

ကိုင်းတွယ်



ရှင်းခုန်း

မည်ကဲ့သို့ အနားယူရမည်ကိုသိရှိရန်နှင့် အနီးတဝိုက်တွင် ဝရုန်းသုန်းကား ဖြစ်နေချိန်တွင် မည်ကဲ့သို့ ဆိတ်ငြိမ်စွာ နေရမည်ကို သိရှိရန်တို့မှာ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် ဒေါသထွက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြေကုန်လက်ပန်းကျကာ ပျာယာခတ်နေသော စိတ်ဝိညာဉ်ဖြင့် ထိုအခြေအနေကို ချဉ်းကပ်တတ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အရှင်သခင်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အလုပ်ကို လွန်စွာ ရုပ်ပျက်စေပါသည်။

သေရေးရှင်ရေးကာလရောက်သောအခါ သူသည် ကျွန်ုပ်ကို ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပါလိမ့်မည်။ သတ်မှတ် ချိန်း ဆိုထားသည့်နေ့ရက်မတိုင်မီ အမိန့်သည် ရောက်လာဦးမည်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသထွက်ပြီး ဗျာ များကာ ချိပ်ပိတ်ထားသော အိတ်အထဲတွင် ပါဝင်သောအရာများအတွက် ပူပန်နေရပါသနည်း။ အချိန်ကျရောက်လာသော အခါအချို့ဝှက်ချက်များကို ဖော်ပြပေးပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၏ခွန်းတုန်ပြန်မှုနှင့် ပြန်လည်တုန်ပြန်ခြင်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ရန် အစမပြုမိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သေခြင်းတရားသည် ကျွန်ုပ်အပေါ် (သို့) ကျွန်ုပ်ချစ်ခင်သူတစ်ဦးအပေါ် ကျရောက်လာ သောအခါ ကျွန်ုပ်ဘာပြောရမည်နည်း။ ကိစ္စမရှိပါ။ သူသည် ကျွန်ုပ်ကို ပြောပါလိမ့်မည်။ မည်သည့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု (သို့) ညှင်းပန်းနှိပ် စက်မှုမဆို ကျရောက်လာလျှင်လည်း မည်သို့ ပြုရမည်နည်း။ ကိစ္စမရှိပါ။ သူသည် ကျွန်ုပ်ကို ပြောပါ လိမ့်မည်။

သဘောထားက အဓိက Attitude is everything

ဂျယ်ရီသည် သင်အလွန် မုန်းချင်စရာ ကောင်းသည့် လူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သူသည် အ မြဲတမ်း ကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထားဖြင့် ပြောစ ရာအမြဲ ရှိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့အား မင်းအခြေအနေဘယ်လိုလဲဟု မေးလျှင် သူက “ကျွန်တော့်အခြေအနေဟာ ဒါထက်ပိုကောင်းဖို့ ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အမြွှာနှစ်ယောက် ဖြစ်နေမှာ ဝေါ့”ဟု ဖြေလေ့ရှိသည်။

သူသည်တစ်မူထူးခြားသောစားသောက် ဆိုင်မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် သူသည် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှ တစ်ခု ပြောင်းရွှေ့တိုင်း သူ၏ အနောက်သို့လိုက်သော စားပွဲထိုးများစွာ ရှိပါသည်။ စားပွဲထိုးများ ဂျယ်ရီ ၏ အနောက်သို့ လိုက်ရသည့်အကြောင်းမှာ သူ၏ သဘောထားကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် သဘာ ဝအလျောက်ပါ စိတ်ဓာတ် လှုံ့ဆော်ပေးသူဖြစ် သည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားတစ်ယောက်မှာ အခြေအနေ ဆိုးဝါးသည့် နေ့မျိုးရှိခဲ့လျှင် သူက ထိုအလုပ်သမားကို အခြေအနေအား အကောင်း မြင်သည့်ဘက်မှ မည်ကဲ့သို့ ကြည့်ရမည်ကို ပြောပြ ပါသည်။

ဤစရိုက်ကြောင့် ကျွန်တော့်ကို စူးစမ်း လိုစိတ် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ ကြောင့် တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်သည် ဂျယ်ရီထံ သွား၍ မေးခဲ့ပါသည်။ “ကျွန်တော်တော့ နားမ လည်နိုင်ဘူး။ ခင်ဗျားဟာ တစ်ချိန်လုံး အကောင်း မြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်အောင်

ဘယ်လိုလုပ်သလဲ?”

ဂျယ်ရီက ပြန်ဖြေသည်မှာ “မနက်တိုင်း အိပ်ယာထတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ကိုကျွန်တော် မေးခွန်းပြန်မေးပါတယ်။ ဂျယ်ရီ ဒီနေ့ မင်းမှာ ရွေး ချယ်စရာ နှစ်ခုရှိတယ်။ မင်းမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်နေ စိတ်ထားနဲ့ နေချင်သလား ဒါမှမဟုတ် မကောင်း တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ နေချင်သလား။ မင်းရွေး ချယ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်က ကောင်းတဲ့စိတ်နေ စိတ်ထားနဲ့နေဘို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ မကောင်း တဲ့အရာတွေဖြစ်လာတဲ့အခါတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ ခံရတဲ့ သားကောင်ဖြစ်ချင်သလား။ ဒါမှမဟုတ် ဒီ အဆိုးကနေ သင်ယူမလား။ ကျွန်တော် ကြိုက်တာ ရွေးလိုရတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန် တော့်ကို မကျေမနပ်နဲ့ လာပြီးတိုင်တန်းတဲ့အခါ တိုင်း ကျွန်တော်ဟာ သူတို့ရဲ့ မကျေနပ်ချက်ကို လက်ခံမလား။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်ဟာ ဘဝကို အကောင်းမြင်တဲ့ဘက်ကြည့်ဖို့ညွှန်ပြပေးမလား။ ကြိုက်တာရွေးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်က ဘဝကို အ ကောင်းမြင်တဲ့ဘက်ကြည့်ဖို့ ရွေးလိုက်တယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မလွယ်ဘူးနော်”ဟု ကျွန်တော်က ကန့်ကွက် ပြောဆိုသည်။ ဂျယ်ရီက “ဒါ ဟုတ်ပါတယ် ဘဝ မှာ အားလုံးဟာ ရွေးချယ်စရာတွေကြီးပါဘဲ။ ခင် ဗျားဟာ ပြုတ်စပျင်းတောင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ် လိုက်ရင် အဲဒီအခြေအနေတိုင်းဟာ ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို ဘယ်လို တုန်ပြန် ဆောင်ရွက်မလဲဆိုတာကို ခင်ဗျားရွေးချယ်ပါ။ လူ တွေဟာ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်သဘောထားအပေါ် ဘယ် လို ရောင်ပြန်ဟပ်စေချင်သလဲ ခင်ဗျားရွေးပါ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့နေမလား။ ဆိုးတဲ့

စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့နေမလား။ ခင်ဗျားရွေးချယ်ပါ။ အခြေခံ သဘောတရားကတော့ ခင်ဗျားဘယ်လို အသက်ရှင်မလဲဆိုတာ ခင်ဗျားရဲ့ ရွေးချယ်မှုပဲ။”

ကျွန်တော်သည် ဂျယ်ရီပြောခဲ့သည့် အကြောင်းများကို အလေးအနက် စဉ်းစားပါသည်။ ထို့နောက် မကြာမီ ကျွန်တော်သည် ကိုယ်ပိုင်လုပ် ငန်း စတင်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် စားသောက်ဆိုင် လုပ်ငန်းမှ ထွက်ခွာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အဆက်အ သွယ် မရှိကြတော့ပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်သည် ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ တုန်ပြန်မှုပြုမည့်အစား ရွေး ချယ်မှုကို လုပ်ရသည့်အခါ မကြာခဏဆိုသလို သူ့အကြောင်း စဉ်းစားမိခဲ့ပါသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလွန်ပြီးနောက် ဂျယ်ရီသည် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ သင်မည် သည့် အခါကမှ လုပ်သင့်သည်ဟု မထင်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ကြောင်း ကျွန်တော်ကြားခဲ့ရပါ သည်။ သူသည် နောက်ဖေးတံခါးကိုပိတ်ရန် မေ့ သွားသောကြောင့် လက်နက်ကိုင် ဓားပြသုံးဦးက သူ့အား သေနတ်ဖြင့်တော့၍ လုယက်ပါသည်။ မီး ခံသေတ္တာကို ကြိုးစား၍ဖွင့်စဉ် သူ၏ လက်များ သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တုန်နေပြီး သော့ဖွင့် ရန် ဝဏန်းတွဲကို နှိပ်ရာတွင် ချွတ်ချော်ခဲ့ပါသည်။ ဓားပြများသည် ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြစ်ပြီး သူ့အား သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခဲ့ပါသည်။

ကံအားလျော်စွာပင် ဂျယ်ရီအား အခြား သူများက မြန်မြန်တွေ့ရှိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာကုသ ဌာနသို့ အပြေးအလွှား သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြလေ သည်။ (၁၈)နာရီကြာ ခွဲစိတ်ကုသပြီး အစွမ်းကုန် စောင့်ရှောက် ဂရုစိုက်မှုကြောင့် ဂျယ်ရီသည် ဆေး ရုံမှဆင်းခွင့်ရပြီး အတွင်းတွင် ကျည်ဆံအပိုင်းအစ

အနည်းငယ် ကျန်ရှိဆဲပင်ဖြစ်သည်။ မတော်တဆ ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်ပြီး ခြောက်လအကြာတွင် ကျွန်တော်သည် ဂျယ်ရီကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ သူမည်ကဲ့သို့ အခြေအနေမှာ ရှိသနည်းဟု ကျွန်တော် မေးလိုက်သောအခါ သူက ပြန်ဖြေလိုက်သည်မှာ “တကယ်လို့ ကျွန်တော့်အခြေအနေဟာ ဒါထက် ပိုကောင်းမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ အမြာနှစ်ယောက် ဖြစ်နေရမှာပေါ့။ ခင်ဗျား ကျွန်တော့်ရဲ့ အနာရွတ်ကို ကြည့်ချင်သလား။”

ကျွန်တော် ငြင်းလိုက်ပါသည်။ သို့သော် ဓားဖြင့် တိုက်မှုဖြစ်သွားသည့်အခါ သူ၏ စိတ်ထဲတွင် မည်သို့ ခံစားရသနည်းဟု မေးကြည့်လိုက်ပါသည်။

ဂျယ်ရီက ပြန်ဖြေသည်မှာ “ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့အရာက ကျွန်တော်ဟာ အနောက်ဖက်တံခါးကို သေချာခတ်ထားသင့်တယ်။” “အဲဒီနောက် ကျွန်တော် ကြမ်းပြင်မှာ ဝပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာကို သတိရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အသက်ရှင်ဖို့လမ်းကို ရွေးချယ်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် သေဖို့လမ်းကို ရွေးချယ်မလား၊ ကျွန်တော်ဟာ အသက်

ရှင်ဖို့လမ်းကို ရွေးခဲ့ပါတယ်။
“ခင်ဗျား ကြောက်မနေဘူးလား? ခင်ဗျား သတိတွေဘာတွေတော့ လွတ်သွားသေးလား?” ဟု ကျွန်တော်မေးလိုက်ပါသည်။

ဂျယ်ရီဆက်ပြောခဲ့သည်မှာ “ဆေးဘက်အကူအညီတွေက သိပ်ကောင်းတယ်ပဲ။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို ပြန်ကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့ ပြောပေးနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို အရေးပေါ် အခန်းထဲကို ဘီးတပ်လှည်းနဲ့ ခေါ်သွားတဲ့အခါမှာ ဆရာဝန်နဲ့ သူနာပြုတွေရဲ့ မျက်နှာအမူအယာကို မြင်လိုက်တော့မှ ကျွန်တော် တကယ်ကြောက်သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျက်စိထဲမှာရှိတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော် မှန်းဆကြည့်တဲ့အခါ “သူဟာသေလုပဲ” ဒီအတွက် အရေးယူ ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိနေတယ်။

“ခင်ဗျား ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ? ဟု ကျွန်တော်မေးသည့်အခါ ဂျယ်ရီက “ဟုတ်ကဲ့၊ အဲဒီမှာ တုတ်ခိုင်သန်မာတဲ့ သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို မေးခွန်းတစ်ခု အော်မေးလိုက်တယ်” သူမက “ကျွန်တော့်မှာ ဓာတ်မတည့်တာ တစ်ခုခု

ရှိသလားလို့မေးတော့ ကျွန်တော်က ရှိတယ်လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ ဆရာဝန်တွေနဲ့ သူနာပြုတွေဟာ သူတို့ အလုပ်လုပ်နေတာကိုရပ်ပြီး ကျွန်တော် ပြောတာကို နားစွင့်နေကြသည်။ ကျွန်တော်ဟာ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူလိုက်ပြီးတော့ “ကျည်ဆံ” လို့ ဖြေလိုက်တဲ့အခါ သူတို့အားလုံး ရယ်ကြတယ်။ သူတို့ရယ်သံတွေကို ဖုံးလွှမ်းပြီးတော့ ကျွန်တော်က သူတို့ကို ပြောလိုက်တယ်။ “တကယ်လို့ ကျွန်တော်ဟာ မသေဘဲ အသက်ရှင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို ခွဲစိတ်ပေးကြပါ။”

ဂျယ်ရီ အသက်ရှင်ခဲ့ပါသည်။ သူ့ကို ကုသသော ဆရာဝန်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို ကျေးဇူးတင်ရသလို ဤသို့ အသက်ပြန်ရှင်ခြင်းကလည်း သူ၏ အံ့ဩစရာကောင်းသော သဘောထားကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အပြည့်အဝ အသက်ရှင်ရန်အတွက် နေ့စဉ် ကျွန်တော်တို့၌ ရွေးချယ်စရာများရှိကြောင်း သူ့ထံမှ ကျွန်တော် သင်ယူခဲ့ရပါသည်။ တကယ်တော့ သဘောထားဟာ အဓိကပင် ဖြစ်သည်။

By Francie Baltazar - Schwartz

ဤအရာသည်လည်း လွန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်

ကျွန်ုပ်၌ မည်သည့်အရာ ဖြစ်နေသည်မဆို ကျွန်ုပ်၏ စိတ်နှလုံး မည်သို့ပင် လေးလံပါလေစေ (သို့မဟုတ်) ဤအခိုက်အတန့် မည်မျှပင် မှောင်မိုက်နေပါလေစေ ကျွန်ုပ်သည် ဤအချိန်ပိုင်းလေးကို တောင့်ခံနိုင်ခဲ့လျှင် - - - - -

ကျွန်ုပ်၏ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးက မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ အလဲလဲအပြုပြုဖြစ်နေသော်လည်း ကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းမှု ရှိနေခဲ့လျှင် လူတိုင်းက ကျွန်ုပ်အား သံသယဝင်နေသည့်ပုံပေါက်သည့်အခါ ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်အား ချစ်သည်ဆိုသည့်အသိ၌ ကျွန်ုပ် လုံခြုံစိတ်ချလျက် ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားထဲ၌ အမှန်ဖြစ်သည်ဟု သိနေသောအရာကို ဆက်လက်၍ ယုံကြည်လျှင် ဤ “အမှောင်ထုသည် နံနက်လင်းချိန်နှင့်အတူ မွေးမြန် ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်” ဖြစ်ပြီး ဤအရာသည်လည်း လွန်မြောက်သွားပေလိမ့်မည်။

ဤအသိတရား ကျွန်ုပ်၌ တည်ရှိနေသရွေ့ ဘဝတွင် မည်သည့်အရာမျှ ကျွန်ုပ်ကို အနိုင်မယူနိုင်ပါ။ အမှောင်ထုတွင် ကျွန်ုပ်အား တင်းကျပ်စွာ ချည်နှောင်ထားသည့် သံကြိုးများကို ဘုရားသခင်သည် ဖြတ်ပစ်လိမ့်မည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်သိသည့်အတွက် မည်သည့် ကိစ္စမျိုး ဖြစ်နေပါစေ၊ ကျွန်ုပ် ခံနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်အား ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ပြည့်စေရန် ကြိုးစားလျှင် အာရူဏ်တတ်ချိန် မရှိသည့် ညဟူ၍ မရှိသည့်အတွက် “ကျွန်ုပ်၏ နံနက်ချိန်” သည်လည်း နီးကပ်လျက်ရှိကြောင်းကို သိပါသည်။

Helen Steiner Rice

အိဒင်ဘု(ဂ)မှ ဒေါက်တာ အလက်ဇန္ဒားဂိုက်သည် သူ၏ ဆုတောင်းချက်များကြောင့် ကျော်ကြားပါသည်။ သူသည် ဆိုးဝါးသော အချိန်များ၌ပင် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ရန် အမြဲတမ်း တွေ့ရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။ မုန်တိုင်းထန်သော တစ်မနက်တွင် သူ၏ အသင်းသားတစ်ဦးက တရားဟောဆရာသည် ဤကဲ့သို့ စိတ်ပျက်စရာ နေ့မျိုးအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်စရာမရှိဟု ထင်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် မစ္စတာဂိုက်က သူ၏ ဆုတောင်းများအား ဤသို့ အစပြုလိုက်ပါသည်။ “ဤကဲ့သို့ အဖြစ်မျိုး အမြဲတမ်း မဖြစ်သည့် အတွက် ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါ၏။”

ခက်ခဲသော အချိန်အတွက် ဆုတောင်းချက်

အကျွန်ုပ်အား ကာကွယ်စောင့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား
အမှောင်ထုကြီးသည် ကျရောက်လာပါပြီ။
ယင်းကိုရင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်၌ ခွန်အားမရှိပါ။
ကျွန်ုပ်သည် အားနည်းသော်လည်း
ကိုယ်တော်သည် အားကြီးပါသည်။
ကျွန်ုပ်အတွက် ခွန်အား ကြီးမားတော်မူပါဘုရား။
ကျွန်ုပ်အား အမှောင်ထုကို ကျော်ဖြတ်စေပြီး
မိုးသောက်လင်းချိန်ကို ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့်
ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ရန် ကူမတော်မူပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်တော်သည်
ထိုနေရာတွင်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါ၏။
အကျွန်ုပ်၏လမ်းပေါ် ရောက်လာသောအရာမှန်သမျှကို
ကိုယ်တော်သည် တွေ့နိုင်ပါ၏။
အကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သောကြောင့်
ကျေးဇူးတင်ပါ၏ဘုရား