

ဒေါသနည်းအောင်နေနည်း(၂)

ဆရာတော် ဦးဇော်တိကရဲ့ “မှတ်သားဖွယ်ရာ ဒေါသနည်းအောင်နေနည်း”

အရေးမကြီးတဲ့ ရပိုင်ခွင့်တချို့ကို မရမကရအောင် မလုပ်ပါနဲ့။ သူ့ထက်အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို အချိန်ပေးပါ။ မဖြစ်လောက်တဲ့ ကိစ္စလေးကို မရမကလုပ်ရင်းနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ရရင် အချိန်ကုန်လှုပ်ပန်းပြီး တစ်ခြားပိုပြီးအကျိုးရှိ တဲ့အလုပ် ပျက်တာပဲအဖတ်တင်မယ်။ တစ်ထောင်ဖိုးရအောင်လုပ်ရင်း အချိန်ကုန်မယ့်အစား တစ်သိန်းဖိုးရ အောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အချိန်နဲ့ ကိုယ့်အင်အားကို ပိုပြီးအကျိုးများမယ့်နေရာမှာ သုံးပါ။ အသေးအမွှားရပိုင်ခွင့်ကို အချိန်ကုန်ခံပြီး မရမကရအောင်လုပ်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ထားပါ နိမ့်ကျသွားမယ်။

- ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စလေးတွေက တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ့်ကိုအကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ်သွားစေတာမျိုး ကြုံရတတ်တယ်။ နောက်မှစိတ်အေးသွားတဲ့အခါ ဒီလောက်အသေးအဖွားကိစ္စလေးလောက်နဲ့ ဣန္ဒြေသိက္ခာမဲ့သွား လောက်အောင် ဒေါသဖြစ်မိတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အံ့ဩမိတာ၊ ရှက်တာ ကြုံဘူးမှာပါ။ အဲ့ဒါမျိုး မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ တစ်ရာတန်လောက် ကိစ္စကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေရင် တစ်သိန်းတန်လောက် ကိစ္စမှာလစ်ဟင်း သွားနိုင်တယ်။
- မပေါင်းသင့်တဲ့သူနဲ့ မပေါင်းဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့သူနဲ့ပေါင်းရင် ကိုယ်ပါ ဒုက္ခရောက်သွား မယ်။ အရှင်းဆုံးဥပမာနဲ့ ပြောရရင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့သူ ရောင်းတဲ့သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ မပေါင်းသင့်ဘူး။ တစ်ချို့က ငယ်သူချင်းဖြစ်လို့ဆိုပြီး အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းပေမယ့် ပေါင်းတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဒုက္ခရောက်တာပါပဲ။ သူ့ကိုကယ်ရင်း ကိုယ်ပါနစ်သွားတာလည်းတွေ့ရတယ်။ နာမည်ပျက်ရှိတဲ့သူနဲ့ တွဲရင် ကိုယ်ပါ နာမည်ပျက်မှာ သေချာတယ်။ မရိုးသားတဲ့ စီးပွားရေးမျိုး လုပ်နေတဲ့သူတွေနဲ့လည်း မပေါင်းသင့်ဘူး။

- သိပ်ပင်ပန်းလွန်းတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်မရှည်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပင်ပန်းလွန်းသွားတာမျိုး မဖြစ်အောင်စီစဉ်ပါ။ မလွဲသာ မရှောင်သာ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့ အခြေအနေကို ကြိုရရင် စကားများများပြောပါနဲ့။ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ကိုလည်း ပြောစရာရှိတာကို နောက်မှအေးအေးဆေးဆေး ပြောမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း မှာထားပြီး အနားယူပါ။
- ဘယ်သူ့ကိုမှ အလွန်အကျွံအလိုမလိုက်ပါနဲ့။ အလိုလိုက်လွန်းရင် ကြာလေပိုပြီး အလိုက်မသိလေဖြစ်တတ်တယ်။ အလိုလိုက်တာများလေ ရတာနဲ့ မကျေနပ်လေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကြာရင်မတတ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာရောက် အောင် တောင်းဆိုလာမယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ စိတ်တိုမယ်။ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေဖြစ်မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။
- သူတစ်ပါးရဲ့ ရိုင်းဆိုင်းတဲ့အမူအရာ၊ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ အမူအရာကြောင့် ကိုယ်မှာဒေါသယမ်းအိုး မပေါက် အောင်သတိထားပါ။ (ယခုခေတ်မှာ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုကို အလေး မထားကြဘူး။ ယဉ်ကျေးတဲ့သူဖြစ်ရတာကို တန်းဖိုးထားတဲ့စိတ်၊ ဂုဏ်ယူတဲ့စိတ်မျိုးကို မွေးပေးရမယ်။ လူငယ်တစ် ချို့ဟာ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အမူအရာမျိုးကို လုပ်ပြတဲ့ ဗီဒီယိုတို့ကို ကြည့်ပြီးတော့ အတုယူမှားကြတယ်။)
- တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အထင်လွဲနေလို့ စိတ်ဆင်းရဲရတာ တော်တော်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထင်လွဲစ ရာ မဖြစ်အောင် သတိထားသင့်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်လွဲတာမျိုး မဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သ လောက် ကြိုတင်စဉ်းစားပြီးရှင်းထားပါ။ ပြောသင့်တာတွေကို ကြိုကြိုတင်တင်ပြောထားပါ။ သိလောက်ပါတယ် လို့တွေးပြီးမှ တစ်ဖက်က မသိလို့မလုပ်တာမျိုး ကြုံရတဲ့အခါ သိရက်နဲ့ တမင်မလုပ်ပေးတာလို့တွေးပြီး စိတ်ဆိုး မိတတ်တယ်။
- လူတစ်ယောက်နဲ့ လူတစ်ယောက် စရိုက်မတူဘူး။ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံမတူဘူး။ ဒါကြောင့် အခြေ အနေတစ်ခုကို မြင်ပုံခံစားပုံ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပုံမတူဘူး။ ကိုယ်မြင်သလို

သူလည်းမြင်မယ်လို့ ပုံသေ မတွေးပါနဲ့။ ငါ မြင်သလို
မမြင်ရကောင်းလားဆိုပြီး စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ရှင်းပြပါ။

- အလုပ်တစ်ခုကို ခိုင်းတဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်သလောက် လိုအပ်သမျှ
အချက်အလက်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပေးပါ။ ခဏခဏ
ကိုယ့်ဆီကိုလာပြီး မေးမနေရအောင် ကြိုကြိုတင်တင်
ပြောပြပေးထားပါ။
- လူတော်တော်များများဟာ ဒေါသဖြစ်ရတာကို ကော်ဖီစွဲသလိုကို
စွဲနေကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ရာထူးကြီးတဲ့သူ တွေပိုပြီး
ဒေါသကြီးတတ်တယ်။ ဒေါသကြီးရတာကို ပါဝါတစ်မျိုးလို့ကို
ခံစားရတယ်။ ပြောချင်သလို ပြောလိုက်ရတာမျိုးကို ပါဝါတစ်မျိုးလို့
ခံစားရတယ်။
- ကိုယ်က ရာထူးကြီးကြီးလေလေ အောင်မြင်လေလေ ကိုယ့်ဆီက
အကူအညီတောင်းမည့်သူတွေ အခွင့်အရေး တောင်းမည့်သူတွေ
များလာလေပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ အဲ့ဒီလူတွေကြောင့်
စိတ်အနှောက်အယှက် အများကြီး ဖြစ်ရ တတ်တယ်။
- လူတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်လေးတွေကို မကြာမကြာတွေးပါ။
အထူးသဖြင့်လူတစ်ယောက်ကို မကျေနပ်ဖြစ် နေရင်
သူ့အကြောင်းကောင်းတာလေးတွေ တွေးဖြစ်အောင်တွေးပါ။
- ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ပြိုင်ဖက်ရှိပါတယ်။ ပြိုင်ဖက်တွေအပေါ်မှာ
မနာလိုတဲ့စိတ်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။
ပြိုင်ဖက်တွေက ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးနေတယ်လို့ တွေးတတ်တယ်။
တစ်ကယ်လည်း ဒုက္ခပေးတတ် ပါတယ်။ ရေရှည်မှာ အဆင်ပြေချင်ရင်
ပြိုင်ဖက်တွေကြောင့် စိတ်တိုရတာ ဒေါသဖြစ်ရတာနဲ့ချင်ရင်
ပြိုင်ဖက်တွေ အပေါ်မှာ သဘောထားကြီးကြီးထားပါ။ ပြိုင်ဖက်ရှိတာ
ကောင်းတယ်လို့ သဘောထားပါ။ ပြိုင်ဖက်တွေကိုလည်း
ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ အကူအညီပေးပါ။
- အလုပ်လုပ်တာ ငွေရဖို့တစ်ခုတည်း အတွက်အဟုတ်ပါဘူး။
စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ မိတ်ဆွေကောင်းများဖို့၊ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို အကျိုးပြုဖို့၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးရဖို့၊

ပါရမီဖြည့်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် လေးတွေလည်းပါမှ လေးနက်မယ်။
အဓိပ္ပါယ်ရှိမယ်။ ကျေနပ်မှုရှိမယ်။

- အသွားရှိရင် အပြန်ရှိတတ်တယ်လို့ သဘောထားရမယ်။
အဲ့သလိုသဘောထားတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က အသွားရှိပေမယ့်
သူ့ဖက်က အပြန်မရှိတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်တတ်တယ်။
စိတ်ပျက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်ဒေါသဖြစ်တာ နည်းချင်ရင်၊
စိတ်ညစ်ရတာ၊ စိတ်ပျက်ရတာနည်းချင်ရင် အသွားရှိတိုင်း
အပြန်မရှိနိုင်ဘူး ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ် တတ်နိုင်တဲ့အခါ
ဘာမှပြန်မမျှော်လင့်ပဲ ကူညီလိုက်ပါ။
- အခုပြောတဲ့အချက်တွေဟာ သိပြီးသားတွေပဲ များမယ်ထင်ပါတယ်။
သိပြီးသားပေမယ့် မေ့နေတတ်လို့ သတိပေးတဲ့ အနေနဲ့ ပြောပြတာပါ။
ဆက်ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်သိပြီးတော့
ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူ ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို
များများလုပ်နိုင်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှုရတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။