လျားသွားနေသည်။ ထိုသူသည်မိမိသစ်သားဘောင်ကိုထောင့်ချိုးအနေအထား သို့ယိမ်းလိုက်စဉ် ကျွန်တော်နှင့်မျက်နှာခြင်းဆုံမိသော် “ မင်္ဂလာပါဆရာ၊ ဒီနေ့မနက် ဟာအင်မတန်သာယာတဲ့နံနက်ခင်းပါ ” ဟုကျွန်တော့်အားဝမ်းသာရွှင်မြူးစွာဖြင့် နှုတ်ဆက်လာပါသည်။

သူ့ကိုမြင်လိုက်သည့်အခါ သူ့ထက်ကျွန်တော်အများကြီးအခြေအနေကောင်းနေသည်ကိုသတိထားမိလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးရှိခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်လမ်းကောင်းကောင်းလျှောက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသနားတတ်တဲ့စိတ်အတွက် ရှက်မိတယ်။ ဒါကြောင့် " အဲဒီလူဟာ ပျော်တယ်၊ ရွှင်မြူးတယ်၊ နောက်ပြီးခြေနှစ်ဖက်လုံးမရှိပါဘဲလျှက် ဘဝအောင်မြင်မှုများရှိနေတယ်။ ငါကခြေနှစ်ချောင်းလုံးရှိနေတာပဲ၊ သေချာပေါက်တော့အောင်မြင်ရမှာပေါ့ " မိမိကိုယ်ကိုအားတင်းမိပါတယ်။ ကျွန်တော်ရင်ပေါ့သွားကြောင်းသတိပြုမိလိုက်တယ်။ မူလကဘဏ်မှာဒေါ်လာ ၁၀၀ သာချေးရန်ရည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း အခုတော့ဒေါ်လာ ၂၀၀ ချေးယူရန်အတွက်ခွန်အားပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ မူလကကျွန်တော်ဟာ ကင်းဆပ်စီးတီးကိုတက်ပြီး အလုပ်ကြိုးစားရှာရန်ရည်ရွယ်သည်ဟုပြောရန်ရှိခဲ့ပေမယ့် အခုတော့မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်စွာဖြင့် ကင်းဆပ်စီးတီးကို သွားမယ့်အစားဒီမြို့မှာပဲအလုပ်ရဖို့ဟု ကြွေးကြော်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်ဟာချေးငွေလည်းရခဲ့ပါတယ်။အလုပ်လည်းရခဲ့ပါတယ်။

ယခုအခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ရေချိုးခန်းမှန်ပေါ်မှာ နံနက်တိုင်းမှတ်ဆိတ်ရိတ်တဲ့အခါဖတ်နိုင်အောင် " ဖိနပ်မရှိခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်တော်စိတ်ညှိုးငယ်ခဲ့ရတာ–လမ်းပေါ်မှာခြေနှစ်ဖက်စလုံးမရှိတဲ့လူကိုမြင်လိုက်ရမှ ညှိုးငယ်စိတ်တွေပျောက်ကုန်တယ် " ဟုစာလုံးများကိုကပ်ထားပါတယ်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိသောကျေးဇူးတရားပမာဏနှင့်စွမ်းအားပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အကျင့်သိက္ခာကိုသေချာစွာဆန်းစစ်သင့်ပါ၏။

၃။ သင့်အိတ်ကပ်အတွင်းရှိသောအရာအတွက်မဟုတ်ဘဲ သင့်စိတ်နှလုံးအတွင်းရှိသောသဘောထားကြောင့်ကျေးဇူးတင်ခြင်းခံရပါမည်။

၄။ ကျေနပ်တင်းတိမ်ခြင်းရှိလိုပါက ယခုသင့်မှာရှိသောအရာအားလုံးပျောက်ဆုံးသွားပြီး၊ ထိုအရာများပြန်လည်ရရှိပါက ဘယ်လောက်များပျော်မလဲဟုစဉ်းစားလိုက်စမ်းပါ။

စံနစ်တကျစီစဉ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း အနာဂတ်အတွက်စိတ်ချနိုင်ရန် ယခုကပင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ

၁။ သင့်အတွက်တော့ ဘာမှမှားနိုင်စရာမရှိပါ။ သင်အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံ၊
သင့်အလုပ်အခြေအနေတွေအားလုံးမှန်ကန်နေမှာပါ။
ဒါပေမယ့်မိမိဘာတွေမှားနေသည်ကို မိမိဘာသာရှင်းရှင်းသိမြင်နိုင်ပါတယ်။
ကျွန်ုပ်သည်ပျင်းရိ၍မဟုတ်ပါ။တာဝန်ကိုရှောင်တိမ်းရန်ရည်ရွယ်၍လည်းမဟုတ်ပါ။
သူများနည်းတူအလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့်အလုပ်ကိုအနည်းငယ်သာပြီးပါတယ်။
မနက်ခင်းကုန်သွားလိုက်၊ နေ့ခင်းရောက်လာလိုက်–နောက်ပြီးသတိမထား
မိလိုက်ခင်မိုးကချုပ်ပြီ။
မပြီးသေးသောအလုပ်များအတွက် နောင်တရစိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။
စံနစ်တကျစီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ရင်သာ– ...... မကြာခဏသတိပြုမိပါသည်။
အမှန်တော့ – လူကအဓိကမဟုတ်၊ လူကအစီအစဉ်ရှိထားဖို့လိုသည်။

၂။ ဉာဏ်ပညာဟူသည်နောက်ဆုံးအဆင့်၌ဘာလုပ်ရမည်ကိုများစွာသိရန်မလိုသကဲ့သို့ နောက်ထပ်ဘာလုပ်ရမည့်အတွက်ကိုလည်း သိပ်မစဉ်းစားပါ။

၃။ လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုသည်မှာ မိမိအသိစိတ်က တစ်ခုခုလုပ်ရန်ပြောလာသောအခါ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်းမပြုဘဲလိုက်နာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၄။ ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ်ပါနေခြင်းထက် “ ဒီဟာကိုကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့တယ် ”ဟုပြောနိုင်ခြင်းက ပို၍ကောင်း၏။

၅။ လူသည်ဆုံးရှုံးဖို့စီစဉ်သည်ဟူ၍မရှိပါ။ စီစဉ်ရန်ပျက်ကွက်ကြခြင်းသာရှိပါ၏။

၆။ များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနာဂတ်ကိုမျှော်မှန်းပြီးစိတ်ကူးယဉ်နေကြသည်။ ထိုစိတ်ကူးယဉ်ချက်များတစ်ရက်နည်းနည်းရောက်လာသည်ကိုမူသတိမပြုမိကြပေ။

၇။ ဇယားချပြီးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာလုပ်ပြီးက စား၊ ပျော်ရွှင်အပမ်းဖြေခြင်းများမရှိရဟုသဘောမသက်ရောက်ပါ အမှုခပ်သိမ်းကို အချိုးညီညီ ဆောင်ရွက်ခြင်းသာလိုပါသည်။

၈။ လူတစ်ယောက်၏ဘဝကိုနားလည်ရာတွင်ထိုသူဘာလုပ်သည်ကိုသာသိရန်မလိုဘဲ၊ ထိုသူအနေဖြင့် လုပ်ရန်ရှိသည်ကို တမင်ချန်လုပ်ထားသလားဟုလည်းသိရှိရန်လိုပါသည်။ လူခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဦးနှောက်ကို အသုံးချလုပ်ကိုင်ရန်အတွက်အလုပ်တွင်ကန့်သတ်မှုရှိပါသည်။ မိမိခွန်အားနှင့်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို အလဟဿမဖြုန်း၊ မိမိနှင့်မသင့်တော်သောအလုပ်ကို မလုပ်သောသူသည်ပညာရှိ၏။မိမိကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်သောအလုပ်များကို သေချာတိကျစွာ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အကောင်းဆုံးပြုလုပ်တတ်သူမှာပို၍ပညာရှိ၏။ –ဝီလျံ–အီး–ဂလက်စတုံး

ဇဝနဉာဏ်　　လူတစ်ဦးသည် အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ
စကားစမည်ပြောဆိုခြင်းလျော့နည်းလာပြီး ပြောဆိုမြွက်ကြားခြင်းကများလာ၏။

၁။　အလိုက်သင့်အဆင်ပြေအောင်ဆောင်ရွက်တတ်မှုဆိုသည်မှာ

–တိုတုတ်အကျဉ်းချုပ်ရာတွင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်း။

–ရန်စတိုက်ခိုက်ခြင်းကိုပြုံးရွှင်လျက်ပြုလုပ်ခြင်း

–ခိုင်မာပြတ်သားရမည့်ကိစ္စများတွင် လိမ္မာပါးနပ်စွာပြောဆိုဆောင်ရွက်ခြင်း။

–မှန်ကန်မှုများအတွက်ဖော်ရွေယဉ်ကျေးစွာပြုမူပြောဆိုခြင်းများပင်ဖြစ်သည်။

၂။　အလိုက်သင့် ပြောဆိုပြုမူတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားအားရန်သူဖြစ်မသွားစေဘဲ၊ ကိုယ်လိုရာကိုရောက်အောင်ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

၃။　တိတ်ဆိတ်စွာနေတတ်သောပရိယာယ်သည် မိန့်ခွန်းပြောခြင်းကဲ့သို့ပင်အရေးပါပေသည်။

၄။　လူတစ်ဦးအားသူ့အကြောင်းကိုသာပြောနေပါက သူသည်နာရီပေါင်းများစွာနားထောင်နေပေမည်။

၅။　သူတစ်ပါးကိုယ့်ကိုယုံကြည်လာစေရန် ကိုယ့်ကိစ္စကိုရိုကျိုးစွာနှင့်တိတိကျကျဖော်ပြပြောဆိုရန်ဖြစ်သည်။ ထိုနောက်ခေါင်းကိုကုတ်လိုက် ဒါမှမဟုတ် နည်းနည်းခါလိုက်ပြီး " ခင်ဗျားအနေနဲ့ ဒီလိုထင်မြင်မိမှာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ဗျာ–အဲဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ခင်ဗျားမှားကောင်းမှားသွားနိုင်တယ်။" အဲဒီအခါမှာ မိမိပြောလိုတာကိုတစ်ဖက်သားကလက်ခံသွားမှာဖြစ်ပြီး၊ မိမိကိုပင်ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ပြန်ပြီးယုံကြည်လာအောင်ပြောဆိုလာမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က သံသယရှိနေသည်ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲတစ်ဖက်သားအားမာန်မာနနှင့် ပိုင်စိုးပိုင်နင်းပြောဆို လိုက်မည်ဆိုပါက– သင်၏ရန်ဖက်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။　–ဘင်ဂျမင်ဖရန်ကလင်

၆။　များသောအားဖြင့်ချီးမွမ်းခြင်းကို အစွမ်းကုန်ရက်ရောစွာပြောဆိုပြီး၊ ဝေဖန်ခြင်းအတွက်မူ ချင့်ချိန်ခြင်းကအကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

၇။　ကြင်နာသောစကားတစ်လုံးကြောင့်ဒုက္ခဖိစီးခံနေရသူသည်ရွှင်လန်းလာပေသည်။

၈။　အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာကိုသူတစ်ဦးအားမည်သည့်အခါမျှသင်မပြောဆိုအပ်သော ကာလ ၃ မျိုးရှိပေသည်။ ယင်းတို့သည်ကား–

–ထိုသူမောပန်းနွမ်းနယ်နေသောအခါ　–ထိုသူစိတ်ဆိုးနေသောအခါ နှင့်

–ထိုသူအမှားတစ်ခုပြုလုပ်ပြီးခါစအချိန်တို့ပင်ဖြစ်သည်။

၉။　ညှိခံပွဲတစ်ခုတွင် လူရွယ်တစ်ဦးအားအိမ်ရှင်မက သူ၏အသက်ကိုခန့်မှန်းရန်ပြောဆိုလာပါသည်။ ဇဝနဉာဏ်ရွှင်စွာဖြင့်ထိုလူရွယ်က " ကျွန်တော်စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့် အနေနှင့် ခင်ဗျားရုပ်ရည်နှင့်ဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့အသက်အမှန်ထက် (၁၀)နှစ်ပိုငယ်ရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ခင်ဗျားရဲ့သိရှိနားလည်နိုင်စွမ်းနဲ့ဆိုရင် အခုထက်(၁၀)နှစ်ပိုကြီးမလားလို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ် " လို့ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။

စစ်မှန်သောမေတ္တာ — စစ်မှန်သောအချစ်ဟူသည် မိမိစိတ်ချမ်းသာခြင်းထက် အများစိတ်ပျော်ရွှင်စေရန်ပေးဆပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၁။ လူတွေကိုအတွင်းကျကျသိမြင်တတ်ရန်လိုသည်။

၂။ မေတ္တာသည်တုံ့ပြန်မှုရှိသည်။ တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ။

၃။ အချစ်ဆိုသည်မှာနေ့စဉ်ရှင်သန်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်းရှိပြီး နေ့စဉ်ပင်ကြီးမားလှသောမင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်သည်။

၄။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုလူတိုင်းလိုအပ်လျက်ရှိသည်။

၅။ တစ်နေ့တာကိုမေတ္တာဖြင့်အစပျိုးလိုက်ပါ။

၆။ သနားခြင်းနှင့်ကြင်နာခြင်းတို့သည်ကွဲပြားမှုရှိကြသည်။
သနားသည်ဆိုရာ၌စိတ်မကောင်းဝမ်းနည်းမိခြင်းသာဖြစ်ပြီးကြင်နာခြင်းရှိသော
အခါတွင်မူတစ်ခုခုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သည်။

၇။ သင်လိုက်လှဲပြည့်ဝစွာချစ်ခင်တတ်ပါက၊ ပြည့်ဝသောမေတ္တာကိုပြန်လည်ခံစားရမည်ကိုသတိပြုပါ။ အသွားရှိမှအပြန်ရှိခြင်းသဘောပင်ဖြစ်သည်။

၈။ ဆုံးရှုံးသွားသောအချစ်အတွက်အကောင်းဆုံးသောကုသထုံးသည်ကားအချစ်သစ်ရှာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

၉။ သင့်ပြဿနာအားလုံးကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေ့ပြီး အခြားသူများ၏အကျိုးကိုသာစဉ်းစားပါ။

၁၀။ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါအလွန်ခံစားရတာ ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းသာမှတ်ပါ
ချစ်ပြီးမှဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းသည် တစ်ခါမှမချစ်ခဲ့ရတာထက်ပိုကောင်းသည်။

၁၁။ လူတွေကိုစတင်မေတ္တာထားလိုက်သည်နှင့်
လူတွေဟာ–ပိုမိုကောင်းလာပါလားဟုသိရသည်။

၁၂။ ချစ်ခြင်းသည်ယုံကြည်ခြင်းပင်တည်း
လူတစ်ယောက်ကိုမယုံကြည်ပါဘဲလျက်
ထိုသူကိုမည်သို့ချစ်နိုင်ပါမည်နည်း။

၁၃။ လူများအားမေတ္တာထားနိုင်လျှင်မိတ်ဆွေပေါများတတ်၏။

၁၄။ အားနည်းသူများကိုသနားပါ

အချစ်ကိုယုံကြည်သူနှစ်ဦးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမုန်း၍ရမည်မဟုတ်ပါ။

၁။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မကျေနပ်မှုနှင့်မုန်းတီးမှုတို့ကိုဖွင့်လှစ်ဖြေလွှတ်လိုက်သောသော့ပင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည်ခါးသီးရှုံ့ရှာမှုနှင့်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောသံကြိုးနှင့်လက်ထိတ်များကို ချိုးပစ်နိုင်သောတန်ခိုးရှိ၏။

၂။ ဝယ်လင်တန်မြို့စားကြီးကတပ်ပြေးတစ်ယောက်အားသေဒဏ်အမိန့်ချမှတ်ကြောင်းကြေညာရန်အချိန်ဖြစ်နေပါသည်။ စိတ်ထိခိုက်လွန်းသောမြို့စား ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက“ဤဆိုးရွားလှသောအမိန့်ကိုချမှတ်ဖို့ ကျွန်တော်အလွန်ဝမ်းနည်း မိပါတယ်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်ဘက်ပေါင်းစုံမှ စမ်းသပ်ခဲ့ပြီးပါပြီ၊ ၄င်းအပြင်စည်းကမ်းများ ပြစ်ဒဏ်များသည်ဤလူကိုဘာမျှထူးခြားကောင်းမွန်လာစေခြင်းမရှိပါ၊ တကယ်တော့ ဒီလူဟာရဲစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့စစ်သားကောင်းတစ်ယောက်ပါဘဲ” ဟုပြောကြားလိုက်ပါသည်။

ထို့နောက်မြို့စားကြီးက တပ်ပြေး၏ ရဲဘော်ရဲဘက်များအားသူ့အတွက်ပြောဆိုပေးကြရန်အခွင့်အရေးပေးလိုက်ပါသည်။ ထိုအခါဘဝတူရဲဘော်တစ်ယောက်က“ပြောခွင့်ပြုပါမြို့စားကြီးခင်ဗျား၊ မြို့စားကြီးအနေနဲ့ ဒီတပ်ပြေးအပေါ်တစ်ခါမှမပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသေးတာတစ်ခုကျန်နေတယ်၊ မြို့စားကြီးအနေနဲ့ သူ့ကိုခွင့်လွှတ်ဖို့တစ်ခါမှ မကြိုးစားခဲ့ပါဘူး ခင်ဗျား” ဟုပြောလိုက်ပါသည်။ မြို့စားဗိုလ်ချုပ်ကြီးကထိုတပ်ပြေးအားခွင့်လွှတ်လိုက်ရာများစွာအကျိုးသက်ရောက်သွားပါသည်။ ထိုတပ်ပြေးသည်နောင်သောအခါတပ်မှ ထွက်ပြေးခြင်းကို မည်သည့်အခါမျှမပြုလုပ်တော့သည့်အပြင် ထိုသံမဏိမြို့စားကြီး၏ကျေးဇူးကိုအစဉ်သိရှိသွားပေသည်။

၃။ ဂလဲ့စားချေခြင်းသည်ကမ္ဘာပေါ်တွင်အယုတ်ညံ့ဆုံးအောင်ပွဲဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုတုတ်ခဲ့တဲ့ပတူကောင်ကိုသတ်လိုက်ခြင်းအတွက်အနာကိုလျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေနိုင်မည်မဟုတ်။

၄။ ဂလဲ့စားချေပခြင်းဆိုသည်မှာ ဩဇာအာဏာလွှမ်းမိုးသူအားပြန်လည်နာကျင်စေသောလုံနှင့်တူ၏။

၅။ မုန်းတီးခြင်းဆိုသည်မှာပစ်လိုက်ရင်နေရာသို့ပြန်ရောက်လာသောတုတ်ကောက်နှင့် တူ၏။ မုန်းသူသည်အမုန်းခံရသူထက်ပိုမိုနာကျင်စွာခံစားရတတ်၏။ ကိုယ့်အတတ်ကိုယ်စူးစေသည့်အရာဖြစ်သည်။

၆။ ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်းအတွက်သင်သည်သင့်ရန်သူ၏အောက်သို့ရောက်သွား နိုင်၏။ ဂလဲ့စားချေခြင်းအတွက် သူနှင့်တန်းတူ ကျရောက်သွားပေမည်။ သင့်ရန်သူကိုခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် သင်သည် သင့်ရန်သူအထက်၌သာရှိနေမည်။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု

ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်းသည်စိတ်နှလုံးထဲ၌ရှိ၏။
အခြေအနေပေါ်၌တည်သည်မဟုတ်။

ရှေးပါရှန်အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်သော အယ်လ်ဟာဖက် အကြောင်းဖော်ပြသော ပုံပြင်တစ်ခုရှိပါသည်။ အယ်လ်ဟာဖက် သည်အလွန်ကျယ်ဝန်းသောဥယျာဉ်ခြံမြေ ပိုင်ဆိုင်ပြီး ရောင့်ရဲတင်းတိမ်လျက်ရှိသောလူချမ်းသာတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ တစ်ညနေခင်း တွင်အယ်လ်ဟာဖက်ထံအလည်အပတ်ရောက်ရှိလာသောခရီးသည်တစ်ဦးက အယ်လ်ဟာဖက်အား စိန်များ၏ထည်ဝါဆန်းကျယ်ပုံများအကြောင်း ကမ္ဘာ့မည်သည့် နေရာမျိုး၌ရှာဖွေ၍ရနိုင်ကြောင်းနှင့်စိန်လက်တစ်ဆုပ်စာမျှပိုင်ဆိုင်ရုံဖြင့်များပြား လှသော စည်းစိမ်ချမ်းသာများရရှိနိုင်ကြောင်းကိုပြောပြလေသည်။

ရုတ်တရက်ပင် အယ်လ်ဟာဖက်သည် မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်မှုဖြစ်လာခါ ထိုကဲ့သို့သောကြွယ်ဝချမ်းသာမှုမျိုးကိုတွေးမိပြီး မိမိကိုယ်မိမိတကယ်ပင်အလွန် ဆင်းရဲသောသူအဖြစ်ခံစားသွားမိတော့သည်။ စိန်တွေကိုပိုင်ရမည်ဟုသံန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ ထို့ကြောင့်မိမိဥယျာဉ်ခြံမြေကိုရောင်းပြီး စိန်ရှာဖွေရန်ခရီးစတင်ထွက်ခွာပါတော့သည်။ စိန်ရှာပုံတော်နောက်ဆုံးတွင်စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငွေတစ်ပြားမျှမကပ်တော့ခြင်း များဖြင့် အဝတ်စုတ်ဝတ်ရသောဘဝသို့ရောက်ရှိပါသည် ထို့ကြောင့် ပင်လယ်ထဲသို့ ဆင်းကာ မိမိအသက်ကိုအဆုံးစီရင်လိုက်ပါသည်။

ထိုအခိုက်အယ်လ်ဟာဖက်ရဲ့ဥယျာဉ်ခြံမြေကိုနောက်လူတစ်ယောက်ကပိုင်ဆိုင် သွား၏။ပိုင်ရှင်အသစ်သည်တနေ့တွင် မိမိ၏ကုလားအုတ်ကိုဆွဲကာ ကြည်လင်သော စမ်းချောင်းရေကိုသောက်စေပါသည်။ ထိုအခိုက် တိမ်သောချောင်းရေထဲမှသဲများပေါ်၌ ဆန်းကျယ်သောအရောင်လက်လက်ကိုသတိပြုလိုက်မိသည်။ ရေထဲနှိုက်ယူကြည့်လိုက်ရာ လှပသောစိန်ပါဝင်နေသောကျောက်ခဲတစ်တုံးပါလာပါသည်။ ထိုနောက်မိမိပန်းခြံအတွင်း ရှိသဲများကိုလက်ချောင်းများဖြင့်မွှေကြည့်လိုက်ရာလှပသည့် စိန်များကိုထပ်မံတွေ့ရှိ ရပါသည်။ အယ်လ်ဟာဖက် သည်ခေါင်းငိုက်စိုက်ဖြင့် တကမ္ဘာလုံးကိုပင်ပန်းစွာ လှည့်လည်ပြီး စိန်ကိုရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ သူရောင်းခဲ့သောဥယျာဉ်ထဲတွင်ကား စိန်တွေ ဧကပေါင်းမြောက်များစွာရှိနေသည်ဟုဆိုရမလောက်အောင်ရှိနေပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပေးအပ်ခြင်းခံရသောအလုပ်တာဝန်ဖြင့်ကျေနပ်ကြပါရဲ့လား၊ ဒါမှ မဟုတ်ပိုပြီး ရှာနေပါသလား။

ကောင်းကင်ဘုံသည် နိဂုံးချုပ်ရာနေရာမဟုတ်သေးပါ နိဒါန်းအစမျှသာရှိပေသေး၏

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ချစ်ခင်မြတ်နိုးသောသူတစ်ဦးဦးကွယ်လွန်သွားခြင်းကြောင့် ပထမဆုံးဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားချက်မှာ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊ တစ်ဖန်ဤမျှလောက်ချစ်မြတ်နိုးရသောသူ၊ လူသားအတွက်များစွာအကျိုးပြုနိုင်စွမ်းရှိသူကိုမှ ဖြုန်းစားကြီးသေမင်းကအဘယ်ကြောင့် ခေါ်ဆောင်သွားရပါသလဲဟူ၍ပင်မေးခွန်းထုတ်လာတတ်ပေသည်။ သေဆုံးသူများအတွက်ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ လွမ်းဆွတ်သတိရခြင်းအစစ်အမှန်သည်ကား ထိုကွယ်လွန်သွားသူသည် သေဆုံးခြင်း၌အဆုံးသတ်နိဂုံးချုပ်သွားခြင်းမဟုတ်ဘဲဤဘဝမှ အခြားတစ်ဘဝသို့အောင်မြင်ကူးပြောင်းသွားခြင်းသာဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိလက်ခံမည်ဆိုပါက ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းမှ သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်အေးချမ်းခြင်းအဖြစ်သို့ရောက်ရှိသွားပေမည်။ သေဆုံးသွားသူသည်လက်ရှိဘဝထက်ကောင်းမွန်အဆင့်မြင့်သောဘဝ၌ ပိုမိုကြီးလေးသောတာဝန်ဝတ္တရားများ ထမ်းဆောင်ရန်ရှိနေကြောင်း၊ ထိုဘဝကိုလူမျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်ရစေကာမူ၊ ထိုသေဆုံးသွားသောသူအနေဖြင့် ပိုမိုအရေးပါခြင်း၊ အများအတွက်အကျိုးပြုဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပါသည်။ ထိုအဖြစ်သည်ကားတက္ကသိုလ်မှဘွဲ့ရခြင်းအဖြစ်နှင့်တူပေသည်။ တက္ကသိုလ်၌စာပေမြောက်များစွာလေ့လာသင်ကြားခဲ့ရာတွင် စာမေးပွဲဖြေဆိုပြီးစီးသည်နှင့်အသုံးမဝင်တော့သကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ နောင်တစ်နေ့တွင်ဘဝ၌အမှန်အသုံးချသွားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အခြားသူများကိုလည်းဆင့်ပွားပညာသင်ကြားပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤဘဝသည်နောက်ဘဝတစ်ခုအတွက်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေခြင်းသာဖြစ်ပေသည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ခွဲခွာသွားပြီဖြစ်သောချစ်မြတ်နိုးရသူများသည် ယခုအခါတွင် မိမိတို့၏ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များဖြင့်ကောင်းကင်ဘုံတည်းဟူသော “ ဝိညာဏ် ”လောကတွင်ကောင်းကျိုးအမှုအရာများဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်းကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့်ရှိနေကြပါသည်။

လူ့မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သောဤအဝိုင်းအဝန်းသည်ကားပိုမိုစစ်မှန်ပြီးနိဂုံးမရှိအစဉ်တည်မြဲနေပေသည်။

အမှန်အားဖြင့်သေခြင်းဆိုသည်မှာ ဤဘဝမှနောက်ဘဝတစ်ခုသို့ပြောင်းလဲသွားခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။ သင်သည်ပင်လယ်ကမ်းစပ်၌မတ်တတ်ရပ်နေသည်ဟုစိတ်ဖြင့်မှန်းဆလိုက်ပါ။ ရွက်ဖြူထည်များကိုဖြန့်ပြီးနံနက်ခင်းလေပြေတွင်သမုဒ္ဒရာဘက်သို့ရှေ့တူရူမောင်းသွားသည့် သင်္ဘောတစ်စီးကိုကြည့်လိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းသင်္ဘောသည်မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းအတွင်း၌ပျောက်ကွယ်သွားပေမည်။ ထိုအခါသင့်အနားမှလူတစ်ယောက်က " ဟောသင်္ဘောကြီးမရှိတော့ဘူး " ဟုပြောလာသောအခါသင်က " မရှိတော့ဘူးဘယ်ကိုရောက်သွားတာလဲ " ဟုမေးစရာဖြစ်လာပေမည်။ မိမိမျက်စိမြင်ကွင်းမှပျောက်ကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟုကျွန်ုပ်တို့ဘက်ကသိမြင်ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်္ဘောဘက်မှကြည့်ပါက ဤကဲ့သို့မဟုတ်ရပါ။ တစ်ဘက်ကမ်းမှာထိုသင်္ဘောကြီးဆိုက်လာသည်ကို လူအများစောင့်မျှော်ကြည့်ရှုနေပါသည်။ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းသောအသံများဖြင့် " သူရောက်လာပြီ၊ သူရောက်လာပြီ " ဟုကြိုဆိုလျက်ရှိကြပါသည်။

ထိုနည်းတူပင်၊ သေခြင်း၌– ကွယ်လွန်သူများအတွက်ပူဆွေးကြေကွဲရခြင်းမှာ ဓမ္မတာတရားပင်ဖြစ်သော်လည်း ထိုကွယ်လွန်သွားသူများဖြတ်သန်းသွားရသောမိုးကုတ်စက်ဝိုင်း၏အခြားတစ်ဘက် အသစ်သောပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုများရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသောအခြေအနေများတွင် ပျော်ရွှင်နေကြသည်ကိုတွေးပြီးထိုသူတို့နှင့်အတူပျော်ရွှင်လာနိုင်ပေမည်။

ကျော်ကြားသောအမေရိကန်စာရေးဆရာအာသာဘရစ်(စ်)ဘိန်း သည်တစ်ခါကခူကောင်တစ်စု၏အဖြစ်ကိုစိတ်ကူးယဉ်ပြီးကြည့်လိုက်ပါသည်။ ပူဆွေးကြေကွဲနေသောခူကောင်များသည်ပြောင်းလဲသွားသောခူအိမ်ကို ရုပ်ကလာပ်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ကာ၄င်း၏နောက်ဆုံးလဲလျောင်းရာသင်္ချိုင်းသို့ထမ်းပို့သွားကြပါသည်။ သနားစဖွယ်သောကဖုံးလွှမ်းနေကြသောခူကောင်များသည် အနက်ရောင်များဝတ်ဆင်ကာရှိုက်ငင်ငိုကြွေးလျက်ရှိနေကြပါသည်။ ထိုအချိန်၌အလွန်လှပသောလိပ်ပြာတစ်ကောင်သည် ညစ်ထေးငိုကြွေးနေသောလောက၏ အထက်တစ်ခွင်တောင်ပံခတ်လျက် ပျော်ရွှင်စွာပျံသန်းလျက်ရှိနေပေသည်။ လောကနှင့်နှိုင်းယှဉ်ရမည့် ခူအိမ်တည်းဟူသောအနှောင်အဖွဲ့

မှသူ ထာဝရလွတ်မြောက်သွားပြီမဟုတ်ပါလား။ ပြောရန်လိုတော့မည်မဟုတ်ပါ။ အသိပေးလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ချစ်ခင်သူများကွယ်လွန်သွားသောအခါ ပိုးအိမ် (ခူအိမ်) နှင့်တူသောရုပ်ကလာပ်ကိုသာအာရုံစိုက်ပြီး ကျွင်းကျန်ရစ်သောခန္ဓာကိုယ်ကိုသာသတိရကြကာ– တောက်ပနေသောလိပ်ပြာတစ်ကောင်နှင့်တူသောကွယ်လွန်သူရောက်ရှိသည့်အခြားဘဝတစ်ခုကိုမူမေ့လျော့နေကြခြင်းဖြစ်သည်။

နည်းပညာအဆန်းများတိုးတက်နေသောလူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးအတွင်း တမလွန်ဘဝရှိခြင်းကိုယုံကြည်သည်ကိုပယ်ဖျက်ထားပါသည်။ အတွေးအထင်သာဖြစ်သောစိတ်ကူးယဉ်သက်သက်သာဖြစ်သည်ဟုလက်ခံထားပါသည်။ သို့သော်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာတစ်ခုမှာ ကျော်ကြားသောသိပ္ပံပညာရှင်နှင့်ဆရာဝန်အတော်များများကသေပြီးနောက်တွင်နောက်ဘဝတစ်ပါးရှိခြင်းကိုယုံကြည်နေကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအမေရိကန်အာကာသအစီအစဉ်လုပ်ငန်းတွင်ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဒေါက်တာဗာနာလွန်ဘရွန်းက " မိမိအနေဖြင့်သေလွန်ပြီးနောက်ဘဝတစ်ခုရှိကြောင်း " ကိုလုံလောက်သောသိပ္ပံနည်းများအရအကြောင်းပြချက်များရှိကြောင်းကိုပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ၄င်းက သိပ္ပံပညာသည်မည်သည့်အရာမျှသဲလွန်စသော်လည်းကောင်းခြေရာသော်လည်းကောင်းမကျန်ရှိဘဲပျောက်ကွယ်သွားခြင်းမရှိပါ။ သဘာဝသည်လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကိုသူလက်မခံပေ၊ ပြောင်းလဲခြင်းရှိသည်ဟူ၍သာလက်ခံနားလည်ထားပါသည် အကယ်၍သာထာဝရဘုရားသခင်သည်ဤစကြဝဠာအတွင်းအသေးမွှားဆုံးအရာများအပေါ်၌ပင်အခြခံမူများချမှတ်ပြီးသက်ဝင်အကျိုးဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သော် ထာဝရဘုရား၏ ထူးကဲကောင်းမွန်သောဖန်ဆင်းထားသည့်လက်ရာဖြစ်သောလူသားတို့၏ ဝိညာဏ်အတွက်လည်းအကျုံးဝင်နိုင်ခြင်းမရှိပေလား၊ အကျုံးဝင်သည်ဟုကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။

" သေရွာပြန် " အဖြစ်အပျက်များကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ရာပေါင်းများစွာသောရောဂါဝေဒနာရှင်များ၏ပြောပြချက်ကိုလေ့လာမှတ်သားထားသောမှတ်တမ်းမှတ်ရာများရှိပါသည်။ ထိုဝေဒနာရှင်များသည် သေလုမြောပါးအဖြစ်ဆိုးများကြုံတွေ့ရာ၌၄င်းတို့၏နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်းများ မိနစ်ပေါင်းများစွာရှိခဲ့ကြပါသည်။ ထိုသို့နှလုံးခုန်ရပ်တန့်ရာမှတစ်ဖန် အသက်ပြန်ဝင်လာပြီးအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြပါသည်။ ဤသူ

များအားလုံးလိုလိုပင် နာကျင်ခြင်းဝေဒနာ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာများကင်းဝေးသောကောင်းကင်ဘုံသို့သွားရသည်။ သာယာလှပလှသည့်ခရီးအကြောင်းကိုဖော်ပြကြပါသည်။ထိုပြောကြားချက်များတွင် တန်ခိုးသြဇာတိက္ကမနှင့်ပြည့်စုံသောကောင်းကင်တမန်များနှင့်တွေ့ဆုံရကြောင်းနှင့်အလွန်လှပသာယာသောရှုမျှော်ခင်းများတွေ့မြင်ခဲ့ရပုံများကို ဝေဒနာရှင်အတော်များများကပြောကြပါသည်။ မိမိတို့၏ပြောကြားချက်များကို ဆွေမျိုးမိသားဂ်ဟများက များသောအားဖြင့်မယုံကြည်ကြပါ။ သို့သော်ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုးကိုကြုံတွေ့ရပါသည်ဆိုသောဝေဒနာရှင်များ၏တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖော်ပြပြောဆိုချက်များမှာ အံ့သြဖွယ်ရာဆင်တူနေကြကြောင်းကိုတွေ့ရှိရလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ယခင်ကလုံးဝယုံကြည်မှုမရှိကြသောဆရာဝန်များနှင့်သိပ္ပံပညာရှင်များက ရုပ်ကိုမမြင်ရသောဝိညာဏ်လောကသည်အမှန်ပင်ရှိကြောင်းယုံကြည်လာခဲ့ကြပါသည်။

ထိုသို့သောလောကမျိုးတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ချစ်ခင်သူများက ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရသည်ကိုသိရသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဖြေဖျောက်နှစ်သိမ့်လာနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့သောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုနေရာ၌ သူတို့နှင့်ပြန်လည်ဆုံစည်းကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သင်သည်ကျွန်ုပ်ကို ချစ်သည့်အားလျော်စွာ
ကျွန်ုပ်သေဆုံးသွားသောအခါ
ငိုကြွေးခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း
ကင်းမဲ့သောသက်ပြင်းများချခါ
ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်ရန်မဆိုနှင့်ဦး
ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်းပင်မဖြစ်ပါနှင့်
တကယ်တော့ သင်ဝမ်းနည်းရလေအောင်
ကျွန်ုပ်ကဘာယ်လုပ်ပါ့မလဲ
ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကပျော်ရွှင်မှုအပြည့်ရမှာပဲဟာ
အထက်ဘုံရဲ့အောင်မြင်ခြင်းပျော်ရွှင်မှုများဖြင့်
ဝဋ်ကြွေးများကင်းလွတ်သော
ဝိညာဏ်ရရှိရခြင်းမှာ
ဘုရားသခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်
သနားကရုဏာကြောင့်ပင်တည်း။

အချိန်ကိုအသုံးချခြင်း သင်အချိန်မည်မျှကြာခဲ့ခြင်းသည်အရေးမကြီးလှပေ
ဘယ်လောက်ပြီးမြောက်အောင်မြင်ပီပြင်ခဲ့သနည်းဆိုသည်သာအဓိကကျ၏။

၁။ တစ်ဘဝတစ်ခဏအသက်ရှင်ရာဝယ်
အချစ်အတွက်ဆောင်ရွက်ချက်သာထာဝရကျန်ခဲ့မယ်?

၂။ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်ပေသကဲ့သို့ နေ့စဉ်အသက်ရှင်ကြပါစို့။

၃။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးသိမ်းပိုက်အောင်မြင်ရခြင်းမှာဘယ်သို့ဖြင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသနည်းဟု မဟာအက်လီဇန္ဒားအားမေးသော်သူက " မတုံ့မဆိုင်းမနှေးမကွေးလို့ပေါ့ " ဟုပြန်လည်ဖြေ ကြားခဲ့၏။

၄။ နံနက်တိုင်းလူသားမှာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်းခံရပြီး ညနေခင်းကုန်ဆုံးသော် စီရင်ချက်ကိုသိရှိရလေသည်။

၅။ မနက်ဖြန်သည်ဘဝအတွက်အလွန်အရေးပါသောအရာဖြစ်၏။ သန်းခေါင်အချိန်ကစ၍ သင့်ထံအပြစ်ကင်းပြီးသန့်သန့်ရှင်းရှင်းရောက်လာလျှက်ရှိ၏။ သင့်ထံသို့ပြည့်စုံကောင်းမွန်ခြင်းအဝဝဖြင့်ရောက်ရှိပေးအပ်လာ၏။ သင်သာလျှင်ယမန်နေ့ဖြစ်ပျက်မှုများမှသင်ခန်းစာကို ရယူတတ်ရန်မျှော်လင့်လျက်ရှိ၏။

၆။ အတိတ်ကိုတော့ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍မရနိုင်ပါ။ သို့သော်အနာဂတ်ကတော့သင်စွမ်းဆောင်နိုင်မှုထဲမှာပင်ရှိနေပေသေးတယ်။

၇။ အချိန်၏စစ်မှန်သောတန်ဖိုးကိုနားလည်ပါ။ အချိန်ကိုကုတ်ယူပါ၊ မြဲမြဲစွာဆုတ်ထားပါ၊ နောက်ပြီးအချိန်တိုင်းမှာပျော်အောင်နေပါ။အားလပ်မှုပျင်းရိမှုနှင့်ဆိုင်းတွမှုများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ယနေ့လုပ်နိုင်သည်ကိုမနက်ဖြန်အထိအချိန်မဆွဲပါနှင့်။

၈။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့ရက်များသည် ခရီးဆောင်လက်ဆွဲအိတ်နှင့်တူ၏။ ထိုခရီးဆောင်အိတ်များမှာလည်းအားလုံးအရွယ်အစားတူညီကြ၏။ သို့သော်အချို့သူများက ထိုလက်ဆွဲအိတ်များအတွင်း သူများထက်ပိုမိုပြီးပစ္စည်းထည့်သွင်းထုတ်ပိုးနိုင်ပေသည်။

၉။ နာရီလက်တံသည်တစ်ကြိမ်သာရစ်ပတ်တယ်။ စောစောရပ်သွားမလား၊ ဒါမှမဟုတ်နောက်ကျပြီးမှရပ်မလား။ ယခုအချိန်သည် သင့်အတွက်ပေးထားတဲ့အချိန်ပါ။ ဒါကြောင့်အသက်ရှင်နေထိုင်ပါ။ ချစ်ခင်ကြင်နာပါ။ နောက်ပြီးစိတ်ပါလက်ပါအလုပ်ကြိုးစားပါ။ အချိန်ကိုယုံကြည်စိတ်ချ၍မရနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ နာရီလက်တံသည်မကြာခင်ရပ်တန့်သွားနိုင်လို့ပါ။

စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း တူရိယာတစ်မျိုးတည်းကိုကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဝိုင်း၍တီးခတ်၍မရပါ။
သို့သော်သံစဉ်တစ်ခုတည်းတော့ရှိရပါမည်။

၁။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်းကချမ်းသာကြွယ်ဝသောမြေပိုင်ရှင်နှင့်သူ့သားများ အကြောင်းပုံပြင်တစ်ခုရှိ၏။ ထိုမြေပိုရှင်ကြီး၏သားများသည်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားတတ်ကြပြီး အစဉ်တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးမနာလိုဖြစ်ကာ အပြိုင်အဆိုင်စိတ်ဖြင့်နေထိုင်နေကြလေသည်။ တစ်နေ့တွင်သေဆုံးအံ့ဆဲဆဲမြေပိုင်ရှင်ကြီးသည် မိမိသားများအားခေါ်ပြီးမိမိပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာများကိုဝေငှကာအမွေခွဲပေးလိုက်ပါသည်။ ထို့နောက်သေချာစွာစည်းထားသောဝါးစည်းတစ်စည်းကို သူ့ထံယူဆောင်လာစေပြီး သားများကိုတစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ခေါ်လိုက်၏။ အကြီးဆုံးသားမှစပြီးထိုဝါးစည်းကိုချိုးခိုင်းလိုက်ပါသည်။ ဝါးများမှာတစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်းသေချာစွာပူးကပ်ချည်နှောင်ထားသဖြင့် မည်သည့်သားတစ်ယောက်မျှ ဝါးစည်းကိုမချိုးနိုင်ခဲ့ပေ။ “ ကဲသားကြီး ဝါးစည်းကိုဖြေလိုက်ပြီးတစ်ချောင်းချိုးလိုက်ပါ ” ဟုဖခင်ကပြောလိုက်သော် သားတစ်ယောက်စီသည် ဝါးတစ်လုံးစီကိုချိုးဖျက်နိုင်ကာ ဝါးပိုင်းအပြတ်များသူတို့မြင်နေရပေသည်။

ဖခင်ကြီးကသားများအားစည်းလုံးခြင်းသည်အင်အားဖြစ်ပြီး ကွဲပြဲနေပါကဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရမည့်အကြောင်းသွန်သင်ဆုံးမခဲ့ပါသည်။

၂။ အဆိုးဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ လူများသည်မိမိညီညွတ်ပေါင်းစည်းအောင်ပြုလုပ်မည်ဟုသဘောတူသောအရာ၌သဘောထားကွဲလွဲခြင်းကိုခွင့်ပြုလိုက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၃။ ဘဝသည်တစ်ကိုယ်တည်းရပ်တည်နေ၍မရ–ပူးပေါင်းနေထိုင်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်မွေးဖွားချိန်မှစ၍သင်္ချိုင်းသို့ရောက်သည်အထိလူသူများနှင့်ဆက်ဆံနေထိုင်ကြ၏။

လူမှုဆက်ဆံရေး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ တာဝန်သည်ချိန့်အားနည်းခြင်းမှသန်မာတောင့်တင်းခြင်းသို့ အတားအဆီးများကိုခုတုံးအဖြစ်သို့လည်းကောင်း၊

ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းမှအောင်မြင်ခြင်းသို့လည်းကောင်းလုပ်ဆောင်ပေးရန်ပင်ဖြစ်၏။

၁။ အောက်ပါအရေးအပါဆုံး(အင်္ဂလိပ်)စကားလုံးများကို ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(က) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံးခြောက်လုံးသည်ကား

" မှားကြောင်းကျွန်ုပ်ဝန်ခံသည် "

(ခ) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံးငါးလုံးသည်ကား

" သင်ကောင်းစွာလုပ်သည် "

(ဂ) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံးလေးလုံးသည်ကား

" ဘယ်လိုထင်သလဲ "

(ဃ) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံးသုံးလုံးသည်ကား

" ငါ (မင်းကို) ချစ်တယ် "

(င) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံးနှစ်လုံးသည်ကား

" ကျေးဇူးတင်ပါတယ် "

(စ) အရေးအကြီးဆုံးစကားလုံး

" ကျွန်တော်တို့ "

(ဆ) အရေးမပါဆုံးစကားလုံး

" ငါ "

၂။ အခြားသူများ၏အမှားများကို ကိုယ့်အမှားကိုမြင်တတ်သလိုညင်သာစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။

၃။ ကြင်နာမှုမရှိတတ်သောသူများအပေါ်ကြင်နာပါ သူတို့သည်ကြင်နာမှုကိုအလိုအပ်ဆုံးသောသူများဖြစ်ပါသည်။

၄။ မျက်ရည်မကျဘဲကြေကွဲသောနှလုံးသားများရှိပါသည်။

၅။ ကြင်နာပါ။ သင်မြင်သမျှလူများသည်ခက်ထန်သောတိုက်ပွဲများကိုရင်ဆိုင်နေကြသူ များဖြစ်သည်။

၆။ အတွင်းစိတ်ကိုမသိသေးဘဲလျက်လူတစ်ဦး၏အပြုအမူအပေါ်ဆုံးဖြတ်ချက်မပေးပါနှင့်။

၇။ လောကတွင်အကောင်းဆုံးဆိုသူများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အမှားကိုသေးငယ်ပျောက်ပျက်သွားအောင်ပြုလုပ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ကောင်းမှုများကိုမူချဲ့ထွင်အမွှန်းတင်တတ်ကြသူများဖြစ်သည်။

၈။ ညင်သာသောစကားများသည်တိုးသော်လည်းအကျိုးထိရောက်မှုဖြစ်စေသည်။

၉။ မိတ်ဆွေထံမှဝေဖန်ခြင်းသည် ရန်သူ့ထံမှမြှောက်ပင့်ခြင်းထက်သာ၏။

၁၀။ ဟန်ဆောင်ချီးမွမ်းခြင်းသည် လုံးဝမချီးမွမ်းသည်ထက်ဆိုးဝါး၏။

ယုယပိုက်ထွေးခါလူတွေကိုကုသပါ။
ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း၏သော့ချက်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

" ဖက်လိုက်လေ–မင်းအဖော်ကိုဖက်ထားလိုက်စမ်းပါ၊ အကောင်းတကာ့အကောင်းဆုံးတွေ မဆုံးတမ်း မင်းရရှိခံစားသွားရမှာပါ " ဒီလိုကြော်ငြာစာတမ်းမျိုးမကြာခင်ရုပ်ရှင်တီဗီဖန်သားများ၊ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်ကြီးများ၊ဈေးဝယ်လက်ဆွဲအိတ်များနှင့် ကားမှန်များပေါ်၌ပင် သန်းပေါင်းများစွာသော အမေရိကန်လူမျိုးများတွေ့ကြရမည့် စာသားများပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဤကြော်ငြာမျိုးသည်နိုင်ငံတစ်ဝန်းစိတ်ဓါတ်ကြံခိုင်ကျန်းမာစေရေးကိုရှေ့ရှုဆောင်ရွက် ပေးသော လှုံ့ဆော်လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့အသိပေးကြော်ငြာရခြင်းမှာလည်း လူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနီးစပ်မှုရှိကာ ယုယပိုက်ထွေးခါ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုများကြောင့် အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းဆေးတစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်ကို သိစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်းပင်များစွာသော အင်္ဂလိပ်လူမျိုးဆရာဝန်များ ကတွေ့ကြုံလာရန် စိတ်အားထက်သန်သောကုစားနည်းတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာမတ်စ်ဒင်းဝက္ကနာက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် "ခေတ်မီဆေးဝါးများသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏တန်ခိုးစွမ်းအင်ကိုမေ့လျော့လျက်ရှိနေပြီ " ဟုပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ၎င်းက ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင်သိပ္ပံပညာရှင်များက ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏စူးရှမှုတန်ခိုးနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းများကိုပြန်လည်တွေ့ရှိနေရပြီဖြစ်ကြောင်းလည်းပြောကြားခဲ့ပါသည်။

အစ္စရေးနိုင်ငံတွင်သုတေသီများကအမျိုးသားအယောက်(၁၀၀၀၀)ကို မည်သူသည်မည်သည့် အတွက်ကြောင့်နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသည်ကို(၅)နှစ်ကြာ စမ်းသပ်သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာရှင်များ၏တူညီချက်တစ်ခုသည် ကားမိမိတို့၏ ဇနီးများကမိမိတို့အပေါ်သိသာစွာယုယကြင်နာမှုများမပြသခဲ့သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာ ရသည်ဆိုသောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှ ဆရာဝန်များသည်ခရိုင်တစ်ခုအတွင်းရှိလူဦးရေစာရင်းများကိုထားရှိပြီး မည်သည့်အကြောင်းချင်းရာများကရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကိုကာကွယ်တားဆီးပေးတတ်ကြောင်းကို တစ်ဦးချင်းအတွက် စာရင်းမှတ်သားကာစောင့်ကြည့်လျက်ရှိပါသည်ကျန်းမာရွှင်လန်းရန်အတွက်နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားခြင်းအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်း၊ အဆီအအိမ့်များစားသောက်ခြင်းများ ကိုရှောင်ကြည်ခြင်းများကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ထိုဆရာဝန်များတွေ့ရှိခဲ့သောကျန်းမာခြင်းအတွက်သော့ချက် တည်းဟူသောလျှို့ဝှက်ချက်မှာ ရင်းနှီးခင်မင်ရသောမိတ်ဆွေများနှင့်ကြင်နာယုယသောဘဝကြင်ဖော် ရှိနေခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှသုတေသီများက " ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖျားနာနေသောသူတစ်ယောက်ကို

ဂရုစိုက်ပါက သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကဂရုစိုက်ပါက၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေပါကထိုလူနာ၏ သွေးအတွင်းရှိ ဓါတုပစ္စည်းတစ်ခုက သိသိသာသာတိုးပွားလာပြီးရောဂါဝေဒနာကိုတိုက်ဖျက်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။ နောက်ပြီးနွေးထွေးသောပိုက်ထွေးမှုများကြောင့် ခွဲစိတ်ပြီးလူနာများသည်ပင်လျှင်လျင်မြန်စွာသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

ဤသဘောတရားအယူအဆကိုလက်တွေ့စမ်းသပ်နိုင်ရန်အတွက် ရောဂါဝေဒနာတစ်မျိုးတည်းကိုခွဲစိတ်ကုသခံကြရမည့်လူနာများထံ မေ့ဆေးပါရဂူကိုယ်တိုင်သွားရောက်ကာနှုတ်ဆက်မေးမြန်းအားပေးစကားပြောခြင်းမှာလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ထိုသို့အားပေးစကားပြောရာ၌လည်း၊ မေ့ဆေးပါရဂူမှာမတ်တတ်ရပ်ကာပြောဆိုလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်အချို့သောဝေဒနာရှင်များကို မူကားမိမိကုတင်ပေါ်ထိုင်ပြီးလူနာ၏လက်ကိုဆုတ်ကိုင်ကာစကားပြောလေ့ရှိပါသည်။ ရလဒ်သည်ကားကိုယ်လက်ထိတွေ့မှုရရှိခံစားရသောရောဂါသည်များသည်ခွဲစိပ်ပြီးနောက်နာကျင်မှုကိုများစွာမခံစားရသည့်အပြင်အခြားလူနာများထက်အနည်းဆုံး(၃)ရက်စောပြီးဆေးရုံဆင်းသွားရသည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

ပျော်ရွှင်ဖွယ်သံယောဇဉ်နှောင်တည်းမှုရှိသောမိသားစုများသည်လည်းဆုလာဘ်ရရှိခံစားရသောအိမ်ထောင်များပင်ဖြစ်ပေသည်။

လန်ဒန်မြို့မှ စိတ်ပညာရှင်ဒေါက်တာဂျိုးဇက်ဘတ်က " ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာနှစ်မျိုးလုံးသည်မိသားစုအတွင်းသောကဖိစီးတင်းမာမှုများနှင့်ဆက်နွယ်လျက်ရှိတယ် "ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

အချို့ဗြိတိသျှနှလုံးအထူးကုဆရာဝန်များအနေဖြင့် အချစ်ကင်းမဲ့ခြင်းသည်နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက်ဝလွန်းခြင်းနှင့်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ထက်ဘေးအန္တရာယ်ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း ယခုအခါလက်ခံယုံကြည်လျက်ရှိပါသည်။ဘရိုက်တန်မြို့ရှိဆေးခန်းတစ်ခုကိုဖွင့်လှစ်ထားသူဒေါက်တာဂျုန်ဝင်းတားကလည်းဤသို့ပင်ထင်မှတ်၏။ "ကျွန်တော်၏လောကအမြင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်၏ကာကွယ်ပြုလုပ်ခြင်းများအပေါ် ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်ပျော်ရွှင်ပြီးအချစ်ဖြင့်ပြည့်စုံနေပါကခန္ဓာကိုယ်သည်အကောင်းဆုံးလှုပ်ရှားသက်ဝင်နေသည်ကိုသံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါ။

ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝအတွက်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည်ယင်း၏လှုပ်ရှားမှုအတွက်လှုံ့ဆော်ပေးမည့်အောက်ပါအညွှန်းများသည်အလွန်ပင်ရိုးစင်းလှပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

–လူများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်ပွင့်လင်းပါ။

–အရက်စိတ်ဖြင့်မိမိဘဝကိုပိတ်ဆို့မထားပါနှင့်။

–ကြင်နာမှုကိုပြပြီးမိမိထိတွေ့ရသောပါတ်ဝန်းကျင်လူနာများနှင့်ဖက်လဲတကင်း ဆက်ဆံပြောဆိုပါ။

–မကျေနပ်မှုများကိုမျိုသိပ်မထားပါနှင့်

–သင့်မှာပြဿနာများရှိနေပါကဝေငှလိုက်ပါ။ အများ၏အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်းကိုလက်ခံရယူပါ။

နိမ့်ချအောက်ကျို့သောစိတ်သဘော အောင်မြင်ကျော်ကြားသူများသည်
အလွန်စိတ်သဘောနိမ့်ချတတ်သောသူများဖြစ်ပေသည်။

၁။ ပြင်သစ်သံအမတ်ကြီးတစ်ဦးသည် အလွန်စိတ်နိမ့်ချပြီးကျိုးနွံစွာနေထိုင်တတ်သောလူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှနေ၍ ထိုသို့သောထည်ဝါခမ်းနားစွာနေထိုင်ရပြီးအရေးပေးမြှောက်စားခြင်းခံရသော ရာထူးအဆင့်သို့တက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသံအမတ်ကြီးသည် ငယ်စဉ်ကသိုးထိန်းသမားကလေးတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လေရာယခုသံအမတ်ကြီးဘဝတွင် " သိုးထိန်း " အခန်းဟုအမည်ပေးထားသောအခန်းတစ်ခန်းငှင်း၏စံအိမ်ဂေဟာအတွင်း၌ထားရှိလေသည်။ ထိုအခန်းထဲတွင်တောင်ကုန်းများ၊ချိုမ့်ဝှမ်းများ၊ စီးဆင်းနေသောစမ်းချောင်းများ၊ ကျောက်တုံးကျောက်ကမ်းပါးနှင့်သိုးအုပ်များနှင့် ရုပ်လုံးဖော်ထားရှိပေသည်။ ထိုရုပ်လုံးများထဲတွင်ထိုစဉ်ကသူကိုင်ဆောင်ခဲ့သော တောင်ဝှေးနှင့် သူငယ်ငယ်ကသိုးထိန်းကျောင်းစဉ်ဝတ်ခဲ့သောအကျီအဝတ်အစားများလည်းထားရှိပေသည်။

တစ်ခါတွင်ထိုအခန်းအားအဘယ်ကြောင့်ထားရှိရသည်ကိုအမေးခံရသော် သံအမတ်ကြီးက " ကျွန်တော့်စိတ်အားမောက်မာမှု၊ မာန်မာနတက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာချင်တဲ့အခါ၊ ကျွန်တော်အဲဒီအခန်းကိုသွားပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့အတိတ်ဘဝကိုပြန်လည်သတိရအောင်လုပ်ပါတယ်။ " ဟုဖြေကြားခဲ့ပါသည်။

၂။ တစ်ခါကသူဌေးကြီးတစ်ယောက်သည်မိမိအိမ်သို့ စားမြိန်ပွဲတစ်ပွဲတက်ရောက်ရန်ဂုဏ်သရေရှိဧည့်သည်တော်များအားဖိတ်ကြားပါသည်။ ချယ်သမွမ်းမံထားသောထိုသူဌေးကြီး၏ကုလားထိုင်မှာ ရှည်လျားသောစားပွဲကြီး၏ထိပ်တွင်ချထားပါသည်။ စားပွဲသို့ရောက်လာသောဧည့်သည်တော်များအနေဖြင့် သူဌေးကြီးဝင်ရောက်ထိုင်ခြင်းမပြုမီ မိမိတို့၏ရာထူးဌာနန္တရနှင့်အညီ အဆင့်လိုက်ထိုင်ကြလေသည်။ ညစာစားပွဲစတင်ပြီးဧည့်သည်များအားလုံးထိုင်ကြသောအခါ အိမ်ရှင်သူဌေးကြီးသည်မိမိ၏ကုလားထိုင်ကို စားပွဲ၏အခြားတစ်ဖက်ဖြစ်သောခြေရင်းပိုင်းသို့သယ်ဆောင်ကာရွှေ့ပြောင်းထိုင်လိုက်ပါသည်။

သင့်စိတ်ကိုချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်အပြည့်ဖြည့်လိုက်ပါ
သင်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ချင်စိတ်ရှိမှာမဟုတ်တော့ပါ။

ခရစ်စမတ်ပွဲတော်ရက်အကြိုညနေခင်းပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် ဂျော့မေဆင်သည် ရုံးမှနောက်ဆုံးပြန်ရသူဖြစ်၏။ အလွန်ကြီးမားသောမီးအာမခံသေတ္တာရှိရာသို့သူလျှောက်သွားပါသည်။ နံပါတ်သော့ချက်များကိုလှည့်ပြီးလေးလံသောတံခါးကိုသူဖွင့်လိုက်သည် တံခါးကြီးမိမိနောက်မှပိတ်မိခြင်းမရှိစေရန်သေချာစွာကြည့်ပြီးမှအထဲသို့သူဝင်သွားပါသည်။

အပေါ်ဆုံးအထပ်ရှိထူထဲသောစက္ကူသေတ္တာတန်းပေါ်တွင် အဖြူရောင်လေးထောင့်ကဒ်ပြားတစ်ခုကပ်ထားပါသည်။ ထိုကဒ်ပေါ်၌စာလုံးအနည်းငယ်ရေးထားပါသည်။ ဂျော့မေဆင်သည်ထိုစကားလုံးများကိုစိုက်ကြည့်နေရင်းမှပင် အတိတ်ကအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုပြန်လည်သတိရနေပါတော့သည်။

လွန်ခဲ့သောတစ်နှစ်တိတိအချိန်က သူ၏တစ်ချိုးတည်းတစ်ပုံစံတည်းရှိသောဘဏ္ဍာသေတ္တာခန်းထဲသို့ဝင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်မိမိနောက်ကြောမှလေးလံသောတံခါးကြီးသည် အသံမမည်ဘဲဖြေးဖြေးခြင်းပိတ်သွားလေသည်။

ထောင်ချောက်ထဲသူကျရောက်သွားလေပြီ။ အလွန်မြန်ဆန်သောအချိန်ကလေး၌ကြောက်မက်ဖွယ်အမှောင်ထုကြီးထဲတွင်သူမြုပ်နှံခြင်းခံလိုက်ရပေပြီ။

သူသည်မတုံမလှုပ်သောတံခါးကိုကုတ်ကပ်၍ဆွဲယမ်းဖွင့်နေသည်။ ကွဲအက်ပြာနေသောသူ့အသံမှာသေတ္တာကြီးထဲတွင် ပေါက်ကွဲသံများပမာဆူညံနေပါတော့သည်။ မည်သည့်ချိန်ကိုက်နာရီကမျှဤအာမခံသေတ္တာကြီးမထိန်းထားပါ။ အပြင်ကမဖွင့်မချင်းယခုကဲ့သို့ပင်ပိတ်လျှက်ရှိနေပေမည်။ မနက်ဖြန်မနက်အထိပေါ့။

မိမိထံအသိစိတ်တစ်ခုတိုးဝင်လာသည်။ မနက်ဖြန်မည်သူမျှလာမည်မဟုတ်ပါ။ အဲဒီမနက်ဖြန်ဆိုတာလည်းခရစ်စမတ်နေ့လေ။ တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီးတံခါးပေါက်ကိုဆောင့်တွန်းဖွင့်ကြည့်ပြန်သည်။ ကြောက်စွာလန့်အော်ရခြင်းကြောင့်မောပန်းနွမ်းနယ်ကာပုံလျှက်သားကျသွားပါတော့သည်။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရောက်လာပါပြီ၊ အလွန်နာပျော်ဖွယ်တိတ်ဆိတ်သံပါလား၊ နားကွဲလုမတတ်စူးရှသောအသံများကြားနေရ

သကဲ့သို့ခံစားနေရပါသည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမလာခင်ဒီသေတ္တာကြီးထဲမှာသုံးဆယ့်ခြောက်နာရီကြာနေပေတော့မည်။ အကျယ်သုံးပေ၊ အလျားရှစ်ပေ၊ အမြင့်ခုနစ်ပေရှိသောဤသံမဏိသေတ္တာကြီးထဲမှာသုံးဆယ့်ခြောက်နာရီကြီးများတောင်နေရမှာပါလား။ အောက်စီဂျင်ကကောအဲဒီအချိန်အထိရှိနေနိုင်မှာပါ။

ဇော်ချွေးများပြန်လျှက်သူသည်အသက်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ကာ သေတ္တာ၏ကြမ်းခင်းကိုလှည့်ပတ်စမ်းသတ်လိုက်ပါသည်။ ထိုအခါသေတ္တာရဲ့ညာဘက်စွန်းထောင့်ကြမ်းပြင်၏အပေါ်နားလေးတွင် အပေါက်ဝိုင်းဝိုင်းလေးတစ်ခုကိုတွေ့လိုက်ပါသည်။ လျှင်မြန်စွာသူ့လက်ချောင်းကိုထိုးထည့်ကြည့်ဖြစ်သည်။ သို့သော်မလွဲမသွေ ဖျော့တော့တော့အေးမြသောလေကိုခံစားသိရှိလိုက်ရပါသည်။

ကြောက်လန့်စိုးရွံ့ခြင်းမှ သက်သာရာရလိုက်၍မျက်ရည်များပင်ကျမိပါတော့သည်။ နောက်ဆုံးတွင်မတ်တတ်ရပ်လိုက်သည်။ တကယ်တော့သူသုံးဆယ့်ခြောက်နာရီလုံးသူပိတ်လှောင်ခံနေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ကသူ့ကိုသတိရနေမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့်ဘယ်သူကသူ့ကိုသတိရနေမှာလည်း။ သူသည်အိမ်ထောင်မရှိတစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်သူဖြစ်သည်။မိမိအခန်းမှသန့်ရှင်းရေးလုပ်ကိုင်ပေးသူအမျိုးသမီးသည် မိမိ၏အစေခံတစ်ဦးမျှသာဖြစ်သည်။ မိမိမှာလည်းထိုကဲ့သို့ပင်ထိုအမျိုးသမီးအပေါ်သဘောထားဆက်ဆံခဲ့သည်။ ယခင်ကသူ့အစ်ကိုမိသားစုနှင့်အတူခရစ်စမတ်၌အတော်ပျော်ရွှင်ရန်ဖိတ်ကြားခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်ကလေးကိုသူစိတ်မရှည်တတ်ပါ။ နောက်ကလေးတွေကလည်းခရစ်စမတ်လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေကိုသူ့ထံမှမျှော်လင့်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့်ခရစ်စမတ်တွင်ဖိတ်ကြားခဲ့သည်ကိုသူလက်မခံဘဲနေခဲ့သည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ့အားလူအိုရိပ်သာသို့သွားပြီးခရစ်စမတ်နေ့တွင်စန္ဒယားတီးပေးရန်တောင်းဆိုခဲ့သည်။ သူသည်အရည်အချင်းရှိသောတေးဂီတသမားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်သူကအကြောင်းပြချက်တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုပြပြီးမသွားဘဲနေလိုက်သည်။ သူ့အနေဖြင့် အိမ်မှာပဲနေပြီးဆေးပြင်းလိပ်ကောင်းကောင်းတစ်လိပ်ဖွာကာ ကိုယ်တိုင်စပ်ဆိုထားသောဓါတ်ပြားအသစ်များကိုဖွင့်ပြီးနားထောင်နေချင်ပေသည်။

မည်သူမျှသူ့ကိုလာ၍အပြင်ခေါ်ထုတ်၍ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဆင်းရဲစွာ

ဖြင့်တစ်ညကုန်ဆုံးခဲ့ပြီ ခရစ်စမတ်တစ်နေ့လုံးလဲကုန်သွားပြီးနောက်တစ်ညလည်း ကုန်ဆုံးသွားပြန်သည်။

ခရစ်စမတ်ပြီးနောက်နေ့နံနက်တွင် စာရေးကြီးသည်ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင်ရုံးထဲဝင် လာသည်အာမခံသေတ္တာကြီးကိုဖွင့်ပြီးမိမိ၏သီးခြားရုံးခန်းထဲသို့ဝင်သွားပါသည်။

ဒယီးဒယိုင်နှင့် ဂျော့မေဆင်တစ်ယောက်အာမခံသေတ္တာကြီးထဲမှစကြီဖက် သို့ထွက်လာသည်ကိုမည်သူမျှမမြင်လိုက်ပါ။ သူသည်ရေအေးစက်ရှိရာသို့ပြေးသွား ပြီးရေကိုအငမ်းမရမော့သောက်လိုက်ပါသည်။ သူတက္ကစီခေါ်ပြီးအိမ်ပြန်သွားတာကို လည်းမည်သူကမျှ အရေးလုပ်မနေခဲ့ပါ။

အိမ်ပြန်ရောက်ပြီးမုတ်ဆိတ်ရိတ်၊ တွန့်ကြေနေသောအဝတ်အစားများကိုလဲ ပြီးနံနက်စာကိုစားကာရုံးသို့တစ်ဖန်ပြန်သွားရာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်းတို့က လည်းခါတိုင်းကဲ့သို့ပင်နှုတ်ဆက်သွားလာနေကြပါသည်။

ထိုနေ့တွင်သူသည်သိရှိသူအတော်များများကိုနှုတ်ဆက်စကားများပြောဆို သည့်အပြင် သူ့အကိုနှင့်လည်းစကားပြောခဲ့ပါသည်။ သုန်မှုန်စွာဖြင့်သူသည်အမှန် တရားကိုရိပ်စားမိလာပါသည်။ သူသည်လူသားတို့အမြတ်တနိုးထားသောခရစ်စမတ် ပွဲနေ့ကြီး၌လူသူကြားမှပျောက်ကွယ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ သူ့ကိုသတိမရကြပါ။

သူသည်ခရစ်စမတ်၏အနှစ်သာရကိုတဖြည်းဖြည်းစဉ်းစားမိလာပါသည်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဖြင့်ဒီအခါသမယတွေမှာမသိမမြင်ခဲ့တာတွေဖြစ်နိုင်ပါရဲ့လား။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းသည်ခရစ်စမတ်၏အနှစ်သာရမဟုတ်ပေဘူးလား။ ဘာဖြစ် လဲဆိုတော့ဘုရားသခင်သည် မိမိ၏တစ်ပါးတည်းသောသားတော်ကို လောကသို့ပေး အပ်စေလွှတ်လိုက်သည်ကို ဖော်ဆောင်သည့်ပွဲတော်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုနှစ်တစ်နှစ်လုံးဂျော့မေဆင်သည် တတ်နိုင်သမျှကြင်နာသောအပြုအမူများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးမသိမသာလူတွေမမြင်သာသောစွန့်လွှတ်ပေးကမ်းဆောင်ရွက်မှုများ ဖြင့်တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ကိုဖျောက်ခဲ့ပါသည်။

လေးလံသောခြေလှမ်းများဖြင့် ဂျော့မေဆင်သည်အာမခံသေတ္တာကြီးထဲမှ ထွက်လာပြီး တံခါးကိုပိတ်လိုက်ပါသည်။ ခိုင်ခန့်သုန်မှုန်နေသော သံမဏိပြားကြီး ကိုဖေါ့ဖေါ့လေးကိုင်လိုက်ကာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စွာဖြင့်ထွက်ခွာလာခဲ့ပါတော့သည်။

စိန်ကျောက်ကိုသွေးမှသာစိန်၏အလှသည်ပေါ်ထွက်လာ၏။
ထိုနည်းတူယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့်စမ်းသပ်ခြင်းများဖြင့်သာ
လူတစ်ဦး၏ယုံကြည်ချက်ကိုတွေ့မြင်သိရှိနိုင်၏။

၁။ စိန်များကိုအသေချာဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံးသောစမ်းသပ်နည်းတွင် ‘ ရေဖြင့်စစ်ဆေးခြင်းနည်းကို’ ကျောက်ကုန်သည်တစ်ဦးက ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ စိန်အတုသည်စိန်အစစ်ကဲ့သို့တောက်ပြောင်ခြင်း မရှိလှပေ။ သင့်မျက်လုံးများသည်စိန်အစစ်နှင့်အတုကိုခွဲခြားနိုင်စွမ်းမရှိသေးပါက၊ အလွယ်ဆုံးသောစမ်းသပ်နည်းမှာစိန်ကိုရေထဲထည့်၍စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရေတွင်ထည့်လိုက်ပါကစိန်အတုသည် တောက်ပခြင်းလုံးဝမရှိတော့ပါ။ စိန်အစစ်မှာမူရေထဲတွင်တောက်ပဝင်းလက်လျှက်ရှိနေသည်ကို မျက်စေ့ဖြင့်ကောင်းစွာမြင်နိုင်ပါသည်။ ရေထဲတွင်စိန်အတုနှင့်အစစ်ကိုအတူထဲ့ပြီးကြည့်လိုက်ပါက ကွာခြားမှုကို စိန်အကြောင်းလုံးဝမသိသည့်သူများကပင်ခွဲခြားတွေ့မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ အခက်အခဲဘေးဒုက္ခများနှင့်ရင်မဆိုင်ရသမျှကာလပတ်လုံးများစွာသောလူတို့သည်မိမိတို့၏ယုံကြည်ချက်များသည်ခိုင်မာပြီးစိတ်ချရသည်ဟုထင်ကြ၏။သို့သော် ဘေးဒုက္ခများရင်နင့်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များနှင့်ကြုံတွေ့လာသောအခါတွင်မူ မိမိတို့၏ယုံကြည်ချက်များပျောက်ပျက်သွားတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုး၌ပင်စစ်မှန်သောယုံကြည်သူများသည် စိန်အစစ်ကဲ့သို့တောက်ပလျှက်ရှိတတ်၏။

၂။ ရှေးဂရိပုံပြင်တစ်ခုတွင်အန်တီဂိုနပ်စ်အမည်ရှိသော စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတစ်ဦး၏ လက်အောက်ရှိစစ်သားတစ်ယောက်၏အကြောင်းဖော်ပြပါသည်။ ထိုစစ်သားသည် အလွန်နာကျင်ပြီးအချိန်မရွေးသေနိုင်သောရောဂါဝေဒနာဆိုးကိုရရှိခံစားနေရပါသည်။ စစ်ပွဲတိုင်း၌ထိုစစ်သားသည် ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာ၏အပြင်းထန်ဆုံးတိုက်ပွဲမျိုး၌ သာတိုက်ခိုက်ပါသည်။ ထိုစစ်သား၏ဝေဒနာကမည်မျှနာကျင်နေသနည်းဟူမူ မိမိအားသေသည့်ဘဝ၌ပင်စစ်တိုက်နေရန်နှိုးဆွနေသကဲ့သို့သေမင်းကို စစ်တလင်းပြင်၌(နန်းတော်အတွင်း၌သေသကဲ့သို့) အချိန်မရွေးမျှော်လင့်လျှက်ရှိ၏။

ထိုစစ်သား၏စစ်သေနာပတိချုပ်ဗိုလ်ချုပ်ကြီးအန်တီဂိုနပ်စ်က သူ၏ရဲစွမ်းသတ္တိကိုအလွန်သဘောကျနှစ်သက်မိသဖြင့် အကျော်ကြားဆုံးသမားတော်ကြီးတစ်ဦးဖြင့်ရောဂါဝေဒနာအားကုသ စေပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ရဲရင့်သောထိုစစ်သားအား စစ်ပွဲရှေ့တန်းတွင်မတွေ့ရတော့ပါ။ သူသည်အန္တရာယ်ကိုရှာနေရမည့်အစားရှောင်ရှားလျှက်ရှိနေသည်။ တစ်ဖန်စစ်တလင်းပြင်၌ အသက်ကိုစွန့်စားတိုက်ခိုက်ရမည့်အစားအသက်ကိုကာကွယ်ရန်သာဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။ ထိုစစ်သား၏ဘေးဒုက္ခရောဂါစွဲကပ်မှုများသည် သူ့အားစစ်ပွဲများကိုရှပ်ရှပ်ချွံချွံတိုက်ခိုက်စေ၏။သို့သော်ထိုသူ၏ကျန်းမာသက်သာလုံခြုံမှုများက စစ်သားတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးနှင့်အသုံးဝင်မှုများကိုဖျက်ဆီးပစ်လေသည်။

သင်သည်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုမှကျွတ်လွတ်သွားသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ ရောဂါဘယတစ်ခုမှပျောက်ကင်းသွားသောအခါဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် သောကဗျာပဒများနှင့်ကင်းဝေးသောအခါများ၌သင်၏စိတ်ဓါတ်နှင့်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာတန်ခိုးအင်အားနှင့်ဩဇာတိက္ကမများကျဆင်းသွားနိုင်သည်ကိုသတိပြုပါ။

စိတ်ရှည်ခြင်း

သည်းခံစိတ်ရှည်ခြင်းသည်များသောအားဖြင့်ပင်ပန်းမွန်းကြပ်လှပေသည်။
သို့သော်သည်းခံစိတ်ရှည်ခြင်း၏အကျိုးသည်ကားကောင်းမွန်ထူးကဲလှပေသည်။

၁။ ဒုက္ခခံ၍ခန္တီပါရမီအရယူပါ။
၂။ ကျွန်ုပ်သည်အလောသုံးဆယ်လုပ်ဖို့အချိန်မရှိပါ။
၃။ သည်းခံခြင်းဆိုသည်မှာ ငှင်းကုန်ခန်းသွားသောအခါအလိုအပ်ဆုံးသော အရည်အချင်းပင်ဖြစ်သည်။
၄။ သည်းခံခြင်းဆိုသည်မှာ သင်ထွက်ပြေးချင်စိတ်ပေါက်လာသောအခါရှိရင်းနေရာသို့ရောက်နေပြီးမြဲမြဲစွာနေတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
၅။ ဂေါက်သီးတစ်လုံးကိုရိုက်သောအခါစိတ်ရှည်တတ်သကဲ့သို့ယောကျ်ားများ

သည်မိမိတို့၏ဇနီးနှင့်ကလေးများအပေါ်စိတ်ရှည်မည်ဆိုပါကမည်မျှကောင်းလိမ့်မည်နည်း။
၆။ အနှံ့အတာခံတတ်သူသည်အောင်မြင်မှုရရှိလိမ့်မည်။
၇။
သည်းခံခြင်းသည်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာကောင်းမြတ်ခြင်းပါရမီအဖြစ်ရပ်တည်သည်။
၈။ ဂျုံကိတ်မုန့်ကိုစားလိုသောသူသည် ဂျုံစေ့မှဂျုံကြိတ်သည်ကိုစောင့်စားနေနိုင်ရမည်။
၉။
ပျော်ရွှင်သောအိမ်ထောင်ကိုသည်းခံခြင်းတည်းဟူသောအုတ်ခဲများဖြင့်ဆောက်တည်ထားသည်။
၁၀။ လူတစ်ဦး၏စစ်မှန်သောပုံအားသူ့ရည်မှန်းချက်၏အမြင့်၊ ကြင်နာမှု၏အကျယ်အဝန်း၊ ယုံကြည်ချက်၏နက်ရှိုင်းမှု၊ သည်းခံနိုင်မှုအချိန်အတိုင်းအတာတို့ဖြင့်ချိန်ထိုးရာ၏။
၁၁။ ဘယ်အရာမျှအလောသုံးဆယ်ဖြင့်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်၍မရပါ။ ဒါကြောင့်စိတ်ရှည်ပါ။
၁၂။ သည်းခံခြင်းဆိုသည်မှာစားသောက်ဆိုင်အတွင်းအခြားသူများစားသောက်နေချိန်တွင် မိမိမှာမူဆာလောင်နေပါလျှက်တိတ်ဆိတ်စွာစောင့်နေခြင်းကိုဆိုပေသည်။

ဖွဲ့

ဤလောကတွင်ပင်ကိုယ်အရည်အချင်း၊ထူးကဲသောပါရမီနှင့်ပညာဉာဏ်
အပါအဝင်မည်သည့်အရာမျှဖွဲ့လုံ့လထက်သာလွန်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။

၁။ များသောအားဖြင့်ထူးကဲသောအရည်အချင်းကိုဇွဲနှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ရနိုင်ပေသည်။

၂။ သင်တစ်ခါရှုံးခဲ့ပြီ။ သင်ဆုံးရှုံးရခြင်းမှာဆက်ကြိုးစားရန်ရပ်နားလိုက်လို့လား၊ဒါမှမဟုတ် ဆက်မကြိုးစားလို့ရှုံးရတာလား၊ ဒါကိုဖြေစမ်းပါ။

၃။ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံကြိုးစားခြင်းကလုံးဝမကြိုးစားတာထက်သာလွန်ကောင်းမွန်၏။

၄။ ကြမ်းတမ်းသောကာလများမကြာရှည်လှပေ။ သို့သော်အကြမ်းတမ်းခံသူများသာ ကြာရှည်ရပ်တည်နိုင်၏။

၅။ တောင်ကြီးတစ်လုံးကိုရွှေ့ပစ်လိုက်သောသူသည်၊ ကျောက်တုံးလေးများကိုသယ်ဆောင် ပစ်ရာမှစတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

၆။ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ ဆက်လက်၍အခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်ရဲခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

၇။ ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးပါနှင့် ဘယ်တော့မှ၊ ဘယ်တော့မှမပေးပါနဲ့၊ ကြီးသည့်အမှု၊ ငယ်သည့်အမှု မည်သည့်အမှုကိုမျှအရှုံးမပေးပါနှင့်။ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်စိတ်ကောင်းထားရှိမှု များနှင့်ပတ်သက်သောခံယူချက်များထိခိုက်လာရန်ရှိမှ အလျှော့ပေးလိုက်ပါ။

၈။ မည်သူမဆို မိမိဝန်ထုပ်ကိုမည်မျှပင်လေးပါစေ ညမိုးချုပ်သည်အထိထမ်းရွက်နိုင်၏။ မည်သူမဆိုမိမိအလုပ်အားမည်မျှမခက်ခဲသည်ဖြစ်စေတစ်နေ့ကုန်အောင်လုပ်နိုင်၏။ မည်သူမဆိုပြုံးရွှင်ချိုသာစွာ၊ စိတ်ရှည်စွာနှင့် ချစ်ခင်စွာနေဝင်သည်အထိနေထိုင်နိုင်၏။ ဒါဟာလဲဘဝရဲ့အဖြစ်မှန်ပါဘဲ။ –ရောဘတ်လူဝီးစ်စတီဗင်

၉။ အမှုဆောင်လူကြီးသည်မာန်တစ်ဆင့်လျော့လိုက်ပြီး "မင်းကိုယ်မင်းသိပ်ဂုဏ်ယူမိ မှာပေါ့ချာတိတ်"ဟု အသက်အာမခံကိုယ်စားလှယ်အားပြောလိုက်သည် ။ဆက်လက်ပြီး"ငါကတော့ အသက်အာမခံကကိုယ်စားလှယ်ခုနှစ်ယောက်ကိုတွေ့ဘို့ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်" လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။ ထိုအခါလူငယ်က "ကျွန်တော်သိပါတယ်၊ အဲဒီကိုယ်စားလှယ်ခုနှစ်ယောက်ဟာကျွန်တော်ပါပဲ" ဟုပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။

၁၀။ မီးသီးကိုတီထွင်ရာတွင်အပူဓာတ်ကိုခံနိုင်မည့်လျှပ်စစ်ချည်မျှင်ကိုရရှိရန် သိပ္ပံပညာရှင် အယ်ဒီဆင်သည် ဒြပ်ဝတ္ထုအမျိုးပေါင်း ၂၀၀ ကိုစမ်းသပ်အသုံးခဲ့သည်။ လူတစ်ယောက်ကသူ့ကို " ခင်ဗျားအကြိမ် ၂၀၀ မကလက်မြောက်ခဲ့ရပြီပဲဟာဘာကြောင့် လက်မလျော့ သေးတာလဲ " ဟုမေးလာပါသည်။

ထိုအခါအယ်ဒီဆင်က " ဘာလို့လက်လျှော့ရမှာလဲ၊အသုံးမတဲ့တဲ့ပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း ၂၀၀ ကျော်အကြောင်းသိခဲ့ရတယ်။မကြာခင်အသုံးတည့်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုတွေ့လာမှာပေါ့ " ဟုပြန်ဖြေလိုက်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေး

ငြိမ်းချမ်းရေးဟူသည်ပဋိပက္ခမှုကင်းမဲ့သောအခြေအနေကို
ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်၊ မည်သို့ပင်ဆန့်ကျင်ဖီလာမှုမျိုးပင်ရှိနေလင့်ကစား
ညီရင်းအကိုကဲ့သို့ ချစ်ခင်မှုရှိနေခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ပွားသည်မှာလအနည်းငယ်မျှသာရှိသေးသည်။ သို့သော်နှစ်ဖက်သောရန်သူများအနေဖြင့် ကြောက်ခမန်းလိလိမြေကတုတ်တိုက်ပွဲပုံစံဖြင့် ပြင်းထန်စွာတိုက်ခိုက်လျှက်ရှိသည်။ ဗြိတိသျှတပ်များသာမက ဂျာမန်တပ်များသည် လည်းကျောက်ထူထပ်သောပြင်သစ်နိုင်ငံစိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးခြံများအတွင်းမိုင်ပေါင်း များစွာသောကတုတ်ကျင်းများတူးဖော်ဖောက်လုပ်ခြင်းများကို တတ်မြောက်ကြလေသည်။ဤကြွက်ပေါ်များပြီးရွှံ့များထူထပ်သောကတုတ်ကျင်းများတွင် ဗြိတိသျှစစ်သားများက ပဋ္ဌမမြောက်ဂျော့ဘုရင်ထံမှပေးပို့လာသည့်ရွှဲရွှဲစိုနေသောခရစ်စမတ်နှုတ်ခွန်းဆက်လွှာ များအားဖွင့်ဖောက်ဖတ်နေသကဲ့သို့ ကိုက် (၁၀၀)ခန့် အကွာရှိဂျာမန်စစ်တပ်များကလည်း ဘုရင်ကိုင်ဇာထံမှပေးပို့သောသဝဏ်လွှာကိုဖတ်နေကြပါသည်။

ကတုတ်ကျင်းတန်းများအတွင်းခိုက်ခိုက်တုန်အောင်ချမ်းနေသောလူများသည် အိမ်တွင်ကျန်ရစ်သောမိသားစုဝင်များအကြောင်းတွေးနေချိန်သည်နှစ်ဖက်တပ်အားမည်သူမျှမပိုင်ဆိုင်သောစစ်တလင်းနယ်မြေ၊ ဖုံးကျင်းများနှင့်ပြိုလဲနေသောသစ်ပင် များသာဖြစ်ပြီးတစ်ခုခုလှုပ်ရှားသည်နှင့်ချက်ချင်းပစ်ခတ်သောနေရာကပိုင်းခြားထားသည့်အချိန်အခါဖြစ်ပါသည်။ ထိုခြားလပ်သောစစ်တလင်းမြေနေရာသည်ကား ငြိမ်သက်နေသောအခါတွင်တစ်ဖက်ဖက်မှ အိုးခွက်အချင်းချင်းထိခိုက်သောအသံကိုပင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ခရစ်စမတ်အကြိုညအချိန်တွင် မိုးသီးမိုးပေါက်များလျော့နဲသွားကာအအေးမှာလွန်ကဲလာလေသည်။ ထိုအချိန်ဝယ် ပဋ္ဌမစကော့သေနတ်ကိုင်တပ်မှတာဝန်ကျစစ်သားတယောက်ကမည်သူမျှမပိုင်သည့်နယ်မြေမှပြန့်လွင့်လာသည့်ထူခြားသောအသံတစ်သံကိုကြားလိုက်ရ၏။ ဂျာမန်ကတုတ်ကျင်းအတွင်းမှလူတစ်ယောက်သည် " တိတ်ဆိတ်ည၊ သန့်ရှင်းည " သီချင်းကိုဂျာမန်ဘာသာဖြင့်သီဆိုနေပါသည်။ထိုတေးသွားကိုဗြိတိသျှစစ်သားသည်လည်းအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ရနေကြောင်းသိလိုက်ပါသည်။ကင်းစောင့်သည်ထိုသီချင်း၏တေးသွားကိုလိုက်ဆိုနေမိပါသည်။ထို့နောက်အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်အသံကျယ်စွာဖြင့်တစ်ဖက်ရန်သူ၏သီဆိုသံနှင့်အတူညီညာစွာနှစ်ဦးသား၏သီဆိုသံမှာသံဆူးကြိုးများကိုကျော်လွန်ကာထွက်ပေါ်လာလေသည်။

" တိတ်ဆိတ်ည ... သန့်ရှင်းည ... "

ကင်းစောင့်စခန်းသို့နောက်ထပ်ဗြိတိသျှစစ်သားတစ်ဦးတွားသွားပြီးပါဝင်သီဆို လိုက်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့်နှစ်ဖက်စလုံးမှလူများသည် ထိုသီချင်းကိုလိုက်ဆိုကြရာ မညီမညာကြမ်းတမ်းသောအသံများရောထွေးကာသီချင်းသံသည်စစ်မြေပြင်တစ်လျှောက် ဖုံးလွှမ်းသွားပါသည်။ ဂျာမန်တပ်ဖက်မှ " သင့်ကိုဘုရားသခင်ကပျော်ရွှင်ခြင်းပေးမည် " ဟူသောခေါင်းစဉ်သီချင်းကိုဒုတိယမြောက်သီချင်းအဖြစ်ဆက်လက်သီဆိုလိုက်ရာ ဗြိတိသျှတပ်ကလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်တုန့်ပြန်သီဆိုပေးလိုက်ပြန်သည်။မတူညီသော ဘာသာစကားနှစ်ခုဖြင့်သီချင်းသံများဆက်လက်ထွက်ပေါ်လျှက်ရှိပါသည်။ ဂျာမန်များသည် ထင်းရှူးပင်ခပ်စုတ်စုတ်တစ်ပင်ကိုထောင်လိုက်ပြီး ထိုသစ်ပင်ထက်ဝယ်သစ်ကိုင်းများပေါ်၌ ဖယောင်းတိုင်များထွန်းညှိထားသည်ကိုဗြိတိသျှစစ်သားကမှန်ဘီလူးဖြင့်တွေ့လိုက်ရကြောင်း သတင်းပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ခရစ်စမတ်နေ့၏အရုဏ်ချိန်တွင်ရန်သူတပ်နှစ်ဖက်စလုံးမှ "ပျော်ရွှင်ဖွယ်ခရစ်စမတ်ချိန်ခါ " ဟူသောစာတန်းများပေါ်လာပါသည်။

ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းထက်ပိုသန်စွမ်းသောအားတစ်ခုကဆွဲငင်ထားသည့်အလား စစ်သားများတစ်ဦးပြီးတစ်ဦးသံစူးကြိုးများအမြောက်ဖုံးဆံကျင်းများအောက်ငုံ့လျှိုးကာ မည်သူနှင့်မျှမဆိုင်သောမြေတလင်းသို့ထွက်လာကြပါသည်။ပထမတွင်လူအနည်းငယ်မျှသာ ရှိသည်။ ထို့နောက်တဖြည်းဖြည်းများသည်ထက်များလာကာဗြိတိသျှနှင့်ဂျာမန်တပ်သား များသည် ခရစ်စမတ်နေ့၏ဦးစွာပေါ်ထွက်လာသောအလင်းရောင်တွင်ဆုံဆည်းကြလေသည်။ စစ်သားကလေးများသည်၎င်းတို့၏မိခင်နှင့်ချစ်သူဇနီးများ၏ ဓါတ်ပုံများကိုထုတ်ပြသကဲ့သို့ ချောကလက် ချိုချဉ်နှင့်စီးကရက်များအပြန်အလှန်လက်ဆောင်ပေးကြပါသည်။ အချို့မှာဘောလုံးရှာပြီးဖုံးကျင်းမရှိသောမြေလွှပ်ထဲတွင် ဘောလုံးကန်ကစားကြလေသည်။

ထို့နောက်စစ်ပြေငြိမ်းခြင်းမှာနိဂုံးချုပ်သွားပါသည်။ ခရစ်စမတ်နေ့မွန်းမတည့်မီဒေါသ အမျက်ထွက်နေသောအရာရှိစစ်ဗိုလ်များက တပ်သားများအားကတုတ်ကျင်းများအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်ခိုင်းပါသည်။ တိုက်ခိုက်ခြင်းများဆက်လက်ဆင်နွဲကြပါသည်။နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ပဉ္စမစကော့သေနတ်ကိုင်တပ်က ယင်းသို့သောတွေ့ဆုံခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ရန်တားမြစ်ချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါသည်။ ထိုတားမြစ်ချက်အမိန့်ကား " ငါတို့သည်ဤနေရာသို့ စစ်တိုက်ရန် ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ညီရင်းအကိုကဲ့သို့နေထိုင်ဆက်ဆံပြုမူရန်အတွက်လာခြင်းမဟုတ်" ဟုဖြစ်ပါသည်။ရဲဘော်များအားလုံးထိုတားမြစ်ချက်အမိန့်ကိုနာခံကြရပါတော့သည်။

အောင်မြင်ခြင်း အောင်မြင်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ရပ်သည်ကားရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အဆက်မပြတ်အာရုံစိုက်သိရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။

– လူတေများကသည်းမခံနိုင်တော့ဘဲသင့်အားအပြစ်တင်ရှုတ်ချလာကြသော် .. သင် .... ခေါင်းမော်ထားနိုင်ပါက

– သင့်အပေါ်လူများကသံသယစိတ်များဝင်နေသော်လည်းသင်ကကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည် စိတ်ချနေသည်သာမက လူတွေသံသယဖြစ်နေသည်ကိုလက်ပိုက်ကြည့်နေနိုင်ပါက

– သင်သည်မမောပန်းဘဲစိတ်ရှည်စွာဖြင့်စောင့်ဆိုင်းနိုင်မည်ဆိုပါက

– သို့မဟုတ်သင်သည် မုန်းတီးခြင်းခံရပါက အမုန်းတရားကိုကိုယ်ကသာရှောင်ကြဉ်လိုက်ပါ။ သို့သော်ကိုယ်ကအလွန်ကောင်းသယောင် အလွန်ပညာရှိသယောင်တော့မပြုမူပါလေနှင့်

– သင်သည်စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပြီးထိုမျှော်လင့်ချက်စိတ်များအားမထိန်းချုပ်နိုင်ပါက

– သင်သည်စဉ်းစားတတ်ပြီး တွေးတောဆင်ခြင်မှုတို့ကိုသင့်ရည်မှန်းချက်အဖြစ် အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ပါက

– သင်အမှန်တရားပြောနေသည်ကိုလူယုတ်မာများကလှည့်စားပြီးလူမိုက်များထောင်ချောက် ဖမ်းသည့်စကားမျိုးအဖြစ်လှည့်ပြောင်းပြောလိုက်သည်ကိုသင်နားထောင်နိုင်ပါက

– သို့မဟုတ် သင်အသက်စွန့်ပြီးရခဲ့သည့်အရာများပျက်စီးသွားသည်ကိုကုန်းရုန်းပြီး ကရိယာအဟောင်းအနွမ်းများဖြင့်ပြန်လည်ပြုပြင်ခါ သင်ရရှိခဲ့သမျှကိုစုပုံပြီးတစ်ချိန် တည်းနှင့် “ မျောက်ပန်းလှန် ” ၍ဆုံးရှုံးသွားသည်ကိုစွန့်လွှတ်နိုင်ပါက

– စကားတစ်ခွန်းမျှမပြောဆိုဘဲ အစကပြန်စနိုင်ပါက

– သင့်တာဝန်ကုန်ဆုံးပြီးစီးသည်ထိသင့်စိတ်ကိုဆောင်ပြီးတောင့်ခံကာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ဒါဖြင့်ရင်သင့်မှာဘာမျှမကျန်ရှိတော့ဘဲ လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုတည်းသာကျန်ရှိနေသေးရင်တော့ “ ဆက်သာလုပ်ပါ ”

– လူအုပ်ကြီးဖြင့်စကားပြောနေသော်လည်းသင်၏ကောင်းမွန်သောအရည်အသွေးကို ထိန်ထားပါက၊ သို့မဟုတ် မင်းစိုးရာဇာဘုရင်များဖြင့်တွေဆုံသွားလာရသည့် တိုင်အောင်၊ သင့်ပကတိစိတ်ထားမပျောက်ပျက်ပါက

– လူအားလုံးကသင့်ကိုအရေးအရာလုပ်ပြီးများများစားစားအရေးမပေးပါက

– သင်သည်အစားထိုးမရနိုင်သောမိနစ်အချိန်ထဲတွင်ခြောက်ဆယ်စက္ကန့်လုံး သင်အပြည့်အဝအသုံးချမည်ဆိုပါက

– လောကကြီးနှင့်၄င်းထဲရှိရှိသမျှတို့သည် သင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများသာဖြစ်မည်

– ဒါတင်ဘယ်ကဦးမလဲ

သင်ယောကျာ်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လေငါ့သား။ –ရှယဒ်ကစ်(ပ်)လင်း

ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း မေတ္တာလွှမ်းခြုံခြင်းရှိမှသာပြည့်ဝစုံလင်ခြင်းဆိုသည့်သဘောကိုသိရှိနိုင်မည်။

၁။ သင့်မှာကြင်နာဖွယ်သတင်း သို့မဟုတ် မေတ္တာစကားတစ်ခွန်း
ပြောဖို့ရှိလာရင် သင်မမေ့လိုက်ခင် ယနေ့ပင်တီးတိုးညင်သာစွာပြောလိုက်ပါ
မပြောဖြစ်သောကြင်နာစကားများ မပို့ဖြစ်သောစာများ
ကြာမြင့်ပြီးမေ့လျော့သွားသောသတင်း၊ မခံစားမထိတွေ့လိုက်ရသောအချစ်များအတွက်
အချို့သူများမှာအသဲကွဲလျှက်ရှိနေပြီ အချို့ကတော့ဤအရာများကိုစောင့်မျှော်ဆဲပါ။
ဒါဆိုလဲ ဒါတွေကိုသူတို့လိုအပ်နေမှန်းသင်သိလျှင် သိပ်နောက်မကျနေပါစေနှင့်
အမြန်ပေးလိုက်ပါ။

၂။ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်တစ်ခုအရရှေးအခါကတော်ဝင်အိမ်တော်ကြီးမှာအယ်လ်နော်၊အန်ထွားနက် နှင့်ဂျုံး ဟုအမည်တွင်သောမိန်းမချောသုံးယောက်နေထိုင်ကြလေသည်။ရေစီးသန့်သောချောင်းကလေးများ၊ ကြက်သွေးရောင်ယှက်သန်းသောနှင်းဆီပန်းများ၊အလွန်လှပသောပန်းခြံတို့ဖြင့် အလွန်သာယာစွာ နေထိုင်ကြလေသည်။ ထိုသို့ရှိစဉ်တစ်မနက်ခင်းတွင် ထိုမိန်းကလေးသုံးယောက်တွင်မည်သူက အလှပဆုံးသောလက်ချောင်းပိုင်ရှင်ဖြစ်သလဲဆိုသောအမေးပြဿနာတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါ တော့သည်။ ထိုအခါမွှေးကြိုင်ချိုမြိန်သောစတော်ဘယ်ရီခူးခဲ့သောအယ်လ်နော်က အသီးရည်များနှင့် ထိခဲ့သဖြင့်တောက်ပနေသောမိမိလက်ချောင်းလေးများကအလှပဆုံးဟုထင်လိုက်၏။နှင်းများဖြင့် မွှေးကြိုင်နေသောနှင်းဆီပန်းခူးခဲ့သည့် အန်ထွားနက်ကတော့ သူ့လက်ကအလှဆုံးဟုထင်ပြန်သည်။ ဂျုံးကတော့ကြည်လင်တဲ့ရေချောင်းကလေးထဲမှာသူ့ရဲ့လက်တွေကိုနှစ်မြှုပ်ကစားခဲ့တဲ့အတွက် စိုပြေတောက်ပနေသောမိမိ၏လက်ချောင်းများမှာအလှပဆုံးဟုထင်လိုက်တော့သည်။

အဲဒီအချိန်ကလေးမှာပဲ၊ သူတောင်းစားမလေးတစ်ယောက်ကထိုမိန်းမလှသုံးဦးဆီကို ရောက်လာပြီး အစာတောင်းစားပါသည်။ သို့သော်တော်ဝင်မိန်းမသုံးဦးသည်သူတို့ရဲ့ဝတ်ရုံများ ပင့်ပြီးကျောခိုင်းထွက်သွားကြပါတော့သည်။ သူတောင်းစားမလေးသည်အနီးအနားရှိတဲ့တစ်လုံးသို့ ဆက်သွားသောအခါ နေစားထားသောမျက်နှာပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ရ၍ကြမ်းတမ်းသော လက်များပိုင်ရှင် မိန်းမကြီးတစ်ယောက်ကထိုသူတောင်းစားမလေးကိုပေါင်မုန့်ကျွေးလိုက်ပါသည်။ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်အရသူတောင်းစားမလေးမှာချက်ချင်းပင်နတ်သမီးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားပြီး တော်ဝင်အိမ်ကြီးရဲ့ဝင်းတံခါးပေါက်သို့ရောက်လာခါ လှပသောမိန်းမပျိုသုံးဦးသို့ "လောကမှာအလှပ ဆုံးလက်ချောင်းများဟာ မိမိဘဝတူလူသားများအားကျွေးမွေးကူညီတတ်သောလက်များဖြစ်တယ်" ဟုပြောလိုက်လေသည်။