



BURMESE  
CLASSIC

**အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကျွေး**  
**Relationship Articles**  
**လူသာမန်**

စံပယ်ပွင့် အမှတ်စဉ် - ၁၇



# အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကွေး လူသာမန်




အမှတ် (၁၁၀/၁၁၂) - ၃B၊ ၄က လမ်း (အလယ်ဘလောက်)  
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ဖုန်း - ၃၉၈၆၅၀ ၀၉-၅၄၁ ၃၅၂၃

Gmail: sapeil.snow113@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/#!/pages/Sapeil

www.burmeseclassic.com

- ထုတ်ဝေသည့် အကြိမ် - ပထမအကြိမ်
- ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ် - ဩဂုတ်လ ၂၀၁၄
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်စံပယ်အောင်  
စံပယ်စာအုပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၁၀/၁၁၂ (၃B)၊  
၄လမ်း-(အလယ်)၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊  
ရန်ကုန်မြို့ ။
- ပုံနှိပ်တိုက် - ဦးခင်မောင်ကြည် GOOD WILL ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်-၁၂/ဘီ ၂-ရပ်ကွက်၊ ဖွန်တောင်မြို့နယ်။
- မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း  - ဗဂျီ လင်းဝဏ္ဏ
- အတွင်းဒီဇိုင်း - အလင်းချို
- စာအုပ်ချုပ် - ကိုမောင်မောင်နိုင်
- အတွင်းဖလင် - ကိုဦးနှင့်ညီများ
- အတွင်းစာစီ - မွှေးမွှေး
- တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ - ကျပ်

လူသာမန် ၈၀၈ • ၈၄

အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကွေး / လူသာမန်။ ရန်ကုန်။

စံပယ်စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၄

၂၅၀ - စာ၊ ၁၃.၅ x ၂၁ စင်တီမီတာ။

အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကွေး။

ဖြန့်ချိရေး  
စံပယ်စာအုပ်  
အမှတ် (၁၁၀/၁၁၂) - ၃B ၊ ၄လမ်း (အလယ်ဘလောက်)  
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ဖုန်း - ၃၉၈၆၅၇၊ ၀၉-၅၂၁၃၇၂၀။

စာဖတ်သူများသို့

စာဖတ်သူများအနေဖြင့် စံပယ်စာအုပ်မှ ထုတ်ဝေပြန်ချိသည့် စာပေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဝေဖန်အကြံပြုလိုသည်များကို စံပယ်စာအုပ် တိုက်သို့ စာဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖုန်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အီးမေးလ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ Facebook မှ လည်းကောင်း ဝေဖန်အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

ဝေဖန်အကြံပြုလိုသူများအနေဖြင့် အကြံပြုသူ၏ အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ အီးမေးလ်ရှိပါက အီးမေးလ်အကောင့်များကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပြီး စံပယ်စာအုပ်တိုက်သို့ အကြံပြုစာလွှာများကို တိုက်ရိုက် ပေးပို့နိုင်ပါသည်။



စာဖတ်သူများ၏ အကောင်းဆုံးအကြံပြုစာလွှာ ရေးသားပေးပို့ သူသုံးဦးကို စံပယ်စာအုပ်တိုက်မှ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် အသစ် ထွက်ရှိသည့်စာအုပ်အား အိမ်အရောက် လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးပို့သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

**စံပယ်စာအုပ်  
အယ်ဒီတာအဖွဲ့**

မာတိကာ

၁။	ခိုင်မြဲနုပျို မေတ္တာချို	၁
၂။	မိတ်ဆွေစစ်တမ်း ကစားခြင်း	၉
၃။	လူ့စရိုက်၊ လူ့ဗီဇနဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်	၁၇
၄။	ချစ်ခြင်းကိုင်းဖြာ	၃၃
၅။	အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကွေး	၅၅
၆။	မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုး	၆၃
၇။	လူတိုင်းမှာရှိသင့်တဲ့ မိတ်ဆွေငါးမျိုး	၇၁
၈။	မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့ပီသေသလက္ခဏာ ငါးချက်	၇၇
၉။	မိကျောင်းတွေကိုလည်း မိတ်ဖွဲ့ကြရမယ်	၈၇
၁၀။	အနီးကပ် ဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေရှိနေကြောင်း သတိပေးလက္ခဏာ ကိုးခု	၉၅
၁၁။	စပ်စုတတ်သူများ၏ အရေးပါအရာရောက်ပုံများ	၁၀၃
၁၂။	သတင်းပလင်းစာရင်းထဲမပါတဲ့ အတင်းအဖျင်းအကျဉ်း	၁၁၁
၁၃။	လူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ အဆိပ်သင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၁၀ခု	၁၁၉
၁၄။	အောင်မြင်မှုတည်ရာ	၁၂၉
၁၅။	အောင်မြင်မှုကို ပိတ်ဆို့ဟန့်တားနိုင်တဲ့ အတွေးဆိုး ၁၂ မျိုး	၁၃၉
၁၆။	ပျော်ရွှင်မှုတည်ရာ	၁၄၇

၁၇၂။	အကောင်းမြင်သမားဖြစ်အောင်ကျင့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ကိုးခု	၁၅၅
၁၇၃။	အမုန်းဆုံးလူကို ခွင့်လွှတ်ပစ်ဖို့ အကြောင်းတရား ၁၀ ခု	၁၆၃
၁၇၄။	၂၁ ရာစုမှာ လက်ထပ်ဖို့အကောင်းဆုံးအရွယ်	၁၇၁
၂၀၁။	ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေ သူတို့တွေ အပြန်အလှန် လိုချင်ကြတာတွေကဖြင့်	၁၇၅
၂၁၁။	ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ဝိသေသ ငါးခု	၁၈၅
၂၂။	ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဝိသေသ ငါးခု	၁၈၉
၂၃။	အမျိုးသမီးတွေ နှစ်သက်စွဲလမ်းလာစေမယ့် နည်းလမ်း ၁၁ သွယ်	၁၉၃
၂၄။	ကွယ်လွန်ခါနီးလူတွေ အရတတ်ဆုံး နောင်တ ခုနစ်ခု	၂၀၁

### ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ . . .

ဒီစာအုပ်က လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါး ၂၄ ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်တာပါ။ ၂၀၀၈ ခုနှစ် သြဂုတ်လကနေ ၂၀၁၄ မတ်လအထိ ရေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေထဲက ရွေးထုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်မေတ္တာ၊ မိတ်ဆွေရွေးချယ်သင့်ပုံ၊ မိတ်ဆွေအမျိုးအစား တွေ၊မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့စရိုက်လက္ခဏာတွေဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ တွေ၊ လူ့စရိုက်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဆက်စပ်မှု၊ အချစ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့် တွေ၊ အချစ်သီအိုရီတွေ၊ အပြုံးရဲ့အစွမ်းထက်မှုတွေ၊ စပ်စုတတ်ခြင်းရဲ့ အားသာချက်တွေ၊ အတင်းပြောခြင်းရဲ့စိတ်ဝင်စားစရာအချက်တွေ၊ အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိမှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ လက်ထပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်၊ ခင်ပွန်းကောင်းနဲ့ ဇနီးကောင်းတို့ရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာ တွေနဲ့ ကွယ်လွန်ခါနီးရတတ်တဲ့ နောင်တတွေအကြောင်းကို ထုံးစံအတိုင်း အချက်အလက်တွေနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရေးသားထားတာပါ။

ဒီဆောင်းပါး ၂၄ ပုဒ်ဟာ စာရေးဆရာတစ်ယောက်တည်းရဲ့အာ ဘော်တွေ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ စာရေးဆရာများစွာရဲ့ ကွဲပြားတဲ့အမြင်တွေ၊ တွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ရေးသားချက်တွေကို စုစည်းထားဖြစ်တာပါ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖြစ်လာစေတဲ့အဓိကစေ့ဆော်မှုက ကျွန်တော့်စပ်စုလိုစိတ်ပါ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းတွေက သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လာခဲ့ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီ အကြောင်းအရာကို အချက်အလက်တွေနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရှုမြင်ကြည့်တတ် တယ်။ ပြီးတော့မှ ခြုံငုံကောက်ချက်ချတယ်။ ဘယ်အချက်ကိုတော့ ဘယ်လိုဆက်လုပ်သင့်ပြီး၊ ဘယ်အချက်ကိုတော့ ရှောင်ရလိမ့်မယ်လို့ သုံးသပ်တယ်။ စဉ်းစားထားတဲ့သုံးသပ်မှုတွေမှာ ဘယ်လိုအားနည်းချက်တွေ ရှိနေသလဲလို့ ခင်မင်လေးစားသူတွေနဲ့ ထပ်မံတိုင်ပင်ချင် တိုင်ပင်ဖြစ်တယ်။

ဒါမှမဟုတ် သတင်းအချက်အလက်သိုက်နဲ့ ဉာဏ်ပညာရတနာသိုက်ဖြစ်တဲ့ အင်တာနက်မှာ ရှာဖွေကြည့်ရုံဖြစ်တယ်။ ရှာဖွေဖတ်ရုံဖြစ်တာတွေများလာ တော့ ဘာရယ်မဟုတ် Print ထုတ်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ထပ်ဖတ်ဖြစ် တယ်။ ထပ်ဖတ်ဖြစ်ပြီး အငြိမ်မနေနိုင်လို့ ဘာသာပြန်ဖြစ်တယ်။ ဘာသာပြန် ပြီးတော့ အငြိမ်မနေနိုင်လို့ အပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းတွေကို ပေးဖတ်ဖြစ်ပြန် တယ်။ သူတို့ကမြှောက်ပေးတော့ အငြိမ်မနေနိုင်ပြန်လို့ မဂ္ဂဇင်းတိုက်တွေနဲ့ ဂျာနယ်တိုက်တွေကို ပို့ဖြစ်တယ်။ ဘာရယ်ညာရယ်မဟုတ် ဖော်ပြခံရတယ်။ အငြိမ်မနေနိုင်လို့ အကြောင်းအရာသစ်တွေကို ရှာဖွေဖတ်ရှုမိပြန်တယ်။ အငြိမ် မနေနိုင်လို့ ဘာသာပြန်မိတယ်။ အငြိမ်မနေနိုင်လို့ ဟိုပို့ဒီပို့ ပို့မိတယ်။ ပို့မိ တာပါလာတော့ အငြိမ်မနေနိုင်ပြန်ဘူး။ **ပြောရရင် ဒီစာအုပ်က 'ကျွန်တော် အငြိမ်မနေနိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့စာအုပ်' ဆိုရင် ပိုမှန်မလားပဲ။**

များသောအားဖြင့် စာရေးဆရာတစ်ယောက်တည်းကရေးသားထား တဲ့ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစာအုပ်မျိုးကို ကျွန်တော် သိပ်ခံတွင်းတွေ့လေ့ မရှိဘူး။ သိပ်ကောင်းတဲ့စာအုပ်မျိုးကို မဖတ်ဖူးဘူးတာကြောင့်လည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မှာပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာတော့ ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားတဲ့အကြောင်းအရာ တွေကို တခြားဆောင်းပါးတွေထက် ပိုမိုစုံလင်အောင်ရေးသားထားတယ်လို့ ထင်မိတဲ့ဆောင်းပါးတွေကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ထားဖြစ်တာပါ။ တတ်နိုင်သမျှ လည်း ရေးသားသူတွေရဲ့အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို ရှာဖွေတင်ပြ ထားပါတယ်။ ဆောင်းပါးတွေထဲမှာ အတိုချုပ်လုပ်ထားတဲ့ တချို့အချက် အလက်တွေကို ကျွန်တော် ဖြည့်ပေးထားပါတယ်။ (ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင် အယူအဆအရ) လိုအပ်နေသေးတယ်လို့ထင်တဲ့ တချို့အချက်အလက်တွေကို ဖြည့်ထွင်းပေးထားပါတယ်။ ဆောင်းပါးအများစုရဲ့အဆုံးသတ်ကိုတော့ ကျွန်တော့်ထုံးစံအတိုင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လုံးကို ခြုံငုံမိတယ်လို့ယူဆတဲ့ စာကိုးစကားကိုးတစ်ခုစီနဲ့ သွပ်ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို အများအားဖြင့် ဘဝတစ်ခုရဲ့အစမှာခံစားရမယ် ခေင်



မေတ္တာနဲ့ အစပျိုးထားပြီး ဘဝတစ်ခုရဲ့အဆုံးမှာ ခံစားရကောင်းရနိုင်တဲ့ ကွယ်လွန်ခါနီးနောင်တတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။ အလယ်က အကြောင်းအရာတွေကတော့ ဘဝသေတ္တာကြီးထဲက မရှိမဖြစ် ကိရိယာ တန်ဆာပလာတွေပဲပေါ့။

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာက ထိလွယ်ရှုလွယ်အရာတစ်ခု ပါ။ ထိလွယ်ရှုလွယ်တာကို မထိမရှုအောင် သတိထားတော့ ထိလာရှုလာခဲ့ ရင်တောင် ထိချက်ရှုချက် မကြီးစေလိုတဲ့စေတနာနဲ့ အဆွေ့ဆီ ပို့ဆောင်ပေး လိုက်တာပါ။

ကျွန်တော့်ဒုတိယမြောက်စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုလည်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် Proof ငါးကြိမ်တိတိ ဖတ်ထားပါတယ်။ Layout မချင် သုံးကြိမ်နဲ့ Layout ချပြီး နှစ်ကြိမ်အထိ ဖတ်ထားတာပါ။ ဒါတောင်မှ သတ်ပုံ အမှားအယွင်း၊ အတိမ်းအစောင်းတွေပါနေသေးရင် ကျွန်တော့်ညှို့ဖျင်းမှုသာ ဖြစ်ပါကြောင်း ကြိုတင်ဝန်ခံလိုက်ပါတယ်။

ဒီစာမူကို ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အတွေးအမြင်၊ The Voice Daily, Eternal Light Magazine, International Look Magazine, Potential Magazine နဲ့ OKAY Magazine တို့ကို ကျေးဇူးမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။

လူသာမန်

29.3.2014; 12:45 am

## ခိုင်မြဲနုပျို မေတ္တာချို

“သားငယ် လမ်းကူးရင် မျဉ်းကြားက ကူးနော်”

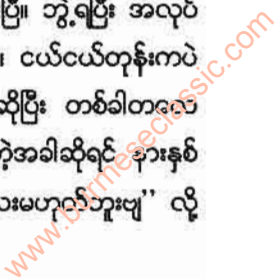
“အိမ်ပြန်နောက်ကျမယ်ဆိုရင် ဖုန်းဆက်ဦး”

“အလုပ်တွေ များနေတယ်ဆိုပြီး နေ့လယ်စာကို မစားဘဲမနေခဲ့ဦး  
အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မယ်”

“ရထားကို တွယ်မစီးနဲ့နော်၊ လူတွေပြည့်ကျပ်နေရင် နောက်  
ရထားစောင့်၊ လူ့အသက်ထက် ဘယ်အရာမှ ပိုအရေးမကြီးဘူး”

“နေပူထဲကပြန်လာရင် ချက်ချင်းရေမချိုးနဲ့နော်၊ အပူရှုပ်တတ်  
တယ်”

မမောနိုင် မပမ်းနိုင်ဘဲ ထပ်ဖန်တလဲလဲ မေမေသွန်သင်လေ့ရှိတဲ့  
မေမေရဲ့မိန့်ခွန်းတွေထဲက အနည်းငယ်ပေါ့။ မကြားချင်လည်း ကြားနေရ  
တာပဲလေ။ မနေ့ကလည်း ပြောတာပဲ။ ဒီနေ့လည်း တတွတ်တွတ်နဲ့။  
မနက်ဖြန်လည်း မှာဦးမှာ။ ကြာတော့လည်း ရေဒီယိုက ကြော်ငြာသီချင်း  
တွေ နားထောင်ရသလိုပဲ။ အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဘွဲ့ရပြီး အလုပ်  
ထဲဝင်တဲ့အထိ အဲဒီလိုမိန့်ခွန်းတွေကို နားဆင်ရတုန်း။ ငယ်ငယ်တုန်းကပဲ  
တစ်မှာတည်းမှာတာ အခုထိ မှာလို့မပြီးနိုင်သေးဘူးဆိုပြီး တစ်ခါတလေ  
ကျတော့လည်း စိတ်ဆိုးမိတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဆိုးမိတဲ့အခါဆိုရင် ချားနှစ်  
ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ပိတ်ပြီး “မေမေ သား ကလေးမဟုတ်ဘူးဗျ” လို့



အော်ပစ်လိုက်တာ။ အဲဒီအခါကျတော့လည်း မေမေက ပါးစပ်ကလေး ပိတ်၊ မျက်စိကြောင်ကြောင်နဲ့ ကျွန်တော့်ကို တွေ့တွေ့ကြီးစိုက်ကြည့်ပြီး ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ။ မေမေ အဲဒီလိုကြီးဖြစ်သွားရင် ရင်ထဲမှာ မကောင်း ပေမယ့် မေမေမိန့်ခွန်းတွေကိုလည်း နားမထောင်ချင်တော့ တစ်ခါတစ်ခါ အော်မိသွားတာပဲ။ အော်မိလိုက်တဲ့နေ့ကစလို့ နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်က တော့ မေမေမိန့်ခွန်းတွေကို မကြားရတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ရက် သုံးရက်ပါပဲ။ ပြီးရင် မိန့်ခွန်းတွေ အသစ်တဖန် ပြန်လည်နိုးထလာပြန်ရောလေ။ နောက်ပိုင်း ကျတော့ “မေမေဟာ ငါ့အသက်အရွယ်ကို သူ့စိတ်ထဲမှာ ကလေးလေး တစ်ယောက်လိုပဲ မြင်နေလားမသိဘူး” လို့ တွေးပြီး အံ့သြမိတော့တယ်။

ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော်ပါပဲ။ မေမေက အဲဒီလို မိန့်ခွန်း လာခြေတာကိုသာ သဘောမကျတာ။ ထမင်း၊ ဟင်းဆိုးလည်း မေမေ ခူးခပ် ကျွေးမှ၊ အဝတ်အစားဆိုလည်း မေမေလျော်ဖွတ်ပေးမှ သဘောကျပြန် တာမျိုး။ ဒီလိုအခါမျိုးကျတော့ ကိုယ့်ကို ကလေးလေးတစ်ယောက်လို ဂရုစိုက်ပေးတဲ့အတွက် ကျေနပ်မိပြန်ရောလေ။ အလုပ်ကပြန်လာရင် အင်္ကျီ လာချွတ်ပေးတာမျိုး၊ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေတာတွေကို ကလေးလေး တစ်ယောက်က တိုင်ပြောသလို မေမေ့ကို ပြောပြတာမျိုး၊ အိပ်မပျော်တဲ့ ညမျိုးဆို မေမေပေါင်ပေါ် ခေါင်းအုံးပြီး သီချင်းဆိုသီခိုင်းတာမျိုး၊ စဉ်းစား ကြည့်တော့ ကျွန်တော့်မှာလည်း ကလေးစိတ်မကုန်သေးတဲ့ အပြုအမူတွေ များမှများပါလား။ အပြင်လူတွေရှေ့မှာသာ ဂုဏ်ရှိန်တွေ၊ ဂုဏ်ဒြပ်တွေနဲ့ ရာထူးရာခံတွေကြောင့် လူကြီးလူကောင်းဆန်ဆန်နေရပေမယ့် ကိုယ့်မိဘတွေ ရှေ့ဇာညှိုးရောက်ရော ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း၊ တူတူပုန်းတမ်းကစားပြီးပြန်လာ တဲ့ ကလေးငယ်လေးတွေလို ဘယ်လိုအနိုင်ရခဲ့ကြောင်း၊ ဘယ်သူက ဘယ်လို ခိုးစိကျကြောင်း စဉ်းစားပြောမိကြတာ သားသမီးတိုင်း ဟေ့ဟေ့ပါလား။

တစ်ရက် အင်တာနက်မှာ ဟာသလေးတစ်ပုဒ် ဖတ်မိတယ်။ ဖတ်ပြီးပြီးချင်း ပြုံးမိတယ်။ ပြုံးပြီး နောက်တစ်ခေါက် ပြန်ဖတ်ကြည့်တော့ လေးနက်တဲ့အတွေးစလေးတွေ ခုန်ထွက်ကူးစက်လာတာကို ခံလိုက်ရတယ်။ စာဖတ်သူကိုလည်း ပြုံးစေချင်၊ တွေးစေချင်လို့ ချပြပါရစေလားဗျာ။

Mom - Wake up son. It's time to go to school.

အမေ - ထတော့ သားရေ၊ ကျောင်းသွားရမယ့်အချိန်ရောက်ပြီ။

Son - But why, Mom? I don't want to go to school.

သား - ဟာ . . . မေမေကလည်း သားမှ ကျောင်းမသွားချင်တာကြီးကို။

Mom - Give me two reasons why you don't want to go to school.

အမေ - (ကျောင်းမသွားချင်ဘူးဆိုရင်) သား ကျောင်းကို မသွားချင်ရတဲ့အကြောင်းပြချက်နှစ်ခုလောက် မေမေ့ကို ပေးစမ်းပါဦး။

Son - One, all the students hate me. Two, all the teachers hate me.

သား - တစ်အချက်က ကျောင်းသားကျောင်းသူအားလုံး သားကို မုန်းနေကြတယ်။ နှစ်အချက်က ဆရာတွေအားလုံးလည်း သားကို မုန်းကြတယ်လေ။

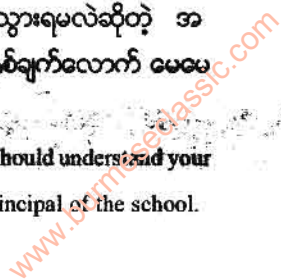
Mom - Oh! that's not a reason. Come on, you have to go to school.

အမေ - အိုး! ဒါက အကြောင်းပြစရာမှ မဟုတ်တာ။ ထတော့ . . . သား ကျောင်းကို သွားကိုသွားရမယ်။

Son - Give me two good reasons why I should go to school.

သား - သား ကျောင်းကို ဘာလို့ သွားကိုသွားရမလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကောင်းကောင်းလေးနှစ်ချက်လောက် မေမေ ပြောပြပါဦး။

Mom - One, you are fifty two years old and should understand your responsibilities. Two, you are the principal of the school.



အမေ - တစ်အချက်က သားရဲ့အသက်ဟာ ငါးဆယ့်နှစ်နှစ်ရှိပြီမို့ သားရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို သားနားလည်သင့်တယ်။ နှစ်အချက်ကတော့ သားဟာ ကျောင်းအုပ်ကြီး ဖြစ်နေလို့ပဲ။



Dialogue တွေနဲ့ပဲ ရေးသားထားတဲ့ ဟာသတစ်ပုဒ်ပါ။ နောက်ဆုံး မိခင်ပြောတဲ့ (Punch Line) စကားကလေးကို မြှုပ်ကွက်လုပ်ထားပြီး အဆုံးမှ ဖော်ပြလိုက်တော့ ပြီးချင်၊ ရယ်ချင်စရာလေး ဖြစ်သွားတာပေါ့။ မိခင်ရဲ့ နောက်ဆုံးပြောစကားကိုမရောက်ခင်အထိပဲ ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျောင်း မသွားချင်တဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက်ကို မိခင်တစ်ယောက်က ကျောင်း သွားဖို့အတွက် နှိုးနှေးသလိုလိုနဲ့။

ပထမဆုံးအကြိမ် ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ ပြီးလိုက်မိတယ်။ 'တစ်မိမိမိမိတွေေးပြီး တစ်စစပြီးရတဲ့ဟာသ' လို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အမည် ပေး မှတ်ချက်ချမိသေးရဲ့။ အဲ ... ဒုတိယအကြိမ်လည်း ပြန်ဖတ်ကြည့်မိ ရော ကွယ်ဝှက်ခံထားရတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုသောရသက ရုတ်တရက် ခုန်ထွက် လာပြီး အတွေးချည်မျှင်တစ်စကို ကျွန်တော်ရဲ့ခံစားမှုအာရုံခံအင်္ဂါမှာ ဖြည့်မရအောင် ချည်နှောင်ပစ်လိုက်တာကို ခံလိုက်ရတယ်။ အဲဒီအတွေး ချည်မျှင်စကို ခုခံနိုင်တဲ့ခံတပ်ကလည်း ကျွန်တော့်မှာ လုံလုံလောက်လောက် မရှိတော့ လိုက်လိုက်လျောလျောနဲ့ပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်မိတော့ တာပေါ့။



'ကျောင်း' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကလေးကနေပဲ စတွေးကြည့်ကြရ အောင်။ ကျောင်းဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို ဖွင့်ဆိုပုံတွေ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ 'ကျောင်းဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့အရည်အသွေးကို ပြောင်းပေး တဲ့နေရာ' လို့ ယူဆထားပါတယ်။ ဟုတ်တယ်မလား။ စာပေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေး၊ စိတ်ဓာတ်



ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ပြောင်းလဲတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့အရာတွေထဲမှာ 'ကျောင်း' ဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပဲလေ။ တစ်နည်းပြောရရင် 'ကျောင်းဆိုတာ ထွန်းပလာမယ့်အနာဂတ်တွေ စုပုံနေတဲ့နေရာတစ်ခု' ပဲပေါ့။ အဲဒီလိုထွန်းပလာမယ့်အနာဂတ်တွေ စုပုံနေတဲ့ ကျောင်းမှာ အရေးပါအရာရောက်ဆုံးလူကတော့ အနာဂတ်ကလေးတွေကို ထိန်းကျောင်းနေရတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေအား ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရတဲ့ ကျောင်းအုပ်ကြီးပါပဲ။



ကျောင်းအုပ်ကြီးတွေရဲ့ဘဝဟာ အိမ်တစ်အိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးတွေရဲ့ဘဝနဲ့ သိပ်မကွာပါဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်မှာ အိမ်ရဲ့အဓိကဝင်ငွေကို ရှာဖွေထောက်ပံ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများအားဖြင့် ဖခင်တွေပါပဲ။ သားသမီးတွေနားမကပ်နိုင်ဘဲ တကုပ်ကုပ်နဲ့ ကြိုးကုတ်လှုပ်ရှားနေကြရတာလည်း ဖခင်တွေပါပဲ။ သားသမီးတွေဟာ များသောအားဖြင့် မိခင်ကို ဖခင်ထက် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတွယ်တာကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအချက်ဟာ သိပ်မထူးဆန်းပါဘူး။ အချိန်များစွာ လက်ပွန်းတတီးနေရပြီး ကိစ္စကြီးငယ်မဟူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ကိုကျိကိုကျိလုပ်ခွင့်ရတဲ့ မာတာမိခင်ကို ပိုပြီးချစ်ခင်မြတ်နိုးတွယ်တာတာဟာ သဘာဝကျတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပါပဲ။ ဖခင်ကိုတော့ တော်တော်တန်တန်ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စကြီးကြီးမားမားတွေကိုသာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလေ့ရှိကြတယ်လေ။ (ဒီဘက်ခေတ်မှာတော့ ဒီလိုပုံစံတွေ ပြယ်လွင့်ပျောက်ကွယ်လာပြီး အမိနဲ့အဖကိုဆက်ဆံပုံတွေ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်လာကြတာကို တွေ့လာရပါတယ်။)

ဆရာ၊ ဆရာမတွေဟာ ကိုယ်စာသွားသင်ရမယ့်အချိန်ဆို စာအုပ်အုပ်စုပုံစံပဲ ကျောင်းသားတွေက ကျောင်းသားတွေရဲ့ရင်နှီးပြီး ထိတွေ့ဖန်များပို့

သူရုံးခန်းထဲမှာပဲ ကုန်ဆုံးရတဲ့အချိန်တွေက အများသားမို့ ကျောင်းသား



ကျောင်းသူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေလောက် နွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကိုရရှိဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြောတာပါ။ ကျောင်း အုပ်ကြီးဟာ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်တဲ့ ဖခင်နဲ့တူပြီး သူ့လက်အောက်က ဆရာ၊ ဆရာမတွေကတော့ မိခင်နဲ့တူတယ်လို့...။

ဆူညံနေတဲ့အတန်းထဲကို တာဝန်ကျဆရာ၊ ဆရာမ ဝင်လာပြီဆိုရင် ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့အသံတွေအားလုံးဟာ ချက်ချင်းတိတ်မသွားဘဲ တောက်လောင်နေတဲ့မီးခဲတွေပေါ်ကို ရေစက်ရွေ့ကလေးတွေ ကျလာသလို ဟိုနားကရဲ့ရဲ့၊ ဒီနားကရဲ့ရဲ့နဲ့ အနည်းအကျဉ်း အသံထွက်နေတတ်စမြဲပါပဲ။ အဲ... ကျောင်းအုပ်ကြီးလာပြီဟော့ဆိုရင်တော့ ဟိုနားလည်း မရဲ့ရဲ့၊ ဒီနားလည်း မရဲ့ရဲ့တော့ဘဲ ကျောင်းသားကျောင်းသူအားလုံး ငြိမ်ကပ်လို့...။ (လေးစားကြောက်ရွံ့မှု၊ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကွာခြားတာကို ပြောချင်တာပါ။)

နောက်တစ်ချက်ရှိသေးတာက တာဝန်ကျဆရာ၊ ဆရာမ တစ်ယောက်ယောက် ကျောင်းကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မလာနိုင်လို့ရှိရင် သူ့အစား တခြားဆရာ၊ ဆရာမတစ်ယောက်ကို အစားထိုးလို့ရပေမယ့် ကျောင်းအုပ်ကြီးမလာလို့ရှိရင်တော့ အစားထိုးစရာလူ မရှိပါဘူး။ (ဒီနေရာမှာ အထက်ပါယူဆချက်တွေကို ဆွေးနွေးတုန်းကတင်ပြခဲ့တဲ့ ကျောင်းအုပ်ကြီးဟာ ဖခင်နဲ့တူပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေဟာ မိခင်နဲ့တူတယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်အမြင်သဘောထားကို ထည့်သွင်းယှဉ်တွဲ၍ မစဉ်းစားစေလိုပါ။) အခုလောက်ဆိုရင် ကျောင်းရဲ့အရေးပါပုံနဲ့ ကျောင်းအုပ်ကြီးရဲ့အရာရောက်ပုံတွေဟာ စာဖတ်သူရဲ့အတွေးပုံရိပ်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်လွင်နေလိမ့်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။



ကျောင်းအုပ်ကြီးဆိုတာ အနာဂတ်အတွက် အဖိုးတန်ကြယ်ပွင့်များစွာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေရတဲ့ တန်ဖိုးကြီးလူသားတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီလိုတန်ဖိုးကြီးလူသားတွေကို မွေးထုတ်ပြုစု

www.burmeseclassic.com

စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့ရတဲ့ မွေးသမိခင်ရဲ့ တန်ဖိုးကရော။

One good mother is worth a thousand schoolmasters.

မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ ကျောင်းဆရာတစ်ထောင်မျှ တန်ဖိုးရှိတယ်။

ဟာသကလေးထဲက မိခင်ဟာ သူ့သား ကျောင်းအုပ်ကြီးကို အသက် ၅၂ နှစ်အရွယ်အထိရောက်နေတာတောင် ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက်လို ဂရုတစိုက်နှိုးပြီး ကျောင်းသွားဖို့ ပြောနေရတုန်းပဲ။ ကျွန်တော်ဆိုရင်ရော ...။ ကျွန်တော်ကော ဘာထူးလို့လဲ။ တစ်ခါတစ်ခါ အလုပ်သွားရမယ့်အချိန်အထိ မနိုးသေးရင် မေမေက လာနှိုးရတာပဲလေ။

အဲဒါကြောင့် မိခင်တိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကို အသက်အရွယ် ဘယ်လောက်ပဲရောက်နေပါစေ၊ သူတို့မျက်စိထဲမှာ ကလေးငယ်လေးတွေလိုပဲ မြင်တတ်ကြတာပဲထင်တယ်လို့ တွေးမိတဲ့အခါ ကျွန်တော်ရဲ့ အတွေးကို စာကိုးစကားကိုးလေးတစ်ခုက ထောက်ခံပါတယ်။

Even a sixty years old person is seen by his or her mother as a child.

အသက်ခြောက်ဆယ်အရွယ်ရှိသူကိုတောင်မှ သူ့မိခင်က ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက်လို မြင်ပါတယ်။

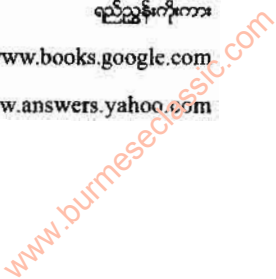
28.8.2008; 2:53 pm

အတွေးအမြင် အမှတ် - ၂၃၂ စုလိုင်လ ၂၀၀၈။

ရည်ညွှန်းကိုးကား

www.books.google.com

www.answers.yahoo.com

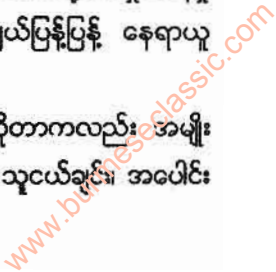




## မိတ်ဆွေစစ်တမ်း ကစားခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် လူဆိုတာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း နေထိုင် လေ့ရှိတဲ့ သတ္တဝါမဟုတ်ပါဘူး။ မိဘ၊ ဆရာ၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော်၊ အခြွေအရံ၊ အသင်းအပင်းတွေနဲ့ အတူတူရှင်သန်နေထိုင် ကြလို့သာ 'လူ့အဖွဲ့အစည်း'၊ 'လူ့အသိုင်းအဝိုင်း' ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွဲလေး တွေ ရှိနေတာပါ။ ကလေးလေးတစ်ယောက် လူလောကထဲရောက်လာခဲ့ရင်ပဲ သူ့အတွက် (သူနဲ့အတူတူနေထိုင်ဖို့) အဦးဆုံး အပေါင်းအဖော်တွေဖြစ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးက အဆင်သင့်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါလား။ (တချို့သော ခြွင်းချက် ကိစ္စလေးတွေတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။) နောက်တော့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ၊ အဘိုးအဘွားတွေ၊ ဦးလေးတွေ၊ အဒေါ်တွေနဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေ တိုးလာ ရော။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အိမ်နီးချင်းအပေါင်းအဖော်တွေ၊ ကျောင်းတက်တော့ ကျောင်းကသူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေ၊ အလုပ်ထဲရောက်တော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဘဝမှာ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော် အဝန်းအဝိုင်းကြီးက ကျယ်ပြန့်လာရော။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝရှင်သန်မှု တွေရဲ့ အရေးပါဆုံးအစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နေရာယူ လာတော့တာပေါ့။

မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော်ဆိုတာကလည်း အမျိုး အစားတွေ အများသားပဲ။ (ဒီနေရာမှာ အဲဒီမိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်း



အဖော်အမျိုးအစားတွေကို မဖော်ပြတော့ပါဘူး။ ဆောင်းပါးရှည်သွားမှာ စိုးလို့ ပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ သီးသန့်ဆောင်းပါးတွေအဖြစ် ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမှာပါ။)

လူလောကထဲ စတင်ဝင်ရောက်လာကတည်းကနေ လူလောကထဲက ပြန်ထွက်ခွာသွားရတဲ့အချိန်အထိ အဲဒီမိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော်အမျိုးအစားများစွာနဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ တွေ့ဆုံရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ဆက်ဆံကြရမှာပါ။ ဒီလို ခင်မင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေဆိုတာ လူတွေချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေလည်း ပါပါတယ်။

များသောအားဖြင့် အနောက်တိုင်းမှာဆိုရင် သက်ကြီးရွယ်ကြီးတွေဟာ အသက်အရွယ်ကလေးရလာပြီး သားသမီးတွေကလည်း သူ့အိမ်ထောင်၊ သူ့အလုပ်နဲ့ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် သူတို့ဘဝအချိန်တွေရဲ့အများဆုံးကို သူတို့အမြတ်တနိုးမွေးမြူထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ပဲ ကုန်ဆုံးရတာပါ။ အခုခေတ်မှာတော့ အရှေ့တိုင်းမှာလည်း ထူးမခြားနားပါပဲ။

အိမ်တွေမှာ များသောအားဖြင့် မွေးမြူလေ့ရှိတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေက ခွေးနဲ့ကြောင်ပါ။ တချို့က ငှက်ကလေးတွေ၊ ရွှေငါးကလေးတွေ၊ ကြွက်ဖြူကလေးတွေ၊ မြွေပါကလေးတွေကို မွေးမြူကြပြန်ရဲ့။ အဲ... တချို့ကျတော့ အံ့ဩဖွယ်ရာ။ မြွေတွေ၊ ပင့်ကူတွေ၊ ကင်းမြီးကောက်တွေကိုမှ အမြတ်တနိုးမွေးမြူကြရဲ့။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ဝါသနာပါရာ၊ ကိုယ်နှစ်သက်တာကို မွေးမြူကြတာပေါ့။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေထဲကနေ အများဆုံးမွေးမြူကြတဲ့ ခွေးနဲ့ကြောင်မှာ ကြောင်တွေက သခင်ကို ချစ်တာထက် နေရာဒေသကို ပိုချစ်တတ်ပါသတဲ့။ ခွေးတွေက သခင်သွားသမျှနေရာကိုလိုက်ပေမယ့် ကြောင်တွေကတော့ သူတို့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်တဲ့နေရာကို ပိုတပ်မက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြောင်တွေက သခင်ကိုချစ်တဲ့အချစ်ကို 'Cupboard Love' (အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာကို မျှော်ကိုးပြီးချစ်တဲ့အချစ်) လို့တောင် ခေါ်ကြပါတယ်။

ကြောင်တွေကို အိမ်မှာမွေးတဲ့အကြောင်းတစ်ချက်က ကြွက်ခုတ် ဖို့ပါ။ သူတို့တာဝန်ပေါ့။ အဲဒီလိုပါပဲ။ ခွေးတွေမှာလည်း သခင်ရဲ့အိမ်တွေ၊ ခြံတွေကိုစောင့်ရှောက်ပေးရမယ့် တာဝန်လေးနဲ့၊ ခြံစောင့်မထားတဲ့ တချို့ အိမ်တွေ၊ ခြံတွေမှာဆိုရင် အယ်လ်ဇေးရှင်းတို့၊ ဒိုဘာမင်တို့လို ခွေးတွေကို ခြံထဲမှာ လွတ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

ဆီးနှင်းတွေ ထူထပ်များပြားပြီး လမ်းလျှောက်သွားလို့မရအောင် သွားရလာရခက်ခဲတဲ့ တချို့နေရာဒေသတွေမှာဆိုရင် စွပ်ဖားခွေးတွေဆွဲ တဲ့လှည်းနဲ့ပဲ သွားလာရတာပါ။ Deerhound (သမင်၊ ဒရယ်တွေကို လိုက်တဲ့ ခွေး)၊ Foxhound (မြေခွေးတွေကို လိုက်တဲ့ခွေး)၊ Wolfhound (ဝံပုလွေတွေကို လိုက်တဲ့ခွေး)နဲ့ Greyhound (ခွေးသမင်) တွေဟာဆိုရင်လည်း အလွန်တော်တဲ့ အမဲလိုက်ခွေးအမျိုးအစားတွေပါ။ Sheep-dog (သိုးထိန်းခွေး) တွေဟာဆိုရင် လည်း လူတွေအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ချစ်စဖွယ်မွေးလို့ ရတဲ့ Lap-dog ခွေးကလေးတွေလည်း ရှိသေးရဲ့။ (ခွေးတွေအကြောင်းပြော နေရင်း ငယ်ငယ်တုန်းကဖတ်ခဲ့ရတဲ့ ဆရာကြီး ဦးဖေသိန်းရဲ့ ပုံပမာကာတွန်း တွေထဲက 'ခွေးသူခိုး' ဆိုတဲ့ဇာတ်လမ်းလေးကို သတိရမိသေးရဲ့။)

ခွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေအသိအမှတ်အပြုဆုံးက သူတို့ရဲ့ သစ္စာတရားပါ။ သခင်အပေါ်မှာ စောင့်သိတဲ့သစ္စာပေါ့။ စကော့တလန်နိုင်ငံ၊ အီဒင်ဘွိုက်မြို့တော်မှာ Bobbie ဆိုတဲ့ခွေးကလေးအတွက် စိုက်ထူထားတဲ့ ဂုဏ်ပြုကျောက်တိုင်တောင် ရှိပါတယ်။ သူ့သခင်သေဆုံးချိန်ကစလို့ ဘာ အစားအစာကိုမှမစားဘဲ သခင်အုတ်ဂူနံဘေးမှာ နေ့နေ့ညညနေပြီး သေ သွားတဲ့ခွေးလေးပေါ့။ သူ့သခင်ရဲ့ဂူသင်္ချိုင်းကို Grey Friars လို့ အမည် ပေးထားတာမို့ အဲဒီခွေးလေးကို Grey Friars' Bobbie လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ များစွာရှိပါတယ်။



အဘိုးကြီးတစ်ယောက်နဲ့ သူ့အမဲလိုက်ခွေးဟာ ညစ်ပတ်ပေရေနေ တဲ့လမ်းကလေးအတိုင်း လမ်းလျှောက်လာကြတယ်။ အဲဒီလမ်းရဲ့ဘေး

နှစ်ဘက်စလုံးမှာ ခြံစည်းရိုးတွေ ကာရံထားပါတယ်။ သူတို့လျှောက်လာ ရင်းနဲ့ ဝင်ပေါက်တစ်ခုကို တွေ့ရတယ်။ အထဲကို သူတို့လှမ်းကြည့်တော့ မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်း၊ သစ်ရိပ်ဝါးရိပ်ကောင်းကောင်းနဲ့နေရာတွေကို တွေ့ရတယ်။ အဘိုးကြီးရော သူ့ခွေးပါ အဲဒီနေရာကို သဘောကျသွားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ 'ဖြတ်သန်းသွားလာခြင်း မပြုရ' ဆိုတဲ့ သတိပေးဆိုင်းဘုတ်လေးတစ်ခုက ရှိနေရဲ့။ အဘိုးကြီးနဲ့ သူ့ခွေးဟာ ဆက်လျှောက်သွားကြတယ်။ ခမ်းနားလှပ တဲ့ ဂိတ်ပေါက်ဝကိုရောက်တော့ ဝတ်ရုံဖြူဝတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလူက သူတို့ကို နှုတ်ခွန်းဆက်တယ်။

“ကောင်းကင်ဘုံက ကြိုဆိုပါတယ်”

အဘိုးကြီးက ပျော်ရွှင်သွားပြီးတော့ အထဲကိုဝင်ဖို့ ခြေလှမ်းစ လိုက်တယ်။ သူ့ခွေးကလည်း သူ့နောက်က လိုက်လာတာပေါ့။ တံခါးစောင့် က သူ့ကို လှမ်းတားတယ်။

“ခင်ဗျားပဲ ဝင်လို့ရမယ်၊ ခွေးတွေကို ဝင်ခွင့်မပြုဘူး”

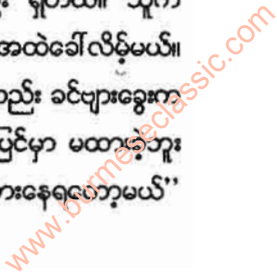
အဘိုးကြီးက တံခါးစောင့်ကို မေးလိုက်တယ်။

“ခွေးတွေကို ဝင်ခွင့်မပြုရအောင် ဘယ်လိုကောင်းကင်ဘုံမျိုးပါလိမ့်”

အဘိုးကြီးက ဆက်ပြောတယ်။

“ငါ့ခွေး အထဲကိုဝင်လို့မရရင် ငါလည်း မဝင်တော့ဘူး။ ဒီခွေးက ငါ့ဘဝရဲ့ သစ္စာရှိအဖော်မွန်ပါ။ အခုလိုတော့ သူ့ကို စွန့်ခွာမသွားနိုင်ဘူး” တံခါးစောင့်က ပြန်ပြောတယ်။

“ဒါကတော့ ခင်ဗျားသဘောပဲလေ၊ ကျုပ်က သတိပေးဖို့လိုလို့ သတိပေးတာ။ အခု ဒီလမ်းမှာ မကောင်းဆိုးဝါးလည်း ရှိတယ်။ သူက ပီယာဝီစာချိုသာတဲ့ စကားလေးတွေပြောပြီး ခင်ဗျားကို အထဲခေါ်လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားကို ဘာမဆို ကတိပေးလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာလည်း ခင်ဗျားခွေးက အထဲကို ဝင်လို့မရဘူး။ ဒီတော့ ခင်ဗျားခွေးကိုသာ အပြင်မှာ မထားဘဲဘူး ဆိုရင် ခင်ဗျားတော့ ဒီလမ်းပေါ်မှာပဲ ထာဝရ လမ်းသလားနေရလော့မယ်”



အဘိုးကြီးက ဘာမှပြန်မပြောတော့ဘဲ ဆက်လျှောက်လိုက်တော့  
တယ်။ လျှောက်ရင်းနဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ခြံစည်းရိုးတွေနဲ့ အပေါက်တစ်ပေါက်ကို  
တွေ့ရတယ်။ ဂိတ်ပေါက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ အပေါက်တစ်ပေါက် ဖြစ်နေရုံပဲ။  
ခြံထဲမှာလည်း အဘိုးကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။

သူက အထဲကအဘိုးကြီးကို စကားလှမ်းပြောလိုက်တယ်။

“တစ်ဆိတ်လောက် ခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော့်ခွေးနဲ့ ကျွန်တော်နဲ့  
တော်တော်မောနေလို့ပါ။ စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အထဲဝင်ပြီး  
သစ်ရိပ်ဝါးရိပ်အောက်မှာ ခဏလောက်ထိုင်လို့ရမလား မသိဘူး။”

အထဲက အဘိုးကြီးက ပြန်ပြောတယ်။

“ဟာ၊ ရတာပေါ့။ ဟိုသစ်ပင်အောက်မှာ ရေအေးအေးလေးပါ  
ရှိလေရဲ့။ မိတ်ဆွေ စိတ်ကြိုက်သာ သုံးဆောင်ပါ။ သက်သောင့်သက်သာ  
နေ၊ ဟုတ်လား။”

သူက အထဲက အဘိုးကြီးကို ထပ်မေးတယ်။

“ကျွန်တော့်ခွေးကိုရော ဝင်ခွင့်ပြုရဲ့လား။ ဒီလမ်းအောက်ဘက်  
ခြံထဲကလူက ဘယ်နေရာမှာမှ ခွေးတွေကို ဝင်ခွင့်မပြုဘူးဆို”

ခြံထဲက အဘိုးကြီးက သူ့ကို ပြန်မေးတယ်။

“ခွေးကို ထားခဲ့ပြီး ခင်ဗျား ဝင်သွားရောလား။”

သူကပြန်ဖြေတယ်။

“ဟင့်အင်း၊ မဝင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကောင်းကင်ဘုံထဲ မရောက်ခဲ့  
တာပေါ့။ အဲဒီလူက ပြောသေးရဲ့။ ဒီမှာ ဘယ်နေရာမှာမှ ခွေးတွေကို  
ဝင်ခွင့်မပြုတဲ့အတွက် ဒီလမ်းပေါ်မှာ ခင်ဗျား ထာဝရလမ်းသလားနေရလိမ့်  
မယ်တဲ့။ အခုတော့ အရိပ်ကောင်းကောင်း၊ ရေအေးအေးနဲ့ ဟန်ကျပြီပေါ့။  
ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ခွေးကို ဝင်ခွင့်မပြုဘူးဆိုရင် ကျုပ်လည်း မဝင်ဘူးနော်။”

ခြံထဲက အဘိုးကြီးက အားရပါးရ ပြုံးလိုက်တယ်။

“ကောင်းကင်ဘုံက ကြိုဆိုပါတယ်။”

ခြံထဲက အဘိုးကြီးကို သူက ပြန်မေးလိုက်တယ်။

“ဘာ ဒါ ကောင်းကင်ဘုံ ဟုတ်လား။ ခွေးတွေကို ဝင်ခွင့်ပြုတယ်။ ဒါဆို လမ်းအောက်ဘက်က လူကကျတော့ ဘာလို့ ခွေးတွေကိုဝင်ခွင့်မပြုတာလဲ”

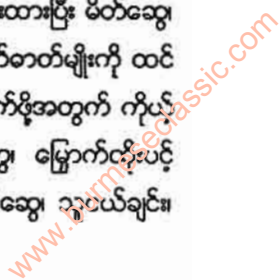
ခြံထဲက အဘိုးကြီးက ပြန်ဖြေတယ်။

“အဲဒါ မကောင်းဆိုးဝါးလေ။ သူက သက်သောင့်သက်သာနေလို့ ရတဲ့နေရာတွေ၊ ဥစ္စာနေတွေနဲ့ ဖြားယောင်းပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပေါင်းသင်းလာတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အပေါင်းအဖော်တွေကိုစွန့်လွှတ်ပစ်တဲ့ လူတွေကို ရသမျှခေါ်နေတာ။ သူ့ဖြားယောင်းခြင်းကိုခံရတဲ့လူတွေက နောက်မှ သူတို့အမှားကို သိကြတာပေါ့။ အဲဒီအခါကျတော့ ခွေးတွေက ဒီကိုလာပြေး သစ္စာမရှိတဲ့လူတွေက သူ့ဆီမှာ နေရတယ်လေ။ ဘုရားသခင်က ကောင်းကင်ဘုံကို ခွေးတွေ မလာရဘူးလို့ တားမြစ်မထားပါဘူး။ ခွေးတွေကို လူ့အဖော်မွန်အဖြစ် ဖန်ဆင်းပေးခဲ့ပြီးမှ ဘာဖြစ်လို့သေတဲ့အခါမှာ သူတို့ကို ခွဲထားရမှာလဲဗျ”



ဒီဇာတ်လမ်းရဲ့နာမည်က ‘My Dog, My Buddy’ ပါ။ မူရင်းစာရေးသူက ဇာတ်လမ်းကိုရေးသားရခြင်းဟာ လူတွေက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ပိုမိုမြတ်နိုးတန်ဖိုးထားလာစေဖို့ပါလို့ ဆိုပါတယ်။ သိုးဆောင်းတွေကလည်း ပြောလေ့ရှိတာကိုး။ ‘Love me, love my dog.’ လို့။

ဇာတ်လမ်းရဲ့အခင်းအကျင်းက လွန်စွာရိုးရှင်းလှပါတယ်။ ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင် လူသုံးယောက်နဲ့ ခွေးတစ်ကောင်ကို သုံးထားပြီး မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော်အချင်းချင်းထားသင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ထင်ဟပ်ပြသထားတာပါပဲ။ လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို ချနင်းတဲ့လူတွေ၊ ခြေထိုးခံတဲ့လူတွေ၊ မြှောက်တိုးပင့်ကော်လုပ်တဲ့လူတွေ အမြောက်အမြားကို ရှိပါတယ်။ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း။



အပေါင်းအဖော်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝအခြေအနေတွေကို ပိုမိုမြင့်မားလာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ အသင့်စောင့်နေတဲ့ နင်းကြမ်းတွေ၊ လှေခါးထစ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးရနိုင်မလဲဆိုတာကို မျှော်ကိုးပြီး ဖော်လံဖားလုပ်တတ်တဲ့လူတွေ ဒုနဲ့ဒေးရှိနေတဲ့ ဒီခေတ်ကြီးထဲမှာ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်းရဖို့ဆိုတာ လယ်တီဆရာတော်ရဲ့စကားနဲ့ပြောရရင် 'လိပ်ကန်း ထမ်းပိုးစွပ်' သလောက်ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ မိတ်ဆွေ စစ်၊ မစစ်ဆိုတာကလည်း ဒုက္ခအခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ကြုံဆုံလာရမှ သိရတာမျိုးဆိုတော့ ...။

စာကိုးစကားကိုးလေးတစ်ခုကတော့ ပြောရဲ့။

He who loves his wealth better than his friends does not deserve to be loved by anyone.

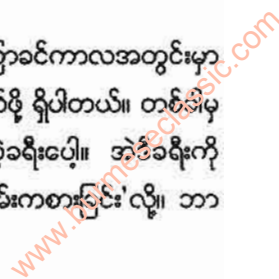
မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေထက် ဥစ္စာခနကို ပိုမိုနှစ်သက်တဲ့သူအား ဘယ်သူမှ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းမရှိ။



ဇာတ်လမ်းထဲမှာ ကိုယ့်အပေါ် သစ္စာစောင့်သိကျေးဇူးရှိခဲ့တဲ့မိတ်ဆွေကို ကိုယ်ကပြန်ပြီး သစ္စာစောင့်သိကျေးဇူးပြုခြင်းနဲ့ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအဖော်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်အရေးကြီးပုံကို သရုပ်ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီသရုပ်ဖော်ပြချက်ကို တွေးစစ်ပြီး ဒီနေ့ခေတ် မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပုံသဏ္ဍာန်ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်သင့်လှပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းထဲက အဘိုးကြီးနေရာမှာ ကိုယ်သာဆိုရင် ...။



စကားမစပ် ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်မကြာခင်ကာလအတွင်းမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတချို့နဲ့အတူ ခရီးရှည်တစ်ခုထွက်ဖို့ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါမှ ခရီးအတူမထွက်ဖူးခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ သွားရတဲ့ခရီးပေါ့။ အဲဒီခရီးကို ကျွန်တော် နာမည်ပေးထားတယ်။ 'မိတ်ဆွေစစ်တမ်းကစားခြင်း' လို့။ ဘာ





Thomas Fuller

ကြောင့်လဲဆိုတော့ -

A man knows his companion in a long journey and at a little inn.

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အပေါင်းအဖော်နဲ့အတူ ခရီးရှည်တစ်ခုကို အတူသွားဖူး၊ တည်းခိုခန်းသေးသေးကလေးမှာ အတူတည်းဖူးမှ အဲဒီအပေါင်းအဖော်အကြောင်းကို သိရတာတဲ့။ အင်္ဂလိပ် ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး၊

သမိုင်းပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ သောမတ်စ် ဖူလာ (၁၆၀၈ - ၁၆၆၁) ပြောဆိုခဲ့တဲ့ စကားလေးပါ။

တကယ်လို့ စာဖတ်သူမှာ ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲတွေ၊ ပျက်ကွက်လို့မရတဲ့ မိသားစုတာဝန်တွေ၊ အရေးတကြီးဆောင်ရွက်ရမယ့် အလုပ်တွေ၊ လူမှုရေးအကျပ်အတည်းတွေရှိနေရင် ဘယ်လိုလုပ် ကျွန်တော့်လို မိတ်ဆွေစစ်တမ်း ကစားလို့ရပါ့မလဲ။ ကျွန်တော့်လို ခရီးရှည်ကြီးထွက်ပြီး ကစားလို့မရရင် မကစားနဲ့ပေါ့။ ရှင်းရှင်းကလေးရယ် ...။

ဘဝဆိုတာကိုက ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါလား။ စမ်းပါလေ ... စိတ်ကြိုက်။

15.10.2010; 3:02 pm

အတွေးအမြင် အမှတ် - ၂၂၉၊ ဧပြီလ၊ ၂၀၁၀။

ရည်ညွှန်းကိုးကား

www.quotelly.com

www.burmeseclassic.com



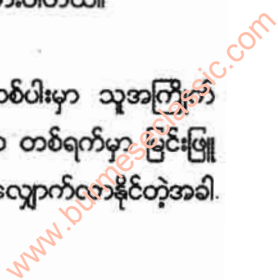
## လူစရိုက်၊ လူမိလနဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်

လူတွေရဲ့ အပြောအဆိုတွေနဲ့ အပြုအမူတွေကို ခြေရာကောက်ကြည့်တဲ့အခါ အတွေးအကြံမှာ အစပြုခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အတွေးအကြံကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အရာကတော့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက 'ဗီဇ' ဖြစ်ပြီး တစ်မျိုးက သူ့နေထိုင်တဲ့ 'ပတ်ဝန်းကျင်' ပါ။ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွေအရတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ 'စရိုက်' ကို 'ဗီဇ' ထက် 'ပတ်ဝန်းကျင်' က ပိုလွှမ်းမိုးနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ကဖတ်ခဲ့ရတဲ့ ပုံပြင်တွေထဲမှာ စရိုက်သဘာဝကို ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောင်းလဲပေးခဲ့တာမျိုးတွေ များစွာတွေ့ရပါတယ်။ 'ကျေးညီနောင်' ပုံပြင်မှာ ကျေးငှက်နှစ်ကောင်ဟာ မုန်တိုင်းဒဏ်ကြောင့် တစ်နေရာစီ လွင့်ပါသွားခဲ့ကြပြီး ရသေ့ရဟန်းတွေရဲ့ ကျောင်းသင်တန်းကိုရောက်သွားတဲ့ကျေးငှက်က ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတွေ ယဉ်ကျေးချိုသာကာ သူခိုး၊ ဓားပြတွေရဲ့ နေရပ်ကိုရောက်သွားတဲ့ကျေးငှက်က ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတွေ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းလာတယ်လို့ ရေးသားပြထားပါတယ်။



နောက်ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကတော့ ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးမှာ သူ့အကြီးကြီးနှစ်သက်ဆုံး မြင်းဖြူတစ်ကောင်ရှိပြီး၊ အဲဒီမြင်းဖြူက တစ်ရက်မှာ မြင်းဖြူလေးတစ်ကောင် မွေးဖွားပါတယ်။ မြင်းဖြူလေးလမ်းလျှောက်လာနိုင်တဲ့အခါ



ဘုရင်ကြီးက သွားရောက်ကြည့်ရှုတယ်။ အဲဒီမှာ မြင်းဖြူလေးဟာ ခြေ တစ်ဖက် ထောင့်ထောင့်နဲ့ လမ်းလျှောက်တာကို ဘုရင်ကြီးတွေ့တော့ သမားတော်တွေနဲ့ ကုသခိုင်းပါတယ်။ သမားတော်တွေက အမျိုးမျိုးကြိုးစားပြီး အဖြေတွေရာပေမယ့် မြင်းဖြူလေးမှာ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တစ်ခုမှ မတွေ့ရ ပါဘူး။ ဒါနဲ့ သမားတော်တစ်ပါးက စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ မြင်းဖြူလေးကို တစ်ရက်လောက်စောင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဖြေက မြင်းဖြူလေးကို ထိန်းကျောင်းဖို့ခန့်ထားတဲ့ မြင်းထိန်းပါ။ မြင်းထိန်းက ခြေတစ်ဖက်သာနေ ပြီး လမ်းလျှောက်ရင် ထောင့်ထောင့်နဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ မြင်းဖြူလေးက မြင်းထိန်းကိုအတုယူပြီး လမ်းလျှောက်တာကြောင့် သူ့ပါ ထောင့်ထောင့်နဲ့ လိုက်ဖြစ်နေတာပါ။ အဲဒါနဲ့ မြင်းထိန်းအသစ်လဲပေးလိုက်တဲ့အခါ မြင်းဖြူ လေးရဲ့လမ်းလျှောက်ပုံဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

‘တာဇံ’ ဇာတ်ကားထဲမှာဆိုရင်လည်း တောတွင်းမှာ တိရစ္ဆာန်တွေ နဲ့ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ မြို့နေခေတ်ပညာတတ်အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်သဘာဝတွေမတူညီမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုးရိုး ကားရားအဖြစ်အပျက်များစွာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ တာဇံဟာ ကောင်မလေး ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းလို့ သူတို့ပုံစံအတိုင်းလိုက်ပြီး ပြုမူနေထိုင်ကြည့်ပေမယ့်



အရေးကြီးလာတဲ့အခါ သူ့အပြုအမူတွေက တောတွင်းမှာနေထိုင်ခဲ့စဉ်တုန်းကလို ချက်ချင်းပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ငယ်စဉ်က နေထိုင်ခဲ့ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ဓလေ့စရိုက် နဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကို လွှမ်းမိုး ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ ဒီဇာတ်လမ်းထဲမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ‘မောဂလီ’ ဇာတ်ကားထဲ မှာလည်း ထိုနည်းတူပါပဲ။

□

www.burmeseclassic.com

ဇော်လတိုင်းယားရေးသားခဲ့တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာဆောင်းပါးထဲမှာ စရိုက်ဆိုတာ သစ်ပင်နဲ့တူပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အပင်ကို စိုက်မိရင် မကောင်းတဲ့အသီးတွေ သီးလာမှာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ပျိုးထောင်မှုပုံစံမမှန်ကန်ရင် အပင်ရဲ့ရလဒ်က သိပ်မကောင်းလာနိုင်ဘူးဆို တဲ့အနက်ကိုလည်း ဆောင်ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို ဖော်ကျူးထားတဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ရှိပါတယ်။

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးမှာ သားတော်တွေများစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သားတော်တွေများစွာထဲမှာ သားတော်တစ်ပါးဟာ ဘယ်သူနဲ့မှမတူအောင် ရှိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းလှတယ်။ ဆိုဆုံးမရတာလည်း ခက်ခဲလာတဲ့အတွက် ဘုရင်က သူကြည်ညိုတဲ့ သူတော်စင်တစ်ပါးဆီမှာ အကျိုးအကြောင်းပြောပြ ပြီး အပ်နှံလိုက်ပါတယ်။ သူတော်စင်လည်း အဲဒီသားတော်ကို အခြေအနေမှန် သိမြင်လာစေလိုတဲ့အတွက် သူတရားအားထုတ်တဲ့တောတွင်းထဲကို ခေါ် သွားလိုက်တယ်။ လမ်းလျှောက်လာရင်းနဲ့ တမာပင်ငယ်လေး ခပ်သေးသေး တစ်ပင်ကိုတွေ့တော့ အရွက်နုနုလေးတစ်ရွက်ကိုခူးပြီး သားတော်ကို ဝါးစေ တယ်။ သားတော်က ခါးလွန်းလှလို့ ခပ်မြန်မြန်ထွေးထုတ်ပြီး ဒီလောက် သေးတဲ့အပင်ကအရွက်ဟာ ဒီလောက်ခါးရင် အပင်ကြီးလာတဲ့အခါ ဘယ် လောက်ခါးလိုက်မလဲလို့ ပြောဆိုတယ်။ အဲဒီမှာ သူတော်စင်က 'သားတော် လည်း ဒီအရွယ်မှာပဲ ဒီလောက်ဆိုးသွမ်းနေရင် ကြီးလာတဲ့အခါ ဘယ် လောက်ဆိုးသွမ်းလိုက်မလဲ' လို့ နှိုင်းယှဉ်ပြဆိုဆုံးမတော့ သားတော်လည်း အခြေအနေမှန်ကို သိမြင်လာပြီး သူ့ရဲ့မကောင်းတဲ့စရိုက်သဘာဝတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်တော့တယ်။ သူ့ရဲ့ယဉ်ကျေးချိုသာတဲ့အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေနဲ့ တော်တဲ့၊ ထက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကြောင့် သူ့ခမည်းတော်၊ နတ်ရွာစံတဲ့အခါ သူက မင်းအဖြစ်ကိုရရှိတယ်ဆိုတဲ့ဇာတ်သိမ်းနဲ့ ပုံပြင်ကို အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

လူကြီးဘဝရဲ့ ဓလေ့စရိုက်တွေဟာ လူငယ်ဘဝက အစပျိုးခဲ့တာမို့ ကိုယ့်ကလေးကို စရိုက်ကောင်းတွေပြသဆုံးမပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလိုကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ဖို့ အလွန်လိုအပ်လှပါတယ်။ တချို့က ဆုံးမ ရုံသာဆုံးမပြီး ကိုယ်တိုင်ကျတော့ အဲဒီလို မပြုမူ မကျင့်ကြံနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ - တချို့လူကြီးတွေ လူကြားထဲမှာ ပြီးစလွယ် လေလည်လိုက်တာမျိုး၊ ထမင်းဝိုင်းမှာ ဇွန်းကို ညှာလက်နဲ့ကိုင်လိုက်တာမျိုးတွေပေါ့။



ငယ်စဉ်က ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့စရိုက်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းများတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ဖော်ပြ ချင်ပါတယ်။ ဒီကဗျာကို စတင်ရေးသားခဲ့သူက Dorothy Louise Law လို့

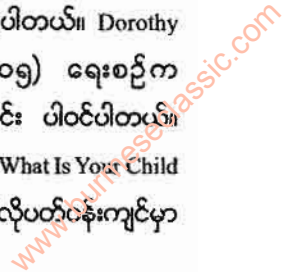


Dorothy Louise Law



Ronald Russe

သိရပါတယ်။ ၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ တစ်ရက်နေ့မှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ Torrance Schools Board of Education ရဲ့ သတင်းလွှာမှာ ဖော်ပြခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ပုံစံဆင်တူမျိုးကွဲတွေ များစွာ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကဗျာနာမည်က 'Children Learn What They Live' ပါ။ နောက်တော့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ် Reader's Digest မှာ ဒီကဗျာ ပါလာပြန်ပါတယ်။ ရေးသား သူကတော့ Ronald Russell ပါ။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်ထုတ် Reader's Digest Treasury of Modern Quotations မှာလည်း ဒီကဗျာကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ Dorothy Louise Law (၁၉၂၄ - ၂၀၀၅) ရေးစဉ်က ကဗျာစာကြောင်း ၂၉ ကြောင်း ပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအကြောင်းကို With What Is Your Child Living? (သင့်ကလေး ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ



ရှင်သန်နေထိုင်နေပါသလဲ) ဆိုတဲ့မေးခွန်းနဲ့ အဆုံး သတ်ထားပါတယ်။

Ronald Russell (၁၉၀၄ - ၁၉၇၄) ပေးထားတဲ့ ကဗျာခေါင်းစဉ်ကတော့ 'Lessons from Life' ပါ။ ပါဝင်တဲ့ကဗျာစာကြောင်းရေက ၂၄ ကြောင်းတည်းပါ။ အဆုံးသတ်မှာ Dorothy Louise Law ရဲ့ကဗျာက မေးခွန်းစာကြောင်း မပါဝင်ပါဘူး။ ဝါကျဖွဲ့ပုံလေးတွေလည်း အနည်းငယ် အကွဲအလွဲ ရှိပါတယ်။ Dorothy Louise Law က 'If a child lives with criticism, he learns to condemn.' လို့ရေးသားပြီး Ronald Russell က 'A child that lives with criticism, learns to condemn.' လို့ ရေးသားထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။



Ronald Russell



Dorothy Louise Law

၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာတော့ Jack Canfield နဲ့ Mark Victor Hansen တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေတဲ့ Chicken Soup for the Soul စာအုပ်မှာ ဒီကဗျာကို တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ စာကြောင်းရေ ၃၇ ကြောင်း ပါဝင်ပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့စာကြောင်းကို အဲဒီစာအုပ်မှာ 'If children live with criticism, they learn to condemn.' လို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီ Version မှာကျတော့ 'Child' ဆိုတဲ့စကားလုံးနေရာမှာ 'Children' ဖြစ်လာပြီး 'He' ဆိုတဲ့ စကားလုံးနေရာမှာ 'They' ဖြစ်လာပါတယ်။ Dorothy Louise Law က စာကြောင်းရေ ခုနစ်ကြောင်းမြောက်မှာသုံးနှုန်းခဲ့တဲ့ 'But' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ နောက်ပိုင်းမှာ လုံးဝပျောက်ထွက်သွားခဲ့ပါတယ်။ (Jack Canfield နဲ့ Mark Victor Hansen တို့ရဲ့ Chicken Soup for the Soul စာအုပ်က နယူးယော့ခ်တိုင်းမ်စ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးရေးသားမှုစာအုပ်စာရင်းမှာ ပါဝင်

www.burmeseclassic.com

ခဲ့ပါတယ်။ ထုတ်ဝေပြီး ပထမငါးနှစ်အတွင်းမှာ စာအုပ်ပေါင်း သန်း ၃၀ ရောင်းထွက်ခဲ့ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ဘာသာစကား ၂၉ မျိုးအထိ ဘာသာပြန်ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။)

၂၀၀၂ ခုနှစ်မှာ ဒီကဗျာကိုပဲ 'Teenagers Learn What They Live' လို့ ခေါင်းစဉ်ပြောင်းပြီး Workman စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ ရေးသားသူက Dorothy Louise Law ပဲ ဖြစ်ပြီး သရုပ်ဖော်ပုံတွေဆွဲပေးတဲ့သူက Rachel Harris ဖြစ်ပါတယ်။ ကဗျာရဲ့ ပထမဦးဆုံးစာကြောင်းကို 'If teenagers live with pressure, they learn to be stressed.' လို့ ရေးသားထားပါတယ်။



မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ဆရာကြီးတက်တိုး ပြုစုပြန်ဆိုတဲ့ 'လက်ရွေးစင် သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ' စာအုပ်ရဲ့ စာမျက်နှာ ၂၆၀ မှာ Ronald Russell ရဲ့ကဗျာကို ဘာသာပြန်ဆိုထားတာ ဖတ်ရှုရဖူးပါတယ်။ ၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ မတ်လမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

နောက် ဆရာခင်မောင်တိုး (မိုးမိတ်) ရေးသားတဲ့ 'ကမ္ဘာကျော် မေတ္တာရေစင်စာစုများ ၂' ရဲ့ စာမျက်နှာ ၁၀၉ မှာ 'သင်ပြတတ်သော ထိုဝန်းကျင်' ဆိုပြီး ဘာသာပြန်ထားတာကို ဖတ်ရှုရဖူးပါတယ်။ Jack Canfield နဲ့ Mark Victor Hansen တို့ရဲ့ Chicken Soup for the Soul စာအုပ်ကနေ ပြန်ဆိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆောင်းပါးမှာ အဲဒီစာအုပ်ထဲကကဗျာကို ဘာသာပြန်ဆိုပြီး အကွဲအလွဲလေးတွေကို ကွင်းစကွင်းပိတ်တွေနဲ့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- If children live with criticism, they learn to condemn.

ဝေဖန်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ပြစ်တင်ရှုတ်ချတတ်ကြတယ်။



If children live with hostility,

they learn to fight.

ရန်လိုမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ တိုက်ခိုက်သတ်ပုတ်တတ်ကြတယ်။

If children live with fear,

they learn to be apprehensive.

ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ပူပန်ကြောင့်ကြတတ်ကြတယ်။

If children live with pity,

they learn to feel sorry for themselves.

ကရုဏာနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် ဝမ်းနည်းနေတတ်ကြတယ်။

If children live with ridicule,

they learn to be/ feel shy/ timid.

လှောင်ပြောင်သရော်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ တွန့်ဆုတ်ရှက်ရွံ့တတ်ကြတယ်။

If children live with jealousy,

they learn what envy is (they learn to feel envy).

မနာလိုမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ဝန်တိုတတ်ကြတယ်။

If children live with shame,

they learn to feel guilty.

ရှက်ရွံ့သိပ်ငယ်စိတ်နဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရတတ်ကြတယ်။

If children live with tolerance,

they learn to be patient (they learn patience).

သည်းခံမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ စိတ်ရှည်တတ်ကြတယ်။

If children live with encouragement,  
they learn to be confident (they learn confidence).

အားပေးတိုက်တွန်းမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ယုံကြည်  
စိတ်ချမှု ရှိတတ်ကြတယ်။

If children live with praise,  
they learn to appreciate (they learn appreciation).

ချီးမွမ်းမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ အသိအမှတ်ပြုတတ်  
ကြတယ်။

If children live with approval,  
they learn to like themselves.

ထောက်ခံလိုက်လျောမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်  
သူတို့ နှစ်သက်တတ်ကြတယ်။

If children live with acceptance (and friendship),  
they learn to find love in the world (they learn to love).

လက်ခံတတ်မှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ  
ကို ရှာဖွေတတ်ကြတယ်။

If children live with recognition,  
they learn to have a goal (they learn it is good to have a goal).

အသိအမှတ်ပြုတတ်မှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ရည်မှန်း  
ချက်ပန်းတိုင် ရှိတတ်ကြတယ်။

If children live with sharing,  
they learn to be generous/ considerate (they learn generosity).

မျှဝေတတ်မှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ရက်ရောတတ်ကြတယ်။



If children live with honesty (and fairness),

they learn what truth and (justice) are (they learn truthfulness).

ရိုးသားမှု၊ ဘက်မလိုက်တတ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ အမှန်တရားနဲ့ တရားမျှတမှုကို သိတတ်ကြတယ်။

If children live with security,

they learn to have faith in themselves and in those around them.

လုံခြုံစိတ်ချရမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ သူတို့နဲ့ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေအပေါ် ယုံကြည်တတ်ကြတယ်။

If children live with friendliness,

they learn (that) the world is a nice place in which to live.

ဖော်ရွေမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးကို နေလို့ ကောင်းတဲ့နေရာတစ်ခုလို့ သိမှတ်တတ်ကြတယ်။

If children live with serenity,

they learn to have peace of mind.

တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ စိတ်ချ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိတတ်ကြတယ်။

With what are your children living?

သင့်ကလေးတွေ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်ကြပါ သလဲ။



Version အမျိုးမျိုးမှာ မတူညီတဲ့စာကြောင်းတွေကို သီးသန့်ရွေးချယ်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

If children live with distrust,

they learn to be deceitful.

အယုံအကြည်ကင်းမဲ့မှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ လိမ်လည်  
လှည့်ဖြားတတ်ကြတယ်။

If children live with antagonism,  
they learn to be hostile.

မုန်းတီးမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ရန်လိုတတ်ကြတယ်။

If children live with knowledge,  
they learn wisdom.

ဗဟုသုတတွေနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ဉာဏ်ပညာရှိ  
တတ်ကြတယ်။

If children live with kindness and consideration,  
they learn respect.

ကြင်နာမှု၊ စာနာထောက်ထားမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ  
လေးစားတတ်ကြတယ်။

If children live with affection,  
they learn to love.

ချစ်ခင်တွယ်တာမှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ ချစ်မြတ်နိုး  
တတ်ကြတယ်။

If children live with truth,  
they learn justice.

အမှန်တရားနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ တရားမျှတတတ်  
ကြတယ်။

If children live with happiness,  
they learn to find love and beauty.

ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် အတူနေရတဲ့ကလေးတွေဟာ အချစ်နှင့်  
အလှအပကို ရှာဖွေတတ်ကြတယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာ Duen Hsi Yen ဆိုတဲ့ ကဗျာဆရာက ဒီကဗျာကိုပဲ စကားလုံးတွေပြောင်းလဲပြီး အသစ်တစ်မျိုး ရေးဖွဲ့ပြန်ပါတယ်။

If a child lives with criticism,  
he learns to feel discouraged.

ဝေဖန်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

If a child lives with hostility,  
he learns to feel angry.

ရန်လိုမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ဒေါသထွက်တတ်တယ်။

If a child lives with violence,  
he learns to feel afraid.

ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ကြောက်ရွံ့  
တတ်တယ်။

If a child lives with dishonesty,  
he learns to feel suspicious.

မရိုးသားမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ သံသယဖြစ်တတ်တယ်။

If a child lives with judgement,  
he learns to feel guilty.

စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ အပြစ်ရှိသလို ခံစား  
နေတတ်တယ်။

If a child lives with ridicule,  
he learns to feel ashamed.

လှောင်ပြောင်သရော်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ရှက်ရွံ့တတ်  
တယ်။

If a child lives with disorder,  
he learns to feel confused.

စနစ်တကျမရှိမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ စိတ်ရှုပ်တတ်တယ်။

If a child lives with disappointment,

he learns to feel helpless.

စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ အကူ  
အညီမဲ့သလို ခံစားနေတတ်တယ်။

If a child lives with silence,

he learns to feel lonely.

ဆိတ်ငြိမ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ အထီးကျန်တတ်တယ်။

But

ဒါပေမဲ့

If a child lives with protection,

he learns to feel safe.

အကာအကွယ်ပေးမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ လုံခြုံမှုကို  
ခံစားတတ်တယ်။

If a child lives with honesty,

he learns to feel trustful.

ရိုးသားမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ယုံကြည်မှုရှိတတ်တယ်။

If a child lives with peace,

he learns to feel calm.

ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်း  
တဝှံ့တယ်။

If a child lives with sharing,

he learns to feel thankful.

မျှဝေမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ကျေးဇူးတင်တတ်တယ်။

If a child lives with understanding,

he learns to feel encouraged.

နားလည်ပေးမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ စိတ်အားတက်တတ်တယ်။

If a child lives with laughter,

he learns to feel happy.

ရယ်မောမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ပျော်ရွှင်တတ်တယ်။

If a child lives with creativity,

he learns to feel inspired.

ဖန်တီးနိုင်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းထက်မြက်တတ်တယ်။

If a child lives with choice,

he learns to feel free.

ရွေးချယ်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ လွတ်လပ်မှုကို ခံစားတတ်တယ်။

If a child lives with community,

he learns to feel supported.

အဖွဲ့အစည်းနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ဝိုင်းဝန်းကူညီမှုကို ခံစားတတ်တယ်။

If a child lives with accomplishment,

he learns to feel confident.

ထူးချွန်အောင်မြင်မှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိတတ်တယ်။

If a child lives with meaning,

he learns to feel fulfilled.

အဓိပ္ပာယ်ရှိမှုနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ ကျေနပ်အောင် ဆောင်

ရွက်တတ်တယ်။

If a child lives with love,  
he learns to feel tender.

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အတူနေရတဲ့ကလေးဟာ နူးညံ့ညင်သာမှုကို  
ခံစားတတ်တယ်။

With what is your child living?

သင့်ကလေး ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေပါ  
သလဲ။



ဒီကဗျာတွေထဲက ဖော်ပြချက်လေးတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်  
တိုင် ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့ရလို့ ဘယ်လိုစရိုက်တွေ  
ရှိလာတယ်ဆိုတာကို သုံးသပ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒီအပြင် ကိုယ့်တူ၊  
ကိုယ့်သားတွေ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်နေရလို့ ဘယ်လို  
စရိုက်တွေရှိနေတယ်ဆိုတာကိုပါ ဝေဖန်ဆန်းစစ်လို့ရသပေ။

ဒီဆောင်းပါးကို အဆိုအမိန့်လေးတစ်ခုနဲ့ အဆုံးသတ်ချင်ပါတယ်။

Watch your thoughts, for they become words.

သင့်အတွေးတွေဟာ စကားတွေဖြစ်လာတာမို့ သင့်အတွေးတွေ  
ကို ဂရုစိုက်ပါ။

Watch your words, for they become actions.

သင့်စကားတွေဟာ လုပ်ဆောင်မှုတွေဖြစ်လာတာမို့ သင့်စကား  
တွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

Watch your actions, for they become habits.

သင့်လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ အကျင့်တွေဖြစ်လာတာမို့ သင့်လုပ်  
ဆောင်မှုတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

Watch your habits, for they become character.



သင့်အကျင့်တွေဟာ စာရိတ္တဖြစ်လာတာမို့ သင့်အကျင့်တွေကို  
ဂရုစိုက်ပါ။

Watch your character, for it becomes your destiny.

သင့်စာရိတ္တဟာ သင့်ဘဝကြမ္မာဖြစ်လာတာမို့ သင့်စာရိတ္တကို  
ဂရုစိုက်ပါ။

ဆောင်းပါးစစ်ချင်းမှာ အခြေခံဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒုတိယမိပြောရရင်  
ကောင်းမွန်တဲ့လူမှုဘဝကိုရဖို့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အတွေးတွေ စိုက်ပျိုး  
ကြဖို့ လိုပါတယ်။

10.7.2011; 8:40 am

Potential Magazine

အတွဲ - ၁၊ အမှတ် - ၆၊ ဇွန်လ၊ ၂၀၁၂။

ရည်ညွှန်းကိုးကား။

[www.etsy.com](http://www.etsy.com)

[www.blinn.edu](http://www.blinn.edu)

[www.noogenesis.com](http://www.noogenesis.com)

[www.nataszacaban.com](http://www.nataszacaban.com)

[www.ph.theasianparent.com](http://www.ph.theasianparent.com)

[www.empowermentresources.com](http://www.empowermentresources.com)

## ချစ်ခြင်းကိုင်းဖြာ

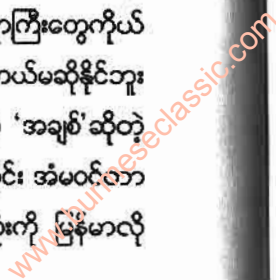
ဒီဆောင်းပါးခေါင်းစဉ်ကို ဖတ်မိတာနဲ့ အချစ်ရဲ့အမျိုးအစားတွေ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ကွဲတွေကို ဖွင့်ဆိုတင်ပြထားမယ်ဆိုတာ အဆွေ သဘောပေါက်ပြီး သားဖြစ်မှာပါ။ မေးစရာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အချစ်အကြောင်းကို ပြောဆို မယ်ဆိုတော့ အချစ်နဲ့ ဘယ်လောက်အထိ လက်ပွန်းတတီးရှိခဲ့လို့လဲ။ အချစ် ဆိုတာကို စီးနင်းခဲ့တာလား။ အချစ်ဆိုတာကို ကျောပိုးခဲ့တာလား။ အချစ် ကြောင့် ဘယ်လိုအမြင့်အထိ ရောက်ခဲ့လဲ။ ဘယ်လိုအဆင့်အထိ နိမ့်ကျ ခဲ့သလဲ။ အဲဒါ အချစ်ဆိုတာရော သေချာရဲ့လား။ သေချာတယ်ဆိုရင် အချစ် ဆိုတာရဲ့ တိကျတဲ့ဖွင့်ဆိုချက်က ဘာလဲ။ အဲဒီဖွင့်ဆိုချက်ပေါ်မူတည်ပြီး အချစ်အပြားပြားဟာ ဘယ်လိုကွဲသွားလဲ။ ဘယ်နုမျိုး ကွဲသွားသလဲ။ ဘာလို့ ကွဲသွားရတာလဲ။ ဆင့်ပွားဖြာထွက်လာမယ့်မေးခွန်းတွေ မနည်းလှပါဘူး။ ဒီဆောင်းပါးမစခင်မှာ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောချင်တာက ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချစ်ကို မပြောဆိုပါဘူး။ ကြုံခဲ့တယ်၊ မကြုံခဲ့ ဘူးလို့လည်း သေချာပေါက်မဆိုဝံ့ပါဘူး။ ဒီဆောင်းပါးရဲ့ အဓိကရည်ရွယ် ချက်က အချစ်ကိုစိတ်ဝင်စားတဲ့ ဘာသာဗေဒပညာရှင်တွေ၊ စာရေးဆရာ တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေနဲ့ တွေးခေါ်ပညာရှင်တွေရဲ့ အချစ်ကိုဖွင့်ဆိုဖွင့်ဆို နည်းတွေနဲ့ စိတ်ဖြာထားချက်တွေကို တစ်ဆင့် ပြန်လည်တင်ပြပေးတဲ့သဘော



ပါ။ ဒီဆောင်းပါးရဲ့ရည်ရွယ်ရင်းနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့တချို့အချက်တွေကို ဖယ်ချန်ထားခဲ့တာတွေရှိပါတယ်။ နောက်မှ တွဲဆက်ပြီး ထပ်မံတင်ပြပေးပါမယ်။

လူသားတွေ စိတ်အဝင်စားဆုံးအကြောင်းအရာတွေနဲ့ အရေးပါဆုံးအကြောင်းအရာတွေဟာ အနည်းအကျဉ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဘာသာတရား၊ မနုဿဗေဒနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်းတို့ပါ။ ကျန်တဲ့ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ ဒီအချက်သုံးခုကိုအခြေခံပြီး ဆင့်ပွားပေါ်ထွက်လာတာတွေပါ။ ဒီဆောင်းပါးက အဲဒီအချက်သုံးခုထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အချစ်အကြောင်းကိုပြောဆိုသွားမယ်ဆိုပေမယ့် လုံးဝဥသံပြည့်စုံတဲ့အချက်တွေ အကုန်လုံးပါဝင်မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်ဆိုတာ ဘာပါလို့ တဲ့တိုးကြီးလည်း ဆိုမထားပါဘူး။ ဆိုလည်း မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဖတ်တဲ့သူအနေနဲ့ အချစ်ဆိုတာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရိပ်ဖမ်းသံဖမ်း ဖြစ်သွားမယ်လို့တော့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။ တကယ်လို့ အဆွေဟာ အချစ်အကြောင်းကို စူးစူးနစ်နစ်စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဆိုရင် ဒီဆောင်းပါးထဲက ယူဆချက်တွေနဲ့ အဆွေအသိနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ချစ်ခြင်းကို နားလည်နိုင်မှုအဆင့်တစ်ခုအထိ မြှင့်သွားနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပါတယ်။

အပျိုးစကားတွေများနေလို့ အဆွေစိတ်ရှုပ်သွားမလားတော့ မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အကျယ်အကျယ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုရှိသေးတာမို့ ရှင်းချင်ပါသေးတယ်။ အဲဒါက အင်္ဂလိပ်စကားလုံး 'Love' ကို မြန်မာလို 'အချစ်' ဆိုပြီး ပြန်ဆိုကြတဲ့ကိစ္စပါ။ ရှေးအဆက်ဆက်က ဘာသာပြန်ဆရာကြီးတွေကိုယ်တိုင်က အဲဒီလိုပြန်ဆိုတာဟာ နေရာတိုင်းနဲ့ အံဝင်အပ်စပ်တယ်မဆိုနိုင်ဘူးလို့ မိန့်ဖူးပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးတစ်ခုလုံးမှာသုံးနှုန်းထားတဲ့ 'အချစ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက 'Love' ကို ရည်ညွှန်းထားတာပါ။ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း အံမဝင်ဘာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ "Love ဆိုသော အင်္ဂလိပ်စကားလုံးကို မြန်မာလို



‘အချစ်’ ဟု ပြန်ကြသည်။ မမှားပါ။ သို့သော် ကာမရာဂအချစ်နှင့် ၅၅၈ သွယ်မေတ္တာ ခွဲခြားမှုမဝီပြင်သောကြောင့် Love ကို အချစ်ဟု မြန်မာပြန်ရ မှာ အခါများစွာ လက်တွန့်မိသည်။ ထို့ကြောင့် ‘မေတ္တာ’ကို အင်္ဂလိပ်လို ပြန်သည့်အခါ Love ဟု မပြန်ဘဲ Loving Kindness ဟု ပြန်လေ့ရှိကြ သည်။ ပါဠိ - အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန် (A Dictionary of the Pali Language by Robert Caesar Childers)မှာ မေတ္တာ(Metta)ကို friendliness, friendly feeling, goodwill, kindness, love, charity ဟု အဓိပ္ပာယ်တွေဖြန့်၍ ပေးထားသည်။ ပေးလည်း ပေးသင့်ပါသည်။ ‘မေတ္တာ’ကို မြန်မာတို့လည်း ရေလဲအမျိုးမျိုး ဖြင့် သုံးနေကြသည်။’ လို့ ဆရာကြီးတက်တိုးက ဆိုဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် ထက် များစွာသာလွန်တဲ့ ဆရာကြီးကိုယ်တိုင်က လက်တွန့်တဲ့ကိစ္စကို ကျွန်တော်လည်း များစွာမဝံ့မရဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရဲစွန့်တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ လိုတာဝိုတာလေးတွေကို မေတ္တာနဲ့ရှုပြီး ဖြည့်ပြုဖြုတ်ဖတ်ပေးပါလို့ ဆိုပါရစေ။



### အချစ်ဆိုတာ

အချစ်ဆိုတာ သံယောဇဉ်တွေနဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ပြင်းပြ တဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုတစ်ခုပါ။ ကြင်နာမှု၊ စာနာရိုင်းပင်းမှုနဲ့ ကရုဏာဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအားလုံးဟာ အချစ်ထဲမှာပါဝင်နေပြီး ဒီအချစ်ဆိုတာကပဲ တစ် ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ဖက်သားအပေါ် သစ္စာရှိစေကာ တစ် ဖက်သားရဲ့ကောင်းကျိုးကို လိုလားအကျိုးပြုစေပါတယ်။ ဒီခံစားမှုတွေကို အခြေခံပြီး တစ်ဖက်သားကောင်းဖို့အတွက် ပြုမူလုပ်ဆောင်ပေးတာဟာ လည်း အချစ်ပါပဲ။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားက ‘Love’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ငစ်ရုရ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်အခြေခံဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ကနေအဆင့်တက်လာပြီး ကူးပြောင်းလာတဲ့ ခံစားချက်တွေ အခြေအနေတွေ



နဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကိုရည်ညွှန်းတဲ့အခါ သုံးနှုန်းပါတယ်။ ဘာသာ  
 တရားအပေါ် မြှုပ်နှံအလေးထားတဲ့ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ခံစားမှု၊ ပိတ်ဆွေ  
 အချင်းချင်းထားရှိတဲ့ တဏှာမပါတဲ့ ၅၂၈ ချစ်ခြင်းမေတ္တာလိုခံစားမှု၊ မိသားစု  
 ဝင်အချင်းချင်း ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ခံစားမှု၊ ရမ္မက်ပြင်းတဲ့အချစ်မျိုး၊ အတွင်းကျကျ  
 ရင်းနှီးတဲ့အချစ်မျိုး၊ အသည်းအသန် အရူးအမူးစွဲလမ်းနေတဲ့အချစ်မျိုးလို  
 ခံစားမှုတွေကို အထူးဖော်ကျူးတဲ့အခါ 'Love' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးစွဲပါ  
 တယ်။ Love ဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ ခံစားမှုပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံ ရောပြွမ်းပါဝင်  
 နေတဲ့အတွက် ဘယ်ဟာကဖြင့် Love ပါလို့ အတိအကျညွှန်းဆိုဖို့ ခက်ခဲ  
 ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားခံစားမှုတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဒါဟာ Love မဟုတ်ပါဘူး  
 ဆိုပြီးပြောဖို့တော့ လွယ်ပါတယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ အချစ်က  
 ခံစားမှုပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံနဲ့ အဓိကပံ့ပိုးပေးတဲ့အရာအဖြစ် ပါဝင်နေပါတယ်။  
 စိတ်ပညာအရ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စတွေမှာ အချစ်က အခရာပါ။  
 ဘာသာတရားတွေရဲ့ အဓိကကျတဲ့အရာတစ်ခုဟာလည်း အချစ်ဖြစ်ပြီး  
 အနုပညာပုံသဏ္ဍာန်မျိုးကွဲတွေ ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာစေတဲ့အရာဟာလည်း  
 အချစ်ပါပဲ။ လူသားမျိုးနွယ်ကို အဆင့်ဆင့်ပေါ်ပေါက်လာစေတဲ့အရာဟာ  
 လည်း အချစ်ပါ။

အချစ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုက သူ့ကိုဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ မူလအရင်းခံ ခံစားမှု  
 အပေါ်မူတည်ပြီး အနှစ်သာရတွေ ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုကွဲ  
 ပြားချက်တွေအပေါ်မူတည်ပြီး အချစ်ကိုဖွင့်ဆိုပုံတွေလည်း ကွဲပြားတတ်  
 ပါတယ်။ အချစ်ရဲ့အနှစ်သာရဆိုတာ ဘယ်လို၊ အချစ်ရဲ့သဘောသဘာဝ  
 က ဘာတွေဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်အနက်တွေထွက်တဲ့ ဖွင့်  
 ဆိုချက်တွေကိုလည်း ပညာရှင်မျိုးစုံက ပြဆိုထားခဲ့တာတွေ မနည်းပါဘူး။  
 ဒါပေမဲ့ ဘာက 'အချစ်' ပါဆိုပြီး တိတိကျကျပြောဖို့ထက် ဒါတွေက အချစ်

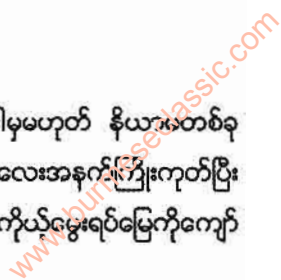


မဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေက အချစ်ရဲ့ သဘာဝမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တာလောက်ပဲ ရှိကြပါသေးတယ်။ ယေဘုယျသဘောနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းထက် ပြင်းပြထူးကဲတဲ့ ခံစားချက်သဘောထားလို့ဆိုရင် ရနိုင်ပါတယ်။ အချစ်နဲ့ လုံးလုံးလျားလျား ဆန့်ကျင်နေတဲ့အရာတွေကတော့ အမုန်း၊ ဥပေက္ခာ၊ စိတ်မဝင်စားခြင်းနဲ့ စိတ်မပါခြင်းတို့ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ တဏှာရာဂနဲ့ပါ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့တင် မကသေးပါဘူး။ မိတ်ဆွေချင်းခင်မင်တဲ့ခံစားချက်ဟာလည်း အချစ်ထဲအကျုံးဝင်တယ်လို့ သေချာပေါက် မသတ်မှတ်နိုင်သေးပါဘူး။

အချစ်ဆိုတာ သတ္တဝါချင်းထားရှိတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုး၊ လူတစ်ဦးက တခြားလူတစ်ဦးအပေါ် ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခုခုအပေါ်ထားရှိတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပါ။ အဲဒီခံစားမှုထားရှိမိတဲ့သူအပေါ် ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းအပေါ်ကို တခြားလူနဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေထက်သာလွန်တဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီအချစ်ပေါ်ကိုအခြေခံပြီး ယဉ်ကျေးမှုတွေ ပေါင်းစပ်ကုန်တတ်တယ်။ အချစ်အပေါ်ထားရှိတဲ့ ယူဆချက်၊ သဘောထားတွေဟာလည်း အချိန်တစ်ခုကိုလိုက်ပြီး အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ အချစ်ဟာ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာဗေဒကွဲပြားမှုတွေကိုကျော်လွန်တဲ့အထိ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့အတွက် အချစ်ကို 'လူသားတိုင်းနားလည်နိုင်တဲ့ ဘာသာစကား' လို့ ပြောစမှတ်ပြုထားပါတယ်။ အချစ်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲခြားလို့ရပါတယ်။

**ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကင်းတဲ့အချစ် (Impersonal Love)**

လူတစ်ယောက်က အရာဝတ္ထုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နိယာမတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခုကို အလေးအနက်ကြိုးကုတ်ပြီး ကောင်းအောင်ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ ကိုယ့်မွေးရပ်မြေကိုကျော်



လွန်ပြီး တခြားနေရာဒေသတွေရဲ့ ကောင်းရာကောင်းကျိုးတွေကိုပါ သယ်ပိုး တတ်တဲ့လူတွေဆိုမှာ ဒီအချစ်ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကင်းတဲ့ အချစ်က ပရဟိတဝါဒနဲ့လည်း ပူးတွဲဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဘာသာတစ်ခုကို ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်မြတ်နိုးနေတာနဲ့ နိုင်ငံတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံရေးကို ခိုင်မာတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်မြတ်နိုးနေတာဟာလည်း ဒီအချစ်ထဲမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ဒီအချစ်ထဲမှာ လိင်စိတ်နိုးကြွမှုတွေ ပါဝင်လာရင်တော့ Paraphilia လို့ခေါ်တဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ လိင်စိတ်နိုးကြွမှုရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။

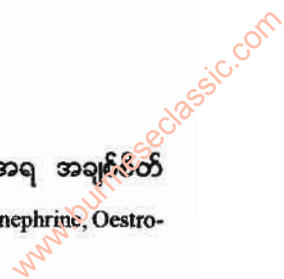
**ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအချစ် (Interpersonal Love)**

ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအချစ်ဆိုတာ လူလူချင်းချစ်တဲ့အချစ်ကို ပြောတာပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြိုက်နှစ်သက်တာထက် ကဲလွန်တဲ့၊ ပြင်းပြတဲ့ ခံစားချက်မျိုးပါ။ ဒီအချစ်ကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန်မတုံ့ပြန်နိုင်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းကသာ ချစ်နေရမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်သတ်အချစ် (Unrequited Love) ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းအချစ်က အများအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဆက်ဆံရေးကြားထဲမှာ နီးစပ်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင် အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ သမီးရည်စားအချင်းချင်း ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အချစ်တွေဟာ ဒီအချစ်ထဲမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ဒီအချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေ အများအပြားရှိပါတယ်။ သာကောဆိုရရင် Erotomania လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တဲ့ ရောဂါမျိုးပေါ့။



**အချစ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတာတွေ**

Neuroscience ရဲ့ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်တွေအရ အချစ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ Dopamine, Norepinephrine, Oestro-



gen, Oxytocin, Serotonin, Testosterone နဲ့ Vasopressin ဆိုတဲ့ ဓာတုဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စတင်စိတ်ဝင်စားတဲ့အဆင့်မှာ Dopamine, Norepinephrine နဲ့ Serotonin တို့ကို ပိုတွေ့ရပြီး အချစ်ကြောင့် ရာဂစိတ်တက် ကြွနေတဲ့အဆင့်မှာ Oestrogen နဲ့ Testosterone တို့ကို ပိုတွေ့ရပါတယ်တဲ့။ ရေရှည်လက်တွဲမယ့်သူတွေမှာကျတော့ Oxytocin နဲ့ Vasopressin တို့ကို ပိုမိုတွေ့ရှိရပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

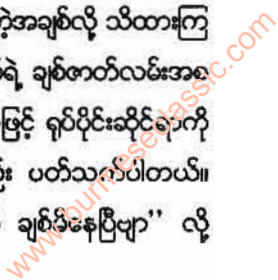
၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာ ပါဗီးယားတက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့ အိတလီသိပ္ပံပညာရှင်တွေက အချစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့လူတွေနဲ့ သာမန်လူတွေအကြား ဘယ်လို ကွာခြားမှုတွေရှိသလဲဆိုတာကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ အဖြေက Nerve Growth Factor (NGF) လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းနိုမော်လီကျူး အနိမ့်အမြင့် ကွာခြားမှုတွေ ရှိနေလို့ပါတဲ့။ အချစ်စိတ်ဝင်စမှာ NGF အဆင့်က မြင့်မားပြီး တစ်နှစ်ကြာတာနဲ့ ပြန်လျော့ကျသွားတယ်လို့ သူတို့က ဆိုပါတယ်။

**အချစ်သုံးမျိုး**

ရှေးခေတ်ဂရိတို့ရဲ့ဘာသာစကားမှာ အချစ်ကို စကားလုံးသုံးမျိုးနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီစကားလုံးသုံးလုံးကိုပဲ အချစ်သုံးမျိုးလို့ ဆိုကြပါတယ်။

**1. Eros Love**

ဒီအချစ်အမျိုးအစားကို ကာမရာဂနှိုးဆွပေးတဲ့အချစ်လို့ သိထားကြပါတယ်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ဇာတ်လမ်းအစပထမအဆင့်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အခြေခံပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အချစ်ပါ။ လိင်စိတ်နဲ့လည်း ပတ်သက်ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်က “ကျွန်တော် သူ့ကို ချစ်ဖို့နေပြီဗျာ” လို့



ဆိုပြီးတဲ့နောက်မှာ “သူက နတ်သမီးလေးတစ်ပါးလို လှတာကိုး” ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲစကားလေး ပါလာတတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက် အနေနဲ့ဆိုရင်လည်း “ကျွန်မ သူ့ကို ချစ်မိနေပြီရှင်” ဆိုတဲ့ စကားနောက်မှာ “သူက ထက်မြက်တယ်၊ မိသားစုနောက်ခံလည်း ကောင်းတယ်” ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲစကားလေး ပါလာတတ်ပါတယ်။

ဒီအချစ်အမျိုးအစားရဲ့ အားနည်းချက်က ‘သိသာထင်ရှားလွန်းခြင်း’ ပါပဲ။ တခြားအချစ်အမျိုးအစားတွေကြားထဲမှာ ပေါ်လွင်လွန်းပါတယ်။ နောက် တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကျိုးအတွက် ဦးစားပေးလွန်းခြင်းပါပဲ။ ကိုယ်ချစ် တဲ့သူကောင်းဖို့ထက် ကိုယ်ကောင်းဖို့ကို ပိုရှေးရှုတယ်။ “မင်းကို ကိုယ် ချစ်တယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မင်းက ကိုယ့်ကိုပျော်ရွှင်စေတယ်၊ မင်းနဲ့အတူ ရှိနေရတာကို ကျေနပ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားတွေဟာ ဒီအချစ်ကို ကိုယ်စားပြု ထားတဲ့စကားတွေပါ။ ဒီအချစ်က ကိုယ့်ကိုပျော်ရွှင်စေမှုဆိုတဲ့ ယူဆချက် ပေါ်မှာ လုံးလုံးလျားလျား တည်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်မှုမပေးနိုင်တော့ တာနဲ့ ဒီအချစ်က ချက်ချင်း ပျက်ပြယ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သားက တကယ်ချစ်မြတ်နိုးနေတယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ဖက်လူရဲ့အချစ်ကို မယုံကြည်တော့ပါဘူး။ ဒီအချစ်က ‘ငါ’ဆိုတဲ့ အတ္တတစ်ခုတည်းပေါ်မှာပဲ လုံးဝ အခြေခံထားတာပါ။

‘အချစ်စစ်အချစ်မှန်’ဆိုတာ ဒီအချစ်အမျိုးအစားထဲမှာ လုံးဝမပါဝင် ပါဘူး။ အချစ်စစ်ရဲ့သဘောသဘာဝက သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက်မျှအောင် တွေးပေးတတ်ရတယ်။ တစ်ယောက်အကြောင်းကို တစ်ယောက်က ကောင်း ကောင်းသိပြီး ကောင်းတာတွေရော ဆိုးတာတွေပါ လက်ခံပေးနိုင်ရပါတယ်။ လေပြည်လေညှင်းရဲ့ရနံ့ကို အတူရှူရှိုက်ပြီး မုန်တိုင်းကိုလည်း အတူအန်လု နိုင်ရပါတယ်။ ဒီအချစ်က အချစ်စစ်အချစ်မှန်နဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းတွေရဲ့စမ်းသပ်မှုကို မခံနိုင်တဲ့အတွက် ရေရှည်



မခံတတ်ပါဘူး။ ဒီထက်မြင့်မားတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပုံသဏ္ဍာန် Philos Love အဆင့်ကို ရောက်ဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ကူးပြောင်းနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ရေရှည်တည်မြဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချစ်ကြောင့် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သွား တဲ့သူဆိုတာ ရှားပါးလွန်းပါတယ်။ တချို့က ဒီအချစ်ကို 'ဘဝပျက်ဖို့လမ်းစ' လို့တောင် ဆိုပေရဲ့။

2. Philos Love

ဒီအချစ်အမျိုးအစားက လူနှစ်ဦးရဲ့ခင်မင်မှုအပေါ်မှာ အခြေခံထား တာပါ။ ဒီအချစ်ဖြစ်ပေါ်မလာခင်မှာ ကြာရှည်တဲ့ခင်မင်မှုတွေ ဖြစ်တည်ရ တယ်။ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ် သမား စတဲ့ အမျိုးအစားတွေမှာ ဒီအချစ်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင် အချင်းချင်း ချစ်မြတ်နိုးတာဟာလည်း ဒီအချစ်ထဲမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်တဲ့အချိန်တွေ ကြာမြင့်လာပြီး ဆိုးကွက်၊ ကောင်းကွက်တွေကို အတွင်းကျကျ သိလာမယ်။ အချိန်အများစု ကို သူနဲ့အတူကုန်ဆုံးလာပြီး လေးနက်တဲ့ခံစားမှုတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ပိုကြင်နာလာမယ်။ ပို သည်းခံလာမယ်။ သူ မပေါ်လာရင် လွမ်းတဲ့ဝေဒနာလေးတွေ စတင်ခံစား လာရတော့မှ ချစ်နေမိပြီဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်ရိပ်မိလာတတ်တာမျိုးပါ။ ဒီလို ခင်မင်မှု၊ နားလည်မှုတွေ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လာပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာရ တဲ့အချစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် ရေရှည်ခိုင်မြဲတတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုကတော့ ဒီအချစ်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကိုပဲ အားပြုထားတာမဟုတ်လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနားလည်မှုတွေကို ပိုရရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြီးရင် Eros မှာလိုမျိုး ရယူဖို့တစ်ခုတည်းကိုပဲ အသားပေးထားတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကလည်း ယူမယ်။ သူ့ကိုလည်း ပေးမယ်ဆိုတဲ့ 'အပေး





အယူမှူတတဲ့အချစ်' မျိုးပါ။ အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်နေတဲ့သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ Eros အထက်မှာ Philos ရှိသလိုမျိုး Philos အထက်မှာ လည်း နောက်တစ်ဆင့်ရှိပါသေးတယ်။ Agapeလို့ ခေါ်တယ်။ အချစ် အမျိုးအစားထဲမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးအချစ်ပါ။

### 3. Agape Love

ဒီအချစ်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့နောက်ဆုံးအဆင့်နဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့် ပါ။ 'ငါ'ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ဘက်ကနေ လုံးဝမကြည့်ဘဲ တစ်ဖက်သားကိုသာ အလေးထားတဲ့ အချစ်အမျိုးအစားပါ။ အကြွင်းမဲ့အချစ်၊ အနှိုင်းမဲ့အချစ် လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်သားရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေက ကိုယ့်အပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်နေပေမယ့် သူ့အပေါ်ထားရှိတဲ့မေတ္တာတရားကို လုံးဝမထိ ခိုက်၊ မလျော့ပါးစေနိုင်ဘူး။ သူက ဘယ်လိုပဲစော်ကားလာလာ သူ့အပေါ် မုန်းစိတ်ဖြစ်ပွားမလာဘဲ သူ့ကောင်းကျိုးကိုသာလုပ်ဆောင်ပေးချင်တဲ့ အချစ် မျိုးပါ။ သားသမီးဆီက အကျိုးရလဒ် တစ်စုံတစ်ရာပြန်ရဖို့ကိုမမျှော်လင့်ဘဲ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတဲ့ မိဘတွေရဲ့အချစ်ဟာလည်း ဒီအချစ်ထဲမှာ အကျိုးဝင် ပါတယ်။

ဒီအချစ်သုံးမျိုးကို အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် Eros က Physical သဘောနဲ့ ဆက်နွယ်ပါတယ်။ Philos က Mental သဘောနဲ့ ဆက် နွယ်ပါတယ်။ Agape ကတော့ Spiritual သဘောနဲ့ ဆက်နွယ်ပါတယ်။



### အချစ်လေးမျိုး

ဘာကိုမှတည်ပြီး ဒီအချစ်လေးမျိုးကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာထားတယ်ဆို တာ မဖော်ပြထားပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

**၁။ လုံခြုံခိုင်မြဲတဲ့ အချစ် (Security Love)**

လူတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ဒီအချစ်က လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒီအချစ်မျိုးနဲ့ ချစ်ခံရတဲ့သူက ဂရုစိုက်မှုတွေရပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ခံရတာမျိုး၊ မြေထောင်မြှောက်ပေးခံရတာမျိုးကို ရရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ပညာရှင်တွေက ဒီအချစ်ဟာ မိဘက သားသမီးအပေါ်ထားရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမျိုးလို့ ဆိုပါတယ်။

**၂။ မိတ်ချစ်ဆွေချစ် (Friendship Love)**

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချစ်ခင်ကြတဲ့ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒီလိုအချစ်ဟာ တခြားလူအနည်းငယ်ပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ လူအများစုနဲ့ မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်အဆင့်ရောက်ဖို့ လွယ်ကူပေမယ့် **မိတ်ချစ်ဆွေချစ်အဆင့်**ကို ရောက်လာဖို့ကတော့ ခဲယဉ်းလွန်းပါတယ်။ နောက်တစ်ခုရှိသေးတာက ဒီအချစ်မျိုးဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ချင်းကြားထဲမှာဖြစ်ပေါ်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းလွန်းပါတယ်။ ကောင်လေးက ကောင်မလေးကို ဒါမှမဟုတ် ကောင်မလေးက ကောင်လေးကို ခါတိုင်းထက်ပိုလွန်တဲ့ ဂရုစိုက်မှုတစ်ခုခု ပေးလိုက်တာနဲ့ ဒီအချစ်အမျိုးအစားပုံသဏ္ဍာန် ပျက်ပြယ်သွားပြီး တခြားပုံသဏ္ဍာန်အဆင့်ကို ကူးပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။

**၃။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ် (Romantic Love)**

မျှော်လင့်ချက်တွေတစ်လှေကြီးနဲ့ ချစ်မိသွားတဲ့အချစ်မျိုးပါ။ လူ့ဘဝရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကာလတွေမှာ လူအများစုကြုံကြရတဲ့အချစ်ဟာ ဒီအချစ်မျိုးပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ်ချစ်မိသွားမယ့်သူကိုမြင်လိုက်တာနဲ့ ခူးတွေ သိပ်ပြီးတုန်း၊ ရင်တွေ ဗရမ်းဗတာခုန်ပြီး မြင်မြင်ချင်း ချစ်မိသွားတယ်



ဆိုတဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ လူအများစုဟာ ကိုယ်လက်ထပ်မယ့်သူကို စိတ်ကူးထဲမှာ မျိုးစုံပုံဖော်တွက်ချက်ထားပေမယ့် တကယ့်တကယ် လက်ထပ်ဖြစ်တဲ့အခါ ကျတော့ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတာနဲ့ တက်တက်စင်အောင် လွဲနေတာမျိုးတောင် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချစ်မှာလည်း အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရမ္မက်စိတ်တွေနဲ့ရောပြွမ်းနေတာမို့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပါဝင်မှုရာခိုင်နှုန်း နည်းပါးလှ ပါတယ်။

**၄။ အနှိုင်းမဲ့အချစ် (Unconditional Love)**

ထာဝရခိုင်မြဲတည်တံ့တဲ့၊ ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ ဒီလို အချစ်မျိုးက ပေါ်ပေါက်ဖို့ ရှာတွေ့ဖို့ ခဲယဉ်းလွန်းပါတယ်။ ပေါ်ပေါက်ဖြစ် ထွန်းလာပြီဆိုရင်လည်း ဘယ်အရာကမှ မဖျက်ဆီးနိုင်တော့ပါဘူး။ ကတောက်ကဆဖြစ်တာတွေ၊ အထင်လွဲတာတွေ၊ သဘောထားမတိုက်ဆိုင် တာတွေအားလုံးက ဒီအချစ်အောက်မှာ ကျိုးကြေပျက်သုဉ်းကုန်ပါတယ်။



**ချစ်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကနေ ကိုင်းဖြာဖွံ့ဖြိုးလာမယ့် အချစ်သုံးမျိုး**

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို 'ချစ်တယ်' လို့ ပြောလာပြီဆိုရင် ဆိုလိုရင်းအနက်သုံးမျိုးအထိ ကွဲပြားသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ၁။ **အကွယ်၌သာအချစ်၊** ၂။ **လို့ကြောင့်အချစ်နဲ့** ၃။ **သော်ငြားလည်းပဲ အချစ်တို့ပါ။** အချစ်အမျိုးအစားတွေကို ဝါကျပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ ခွဲခြား ပြထားတာက နားလည်လွယ်ပြီး စိတ်ဝင်စားဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။ လေ့လာကြည့်ပါဦး။

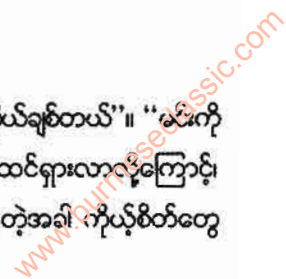


၁။ အကယ်၍သာအချစ် (IF LOVE)

အကယ်၍သာအချစ်ဆိုတာ မထူးဆန်းပါဘူး။ နားလည်ရလွယ်ပါတယ်။ “အကယ်၍သာ ကိုယ်ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်မယ်ဆိုရင် မင်းကို ကိုယ်ချစ်မယ်”။ “အကယ်၍သာ ကျွန်မ ကြိုက်တာတွေဝယ်ပေးမယ်ဆိုရင် ရှင့်ကို ကျွန်မ ချစ်မယ်လေ”။ ဒီစကားတွေကြည့်တာနဲ့ သဘောပေါက်လွယ်ပါတယ်။ ဒီအချစ်က တစ်ဖက်သားရဲ့အခြေအနေပေါ်ကိုမူတည်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ အချစ်ကို စာချုပ်ချုပ်ထားတာမျိုးနဲ့တူပါတယ်။ သဘောတူထားတဲ့အချက်တစ်ခုခုကို တစ်ယောက်ယောက်က ဖောက်ဖျက်လိုက်တာနဲ့ ဒီအချစ်က ပျက်ပြယ်သွားတတ်ပါတယ်။ အနာဂတ်မှာ ကိုယ့်အတွက် ရလာနိုင်မယ့်အကျိုးကျေးဇူးတွေကို မျှော်ကိုးထားတတ်တဲ့ အချစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် တကယ့်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့အချစ်မျိုးပါ။ အချစ်ကိုငွေနဲ့စွက်ပြီး နှစ်ခုစလုံး ပြိုင်တူရှာတတ်သူတွေမှာသာ ဒီအချစ်မျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီအချစ်ကိုအခြေခံပြီး တည်ဆောက်တဲ့အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာ မမြဲပါဘူး။ ဒီအချစ်က ကလေးအချင်းချင်းချစ်တဲ့ အချစ်မျိုးနဲ့လည်းတူပါတယ်။ “အကယ်၍သာ အဲဒီကစားစရာအသစ်ကလေးကို ငါ့ကိုပေးကစားရင် နင်နဲ့ပေါင်းမယ်” ဆိုတဲ့စကားလိုမျိုးပေါ့။ ဒီအချစ်က ပြောင်းလဲလွယ်တယ်။ မတည်တံ့ဘူး။ မွေးကတည်းကပါလာတတ်တဲ့ ကလေးဆန်တဲ့ အချစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် ဒီအချစ်ကို အဆင့်မြှင့်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ လို့ကြောင့်အချစ် (BECAUSE OF LOVE)

“မင်းက ငယ်ရွယ်လှပလို့ကြောင့် မင်းကို ကိုယ်ချစ်တယ်”။ “မင်းကို လေးစားတန်ဖိုးထားမိလို့ကြောင့်၊ မင်းက လူသိများထင်ရှားလာလို့ကြောင့်၊ မင်းက ကျန်းမာချမ်းသာလို့ကြောင့်၊ မင်းနဲ့အတူရှိနေတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်တွေ



ပေါ့ပါးနေလို့ကြောင့်” ဆိုတဲ့ လို့ကြောင့်ပေါင်းများစွာကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတတ်တဲ့အချစ်မျိုးပါ။ ဒီအချစ်မျိုးက တစ်ဖက်သားရဲ့အလှအပနဲ့ ဘဝအခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်နေတာကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေကြားထဲမှာ ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီအချစ်မျိုးပေါ်မူတည်ပြီး လက်ထပ်ဖြစ်သွားတဲ့အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာလည်း ပြိုကွဲလွယ်ပါတယ်။ လူ့ဘဝအခြေအနေတွေဟာ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေတတ်တာမို့ ဒီအချစ်ဟာ အရှိတရားနဲ့ ဘယ်လိုမှမနီးစပ်ပါဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ မနက်ဖြန် ဘယ်လိုအခြေအနေ၊ ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်သွားမှာလဲလို့ တွေးကြောက်နေရတာတွေနဲ့ စိုးရိမ်နေရတာတွေကြောင့် မအေးချမ်းလှပါဘူး။ သံသယစိတ်တွေနဲ့လည်း ပြည့်လျှမ်းနေတတ်ပါတယ်။ **အကယ်၍ သာအချစ်လိုပဲ လို့ကြောင့်အချစ်**ဟာလည်း ရေရှည်မတည်တံ့ဘဲ ပျက်ပြယ်လွယ်ပါတယ်။

**၃။ သော်ငြားလည်းပဲအချစ် (IN SPITE OF LOVE)**

“မင်း မှားခဲ့တာတွေ ရှိသော်ငြားလည်းပဲ မင်းကိုကိုယ်ချစ်တယ်”။  
 “မင်းက ဝပြီးရုပ်ဆိုးသော်ငြားလည်းပဲ မင်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေရှိခဲ့သော်ငြားလည်းပဲ မင်း ကိုယ့်ကို မငဲ့ကွက်ခဲ့တာတွေရှိသော်ငြားလည်းပဲ မင်း ကိုယ့်အပေါ် ကျူးလွန်ခဲ့တာတွေရှိသော်ငြားလည်းပဲ” ဆိုတဲ့ **သော်ငြားလည်းပဲ**ပေါင်းများစွာနဲ့ သည်းခံစိတ်ရှည်ပြီးချစ်တတ်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ ဒီအချစ်ကို အချစ်စစ်အချစ်မှန်လို့ ပြောစမှတ်ပြုကြပါတယ်။ တစ်ဖက်သားက ဘယ်ရှုပ်ပြုမှုပါစေ၊ ဘယ်လိုပဲသဘောထားပါစေ ကိုယ့်ဘက်က မေတ္တာကို တစ်မှန်မျှ မလျော့မယွင်းရစေဖို့ ဂရုစိုက်ပါတယ်။ အမြဲ အချစ်စိတ်ထားနိုင်တဲ့ အနှိုင်းမဲ့အချစ်မျိုးပါ။



**အချစ်ရဲ့ တြိဂံပုံသီအိုရီ**  
**(Triangular Theory of Love)**



‘အချစ်ရဲ့ တြိဂံပုံသီအိုရီ’ကို တွက်ထုတ်တင်ပြခဲ့သူက **စိတ်ပညာရှင် ရောဘတ် စတန်းဘာ့ဂ်**ပါ။ (သုံးပွင့်ဆိုင်အချစ်နဲ့ ရောထွေးမသွားမိဖို့ကို ဂရုပြုပါ။) ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းဆက်ဆံရေးတွေထဲကို ဆက်စပ်စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ဒီသီအိုရီအရ အချစ်မှာ အစိတ်အပိုင်းသုံးခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက ၁။ **အတွင်းကျကျ ရင်းနှီးခြင်း (Intimacy)**၊ ၂။ **ကတိကဝတ်နဲ့ တာဝန်ယူခြင်း (Commitment)**နဲ့ ၃။ **ပြင်းပြတဲ့ရာဂစိတ်၊ ပြင်းထန်တဲ့ရမ္မက်စိတ် (Passion)** တို့ပါ။ ဒီတြိဂံရဲ့ သုံးဘက်သုံးထောင့်ဟာ မျှတနေရင်၊ အင်အားချင်း ညီနေရင် အချစ်ရဲ့အင်အားက တြိဂံရဲ့ဗဟိုမှာ တည်ရှိနေမယ်လို့ ရောဘတ် စတန်းဘာ့ဂ်က ဆိုပါတယ်။ အောက်ပါပုံကို ကြည့်ကြည့်ပါ။



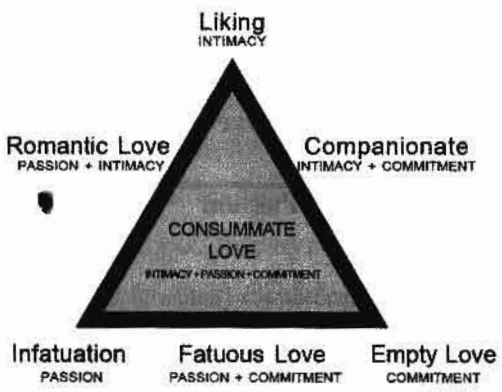
၁။ အတွင်းကျကျရင်းနှီးခြင်း (Intimacy) ထဲမှာ သံယောဇဉ်တွယ်ယှက်မှု၊ နီးစပ်ပတ်သက်မှုနဲ့ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း လျှို့ဝှက်စရာမရှိဘဲ တာဝန်ယူမှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

၂။ ကတိကဝတ်နဲ့တာဝန်ယူခြင်း (Commitment) ထဲမှာ စိတ်ရော ကိုယ်ပါမြှုပ်နှံထားမှုနဲ့ ယုံကြည်ဖြောင့်မတ်စွာဆောင်ရွက်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

၃။ ပြင်းပြတဲ့ရာဂစိတ် (Passion) ထဲမှာ လိင်စိတ်ရဲ့ဆွဲဆောင်မှု အပိုင်းနဲ့ ကာမဆက်ဆံရေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အချစ်စိတ်ပမာဏက ဒီအစိတ်အပိုင်းသုံးခုရဲ့ အင်အားမျှခြေအပေါ် မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒီအစိတ်အပိုင်းသုံးခုရဲ့ မျှတကောင်းမွန်တဲ့ပေါင်းစပ်မှု မရှိရင် အဲဒီအချစ်ဟာ ရေရှည်ခံဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီအစိတ်အပိုင်းသုံးခုရဲ့ ပါဝင်မှုအချိုးအစားတွေပေါ်မူတည်ပြီး အချစ်ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးကွဲတွေ များစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတည်းပေါ်မှာပဲတည်ပြီးဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အချစ်ဟာ အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုပါဝင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် အစိတ်အပိုင်း သုံးခုပါဝင်တဲ့အချစ်ထက် ပိုမိုပျက်ပြယ်လွယ်ပါတယ်။

ပုံမှာဖော်ပြထားတဲ့ သဘောသဘာဝအရ အစိတ်အပိုင်းသုံးခုဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပူးစပ်ဆောင်ရွက်ပြီး မတူညီတဲ့ အချစ်ပုံသဏ္ဍာန်နှစ်မျိုးကို ဖော်ဆောင်ပေးပါတယ်။ (ဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ အချစ်မဟုတ်တဲ့ Nonlove ဆိုတာ မပါပါဘူး။) ဒီအချက်တွေကိုလည်း တြိဂံပုံနဲ့ပဲ ပြဆိုပါတယ်။

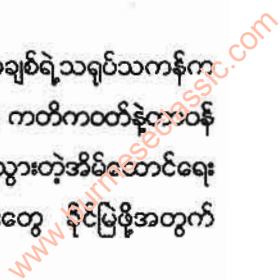


တစ်ဘက်ပါပုံကို ကြည့်ပါ။ အဲဒီပုံအရ တြိဂံလုပ်ဆောင်ချက်ကြီး လေလေ အချစ်ပမာဏ များလေလေပါပဲ။ ဒီအချစ်တွေဟာ တစ်ခုကနေ တစ်ခုကိုလည်း ကူးပြောင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

**၁။ ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း/ခင်မင်ခြင်း (Liking /Friendship)** - ပေါ့ပေါ့ တန်တန်ဖွင့်ဆိုလို့မရတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါ။ မိတ်ဆွေချင်း စစ်မှန်စွာခင်မင် ပေါင်းသင်းတဲ့ခံစားမှုမျိုးကို ရည်ညွှန်းပြဆိုလို့ရပါတယ်။ ရေရှည်ကတိ ကဝတ်ထားရှိတဲ့တာဝန်ယူမှု ဒါမှမဟုတ် ကြီးမားပြင်းထန်တဲ့ရမ္မက်စိတ်နဲ့ ရာဂစိတ်တွေမပါဝင်ဘဲ တစ်ယောက်က တစ်ယောက်အပေါ် သံယောဇဉ်ရှိ မှု၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ ရင်းနှီးတွယ်ယှက်မှုတွေကို ခံစားမိစေတာမျိုးပါ။

**၂။ အရှူးအမူးစွဲလမ်းတဲ့အချစ် (Infatuated Love)** - ရေရှည်ကတိ ကဝတ်ထားရှိတဲ့ တာဝန်ယူမှုနဲ့ အတွင်းကျကျရင်းနှီးမှုတွေမပါဝင်ဘဲ ရာဂ နှိုးဆွမှုတစ်ခုတည်းကနေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ စိတ်ကူး ယဉ်ဆန်တဲ့ဆက်ဆံရေးတွေက အရှူးအမူးစွဲလမ်းတဲ့အချစ်ကို ပေါ်ပေါက်လာ စေပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် အတွင်းကျကျရင်းနှီးခြင်းအဆင့်ကို ဖွံ့ဖြိုးသွားတတ်ပါ တယ်။ အတွင်းကျကျရင်းနှီးခြင်းနဲ့ ရေရှည်ကတိကဝတ်နဲ့တာဝန်ယူတတ်မှု တွေ ဖွံ့ဖြိုးမလာနိုင်ဘူးဆိုရင် အရှူးအမူးစွဲလမ်းတဲ့အချစ်ဟာ ချက်ချင်းကို ပျက်သုဉ်းသွားတတ်ပါတယ်။

**၃။ အနှစ်သာရမဲ့တဲ့အချစ် (Empty Love)** - ဒီအချစ်ရဲ့သရုပ်သကန်က အတွင်းကျကျရင်းနှီးမှုနဲ့ ပြင်းပြတဲ့ရမ္မက်စိတ်မပါဝင်တဲ့ ကတိကဝတ်နဲ့တာဝန် ယူတတ်မှုမျိုးပါ။ မိဘကစီစဉ်ပေးလို့ လက်ထပ်ဖြစ်သွားတဲ့အိမ်ထောင်ရေး တွေမှာ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအိမ်ထောင်ရေးတွေ နိုင်မြဲဖို့အတွက်





တခြားအချစ်ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကူးပြောင်းသွားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင် တော့ အချစ်မျိုးစုံတွေထဲမှာ ဒီအချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သေလုမြောပါး ခံစားရ တာလောက်ဆိုးတာ မရှိပါဘူး။

**၄။ စိတ်ကူးယဉ်အချစ် (Romantic Love) -** အတွင်းကျကျရင်းနှီးခြင်းနဲ့ ပြင်းပြတဲ့ရမ္မက်စိတ်နှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ထားတဲ့အချစ်မျိုးပါ။ ဒီအချစ်မျိုးနဲ့ ချစ်မိကြတဲ့ချစ်သူတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွယ်ယှက်မှုတွေသာမကဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွယ်ယှက်မှုတွေပါ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ လက်ပွန်းတတီး ရင်းနှီးပြီး ရာဂစိတ်နဲ့တွယ်ယှက်ကြတာမို့ ဒီအချစ်မှာ ကတိကဝတ်နဲ့တာဝန် ယူမှု မပါပါဘူး။

**၅။ ရဲဘော်ရဲဘက်အချစ် (Companionate Love) -** ရေရှည်ကတိကဝတ် နဲ့ တာဝန်ယူတတ်မှုကိုအခြေခံထားတာကြောင့် ဒီအချစ်က ပထမဦးဆုံး ဖော်ပြထားတဲ့ Friendship အချစ်ထက် ပိုပြင်းထန်ပြီး အတွင်းကျကျရင်းနှီးမှု တွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြင်းပြတဲ့ရမ္မက်စိတ်တော့ မပါပါဘူး။ မြဲမြံတဲ့အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာ ဒီအချစ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာမျိုးပါ။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်းနဲ့ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းကြားထဲက တဏှာရာဂမပါတဲ့ အချစ်တွေဟာ ဒီအချစ်ထဲမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆက်ဆံရေး တွေ ပျက်သုဉ်းသွားတယ်ဆိုရင်တောင် ထားရှိတဲ့အချစ်တွေက ကိုယ်စီရင်ထဲ မှာ ကြွင်းကျန်နေတတ်ပါတယ်။

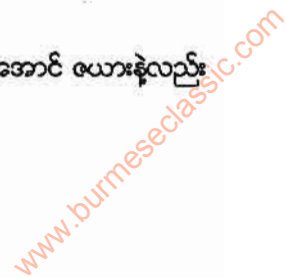
**၆။ ဖိုက်ကန်းကန်းအချစ် (Fatuous Love) -** ခဏတစ်ဖြုတ်အတွင်းမှာ ချစ်ကျွမ်းဝင်သွားပြီး အလျင်အမြန်လက်ထပ်လိုက်တတ်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။



အတွင်းကျကျရင်းနှီးမှု အနယ်မထိုင်ခင်မှာ ပြင်းပြတဲ့ရမ္မက်စိတ်နဲ့ ကတိ ကဝတ်ထားရှိကာ လက်ထပ်ဖြစ်သွားတတ်တာမျိုးပါ။

**၇။ ပြည့်စုံပြောင်မြောက်တဲ့အချစ် (Consummate Love) -** ဒီအချစ်က လူသားတွေ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ကြိုးစားနေရတာတွေဆီ ဦးတည်ထားပြီး စံပြု ထိုက်တဲ့ဆက်ဆံရေးအဖြစ် ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။ ချစ်ခြင်းရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အချစ်ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုပါ။ **အချစ်ပုံသဏ္ဍာန်ခုနစ်မျိုး**ထဲမှာ ဒီအချစ်က ထူးကဲတဲ့အချစ်ဖြစ်ပြီး ပြည့်စုံတဲ့စုံတွဲတွေမှာသာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ စတန်း ဘာဂ်ရဲ့အဆိုအရ ဒီအချစ်နဲ့ ချစ်မိတဲ့စုံတွဲတွေဟာ အနည်းဆုံး ၁၅နှစ်အထိ ခိုင်မြဲတတ်ပါတယ်တဲ့။ တစ်ယောက်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို တစ်ယောက်က ဂရုစိုက် တယ်။ တစ်ယောက်အတွက် တစ်ယောက်က အနစ်နာခံနိုင်တယ်။ ဒီအချစ် က ပျက်သုဉ်းဖို့ခဲယဉ်းပေမယ့် ဒီအချစ်အဆင့်ကိုရောက်လာဖို့ မလွယ်ကူပါ ဘူးလို့ စတန်းဘာဂ်က ဆိုပါတယ်။ သူ ပိုပြီးစိုးရိမ်မိတာက ချစ်မိတဲ့အချစ် တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ဖြည့် ဆည်းပေးတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ဖို့ပါတဲ့။ ဘယ်လိုကြီးကျယ်တဲ့အချစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခံစားမှုတွေကို ထုတ်ဖော်မပြဘူးဆိုရင် ပျက်သုဉ်းတတ်ပါတယ်လို့ သူက ဆိုပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအချက်ဟာလည်း ထာဝရခိုင်မြဲတဲ့ အချစ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ပြင်းပြတဲ့ရမ္မက်စိတ် ကုန်ဆုံးသွားတာနဲ့ Companionate Love အဆင့်ကို လျော့ကျသွားတတ်ပါတယ်။

ဒီအချစ်ပုံသဏ္ဍာန်ခုနစ်မျိုးကို နားလည်လွယ်အောင် ဝေးနဲ့လည်း ပြဆိုလို့ရပါတယ်။



Combinations of intimacy, passion and commitment

Liking or friendship	intimacy		
Infatuation or limerence		passion	
Empty love			commitment
Romantic love	intimacy	passion	
Companionate love	intimacy		commitment
Fatuous love		passion	commitment
Consummate Love	intimacy	passion	commitment

Nonlove ဆိုတာကတော့ စတန်းဘွက်ပြောထားတဲ့ အစိတ်အပိုင်း သုံးခုစလုံးမပါဝင်တဲ့ အချစ်မျိုးပါ။ လူ့ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ထဲမှာ အမှတ်မထင် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမိတတ်တဲ့၊ ထူးခြားသွင်ပြင်လက္ခဏာကိုဆောင်တဲ့ စိတ်မျိုးပါတဲ့။



တချို့ပညာရှင်တွေက တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေတဲ့ ဆွေမျိုးအချင်းချင်းချစ်တာဟာ အနှိုင်းမဲ့အချစ် (Unconditional Love)၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကိုချစ်တာဟာ ထောက်ကူပေးတဲ့အချစ် (Supportive Love)နဲ့ ဇနီးမောင်နှံအချင်းချင်းချစ်တာဟာ အခြေအနေတစ်ရပ်ပေါ်မူတည်တဲ့အချစ် (Conditional Love) လို့ ဆိုပါတယ်။

ချစ်ခြင်းကနေ ကိုင်းဖြောင့်ဖြိုးလာတဲ့ ချစ်ခြင်းမျိုးကွဲများစွာကို အထက်မှာဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီဖော်ပြချက်တွေက အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ရှိပါသေးတယ်။ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ တချို့အချစ်အမျိုးအစားတွေက ရောထွေးတဲ့အနက်တွေပါနေတာကိုလည်း အဆွေ သတိပြုမိမှာပါ။ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အချစ်တွေကို တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထပ်မံစိတ်ဖြာထားတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်အကွာကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်တူပိုင်းကွဲလေးတွေကြောင့် ဖယ်ထားတာပါ။ ဒီအထဲမှာ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီးမပြောဆိုခဲ့တဲ့



အချစ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ သာကေဆိုရရင် Eternal Love, Passionate Love, Compassionate Love, Kinship Love, Idealistic Love, Platonic Love, Religious Love, Sentimental Love, Sexual Love, Spiritual Love, Philosophical Love နဲ့ Metaphical Love တို့ပါ။

ဒီဆောင်းပါးမှာ ရောထွေးနိုင်တဲ့အချက်အလက်တွေ များစွာပါဝင်နေတာမို့ အချစ်ဆိုတာကို ပိုပြီးနားလည်သွားမလား။ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးသွားမလားဆိုတာ မသိပါဘူး။ ဆောင်းပါးလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှည်လွန်နေပြီမို့ ဒီတင်ပဲ ရပ်လိုက်ပါရစေ။ အလျဉ်းသင့်တဲ့အခါ ထပ်မံတင်ပြပါဦးမယ်။

4.1.2012; 8:20 pm

The Voice Daily Vol.1/No.255, January 30, 2014

The Voice Daily Vol.1/No.256, January 31, 2014

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.bible.ca](http://www.bible.ca)

[www.iep.utm.edu](http://www.iep.utm.edu)

[www.hofstra.edu](http://www.hofstra.edu)

[www.fanfiction.net](http://www.fanfiction.net)

[www.my.jobsdb.com](http://www.my.jobsdb.com)

[www.psypress.co.uk](http://www.psypress.co.uk)

[www.typesoflove.org](http://www.typesoflove.org)

[www.psycnet.apa.org](http://www.psycnet.apa.org)

[www.en.wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org)



[www.psychdigest.com](http://www.psychdigest.com)

[www.sjchurchofchrist.org](http://www.sjchurchofchrist.org)

[www.forum.wordreference.com](http://www.forum.wordreference.com)

[www.sciencebasedlife.wordpress.com](http://www.sciencebasedlife.wordpress.com)

## အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကွေး

ပြုံးခြင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ရေးမယ် ကြံတော့ ခေါင်းထဲမှာ Chicken Soup for the Soul စာအုပ်ထဲက Hanoch McCarthy ရဲ့ The Smile ဆိုတဲ့ စိတ်အားဖြည့်ဇာတ်လမ်းတိုလေးကို သတိရသွားမိတယ်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာ အန်တိုင်း စိန့် ဇူပေရီက သူရေးတဲ့ The Little Prince ဝတ္ထုစာအုပ်နဲ့ လူသိများတယ်။ သူက တိုက်လေယာဉ်မှူး တစ်ဦးလည်း ဖြစ်သေးတယ်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်ခင် စပိန်ပြည်တွင်းစစ်မှာ ဖက်ဆစ်စနစ်ဆန့်ကျင်ရေးဘက်က ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်မှာ သူ ကျဆုံးခဲ့တယ်။



Hanoch McCarthy



Antoine de Saint-Exupéry



The Little Prince

စိန်ပြည်တွင်းစစ်တုန်းက သူ့အတွေ့အကြုံတွေကိုအခြေခံပြီး The Smile ဆိုတဲ့ဝတ္ထုကို ရေးဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ဒါကို Hanoch McCarthy က ပြန်ပြောင်း တွေးဆရေးပြထားတာပါ။

စိန် ဇူပေရီကို ရန်သူတွေက ဖမ်းမိသွားပြီး အချုပ်ခန်းတစ်ခုမှာ ထည့်ထားလိုက်တယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာပဲ သူ့ကို သတ်လိမ့်မယ်ဆိုတာသိပြီး အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေပြီ။ သေခြင်းတရားနဲ့နီးကပ်နေ ပြီဆိုတာကိုသိတော့ ကတုန်ကယင်နဲ့ ဘောင်းဘီအိတ်တွေထဲကို စမ်းတယ်။ ကံကောင်းတော့ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ကျန်နေတယ်။ စိတ်ငြိမ်အောင်သောက်ဖို့ လုပ်တော့ မီးခြစ်က မရှိပြန်ဘူး။ အချုပ်ခန်းစောင့်နေတဲ့သူကို မီးခြစ်လေး လှမ်းတောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီလူက စီးကရက်မီးညှိပေးဖို့ သူ့နားကို ကပ် လာတယ်။ မီးညှိပေးနေတုန်းမှာ အဲဒီလူနဲ့ မျက်လုံးချင်းမတော်တဆဆုံမိတော့ ဘာရယ်မဟုတ် သူပြုံးပြလိုက်မိတယ်။ မထင်မှတ်ဘဲနဲ့ အဲဒီလူနှုတ်ခမ်းမှာ လည်း အပြုံးတစ်ပွင့် ပွင့်လာတယ်။ အဲဒီကနေ အဲဒီလူက သူ့မိသားစု အကြောင်းကို မေးမြန်းတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနာဂတ်မိသားစု အစီအစဉ်တွေကို အပြန်အလှန် ဖလှယ်ဖြစ်ကြတယ်။

ရုတ်တရက် အဲဒီလူက ဘာစကားမှဆက်မပြောတော့ဘဲ အချုပ် ခန်းတံခါးကိုဖွင့်ပြီး သူ့ကို အချုပ်ခန်းအပြင် ထုတ်တယ်။ ထောင်အပြင်ဘက် ကို ခေါ်လာပြီး လမ်းကြားလေးတွေထဲကနေ ဆက်ခေါ်လာတယ်။ မြို့စွန်နား ရောက်တော့ သူ့ကို လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။

စိန် ဇူပေရီက ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ဒီလိုစွဲမှတ်ထားတယ်။ “စစ်မှန်ရိုးသဏ္ဍာန်တဲ့အပြုံးတစ်ခုက ငါ့အသက်ကို ကယ်တင်ပေးလိုက်တာပါ လား” တဲ့။



ရယ်မောခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဆေးတစ်ပါး (Laughter, the best medicine.)ဆိုတဲ့ စကားလေးအတိုင်း လူတိုင်း နာယူလက်ခံနေထိုင်သင့်ပါ

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ရယ်မောခြင်းဟာ ရေရှည်မှီဝဲသင့်တဲ့ဆေး၊ စွဲသုံးသင့်တဲ့ဆေးပါ။ ရယ်မောခြင်းနဲ့ ပြုံးခြင်းဟာ သူနာပြုတွေလည်း ဖြစ်ပါပေသေးရဲ့။ ပြုံးရယ်ခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းကိုသာမက ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်းပဲ မြှင့်တင်ပေးနိုင်တာပါ။ ဒီတော့ ပြုံးခြင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်အလက် ၁၅ ခုကို စေ့စေ့ငှာ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်လားဗျာ။

**၁။ သင့်စိတ်ကို မြှင့်တင်နိုင်အောင် သင်ကိုယ်တိုင်ပြုံးဖို့ ကြံဆောင်ဖန်တီးပါ။ (Forcing yourself to smile can boost your mood.)**

ဒီအချက်က စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တွေရဲ့ အကြံပေးချက်တစ်ခုပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြှင့်တင်ဖို့ကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ ချက်ချင်းကိုပဲ ပြုံးဖို့ရယ်ဖို့ကိစ္စတွေကို ရှာကြံတတ်ရပါမယ်တဲ့။

**၂။ ပြုံးခြင်းက သင့်ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ (It boosts your immune system.)**

ပြုံးခြင်းက ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတွေကိုလည်း သိပ်အကျိုးပြုပါတယ်။ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်ကာယပိုင်းကို ဖြေလျှော့လိုက်သလို ဖြစ်စေပြီး နောက်ထပ်အားအင်သစ်တွေကို ထပ်မံဝင်ရောက်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်သလိုပါပဲ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အားတွေအင်တွေ စုဆောင်းတဲ့ သဘောပေါ့။

**၃။ အပြုံးတွေဟာ ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ (Smiles are contagious.)**

ဒီအချက်ကိုတော့ ဆောင်းပါးစစ်ချင်းမှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ စိန့် ဖူပေရီရဲ့ ဖြစ်ရပ်က မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံထားပြီးသားပါ။ ဆွီဒင်နိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်





ခဲတဲ့စစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ လူတွေဟာ သူတို့ကို ပြုံးပြီးကြည့်နေတဲ့သူတွေကို မျက်မှောင်ကြုတ်ပြဖို့ သိပ်ခက်ခဲတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ မျက်မှောင်ကြုတ်ပြဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ ကြွက်သားတွေက ဆတ်ခနဲ တွန့်ခနဲ ဖြစ်ပြီး ပြုံးမိသွားတာမျိုးသာ အဖြစ်များတာကို ကြုံခဲ့ကြရပါတယ်။

စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကိုပြုံးပြနေတဲ့သူကို ပြန်မပြုံးပြဘဲမနေနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့ဖူးလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။

**၄။ အပြုံးတွေက သောကဖိစီးမှုကို သက်သာရာရစေတယ်။**

(Smiles relieve stress.)

လူတစ်ယောက်ပြုံးလိုက်တာနဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ Endorphins (Endogenous Morphine) ဆိုတဲ့ မော်ဖင်းဓာတ်တွေကို ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ လုပ်ယူပြီးကြိုးစားတဲ့အပြုံးတွေပြုံးရင်တောင် ဒီမော်ဖင်းဓာတ်ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ဒီဓာတ်က စိတ်အခြေအနေကို ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ပြေလျော့သွားစေပါတယ်။

**၅။ မျက်မှောင်ကြုတ်တာထက် ပြုံးတာက ပိုလွယ်တယ်။**

(It's easier to smile than to frown.)

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့တွေ့ရှိချက်အရ ပြုံးတဲ့အခါအသုံးပြုရတဲ့ ကြွက်သားတွေထက် မျက်မှောင်ကြုတ်တဲ့အခါအသုံးပြုရတဲ့ ကြွက်သားတွေက ပိုများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ မျက်မှောင်ကြုတ်ဖို့အတွက် ကြွက်သားတွေက ပိုပြီးအလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်တဲ့။

**၆။ ပြုံးတာဟာ နိုင်ငံတကာသုံး ပျော်ရွှင်မှုအမှတ်လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ (It's a universal sign of happiness.)**

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာ၊ ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်တာနဲ့ ဦးညှုတ်အရို



အသေပေးတာတွေအားလုံးဟာ အမျိုးမျိုးသောယဉ်ကျေးမှုတွေအားလုံးထဲက ကောင်းသောအမှတ်လက္ခဏာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ပြုံးခြင်းဟာလည်း ဘယ်နိုင်ငံ၊ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာမဆို လူတိုင်းသိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအမှတ် လက္ခဏာ၊ အသိအမှတ်ပြုအမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုပါ ဖြစ်ပါတယ်။

**၇။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလုပ်မှာပါ ပြုံးသေးတယ်။**

(We still smile at work.)

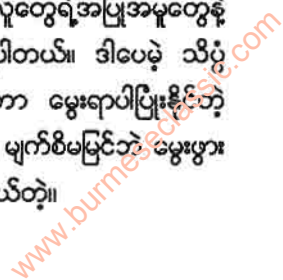
လေ့လာမှုစစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ လူတစ်ယောက်ဟာ ပျမ်းမျှအား ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ် ၂၀ ပြုံးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုံး တွေမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေကတော့ ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့နည်း ပြီး ပြုံးကြပါသတဲ့။

**၈။ အပြုံးတွေက မျက်နှာပြင်ကြွက်သားတွေကို ငါးခုကနေ ၅၃ ခုအထိ အသုံးပြုတယ်။ (Smiles use from five to 53 facial muscles.)**

အားရပါးရပြုံးဖို့အတွက် မျက်နှာပြင်ကြွက်သားပေါင်း ၅၃ ခုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့သော သာမန်အပြုံးတွေအတွက်ဆို မျက်နှာပြင် ကြွက်သားပေါင်း ငါးခုသာ လိုအပ်ပါသတဲ့။

**၉။ ကလေးငယ်တွေဟာ ပြုံးနိုင်တဲ့အရည်အသွေးနဲ့အတူ မွေးဖွားလာ တယ်။ (Babies are born with the ability to smile.)**

ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ အသံတွေကိုလေ့လာပြီးတော့ များစွာသင်ယူကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေရဲ့တွေ့ရှိချက်အရ ကလေးငယ်တွေဟာ မွေးရာပါပြုံးနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုရရှိထားတာလို့ သိရပါတယ်။ မျက်စိမမြင်ဘဲ မွေးဖွား လာကြတဲ့ကလေးငယ်တွေတောင် ပြုံးနိုင်ကြပါတယ်တဲ့။



၁၀။ ပြုံးခြင်းက သင့်ကို အဆင့်မြှင့်တင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။

(Smiling helps you get promoted.)

အပြုံးကြောင့် လူတစ်ယောက်စီဟာ ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိလာစေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာစေတယ်။ ပိုပြီးလူရာဝင်လာစေတယ်။ ရိုးသားစစ်မှန်တဲ့အပြုံးကို ပိုပြီးပြုံးနိုင်တဲ့သူဟာ တခြားသူတွေထက် လူချစ်လူခင် ပိုများတတ်ပါတယ်။

၁၁။ အပြုံးတွေဟာ အသိအမှတ်ပြုမှုကိုဖော်ပြဖို့ အလွယ်ကူဆုံး မျက်နှာပြင်ဖော်ပြမှုတွေ ဖြစ်တယ်။

(Smiles are the most easily recognizable facial expression.)

လူတစ်ယောက်ဟာ သူနဲ့ ပေ ၃၀၀ ကွာဝေးတဲ့နေရာက တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့အပြုံးကိုတောင် ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ အလွယ်ကူဆုံးရရှိနိုင်တဲ့ မျက်နှာပြင်လှုပ်ရှားမှုကို သေချာပေါက် ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

၁၂။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီးပြုံးနိုင်တယ်။

(Women smile more than men.)

ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက်ပိုပြီး ပြုံးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တူညီတဲ့လုပ်ငန်းခွင်တွေ ဒါမှမဟုတ် လူမှုရေးကဏ္ဍတွေမှာဆိုရင်တော့ ပြုံးတဲ့ပမာဏဟာ အတူတူပါပဲ။ ကလေးငယ်တွေနဲ့ မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်တဲ့အခါ ယောက်ျားလေးတွေက မိန်းကလေးတွေလောက် မပြုံးကြတာကို စစ်တမ်းကောက်ယူသူတွေက တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

၁၃။ မိတ်ကပ်ထက် အပြုံးတွေက ပိုမိုဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။

(Smiles are more attractive than makeup.)

Orbit Complete ဆိုတဲ့ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကပြုလုပ်တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ရပ်အရ



အမျိုးသမီး ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းအတွက် အပြုံးတွေဟာ မိတ်ကပ်ထက် ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

**၁၄။ ကွဲပြားတဲ့ အပြုံးအမျိုးအစား ၁၉ မျိုး ရှိပါတယ်။**

( There are 19 different types of smiles.)

ဆန်ဖရန်စစ္စကိုအခြေစိုက် UC သုတေသနပညာရှင်များအဖွဲ့က အပြုံးအမျိုးအစား ၁၉ မျိုးရှိတယ်လို့ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အဓိကအတန်းအစားကိုတော့ နှစ်မျိုးပဲခွဲပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက **ယဉ်ကျေးတဲ့ လူမှုရေးအပြုံး**ဖြစ်ပြီး ကြွက်သားအသုံးပြုမှု နည်းပါတယ်။ ဒုတိယတစ်မျိုးက **ရိုးသားမှုကိုခံစားစေတဲ့အပြုံး**ပါ။ ဒီအပြုံးကျတော့ မျက်နှာပြင်နှစ်ဘက်စလုံးက ကြွက်သားတွေကို များစွာအသုံးပြုရပါတယ်တဲ့။

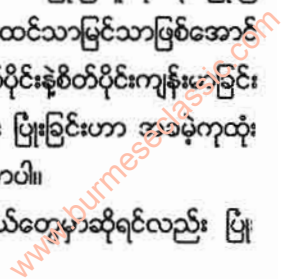
**၁၅။ ကလေးငယ်တွေဟာ မွေးကင်းစကလေးတွေလို အပြုံးကို စတင်ကြတယ်။ (Babies start smiling as newborns.)**

ကလေးငယ်တွေဟာ လေးပတ်ကနေ ခြောက်ပတ်အတွင်းမှာ နိုးတာနဲ့ အပြုံးစစ်စစ်တွေကို စတင်ပြုံးကြတယ်လို့ ဆရာဝန်အများစုက ယူဆကြပါတယ်။



ပြုံးခြင်းအကြောင်း ၁၅ ချက်က စာဖတ်သူအတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်နေမယ်ထင်လို့ တင်ပြလိုက်တာပါ။ ပြုံးခြင်းဟာ ပြုံးပြသူကိုရော ပြုံးပြခံရသူကိုပါ လက်တွေ့အကျိုးရှိစေတယ်ဆိုတာ ထင်သာမြင်သာဖြစ်အောင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြတဲ့သဘောပါ။ ပြုံးခြင်းကနေ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်းကျန်းမာခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပြုံးခြင်းဟာ အခမဲ့ကုထုံးတစ်မျိုးလို့ ဆရာဝန်တွေက လက်ခံထားကြတာပါ။

တခြားသော လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွေမှာဆိုရင်လည်း ပြုံး





ခြင်းဟာ အလွယ်ကူဆုံးရရှိနိုင်တဲ့ အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်မျိုးပါ။ အပြုံးတစ်ခုကြောင့် တင်းမာနေတာတွေကို ပြေလျော့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပိတ်နေတဲ့ လမ်းတွေကို ပွင့်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် သြဂုတ်လ ၂၀ ရက်နေ့မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့တဲ့ အမေရိကန်ဟာသသရုပ်ဆောင်အမျိုးသမီးကြီး ဖီးလစ် ဒစ်လ်လာ (၁၉၁၃ - ၂၀၁၂)က အပြုံးကိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခဲ့တဲ့ စကားလေး

တစ်ခွန်းရှိတယ်။ (သူမ ကွယ်လွန်ချိန်မှာ အသက် ၉၅ နှစ် ရှိပါပြီ။)

A smile is a curve that sets everything straight.

အပြုံးဆိုတာ အရာအားလုံးကိုဖြောင့်မတ်သွားစေတဲ့ အကွေးလေးတစ်ခုပဲ။

30.11.2013; 4:24 pm

The Voice Daily Vol.1/ No. 214, December 13, 2013

စည်ညွန့်ကိုးကား

[www.iliketoquote.com](http://www.iliketoquote.com)

[www.pickthebrain.com](http://www.pickthebrain.com)

[www.NursingSchools.net](http://www.NursingSchools.net)

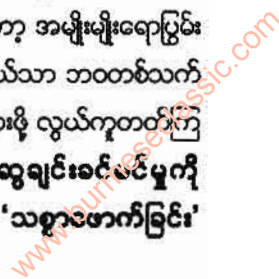
15 Fascinating Facts About Smiling

## မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုး

ဆောင်းပါးမစခင် စာစီစာရိုက်ဆရာကို အရင်တောင်းပန်ရမှာပဲ။ စိတ်မဆိုးပါနဲ့ဗျာ။ ခေါင်းစဉ်မှာ 'တသတ်' လေးပါအောင် အသေအချာရိုက်ပေးပါ။ မဟုတ်ရင် မိဆွေ ၁၉ မျိုးဖြစ်သွားမှာ။ မိဆွေက ငါ့ကို သရော်တဲ့ ဆောင်းပါးလို့ထင်သွားရင် ပြဿနာဗျ။ မိဆွေက စိတ်ဆတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ 'တသတ်'လေးကို ဂရုစိုက်ပေးပါဗျာ။ သူက အခု ကျွန်တော်ရေးမယ့် မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုးထဲမှာပါတဲ့ ကြောက်စရာလန့်စရာ မိတ်ဆွေအုပ်စုထဲက တစ်ယောက်ဗျ။ ဒါကြောင့်ပါ။ ကဲ... ကျွန်တော့်ကိစ္စလေး ပြောပြီးသွားပြီဆိုတော့ မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုးအကြောင်းလေး ဆက်ကြတာပေါ့။



ကံတရားက ဘယ်လိုအကြောင်းအချက်တွေနဲ့ သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေတွေကို ဆောင်ကျဉ်းလာတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှမသိနိုင်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ကိစ္စတွေကလည်း လူ့သဘာဝတရားနဲ့ ပတ်သက်နေတာကိုး။ အကျိုးရလဒ်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးရောပြွမ်းနေမှာပေါ့။ မပြောပလောက်တဲ့ အထူးခင်မင်မှုအနည်းငယ်သာ ဘဝတစ်သက် စာတည်တဲ့နေ့တတ်ပြီး အများစုကတော့ ကျောခိုင်းသွားဖို့ လွယ်ကူတတ်ကြတာလေ။ သုတေသနစစ်တမ်းတွေအရ မိတ်ဆွေချင်းခင်မင်မှုကို အမြန်ဆုံး အဆုံးသတ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းက 'သစ္စာမာန်ခြင်း'



**ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအမြန်ဆုံး အဆုံးသတ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ 'ကနူးလေ့ အတူစီးခြင်း' ဖြစ်ပါသတဲ့။ ဆန်းရဲ့နော်။**

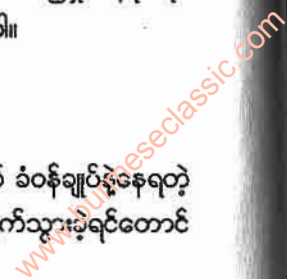
တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ ကိစ္စတွေ၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေကို အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထားမိခင်မှာပဲ မိတ်ဆွေတွေကို ဆုံးရှုံးသွားတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မိတ်ဆွေတွေ၊ ပြီးတော့ အဲဒီမိတ်ဆွေတွေနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ ဆက်ဆံရေးအများစုတွေဟာ အစကနဦး စတင်ခင်မင်စဉ်က ယုံကြည်ခဲ့သလိုမျိုးလောက်တော့ ယုံကြည်စရာ ကောင်းမလာဘူးပေါ့။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဆိုတာ နွေရာသီရုပ်ရှင်တွေနဲ့ တူပါတယ်။ စကားပြောခန်းတွေ ပြောင်းသွားသလိုလိုရှိပေမယ့် ဇာတ်ကွက်တွေနဲ့ သရုပ်ဆောင်ချက်တွေကတော့ ဒါတွေပဲ ထပ်တလဲလဲ ပြန်ပြန်ဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အဖန်တလဲလဲ တွေ့ဆုံကြကြိုက်နေရမယ့် သမားရိုးကျမိတ်ဆွေစာရင်းလေးကို ပြုစုတင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

**၁။ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ (The Best Friend)**

မိတ်ဆွေအချင်းချင်းခင်မင်မှုတွေထဲက အကောင်းဆုံးတစ်ခုပါ။ အကောင်းဆုံး အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းဆိုတာ ကိုယ်ပြောတာတွေကို ဘယ်တော့မှ စီရင်ဆုံးဖြတ်တာတွေမလုပ်ဘဲ အကုန်နားထောင်ပေးတတ်တယ်။ အကျပ်အတည်းတွေထဲကနေ ကူညီကယ်ထုတ်ပေးတတ်တယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်တယ်။ ကိုယ်ယူထားတဲ့အကြွေးတွေကို လည်း လျှော်ပေးတတ်တယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ဘေးမှာ အမြဲရှိမနေနိုင်ရင် ဝှောင်းမှ ဇာဝရကူညီပေးနေတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေပါ။

**၂။ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်း (The Old Friend)**

ကိုယ်က နာမည်ကျော်ကြားတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် ခံဝန်ချုပ်နဲ့နေရတဲ့သူ ဖြစ်နေခဲ့ရင်တောင်၊ မှတ်ဉာဏ်တွေထဲ ပျောက်ပျက်သွားခဲ့ရင်တောင်



နှစ်သက်စရာခံစားမှုတွေပြုမိးတီးနေတဲ့ ဘဝတစ်သက်စာသံယောဇဉ်ပုံ သဏ္ဍာန်တစ်ခုက မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေဆီမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တကယ့်အရှိတရားထဲမှာကျတော့ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့စီးပွားရေးအကူအညီပေးမှုတွေထဲမှာ မြုပ်နှံထားတတ်ကြပါတယ်။ သမ္မတဘုရားက သူ့မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေအတွက် အခွန်ဥပဒေကြီး တစ်ခုလုံး ပြင်ရေးခဲ့တာကိုပဲ ကြည့်လေ။ ဟဲဟဲ ...။

၃။ ကိုယ့်ထက်အသက်ကြီးတဲ့မိတ်ဆွေ (The Older Friend)

ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးက နှစ်မျိုးနှစ်စား ထပ်ခွဲလို့ရတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ကိုယ့်ကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ အသိပညာတွေ ကောင်းကောင်း ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့သူ။ ပမာပြရရင်တော့ Tuesdays with Morrie ထဲမှာသာ ဖတ်ရှုကြည့်ပါ။ ဒုတိယတစ်မျိုးက ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီက ကိုယ်ရံတော်လို အစောင့်အရှောက်မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ Wednesdays with Brianna လို့ ဂန္ဓဝင်စာအုပ်ထဲမှာ အသေးစိတ်ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။



၄။ မိတ်ဆွေသစ် (The New Friend)

ယေဘုယျပြောရရင်တော့ အပြင်မှာ အတူတူလျှောက်လည်ပြီးသမျှ ကာလပတ်လုံး အမှားအယွင်းတစ်ခုမှမလုပ်သေးတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးဆိုပါတော့။ မိတ်ဆွေသစ်တွေဟာ ကိုယ်ပြောတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို အမြဲနားထောင်ချင်စိတ်ရှိတယ်။ ချိန်းထားရင် အချိန်မှန်ရောက်လာတယ်။ မိတ်ဆွေသစ်တွေရဖို့ဆိုတာ လွယ်ပါတယ်။ ကိုယ်က အချိန်အများစုကို မိတ်ဆွေဟောင်းတွေနဲ့ပဲ အတူကုန်ဆုံးချင်တဲ့စိတ်မျိုး ရှိနေရင်တောင်မှပေါ့။



**၅။ ရိုင်းစိုင်းတဲ့မိတ်ဆွေ (The Wild Friend)**

ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ပိုကောင်းလာအောင် ဒါမှမဟုတ် ပိုဆိုးလာအောင် အပြုအမူဆိုးတွေနဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖျော်ဖြေပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဘဝမကောင်းပေမယ့် တခြားလူတွေရဲ့ဘဝတွေ မထိခိုက်အောင် ရှောင်ရှားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ပျင်းရိငြီးငွေ့စေတဲ့စာရေးဆရာတွေရှိဖို့လိုသလိုမျိုး ရိုင်းစိုင်းတဲ့မိတ်ဆွေတွေရှိဖို့လည်း လိုအပ်လှပါတယ်။

**၆။ မိတ်ဆွေဟောင်း (The Ex-Friend)**

နံပါတ်နှစ်က မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒီလို မိတ်ဆွေမျိုး လက်ရှိမှာလည်းရှိနေတယ်ဆိုရင် ဘာလို့လဲဆိုတာ မေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ အဖြေက ငွေကြေးကိစ္စ ဒါမှမဟုတ် လိင်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်နေလို့ပါ။ နှစ်ခုစလုံးနဲ့ပတ်သက်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**၇။ ကြောက်စရာလန့်စရာကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေ (The Scary Friend)**

သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့နေရာကနေထွက်ခဲ့ဖို့ အမြဲတိုက်တွန်းအားပေးနေတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပေါ့။ ကြောက်စရာလန့်စရာဆိုတာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်တဲ့ကိစ္စတွေထက် ပိုပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြည်တွင်းစစ်ကာလတုန်းက စစ်ဝတ်စုံကိုဝတ်ပြီး အားလပ်ရက် အတူလည်ကြမယ်ဆိုရင် ဒါ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်တဲ့ကိစ္စပေါ့။ အဲ... အားလပ်ရက်ညဘက်ရောက်မှ အဲဒီဝတ်စုံဝတ်ပြီး တံခါးရှေ့ရောက်လာခဲ့ရင်တော့ အဲဒါ ကြောက်စရာလန့်စရာကိစ္စပေပဲ။

**၈။ အကြီးအကဲမိတ်ဆွေ (The Boss Friend)**

မီးပွားရေးလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ကိုယ့်ထက် ရာထူးမြင့်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုးပါ။



ကိုယ်က ခပ်တည်တည်အပြုံးမျိုးနဲ့ လန်လောက်တဲ့အကြည့်မျိုးပေးမိလို့ ကတော့ တခြားအလုပ်ကို ကိုယ်ပြောင်းဖို့ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းပေးပါဆိုပြီး ဖိတ်စာကမ်းသလို ဖြစ်သွားမှာပဲ။

**၉။ ရထားမိတ်ဆွေ၊ ဘတ်စ်ကားမိတ်ဆွေ(The Train or Bus Friend)**

မိုးလေဝသအကြောင်းနဲ့ ဘောလုံးအသင်းအကြောင်းတွေကို ပြောလို့ အာသာမပြေနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေပါ။

**၁၀။ လူယုံတော်မိတ်ဆွေ(The Confidant)**

ကိုယ်က ရှယ်ယာထည့်ဖို့စဉ်ထားတာထက် ပိုထည့်အောင် နားပူ နားဆာလုပ်တတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေပေါ့။ စိတ်မကောင်းစရာက လူယုံတော် မိတ်ဆွေများစွာဟာ ကိုယ့်လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို တခြားလူတွေရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေနဲ့ ဖလှယ်တတ်ကြတဲ့ အရည်အသွေးမြင့် အတင်းပြောတတ်သူတွေ ဖြစ်နေတတ်တာပါ။

**၁၁။ ပီသေသပုဒ်တစ်ခုတပ်ပြောရတဲ့မိတ်ဆွေ**

**(The Single-Modifier Friend)**

ဘယ်လိုမိတ်ဆွေမျိုးကိုမဆို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာနဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးသုံးပြီး မိတ်ဆက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပေါ့။ ဥပမာ - My gay friend ဆိုတာမျိုး။

**၁၂။ အီးမေးလ်မိတ်ဆွေ (The E-mail Friend)**

မင်တီထွင်မှုနဲ့ ကြေးနန်းတီထွင်မှုတို့ရဲ့ ရာစုနှစ်တွေနောက်ပိုင်းမှာပဲ ဒီဂျစ်တယ်လ်နဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့စာရေးသားနိုင်တဲ့ ခေတ်ပေါ်ကိစ္စတွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ အများစုက အီးမေးလ်သုံးပြီး ခင်မင်နေကြပါပြီ။



**၁၃။ အထူးဝါသနာတူတဲ့မိတ်ဆွေ (The Special-Interest Friend)**

ဝါသနာတူတဲ့ မိတ်ဆွေတွေပေါင်းပြီး အဖွဲ့လေးတစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့တတ်ကြ သလိုပါပဲ။ ဘောလုံး၊ ပြင်သစ်ပုံစံဟင်းချက်နည်း၊ လေထီးခုန်ကစားနည်း စတာတွေပေါ့လေ။ အထူးဝါသနာတူတဲ့မိတ်ဆွေတွေက အချင်းချင်း နာမည် ပြောင်ပဲ ခေါ်လေ့ရှိကြတယ်။ (ဘာလို့လဲဆိုတော့ အချင်းချင်း နာမည်အရင်း တွေ မသိကြလို့။) ဝါသနာတူတဲ့ကိစ္စတွေကလွဲလို့ တခြားကိစ္စတွေကို မသိ တာများပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်အရာက ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်တော့မှာလဲ။

**၁၄။ ခရီးဖော်မိတ်ဆွေ (The Road-Trip Friend)**

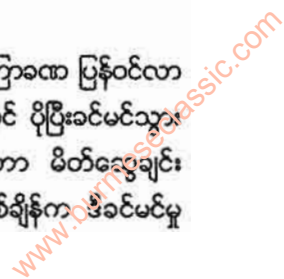
အမေရိကန်ဒဏ္ဍာရီမှာ စွဲကျွန်နေတဲ့ 'From Jack Kerouac and Neal Cassady to Thelma and Louise' စာအုပ်ထဲက နှစ်ယောက်တွဲခရီးသွန်ကြ တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေပေါ့။

**၁၅။ တစ်ပတ်ရစ်မိတ်ဆွေ (The Secondhand Friend)**

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က နောက်ထပ်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ကိုယ့် ကိုမိတ်ဆက်ပေးတယ်။ ကိုယ့်နဲ့ ပလဲနံ့ပသင့်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယူဆပြီးတော့ ပေါ့။ ဒီဗျူဟာက နှစ်ယောက်စလုံးကို ချောင်ထိုးစွန့်ပစ်လိုက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဗျ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပတ်ရစ်မိတ်ဆွေတွေဟာ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ထက်တော့ စိတ်ချရပါတယ်။

**၁၆။ ၎င်းနေထွဲမိတ်ဆွေ (The Dormant Friend)**

ပြီးဆုံးသွားခဲ့တဲ့ခင်မင်မှုတွေဟာ ဘဝထဲကို မကြာခဏ ပြန်ဝင်လာ တတ်ပါတယ်။ ပြီးရင် အရင်က ခင်မင်ခဲ့တာထက်တောင် ပိုပြီးခင်မင်သွား တတ်ပါတယ်။ ပြန်လည်ရှင်သန်နိုးကြွလာတဲ့ခင်မင်မှုဟာ မိတ်ဆွေချင်း ပတ်သက်မှုရဲ့ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ရာတွေကိုပြဆိုပြီး တစ်ချိန်က ဒီခင်မင်မှု



ကို ဘာလို့ပြတ်စဲခဲ့ရတယ်ဆိုတာကိုတောင် မေ့ပျောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။  
(ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပြန်သတိရလာတတ်တာမျိုးလည်း ရှိ  
တယ်နော်။)

**၁၇။ သောက်ဖော်သောက်ဖက်မိတ်ဆွေ**

**(The Friend-You-Only-Drink-With Friend)**

အထူးဝါသနာတူ မိတ်ဆွေမျိုးကွဲတစ်ခုပါ။ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးတွေ  
ကို စူးရှရမ်းရောင်တွေအောက်မှာ မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ သူတို့က မီးရောင်မှိန်  
ဖျော့ဖျော့ အရက်ဆိုင်တွေထဲမှာ ဖိမ်ယူတတ်ကြတာကိုး။

**၁၈။ အပြုအစုမိတ်ဆွေ (The Treatment Friend)**

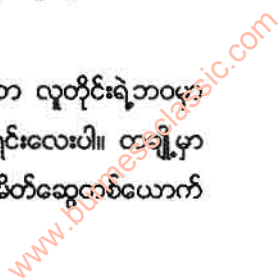
နွေရာသီစခန်းတွေနဲ့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုကုသမှုတွေလုပ်တာ  
ကနေ ခင်မင်လာတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေပါ။

**၁၉။ အကျိုးအမြတ်တွေနဲ့ မိတ်ဆွေ (The Friend with Benefits)**

ခုန်ပေါက်ကျွမ်းထိုးနိုင်တဲ့ ပတ္တမြားချပ်ပေါ်မှာ ဆော့ကစားတတ်  
တဲ့ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် စကားပြောတတ်တဲ့ ကြက်တူရွေးတွေကို ဆိုလို  
တာမဟုတ်ပါဘူး။ လိင်ကိစ္စနဲ့ပိုက်ဆံရှာတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေကို ပြောချင်  
တာပါ။ နံပါတ်ခြောက်က မိတ်ဆွေမျိုးနဲ့လည်း မတူပါဘူးတဲ့။



အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုးဟာ လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ  
မလွဲမသွေတွေ့ဆုံကြရမယ့် သမားရိုးကျမိတ်ဆွေစာရင်းလေးပါ။ တချို့မှာ  
အဲဒီလို မိတ်ဆွေ ၁၉ မျိုးစလုံးတောင် ရှိနိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေလစ်ယောက်



တည်းက အမျိုးအစားများစွာမှာ ပါနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေနည်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ များတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါင်းသင်းတတ်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝရည်မှန်းချက်နဲ့ အချိန်အများစုကို အကျိုးရှိရှိ သုံးတတ်ရင်ပေါ့လေ။ ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခုလည်း ရှိပေရဲ့။

Have but a few friends, though many acquaintances.

မြန်မာလို 'ခင်သူ သိန်းသောင်း၊ မိတ်ကောင်း ရာဆယ်' လို့ အနက် ဖွင့်ရင် တော်ရဲ့မဟုတ်လား။

13.11.2011; 12:45 pm

OKAY Magazine, January, 2012

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.utne.com](http://www.utne.com)

[www.enotalone.com](http://www.enotalone.com)

[www.quotepixel.com](http://www.quotepixel.com)

The 19 Kinds of Friends by Jeremiah Creedon

## လူတိုင်းမှာရှိသင့်တဲ့ မိတ်ဆွေငါးမျိုး

ကျွန်တော်တို့တွေ့ရဲ့ဘဝမှာ မိတ်ဆွေတွေ လိုအပ်လှတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိကြပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော်တို့အားလုံး အခြေခံသိထားတဲ့ အချက်ပေါ့လေ။ ကျွန်တော်တို့တွေ့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ သစ္စာရှိရမယ်၊ အထောက်အပံ့အကူအညီ ပေးနိုင်ရမယ်၊ ချစ်ခင်ဖွယ်ကောင်းရမယ်၊ ပြီးတော့ ကြင်နာတတ်ရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲဒီ သစ္စာရှိမှု၊ အထောက်အပံ့အကူအညီပေးမှု၊ ချစ်ခင်မှုနဲ့ ကြင်နာမှုတွေကို မိတ်ဆွေတွေဆီ ပြန်လည်ပေးစွမ်းနိုင်ရပါမယ်။ **ကျွန်တော်တို့တွေ့မှာ မိတ်ဆွေ ဘယ်လောက်များများရှိတယ်ဆိုတာ သိပ်အရေးပါတဲ့ ကိစ္စကြီးတစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်အရေးပါတဲ့ကိစ္စက ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေလား ဒါမှမဟုတ် ချိုးဖျက်သွားနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေလားဆိုတာပါ။** ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာရှိသင့်တဲ့ မိတ်ဆွေငါးမျိုးကို ဝေမျှလိုက်ပါတယ်။

### ၁။ နားထောင်သူ (The Listener)

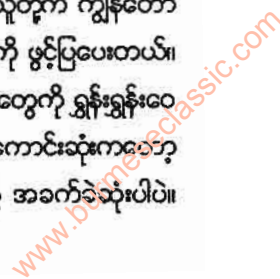
လူတိုင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခေါင်းလေးမှီထားဖို့ ပုခုံးတန်းဖက်လောက် လိုကိုလိုအပ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ပြောတာကို ဘာခြားလူတွေထက် မိတ်ဆွေတချို့က ပိုနားထောင်ပေးတတ်တယ်လေ။ ကျွန်တော်



တို့က ဘေ့စ်ဘောအသင်းတစ်သင်းအကြောင်းကို ငြီးငွေ့ဖို့ကောင်းတဲ့အသံနဲ့ မဆုံးနိုင်အောင်ပြောနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘီယာသောက်ဖော် သောက်ဖက်မိတ်ဆွေက တကယ့်ကို ကြီးကျယ်တဲ့နားထောင်သူကြီးပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိသားစုပြဿနာတွေကိုပြောပြနေတဲ့အခါ သူက စိတ်မရှည်နိုင်လောက်အောင် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း နားထောင် မြဲ နားထောင်နေတတ်တယ်လေ။ ကျွန်တော်တို့ပြောနေတဲ့စကားကို စိတ်မဝင်စားဘဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ထိုင်နေတာမျိုး၊ စကားဖြတ်ပြီး ထထွက် သွားတာမျိုးကို မိတ်ဆွေတိုင်း မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ နားထောင်ပေးတတ် တဲ့မိတ်ဆွေတွေက ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲက အမျက်ဒေါသတွေကို ရင်ဖွင့်နေ တဲ့အချိန်မျိုးမှာ အကြံဉာဏ်တွေ အများကြီးဝင်ပေးနေတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ခွဲခြမ်းဝေဖန်နေတာမျိုး မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဆွေမှာ ဒီလို မိတ်ဆွေမျိုးရှိနေတယ်ဆိုလို့ကတော့ လုံးဝလက်မလွတ်သွားပါစေနဲ့ဗျာ။

**၂။ ကွန်ပျူတာနဲ့စပ်ကျွမ်းကျင်သူ (The Geek)**

ဒီအချက်ကို လက်ခံရမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အခုလက်ရှိ သတင်းအချက်အလက်နဲ့ နည်းပညာခေတ်မှာ နေထိုင်နေကြရတာဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ကွန်ပျူတာနဲ့စပ်ကျွမ်းကျင်သူ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက် မှ မရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ နောက်ကျကျန်ခဲ့ရမှာပါ။ ဒီလိုမိတ်ဆွေတွေက လပ်တော့ပ်ပျက်တဲ့အခါမှာသာ အသုံးဝင်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အနားမှာ သူတို့ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကအသိသညာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့သူတွေ အနားမှာရှိနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ သူတို့က ကျွန်တော် တို့ ဒီအရင်က မထိတွေ့ဖူးသေးတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအသစ်တွေကို ဖွင့်ပြပေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်အားထက်သန်လွန်းတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ရှုန်းရှုန်းဝေ အောင် ပြောပြတတ်တယ်။ အချက်တွေအားလုံးထဲမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလိုမိတ်ဆွေတွေနဲ့ယှက်ဖွဲ့ထားတဲ့ခင်မင်မှုဟာ ပျက်စီးဖို့ အခက်ခဲဆုံးပါပဲ။



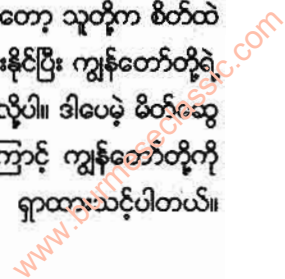
ကျွန်တော်တို့မှာ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် နည်းပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိသညာ တွေတိုးပွားနေရင်တောင်မှ ကွန်ပျူတာနဲ့စစ်ကျွမ်းကျင်တဲ့သူမျိုးနဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ရတဲ့ခင်မင်မှုကို အခွင့်ရှည်အောင် ထားသင့်ပါတယ်။

**၃။ အမြွှာ (The Twin)**

သူတစ်ကိုယ်တော်စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ ဝါသနာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ဖြစ်ခဲ့ပျက်ခဲ့တာတွေကို အမြဲတမ်းမျှဝေပြောပြတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်များ အဆွေ ထားဖူးပါသလား။ အဲဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးနဲ့ အဆွေနဲ့ ခင်မင်သွားတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ မီးပွားမီးပွင့် မျိုးစုံ ပြုံးပြုံးဖြန်းဖြန်း လွင့်စင်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဆွေနဲ့ အဲဒီမိတ်ဆွေ မျိုးက ညဘက်မှာ အတူတူထွက်တတ်တဲ့ ဇီးကွက်တွေနဲ့ တူကောင်းတူမှာ။ ရေခဲမုန့်တစ်မျိုးတည်းကို နှစ်ယောက်အတူတူ အသည်းအသန်စွဲလမ်းနေကြ တဲ့ မိတ်ဆွေနှစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဆွေချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုက ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ၊ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးကိုတော့ ဝေမျှလို့ရပါတယ်။ ခြုံပြော ရရင် အမြွှာမိတ်ဆွေဆိုတာ အဆွေနဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးကို သံယောဇဉ်ကြိုးတွေနဲ့ချည်နှောင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဆွေမှာ မရှိသေးဘူးဆိုရင်တော့ အမြန်သာရှာထားပေတော့။

**၄။ ဆန့်ကျင်ဖီလာပြုသူ (The Opposite)**

ကျွန်တော်တို့နဲ့တူတဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခင်မင်မှုတွေအခွင့်ရှည်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းတတ်ကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့က စိတ်ထဲ မှာ အဆင်ပြေပြေနေထိုင်လို့ရအောင် အကူအညီပေးနိုင်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း အပြန်အလှန် ဝေမျှခံစားနိုင်လို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေ တိုင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကို ဆန့်ကျင်ဖီလာပြုတတ်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုးတွေကိုလည်း ရှာထားသင့်ပါတယ်။





မိတ်ဆွေတွေအားလုံးဟာ တစ်ပုံစံတည်း တစ်ချိုးတည်းဖြစ်နေရင် ကျွန်တော် တို့ရဲ့ဘဝအသိအမြင်ရှုထောင့်တွေဟာ အကန့်အသတ်တွေနဲ့ ဖြစ်သွားနိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာရှိနေတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးနဲ့ခင်မင်သွားတဲ့အခါ သူတို့က ရှုထောင့်အသစ်တွေ ကို ပြသသင်ကြားပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုသူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေက ကိုယ့် နယ်ပယ်ကို ကျယ်ပြန့်စေရုံသာမက တခြား ဘယ်သူတွေဆီကမှမရနိုင်တဲ့ လေးစားမှုတွေကိုလည်းပဲ သူတို့ဆီက ရနိုင်ပါတယ်။ အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ရနိုင်ဖို့အတွက် ဆန့်ကျင်ဖီလာပြုတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ မျိုးနဲ့ခင်မင်ပြီး ရှုထောင့်သစ်တွေနဲ့ ပေါ့ကြွယ်ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်ကြည့် လိုက်ပါဦး။

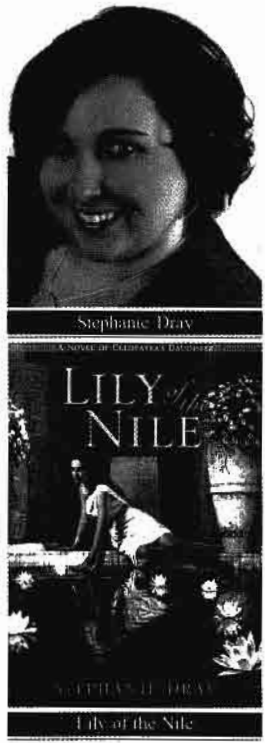
**၅။ လှုံ့ဆော်အားပေးသူ (The Motivator)**

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးတွေပဲ ဖြစ်သွား ပါစေ၊ မိတ်ဆွေတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲလက်ခံထားစေချင်တဲ့ ဆန္ဒမျိုး ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောင်းလဲသွားအောင် လှုံ့ဆော်အားပေးနိုင်တဲ့၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ မပြောင်းလဲခဲ့ရင်တောင် ချစ်ခင်မြဲချစ်ခင်နေတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေရှိဖို့က ပိုလို အပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးကို အဆွေ ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။ မနက်အစောကြီးထပြီး အပြေးလေ့ကျင့်ဖို့ အတင်းနှိုးတတ်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုး။ ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ချင်တဲ့အရာအားလုံးကို စာရင်း ဇယားချရေးခိုင်းပြီး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် မကြာခဏ အားပေး တတ်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုးတွေပါ။ လှုံ့ဆော်အားပေးသူတွေဟာ သိပ်ကောင်း တဲ့မိတ်ဆွေတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့အာရုံတွေထဲကို ကသောကမျော ရောက် လာခဲ့ရင်တောင်မှ သူတို့အပေါ်မှာ စိတ်ရှည်သည်းခံသင့်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေက စတင်ဖနီး ဒေရေး ရေးသားတဲ့ Five Kinds of Friends Everyone Should Have ဆောင်းပါးထဲက အာဘော်တွေပါ။ သူမရဲ့ Lily of the Nile ဝတ္ထုစာအုပ်ကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှာ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး လူကြိုက်များအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက သမိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုရေးဆရာမ၊ ပုံပြောဆရာမ၊ ကစားနည်းရေးဆွဲသူနဲ့ ကြောင်တွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသူတစ်ယောက်ပါ။ အဲဒီအလုပ်တွေမလုပ်ခင်က ရှေ့နေအလုပ်နဲ့ စာသင်ဆရာမအလုပ်တွေကို လုပ်ခဲ့ပါသေးတယ်။ တကယ့်ကို မိတ်ဆွေပေါများတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကပေးတဲ့ အကြံပေးချက်တွေလို့ ဆိုနိုင်တဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ပါ။



မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ မပါမဖြစ်ပါနေမယ့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ မပါမဖြစ်ပါနေမယ့် မိတ်ဆွေတွေဟာ ကောင်းတာကို ဆောင်ကျဉ်းလာမယ့်သူတွေလား၊ ဆိုးတာကို ဆောင်ကျဉ်းလာမယ့်သူတွေလားဆိုတာကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ တချို့က ဆိုပါတယ်။ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အကုန်ပေါင်းပါတဲ့။ တချို့ကတော့ ရွေးပေါင်းပါတဲ့။ အဆွေက ဘယ်အယူအဆကို လက်ခံထားတဲ့သူပါလဲ။ ရိုးရိုးသားသား ဖြေကြည့်ပါဗျာ။

An honest answer is the sign of true friendship.

ရိုးသားတဲ့အဖြေဟာ စစ်မှန်တဲ့ခင်မင်မှုရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပါ။

23.11.2011; 9:15 am

International Look Magazine, March, 2012

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.quotesvalley.com](http://www.quotesvalley.com)

[www.voices.yahoo.com](http://www.voices.yahoo.com)

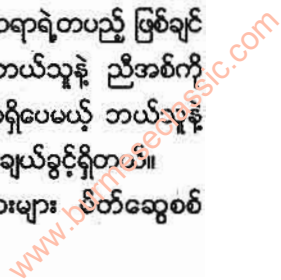
Five Kinds of Friends Everyone Should Have by Stephanie Dray

## မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာ ငါးချက်

ဘဝမှာ ရုန်းကန်ရှင်သန်ရတဲ့အခါ လူမျိုးစုံနဲ့ တွေ့ကြုံဆက်ဆံကြရတယ်။ လူမျိုးစုံဆိုတော့ စရိုက်လည်း မျိုးစုံပြီပေါ့ဗျာ။ တချို့က ကောင်းတယ်၊ ရိုးသားတယ်၊ ရက်ရောတယ်၊ တချို့ကျတော့ ဆိုးတယ်၊ ကောက်ကျစ်တယ်၊ တွန့်တိုတတ်တယ်။

လူ့ဘဝမှာ တချို့ကို ရွေးချယ်လို့ရတယ်။ တချို့ကို ရွေးချယ်လို့မရဘူး။ အဘိုးအဘွား၊ အဖေအမေနဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကို ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်ခွင့်မရှိကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ၊ ဆရာတွေ၊ တပည့်တွေနဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကိုကျ ကျွန်တော်တို့စိတ်ကြိုက် အသေအချာကို ရွေးချယ်လို့ရတယ်။ စာရိတ္တမကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မပြုတော့လို့ရတယ်။ မောက်မာတွန့်တိုတဲ့ဆရာဆီမှာ တပည့်မခံတော့လို့ရတယ်။ ဆိုးသွမ်းရိုင်းစိုင်းတဲ့တပည့်တွေကို မသင်ကြားပေးတော့ဘူးဆိုရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ လောဘကြီးပြီး ရိုးသားမှုမရှိတဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နဲ့လည်း အလုပ်တွဲမလုပ်တော့လို့ဖြစ်တယ်။ ဘယ်မိဘရဲ့သားသမီးဖြစ်ချင်တယ်၊ မဖြစ်ချင်ဘူးလို့ ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပေမယ့် ဘယ်ဆရာရဲ့တပည့် ဖြစ်ချင်တယ်၊ မဖြစ်ချင်ဘူးလို့တော့ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်။ ဘယ်သူနဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမဖြစ်ချင်တယ်၊ မဖြစ်ချင်ဘူးလို့ ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပေမယ့် ဘယ်သူနဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်တယ်၊ မဖြစ်ချင်ဘူးလို့တော့ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်။

ခင်မင်တဲ့မိတ်ဆွေတွေ ဘယ်လောက်များများ ဝိတ်ဆွေစစ်



မိတ်ဆွေမှန်ဆိုတာက သိပ်ရှားပါးပါတယ်။ သိပ်ရှားပါးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေမှန်မျိုး ရရှိထားသူကတော့ သိပ်ကိုကံကောင်းတဲ့သူပေါ့ဗျာ။ အောင်မြင်နေတဲ့အချိန်နဲ့ ဥစ္စာနေတွေ ပေါကြွယ်ဝနေတဲ့အချိန်မှာ မိတ်ဆွေစစ် လား မိတ်ဆွေတုလားဆိုတာကိုခွဲခြားဖို့ ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်၊ အကျပ်အတည်းတွေကြုံနေတဲ့အချိန်နဲ့ အကူအညီ လိုအပ်နေချိန်မှာတော့ မိတ်ဆွေတုမိတ်ဆွေယောင်တွေက အလျှိုလျှို ပျောက် ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ စကားနဲ့တိုက်ချလိုက်သလိုမျိုး။ ရေစစ်နဲ့စစ်ယူလိုက် သလိုမျိုး မိတ်ဆွေစစ်နဲ့မိတ်ဆွေတုကို ကွဲကွဲပြားပြား ရှုမြင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကွဲကွဲပြားပြား ရွေးချယ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေစစ်တွေမှာ တခြားသူတွေထက်ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဝိသေသ လက္ခဏာတွေရှိတတ်တယ်။ သူတို့အမြဲစောင့်ထိန်းတဲ့ မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်တွေ ရှိတယ်။ သူတို့အမြဲဖြည့်တင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတယ်။ အခု ဒီဆောင်း ပါးက **မိတ်ဆွေစစ်တွေရဲ့ အထင်ရှားဆုံး ဝိသေသလက္ခဏာငါးချက်**ကို တင်ပြသွားမှာပါ။

**၁။ နားထောင်နိုင်စွမ်း (The Ability to Listen)**



သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မေး တယ်။

“ဘယ်လိုခင်မင်မှုမျိုးမှာမဆို အရေး ပါအရာရောက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းလောက် ပြောပြပါ”

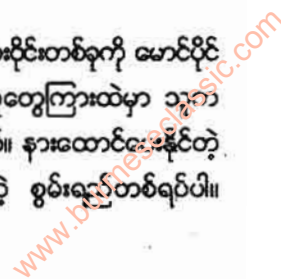
တခြားသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဖြေတယ်။

“နားထောင်ပါ”  
 - ဆန်တော့ချီ ကလံပါး  
 (၁၉၈၂ ခုနှစ်ဖွား နီပေါတ-ရေးဆရာ)

မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့အခါ စကားတိုင်းကို တစ်ယောက်တည်းအပိုင်စီးပြီး ပြောဆိုနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အဆွေပြောဆိုနေတာကို ဖြတ်မပြောတာနဲ့ဘဲ သူတို့နားထောင်နေတယ်ဆိုတဲ့သဘောမျိုး မသက်ရောက်ပါဘူး။ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး စိတ်ပျက်နေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဟိုကြည့်ဒီကြည့်နဲ့ ဒေါသထွက်နေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့ပြောဆိုဖို့ အလှည့်ကို ရောက်ပါတော့ဦးမလားလို့ စိတ်မရှည်စွာနဲ့တွေးနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆွေပြောနေတုန်းမှာ စကားဖြတ်ပြောရင်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကောက်ဖတ်ရင်၊ ဖုန်းကိုကလိနေရင်၊ တခြား ဘယ်လိုမှမသက်စပ်တဲ့ အကြောင်းအရာကိုပြောင်းပြောရင် ... ဒါသေချာပြီ။ အဆွေစကားကို သူတို့ လုံးဝစိတ်မဝင်စားဘူးလို့ အတိအလင်း ကြေညာလိုက်တဲ့သဘောပဲ။ အဆွေကလည်း သိတတ်ရလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေစစ်ကတော့ တခြားသောမိတ်ဆွေအမျိုးအစားတွေနဲ့ တော်တော်ကို ခြားနားပါတယ်။ အဆွေစကားကို သေချာပေါက် အာရုံစိုက်တယ်။ အဆွေပြောချင်တဲ့ဆိုလိုရင်းကို သိအောင်ကြိုးစားတယ်။ သူ့အတွက် တော်တော်ကို ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးဖြစ်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာတောင် အဆွေရင်ဖွင့်စကားတွေကို နားထောင်ပေးတတ်တယ်။ အဆွေက အာပေါင်အာရင်း သန်သန်ပြောနေတာကို လုံးဝလျစ်လျူမရှုတတ်ဘူး။ အဆွေက အကြံဉာဏ်တောင်းရင် သူတို့မရှင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြန်မေးတတ်တယ်။ အဓိကအချက်တွေ မလစ်ဟင်းရအောင် ဂရုစိုက်တယ်။ အရေးကြီးဆုံးထင်မြင်ချက်တွေကို ပေးတယ်။ အဆွေက အသည်းကွဲနေရင် စာနာတတ်တဲ့နှလုံးသားနဲ့ နားထောင်ပေးတတ်တယ်။ အဆွေက အပြုမူနေရင် မှီတိတပွားတဲ့နှလုံးသားနဲ့ နားထောင်ပေးတတ်တယ်။

အထက်မှာပြောခဲ့သလိုမျိုး အဆွေက စကားတိုင်းတစ်ခုကို မောင်ပိုင်စီးပြီးပြောဆိုနေတာမျိုးဖြစ်လာရင်တောင် တခြားသူတွေကြားထဲမှာ သူ့ဘာတအားအာရုံစိုက်နေတာဟာ သိပ်သိသာနေလိမ့်မယ်။ နားထောင်ပေးနိုင်တဲ့ သည်းခံမှုဆိုတာ လူတိုင်းမကျင့်ဆောင်နိုင်သေးတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ရပ်ပါ။





Robert Louis Stevenson

လူမှုဆက်ဆံရေးထူးချွန်သူတွေမှသာ ဒီကျင့်ဝတ်ကို ကောင်းကောင်းကျွမ်းဝင်တာ ဆိုတော့လေ။

**၂။ ရိုးသားမှု (Honesty/Sincerity)**

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ ကန္တာရကြီးထဲက ခရီးသည်တွေပါ။ ဒီခရီးမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ ရိုးသားတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်တို့ ရှာတွေ့နိုင်တာပဲ။

**- ရောဘတ် လူးဝစ် စတီဗန်ဆန်**

(၁၈၅၀-၁၈၉၄ စကော့စာရေးဆရာကြီး)

အဆွေက တစ်ယောက်ယောက်ကို မပြောသင့်တာမျိုးပြောမိခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် မပြုမူသင့်တာမျိုးပြုမူမိခဲ့ရင် တချို့မိတ်ဆွေတွေက မသိချင်ယောင်ဆောင်ပေးကြလိမ့်မယ်။ အဲဒါမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ခဲ့သလိုမျိုး နေပေးကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ကတော့ အဆွေအပြုအမူဟာ တစ်ဖက်သားကို နာကျင်စေကြောင်း၊ စိတ်ပျက်မိစေကြောင်း၊ ရန်လိုသော အပြုအမူဖြစ်ကြောင်း စသဖြင့် မှန်ရာကိုတုတ်တုတ်ပြောလိမ့်မယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဖြစ်တာမို့ ဘယ်လိုအပြုအမူဆိုးမျိုးကို ရှောင်သင့်ကြောင်း အကြံပေးလိမ့်မယ်။

အနည်းအပါး ခင်ရုံခင်တဲ့အသိအကျွမ်းမျိုးကတော့ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်နေပြလိမ့်မယ်။ နောက်ကွယ်ရောက်မှ အဆွေအကြောင်းကို မကောင်းပြောမယ်။ ပေါင်းသင်းရတာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့လူဖြစ်ကြောင်း ချူသံပါအောင် ညည်းပြမယ်။ အဆွေအပေါင်းအသင်းလုပ်ချင်မှ လုပ်တော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆွေအကြောင်းကို တော့ လူတကာသိအောင်ပြောပြမှာ အသေအချာပဲ။ မိတ်ဆွေစစ်နဲ့ သိပ်ကွာတာကိုး။

www.burmeseclassic.com

၃။ လုံးလုံးလျားလျား လက်ခံမှု

(Complete Acceptance)

မိတ်ဆွေဆိုတာ အဆွေဟာ အဆွေဖြစ်ဖို့အတွက် အလုံးစုံ လွတ်လပ် ခွင့်ပေးတဲ့သူမျိုးပဲ။ အထူးသဖြင့် အဆွေ ခံစားချင်တာနဲ့ အဆွေမခံစားချင်တာမျိုး တွေပေါ့။ အဲဒီကာလမှာ အဆွေ ဘာပဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ချင် သူတို့နဲ့ အဆင်ပြေနေ တယ်။ လူတစ်ယောက် တကယ်ဖြစ်ချင် တဲ့အရာကို ဖြစ်ခွင့်ပေးတာဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့သဘောတရားပဲ။



- ဂျင်စ် မော်ရစ်ဆန်

(၁၉၄၃-၁၉၇၁၊ အမေရိကန်အဆိုတော်)

စိတ်ထဲက ဘယ်လိုမှမပါတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို မဖြစ်ဖြစ်အောင်လုပ်ခိုင်း နေတတ်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုးနဲ့ အဆွေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖူးပါသလား။ အဆွေ စိတ်ထဲက ဘယ်လိုမှ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်တဲ့အဝတ်အစားမျိုးကို ထပ်ကာထပ်ကာ အတင်းဝတ်ခိုင်းတတ်တာမျိုး။ အရက်တို့ ဘီယာတို့ကို အဆွေသောက်နိုင်တဲ့ပမာဏထက် ပိုပြီးသောက်ခိုင်းတတ်တာမျိုး။ နောက် တစ်နေ့ အမှူးပြေရင် အဆွေ ရှက်ရွံ့နေမယ့်အပြုအမူမျိုးကို ပြုမူခိုင်းတာမျိုး ... စတာတွေပဲ ဆိုပါတော့။

တချို့က ဘာရည်ရွယ်ချက်မှမရှိဘဲ သဘောရိုးနဲ့လုပ်ခိုင်းတတ် တာမျိုး။ တချို့ကတော့ သူတို့နဲ့အသွင်တူချင်နေတတ်တာမျိုး။ တချို့ကျတော့ အဆွေ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်တာကို ကြည့်ချင်နေတာမျိုးပဲ။ သဘောရိုးနဲ့လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါဟာ အဆွေဖြစ်တည်မှုနဲ့ အဆွေစိတ်ဆန္ဒကို လေးစားမှုမရှိတာပါ။ အဆွေကို အရှိအတိုင်း လေးလေးစားစား လက်မခံတတ်တာပါ။ မလိုအပ်ဘဲ သူတို့



လိုချင်တဲ့ပုံစံကို အတင်းသွတ်သွင်းတာပါ။

မိတ်ဆွေစစ်ကတော့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံပေးလိမ့်မယ်။ အရှိအတိုင်း ခင်မင်ပေါင်းသင်းပေးလိမ့်မယ်။ အကောင်းရော အဆိုးပါ နားလည်ပေးလိမ့်မယ်။

၄။ ယုံကြည်အားထားမှု (Dependability)

စိတ်ချယုံကြည်လို့မရတဲ့သူကို မိတ်ဆွေအဖြစ်ထားရှိဖို့ ဘယ်တော့မှ မစဉ်းစားပါနဲ့။ စိတ်ချယုံကြည်လို့မရတဲ့သူဆိုတာ ဘယ်သူ့မိတ်ဆွေမှ မဟုတ်ဘူး။

- အိုင်းဒရိစ် ရှားဟ်

(၁၉၂၄-၁၉၉၆၊ ပါးရှန်းစာရေးဆရာကြီး)



Idries Shah

သူတို့လိုအပ်တဲ့အချိန်ကျ အဆွေက အဆင်သင့်ရှိနေပေးရပြီး အဆွေလိုအပ်တဲ့အချိန်ကျ ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးတွေ အဆွေမှာ ရှိနေလား။ ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလို သူတို့ရောက်မလာတတ်တဲ့အချိန်တွေဟာ ဘယ်လောက်နာကျင်စရာကောင်းလှတယ်ဆိုတာ ပြန်တွေးကြည့်ကြည့်ပါဦး။ သစ္စာဖောက်သလို ခံစားရတဲ့ကြေကွဲမှုက ဘယ်လောက် ဆိုးနွမ်းစေပါသလဲ။ သူတို့ကတော့ အချိန်လွန်သွားတော့မှ

အကြောင်းပြချက်တွေ မျိုးစုံပေးလိမ့်မယ်။ “အဲဒီတုန်းက အလုပ်သိပ်နွားနေလို့ပါ”၊ “မင်း ဖုန်းခေါ်ထားတာကို ငါ တကယ်မသိလိုက်တာပါကွာ”။

“အစည်းအဝေးခန်းထဲရောက်နေတော့ ချက်ချင်းဖုန်းပြန်ခေါ်ဖို့ မလွယ်လို့ပါ” ၊  
“ငါ တော်တော်လေး စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရလို့ပါ” စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။ ဒီဆင်ခြေ  
တွေအားလုံးက သူတို့လိုအပ်တဲ့အချိန်ကျ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်  
ပျောက်ကုန်ပါလေရော။

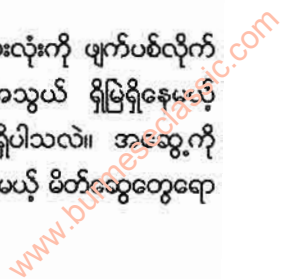
မိတ်ဆွေစစ်ကတော့ အဲဒီလိုအချက်တွေနဲ့ တကယ်ကွဲပြားပါတယ်။  
အဆွေအသည်းကွဲလို့ နာကျင်ခံစားနေရရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် နေမကောင်း  
ဖြစ်လို့ အကူအညီလိုရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ညသန်းခေါင်ယံအချိန်ကြီးလည်း ဖုန်းဆက်  
ခေါ်နိုင်တယ်။ အခက်အခဲတွေကိုလည်း ကူညီဖြေရှင်းပေးတတ်တယ်။ ဘယ်သူ  
မှ သိလို့မဖြစ်တဲ့ အဆွေလျှို့ဝှက်ချက်တွေကိုလည်း စောင့်ထိန်းပေးတတ်တယ်။  
သူတို့အတွက် အဆွေ ဘယ်တုန်းကအတူရှိနေပေးခဲ့လို့ အဆွေအတွက်  
ဘယ်နှခါသာ အတူရှိပေးနိုင်မယ်ဆိုတာမျိုးလည်း မတွက်ကတ်တတ်ဘူး။  
ဒါပေမဲ့ အဆွေနဲ့သူတို့ရဲ့ အပြန်အလှန်မှီခိုမှုဟာ များသောအားဖြင့် မတိမ်း  
မယိမ်းသာဖြစ်နေနိုင်တာမို့ သဟဇာတမှုတဲ့ အပေးအယူဆက်ဆံရေးကောင်း  
တစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

**၅။ ရှိနေခြင်း (Presence)**

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ နွေးထွေးမှုရှိနေခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့  
နှလုံးသားဆီကို ပျော်ရွှင်စရာတွေ ဆောင်ကျဉ်းလာတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့  
စိတ်နှလုံးသားဆီကို နေရောင်ခြည်ဆောင်ကျဉ်းလာတာမျိုးလည်းဖြစ်ပြီး ဘဝ  
အားလုံးဆီ ဝမ်းမြောက်မှုဆောင်ကျဉ်းလာတာပါ ဖြစ်တယ်။

- အမည်မသိ

အဆွေရဲ့ Social Media Account တွေအားလုံးကို ဖျက်ပစ်လိုက်  
ပြီဆိုရင် တစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ အဆက်အသွယ် ရှိမြဲရှိနေမယ့်  
မိတ်ဆွေမျိုး ဘယ်နှယောက်လောက် အဆွေမှာရှိပါသလဲ။ အဆွေကို  
ဖုန်းဆက်သတင်းမေးမယ့် မိတ်ဆွေတွေနဲ့ sms ပို့ပေးမယ့် မိတ်ဆွေတွေရော



ဘယ်နှယောက်လောက် ရှိနိုင်ပါသလဲ။ စာရေးပြီးဆက်သွယ်မယ့် မိတ်ဆွေတွေ  
ရော ဘယ်နှယောက်လောက် ရှိပါသလဲ။

မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့ထူးခြားချက်က ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး၊ ဘယ်လောက်  
ပဲနီးနီး ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုကို ထားရှိပေးတာပါ။ နေထိုင်တဲ့နေရာတွေသာ  
မဝေးကွာဘူးဆိုရင် ပုံမှန်တွေ့ဆုံမှုတစ်ခုကိုပါ ထားရှိပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာချင်း  
ဆိုင် စကားလက်ဆုံပြောဆိုနိုင်မှုက လူမှုဆက်ဆံရေးတိုင်းအတွက် သိပ်အရေး  
ကြီးတာကိုး။

မိတ်ဆွေစစ်သာမှန်ရင် အဆွေအတွက် အချိန်တစ်ခုထားရှိပေးပါ  
လိမ့်မယ်။



ကမ္ဘာ့မျက်မှောက်ရေးရာတွေကို  
ရေဒီယိုတွေနဲ့ သတင်းစာတွေမှာ ဟော  
ပြောရေးသားခဲ့တဲ့ အမေဇိကန် သတင်းစာ  
ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်၊ ဟောပြောသူ  
ဝေါလ်တာ ဝင်းချဲလ် (၁၈၉၇-၁၉၇၂)က  
မိတ်ဆွေစစ်ကို အခုလို နှိုင်းဆပြခဲ့ဖူး  
တယ်။

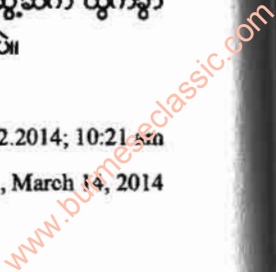
A real friend is one who walks in  
when the rest of the world walks out.

မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ လောကကြီးရဲ့  
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အဆွေဆီက ထွက်ခွာ

သွားတဲ့အခါမှာ(တောင်) အဆွေဆီကို လှမ်းဝင်လာတဲ့သူပဲ။

19.2.2014; 10:21 am

The Voice Daily Vol.1/No.292, March 14, 2014



ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.lifehack.org](http://www.lifehack.org)

[www.thequotefactory.com](http://www.thequotefactory.com)

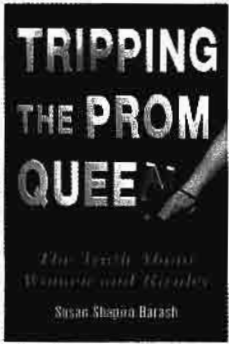
5 Traits of True Friends by Lana Winter-Hébert

## မိကျောင်းတွေကိုလည်း မိတ်ဖွဲ့ကြရမယ်

အမေရိကန်စာရေးဆရာမ ဆူဆန် ရှာပီရို ဘားရက်ရှ်က အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လူမှုဘဝအထွေထွေအကြောင်းကို ရှာရှာဖွေဖွေစစ်တမ်းတွေကောက်ပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်စာအုပ်တွေကို ရေးလေ့ရှိတယ်။ သူမပထမဦးဆုံးနာမည်ရခဲ့တဲ့စာအုပ်က ၂၀၀၆ ခုနှစ် မတ်လမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ Tripping the Prom Queen ပါ။ သူမရဲ့ကျော်ကြားမှုအဆင့်ကို မြင့်တက်စေခဲ့တဲ့စာအုပ်က ၂၀၀၈ ခုနှစ် မတ်လမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ Little White Lies, Deep Dark Secrets ပါ။ ၂၀၀၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှာထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ Toxic Friends: The Antidote for Women Stuck in Complicated Friendships စာအုပ်က သူမရဲ့စာအုပ်တွေအားလုံးထဲမှာ လူကြိုက်အများဆုံးစာအုပ်အဖြစ်



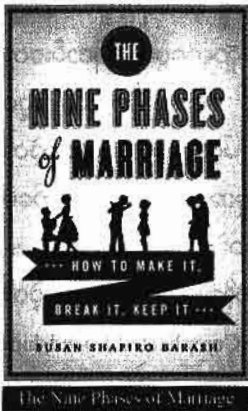
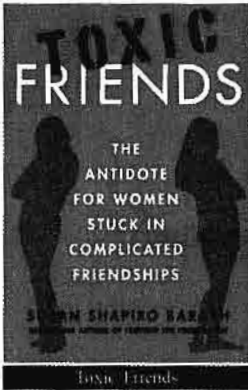
Susan Shapiro Barash



Tripping the Prom Queen



Little White Lies, Deep Dark Secrets



စံချိန်တင်ထားတဲ့စာအုပ်ပါ။ အခုလတ်တလော မှာတော့ ၁၃ အုပ်မြောက် စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ The Nine Phases of Marriage: How to Make it, Break it, Keep it စာအုပ်က ရေပန်းစားနေပါတယ်။

ပရိသတ်ရဲ့အားပေးမှုကို အမြင့်ဆုံး ရရှိထားတဲ့ Toxic Friends စာအုပ်ထဲမှာ သူမက အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ ၁၀ မျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ပြထားပါတယ်။ ဒီလိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ဖို့အတွက် နယ်ပယ်မျိုးစုံက အသက်အရွယ်စုံအမျိုးသမီး ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကို သူတို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိပ်အတွင်းကျတဲ့ စပ်စပ်စုစု မေးခွန်းတွေနဲ့ အားမနာတမ်း အာပေါက်အောင် သွားရောက်မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသမီး မိတ်ဆွေအမျိုးအစားတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့ အခါ သိပ်ပြီးခက်ခဲရှုပ်ထွေးတဲ့ အချက်အလက် တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ အခု ဒီဆောင်းပါးက

သူမရဲ့စာအုပ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ ၁၀ မျိုးကို ကောက်နုတ် တင်ပြချင်တာပါ။



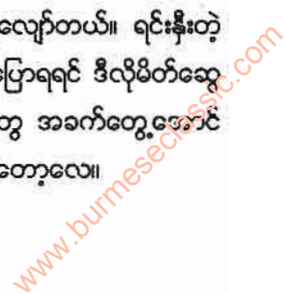
**၁။ ဦးဆောင်သူ (The Leader)**

ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုတတ်တဲ့ မိန်းကလေးမိတ်ဆွေဆိုတာ ကျွန်မတို့ တွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့မိတ်ဆွေတစ်မျိုးလို့ အမြဲလိုလို ခံစားမိကြ ပါတယ်။ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးက သိပ်ပြီးအစွမ်းထက်တယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ လူမှု

ဘဝကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သလို ပြုလွင်းပျက်စီးမှုလည်း ဖြစ်သွားစေနိုင် တယ်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ကျွန်မတို့ဟာ အောင်နိုင်သူတွေဖြစ်လာ အောင် ဦးဆောင်သူက စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ သူမက ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း တယ်။ ဟောဟောခိုင်းခိုင်းရှိတယ်။ သူမရဲ့ ကိုယ်တိုင်တတ်နိုင်စွမ်းအဆင့်ကို လည်း ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အခမ်းအနားတွေမှာ ကျွန်မတို့တွေ လူရာဝင်လာအောင် လုပ်ပေးတတ်တယ်။ သူမကိုယ်တိုင် အတွက်သာမက ကျွန်မတို့တွေအတွက်ပါ အရေးပါတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စဉ်းစဉ်းစားစား ဆုံးဖြတ်ချမှတ်ပေးတတ်တယ်။

**၂။ နင်းဝတ် (The Doormat)**

ကျွန်မတို့ကို အောက်ကျနောက်ကျခံပြီး ပေါင်းသင်းတဲ့မိတ်ဆွေမျိုး ပါ။ ကျွန်မတို့အကျိုးအတွက် သူ့အကျိုးကို စွန့်လွှတ်ပေးထားသူတစ်မျိုးပဲ ဆိုပါတော့။ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ သူမက ထင်ရှားပေါ်လွင်နေတတ်တယ်။ သူမအနေနဲ့ ဘာဖြစ်ချင်တယ်၊ သူမရဲ့ဆန္ဒ က ဘာဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မပြောတတ်ဘူး။ အဲဒီလိုမေးခွန်းတွေကို လည်း ပြန်မဖြေတတ်ဘူး။ ကျွန်မတို့ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့ ကျွန်မတို့လုပ်ချင်တာ တွေဟာ သူမဖြစ်ချင်တာနဲ့ သူမလုပ်ချင်တာတွေပဲလို့ ခံယူထားတတ်တယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေ၊ ဘယ်လိုသူငယ်ချင်းမျိုးအတွက်မဆို သူမဟာ သိပ်အသုံးဝင်တယ်။ သူမအနေနဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေကြောင့် နာကျင် ပူဆွေးနေရရင်လည်း ကျွန်မတို့မသိအောင် နေနေတတ်တယ်။ သူမက မိတ်ဆွေတွေ အဖွဲ့လိုက်ပေါင်းသင်းကြတာကို မွေ့လျော်တယ်။ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေရှိနေအောင် ပေါင်းသင်းတတ်တယ်။ ပြောရရင် ဒီလိုမိတ်ဆွေ မျိုးက အပြစ်ရှာရတာ သိပ်ခက်တယ်။ ကျွန်မတို့တွေ အခက်တွေ့အောင် ဘယ်တော့မှ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မလုပ်တဲ့သူမျိုးဆိုတော့လေ။

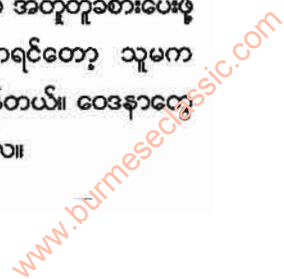


**၃။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံသူ (The Sacrificer)**

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေအတွက်ဆို ထူးထူးခြားခြား စွန့်လွှတ်စွန့်စားပေးတတ်တဲ့သူမျိုးပါ။ ဘဝရဲ့ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ကာလတွေမှာ သူတို့က သိပ်အားကိုးကြတယ်။ ညသန်းခေါင်ယံအချိန်ကြီး ကျွန်မတို့တွေက ဖုန်းဆက်ပြီးတိုင်ပင်ရင်လည်း စိတ်မဆိုးဘဲ နှစ်သိမ့်အကြံပေးတတ်တယ်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုအတိုင်းအဆပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်မတို့ကို အားပေးအားမြှောက်ပြုတတ်တယ်။ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ရင်းတွေပြီးမြောက်အောင် သူမကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်မှုထားရှိတယ်။ သူမရဲ့မိတ်ဆွေတွေက သူမထက်ပိုပြီး မိတ်ဆွေအချင်းချင်းအပေါ်မှာ မြှုပ်နှံပေါင်းသင်းနေတယ်ဆိုတာမျိုး ရှိလာခဲ့ရင် သူမကိုယ်သူမ သိပ်ပြီးစိတ်ပျက်နေတတ်တယ်။

**၄။ ဝေဒနာချစ်သူ (The Misery Lover)**

ကျွန်မတို့ရဲ့ ကောင်းတဲ့အကြောင်းအရာတွေထက် မကောင်းတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ပိုပြီးဂရုစိုက်နှစ်သိမ့်ပေးတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ ကျွန်မတို့တွေ အကျပ်အတည်းတွေ့နေတဲ့အခါမှာ သူမက ကူညီခိုင်းပင်းပေးဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေတတ်တာမျိုး။ ပြဿနာသေးသေးကို ပြဿနာကြီးကြီးဖြစ်သွားအောင် လုပ်တတ်တာမျိုးလည်း သူမမှာ ရှိသေးတယ်။ ဒါကိုတော့ သတိထားသင့်တယ်။ ကျွန်မတို့တွေ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတဲ့အခါ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားတဲ့အခါ အိမ်မှာ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ စကားများရန်ဖြစ်လာတဲ့အခါ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ကွဲဖွဲပြဲပြဲဖြစ်နေတဲ့အခါ သားသမီးတွေကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နေရတဲ့အခါ စတဲ့အချိန်တွေမှာ သူမက အတူတူခံစားပေးဖို့ အဆင်သင့်ရှိတယ်။ အခြေအနေတွေပြန်ကောင်းလာရင်တော့ သူမက အလိုက်တသိ ခပ်ကင်းကင်း ခပ်ခွာခွာလေး နေပေးပြန်တယ်။ ဝေဒနာတွေကိုပဲ အတူတူခံစားပေးချင်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးဆိုတော့လေ။



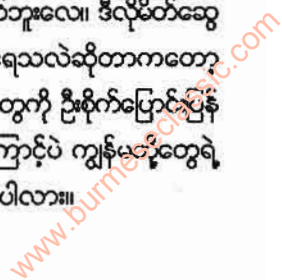


**၅။ သုံးစွဲသူ (The User)**

ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း သီးသန့်ရပ်တည် လေ့ရှိတယ်။ သူ့မဘဝရဲ့ခြေလှမ်းတိုင်းကို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စဉ်းစဉ်း စားစား ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာပြတ်သားတယ်။ ကျွန်မတို့အပေါ် ဩဇာညောင်းတယ်။ သူမလိုချင်တဲ့အနေအထားကို ကျွန်မတို့မရောက် ရောက်အောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းတတ်တယ်။ သူမကိုပဲ တွယ်တာနေ အောင်၊ သူမအကြိုက်တွေကိုပဲ လိုက်ဆောင်နေအောင် နားပူနားဆာလုပ်ပြီး အရယူတတ်တယ်။ ဒီလိုမျိုး သူမလိုချင်တာတွေကိုပဲ ကျွန်မတို့က အလို မလိုက်လိုက်အောင်လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်ခြေတစ်ခုအဖြစ် ရှိနေလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေချင်း ခင်မင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ မထိမခိုက်ဘဲ ကိုယ်လိုရာကို ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းယူတာလို့ သူမက ခံယူထားတတ်တယ်။ တတ်နိုင်သမျှ မပြေမလည်မဖြစ်မချင်း ဆိုပါတော့လေ။

**၆။ ရန်ဘက်မိတ်ဆွေ (The Frenemy)**

ဒီမိတ်ဆွေက အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ ကျွန်မတို့ကို လိုအပ်မှသာ လာရောက်သုံးစွဲတတ်တဲ့ သုံးစွဲသူမိတ်ဆွေမျိုးရဲ့ လုံးဝမကောင်းတဲ့ဘက်ခြမ်း ကို ကိုယ်စားပြုထားတဲ့မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ သူမနဲ့ ကျွန်မတို့ကြားက လုံးဝ မကောင်းတဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာရှိနေတဲ့ ဖုံးထားဖွက်ထားတဲ့အကြောင်း အချက်တွေနဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တတ်တယ်။ သူမရဲ့အပြုအမူတွေကိုတော့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မွမ်းမံနေရလိမ့်မယ်။ သူမက ကျွန်မတို့နဲ့ ပြောင်ကျကျ ပေါ်တင်ရန်သူမဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီလိုမိတ်ဆွေ မျိုးဆီကနေ တခြားသူတွေ ဘာကြောင့်စွန့်ခွာသွားရသလဲဆိုတာကတော့ မေးနေဖို့တောင် မလိုပါဘူး။ သူမက ကျွန်မတို့အမြင်တွေကို ဦးစိုက်ပြောင်ပြန် ဖြစ်သွားအောင် သိပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လေ။ သူမကြောင့်ပဲ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ အပြုအမူတွေ ခက်ထန်မာကြောလာရတာ မဟုတ်ပါလား။



**၇။ အောင်ပွဲရမိတ်ဆွေ (The Trophy Friend)**

အောင်ပွဲရမိတ်ဆွေဆိုတာ ကျွန်မတို့တွေကို အောင်မြင်မှုရလဒ်တွေခံစားရအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပြီး သူမကိုယ်တိုင်လည်း အောင်ပွဲတွေရရှိအောင်ကြံဆတတ်တဲ့သူမျိုးပါ။ ကျွန်မတို့က သူမကို အဆင့်တစ်ခုခုမြှင့်တင်ပေးလိုက်ရင် အပြန်အလှန်အနေနဲ့ သူမကလည်း ကျွန်မတို့မှာမရှိတဲ့ အဆင့်တစ်ခုခုကိုရောက်ရှိအောင် ပြန်လုပ်ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒီမိတ်ဆွေအမျိုးအစားကလည်း သွေးဆောင်သိမ်းသွင်းတတ်မှု အားကောင်းလှပါတယ်။ သူမက ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘယ်အချက်ကိုထောက်ကူပေးလိုက်ရင် ကျွန်မတို့ဘဝ မြင့်တက်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိတတ်တယ်။ သူမနဲ့အပေါင်းအသင်းဖြစ်ရတာ ပီတိဖြာဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ အောင်ပွဲရမိတ်ဆွေမျိုးဟာ လူ့အကြောကို နောကျေလှပြီး အချိန်တိုခဏတွင်းချင်းမှာ သူမအပေါ်ချစ်ခင်သွားအောင် ဆွဲဆောင်တတ်ပါတယ်။

**၈။ ပုံရိပ်ထင်မိတ်ဆွေ (The Mirroring Friend)**

ပုံရိပ်ထင်မိတ်ဆွေဆိုတာ မှန်ထဲမှာ ကျွန်မတို့ကိုယ်ကျွန်မတို့ပြန်မြင်ရသလို တူညီတဲ့လက္ခဏာတွေရှိနေတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ ကျွန်မတို့နဲ့ လုံးဝဥသံတူညီနေတဲ့မိတ်ဆွေမျိုးတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရှိပါ့မလဲ။ အများအားဖြင့် တူညီတဲ့လက္ခဏာတွေရှိနေတာကိုပဲ ဆိုလိုချင်တာပါ။ သူမဟာ ကျွန်မတို့နဲ့ တူညီနေတဲ့အတွက် ဘဝရဲ့ကောင်းတဲ့အချိန်မှာရော ဆိုးတဲ့အချိန်မှာပါ အတူတူရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ပျော်တော့လည်း အတူတူရယ်မောပြီး ဝမ်းနည်းတော့လည်း အတူတူမျှဝေခံစားပေးလိမ့်မယ်။ သူမဘဝအတွက်ရော ကျွန်မတို့ဆူဝဲအတွက်ပါ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးပါ။ သူမလို မိတ်ဆွေမျိုးရှိတာ ကျွန်မတို့ကိုယ်ကျွန်မတို့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပစ်ကျွေးနေသလိုပါပဲ။



**၉။ အတူတူခံစားခံစားသူ (The Sharer)**

အမျိုးသမီးတွေဟာ ယုံကြည်မှုကို တင်သွင်း၊ တင်ပို့လုပ်တတ် တယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ။ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးက သူမအကြောင်းကို အကုန် အစင်ပြောပြရုံသာမက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဘဝထဲကို လုံးဝညီညွတ်မှု ပြု ယူထားတတ်တယ်။ ခင်ခင်မင်မင် ဖော်ဖော်ရွေရွေနေထိုင်တယ်။ သူမရဲ့စိတ် ခံစားမှုအားလုံးကို ခရေစေ့တွင်းကျပြောပြတတ်တယ်။ ပြီးရင် သူမက အဲဒီလို ပြောပြထားတဲ့မိတ်ဆွေတွေကိုသာ သူမရဲ့အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းတွေ အဖြစ် ရှိနေစေချင်တယ်။ လေးနက်တဲ့ကတိတွေကိုလည်း မိတ်ဆွေတွေဆီ က တောင်းထားတတ်တယ်။ သူမကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျွန်မတို့အပေါ် လေးနက်တဲ့ကတိတွေ ပေးထားတတ်တယ်။

**၁၀။ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေ (The Authentic Friend)**

အခုနောက်ဆုံးမိတ်ဆွေက ကျွန်မတို့တွေ တစ်ဘဝလုံးရှာဖွေနေ ရတဲ့မိတ်ဆွေမျိုး မဟုတ်ဘူးလား။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ယှက်ယှက် ဘဝရေး ရောက်စွာတွေအပေါ် သည်းခံမှုမြင့်မားတယ်။ မိတ်ဆွေချင်းခင်မင်မှုအပေါ် လေးလေးနက်နက်မြှုပ်နှံထားတယ်။ ဘဝရဲ့အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေ နဲ့ မိတ်ဆွေချင်းခင်မင်မှုကို ဘယ်တော့မှ မရောယှက်ဘူး။ အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ ဂရုစိုက်မှုနဲ့ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်စိတ်ရှိသူမျိုး ဖြစ်တယ်။ အချိန်တွေ ပြောင်းလဲနေသလိုမျိုး မိတ်ဆွေချင်းခင်မင်မှုကို ပိုကောင်းသထက် ကောင်းလာအောင် ပြောင်းလဲဆန်းသစ်နေတတ်တယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် ရေရှည်တည်တံ့နေတတ်တဲ့မိတ်ဆွေမျိုးပါ။



ဆုဆန်က ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြထားတဲ့ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ ၁၀ မျိုးကို ကျွန်တော် ကောက်နုတ်တင်ပြပြီးပါပြီ။ အဆွေမှာရော အထက်ပါမိတ်ဆွေ တွေထဲက ဘယ်နှမျိုးလောက်ရှိပါသလဲ။ စာဖတ်သူအဆွေက အမျိုးသမီးပဲဆို

www.burmeseclassic.com

ရင် အဆွေကိုယ်တိုင်ကရော ဘယ်လိုမိတ်ဆွေအမျိုးအစားထဲမှာ ပါဝင်နေပါ သလဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ အဆွေဟာ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း နေထိုင်တတ်သူဖြစ်နေဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

If you live in the river you should make friends with the croco- diles.

တကယ်လို့ အဆွေဟာ မြစ်ထဲမှာ နေထိုင်နေတာဆိုရင် မိကျောင်း တွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ထားသင့်ပါတယ်။

ပန်ချာပီစကားပုံ (Punjapi Proverb) လေးတစ်ခုပါ။

2.12.2013; 3:05 pm

The Voice Daily Vol .1/ N0. 220, December 20, 2013

ညော်ညွန့်ကိုးကား

[www.twitter.com](http://www.twitter.com)

[www.barblanglois.com](http://www.barblanglois.com)

[www.wisdomcommons.org](http://www.wisdomcommons.org)

10 Types of Female Friends: How Many

Do You Have? by Susan Shapiro Barash

## အနီးကပ် ဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေရှိနေကြောင်း သတိပေးလက္ခဏာ ကိုးခု

တကယ်တော့ပျံ့။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရန်သူဖြစ်နေရတဲ့သူတွေက ခိုးကြောင် ခိုးဝှက် အနီးကပ်ဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေတွေထက် အများကြီး ပိုကောင်းတယ်။ အနီးကပ်ဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေဆိုတာကလည်း ရန်သူနဲ့တူတဲ့အချက်တွေ အတော်များသားပဲ မဟုတ်လား။ သူတို့ထက် ပိုမတော်စေချင်ဘူး။ ကိုယ်ဒုက္ခ ရောက်တာကို ဝမ်းသာတယ်။ အောင်မြင်မှုလမ်းလွဲသွားအောင် ချောက်ချ တယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးအောင် လုပ်တယ်။ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်လေ သူတို့ ပိုဝမ်းသာလေပဲ။ ကိုယ့်ကို ဟန်ဆောင်နှစ်သိမ့်ပြီး ဝမ်းထဲမှာကြိတ်ဝမ်းသာ နေတာ သူတို့စရိုက်။ သူတို့က မိတ်ဆွေစာရင်းထဲမှာပါနေတော့ အနားမှာ ရှိနေတတ်တယ်။ အနားမှာနေပြီးတော့ပဲ ဒုက္ခတွေ ထုတ်လုပ်ပေးနေတာ။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ရန်သူထက်ပိုသိတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သတိကြီး ကြီးထားဖို့ သိပ်လိုတယ်။

ရန်သူမှာ ရန်သူဖြစ်ကြောင်း စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိတယ်။ မိတ်ဆွေစစ်မှာ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်ကြောင်း စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုပဲ၊ အနီးကပ်ဖျက်မြင်းမိတ်ဆွေတွေမှာလည်း သူတို့ရဲ့ပင်ကိုသဘာဝ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ရှိတယ်။ အဆွေဘေးမှာ အဲဒီလို မိတ်ဆွေတု မိတ်ဆွေ ယောင်တွေရှိနေရင် သတိကြီးကြီးထားနိုင်စေဖို့အတွက် သတိပေးလက္ခဏာ ကိုးခုကို အဆွေထံ ပေးပို့လိုက်ပါတယ်။

**၁။ သူတို့အဆင်ပြေတဲ့အခါမှသာ အဆွေ့ကို အချိန်ပေးတယ်။**

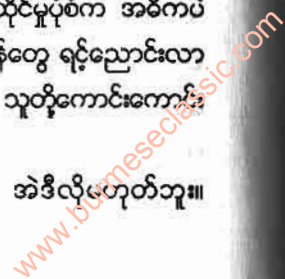
(They only make time for you when it's convenient for them.)

ဒီအချက်ကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ဘယ်လိုလူမှုဆက်ဆံရေးမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမှုတွေရှိဖို့ လိုတယ်။ အဆက်အသွယ် မှန်မှန်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဝန်ခံကတိကဝတ်တွေလိုတယ်။ သူတို့လိုတဲ့အချိန်မှ သူတို့အားတဲ့အချိန်မှ သူတို့ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အခါမှ ဆက်သွယ်လာပြီး အဆွေ့လိုအပ်တဲ့အချိန်ကျ ရောက်မလာတတ်သူတွေကို သတိထားပေါင်းပါ။ အဲဒီလိုအပေါင်းအသင်းမျိုးတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အဆွေ့အတွက် တစ်နေရာစာရဖို့ အတင်းကားရော ကြိုးပမ်းမှုမပြုပါနဲ့။ စိတ်မောလူမောဖြစ်ပြီး အဆွေ့သာ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ရင်ဘတ်ထဲမှာ ခင်မင်မှုတစ်နေရာစာ ရရှိဖို့ဆိုတာ သူကိုယ်တိုင် နှစ်လိုအားရစွာကြည်ဖြူလက်ခံမှ ဖြစ်မြောက်တာမို့ပါ။ သူ့အာရုံစိုက်မှုရဖို့ အတွက် အသနားမခံပါနဲ့။ အဆွေ့အဖိုးထိုက်တန်မှုကို အသိအမှတ်မပြုလို့သာ အဲဒီလိုဆက်ဆံတာပါ။ ဒါကြောင့် အဆွေ့တန်ဖိုးကို အဆွေ့ကိုယ်အဆွေ့ သိပါ။ တခြားသော ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စတွေကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

**၂။ အဆွေ့ကို ဆန့်ကျင်ဟန်တားဖို့ အဆွေ့အတိတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်။ (They hold your past against you.)**

မိတ်ဆွေ့စစ်တွေက အဆွေ့အတိတ်ဆိုးကို နားလည်ပေးမှုနဲ့ မှတ်သားတယ်။ ဒဏ်ရာကို မဆွဘူး။ ဖြစ်တတ်တာပဲဆိုတာကို နားလည်တယ်။ ခွဲဒီကနေ သင်ခန်းစာယူတယ်။ လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံက အဓိကပဲဆိုတာကို သူတို့ကတောင် ပြန်ပြောပြလိမ့်မယ်။ အချိန်တွေ ရင့်ညောင်းလာတာနဲ့အမျှ သင်ယူသူတွေ ရင့်ကျက်လာမှာပဲဆိုတာကို သူတို့ကောင်းကောင်း သိတယ်။

အနီးကပ်ဖျက်မြှင်းမိတ်ဆွေ့တွေကတော့ အဲဒီလိုဟေ့တဲဘူး။



အဆွေ မေ့သလောက်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ အဆွေ့အတိတ်ကို ပြန်ဖော်တတ်တယ်။ အဆွေ့က တစ်ခုခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်တော့မယ်ဆိုရင် သူတို့က အတိတ်ဒဏ်ရာကို မသိမသာ တို့တတ်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့်မပျော်နိုင်အောင် နာကျင်မှုကို ပါးပါးလေးပေးတတ်တယ်။ သူတို့ကိုကျော်တက်သွားမှာစိုးလို့ ပြင်လို့မရတဲ့အားနည်းချက်ကိုကိုင်ပြီး ဆွဲချတတ်တယ်။

သူတို့က အဲဒီလိုယုတ်မာကောက်ကျစ်တိုင်း စိတ်ဓာတ်မကျ မိပါစေနဲ့။ ပြင်လို့မရတဲ့အတိတ်ဆိုးနဲ့ အားနည်းချက်တွေမှာကပ်ငြိပြီး ဘာမှ ရှေ့ဆက်မလုပ်ချင်တော့တာဟာ စွမ်းအင်နဲ့အချိန်ကို ဖြုန်းတီးတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့ ဘာမှပိုထူးမလာပါဘူး။ အဆွေ့အတိတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထား ပြီး နောက်ကွယ်ကနေ အဆွေ့အနာဂတ်ကို ချုပ်ကိုင်စိမ့်နေတာဟာ အဆွေ့ အောင်မြင်မှုကို ဆန့်ကျင်ဟန့်တားနေတဲ့သဘောပါပဲ။ ဒီလိုအနီးကပ်ဖျက် မြင်းမိတ်ဆွေမျိုးတွေကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့နိုင်မှ အောင်မြင်မှုဆီခရီးနှင့်တဲ့ ခြေလှမ်း တွေ ပိုသွက်လာမှာပါ။

**၃။ အကွက်ဆင်ဖမ်းတယ်လို့ အဆွေ ခံစားရတယ်။**

(You feel trapped.)

ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ဆက်ဆံရေးတိုင်းက တံခါးတွေနဲ့ ပြတင်းပေါက် တွေကို ကျယ်ကျယ်ဝယ်ဝယ် ဖွင့်ပေးထားတတ်ပါတယ်။ လေတွေ လွတ်လွတ် လပ်လပ်ဝင်ရောက်ပြီး ဘယ်သူမှ လှောင်ပိတ်မိနေတယ်လို့ မခံစားရ တတ်ပါဘူး။ မိတ်ဆွေချင်း တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားတာတွေ အဲဒီလိုမရှိမှလည်း ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ရနိုင်တာပါ။ လာချင်တဲ့အခါ လာ၊ ပြန်ချင်တဲ့အခါ ပြန်။ နှစ်ယောက်စလုံး အစာမကြေတာမျိုး မရှိဖို့လိုတယ်။ စကားလုံးတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ တံခါးပိတ်ဖမ်းသလို မပြုမူရဘူး။ အဲဒါမျိုးက သိပ်ရိုင်းတယ်။ တံခါးပိတ်ပြီး အကွက်ဆင်ဖမ်းတယ်လို့ခံစားနေရရင် တံခါး ကိုသာ တွန်းဖွင့်ပစ်လိုက်ပါတော့။



**၄။ အဆွေအိပ်မက်တွေနဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေကို သိက္ခာချတတ်ကြတယ်။**

(They discredit your dreams and abilities.)

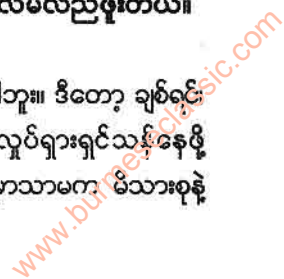
အဆွေအိပ်မက်တွေနဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေကို တခြားလူတွေက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုလိုက်တာဟာ စစ်မှန်တဲ့ဝေဖန်ထောက်ပြမှုကို ရတာထက် အဆွေ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ပြန်လှည့်လာအောင်လုပ်တာနဲ့ ပိုတူပါတယ်။ အဆွေက တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာပမာဏဟာ တခြားလူတွေက အဆွေလုပ်နိုင်လိမ့်မယ်ထင်တဲ့အတိုင်းအတာပမာဏနဲ့ တူနိုင်ဖို့ခဲယဉ်းပါတယ်။ အဆွေ တကယ်လုပ်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာပမာဏက အဲဒီရည်မှန်းချက်အပေါ် အားစိုက်ထုတ်မှုနဲ့ အချိန်ပေးမြှုပ်နှံမှုဆီမှာ မူတည်နေတာ မဟုတ်ပါလား။ ဒါကို အဆွေလောက် တခြားဘယ်သူက ပိုသိနိုင်မှာ မို့လို့လဲ။

မိတ်ဆွေတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ထင်မြင်ချက်တွေကို ကရားရေလွှတ်ပစ်ထည့်လိမ့်မယ်။ ဘယ်ဟာကိုဖြင့် အဆွေလုပ်နိုင်မယ်၊ ဘယ်ဟာကိုဖြင့် အဆွေမလုပ်နိုင်ဘူး... စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီယူဆချက်တွေက အဆွေကိုယ်အဆွေ သိထားတာလောက်တော့ မတိကျဘူး။ ဒါကြောင့် တခြားသူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကန့်အသတ်တွေနဲ့ စိတ်ကြီးဝင်နေမှုတွေကို ကျော်လွန်ကြည့်မြင်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ကြိုးပမ်းနိုင်မှုတွေ အဆုံးမရှိတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုပါ။ အဆွေရရှိမယ့်အောင်မြင်မှုဟာ အဲဒီအောင်မြင်မှုမျိုးရရှိဖို့ လုပ်ဆောင်နေမှုနဲ့ မျှော်လင့်ချင့်တွက်တတ်မှုကနေပေါ်ထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

**၅။ သူတို့က အဆွေကို တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း လိမ်လည်ဖူးတယ်။**

(They have lied to you more than once.)

'ချစ်တယ်'ဆိုတာ ကြိုယာပါ။ နာမ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ချစ်ရင်း မြတ်နိုးခင်မင်ရင် ဘယ်ဆက်ဆံရေးမျိုးမှာမဆို လှုပ်ရှားရှင်သန်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ချစ်သူတွေကြားထဲမှာသာမက မိသားစုနဲ့





မိတ်ဆွေတွေကြားထဲမှာပါ အရေးပါလှပါတယ်။ ဒီတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က အဆွေကိုလိမ်လည်ပြီဆိုရင် ခင်မင်မှုကို မလေးမစားပြုမူတာပါ။ အဆွေကို အထင်သေးတာပါ။ တစ်ကြိမ်ထက်မကအောင် အဆွေကို လိမ်လည်ဖူးတဲ့မိတ်ဆွေကို နောက်ထပ်အခွင့်အရေးသစ်တွေ ထပ်ပြီးပေးမိနေရင် အဆွေကိုယ်တိုင်လည်း သူနဲ့မခြားတော့ပါဘူး။ ဘာလို့ဆို အဆွေကိုယ်အဆွေမလေးမစားနဲ့ အဆွေကိုယ်အဆွေ လိမ်လည်နေတဲ့သူဖြစ်သွားလို့ပါ။ အမှန်တွေကိုဖယ်ခွာပြီး အဆွေကြားချင်နေမယ့်စကားတွေကိုပဲ လိမ်လည်ပြောဆိုတတ်သူတွေဟာလည်း ဒီလိုမိတ်ဆွေစာရင်းထဲမှာ သေချာပေါက် ပါရှိကြောင်းပါ။

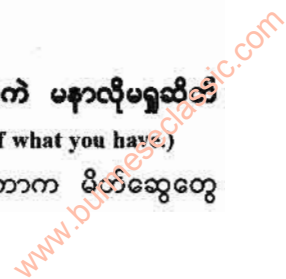
**၆။ သူတို့ရဲ့အပျက်သဘောထားကို အဆွေ့ဆီ ကူးစက်စေတယ်။**

(Their negativity is rubbing off on you.)

အပျက်သဘောထားရှိတဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ အဆွေ့ကိုပဲကူးစက်စေတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့နဲ့ သိက္ခာမရှိ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့သူတိုင်းကို အဲဒီလိုဖြစ်စေတာမျိုးပါ။ သူတို့ပြောဆိုတာနဲ့ ပြုမူတာတွေအားလုံးဟာ သူတို့ရဲ့ အရှိတရားနဲ့ အဇ္ဈတ္တကို လှစ်ဟဖော်ပြပါတယ်။ အရေးကြီးတာက သူတို့ရဲ့ အပျက်သဘောထားကို အဆွေ့မခံယူဖို့ပါ။ သတိထားပြီး အဆွေ့ဆီမကူးစက်အောင် ကာကွယ်မှုပြုပါ။ အရာရာကိုအကောင်းမမြင်တဲ့စိတ်တွေ အဆွေ့ဆီရောက်ရှိမလာအောင် ကြိုးပမ်းပါ။ အပျက်သဘောထားတွေကို တွန်းလှန်ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်မှ အပြုသဘောထားတွေကို နေရာပေးနိုင်မှာပါ။ အပျက်သဘောထားရှိတဲ့မိတ်ဆွေတွေကို ရှောင်တာဟာ အဆွေ့ကိုယ်အဆွေလေးစားမှုရှိတဲ့သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။

**၇။ သူတို့က အဆွေ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို လွန်လွန်ကဲကဲ မနာလိုမရှုဆီဆီ ဖြစ်တတ်တယ်။ (They are excessively envious of what you have.)**

နည်းနည်းပါးပါး မနာလိုမရှုဆီဆီဖြစ်တာက မိတ်ဆွေတွေ



အချင်းချင်းကြားမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။ လွန်လွန်ကဲကဲ အဆင့်ကိုရောက်လာရင်တော့ သတိထားရတော့မယ်။ သူတို့မှာရှိတာထက် အဆွေမှာရှိတာကို ပိုပြီးလိုချင်တပ်မက်စိတ်ဖြစ်နေပြီ။ အခွင့်အရေးရတာနဲ့ အဲဒါကို သူတို့ရအောင် လုပ်လိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါကို အဆွေမရအောင် လုပ်လိမ့်မယ်။

လွန်လွန်ကဲကဲ မနာလိုမရှုဆိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အဆွေကို သိပ်လေးစားနေပြီဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သိပ် စိတ်ပျက်နေပြီလို့ ဆိုလိုတာ။ အဆွေသာတတ်နိုင်ရင်၊ ဆန္ဒရှိရင် သူတို့ ဘဝကို မြှင့်တင်ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့က အဆွေကို ဆွဲမချအောင်တော့ ဂရုစိုက်ပါ။

**၈။ ဝေဖန်တိကပြုအောင် ဒါမှမဟုတ် မနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်အောင် အဆွေကို တွန်းအားပေးတတ်တယ်။**

(They motivate you to be judgmental or hateful.)

တကယ့်တကယ် အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းပြောရရင် ဘယ်လူသားမှ သီးခြားမြင့်မြတ်မနေပါဘူး။ ဘယ်လိုကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ လူမျိုးနဲ့ အရွယ် အစားမှ သီးခြားနိမ့်ကျမနေပါဘူး။ စုပေါင်းအင်အားသုံးပြီး တခြားသူတွေ အကြောင်းကို ဝေဖန်တိကပြုတာဟာ သိပ်မှားယွင်းပါတယ်။ ဝေဖန်တိက ပြုတတ်တဲ့ ကြောင်သူတော်လုပ်ရပ်မျိုးနဲ့တူတယ်။

လူတွေကို သူတို့ရဲ့အသားအရောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား၊ အပေါ်ယံအလှတရား စတာတွေနဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်တာဟာ သူတို့ဘယ်လို လူစားမျိုးဆိုတာကို လုံးဝမသိရှိသွားတာမျိုးနဲ့ တူပါတယ်။ သူတို့ဝတ်စားတဲ့ ပုံစံနဲ့ သူတို့နေထိုင်တဲ့ပုံစံတွေကိုကျော်လွန်ပြီး သူတို့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို တကယ့်တကယ်သိရတဲ့အခါ အံ့ဩစရာတွေ များစွာရှိနေတတ်ပါတယ်။

လူတွေကို ခပ်လွယ်လွယ်ဝေဖန်တတ်အောင် ဒါမှမဟုတ် အလိုလို မှန်းသွားအောင် လှုံ့ဆော်တတ်တဲ့မိတ်ဆွေတွေကို ရှောင်ပါ။ သိပ်ဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေအမျိုးအစားတွေပါ။



### ၉။ သူတို့က နောက်တစ်ယောက်အဖြစ် အဆွေ့ကိုဖြစ်စေချင်တယ်။

(They want you to be someone else.)

အဆွေ့နဲ့ အမြင်တူတဲ့သူတွေဆိုမှာ အချိန်သုံးတာဟာ အဆွေ့အမြင်ကို အားကောင်းစေတဲ့သဘောပါ။ အဆွေ့အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့ အဲဒီမိတ်ဆွေတွေနဲ့အတူရှိတာဟာ အဆွေ့ကိုယ်အဖျေလေးစားမှုနဲ့ ချစ်မြတ်နိုးတာပါ။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်က အဆွေ့ကို လက်ရှိပုံစံမဟုတ်ဘဲ နောက်တစ်ယောက်ပုံစံဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ကြိုးစားလာပြီဆိုရင် သစ်ထားပါ။ နောက်ဆုတ်သင့်ရင် ဆုတ်ပါ။ ဒီလိုမိတ်ဆွေမျိုးထားမယ့်အစား ခင်မင်မှုကိုသာ အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက် ခင်မင်နေရင်တောင် ရပ်တန့်ပစ်ပါ။ နှလုံးသားကိုက်ခဲမှုကို ကုစားလို့ရပါတယ်။ နောက်ထပ် မိတ်ဆွေသစ်တွေ တွေ့ရဦးမှာပါ။ အဆွေ့ဖြစ်တည်မှုအမှတ်လက္ခဏာတွေကို တစ်စစီဖြိုခွဲခံရတာထက်စာရင် ဒီလိုမိတ်ဆွေတွေကို ဆုံးရှုံးခံလိုက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။



ခင်မင်မှုခိုင်ကျည်သွားတဲ့ မိတ်ဆွေတွေဟာ တူညီတဲ့သဘောထားတွေကို မျှဝေတတ်တယ်။ နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတွေကို အတူတူစားကြတယ်။ နှစ်သက်တဲ့ နေရာတွေကို အတူတူသွားကြတယ်။ ခင်မင်နေတော့ အဖော်စပ်ပြီးလုပ်တတ်ကြတာ မဆန်းဘူးလေ။ ဟုတ်တယ်မလား။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဟင်နရီ ဖီးလ်ဒင်း (၁၇၀၇-၁၇၅၄)ကတော့ ဒီလို သတိပေးခဲ့ဖူးတယ်။



Henry Fielding

Wicked companions invite and lure us to hell.

မကောင်းတဲ့အပေါင်းအသင်းတွေဟာ ငရဲပြည်ကိုသွားဖို့ ဖိတ်ကြား  
သွေးဆောင်တတ်တယ်။

16.2.2014; 12:42 pm

The Voice Daily Vol.2/No.22, May 9, 2014

www.winwisdom.com

9 Warning Signs You're in Bad Company by Marc Chernoff

## စပ်စုတတ်သူများ၏ အရေးပါအရာရောက်ပုံများ

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံးဟာ စရိုက်အမျိုးမျိုး၊ ဗီဇအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှင်သန်နေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုစရိုက်၊ ဘယ်လိုဗီဇရှိတဲ့သူပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ စပ်စုတဲ့စိတ်ဟာ အနည်းနဲ့အများ ပါကိုပါပါတယ်။ တချို့က အနည်းအကျဉ်းစပ်စုတယ်၊ တချို့က လွန်လွန်ကဲကဲစပ်စုတယ်။ တချို့က စပ်စုရတာကို ရှက်တယ်။ တချို့ကျတော့ အချက်အလက်သတင်းစုံသိရလို့ ဆိုပြီး စပ်စုတတ်တဲ့အကျင့်ကို ဂုဏ်တောင်ယူသေးရဲ့။ ဒီတော့ စပ်စုတဲ့အရေး ကိစ္စတွေရဲ့ အရာရောက်ပုံတွေအကြောင်းကို ပြောကြည့်ကြရအောင်ဗျာ။

စပ်စုတယ်ဆိုတာ ပါရမီရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့သဘော သဘာဝတစ်ခုပါပဲ။ မစပ်စုတတ်တဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်



Thomas Edison



Leonardo da Vinci



Albert Einstein



Richard Feynman

ယောက်ကို အဆွေရှာတွေ့နိုင်မယ် လို့ ကျွန်တော်တော့ မထင်ပါဘူး။ သောမတ်စ် အယ်ဒီဆင်၊ လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီ၊ အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်းနဲ့ ရစ်ချတ် ဖိုင်းမန်းတို့အားလုံးဟာ စပ်စု တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပါပဲ။ အထူး

သဖြင့် စပ်စုလိုစိတ်တွေကနေပေါက်ဖွားလာတဲ့ စွန့်စားမှုတွေကြောင့် ရစ်ချတ် ဖိုင်းမန်းကို လူတွေသိလာခဲ့ရတာ မဟုတ်ပါလား။ ဒီတော့ စပ်စုတာဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သိဖို့လိုလာပြီပေါ့။ အကြောင်းအချက် လေးရပ်ခွဲပြီး ပြောပြပါမယ်။

**၁။ အဆွေစိတ်ကို တုံ့ထိဘာဝေဖြစ်နေစေမယ့်အစား နိုးကြားတက်ကြွလာ အောင် လုပ်ပေးတယ်။ (It makes your mind active instead of passive.)**

စပ်စုတတ်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မေးခွန်းတွေ အမြဲတမ်း မေးပြီး အဖြေတွေ အမြဲတမ်းရှာနေတတ်တယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်တွေဟာ အမြဲ တမ်း နိုးကြားဖျတ်လတ်နေတယ်။ စိတ်ဆိုတာကိုက ခန္ဓာကိုယ်က ကြွက်သား တွေနဲ့တူတာမို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှ သန်စွမ်းလာတတ်တာ ကိုး။ ဒီတော့ စပ်စုတာဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဖြစ်ပြီး အဆွေစိတ်ကို သန်မာသထက် သန်မာလာအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။

**၂။ စိတ်ကိုးစိတ်သန်း အသစ်အဆန်းတွေကို သတိပြုမိလာစေတယ်။ (It makes your mind observant of new ideas.)**

အဆွေက အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို သိပ်သိချင်နေတဲ့အခါမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ဆက်နွှယ်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်အဆန်းတွေကို အဆွေစိတ်က ကြိုတင်မျှော်တွေးတတ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးတွေ

www.burmeseclassic.com

အကောင်အထည်ပေါ်လာတာနဲ့ အသိအမှတ်ပြုခံရတာပါပဲ။ စပ်စုလိုစိတ် သာမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ကူးတွေဟာ အဆွေ့ရှေ့က ဖြတ်ရုံလေးဖြတ်သွားပြီး အဆွေ့နဲ့ လွဲချော်သွားမှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီစိတ်ကူးတွေကို အသိ အမှတ်ပြုဖို့ ကြိုတင်မျှော်တွေးခဲ့မှု မရှိလို့ပေါ့။ အဆွေ့ပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ စပ်စုလိုစိတ်မရှိတာကြောင့် ကြီးကျယ်တဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်း ဘယ်လောက်များ အဆွေ့မှာ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့တယ်ဆိုတာကိုလေ။

**၃။ အလားအလာကောင်းတွေနဲ့ ကမ္ဘာသစ်တွေကို ဖွင့်ပေးတယ်။**

*(It opens up new worlds and possibilities.)*

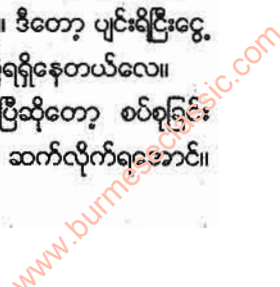
သာမန်အခြေအနေမှာမမြင်နိုင်တဲ့ အလားအလာကောင်းတွေနဲ့ ကမ္ဘာသစ်တွေကို စပ်စုလိုစိတ်ကြောင့် တွေ့မြင်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီအရာတွေ က သာမန်ဘဝရဲ့မျက်နှာပြင်အောက်မှာ ပုန်းအောင်းနေတာဆိုတော့ အဲဒီ မျက်နှာပြင်အောက်ဘက်ကို စပ်စုလိုစိတ်နဲ့ ကြည့်ရှုတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မှာကိုး။

**၄။ အဆွေ့ဘဝထဲကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ ယူဆောင်လာပေးတယ်။**

*(It brings excitement into your life.)*

စပ်စုတတ်တဲ့လူတွေရဲ့ဘဝက ပျင်းစရာကောင်းတဲ့အခြေအနေ တွေနဲ့ သိပ်ဝေးပါတယ်။ ငြီးငွေ့စရာကိစ္စတွေ၊ လှေကြီးထိုးရိုးရိုး အဖြစ်အပျက် တွေနဲ့လည်း ဝေးလှသပေါ့။ စပ်စုတတ်တဲ့လူတွေမှာ သူတို့ရဲ့စိတ်အာရုံကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ အသစ်အဆန်းကိစ္စတွေ အမြဲတမ်းရှိတယ်။ သူတို့စိတ်ကြိုက် ကစားလို့ရတဲ့ ကစားနည်းအသစ်တွေလည်း အမြဲရှိရဲ့။ ဒီတော့ ပျင်းရိငြီးငွေ့ စရာဘဝတွေအစား စွန့်စွန့်စားစားဘဝတွေကို အမြဲရရှိနေတယ်လေ။

စပ်စုခြင်းရဲ့အရေးပါပုံတွေကို အခုသိသွားပြီဆိုတော့ စပ်စုခြင်း ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ဘယ်လိုပျိုးထောင်ရမယ်ဆိုတာကို ဆက်လိုက်ရအောင်။ အားလုံးပေါင်း ခြောက်ချက်ပဲ ရှိပါတယ်။



**၁။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းစိတ်မျိုး ထားပါ။ (Keep on open mind.)**

အဆွေက စပ်စုလိုတဲ့စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေချင်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စက လိုကိုလိုအပ်တယ်။ လေ့လာ၊ လေ့လာထားတာတွေ ပြန်ထုတ်၊ ပြန်လေ့လာ စတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေအတွက် ပွင့်လင်းရမယ်။ အဆွေသိထားတဲ့ တချို့ကိစ္စတွေ မှားကောင်းမှားနိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်တတ်ရမယ်။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေကိုလက်ခံဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။ အဆွေစိတ်ကို ပြောင်းနိုင်ရမယ်။

**၂။ အရေးကိစ္စတွေကို သေချာပေါက်မှန်တယ်လို့ မတွက်ပါနဲ့။**

(Don't take things as granted.)

အတွင်းသားထဲအထိ အသေးစိတ်မတူးဆွဘဲနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီး ကို ဒီအတိုင်း အဆွေ လက်ခံလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ 'မြင်မြတ်တဲ့စပ်စုလိုစိတ်' ကို အဆွေ သေချာပေါက် ဆုံးရှုံးသွားတာပါပဲ။ အရေးကိစ္စတွေကို သေချာ ပေါက်မှန်တယ်လို့ ဘယ်တော့မှ တွက်မထားပါနဲ့။ အဆွေပတ်ပတ်လည် မှာရှိနေတဲ့ အပေါ်ယံလွှာတွေရဲ့အောက်ခြေအထိ တူးဆွရှုမှတ်ဖို့ကိုသာ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

**၃။ မေးခွန်းတွေ အတောမသတ်မေးပါ။ (Ask questions relentlessly.)**

အပေါ်ယံလွှာတွေရဲ့အောက်ခြေအထိ တူးဆွရှုမှတ်မိစေဖို့ သေချာ တဲ့နည်းကတော့ မေးခွန်းတွေ မေးတာပါပဲ။ အဲဒါ ဘာလဲ။ အဲဒီလို ဘာလို့ လုပ်တာလဲ။ ဘယ်တုန်းက လုပ်လိုက်တာလဲ။ ဘယ်သူ လုပ်တာလဲ။ ဘယ်ကနေ ရောက်လာတာလဲ။ ဘယ်လို အလုပ်ဖြစ်တာလဲ။ ဘာလဲ။ ဘာလို့၊ ဇာယ်အချိန်၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်နေရာနဲ့ ဘယ်လိုဆိုတာ စပ်စု တတ်တဲ့လူတွေရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေတွေပါပဲ။

**၄။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုကို ပျင်းခြောက်ခြောက်တံဆိပ် မကပ်လိုက်ပါနဲ့။ (Don't label something as boring.)**





အဆွေက အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုကို ပျင်းခြောက်ခြောက်တံဆိပ် တပ်လိုက်တဲ့အခါတိုင်း အဲဒါ အလားအလာကောင်းတံခါးတစ်ချပ်ကို ပိတ်မိ လိုက်တာပါပဲ။ စပ်စုတတ်တဲ့လူတွေက ပျင်းခြောက်ခြောက်ကိစ္စတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေတတ်တယ်။ သူတို့က အဲဒီပျင်းခြောက်ခြောက်တံခါးတွေကို ဖွင့်ကြည့်မယ့်အစား စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာသစ်တံခါးတွေကိုသာ ဖွင့်ကြည့်ချင်ကြတာကိုး။ ယုတ်စွအဆုံး သူတို့မှာ ရှာဖွေကြည့်ရှုဖို့ အချိန် မရှိသေးဘူးဆိုရင်တောင် နောက် အားတဲ့အချိန်မှာ ပြန်လာကြည့်ရှုလို့ရ အောင် ကမ္ဘာသစ်တံခါးတွေကို ဖွင့်မြဲဖွင့်ထားခဲ့တယ်လေ။

**၅။ ပျော်စရာကိစ္စတစ်ခုကို လေ့လာသလို စူးစမ်းရှုမြင်ပါ။**

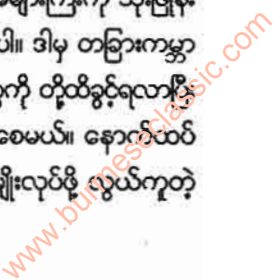
(See learning as something fun.)

စူးစမ်းရှုမြင်ရတာကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို့ တွေးမယ်ဆိုရင် အတွင်းသားထဲအထိ ရှုမြင်လိုတဲ့ဆန္ဒ အဆွေမှာ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဘာလို့ဆို ဒီကိစ္စက အဆွေဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ပိုလေးလံလာစေမှာကိုး။ ဒါပေမဲ့ စူးစမ်း ရှုမြင်ရတာကို ပျော်စရာကိစ္စတစ်ခုလို့ တွေးမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါ သေချာပေါက် အတွင်းသားထဲအထိ သွားတော့မယ်ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။ ဒီတော့ အဆွေဘဝမှာ ပျော်စရာဖန်သားပြင်တွေကို ဖြတ်ကျော်ကြည့်ရှုပြီး စူးစမ်းရှုမြင်မှု ဖြစ်စဉ်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေကို ခံစားပစ်ဖို့ လိုက်လိုပါတယ်။

**၆။ စာဖတ်နည်းအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဖတ်ရှုပါ။**

(Read diverse kinds of reading.)

ဒီကမ္ဘာကြီးတစ်ခုတည်းမှာနေပြီး အချိန်တွေအများကြီးကို သုံးဖြုန်း မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ တခြားကမ္ဘာတွေကိုလည်း ကြည့်ကြည့်ပါ။ ဒါမှ တခြားကမ္ဘာ တွေရဲ့ အလားအလာကောင်းတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေကို တိုထိခွင့်ရလာပြီး အဆွေစိတ်ဝင်စားမှုတွေကို ပိုမိုထက်သန်တက်ကြွလာစေမယ်။ နောက်ထပ် အသစ်အသစ်တွေကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိလာမယ်။ ဒါမျိုးလုပ်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့



နည်းလမ်းတစ်ခုက စာဖတ်တာကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဖတ်ရှုကြည့်တာပါ။ အဆွေမသိသေးတဲ့ အကြောင်းအရာပါတဲ့စာအုပ် ဒါမှမဟုတ် မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကိုယူပြီး စကြည့်ပါ။ အဆွေစိတ်ကို ကမ္ဘာသစ်တစ်ခုရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ ကျွေးကြည့်ပါ။

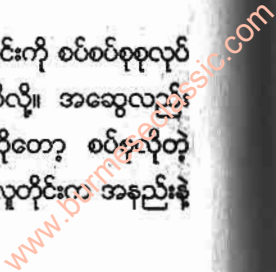


ကျွန်တော် ဒီဆောင်းပါးကိုရေးနေရင်းနဲ့ ဆရာတာရာမင်းဝေက ဝတ္ထုတစ်အုပ်ထဲမှာ ထည့်ရေးခဲ့ဖူးတဲ့ 'စပ်စုခြင်း၏ အကျိုးတရား ငါးပါး' ဆိုတာလေးကို သတိရလိုက်တယ်။ ဝတ္ထုနာမည်က 'ယန္တရားအရေခွဲနဲ့ လူ' တဲ့။ အဲဒီဝတ္ထုထဲမှာပါတဲ့ မုတ်သုန်မိုးဆိုတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က သိပ်စပ်စုတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကို သိပ်မစပ်စုဖို့ပြောကြတော့ သူမက စပ်စုခြင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေပြုစုပြောပြတဲ့ပုံစံနဲ့ ရေးထားတာပါ။ ကျွန်တော်လည်း သဘောကျမိတာနဲ့ ကူးထားမိတာ။ အဆွေလည်း စိတ်ဝင်စားမယ်ထင်လို့ ပြောပြရဦးမယ်။ အဲဒီ ငါးချက်က -

- (၁) အဖြစ်အပျက် အရေးအရာများကို သိရခြင်း။
- (၂) လူတို့၏သဘောသဘာဝကို သိရခြင်း။
- (၃) အခြေအနေများပေါ်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုခြင်း။
- (၄) တစ်ပါးသူ၏အခက်အခဲတွင် လိုအပ်သောအချက်အလက်များပေးကာ ကူညီနိုင်ခြင်း နဲ့
- (၅) မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းခြင်း တို့ပါတဲ့။



ကဲ ... ကျွန်တော်လည်း စပ်စုခြင်းအကြောင်းကို စပ်စပ်စုစုလုပ်ပြီးရေးလိုက်တာ တော်တော်များသွားပြီ။ စုံပလုံကို စိလို့။ အဆွေလည်း စပ်စပ်စုစုလုပ်တာရဲ့အားသာချက်တွေကို သိသွားပြီဆိုတော့ စပ်စုလိုတဲ့ စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ပိုအသုံးပြုဖြစ်ပါစေဗျာ။ လူတိုင်းက အနည်းနဲ့



အများဆိုသလို စစ်စုတတ်တဲ့သူတွေပဲ မဟုတ်ပါလား။ အဆွေက စစ်စုတတ်သူမဟုတ်ပါဘူးလို့တော့ ဘူးမခံနဲ့နော်။ ‘စစ်စုတတ်သူများ၏ အရေးပါ အရာရောက်ပုံများ’ ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးခေါင်းစဉ်ကိုဖတ်ပြီး စိတ်ဝင်စားသွားလို့ အခုလို ဆောင်းပါးအဆုံးထိ စစ်စုဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ဟဲ ... ဟဲ ...။ တစ်ခုတော့ သတိထားပါနော် အဆွေ။ သိုးဆောင်းတွေ ပြောလေ့ရှိတာလေးပါ။

Curiosity killed the cat. တဲ့။



Donald Latumahina

19.10.2011; 4:30 pm

OKAY Magazine, December, 2011

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.lifehack.com](http://www.lifehack.com)

[www.lessonpaths.com](http://www.lessonpaths.com)

[www.idioms.thefreedictionary.com](http://www.idioms.thefreedictionary.com)

Four Reasons Why Curiosity Is Important  
and How to Develop it by Donald Latumahina

www.burmeseclassic.com

## သတင်းပလင်းစာရင်းထဲမပါတဲ့ အတင်းအဖျင်းအကျဉ်း

မင်္ဂလာပါ အဆွေ။

ဒီလတော့ 'အတင်း' ပြောကြရအောင်။ အဲ ... အဲ ... 'အတင်း အကြောင်း' ပြောကြရအောင်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ တလွဲမထင်လိုက်ပါနဲ့ဗျာ။ 'အတင်း' ဆိုတာ သူတစ်ပါးမကောင်းကြောင်းပြောဆိုတာကို ခေါ်တာမဟုတ် လာ။ မြန်မာစကားမှာတော့ 'အတင်းအဖျင်း'၊ 'အတင်းစကား' လို့လည်း တွဲသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီစကားတွေပြောဆိုတဲ့သူတွေက 'အတင်းပြောတဲ့ သူတွေ' ပေါ့။ 'အတင်း' ကို သိုးဆောင်းတို့ရဲ့ဘာသာစကားမှာ 'Gossip'၊ 'Tattle' စသဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။ အတင်းပြောတဲ့သူကိုကျ 'Gossip, Gossipier, Gossipmonger, Cat, Tattler, Tattletale, Scandalmonger, Rumourmonger, Newsmonger, Taleteller, Talebearer, Telltale, Blabbermouth, Tabby, Whisperer, Yenta' စသဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ စကားလုံးတွေကို သုံးစွဲတဲ့ နေရာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်အကွဲအလွဲလေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးက 'အတင်းအကြောင်း' ကို ပြောချင်တာမို့ စကားလုံးတွေရဲ့ အနက်အဆင် အကွဲတွေကို မတင်ပြတော့ပါဘူး။

ဪ ... ဒါနဲ့ စကားမစပ်၊ အဆွေက အတင်းပြောတယ်တဲ့ သူလား။ အဆွေဘာသာအဆွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြေကြည့်ပါ။ မိတ်ဆွေ

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေက အဆွေကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်ထားသလဲ။ အဆွေကိုယ်တိုင်ရော အဆွေကိုယ်အဆွေ ဘယ်လိုသတ်မှတ်ထားသလဲ။ အဖြေက သဲကွဲရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဆွေကိုယ်တိုင် ဝေခွဲမရဖြစ်နေရင် ကျွန်တော် ကူညီပါ့မယ်။ အတင်းပြောတတ်တဲ့သူ ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆန်းစစ် နိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာဉာဏ်စမ်းလေးကိုးခုကို မေးမယ်။ အဆွေက အဖြေ နှစ်ခုထဲက တစ်ခုကို ရွေးရုံပဲ။ ကဲ ... စမယ်နော်။

(၁) နေ့စဉ်ထွက် လူပြိန်းကြိုက်သတင်းစာတွေ၊ ဂျာနယ်တွေမှာ အဆွေ စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်ဖြစ်တာက -

- က။ ကမ္ဘာစီးပွားရေးသတင်းတွေ
- ခ။ နာမည်ကျော်ကြားသူတွေနဲ့ အနုပညာရှင်တွေရဲ့ အတင်းအဖျင်း အကြောင်းတွေ

(၂) အဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် တိုးတိုးတိတ်တိတ် စေ့စပ်သွားတယ် ဆိုတဲ့ ကောလာဟလကိုကြားမိရင် အဆွေလုပ်မှာက -

- က။ အဲဒီသူငယ်ချင်းကို ဟုတ်၊ မဟုတ် ဖုန်းဆက်ပြီးလှမ်းမေးမယ်
- ခ။ ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် အဲဒီအကြောင်းကို ဖြန့်ထည့်လိုက်မယ်

(၃) အဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဖုန်းပြောရင် ကြာတတ်လေ့ရှိတဲ့ အချိန်အတိုင်း အဆက -

- က။ ဆယ်မိနစ်ကနေ မိနစ်နှစ်ဆယ်



ခ။ တစ်နာရီ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ပိုရင် ပိုမယ်

(၄) ဖုန်းထဲကနေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြောဆိုလေ့ရှိတဲ့အကြောင်းအရာတွေက

က။ သူ ဘာလုပ်နေတယ်၊ အဆွေ ဘာလုပ်နေတယ် စသဖြင့်ပေါ့

ခ။ တခြားသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အတင်းအဖျင်းအကြောင်းတွေကို နှိုက်ထုတ်ဖို့ကြိုးစားတယ်

(၅) သူငယ်ချင်းနဲ့စကားပြောဆိုနေစဉ်မှာ သူ့ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုခုကို မတော်တဆ အဆွေသိလိုက်ရရင် ဆက်လုပ်မှာက -

က။ သူငယ်ချင်းက ဖုံးထားစေချင်သလို ဆက်ဖုံးထားမယ်

ခ။ အဆွေမိတ်ဆွေတွေကို ဒီအကြောင်း လိုက်ပြောမယ်

(၆) သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကိုမျှဝေတဲ့အခါ အဆွေ အပေါ် သတိထားလေ့ရှိသလား။

က။ မရှိပါဘူး

ခ။ ရှိတယ်၊ များများပြောမိမှာ သူတို့လန့်တယ်

(၇) သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လျှောက်လည်ရင် ပြောဖြစ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေက

က။ ဟိုအကြောင်း ဒီအကြောင်း ထွေထွေရာရာတွေပေါ့

ခ။ ပါမလာတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်း အများဆုံးပေါ့

(၈) သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောဆိုပြီးရင် အဆွေ နောက်ဆုံးပြောလေ့ရှိတဲ့

စကားက -

က။ သွားတော့မယ်၊ ဂရုစိုက်နော်

ခ။ နင့်ကို ဒါတွေအားလုံးပြောခဲ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်  
မပြောနဲ့နော်

(၉) တခြားလူတွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းထဲက ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် အတင်းအဖျင်း  
အသစ်တွေကို ပထမဦးဆုံးသိရတဲ့သူ အဆွေဖြစ်ချင်တယ် -

က။ မဟုတ်ဘူး

ခ။ ဟုတ်တယ်



ကဲ... မေးခွန်းလေးတွေ ဖြေကြည့်ပြီး အဆွေဟာ အတင်းပြော  
တတ်တဲ့သူ ဟုတ်၊ မဟုတ် ကွဲကွဲပြားပြား သိလောက်ပြီထင်ရဲ့။ ဒီဉာဏ်စမ်း  
မေးခွန်းကိုးခုကလည်း တခြားဉာဏ်စမ်းတွေလို အလှည့်အပြောင်းလေးတွေ၊  
အဝေအပိုက်လေးတွေမပါတော့ ရွေးချယ်ရတာလွယ်ပြီး အဖြေကလည်း  
ကွဲပြားပါတယ်။ အရေအတွက်ကလည်း ကိုးခုဆိုတော့ ကြားနေ အနေ  
အထားကိုရောက်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကွဲပြားလောက်ပြီဆိုရင် **ဒစ်ဗရာ**  
**ကျားမား**၊ ရေးသားထားတဲ့ 'အတင်းပြောတတ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်  
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ' ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆက်ကြရအောင်။

အိမ်ခြံမြေပွဲစားတစ်ယောက်က 'မြေနေရာ၊ မြေနေရာ၊ မြေနေရာ'  
ဆိုပြီး တပွဲတွတ်တွတ်ရွတ်ပြောပြနေရမယ့် သူတွေရှိနေသလို အတင်းပြော  
သမားတစ်ယောက်မှာလည်း သူပြောတဲ့အကြောင်းတွေကို အစဉ်နားထောင်  
ပေးနေဖို့ သင့်တော်တဲ့မိတ်ဆွေတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ လူအုပ်ကြီးကြီးထဲ  
မှာ ခေါင်းလေးစောင်းငဲ့လို့ ခပ်တိုးတိုးလေသံလေးနဲ့ 'ငါ ပြောတာကြားလား'



လို့မေးပြီး ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ်အတင်းစကားတွေကို နှိုက်ထုတ်တတ်ရမယ်။ အဆွေက အတင်းအဖျင်းမရှိတဲ့၊ အတင်းအဖျင်းမပြောတတ်တဲ့ နုလပိန်းတုံး တွေအနားသာ တစ်နေ့လုံး သွားထိုင်နေမိရင်တော့ အဲဒီနေ့ဟာ အဆွေ့ အတွက် ဘာအကျိုးမှ ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

အတင်းအဖျင်းပြောဆိုတဲ့နေရာမှာ အဆွေ့မှတ်ဉာဏ်ကလည်း အရေးပါလှတယ်။ အဆွေ့ကြားခဲ့တဲ့အတင်းအဖျင်းတွေအကြောင်းကို သေသေချာချာ ကဃနဏ မမှတ်မိဘူးဆိုရင် ‘အတင်းပြောသမားဂုရုကြီး’ တစ်ယောက်အဖြစ် ဘယ်တော့မှ လေးစားခံရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လိုအပ်ရင် ကြားခဲ့တဲ့အကြောင်းကို ‘မှတ်ဉာဏ်ကူဆောင်ပုဒ်၊ လင်္ကာ’ တွေနဲ့ မှတ်ထား နိုင်ရပါမယ်။ ဘယ်သူနဲ့တယ်သူ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်အချိန်က ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ တယ်ဆိုတာတွေကို အတိုကောက် မှတ်သားထားတာမျိုးပါ။ အရှည်ကို ပြန်ရှင်းပြရင်တော့ အဆွေ့ဘက်က ပွဲကျအောင် ဆိုတတ်ရပေလိမ့်မယ်။ အတင်းပြောသမားဂုရုကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ‘အင်း ... အဲဒါက ... ဟိုဟာ ... ကျုပ် ... သိပ်တော့မသေချာဘူးဗျ’ ဆိုတဲ့ အပြောအဆိုတွေကို ရှောင်ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပြောဆိုလိုက်တာနဲ့အမျှ အဆွေ့အတင်းစကား ဟာ ပေါ့ပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။

နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ပါ။ တစ်နေ့တာလုံးမှာ အဆွေ့နားနှစ်ဖက်က စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကြားနေရမယ်။ အဆွေ့နားခေါင်းက အတင်းစကားရနံ့လေး ဝေ့ခနဲ ရလိုက် တာနဲ့ သိနေရမယ်။ ‘မသဲမကွဲ၊ မရေမရာ၊ မတိမကျ၊ ဝိုးတိုးဝါးတာ၊ ယောင်တိယောင်ဝါး၊ ယောင်တောင်ပေါင်တောင်’ ဖြစ်နေတဲ့ အတင်းစကား တွေကို အဆွေ့ခေါင်းထဲမသွင်းပါနဲ့။ အဆွေ့အနီးအနားမှာ အတင်းစကား တွေပြောဆိုနေကြပြီဆိုရင် အသေးစိတ်သိရအောင် မသိမသာ ကပ်သွား တတ်ရမယ်။ အတင်းစကားဆိုတဲ့ အရိပ်အယောင်လေးရတာနဲ့ ငြိမ်သက်ပြီး နားထောင်တတ်ရမယ်။ အတင်းပြောသမားတစ်ယောက်မှာ အလွန်အကျွံ



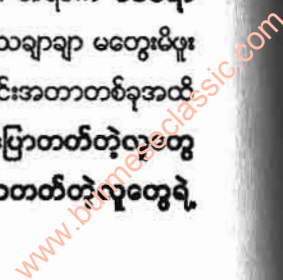


ချစ်ကျွမ်းဝင်တဲ့မိတ်ဆွေဆိုတာ မရှိပါဘူး။

တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးနေတာမျိုး မရှိရဘူး။ အဆွေအတင်းစကား ကြားမှာ နားထောင်တဲ့လူ မျောသွားရမယ်။ အတင်းအဖျင်းရင်းမြစ်ကို ရှား လော့ခ်ဟုန်းစ်က အမှုသဲလွန်စလိုက်သလို လိုက်တတ်ရမယ်။ အတင်း အဖျင်းဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေ၊ ဖွဲ့စည်းတတ်စေတဲ့နဲ့ လက်ပွန်းတတီးရှိရမယ်။

တီးတိုးပြောတတ်ရမယ်။ တီးတိုးပြောတာကို နားထောင်တတ်ရ မယ်။ အတင်းပြောတဲ့ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကြီးကို ပိုင်စိုးချင်တယ်ဆိုရင် အဆွေ အသံကို အသံလျင်နှုန်းအောက်လျော့နည်းတဲ့အသံနဲ့ ပြောတတ်ရမယ်။ တခြားသူတွေက အဲဒီလိုအသံနဲ့ပြောဆိုရင်လည်း အဆွေက ကြားနိုင်ရ မယ်။ “ဘယ်လို... ဘယ်လို... ဘာဖြစ်သွားတယ်၊ ဘယ်သူကလုပ်တာ ...” စတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးစရာမလိုဘဲ နားထောင်နိုင်ရပါမယ်။

ဒါတွေကတော့ **ဒစ်ဗရာ ကူးမား**ရေးသားထားတဲ့ အချက်အလက် တွေပါ။ ဒီအချက်အလက်တွေကို တင်ပြရတာက ‘အတင်းပြောသမား ကောင်းများဖြစ်ဖို့ ငါတို့အားလုံး ကြိုးစားကြပါစို့’ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ သမ္မတတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သမ္မတတစ်ယောက်မှာရှိသင့်တဲ့ အရည်အချင်းတွေလိုအပ်သလို သူဖုန်းစားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သူဖုန်းစား တစ်ယောက်မှာရှိသင့်တဲ့ အရည်အချင်းတွေလိုအပ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းကွဲပြားမှုနဲ့ အရည်အချင်းအနိမ့်အမြင့်တွေသာ ကွာတာပါ။ အဲဒီလိုပဲ အတင်းပြောသမားတစ်ယောက်မှာလည်း အတင်းပြောသမား တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အရည်အချင်းတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ အရင်က **ဒစ်ဗရာ ကူးမား**ရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးကို သေသေချာချာ မတွေ့မိဖူး ပါဘူး။ ဒါနဲ့ သူဆောင်းပါးတိုလေးကို ဖတ်မိပြီး အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တာသွားတယ်ထင်တာနဲ့ တင်ပြလိုက်တာပါ။ **အတင်းပြောတတ်တဲ့လူတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အတင်းပြောတတ်တဲ့လူတွေရဲ့**



လက္ခဏာသဘောသဘာဝတွေကို သေသေချာချာသိထားပြီး ရှောင်ရကွင်းရ၊ ထိန်းရထေရလွယ်အောင်ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ တင်ပြတာပါ။ အဆွေကိုယ်တိုင်က အတင်းပြောတတ်တဲ့သူဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း အဆွေမှာ ဘယ်အရည်အချင်းတွေလိုနေတယ်ဆိုတာကို သိရအောင်လို့ပါ။ ဟဲ့ ... ဟဲ့ ... စိတ်မဆိုးပါနဲ့ဗျာ။



တလောက အတင်းပြောတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းလေးတစ်ပုဒ် ဖတ်မိတာ သတိရတယ်။ ခေါင်းစဉ်က 'အတင်းပြောတဲ့မိန်းကလေးတွေ ပိုကျန်းမာ' တဲ့။ ဆရာဝန်တချို့က စစ်တမ်းကောက်ပြီး ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ဖော်ပြထားတာပါ။ အသေးစိတ်တော့ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေပြောဆိုတာက အတင်းပြောတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတုဖြစ်စဉ်အရ ထွက်လာတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးက ပိုပြီးစားဝင်အိပ်ပျော်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် အတင်းပြောတာဟာ မိန်းကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်တဲ့။ သူတို့ဆိုတဲ့ အတိုင်းသာမှန်ရင် 'အတင်းပြောရေးနေ့' လေးတောင် သတ်မှတ်ပေးဖို့ ကောင်းတယ်ဗျာ။

စဉ်းစားစရာလေးတစ်ခုက 'အတင်း' လို့ ပြောလိုက်ရင် တချို့က မိန်းကလေးတွေနဲ့ တွဲမြင်ကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေ အတင်းပြောလေ့ရှိတယ်ပေါ့။ ဒါဆို ယောက်ျားလေးတွေကရော၊ ယောက်ျားလေးတွေက အတင်းမပြောတတ်ဘူးလား။ အဖြေလိုချင်လို့ မေးတဲ့မေးခွန်းမဟုတ်ပါဘူး။ မျှတမှန်ကန်အောင် စဉ်းစားကြည့်စေချင်တဲ့စေတနာနဲ့ ဆိုတဲ့စကားပါ။ အဖြေက အားလုံးသိပြီးသားပဲဗျာ။



အခါအခွင့်သင့်ရင် ရုံးတွင်းမှာ အတင်းပြောခံရတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ပေးစာတစ်စောင်အကြောင်း၊ အတင်းပြောတာတဲ့သူတွေ

www.burmeseclassic.com

ကို ဘယ်လိုရှောင်ရှားသင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ အတင်းစကားရင်သွား အောင်  
 ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းနဲ့ အဆွေအကြောင်း၊ အတင်း  
 ပြောဆိုလာကြရင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ဖြူမှုဆောင်ရွက်သင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း  
 တွေကို တင်ပြပေးပါဦးမယ်။ အခုတော့ ဆောင်းပါးလေး အတန်ငယ်ရှည်  
 သွားပြီမို့ အတင်းပြောတဲ့လူတွေ သတိပြုဆင်ခြင်သင့်တဲ့ ပေါ်တူဂီစကားပုံ  
 လေးတစ်ခုနဲ့ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

A gossiping woman talks of everybody, and everybody of her.

အတင်းပြောတတ်တဲ့မိန်းမဟာ လူတိုင်းအကြောင်းကိုပြောဆိုပြီး  
 လူတိုင်းကလည်း သူမအကြောင်းကို ပြောဆိုကြပေတယ်။

18.12.2011; 2:15 pm

OKAY Magazine, February, 2012

[www.bored.com](http://www.bored.com)

[www.funsms.org](http://www.funsms.org)

[www.thehindu.com](http://www.thehindu.com)

[www.wishafriend.com](http://www.wishafriend.com)

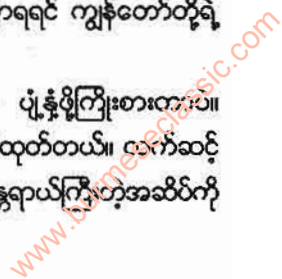
How to Be a Gossip Monger by Divya Kumar

## လူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ အဆိပ်သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၁၀ ခု

အိမ်ခန်းတစ်ခုလုံး ရှုပ်ပွနေတယ်။ ရှင်းလင်းပစ်ခဲ့တယ်။ မီးဖိုချောင်လည်းညစ်ပတ်နေလို့ သန့်ရှင်းပစ်ခဲ့တယ်။ ဧည့်ခန်းတစ်ခုလုံး ဖုန်မှုန့်တွေ ချည်းပဲ။ နေ့စဉ် ပုံမှန်လှည်းကျင်းနေရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ သဘာဝတရားကြီးကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာ။ တစ်ခါတစ်ခါကျ တခြားသူတွေရဲ့ပယောဂကြောင့် ဖြစ်ရတာ။ အဲ... ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကြောင့်လည်း အကြိမ်ပေါင်းမနည်းပါဘူးလေ။ လူ့စိတ်ရဲ့သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုဟာလည်း အိမ်အခန်းတွေရဲ့သဘောမျိုးနဲ့ ဆင်တူပါရဲ့။

ကံမကောင်း အကြောင်းမလှစွာနဲ့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်တွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေကို ကိုယ်တိုင်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ သိမ်နပ်တဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ အမြစ်တွယ်နေတတ်တယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အဆိပ်သင့်စေတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေကို အဆိပ်သင့်စေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်အားကိုးမှုကို အဆိပ်သင့်စေတယ်။ အဆုံးစွန်ထိပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိမ်မက်တွေကိုပါ အဆိပ်သင့်စေတယ်။

အဆိပ်ရဲ့သဘောက ပျံ့နှံ့နိုင်သလောက် ပျံ့နှံ့ဖို့ကြိုးစားတာပဲ။ ဖျက်ဆီးသုတ်သင်နိုင်ဖို့အတွက် သူ့အစွမ်းကို အကုန်ထုတ်တယ်။ လက်ဆင့်ကမ်းအဆိပ်သင့်ဖို့လည်း ကြိုးစားတယ်။ ဒီတော့ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့အဆိပ်ကို



နဂိုကတည်းက စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်မှ၊ ဖယ်ကျဉ်ပစ်နိုင်မှ တော်ကာကျမယ်။ အဆိပ်ကို မရှိအောင်ထားနိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အဆိပ်သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဆို ပိုဆိုးသပေါ့။ ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း အကျိုးမပြုဘူး။ လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း ဆိုးကျိုးတွေပေးနိုင်တယ်။ ကြာရှည်ထားလေ ယုံနုံလေပဲ။ မြန်မြန်သွက်သွက် ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်တင်နိုင်မယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ဘဝကို ရရှိနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိထားဖယ်ရှားသင့်တဲ့ အဆိပ်သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၁၀ ခုကို အမြန်ဆုံး တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ အစကတည်းက အဆိပ်မိအောင်မနေခဲ့ရင် အဆိပ် ဖြေဆေးဆိုတာ ဘယ်လိုတော့ပါမလဲ ... နေ့။

**၁။ အပျက်သဘောထားကော်မတီ (The Negativity Committee)**

ဘဝမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အချစ်မှာဖြစ်ဖြစ် ကျရှုံးတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ ရလဒ်တွေထုတ်ပေးတယ်လို့သာ ရှိတယ်။ အဲဒီရလဒ်တွေကို အဆွေက ဘယ်လိုအနက်ကောက်သလဲ။ ဒါတော့ အရေးကြီးတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့တွေးခေါ်မှုဆိုတာ ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်ဖို့ မျှော်မှန်းထားပြီး အပျက်သဘောရလဒ်တွေကို အသိအမှတ်ပြုခံစားကာ အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိဖို့တွေးခေါ်တဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်မျိုးပါ။ ဘဝမှာ အံဝင်ခွင်ကျစီမံထားတဲ့အခြေအနေတွေကို အမြဲမရနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အံဝင်ခွင်မကျတဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ အံဝင်ခွင်ကျစီမံတန်ဖန်သဘောထားတွေကိုတော့ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူလို့ ရနိုင်တယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့မှန်ဘီလူးကနေ ရှုမြင်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်တယ်။ “ငါ ဘာတွေစဉ်းစားမိခဲ့ပါလိမ့်” ဆိုတဲ့ အတွေးထက် “ငါ ဘာတွေသင်ယူခဲ့ရပါလိမ့်” ဆိုတဲ့အတွေးက ပိုကောင်းတယ်။

အပျက်သဘောထားကော်မတီတော့ မဖွဲ့လိုက်ပါနဲ့ဗျာ။



### ၂။ နာကျင်မှုနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ သိုလှောင်သူ

(The Hoarder of Pain and Loss)

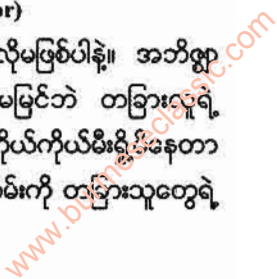
ဘဝရဲ့ အခက်ခဲအကြမ်းတမ်းဆုံးသင်ခန်းစာတွေထဲက တစ်ခုက စွန့်လွှတ်လိုက်ရတာပါ။ အပြစ် ဒေါသ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အမှန်းတရား၊ မိတ်ဆွေ ... စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေကိုပြောင်းလဲရတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မလွယ်ကူဘူး။ အတင်းအကျပ် ဖက်တွယ်ထားမိတတ်တယ်။ လွတ်ထွက် မသွားဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားမိတတ်တယ်။ လိုချင်တဲ့အရာကို ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ ပြီဆိုတာ သေချာသွားရင်တောင် အဲဒီဆုံးရှုံးမှုအပေါ်ထားတဲ့ကြေကွဲစိတ်နဲ့ နာကျင်စိတ်ကို ထပ်မံဖက်တွယ်ထားမိပြန်တယ်။ အဲဒီလို ဖက်တွယ်မိပြန်လို့ပဲ ပိုမိုနာကျင်ရပြန်တယ်။ ဂျာအေးကို သူ့အမေရိုက်တာပါပဲ။

တကယ်တော့ တချို့သောဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ နာကျင်မှုတွေဟာ လူကို ပိုမိုရင့်ကျက်စေပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ လျှော့ချပေးသလိုတောင် ဖြစ်စေပါတယ်။ ခရီးတွင်စေပါတယ်။ တစ်ချိန်တစ်ခါက အဆွေအတွက် အရေးပါ အရာရောက်တဲ့လူတွေနဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့အခါ တော်တန်ရုံ ကြေကွဲမှုဆွေးပြီး စွန့်လွှတ်ပစ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ မဟုတ်ရင် အတိတ်ဟာ အနာဂတ်အတွက် မဟာအတားအဆီးကြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းကြေကွဲရနိုင်တယ်။ လူတိုင်း ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကို ကြုံရနိုင် တယ်။ ဘဝဓမ္မတာကိုး။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်မှုနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကိုသိုလှောင်တဲ့ ဂိုဒေါင်ကြီးအဖြစ်တော့ အရောက်မခံနဲ့ပေါ့။

### ၃။ မနာလိုတဲ့ပြိုင်ဘက် (The Jealous Competitor)

အလိုလိုနေရင်း တခြားသူတွေကို မနာလိုမဖြစ်ပါနဲ့။ အဘိဇ္ဈာ မပွားပါနဲ့။ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတာကိုမမြင်ဘဲ တခြားလူရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် စိတ်ရောက်နေတာမျိုးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မီးခိုးမနေတာ မျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝခရီးလမ်းကို တခြားသူတွေရဲ့



ဘဝခရီးလမ်းတွေနဲ့ အမြဲလိုလို နှိုင်းယှဉ်မိနေတာကို အချိန်မီရပ်လိုက်သင့်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ဖေးမမှုတွေနဲ့ သွားရတဲ့ခရီးမျိုးပါ။ ယှဉ်ပြိုင်ပွဲမဟုတ်ပါဘူး။ ပူလောင်မှုရှာဖွေသူတွေကသာ ပြိုင်ပွဲလို တွေးခေါ်တတ်ကြတာပါ။ တကယ်လို့ ပြိုင်ချင်ကောင်းပြိုင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ယှဉ်ပြိုင်ပါ။ ဘယ်လောက် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာပြီလဲဆိုတာ သိချင်ရင် မနေ့ကအခြေအနေနဲ့ ဒီနေ့အခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်တွက်ဆကြည့်ပါ။ အဆွေလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း အတိုင်း အဆကိုသိပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်သူမျှကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါ။

မနာလိုစိတ်ဟာ အဆွေ့ကို လေးလံဖိစီးစေပါတယ်။ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်အောင်နေပါ အဆွေ့။

**၄။ မျက်နှာခုံး (The Mask)**

အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီ၊ ဘယ်နိုင်ငံသားဖြစ်တယ်၊ ဘယ်ဘာသာကို ကိုးကွယ်တယ်၊ ဘာလူမျိုးဖြစ်တယ်၊ လိင်အမျိုးအစားက ဘာ၊ မိဘတွေက ဘာအလုပ်လုပ်တယ် ... စတာတွေအားလုံးဟာ လူသားဆန်တဲ့ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် အရေးကြီးတဲ့အထဲမှာ မပါဘူး။ လူတစ်ယောက်မှာ အရေးကြီးဆုံးက စာရိတ္တပဲ။ ပညာဆိုတာ စာရိတ္တနောက်မှ လာရတာမျိုးပါ။ လူတော်ထက် လူကောင်းက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ တခြားသော အရည်အချင်းရှာရှုထောင့်ကကြည့်ရင်တော့ လူကောင်းထက် လူတော်က ပိုအရေးကြီးသွားနိုင်တာမျိုး ရှိနိုင်တယ်။

အရည်အချင်းဆိုတာ အရည်အသွေးကိုသပေးပြီး ဖြစ်လာရတာမျိုးပါ။ ဖြည့်တင်းပေးရတာမျိုးပါ။ လူအများစုက အရည်အချင်းကို ဂရုစိုက်တတ်ကြတယ်။ ဂရုစိုက်သလိုဖွံ့ဖြိုးလာရင် တော်သေးရဲ့။ မဟုတ်ရင်တော့ အရေးခြုံတဲ့ကိစ္စမျိုးတွေ ပေါ်လာရော။ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရည်အချင်းတွေကို ရှိသလိုဟန်ဆောင်တာ၊ ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်ထားတာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားသလိုဟန်ဆောင်တာနဲ့ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေကို ကြိုက်ချင်ယောင်ဆောင်တာမျိုးတွေပေါ့။ ဟန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ပြီးသွားလို့ကိစ္စမျိုး



မဟုတ်ပါဘူး။ ဟန်ဆောင်မှုမပေါ်ပေါက်ဖို့အတွက် ဟန်ဆောင်လိမ့်လည်ထားသူတွေနဲ့ဆုံတိုင်း ဆက်တိုက်လိမ့်လည်နေရတာမျိုးပါ။ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့ ဒုစရိုက်မှုတစ်မျိုးပဲဆိုပါတော့။

တကယ်က ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အတိုင်း နေထိုင်သင့်တာပါ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းရှိသမျှသာ ကျင်လည်သင့်တာပါ။ ကိုယ်နဲ့မလျော်တဲ့နေရာတစ်ခုကို ရောက်ဖို့အတွက် မျက်နှာဖုံးစွပ်ကြိုးပမ်းရင်၊ အရေခြုံကြိုးပမ်းရင် မိကျောင်းကြည်းတင် ခံစားမှုမျိုးသာ ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတိုင်းသာ နေထိုင်ပါ။ ဒေါင်းယောင်ဆောင်သောကျိုးမဖြစ်စေဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

**၅။ အပေါ်ယံ အကဲဖြတ်သူ (The Superficial Judge)**

ပေါင်းသင်းဖူးသမျှ ကာလတစ်ခုလောက်နဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို အကဲမဖြတ်သင့်ပါဘူး။ သိထားသင့်တာက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံနေစဉ်မှာပြဆိုတဲ့ အပြုအမူနဲ့ အသုံးအနှုန်းဆိုတာ သူက ကိုယ့်ကိုပြဆိုဖို့ဆန္ဒရှိတဲ့ အပြုအမူနဲ့ အသုံးအနှုန်းလောက်သာပါပဲ။ ကိုယ်မသိရသေးတဲ့ သူ့စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပုံတွေ အများကြီးရှိနေနိုင်ပါတယ်။ သူ အဆင်ပြေနေစဉ် ဒါမှမဟုတ် သူ ဒုက္ခရောက်နေစဉ် တစ်ခုသာ လောက်နဲ့ တိုင်းတာလို့ လုံးဝမရပါဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အဆွေကို နာကျင်အောင် လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် သူ့ရင်ထဲမှာရော ဘယ်လိုနာကျင်ဖိစီးမှုတွေ ရှိနေနိုင်သလဲဆိုတာကို အဆွေ့နာကျင်မှုနဲ့ ယှဉ်တွဲစဉ်းစားပေးရလိမ့်မယ်။ သူ့နာကျင်မှုတွေ ပြည့်နှက်လာလွန်းလို့ အဆွေ့ဆီ ပွင့်ထွက်ပက်စင်လာတာမျိုး ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ သူ့ကို ဒဏ်ခတ်လိုက်တာမျိုး ဒါမှမဟုတ် လှောင်ပြောင်လိုက်တာမျိုး လုံးဝမလုပ်သင့်ပါဘူး။

သူလိုနေတာ အကူအညီမို့ပါ။

**၆။ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ် ဝင်ပါသူ (The Busybody)**

နေရာတကာ ဝင်ပါတာဟာ မကောင်းတဲ့အပြုအမူတစ်ခုပါ။

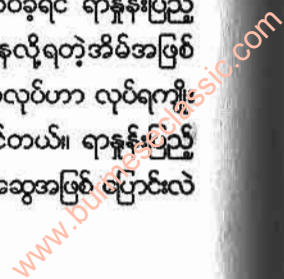




ပါလေရာငါးပိချက် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အားကိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်သွားကြမှာထက် မြင်ပြင်းကတ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သွားဖို့သာ အခွင့်ပိုများပါတယ်။ အမြဲတမ်းလိုလို ဟိုစစ်စစ် ဒီစစ်စစ် ဝင်ပါနေရင် ဆရာကြီးပုံဖမ်းသလို ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘေးဖယ်နေသင့်ရင် ဖယ်နေရပါမယ်။ မသိကျိုးကွံပြုသင့်ရင် ပြုရပါမယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ လူသူနဲ့ဝေးဝေး သီးသန့်နေပြီး အေးချမ်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ကိုယ်တည်းအနားယူစဉ်းစားတာဟာ တခြားသူတွေအမိပွယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ်မှကင်းပတဲ့ နောက်ထပ်ကိုယ်ခွဲတစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိခွင့်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အချိန်မျိုးကိုလည်း ရှာဖွေရယူသင့်ပါတယ်။

**၇။ ခရေစတုတွင်းကျလိုက်သူ (The Perfectionist)**

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူ့သဘာဝအတိုင်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းနောက်ကို ရေကုန်ရေခမ်း လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့်စုံတဲ့အရာမျိုးတွေ ကိုရှာဖွေဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်။ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့်စုံတဲ့အိမ်၊ ရာနှုန်းပြည့် ပြီးပြည့်စုံတဲ့အလုပ်၊ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့်စုံတဲ့မိတ်ဆွေနဲ့ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့် စုံတဲ့ချစ်သူ စတာတွေကို မက်မက်မောမော ရှာဖွေကြတယ်။ ပြဿနာက ရာနှုန်းပြည့်တဲ့အရာဆိုတာ သိပ်အများကြီးမရှိဘူး။ ရာနှုန်းပြည့်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အရာကလည်း အမြဲတမ်း ရာနှုန်းပြည့်မနေနိုင်ဘူး။ လောကမှာရှိတဲ့အရာတိုင်း ရဲ့ သဘောသဘာဝကိုက အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်တာ။ တချို့က ပြောင်းလဲတိုးတက်တယ်။ တချို့က ပြောင်းလဲဆုတ်ယုတ်တယ်။ အခုလက်ရှိ ရနေတဲ့ဒီနေ့ဟာ ယမန်နေ့ကလိုချင်ခဲ့တဲ့ မနက်ဖြန်မျိုး ကွက်တိမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုနဲ့ သဘောထားအမြင်ကြွယ်ဝခဲ့ရင် ရာနှုန်းပြည့် ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့အိမ်ဟာ သက်သောင့်သက်သာနေလို့ရတဲ့အိမ်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာနိုင်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့အလုပ်ဟာ လုပ်ရကျိုး နပ်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲလာနိုင်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့် ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့မိတ်ဆွေဟာ သစ္စာရှိခင်မင်တတ်တဲ့မိတ်ဆွေအဖြစ် ပြောင်းလဲ



လာနိုင်တယ်။ ရာနှုန်းပြည့်ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့ချစ်သူဟာလည်း ယုံကြည်အားကိုး နိုင်တဲ့ ဘဝတစ်သက်တာလက်တွဲဖော်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာနိုင်ပါရဲ့ဗျာ။

**၈။ လိမ်လည်လှည့်စားသူ (The Cheater)**

လိမ်လည်လှည့်စားမှုဆိုတာ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုသာဖြစ်ပါတယ်။ အမှားလည်း မဟုတ်။ ဆင်ခြေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လိမ်လည်ဖို့ ဆုံးဖြတ် ထားတဲ့သူဟာ သူလိုချင်တဲ့အကျိုးအမြတ်ကိုသာ ကြည့်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့နှစ်နာမှုကို လုံးဝထည့်မတွက်ပါဘူး။ တစ်ကြိမ်ခွင့်လွှတ်မှုရပြီး လည်း အများအားဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လိမ်လည်ဖို့ မတွန့်ဆုတ်တတ်ပါ ဘူး။ သူ့ကိုယုံကြည်မှုပေးလိုက်ရင် အဲဒီယုံကြည်မှုကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ထပ်မံ လိမ်လည်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်ခြေများတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ လိမ်လည် လှည့်စားမှုကို မကျူးလွန်မိပါစေနဲ့။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော တခြားသူတွေအတွက်ပါ ရိုးသားပါ။ မှန်ကန်တာတွေကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုတိုင်းရဲ့ အနှစ်သာရဟာ သမာဓိပေါ်မှာအခြေခံပါတယ်။

**၉။ သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာရသူ (The Victim)**

တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ မရေရာတဲ့ကတိတွေပေါ်မှာ အဆွေ အိပ်မက်ကိုတည်ဆောက်မိတာမျိုး လုံးဝအဖြစ်မခံပါနဲ့။ အဆွေ့ကို နိမ့်ကျပြီး သိမ်နပ်တယ်လို့ခံစားမိစေတဲ့လူတွေကိုလည်း ပြန်လည်ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းလှုပ်ရှားပါ။ မဟုတ်ရင် သူတို့က အသာစီးပိုရတာနဲ့ တွန်းချနင်းချေပစ် မှာမို့ပါပဲ။ ကိုင်တွယ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ ရန်လိုမှုတွေမပါဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။ နောက်ထပ်ရန်မီးတစ်ခုကို မွှေးသလိုမျိုးလည်း အဖြစ်မခံပါနဲ့။ ကြိုတင်ပြင်ဆင် မှုတွေလုပ်ပြီး သူတို့ရဲ့နားလည်မှုကို အကောင်းဆုံးရအောင် စီမံပါ။ ဘဝ အတွက် ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသပါ။

သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာရသူဖြစ်ပါများရင် အဲဒီ



အခြေအနေကို နေပျော်သွားတတ်တာမို့ အကြိမ်ကြိမ် မကြိုရအောင် အားထုတ်ပါ။

၁၀။ အချိန်ဆွဲ ဖင့်နှေးသူ (The Procrastinator)

လေ့ကားတစ်ခုရဲ့ ပထမဦးဆုံးလေ့ကားထစ်ကိုခြေချမိတာနဲ့ လေ့ကားထိပ်ဆုံးမှာရှိတာတွေကိုမြင်ရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ မြင်ချင်ရင်၊ ရောက်ချင်ရင် အချိန်ဖင့်နှေးမှုမရှိဘဲကြိုးစားမှ ရနိုင်မှာပါ။ ပထမဦးဆုံးလေ့ကားထစ်ကို တက်နိုင်ဖို့ကြိုးစားရတာ ခက်ခဲပါတယ်။ နောက်ထပ်အဆင့်တွေဆိုရင် အားစိုက်မှုတွေ ပိုမိုအသုံးပြုရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီအခါမှာ လူနှစ်မျိုးတော့ ကွဲသွားမှာပေါ့။ တစ်မျိုးက အားစိုက်ရလာလေ ပိုသွက်လာလေ။ နောက်တစ်မျိုးက ကျတော့ အားစိုက်ရလာလေ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျ စိတ်ပျက်လာလေ။

အီးရောအီးရောလုပ်တာဟာ လူကို အားအင်ပိုမိုကုန်ခမ်းစေပါတယ်။ အချိန်ကြာပြီး အကျိုးမရှိပါဘူး။ အချိန်ဆိုတာ အကန့်အသတ်နဲ့ရရှိတဲ့ ရင်းမြစ်ဖြစ်တာမို့ အတိုင်းအဆနဲ့ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ **ရရှိနေတဲ့အချိန်ကို ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ကျောခိုင်းပစ်ခဲ့ရင် အိုမင်းလာတဲ့အခါ အချိန်က ကျောခိုင်းသွားတာကို တန်ပြန်ခံရပါလိမ့်မယ်။**



Stalin Molvucy

ကျွန်တော်တို့ကို ဖိစီးနှိပ်စက်တဲ့ လူတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ပါဝင်နေတာကို တင်ပြခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ကောင်းမွန်အောင် မထားတတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် လေးပင်ရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကကို အဘေးအဆီးလို ဖြစ်နေစေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကျဆုံးအောင် ကိုယ်တိုင်အနိုင်ကျင့်တတ်

www.burmeseclassic.com

ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို ကနေဒီယန် စာရေးဆရာ စတီဖန် မိုလီနီယက်စ် (၁၉၆၆ ခုနှစ်ဖွား)က အခုလို ပြောခဲ့ပါတယ်။

**It is really exhausting to live in a dictatorship of 'Me', which is basically a tyranny of others.**

ပင်ကိုအရင်းခံအားဖြင့် တခြားလူတွေရဲ့ နိုင်လိုမင်းထက်ညှဉ်းပန်းမှု ဖြစ်တဲ့ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အာဏာရှင်နိုင်ငံထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ဟာ တကယ့်ကို ခြေကုန်လက်ပန်းကျစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

21.3.2014; 11:27 pm

The Voice Daily Vol.2/No.14, April 30, 2014

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.truthcontrol.com](http://www.truthcontrol.com)

[www.molyneuxrevealed.com](http://www.molyneuxrevealed.com)

10 Toxic Personalities Living Inside You by Marc Chernoff

## အောင်မြင်မှုတည်ရာ

ဘဝအမျိုးမျိုးမှာ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းနေကြရတဲ့ လူအများစု အတွက် မက်မက်မောမော လိုချင်တဲ့အရာတွေ များစွာရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့က ကျော်ကြားမှု၊ တချို့က အောင်မြင်မှု၊ တချို့က ငွေကြေး၊ တချို့က တော့ အစဉ်အဆက်ကျန်ခဲ့မယ့် အမည်နာမကောင်းပါတဲ့။ ဝန်းကျင်ဒေသ တွေနဲ့ ပီဝါဒတွေအရ မက်မောမှုတွေ အမျိုးမျိုးကွဲပေမယ့် ရလာအောင် စွမ်းဆောင်အကောင်အထည်ဖော်ရတဲ့ အရည်အသွေးတွေကတော့ ပြော ပလောက်အောင် မကွဲပြားပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဆောင်းပါးမှာ အောင်မြင်မှု ဆိုတဲ့ သောင်ပြင်တစ်ခုပေါ်ကိုရောက်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ အောင်မြင်သူတွေရဲ့နည်းနာတွေအကြောင်းကို ပြောဆိုသွားပါ့မယ်။

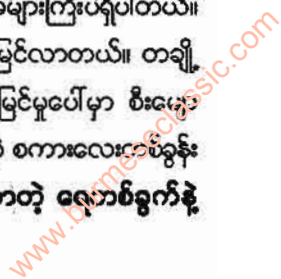
### ငယ်ငယ်တုန်းကသောက်တဲ့ ဓေတစ်ခွက်

ဘဝမှာ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုလေး တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်သွားတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်သွားပြီဆိုပြီး သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။ ကိုယ်က ဘာလော့ဂ်တစ်ခု လုပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီဘာလော့ဂ်ကနေ ဝင်ငွေတွေ ပုံမှန် ရတယ်။ အဲဒီဝင်ငွေနဲ့ ကိုယ့်ဘာလော့ဂ်ကို ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် လုပ်နိုင် တယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်တယ်။ Blogger တို့ရဲ့နယ်ပယ်မှာ ကိုယ်က နာမည်ရလာပြီ။ ကိုယ့်ကိုမြင်တာနဲ့ Blogger ဘယ်သူဆိုပြီးတော့ သိနေပြီ။

ဒါဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့် အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ ခဏတာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ရေရှည်အောင်မြင်မှုဆိုပြီး ကွဲသေးရဲ့။ တချို့က အောင်မြင်လားဆို အောင်မြင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်မဟုတ်ဘူး။ ကောက်ရိုးမီးလေးတွေပေါ့။ မြန်မာ့အနုပညာလောကထဲမှာပဲ အဲဒီလိုကောက်ရိုးမီးလေးတွေ မနည်းပါဘူး။ ဟုန်းခနဲ အောင်မြင်သွားတယ်။ မကြာဘူး။ ဖုတ်ခနဲ ငြိမ်းသွားတယ်။ ဘာလို့လဲ။ ဘာလို့ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ ရထားတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရေရှည်တည်တံ့အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့အစွမ်း သူ့မှာမရှိလို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အစွမ်းရှိလျက်နဲ့ ရေရှည်မြဲအောင် မလုပ်နိုင်လို့ပါ။

ဒါဆိုရင် အောင်မြင်မှုကို ရေရှည်တည်တံ့အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ အစွမ်းမှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုလာပြီပေါ့။ အဖြေက တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ချက်တည်းကို ရွေးထုတ်ပြီးဖြေဆိုရင်လည်း လုံးဝညသံ့ အပြည့်အစုံမမှန်ကန်နိုင်ပါဘူး။ အလုပ်ပြီးမြောက်ရင် အောင်မြင်ရောလား။ အလုပ်ပေါ်ကိုယုံကြည်နေရုံနဲ့ အောင်မြင်နေရောလား။ နိုင်ငံတကာစံတွေနဲ့ လိုက်ညီနေရုံနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ဆက်တိုက်ရနေရောလား။ တခြားသူတွေနဲ့ ခြားနားနေရုံနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရနေရောလား။

သီချင်းဆိုတဲ့လောကကိုပဲ ကြည့်ကြည့်ကြရအောင်။ တချို့အဆိုတော်တွေက အသံကောင်းတယ်။ ဆိုဟန်ကွဲတယ်။ စစချင်း တစ်ပုဒ်နဲ့ကို ပေါက်သွားတယ်။ အောင်မြင်သွားတယ်။ အဲဒီကာလ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ဂျာနယ်တွေနဲ့ တီဗွီအစီအစဉ်တွေမှာ သူ့အကြောင်း၊ သူ့ယုံကြည်မှု၊ သူ့ခံယူချက် အကြောင်းတွေ ပလူပျံလို့။ အဲဒီလိုအဆိုတော်တွေ အများကြီးပဲရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့က တက်လာတယ်။ ဆက်တိုက်အောင်မြင်လာတယ်။ တချို့က အဲဒီတစ်ပုဒ်တည်းပဲ။ အဲဒီတစ်ပုဒ်တည်းရဲ့အောင်မြင်မှုပေါ်မှာ စီးပွားပြီး ငြိမ်သွားတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူရွှင်တော်တွေပြောဖူးတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းတောင် သတိရတယ်။ “ငယ်ငယ်တုန်းကသောက်လာတဲ့ လှော်စက်နဲ့



**တစ်သက်လုံး သေးပေါက်ချင်နေလို့ မရဘူးကွ”**တဲ့။ ဟုတ်တယ်ဗျ။ အများစုက ကြိုးစားမှုတစ်ခုတည်းနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ တစ်သက်လုံးသိမ်းပိုက်ထားဖို့ မျှော်လင့်တတ်ကြတာကိုး။ ဒီအချက်ကို အဆွေ သံသယဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဆွေနဲ့နီးစပ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာရှိတဲ့ အောင်မြင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူ ရေတစ်ခွက်တည်း သောက်ထားတာလားဆိုတာ ... ။



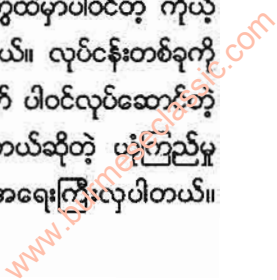
**အောင်မြင်ပြီးသူနှစ်မျိုးနှစ်စား**

အောင်မြင်မှုရရှိထားတဲ့လူတွေကို နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြားလို့ ရပါတယ်။ တစ်မျိုးက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပဲ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူမျိုးပါ။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အပြင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီးကိုပါ အောင်မြင်စေချင်တဲ့သူမျိုးပါ။ ဒုတိယတစ်မျိုးက လောကကြီးအတွက် ပိုမိုတန်ဖိုးကြီး ပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒုတိယလူအမျိုးအစားတွေက သူတို့အောင်မြင်သလို တခြားလူတွေကိုပါ အောင်မြင်စေချင်တဲ့အတွက် သူတို့ကြိုးစားခဲ့ရတာတွေ၊ အောင်မြင်မှုရနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ကျင့်လည်ခဲ့ရတဲ့ဝန်းကျင်တွေ၊ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့နယ်ပယ်တွေအရ အကွဲအလွဲလေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက ကျွန်တော်တို့နဲ့ သင့်တော်မယ့်နည်းလမ်းလေးတွေကို ချပြလိုက်ပါတယ်။



**အောင်မြင်မှုလေ့ကား**

အောင်မြင်မှုရဲ့ အခြေခံအချက်အလက်တွေထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုအကြောင်းကို စပြောချင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အဲဒီလုပ်ငန်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်တဲ့သူတွေမှာ ဒီလုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ရေချိန် ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိရှိဖို့အရေးကြီးလှပါတယ်။



အများစုကတော့ 'မိုးထိအောင် လှေကားထောင်' ချင်တဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘယ်လောက် ယုံကြည်မှုရှိသလဲဆိုတာ သိဖို့လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတိုင်းတာကြမလဲ။ ကျွန်တော် လှေကားတစ်ခု ပြချင်ပါတယ်။



ဒီလှေကားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုလှေကားထစ် ၁၁ ထစ် ကို ပြထားပါတယ်။ အောက်ဆုံးအဆင့်က အဆိုးဆုံး၊ အပေါ်ဆုံးအဆင့်က အကောင်းဆုံးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုမြင့်တက်လာတာနဲ့အတူ အလုပ် ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုပါ မြင့်တက်လာတဲ့သဘောကို ပြဆိုတာပါ။ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရေချိန်လျော့နည်းလို့ မအောင်မြင် ဖြစ်နေရတဲ့သူတွေ မနည်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဆွေက အောင်မြင်ချင်ပြီး မအောင်မြင်သေးဘူးဆိုရင် အဆွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရေချိန်ကို တိုင်းတာကြည့်ကြည့်ပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။



www.burmeseclassic.com



**အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလို**

ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုအဆင့်ပြီးသွားပြီဆိုတော့ နောက်ထပ် ဘယ်အချက်တွေလိုအပ်သေးတယ်ဆိုတာကို ဆက်ပြောပြချင်ပါတယ်။

**အောင်မြင်မှုရဖို့ အချိန်ယူ**

အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ တစ်ရက်တာပဲကပြရတဲ့ ပွဲတစ်ပွဲ မဟုတ် ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုတစ်ခုရဖို့အတွက် လတွေ၊ နှစ်တွေချီပြီး ကြိုးစားရတာ ပါ။ တချို့ဆိုရင် အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် ရာစုနှစ်နဲ့ချီပြီးတောင် ကြာမြင့်ပါ တယ်။ ဖန်တီးသူသေဆုံးပြီးကာမှ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်လာတဲ့ စာအုပ် တွေ၊ ပန်းချီကားတွေနဲ့ ပန်းပုရုပ်တုတွေ အမြောက်အမြားရှိနေတာက သာဓကပါပဲ။ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အချိန် ကာလ လိုအပ်ပါတယ်။

**အောင်မြင်မှုရဖို့ ဘယ်တော့မှမလွယ်ကူ**

ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ရရှိ ထားတဲ့ အောင်မြင်နေသူတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်ပါ။ အောင်မြင်မှုကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိထားတာလားလို့။ ဘယ်သူမှ လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိခဲ့ တာပါလို့ ဖြေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ရှိ ပါတယ်။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အခြေအနေတွေကြောင့် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ တချို့ အဆင့်တွေကို ကျော်ချသွားလို့ရတဲ့သူတွေပေါ့။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကြက်ကန်းဆန်အိုးတိုးပြီး ကောက်ရိုးမီးလိုအောင်မြင်မှုကိုရရှိထားတဲ့ သူမျိုး တွေပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးက ခဏတာအတွက်တော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ရေရှည် အတွက်ကျတော့ ဆိုးကျိုးရလဒ်ရိုက်ခတ်မှုတွေကို သူတင်မကတော့ဘဲ သူ ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ခံစားရလာနိုင်ပါတယ်။



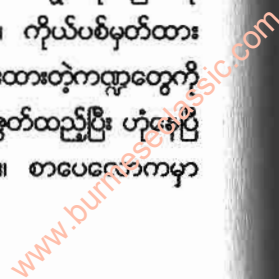
အောင်မြင်မှုရဖို့ ဘယ်တော့မှ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လွယ်ကူ သွားအောင်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလို လွယ်ကူသွားအောင်လုပ်တဲ့အခါ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

**အစီအစဉ်တကျ ကြိုတင်ချမှတ်ဆောင်ရွက်တတ်ဖို့လို**

ကြိုတင်ချင့်ချိန်တွေးခေါ်မှုမပြုဘဲ ကြုံရာကျပမ်းတွေလျှောက်လုပ် နေရင် အောင်မြင်မှုနဲ့ အလှမ်းဝေးသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ချင့်ချိန်တွေးခေါ်တတ်ရမယ်။ အစီအစဉ်တကျ ချမှတ် ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။ သင့်တော်တဲ့အစီအစဉ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်တယ် ဆိုတာ အောင်မြင်မှုဆီကို အမြန်ဆုံးရောက်နိုင်တဲ့လမ်းတစ်ခုနဲ့တူလို့ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းရမယ့်အချိန်ကာလကို ကျုံ့သွားအောင်လုပ်လိုက် တာနဲ့ ဘာမှမခြားပါဘူး။

**ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာတတ်ဖို့လို**

အောင်မြင်မှုတစ်ခုရဖို့အတွက် အရေးတကြီး လိုအပ်တဲ့အရာတွေ ထဲကတစ်ခုကတော့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာတတ်မှုပါ။ ကိုယ်က မဂ္ဂဇင်း တိုက်တစ်တိုက်ကို ဦးဆောင်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ပဲဆိုပါစို့။ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ လစဉ်အမြတ်ရရှိမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တတ်ရမယ်။ ကြော်ငြာရရှိမှုတွေ၊ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းနဲ့တန်းတူတဲ့ တခြားမဂ္ဂဇင်းတွေရဲ့အခြေအနေတွေကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်တတ်ရမယ်။ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းမှာ ဘာတွေပိုနေလဲ၊ ဘာတွေလိုနေလဲ ဆန်းစစ်တတ်ရမယ်။ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းက ဘယ်အသက်အရွယ်ပိုင်းခြားကို ဖစ်မှတ်ထားတာလဲ။ ကိုယ်ပစ်တဲ့အတိုင်း ထိရဲ့လား။ ကိုယ်ပစ်မှတ်ထား တဲ့ အသက်အရွယ်ပိုင်းခြားတွေကရော ကိုယ်ဖန်တီးပေးထားတဲ့ကဏ္ဍတွေကို ကြိုက်ရဲ့လား။ စွဲလမ်းရဲ့လား။ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေပဲ ဇွတ်ထည့်ပြီး ဟုံနေပြီ လား။ စာဖတ်ပရိသတ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ စာပေလောကမှာ

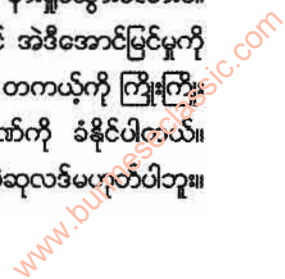


ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းက ဘယ်တန်းလောက်ရှိသလဲ။ အမြတ်ငွေများများဝင်တယ်ဆိုရင် ဘာလို့ အဲဒီလိုများများဝင်ရတာလဲ။ အမြတ်ငွေနည်းသွားတယ်ဆိုရင် ဘာလို့ အဲဒီလိုနည်းသွားရတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရင်း ဖစ်မြစ်ကိုလည်း ဣဗွေဆန်းစစ်တတ်ရမယ်။ မဂ္ဂဇင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေဖန်သံတွေယူတဲ့အခါ အဲဒီဝေဖန်သူတွေဟာ တကယ်ဝေဖန်တာလား။ ကိုယ့်ကိုအားနာလို့ ကောင်းတာတွေရွေးပြောနေတာလား။ တကယ့်ဝေဖန်သံစစ်စစ်ကို ဘယ်ပရိသတ်တွေဆီက ရနိုင်မလဲ။ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုမှာ မဂ္ဂဇင်းအခြေအနေဟာ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာရဲ့လား။ ရထားတဲ့အောင်မြင်မှုထက် တက်မလာသေးရင်တောင် ကျမသွားအောင် ဘယ်လို ဆက်ထိန်းထားရမလဲ။ လက်ရှိ ကိုယ့်နိုင်ငံရဲ့အခြေအနေနဲ့ အပ်စပ်မှုရှိရဲ့လား။ ကွာဟနေတယ်ဆိုရင်ကော ဘာတွေကွာဟနေလဲ။ ဘာတွေ ဆန်းစစ်ထပ်ပြည့်လို့ရသလဲ။ သူလိုကိုယ်လို သာမန်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ဖြစ်နေလား။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်မှာရှိတဲ့လူတွေက အဲဒီလောက်ပဲ စွမ်းဆောင်နိုင်တာလား။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ရေရှည်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုအချက်အလက်တွေကို စနစ်တကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာမှုမရှိဘဲ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နေမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းရပ်ဆိုင်းရတဲ့အခါ အရှုံးပမာဏကြီးကြီးနဲ့တွေ့မှာ သေချာပါတယ်။

**တစ်ယောက်တည်းကပဲ ချီးမြှင့်ပေးအပ်တဲ့ ဆုလဒ်မဟုတ်**

ဒီခေါင်းစဉ်အသုံးအနှုန်းကို နည်းနည်းတော့ နားရွှပ်သွားမလားပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို ရရှိပြီးပြီဆိုရင် အဲဒီအောင်မြင်မှုကို ရထားတဲ့အတွက် တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုမျိုးစုံကို ခံရမှာပါပဲ။ တကယ့်ကို ကြီးကြီးစားစားနဲ့ အပြင်းအထန်ရယူခဲ့ရတဲ့သူတွေသာ ဒီဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းကပဲ ချီးမြှင့်တဲ့ဆုလဒ်မဟုတ်ပါဘူး။



အများနဲ့သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုနဲ့အတူတွဲပါလာတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုပါ လက်ခံတုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ ကြိုတင်စီမံထားမှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

### အောင်မြင်မှုမှာ အဆုံးမရှိ

အောင်မြင်မှုမှာ အဆုံးမရှိပါဘူး။ ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ရင် အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို ရယူသိမ်းပိုက်ပြီးမှ ပြန်လည်လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ရတဲ့ (တစ်ချိန်က) အောင်မြင်သူတွေက ပိုသိကြပါတယ်။ အထက်မှာ ပြဆိုခဲ့တဲ့ သာဓကကိုပဲ ပြန်ဆွဲသုံးရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်အရေအတွက်က ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်း ရထားတဲ့အောင်မြင်မှု နေရာက အမြင့်ဆုံးလား။ ကိုယ့်မဂ္ဂဇင်းအထက်မှာ လိုင်းတူထဲက ဘာမဂ္ဂဇင်းတွေ ရှိသေးလဲ။ သူတို့ထက်မြင့်အောင် ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ။ အဲဒီလိုအချက်အလက်တွေနဲ့ အဖြေရှာပြီး ကိုယ်ရထားတဲ့အောင်မြင်မှုရဲ့ တန်းနေရာကိုဆန်းစစ်ကာ ကြိုးစားမြဲကြိုးစားနေရပါမယ်။ အောင်မြင်မှုရပါပြီဆိုပြီး ရပ်လိုက်လို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုကျော်တက်မယ့်သူတွေ ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။ ခေတ်အပြောင်းမှာ ပေါ်ထွက်လာဖို့စောင့်နေတဲ့ 'တောက်မည့်မီးခဲ တရဲရဲ'



Arnold Henry Glasson

ဆိုသူတွေလည်း မနည်း။ 'မီးခဲပြာဖုံး'တွေလည်း မရှား။ ဒါကြောင့်မို့ အောင်မြင်မှုကို ရေရှည် သိမ်းပိုက်ချင်တယ်ဆိုရင် 'အောင်မြင်မှုမှာ အဆုံးမရှိ' ဆိုတဲ့ အဘိဓမ္မာတစ်ရပ်ကို စူးနစ်စွဲမြဲစွာ သိမှတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီစကားက လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားပါဆိုတဲ့အနက်ကို မရည်ရွယ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ အထူးပြောစရာမလိုဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

□

ဒီဆောင်းပါးကို အမေရိကန် ဟာသစာရေးဆရာ အာနားလ်ဒ် ဟင်နရီ ဂလက်ဆိုး(၁၉၀၅ - ၁၉၉၈)ရဲ့ မှတ်သားစရာစကားလေးနဲ့ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

Success is simple. Do what's right, the right way, at the right time.

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ရိုးရှင်းပါတယ်။ သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့အချိန် အခါမှာ သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သင့်တော်မှန်ကန်တာကို လုပ်တာပါ။

23.12.2011; 12:20 pm

Eternal Light Magazine, February, 2012

ရည်ညွှန်းကိုးကား

www.quotepiper.com

www.bloggingjunction.com

## အောင်မြင်မှုကို ပိတ်ဆို့ဟန့်တားနိုင်တဲ့ အတွေးဆိုး ၁၂ မျိုး

ကျွန်တော်တို့ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို အဆောက်အအုံတစ်ခု အဖြစ် ပမာဆိုကြပါစို့။ ဒါဆိုရင် အဲဒီအဆောက်အအုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့အတွေးအမြင်ဟာ ငြိမ်းနဲ့တူပါလိမ့်မယ်။ ယေဘုယျအား ဖြင့်ပြောရရင် အဆောက်အအုံကောင်းဖို့အတွက် ငြိမ်းကောင်းဖို့လိုပါတယ်။

အတွေးအမြင်ဟာ အားသဘောကိုဆောင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဆီ ကိုတွန်းပေးနိုင်တဲ့ တွန်းအားဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတဲ့ဆီကိုတွန်းပေးနိုင်တဲ့ တွန်းအားလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဆီမှာရှိအောင်ဆွဲထားတဲ့ ဆွဲအား ဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတဲ့ဆီမှာရှိအောင်ဆွဲထားတဲ့ ဆွဲအားလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားအတိုင်းပါ။ ကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့ ပင့်အားနဲ့ ဖိအားတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဘဝရှေ့ရေးဆီခရီးနှင့်ရာမှာ ဒီလိုအတွေးအမြင်အား တွေကို ကောင်းမွန်စွာပဲ့ထိန်းပေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်လို့ရပါတယ်။ ခရီး မြန်မြန်ပြီးမြောက်ဖို့အတွက် မကောင်းတဲ့အတွေးအမြင်ဆွဲအားတွေကိုလည်း ဖြုတ်ချခဲ့နိုင်ရပါမယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ဘဝကိုနောက်ပြန်လှည့်သွားစေနိုင် တဲ့အတွေးဆိုးမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီလိုအတွေးဆိုးမျိုး ၁၂ မျိုးတောင်ရှိပါတယ်။ အဆွေ့မှာရော ဘယ်နှမျိုးတောင် ရှိနေနိုင်သလဲဆိုတာကို ဖတ်ရှုကြည့်ပါဦး။ မတော်တဆများရှိနေခဲ့ရင် အတွေးဆိုးတွေကိုဖြုတ်ချပြီး အတွေးကောင်းတွေ နဲ့ ဖြည့်စွက်ခရီးဆက်ပါလို့ ...။

**၁။ ကျွန်တော့်အတိတ်က ကျွန်တော့်အနာဂတ်ကို ပြဆိုတယ်။**

(My past is indicative of my future.)

ကျန်းခဲတဲ့ကြီးပမ်းမှုတွေနဲ့ မှားယွင်းမှုတွေဟာ အဆွေအနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် ညွှန်ပြမှုတွေလို အမြဲတမ်း ခံယူမထားပါနဲ့။ ကြီးစားနေတဲ့သူဟာ ရည်မှန်းထားတဲ့အောင်မြင်မှုကိုမရသေးရင်တောင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုတော့ တောက်လျှောက်ရနေနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အဆုံးမသတ်နိုင်ပေမယ့်လည်း ဒါဟာ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေထဲက တစ်ခုဆိုတာကို သိမြင်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေရောက်လာရင် အသက်ကိုသာ ပြင်းပြင်းရှူပြီး တောင့်ခံထားလိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုက အဆွေ မပျော်လင့်တော့တဲ့အချိန်မှ ဘွားခနဲရောက်လာတတ်တာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ ပြီးတော့ အဆွေရည်မှန်းချက်ရဲ့အတိုင်းအဆကလည်း ရှိသေးတယ်။ တခြားလူတွေနဲ့ တန်းတူသွားယှဉ်လို့မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကြီးစားမြဲ ကြီးစားပါ။ အောင်မြင်မှုက လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းတယ်ဆိုတာ တစ်ခဏတာပါ။ စွန့်လွှတ်အရှုံးပေးလိုက်တာကမှ ထာဝရ။

**၂။ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုတွေးထင်ကြတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်ဂရုစိုက်တယ်။ (I care what they think of me.)**

အဆွေ့နောက်ကွယ်မှာ အဆွေ့မကောင်းကြောင်းတွေပြောဆိုကြတဲ့ မိတ်ဆွေဆိုးတွေကို လျစ်လျူရှုတတ်ရမယ်။ သူတို့ရဲ့အပြုအမူဆိုးတွေကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ အဆွေ့နောက်ကွယ်မှာ ရှိနေကြတာပါ။ **ခွန်အားပြည့်သန်စွမ်းတယ်ဆိုတာ တိုက်ပွဲတိုင်းကို ဝင်ခွဲရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။** အဲဒီလိုမိတ်ဆွေဆိုးတွေအတွက် အဆွေ့အားအင်ကို တစ်ပြားသားဖိုးမှ မသုံးစွဲလိုက်ပါနဲ့။ ကောလာဟလဟာ ကာလတာတိုပါတယ်။ **ဒီလိုကိစ္စမျိုးအတွက် ခွန်အားကိုမသုံးစွဲတာဟာ အောင်မြင်မှုအတွက် လောင်စာသိုလှောင်နည်းတစ်မျိုးပါ။**



**၃။ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့်ကိုပျော်ရွှင်လာစေမယ့်ကိစ္စတွေကို လုပ်မှာပါ။ (I'll do what makes me happy someday.)**

တစ်ခါတစ်ရံ တခြားသူတွေကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ အရာတွေကို ရှာဖွေနေတာဟာ အဆွေ့ကိုယ်အဆွေ့ စိတ်ဆင်းရဲလာအောင်လုပ်နေတာနဲ့ တူတယ်။ တကယ်စွဲမှတ်ထားရမှာက ဒီနေ့ဟာ အဆွေ့ အအိုမင်းဆုံးနေ့ ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ဖန် ဘယ်တော့မှပြန်မရနိုင်တော့တဲ့ အနုပျိုဆုံးနေ့လည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် ရည်မှန်းရာနောက်ကိုလိုက်ပြီး တန်ဖိုးထားမှုတွေ ကိုဖော်ဆောင်ဖို့ အကောင်းဆုံးကာလဟာ ဒီနေ့ပဲ။

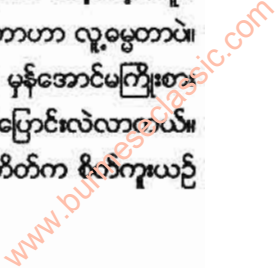
**၄။ ကျွန်တော် မလုပ်နိုင်ဘူး။ သိပ်နောက်ကျသွားပြီ။ ကျွန်တော် သိပ် မတော်ဘူး။ (I can't, It's too late, I'm not good enough.)**

အဆွေ့ရည်မှန်းချက်ရဲ့ တကယ့်အဆုံးဟာ ဘယ်နေရာမှာဆိုတာ ဘယ်တော့မှကြိုမသိနိုင်ပါဘူး။ သိနိုင်သလောက်က ဒီနေ့ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အတိုင်းအတာလောက်အထိ ရောက်နေတယ်ဆိုတာနဲ့ ရှေ့ဆက် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သွားနိုင်သေးတယ်ဆိုတာလောက်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်က ကျွန်တော်တို့ရည်မှန်းရာရွက်သဘောရဲ့ ရွေ့လျားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေ တာပါ။ ခံယူချက်ဟာ ကြိုးပမ်းမှုခရီးစဉ်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကိုသိမှီးပြီး အောင်မြင်မှုအတိုင်းအဆကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။

**၅။ မှားသွားနိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ အများကြီးရှိတယ်။**

(There's so much that could go wrong.)

ကြိုးပမ်းမှုရှိသရွေ့ အမှားအယွင်းရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ မမှေ့သင့်ပါဘူး။ အမှားလုပ်မိမှာကို ကြောက်နေဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ မှားတာဟာ လူ့မွေ့တာပဲ။ မဆန်းဘူး။ အပြစ်မြင်စရာမဟုတ်ဘူး။ မှားတာကိုသိပြီး မှန်အောင်မကြိုးစား ရင်သာ ပြဿနာရှိလာနိုင်တယ်။ ညဟာ နေ့အဖြစ်ပြောင်းလဲလာတယ်။ မိတ်ဆွေဟာ မိသားစုဝင်လို ပြောင်းလဲလာတယ်။ အတိတ်က စိတ်ကူးယဉ်





အိပ်မက်တွေဟာ အရှိတရားအဖြစ်ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ၊ အမှားကိုလည်း အမှန်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပစ်လိုရပါတယ်။ အတွေးအမြင် ရှုထောင့်ကိုပြောင်းပြီး မှန်လာနိုင်တဲ့ကိစ္စတွေအများကြီးရှိတယ်လို့ တွေးကြည့်ပါ။

**၆။ ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှခွင့်မလွှတ်ဘူး။**

(I will never forgive you.)

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ဆိုရင် နှလုံးသားသန်စွမ်းမှုရှိဖို့ လိုတယ်။ အဆွေ့ကို နာကျင်အောင်လုပ်သွားတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ဆိုရင် ပိုပြီးသန်စွမ်းမှုရှိတဲ့နှလုံးသား လိုအပ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အဆွေ့ကို နာကျင်အောင်လုပ်ရင်၊ သစ္စာဖောက်ရင်၊ အသည်းခွဲရင် သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဘယ်ရပါမလဲ။ တဖြည်းဖြည်း နားလည်ပေးနိုင်လာမှ ဖြစ်လာတာမျိုးပါ။ နားလည်ပေးနိုင်လာမှုက ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေက ယုံကြည်မှုအကြောင်းနဲ့ သတိမြဲခြင်းအကြောင်းကိုသင်ပြပေးတဲ့ ဆရာဆိုးတွေဖြစ်နေရုံသာပါပဲ။ အဆွေ့နှလုံးသား ပိုပြီးသန်စွမ်းလာတဲ့အခါ အဆွေ့ချစ်မြတ်နိုးမှုနဲ့ထိုက်တန် တဲ့သူတွေကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

**၇။ သူတို့က ချည်နဲ့တဲ့သူတွေမို့ ကျွန်တော် မနှစ်သက်ဘူး။**

(I don't like them because they're broken.)

ကျွန်တော်တို့ ကြီးပြင်းအရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တစ်ဖက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကူညီဖို့ဖြစ်ပြီး တခြားတစ်ဖက်ကတော့ တခြားသူတွေကို ကူညီဖို့ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့လက်နှစ်ဖက်အကြောင်း ကို သိလာရပါတယ်။ နားလည်၊ စာနာပေးနိုင်တဲ့နှလုံးသားရှိဖို့ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ ကိစ္စအားလုံးမှာမသန်တဲ့လူလို့ မရှိပါဘူး။ လူတစ်ယောက်စီဟာ ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုမှာ သန်ကိုသန်ပါတယ်။ သန်တဲ့ကိစ္စမှာလည်း



စွမ်းကိုစွမ်းပါတယ်။ အဆွေက ချညှိနဲ့တဲ့လူတွေလိုထင်နေတဲ့သူတွေမှာ သူတို့ စွမ်းတာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါကို သူတို့ကိုယ်တိုင်မသိသေးရင်တောင် အဆွေက ရှာဖွေသင်ပြပေးသင့်တာပါ။ အဆွေက ကာလတစ်ခုလောက်ပဲတွေ့ရှိ လိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ရပ်တည်ရှင်သန်မှုဟာ သူ့တစ်တာဝန်ရဲ့ လုပ်ဆောင် နိုင်မှုကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။



Boomerang

**၈။ တခြားသူတွေကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးဖို့ ကျွန်တော် သိပ်စိတ်မချမ်း မြေ့ဘူး။ (I am too unhappy to make anyone else happy.)**

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ Boomerang နဲ့တူတယ်။ Boomerang ဆိုတာ သြစတြေးလျသားတွေ အမဲလိုက်ရာမှာ လက်နက်အဖြစ် စတင်အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းပါ။ ပစ်သူဆီကိုဝှေ့ပြီးပြန်လာတဲ့ 'ထိကပြန်'လေ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာက လည်း တကယ့်ကို အဲဒီလိုပဲ။ သူတို့ပျော်လို့ အဆွေပါပျော်ရတယ်။ အဆွေ ပျော်လို့ သူတို့ပါပျော်ရတယ်။

**၉။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကျွန်တော် မယုံဘူး။ (I can't trust anyone.)**

နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ထိုးနိုင်လို့၊ အနီးကပ်ဖျက်မြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်လို့ မချစ်တော့မှာစိုးလို့၊ နာကျင်ကြေကွဲရမှာစိုးလို့ စတဲ့အချက်တွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်အစစ်အမှန်တွေကို မကြာခဏ ဖုံးထားတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျ အဲဒီလိုမျိုးတွေ မတွေ့မိဘဲနဲ့ကို အစစ်အမှန်တွေဖုံးထားမိ

တတ်ပြန်ရော။ တကယ်တော့ အဲဒီလိုမျိုး ဘယ်သူ့ကိုမှမယုံကြည်တာဟာ အဆွေ့ကိုယ်အဆွေ့ အကြီးစားဒုက္ခပေးတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

မျိုးစေ့သေးသေးလေးတစ်စေ့ရဲ့ရှင်သန်မှုကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ သူ့ကိုရှင်သန်စေချင်ရင် မြေကြီးထဲထည့်ရဲရတယ်။ အမှောင်ဖုံးတဲ့ဒဏ်၊ မိုးဒဏ်လေဒဏ်နဲ့ တခြားသောတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့စားသောက်ပစ်နိုင်တဲ့ဒဏ်တွေကို ခံရနိုင်တယ်။ အဲဒါတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး နေရောင်ခြည်နဲ့အစာချက်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ကြီးပြင်းစေရတာမဟုတ်ပါလား။ ဒီတော့ စစ်မှန်တဲ့ယုံကြည်မှုကို ဆောက်တည်တဲ့နေရာမှာ နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ထိုးခံရတာ၊ နာကျင်ရတာနဲ့ ဖျက်မြင်းတွေရဲ့ဒဏ်ကို ကြုံကောင်းကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုထိတ်လန့်တာနဲ့ပဲ ယုံကြည်မှုကို မဖျက်ဆီးလိုက်ပါနဲ့ဗျာ။

**၁၀။ လူတိုင်းက ဒီလိုလုပ်တာဆိုတော့ ဒီလိုလုပ်တာ သင့်တော်လို့ပေါ့။**

(Everyone else is doing it, so it must be right.)

အဆွေ့ဘဝမှာ အဆွေ့နေပါ။ အဆွေ့ကိုယ်အဆွေ့ မဖုံးကွယ်မိပါစေနဲ့။ ယုံကြည်တာအတွက် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပါ။ တခြားလူတွေ မစူးမစမ်း လက်ခံတတ်သလိုမျိုး အဆွေ့မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သံသယဖြစ်ရင် မေးခွန်းမေးလိုက်ပါ။ သူများယောင်တိုင်း အဆွေ့ မယောင်ပါနဲ့။ ကြုံလို့ လက်မှတ်ထိုးတဲ့လူတွေထဲ အဆွေ့မပါပါစေနဲ့။ လူအုပ်နောက်ကိုလိုက်ရင် လူအုပ်ထက်ပိုပြီး ခရီးမရောက်နိုင်ပါဘူး။ အဆွေ့စိတ်ရဲ့စေစားရာနောက်ကို လိုက်ရင်၊ အဆွေ့လမ်းကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ရင်၊ တခြားသူတွေက ကန့်ကွက်လည်း လုပ်သင့်တယ်ထင်တာကိုလုပ်ရင် ဒီပြင် ဘယ်သူမှမရောက်ဖူးတဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**၁၁။ ဘယ်တော့မှ ပိုကောင်းမလာဘူး။/ဘယ်တော့မှ ပိုဆိုးမသွားဘူး။**

(It will never get better./ It will never get worse.)

အရာအားလုံးဟာ ဖြစ်ပြီးပျက်ရမယ့် သဘောတရားချည်းပါပဲ။



အဆွေ့ဘဝက ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လောက်ဆိုးဆိုး တစ်နေ့ ပြီးသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက်ကိုပဲ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပါ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းကို ခံစားတန်ဖိုးထားပါ။ ဖြတ်သန်းပါ။

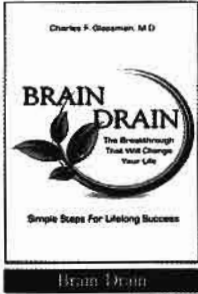
၁၂။ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မက်ဖို့ ကျွန်တော့်မှာ အချိန်မရှိဘူး။

(I don't have time to dream.)

ဘဝရဲ့ တကယ့်ပူဆွေးဝမ်းနည်းစရာကိစ္စဟာ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက် တွေဖြစ်မလာမှာ တည်ရှိမနေပါဘူး။ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ လုံးဝမရှိခြင်း မှာသာ တည်ရှိနေတာပါ။ အဆွေ့ယုံကြည်တဲ့အိပ်မက်မှာ မြှုပ်နှံလုပ်ဆောင်ပါ။ ဝါသနာပါရာနောက်ကို လိုက်ပါ။ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ကျော်လွှားပစ်ပါ။ ရုန်းကန်ပါ။ မျက်နှာမှာ အပြုံးပွင့်တွေဆင်ပါ။ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ အဆွေ့ဘဝနဲ့ အိပ်မက်ကို အဆွေ့သာပိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှတ်ထားရမှာက အဆွေ့ အိပ်မက်တည်ရှိရာပန်းတိုင်ဆီ နင်းတက်ရမယ့် ရှုမျှော်မဆုံးလှေကားထစ်တွေ ကို မျှော်ကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ တစ်ထစ်ချင်း ဇွဲရှိရုံနင်းတက်သွားရုံနဲ့ အိပ်မက်ဆီ သေချာပေါက် ရောက်ကိုရောက်ပါတယ်။



ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးအဆက်အစပ်ကို ယှဉ်တွဲပြဆိုထားတဲ့ Brain Drain - The Breakthrough That Will Change Your Life (၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်ထုတ်) စာအုပ်နဲ့ နာမည်ကျော်နေတဲ့ အမေရိကန်ဆရာဝန်၊ စာရေးဆရာ ချားလ်စ် အက်ဖ်၊ ဂလက်စ်နန်းရဲ့ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ဒီဆောင်းပါးကို ခြုံငုံအဆုံးသတ်ချင်ပါတယ်။



Brain Drain

Charles F. Glassman

Believing in negative thoughts is the single greatest obstruction to success.

အယုက်သဘောဆောင်တဲ့အတွေးတွေမှာ ယုံကြည်နေတာဟာ အောင်မြင်မှုဆီမရောက်အောင် ဟန့်တားထားတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အကြီးကျယ်ဆုံး ပိတ်ဆို့ဟန့်တားမှုဖြစ်တယ်။

12.1.2014; 8:18 pm

The Voice Daily Vol.1/No.277, February 25, 2014

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.marcandangel.com](http://www.marcandangel.com)

[www.actionaffirmations.com](http://www.actionaffirmations.com)

12 Negative Thoughts Holding You Back by Marc Chernoff

## ပျော်ရွှင်မှုတည်ရာ

လူသားတွေအနေနဲ့ လိုချင်တပ်မက်လွန်းလှစွာ လိုက်လံရှာဖွေနေတဲ့အရာတွေထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ခံစားမှုဟာလည်း ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်နေပါတယ်။ လူအများစုရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက တစ်စုံတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာပေါ်ကို တည်မှီပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ အဲဒီအရာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ရလို့ဖြစ်ရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဆုံးရှုံးရလို့ဖြစ်ရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေပဲ ဆိုပါတော့။ ကျွန်တော့်ခံယူချက်အရဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်မှုထက် ချမ်းမြေ့မှုကို ပိုမိုလိုလားတောင့်တမိပါတယ်။ ပိုမိုမြင့်မားနက်ရှိုင်းတဲ့ခံစားမှုလို့လည်း ယုံကြည်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆောင်းပါးမှာတော့ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကိုပဲ သီးသန့်ဖောင်းပေးပြောဆိုသွားမှာပါ။

ပျော်ရွှင်နေတဲ့လူကို လူအများစုက သဘောကျနှစ်သက်ကြပါတယ်။ အခြေအနေအများစုအတွက်ဆိုရင်လည်း ပျော်ရွှင်နေတဲ့လူတွေက တခြားလူတွေထက် ပိုမိုထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့လူတွေက တခြားလူတွေထက် ပိုပြီးသွက်သွက်လက်လက် ရှိနေတတ်တယ်။ ပိုပြီး ဖော်ရွေတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ တခြားသူတွေထက် ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူတွေက ပိုပြီးလူရာဝင်နေကြတာပါ။

ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူတွေက ဝမ်းနည်းမှု၊ နာကျင်မှုနဲ့ ပူဆွေးဖူးတွက် တခြားသူတွေလိုပဲ ခံစားရပေမယ့် အဲဒီခံစားမှုတွေကို ရေရှည်ထွေးပိုက်

မထားတတ်ပါဘူး။ အဲဒီခံစားမှုတွေက ပျော်ရွှင်မှုကိုတွန်းထုတ်ဖယ်ရှားပစ်  
တာကိုလည်း လက်မခံတတ်ပါဘူး။ အခြေအနေအရ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ ပူဆွေးမှု  
တွေကိုခံစားနေရရင်တောင် သူတို့ ရှေ့ညီထွေးပွေ့ထားရမယ့်အရာက ပျော်ရွှင်  
မှုသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လုံးဝမေ့လျော့မသွားကြပါဘူး။ ဒီတော့ အဲဒီလို  
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်နေသူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်သောဘဝနောက်ကွယ်က  
လျှို့ဝှက်ချက် ၁၂ ရပ်ကို သွက်သွက်လက်လက် စူးစမ်းကြည့်ကြရအောင်လားဗျာ။

**၁။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထား ထားရှိပါ။ (Be positive attitude.)**

အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထား ထားပါ။ အကောင်းဘက်က  
ရှုမြင်ပါလို့ ကျွန်တော်တို့ အမြဲလိုလို ပြောတတ်ကြလေ့ရှိတယ်။ ဒါကပဲ ဘဝ  
တစ်ခုလုံးအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ဆောင်ကျဉ်းယူငင်လာမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး  
လားလို့ အဆွေ ကျွန်တော့်ကို မေးချင်နေမယ်ထင်တယ်။ ဒီတော့ ဟုတ်ပါ  
တယ်လို့ ကျွန်တော် ပြန်ဖြေချင်တယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထားက  
လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်။  
အပျက်သဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထား၊ အဆိုးမြင်စိတ်ထားကတော့ ဘဝရဲ့  
တိုက်ပွဲအများစုကို အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်မယ့်အခြေအနေ လုံးဝမရှိ  
စေပါဘူး။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထားရှိသူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ယုံကြည်မှု ခိုင်မာမြင့်မားတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ ဘဝရဲ့တိုက်ပွဲအများစုကို  
အောင်မြင်နိုင်တယ်။ သတိချစ်စရာလေးတော့ရှိတယ်။ အဆိုးမြင်စိတ်ထား  
ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုကို ဝင်ရောက်တိုက်စားဖျက်ဆီးပစ်ဖို့  
အမြဲမပြတ် အလစ်ချောင်းနေတတ်တယ်လေ။

**၂။ လေးမြတ်တန်ဖိုးထားပါ။ (Appreciate it.)**

ဘဝမှာရရှိခဲ့တဲ့ သေးဖွဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ဘုရားသခင်ကို



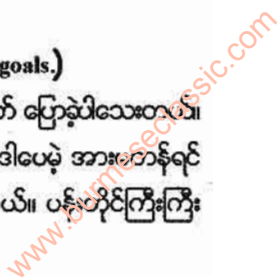
ကျေးဇူးတင်ပါ။ အဆွေက ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်တဲ့သူဆိုရင် ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကိစ္စတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တဲ့ သဘာဝတရားကြီးကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ လူအများစုရဲ့သဘောသဘာဝက ကြီးကျယ်တဲ့ကိစ္စတွေကိုသာ အမြဲအမှတ်ရလေ့ရှိကြတယ်။ တကယ်က ကျွန်တော်တို့ကို ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စေခဲ့တဲ့ သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့ကိစ္စတွေ မနည်းမနောကို ရှိနေတာပါ။ အဲဒီသေးဖွဲ့တဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေကို မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်နေတတ်တာဟာ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့အားနည်းချက်တစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါလား။

အဆွေပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ဘဝမှာ ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ဘယ်သူမှ ဆက်တိုက်ရရှိမနေပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သေးဖွဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုတွေကိုတော့ ဆက်တိုက်ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်ယူလို့ရပါတယ်။ သေးဖွဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုတွေကိုရယူပြီးတော့ ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှုဆီကို ဦးတည်ရမယ်လို့ ကျွန်တော်ဆိုလိုချင်တာပါ။ သေးဖွဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုတွေက အခန်းဆက်ဖတ်လမ်းရှည်တစ်ခုရဲ့ အပိုင်းတစ်ပိုင်းစီ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အပိုင်းတစ်ပိုင်းပြီးမြောက်တိုင်း ပျော်ရွှင်မှုအတိုင်းအဆတစ်ခုစီ ရရှိမယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှုကျတော့ ရည်မှန်းချက်တွေရဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးမြောက်ခန်းပေါ့။ အထွတ်အထိပ်ပျော်ရွှင်မှုပေါ့။

ပျော်ရွှင်တဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးတွေပေါင်းစပ်ပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ကာလကြီးတစ်ခုကို ထုဆစ်ပုံဖော်ဖို့ အကြံပြုထားတဲ့နည်းလမ်းပါ။ အခိုက်အတန့်ကလေးတိုင်းကို လေးမြတ်တန်ဖိုးထားစေတာပါ။ ဘာလို့ဆို ဘယ်နေ့ဘယ်အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့သေကြရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ အသေအချာမသိကြဘူးမလား။

**၃။ ပန်းတိုင်သေးသေးတွေ ချမှတ်ပါ။ (Set small goals.)**

ဒီသဘောတရားကို အထက်မှာလည်း ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါသေးတယ်။ ပန်းတိုင်ကြီးကြီးချမှတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားတန်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကြီးကြီး





တွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုကြီးကြီးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အောင်မြင်မှုကြီးကြီးတွေ ရစေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပန်းတိုင်ကြီးကြီးတွေ မအောင်မြင်ခင်မှာ ပျော်ရွှင်မှု များစွာကို ဆုံးရှုံးသွားစေတတ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကြီးကြီးတွေဆီ ချီတက် နေတဲ့ကာလမှာ အခက်အခဲနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ သူတစ်ပြန် ကိုယ်တစ်ပြန် နပန်းသတ်နေရာလုနေတတ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အများအားဖြင့် ပျော်ရွှင်နေချင်တယ်ဆိုရင် ပန်းတိုင်သေး သေးတွေကို အစဉ်လိုက်ချမှတ်ပြီး တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်သွားဖို့ လိုပါတယ်။ ပန်းတိုင်သေးသေးတစ်ခုပြီးမြောက်တိုင်း ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားပြီး ပန်းတိုင်ကြီးကြီးဆီ ဦးတည်ချီတက်သွားပါ။ ကြီးမားတဲ့ပျော်ရွှင်မှုက အဆွေ ကို စောင့်ကြိုနေပါလိမ့်မယ်။

**၄။ အောင်ပွဲခံပါ။ (Celebrate.)**

ပန်းတိုင်သေးသေးတွေကို အောင်မြင်နေရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရေရှည် ရရှိနေမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း သတိပြုပါ။ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင်သေးသေး တစ်ခုအောင်မြင်တိုင်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့အတူ အောင်ပွဲခံပါ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဝေမျှပေးပါ။ အတူခံစားပါ။ ဒီနည်းလမ်းက ကိုယ်ခံစားရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို တခြားသူတွေရဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေထဲမှာပါ သိမ်းဆည်းစေလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၅။ အာရုံစူးစိုက်မှု ရှိပါ။ (Be focus.)**

ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှုတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာရှိတဲ့လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုက အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းခြင်းပါ။ စိတ်ဟာ နဂိုကတည်းကိုက နေရာစုံ၊ အကြောင်းစုံကို သွားရောက်နေတတ်ပါတယ်။ ပျံ့လွင့်နေတတ်ပါ တယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ထိန်းပြီး စုစည်းပြီး ကိုယ်ရည်ရွယ်တဲ့ပန်းတိုင်ကြီးကြီးဆီ ပို့လွှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ပန်းတိုင်သေးသေးတွေကို အောင်ပွဲခံနေပြီး ပင်မပန်းတိုင်ကြီးကို မေ့ပျောက်မသွားစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပန်းတိုင်သေးသေးတွေ တစ်ခုနဲ့



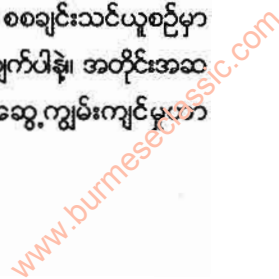
တစ်ခုကြားမှာလည်း အကွာအဟာမကြီးမားဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ အောင်ပွဲခံ နေတာတွေ ပွဲဆက်များနေရင်လည်း အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ကျစေပါတယ်။

**၆။ မိတ်ဆွေတွေ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှပါတယ်။ (Friends are crucial.)**

လူအများစုဟာ အဝန်းအဝိုင်းကိုအားပြုတဲ့သူတွေပါ။ အများအားဖြင့် အထီးတည်း မနေတတ်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေဟာ သိပ်အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိနေကြပြီပေါ့။ အဆွေပျော်ရွှင်မှုဟာ အဆွေရွေးချယ်ထားတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေအပေါ်မှာ များစွာ တည်မှီနေပါတယ်။ မိတ်ဆွေရွေးချယ်တာကို အချိန်ယူသင့်ပါတယ်။ စာရိတ္တကောင်းပြီး ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့မိတ်ဆွေတွေရဲ့ရင် အဆွေရဲ့အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ထားကို ပိုပြီးအထောက်အကူပြုပေးနေသလိုတောင် ဖြစ်စေပါတယ်။

**၇။ တိမ်းညွတ်မှုကို သင်ယူပါ။ (Learn tendency.)**

ခပ်ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့လူတွေရဲ့အရေးကြီးတဲ့ခံယူချက်တစ်ခုက နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုခုကိုသင်ယူဖို့ ဆန္ဒအမြဲ ရှိနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဆွေက ပျော်ရွှင်မှုလိုချင်တယ်ဆိုရင် အဆွေတိမ်းညွတ်နေတဲ့ကိစ္စတွေထဲက ဆန်းသစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် စွန့်စားမှုကိုပေးတဲ့ တချို့ကိစ္စတွေကို သင်ယူကြည့်ပါ။ သာဓကဆိုရရင် ကခုန်တာ၊ နှင်းလျှောစီးတာ၊ လေထီးခုန်ဆင်းတာ စတာတွေပေါ့။ အဆွေစိတ်ကို လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်စေတဲ့ ကိစ္စမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ ဒါတွေကို အဆွေမလုပ်နိုင်ပါဘူးလို့ ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်ထားတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ စစချင်းသင်ယူစဉ်မှာ ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်နေတာမျိုးကြုံရရင်လည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ အတိုင်းအဆ တစ်ခုအထိ သင်ယူတတ်မြောက်ပြီးသွားရင် အဆွေကျွမ်းကျင်မှုဟာ အဆွေပျော်ရွှင်မှုပါ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



**၈။ အဆွေလုပ်ဆောင်နေတာကို ချစ်မြတ်နိုးပါ။ (Love what you do.)**

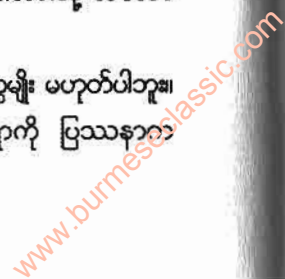
ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာ မပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့လူတွေရဲ့အရေအတွက်ဟာ ပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့လူတွေရဲ့အရေအတွက်ထက် အဆမတန်တိုးပွားများပြားနေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရာကို ဆန်းစစ်လေ့လာတဲ့အခါ ပထမဦးဆုံးအချက်က ဖြစ်နေရတဲ့ဘဝကို မကျေနပ်မရောင့်ရဲနိုင်လို့ပါ။ ဒုတိယအချက်ကတော့ ကိုယ်စီလုပ်ဆောင်နေတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစား နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုမရှိလို့ပါ။ ဒါကြောင့် အလုပ်ရွေးချယ်မှုကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ အခြေအနေအရ မနှစ်သက်နိုင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေရရင် တောင် ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့၊ ကိုယ်ပျော်ပိုက်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ အမြဲကြိုးစားနေသင့်ပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ကြည့်ရှင်းအရည်အချင်းကို ဖြည့်တင်းနေရပါမယ်။ အဆွေနှလုံးသားကတောင့်တတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရဖို့အတွက် အဆွေဦးနှောက်ရဲ့အကူအညီကို ရယူပါ။

**၉။ ပြဿနာဖြေရှင်းပေးတဲ့စိတ်ထား ထားရှိပါ။**

(Have problem solving attitude.)

ကျွန်တော့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အပြင်းအထန်ခံစားခဲ့ရတဲ့နေ့ကို အခုထိ ကျွန်တော် မှတ်မိနေသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “ပြဿနာတိုင်းဟာ ဖြေရှင်းချက်တွေနဲ့ ရောက်လာတတ်တာပါ” တဲ့။ တကယ့်ကို မှန်လွန်းတဲ့စကားပဲ။ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော် စိတ်သက်သာရာ ရသွားပြီး ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းကို အားထုတ်ကြိုးစားရမှာပါလားလို့ သဘောပေါက်တယ်။

ပြဿနာဆိုတာ သိမ်းပိုက်ပြီး ပူဆွေးနေရတဲ့ကိစ္စမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြေရှင်းပြီး ရှင်းထုတ်ပစ်ရတာမျိုးပါ။ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့နေရာကို ပြဿနာဘဝင်လုမသွားပါစေနဲ့။



**၁၀။ တခြားသူတွေကို ခွင့်လွှတ်ပါ။ (Forgive others.)**

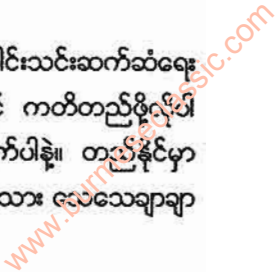
တခြားသူတွေကိုခွင့်လွှတ်တတ်တယ်ဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သင့်မြတ်စွာ ပေါင်းဖက်နေထိုင်တတ်တာပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဒေါသတွေဆူဝေနေမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုလည်း ပျက်စီးပျောက်ဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ အာယာတကတော့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကမ္ဘာ့ရန်ပါ။ ကလဲ့စားချေတယ်ဆိုတာကလည်း မီးခဲကိုကိုင်ပြီး ကောက်ပေါက်တာပါ။ ရင်ထဲမှာ အာယာတကိုဆောင်ယူထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ နာကျင်ထိခိုက်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တခြားသူတွေကိုခွင့်လွှတ်ပြီး အဆွေစိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူသင့်ပါတယ်။

**၁၁။ ရေရှည်ခိုင်မြဲတဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးတွေကို တည်ဆောက်ယူပါ။ (Build long lasting relationships.)**

ရေရှည်ခိုင်မြဲတဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုတာ အပြန်အလှန်ထိန်းညှိမှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ယူရတဲ့အရာမျိုးပါ။ အဆွေကိုချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ အဆွေကချစ်တဲ့သူတွေကို အမြဲလိုလို ဂရုစိုက်နေသင့်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့မွေးနေ့တွေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့နေ့စွဲတွေမှာ အမှတ်တရလက်ဆောင်တွေကို မမေ့မလျော့ပေးအပ်သင့်ပါတယ်။ တချို့နေရာဒေသတွေကို အတူတူသွားရောက်လည်ပတ်တာမျိုးတွေနဲ့ ညစာ အတူတူစားသောက်တာမျိုးတွေကို သေသေချာချာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ဘဝထဲကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ သယ်ယူသွားရောက်ပေးအပ်တာဟာ အဆွေဘဝထဲကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ ယူငင်ဆောင်ကျဉ်းလာသလို ဖြစ်စေတာမို့ပါ။

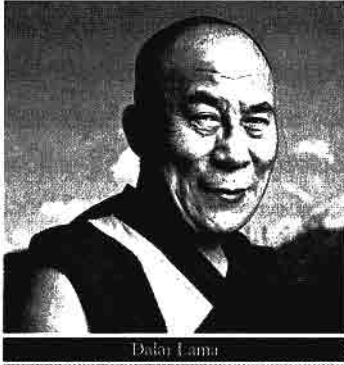
**၁၂။ ကတိတည်ပါ။ (Keep your word.)**

အဆွေမြတ်နိုးတဲ့ဘဝ၊ မိသားစုဘဝ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဘဝ စတာတွေအားလုံးမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် ကတိတည်ဖို့လိုပါတယ်။ ပေးထားပြီးသားကတိကို ဘယ်တော့မှ မဖျက်ပါနဲ့။ တည်နိုင်မှာ သေချာတဲ့ကတိကိုသာ ပေးပါ။ ကတိမပေးခင် ရိုးရိုးသားသား သေသေချာချာ



စဉ်းစားပါ။ ကတိပေါ် ခံယူချက်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ဆက်စပ်  
နေတာကြောင့်ပါ။

□



Dalai Lama

ဘဝထဲကို ပျော်ရွှင်မှု  
ရောက်အောင် ဆောင်ကျဉ်းယူငင်  
နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ကို  
တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဘယ်နည်းလမ်းတွေ  
ကိုအသုံးပြုမယ်ဆိုတာက အဆွေ  
ရွေးချယ်မှုနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။  
နေ့သစ်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပါနေ  
အောင်တော့ ဂရုစိုက်ပါနော် ...  
အဆွေ။

ဘုန်းတော်ကြီး ဒလိုင် လားမားကတော့ ဆိုခဲ့ဖူးတယ်။

Happiness is not something ready made. It comes from your own  
actions.

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားပြီးသား အရာတစ်ခု  
မဟုတ်ဘူး။ သင့်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ဆောင်ချက်တွေကနေ ပျော်ရွှင်မှု ထွက်ပေါ်  
လာတာပါ။

1.12.2013; 4:46 pm

The Voice Daily Vol. 1/No. 218, December 18, 2013

ရည်ညွှန်းကိုးကား

www.inewsindia.com

www.library.thinkquest.org

12 Secrets behind Living a Happy Life by Alok Vats

www.burmeseclassic.com

# အကောင်းမြင်သမားဖြစ်အောင် ကျင့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ကိုးခု

အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ခံယူချင်သူကိုယ်တိုင် ပြုစုပျိုးထောင်လို့ရတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကောင်းတစ်မျိုးပါ။ တချို့ကတော့ မွေးရာပါအကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒဟာ လူတွေမှာပုံသေရှိနေတဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်ရွေးချယ်လို့ရတဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်ခင်းမှာ အိပ်ရာကနေနိုးလာပြီဆိုတာနဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုက စောင့်ကြိုနေပါပြီ။ စိတ်တိုဒေါသထွက်ပြီး အိပ်ရာကနေ ထမှာလာ။ ဒါမှ မဟုတ် စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ အိပ်ရာကနေ ထမှာလာ။ အဆွေက အများအားဖြင့် ဒီရွေးချယ်မှုမှာ ဘယ်တစ်ခုကို ပိုမိုရွေးချယ်လေ့ရှိပါသလဲ။ ဒီကိစ္စဟာ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသေးအမွှားရွေးချယ်မှုလေးတစ်ခုပဲ ရှိသေးတာပါ။ တစ်နေ့တာလုံးမှာဆိုရင် ဒီလိုရွေးချယ်မှုမျိုးတွေ ဘယ်လောက်တောင် မြားမြောင်လိုက်လိမ့်မလဲဆိုတာ အဆွေကိုယ်တိုင်ပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြည့်ပါဦး။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုစီတိုင်းက အဆွေမှာရှိတဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အဆိုးမြင်စိတ်ကို သက်ဆိုင်ရာအတိုင်း မြှင့်တင်ဖွံ့ဖြိုးစေတာပါ။

သုတေသနစစ်တမ်းတစ်ခုက အခုလို တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူတွေက ရေရှည်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်တယ်။ နာမကျန်းဖြစ်မှု နည်းတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ကောင်းကောင်းခံစားရတယ်။



အောင်မြင်မှုစီကို သေချာပေါက်ရောက်တယ်။ အသက်ရှည်တယ်။ အဆိုးမြင် စိတ်ရှိသူတွေကတော့ အထက်ပါအချက်တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲတဲ့။

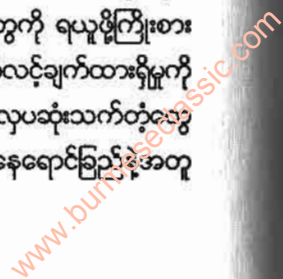
အဆွေမှာ အဆိုးမြင်စိတ်တွေများနေခဲ့ရင်တောင် စိတ်မပူပါနဲ့။ သတင်းကောင်းလေးတစ်ခု ရှိနေလို့ပျ။ အဲဒါက လူသားအားလုံးမှာ အကောင်း မြင်စိတ်ကိုရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိနေတယ်ဆိုတာပါ။ ဒီတော့ အဆွေအကောင်းမြင်စိတ်ကို ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးစေမယ့် နည်းလမ်းကိုးခုကို ဖတ်ရှု ကြည့်ပါဦး။

**၁။ အခက်အခဲတိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်းကိုရှာပါ။**

(Find the opportunity in every difficulty.)

အကောင်းမြင်သမားဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ရှုမြင်တတ်တဲ့ သူကို ခေါ်တာပါ။ သာကေတစ်ခုဆိုမယ်ဗျာ။ အကောင်းမြင်သမား တစ်ယောက် ကားမတော်တဆမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကို ဖြတ်ပစ် လိုက်ရတယ်။ သူက မျှော်လင့်ချက်တွေပြည့်ဝနေတဲ့ အသံနဲ့ ဒီလိုဆိုလိမ့်မယ်။ “ကျုပ် အသက်ရှင်သေးတယ်၊ ညာဘက်လက်တစ်ဖက် ရှိသေးတယ်၊ ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းရှင်သန်လို့ ရသေးတယ်။”

အကောင်းမြင်ဝါဒဆိုတာ ပြဿနာကို လုံးလုံးလျားလျား လျစ်လျူရှု ပစ်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုးရွားတဲ့အနှောင့်အယှက်တွေ မလွဲမသွေ ကြုံလာနိုင်တာကို နားလည်လက်ခံပြီး ကြုံတွေ့ရမှာသေချာတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိကြောင်း သတိထားဂရုပြုနေတာ မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆွေ လုပ်ဆောင်နေရတဲ့ကိစ္စက ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲ နေနိုင်ပေမယ့် ကောင်းတဲ့ဘက်ကရှုမြင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ထားတတ်ဖို့ လိုပါ တယ်။ သေချာပေါက်ရှိနေတဲ့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေကို ရယူဖို့ကြိုးစား တဲ့အခါမှာလိုအပ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ထားရှိမှုကို အကောင်းမြင်စိတ်က စေ့ဆော်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အလှပဆုံးသက်တဲ့လှေ ဟာ မည်းမှောင်ပြင်းထန်တဲ့ မိုးသက်မှန်တိုင်းတွေပြီးမှ နေရောင်ခြည်နဲ့အတူ ပေါ်ထွက်လာတတ်တာပါ။



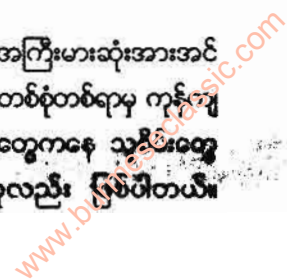
**၂။ အကောင်းဘက်က ရှုမြင်တတ်တဲ့လူတွေနဲ့ အဆွေ့ကိုယ်အဆွေ့ ဝန်းရံပါ။ (Surround yourself with positive people.)**

အဆွေ့ပေါင်းသင်းတဲ့ အပေါင်းအသင်းကောင်းသလို အဆွေ့လည်း ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းမိရင် ပြုံးဖို့အကွက်ကလေးတောင် မနည်းရှာကြုံနေရမှာပါ။ အဆွေ့တာဝန်က အဲဒီလိုလူတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်တိမ်းဖို့ပါ။ အကောင်းဘက်ကရှုမြင် တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပေါင်းသင်းမှသာ အဆွေ့အကောင်းမြင်စိတ်ကို ပိုမိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီသဘောတရားက တချို့တွေ သုံးစွဲတတ် တဲ့ လက်စွဲစကားလေးတစ်ခွန်းလိုပါပဲ။ **လင်းယုန်ငှက်တွေနဲ့အတူ တစ်ဟုန် ထိုး ပျံသန်းသွားချင်ရင် ဘဲတွေနဲ့အချိန်ဖြုန်းနေတာကို ရပ်လိုက်ဖို့ လိုမယ်။**

အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ လေ့လာသင်ယူလို့ရတဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုဖြစ်ပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာလည်း ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဆွေ့ကို အကောင်းမြင်စိတ်တွေ ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့လူတွေကို ရှာပေါင်းပါ။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် အဆွေ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း အကောင်းမြင်စိတ်တွေ ဖြန့်ဝေပေးနေတဲ့ မိတ်ဆွေ့ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ တခြားလူတွေကလည်း ကောင်းတယ်လို့ခံစားမိတဲ့ စိတ်ထားတစ်ခုကို ဝေငှလိုက်တာဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေမယ့် ဆေးတစ်ခွက်ကိုသောက် လိုက်တာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။

**၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးကမ်းပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လက်ခံပါ။ ပြီးတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ (Give love, receive love, and invest in love.)**

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ စကြဝဠာထဲက အကြီးမားဆုံးအားအင် တစ်ခုပါ။ ပေးကမ်းလို့ ရယူလို့လည်း ဘယ်လိုတန်ဖိုးတစ်စုံတစ်ရာမှ ကုန်ကျ မှာမဟုတ်တဲ့ ရတနာတစ်ပါးပါ။ မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေ့တွေကနေ သူ့ခိုင်းစေ့ အထိ အဆုံးမရှိ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။





ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အကောင်းမြင်စိတ်ကို တိုးပွားဖြစ်ပေါ်စေပြီး အဆိုးမြင်စိတ်ကို ကာဆီးပေးထားတဲ့ဒိုင်းတစ်ခုပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် အပြစ်ရှိသူကို ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တယ်။ နာကျင်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားပေးနိုင်တယ်။ နိမ့်ကျသူတွေကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အားလျှော့ပါးနေသူတွေကို စေ့ဆော်ပေးနိုင်တယ်။

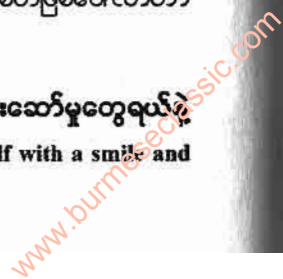
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ပေးကမ်းပါ။ လက်ခံပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ **အဆွေချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့နေရာဟာ အဆွေဘဝကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့နေရာပဲပါ။**

**၄။ လက်တွေ့ကျပါ။ ပြီးရင် မြင့်ချည်နိမ့်ချည်တွေကို မျှော်လင့်ထားပါ။**  
(Be realistic, and expect ups and downs.)

အရှိကိုအရှိအတိုင်းမြင်တတ်ခြင်းက အလွန်အကျွံဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကနေ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အကောင်းမြင်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာနဲ့ပဲ ဆိုးရွားတဲ့နေ့ရက်တွေ ရှိမလာဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်မျိုး မဆောင်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ သက်တဲ့တွေနဲ့ လိပ်ပြာတွေပဲရှိတဲ့နေရာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။

၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် အကောင်းမြင်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ ပင်လယ်ထဲမှာ လှိုင်းတွေမြင့်တက်သွားပြီး ပြန်ကျမလာတာ မျိုးကို မြင်ချင်နေတာနဲ့တူပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျတွေကို အရှိအတိုင်းလက်ခံတတ်ဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ပြီး အဆိုးဆုံးအတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စဉ်းစားတတ်ခြင်းကနေ အကောင်းမြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဂရုပြုပါ။

**၅။ အပြုံးရယ်၊ အကောင်းဘက်ကရွတ်တဲ့ သတိပေးနှိုးဆော်မှုတွေရယ်။ အဆွေကိုယ်အဆွေ စေ့ဆော်ပါ။** (Inspire yourself with a smile and positive reminders.)



အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဟာ လူတိုင်းဘဝမှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် ကြုံကြရတာမျိုးပါ။ တစ်ခုရှိတာက အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာတောင် ကြိုးစားတဲ့အပြိုးတွေ ပြီးနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ ခံစားရတာ သက်သာမှာပါ။ လေ့လာမှုစစ်တမ်းတစ်ခုအရ အဲဒီလိုပြီးနိုင်ခဲ့ရင် ဦးနှောက်က တက်ကြွရွှင်လန်းပြီး ယဉ်ပုဂံနဲ့ အနာဂတ်ကို အကောင်းမြင်ရှုထောင့်ကနေ ပိုမိုကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ၊ အကောင်းမြင်စိတ်ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အကောင်းဘက်ကရှုတဲ့ သတိပေးနှိုးဆော်စာတွေနဲ့ လှုံ့ဆော်နေသင့်ပါတယ်။ တိုတောင်းတဲ့ အကောင်းမြင်စကားလေးတွေချရေးပြီး အဆွေ နေ့တိုင်းမြင်နိုင်မယ့်နေရာတွေမှာ ကပ်ထားပါ။ ရေချိုးခန်းတံခါး၊ ဗီဒီယိုတံခါးအတွင်းဘက်၊ ကွန်ပျူတာမော်နီတာ စတဲ့နေရာမျိုးတွေ ဆိုပါတော့။ အဲဒီနေရာတွေမှာ အခုလို စာသားမျိုးတွေကို ကပ်ကြည့်ပါ။ “ဘယ်အရာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်”၊ “အကောင်းမြင်ဘဝကို ဦးတည်ပါ”၊ “ကျုပ်ထိန်းကွပ်နိုင်တဲ့တစ်ခုတည်းသော အရာက ဘဝကိုလမ်းကြောင်းတဲ့ ကျုပ်ရဲ့စိတ်နေသဘောထားပဲ”၊ “ရွေးချယ်စရာတစ်ခုကတော့ ကျုပ်မှာအမြဲရှိတယ်”၊ “အရှည်လျားဆုံးခရီးကိုတောင် ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ အစပြုကြရတာပဲ”၊ “ကျုပ်က အရာအားလုံးကို တောက်ပတဲ့ ဘက်ကအမြဲကြည့်ပြီး အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဝင်းလက်အောင်လုပ်ပေးတယ်”။

**၆။ အဆွေ ထိန်းကွပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စရပ်တွေကိုသာ စီမံလုပ်ကိုင်ပါ။**

(Work on the things you can control.)

အဆိုးမြင်စိတ်ဟာ လက်တွေ့မကျတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးပါ။ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိနေရင် ဖြစ်ပျက်မလာသေးတဲ့ကိစ္စဆိုးတွေပေါ်မှာပဲ တဝဲလည်လည် တွေးခေါ်နေတတ်တယ်။ ပြီးမြောက်အောင်လုပ်လိုက်လို့ဖြစ်တဲ့ကိစ္စတွေကို တိုးလိုးတန်းလန်းဖြစ်နေစေတယ်။ အဆိုးမြင်စိတ်က အဆွေကို မပြတ်မသားနဲ့ ချီတိုချီတိုဖြစ်အောင် ခဏခဏလုပ်လိမ့်မယ်။ အချိန်တွေကို ဖြုန်းဖမ်းစေလိမ့်မယ်။ အချိန်ဆိုတာ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်တာမို့ ဂရုမမူ



လို့ မရပါဘူး။ မိနစ်တိုင်းမှာ အဆိုးမြင်စိတ်နဲ့ပူပန်နေရင် ဘဝကပေးကမ်းတဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ခံစားနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းချက်ကတော့ အဆွေမတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို မတတ်နိုင်ကြောင်း ဝန်ခံပါ။ ဖြစ်လာမှာသေချာတဲ့ကိစ္စတွေ အတွက် ပူပန်မှုလျှော့ပြီး ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သင့်တယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ရွေးချယ်စရာတစ်ခုလောက်ရှိနေမှာကို တော့ မမေ့ပါနဲ့။

**၇။ နှစ်သက်ဖွယ်အကြောင်းတွေကို လက်ခံအတည်ပြုပါ။**

(Count your blessings.)

အဆွေဘဝမှာ သိပ်ကောင်းတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေ ဝမ်းသာကြည်နူး စရာတွေနဲ့ ချမ်းမြေ့တဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ရှိကိုရှိမှာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံကျရင် အဲဒီအရာတွေကို ပြန်ပြီးအောက်မေ့ခံစားကြည့်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တာက အဆွေစိတ်ကို အဆိုးမြင်ညွတ်ကွင်းတွေကနေ လွတ်မြောက်စေပြီး ပိုကောင်း တဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာကိစ္စတွေကိုပဲ မှတ်တမ်းတင်တဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း စာအုပ်တစ်အုပ်ဆောင်ထားပါ။ အဆွေကို ပြုံးပျော်စေတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ချီးမွမ်းစကားတွေကို ချရေးပါ။ အဆွေကို ပျော်ရွှင်စေသူတွေရဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကိုပါ စာအုပ်မှာကပ်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေက ပေးပို့တဲ့ချီးမွမ်းစကားတွေကိုလည်း ကပ်ပါ။ အောင်မြင်မှုရခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေကိုလည်း ချရေးထားပါ။ ပြီးရင် အဆွေ စိတ်ဓာတ်ကျစရာကြုံရပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီစာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ပါ။

**၈။ ဘဝမှာ ဘာမှမမြဲတာကို လေးမြတ်တန်ဖိုးထားပါ။**

(Appreciate that nothing in life is permanent.)

• အဓိကကင်းမြင်သမားတွေနဲ့ အဆိုးမြင်သမားတွေဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျန်းမူရဲ့အကြောင်းတရားတွေကို ကွဲပြားတဲ့ရှုထောင့်တွေနဲ့ ရှုမြင်ကြတယ်လို့ သုတေသနစစ်တမ်းတွေက ဆိုပါတယ်။ အဆိုးမြင်သမားတွေက ဆိုးရွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ထာဝရဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေလို့ ခံယူတယ်။ ပုဂ္ဂလိဋ္ဌာန်သဘောကို ဆောင်ပြီး နေရာတကာကိုလည်း သက်ရောက်တယ်လို့ မှတ်ယူကြတယ်။



အကောင်းမြင်သမားတွေကတော့ ဆိုးရွားတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ထာဝရမဖြစ်ဘူး ဆိုတာကို သိကြတယ်။ ပုဂ္ဂလိကဌာန်သဘောကိုမဆောင်ဘဲ နေရာတကာကို မသက်ရောက်နိုင်တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေလို့ မှတ်ယူကြတယ်။ တကယ့်တကယ်က လည်း ဘယ်အရာမှ ထာဝရမမြဲပါဘူး။ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ဘယ်လောက် ဆိုးဆိုး၊ တစ်နေ့ကျ ပြီးသွားမှာချည်းပါပဲ။

**၉။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အာရုံစိုက်ပါ။ (Focus on the present.)**

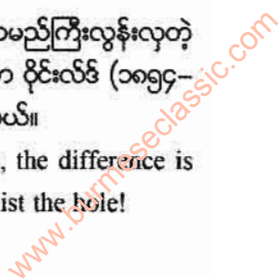
လူတွေဟာ အတိတ်ကို မကြာမကြာ စွဲလမ်းတသနေကြတယ်။ တချို့တွေကျတော့ အနာဂတ်အတွက် ပူပန်လွန်းနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဆိုတာ လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေမှုကို ဦးတည်ထားရတာမျိုးပါ။ အဆွေစိတ်က အတိတ်မှာစွဲလမ်းလွန်းနေတာဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်အတွက် ပူပန်လွန်းနေတာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီနှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုဖြစ်နေတာနဲ့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းကောင်း နေနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အတွက် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မတွေးခေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။

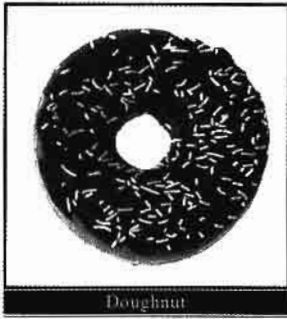
သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုကို အဆွေ့ရှေ့ညှပ်မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်သားချင်ရင် လေးနက်တဲ့အာရုံစိုက်မှုနဲ့ ရှစ်စက္ကန့်လောက် မှတ်သား ရပါတယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေအတွက်ဆို ဒီထက်ပိုပြီး အလေးအနက် အာရုံစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အဆွေ့စိတ်နဲ့ လက်ရှိဘဝကို ချော်ထွက်မသွားအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ရှိအခြေအနေကို အကောင်းဆုံးကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အတိတ်မှာ မကပ်ငြိဘဲ၊ အနာဂတ်အတွက် မပူပန်ဘဲနေထိုင်ပါ။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အဆွေ့ အတွက် တစ်ခုတည်းသော အာမခံချက်အရှိဆုံး အခြေအနေပါ။



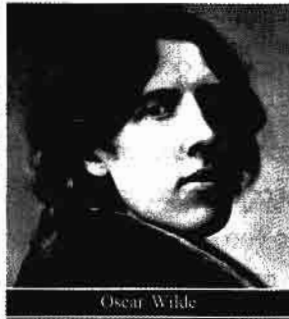
အသော့အထေ့စကားတွေနဲ့ပတ်သက်ရင် နာမည်ကြီးလွန်းလှတဲ့ အိုင်းရစ်ချ် စာရေးဆရာ၊ ဝေဖန်ရေးဆရာကြီး အော်စကာ ဝိုင်းလ်ဒ် (၁၈၅၄-၁၉၀၀)က အောက်ပါစကားလေးတစ်ခွန်းကို ဆိုခဲ့ဖူးတယ်။

Between the optimist and the pessimist, the difference is droll. The optimist sees the doughnut; the pessimist the hole!





Doughnut



Oscar Wilde

အကောင်းမြင်သမားနဲ့ အဆိုးမြင်သမားရဲ့ကြားက ကွဲပြားချက်ဟာ  
 ရယ်စရာကောင်းသလောက်ပဲ။ အကောင်းမြင်သမားက ဒိုးနပ်ကို မြင်တယ်။ အဆိုး  
 မြင်သမားကတော့ အပေါက်ကိုသွားမြင်သလိုပဲ။

11.2.2014; 8:56 am

The Voice Daily Vol.1/No.286, March 7, 2014

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.oscarwildeassembly.tumblr.com](http://www.oscarwildeassembly.tumblr.com)

9 Ways to Become an Optimist by Angel Chernoff

# အမုန်းဆုံးလူကို ခွင့်လွှတ်ပစ်ဖို့ အကြောင်းတရား ၁၀ ခု

“ရှင်တို့ အမုန်းဆုံးလူကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ ဒီနေ့အတွက် ဒီအတန်းထဲမှာထားရှိရမယ့် ရည်စူးမှုပါ။”

ဘာ၊ ဘာရယ်။ ဒီနေ့အတွက် ယောဂကျင့်စဉ်သင်တန်းကို ဒီလို ရည်စူးမှုမျိုးနဲ့စတင်ရမယ် ဟုတ်လား။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လုံးဝမေ့ပျောက်ချင်ခဲ့တဲ့ အချိန်တစ်ခုကို စားမြုံ့ပြန်ခံစားဖို့ လိုက်လိုအပ်ပါသလား။ အထက်ပါ အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယောဂဆရာမက ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ စဉ်းစားနေမိတာတွေပါ။ သူမရဲ့ညွှန်ကြားချက်က ကျွန်တော့်အတွက် ကို နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်လာစေတယ်။ ဒီသင်တန်းဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ကောင်းချီးတွေပြည့်နေပြီး ကျွန်တော့်အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ်တိုင် ဆက်သွယ်နိုင်ခဲ့တဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော် စိတ်ရှုပ်ထွေးစွာနဲ့ ထိုင်ချလိုက်တယ်။ အသက်ပြင်းပြင်း တစ်ချက် ဂှူလိုက်တယ်။ နောက်ထပ် အသက်ပြင်းပြင်း အချက်ပေါင်းများစွာ ဂှူလိုက်တယ်။ အမုန်းတရားဆိုတာ ကြီးမားပြင်းထန်ပြီး စွမ်းအားပြည့်တဲ့ခံစားမှု တစ်မျိုးပဲ။ ကျွန်တော် မျက်လုံးမှိတ်လိုက်ပြီး အမုန်းတရားဆိုတဲ့ခံစားမှုထဲကို စိတ်နှစ်ထားလိုက်တယ်။ မိနစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိ ကျွန်တော့်စိတ်အာရုံ မြင်ကွင်းဟာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့အမှတ်ရစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေခဲ့ တယ်။ စိတ်တိုဒေါသထွက်စရာနဲ့ နာကြည်းဝမ်းနည်းစရာခံစားချက်တွေပေါ် ပါတာပေါ့လေ။

သင်တန်းဆရာမရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုက်လုပ်

ရတယ်။ သူမက ဆက်လက်ညွှန်ကြားနေတယ်။ “ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရှု သွင်းပါ။ အမုန်းတရားကို ရှုထုတ်ပါ။ နောက်ထပ်တစ်ခါ ရှင်တို့အမုန်းဆုံးလူ ကို ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။”

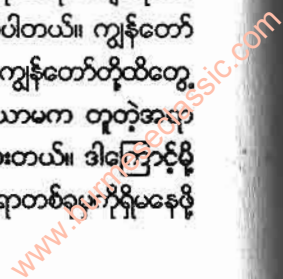
ကျွန်တော် စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ ချွေးတွေအများကြီး ထွက်စပြုနေတာ ကို သတိထားမိတယ်။ တစ်နာရီခွဲဆိုတဲ့ အချိန်ကာလလေးအတွင်းမှာ ကျွန်တော်အမုန်းဆုံးလူကို တကယ်ပဲ ခွင့်လွှတ်နိုင်မှာလားလို့ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မေးမိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်ဘာဏ်တိုက်ကြီးထဲက အမုန်း တရားတွေကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းအထိရှာဖွေဖို့ ခိုင်းစေလိုက်တယ်။ “ရှင်တို့ အမုန်းဆုံးလူကို ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ” ဆိုတဲ့ သင်တန်းဆရာမရဲ့အသံကို ကြားမြဲကြားနေရတယ်။ ကျွန်တော့်အတ္တဟာ တစ်စစကွဲကြေပြိုပျက်သွားပြီး အဲဒီလူကို ဘာလို့ခွင့်မလွှတ်ခဲ့တာလဲဆိုတဲ့ဆင်ခြေတွေကို တွေ့ရှိလာရတယ်။ ကျွန်တော်ပွေ့ပိုက်ထားတဲ့ဆင်ခြေတွေကို လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့် စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြန့်ကြက်ပစ်လိုက်တယ်။ အား! နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းလိုက်တာဗျာ...။ ကျွန်တော် အရှုံးပေးပါပြီ။ အညံ့ခံလိုက် ပါပြီ။ အမုန်းဆုံးလူကို ခွင့်လွှတ်နိုင်လိုက်ပါပြီဗျာ။

ခွင့်လွှတ်နိုင်ရတဲ့အကြောင်းတရားတွေလည်း ကျိန်းသေရှိနေတာ ကိုး။

**၁။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။**

(Forgiveness allows us to take responsibility for our own happiness.)

ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးအရာအများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို ထင်ဟပ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ထိတွေ့ ရမယ့် ပြင်ပကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီးပေးတယ်။ ဆွဲငင်မှုနိယာမက တူတဲ့အရာ ထွေသာ ပိုမိုဆွဲငင်တတ်တယ်ဆိုတာကို သင်ပြပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာခရီးတစ်ခုရဲ့အဆုံးမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာတစ်ခုပေး ကိုရိုမနေဖို့



များတယ်။ မသိစိတ်ရဲ့စေ့ဆော်မှုအရပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသတွေနဲ့ အာဟာတ တွေကို ကိုင်စွဲထားရင် ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဒေါသတွေနဲ့ အာဟာ တတွေသာ ရှိနေဖို့များတယ်။ အကြောင်းက ဘဝကိုခံယူပုံနဲ့ အပြုအမူတွေ ကိုခံစားပုံဟာ ကျွန်တော်တို့အနာဂတ်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းပေးထားတာဖြစ်လို့ပါ။

**၂။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့သူတိုင်းကို သင်ပြပေးသူ အဖြစ်ရှုမြင်ဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက လမ်းဖွင့်ပေးတယ်။**

(Forgiveness allows us to see everyone in our lives as a teacher.)

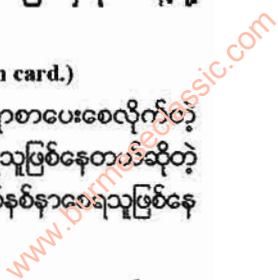
မိသားစုဝင်တွေ၊ ခင်ပွန်းသည်တွေ၊ ဇနီးသည်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အထက်အရာရှိတွေ ... စသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝထဲကို ရောက်ရှိလာတဲ့ လူတိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဘဝအကြောင်း ပိုမိုနားလည်သိရှိအောင် သင်ပြပေးသူတွေဖြစ်တယ်။ ဘဝခရီးမှာ တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ ပါဝင်လိုက်ပါပေးကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးအမြင်တွေကို ဖြန့်ကြက်ဆန့်ထွက်စေတဲ့သူတွေလည်းဖြစ်တယ်။

ဒီအယူအဆကို မကောင်းတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ပျက်ယွင်းသွားတဲ့ လူမှု ဆက်ဆံရေးတွေမှာပါ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ဆက်ဆံရေး နောက်မှာရှိနေတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို တစ်ကြိမ်လောက် ကောင်းကောင်းသိရှိ သွားပြီဆိုရင် အနာဂတ်မှာ ဒီလိုဆက်ဆံရေးမျိုး ထပ်မံတွေ့ကြုံလာခဲ့ရင် တွက်နည်းသိပြီးသားပစ္စာတစ်ပုဒ်ကို ပြန်တွက်ရသလို လွယ်ကူစေမှာပါ။ မသက်မသာဖြစ်စေတဲ့အတွေ့အကြုံမျိုးတွေကိုလည်း နောက်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် ခံစားစရာမလိုတော့ဘူးပေါ့။

**၃။ သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာနေရသူအဖြစ်မှရပ်တန့်ဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ကူညီပေးတယ်။**

(Forgiveness helps us stop playing the victim card.)

နှလုံးသားထဲမှာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုတစ်နေရာစာပေးစေလိုက်တဲ့ ကျေးဇူးတရားက သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာနေရသူဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာနေရသူဖြစ်နေ





တယ်ဆိုတဲ့စိတ်က လူကို လေးပင်စေတယ်။ တွေဝေစေတယ်။ ဒီစိတ်က ခံစားနေရတဲ့သူကို ဒုက္ခရောက်ခဲ့တဲ့အချိန်ထက် ပိုမိုဖိစီးတယ်။ သူတစ်ပါး ပေးခဲ့တဲ့ဒုက္ခကို ဆပွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြိမ်ကြိမ် ဒုက္ခပေးနေသလို ဖြစ်စေတယ်။ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို တစ်ကြိမ်လောက် သားကောင်ဖြစ်စေခဲ့ တာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြိမ်ကြိမ် သားကောင်ဖြစ်အောင်လုပ်နေသလို မျိုးလည်း ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခရောက်စေခဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် နာကျင်စေခဲ့ သူကို အချိန်တိုင်းလိုလို အပြစ်တင်နေတာဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဘာသာ မထိန်းချုပ်ဘဲ သူ့လက်ထဲ ဝကွက်ထိုးအပ်သလို ဖြစ်နေစေတယ်။ တစ်သက် လုံး သူတစ်ပါးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာရသူအဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သွန်းထု သလို ဖြစ်နေစေတယ်။

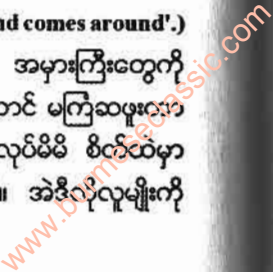
**၄။ လူအများစုဟာ သူတို့တတ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးတွေကိုလုပ်နေ ကြောင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းက သတိချပ်စေတယ်။** (Forgiveness makes us aware that most people are doing the best they can.)

တခြားလူတွေကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ထားပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေကို စာနာခံစားကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ဘဝဆိုတာ အဆွေ့ဘဝနဲ့ဆက်စပ် နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမို့ပါ။ သေချာပေါက်သီထားရမှာတစ်ခုလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက လူအများစုဟာ သူတို့ တတ်ကျွမ်းထားသလောက် ဒါမှမဟုတ် သူတို့တွေးခေါ်တတ်သလောက်အကောင်းဆုံးတွေကို အမှန် တကယ် လုပ်ဆောင်နေကြတယ်ဆိုတာပါ။

**၅။ 'တတွဲတွဲသွားတဲ့အရာတွေဟာ တတွဲတွဲပြန်လာတတ်တယ်' ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းက အကောင်အထည်ဖော်ပေးတယ်။**

(Forgiveness embodies the concept of 'what goes around comes around'.)

လူတွေမှာ မထင်မှတ်ဘဲလုပ်မိသွားတတ်တဲ့ အမှားကြီးတွေကို ကြုံရတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအမှားကြီးမျိုးကို စိတ်ကူးနဲ့တောင် မကြံဆဖူးလား မျိုးပေါ့။ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ပဲလုပ်မိမိ၊ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ပဲလုပ်မိမိ စိတ်ထဲမှာ တစ်ဖက်သားရဲ့ခွင့်လွှတ်မှုကို လိုချင်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးကို



ကျူးလွန်ခံခဲ့ရသူက ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ခဲ့ရင် ကျူးလွန်ခံခဲ့ရသူကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ လွတ်လပ်စေသလို ခံစားရစေပါတယ်။ ပြုလိုက်တဲ့ကံရဲ့ ပဲ့တင်သံ ဆိုပါတော့။

**၆။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်သတိအဆင့်ကို ဖြန့်ကြက်ဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက အင်တိုက်အားတိုက် ပြုလုပ်ပေးတယ်။**

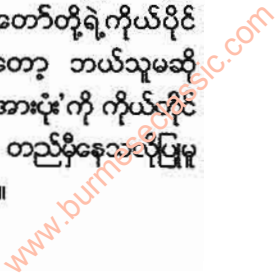
(Forgiveness forces our own level of consciousness to expand.)

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်ဆိုတာ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ရတာမျိုးပါ။ လေ့လာမှု၊ သင်ခန်းစာတွေကိုရှာဖွေမှုနဲ့ သတိရှိမှုတို့ကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မာနက အပြေးအလွှားရောက်ရှိလာပြီး ဦးနှောက်ကို စိုးမိုးခြယ် လှယ်တော့တာပါပဲ။ ဗဟုသုတ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ သတိ၊ သတ္တိ၊ မေတ္တာတရားနဲ့ သစ္စာရှိမှုတို့ဆိုတာ တိုးပွားမြဲတိုးပွားနေရမယ့်အရာမျိုးပါ။ ဒီအရာတွေ တိုးပွားမြဲတိုးပွားနေဖို့ ကျင့်ဆောင်ချင်ရင် အတိတ်ကဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေနဲ့ ယှက်နှယ်နေတာကို ဖြုတ်ချခဲ့နိုင်ရပါမယ်။ ဖြည့်ပြီးသားရေခွက်ထဲကို နောက်ထပ် ရေထပ်မထည့်နိုင်တာမျိုး သတိချပ်သင့်ပါတယ်။

**၇။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေ အလိုက်သင့် ရှိနေစေဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက သင်ကြားပေးတယ်။**

(Forgiveness teaches us to keep our expectations tempered.)

ဘယ်သူ့ဆီက ဘယ်ဟာကိုရမှ ဘဝဟာအဆင်ပြေလာမှာလို့ ကျွန်တော်တို့မတွေးသင့်ပါဘူး။ ဘယ်သူ့ရဲ့မိဘတွေလို မိဘမျိုးရှိမှ၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ ဆရာလို ဆရာမျိုးရှိမှ၊ ဘယ်လိုမောင်နှမတွေရှိမှဆိုတဲ့အတွေးမျိုးဟာ အဆွေကို အရှိတရားကနေ ဖယ်ခွာသွားစေပါတယ်။ ဘယ်လိုအင်အားမျိုးမှ လည်း ဖြစ်မလာစေပါဘူး။ ဒီအတွေးအခေါ်မျိုးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို အညွန့်တုံးသွားစေပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ဖန်တီးနိုင်တာကို ဂရုပြုရပါမယ်။ ကိုယ့် 'အားပိုး' ကို ကိုယ်တိုင် သာ နီးကြွစေနိုင်ပါတယ်။ တခြားလူတစ်ယောက်အပေါ် တည်မှီနေသလိုပြုမှု တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညံ့ဖျင်းစေတာနဲ့ မခြားပါဘူး။



ဘာဖြစ်လာမှ၊ ဘယ်အခြေအနေရောက်မှ ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတာထက် အရှိတရားကိုရှုမြင်ပြီး ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

**၈။ မိမိရှင်သန်မှုရဖို့ကြိုးပမ်းတဲ့စိတ်အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပင်ကို ဓာတ်ခံကိုဖြိုဖျက်ဖို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက သင်ကြားပေးတယ်။**

(Forgiveness teaches us to tone down our instincts for self-preservation.)

ကျွန်တော်တို့ဟာ မထင်မှတ်ဘဲနဲ့ တခြားသူတွေကို နာကျင် မိစေတတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘာသာကျွန်တော်တို့ (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာအရ၊ ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာအရ) ကာကွယ်မှုပြုလိုက်တာ ဟာ တခြားသူတွေကို မတော်တဆ နာကျင်အောင် ဒါမှမဟုတ် နစ်နာ အောင် ပြုလုပ်မိသွားသလို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုအတွက် တခြားသူတွေကို ခွင့်လွှတ်မပေးနိုင်တာဟာ ဒီသဘောထဲ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ တခြားသူတွေဒဏ်ရာရတာကို အကျိုးရှိတယ်လို့မတွေးမိဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ သတိမူရမှာက ပြုတဲ့ကံဟာ ပဲ့တင်ပြန်လာတတ်တယ် ဆိုတာပါ။

**၉။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခွင့်ပြုဖို့နေရာတစ်ခုကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ဖန်တီးပေး တယ်။ (Forgiveness creates a space to let go and love.)**

လူတိုင်း၊ ဖြစ်ရပ်တိုင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့အချိန်တိုင်းကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။ တချို့လူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ရဲ့ အခန်းတစ်ခန်းလောက်သာ ပါရှိကြတာပါ။ တချို့တွေကျတော့ ကျွန်တော်တို့ အသက် အစိတ်အတန်လောက်ရောက်မှ ဘဝထဲကို ရောက်ရှိလာတတ်တာ မျိုး။ ရှိနေ၊ သိနေပြီးသား လူတွေနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ဘဝပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ဟာ အမြဲပြည့်မနေပါဘူး။ မိတ်ဆွေသစ်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို လိုချင်ချင်၊ မလိုချင်ချင် ရက်ရတတ်ပါတယ်။

လူ့လောကရဲ့တည်ရှိမှုမှာ လူတိုင်းဟာ တစ်နည်းမဟုတ်ဘဲတစ်နည်းနဲ့



ဆက်စပ်နေခြင်းပါ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်ခင်နှစ်သက်စိတ်မထားမိရင် ဒီအချက်ကို သံတိပြုမိဖို့မလွယ်ပါဘူး။ အကြောင်းက ချစ်ခင်နှစ်သက်စိတ်ထားနိုင်တဲ့ လူကိုမှ နားလည်ပေးဖို့ကြိုးစားတတ်တာဟာ လူ့သဘာဝတစ်ခုဖြစ်နေလို့ပါ။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာကိုက မတူကွဲပြားမှုတွေကို နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း၊ မတူကွဲပြားမှုတွေကို လက်ခံပေးနိုင်ခြင်း၊ မတူကွဲပြားသူ တွေနဲ့ တစ်သားတည်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။

**ချစ်ခင်မှုကြောင့် ခွင့်လွှတ်နိုင်ပြီး ခွင့်လွှတ်နိုင်မှုကြောင့် ချစ်ခင်လာနိုင်ပါတယ်။**

**၁၀။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကလဲ့စားချေခြင်းဖြစ်တယ်။**

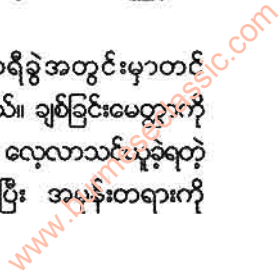
(Forgiveness is the best revenge.)

ဒီအချက်က ထေ့ထေ့တေ့ပြောလိုက်သလိုရှိပေမယ့် တကယ်တော့ သိပ်မှန်တာဗျ။ အဆွေအတွက် ပိုကောင်းတဲ့အနာဂတ်ကို ဖြစ်စေပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ကလဲ့စားမျိုးကို ချေချင်ရင် ခွင့်လွှတ်လိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ကခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ ရန်ဘက်ရဲ့စိတ်ထား မမှန်ကန်ရင် သူ့အပေါ် အပြစ်မယူဘဲခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ အဆွေအပြုံးဟာ သူ့ကို တဆစ်ဆစ် နာကျင်စေတာမျိုးတောင် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



နှုတ်ကနေ ခွင့်လွှတ်ပါတယ်လို့ပြောဖို့လွယ်ပေမယ့် စိတ်ထဲကနေ ကျေကျေလည်လည် ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့က မလွယ်ကူပါဘူး။ အနာဂတ်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ အာဇာတတွေနဲ့ ဒေါသတွေကို စိတ်တွင်းမှာ အမြစ်ဖြတ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အမြစ်ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစား ရပါမယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အချိန်တစ်နာရီခွဲအတွင်းမှာတင် အမှန်းဆုံးလူအပေါ် စေတနာထားပြီးခွင့်လွှတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရှုသွင်းပြီး အမှန်းတရားကို ရှုထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဘဝမှာ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရတဲ့ သညာအသိတွေအားလုံးက ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုပံ့ပိုးပြီး အမှန်းတရားကို



ကြေပျက်စေကာ ခွင့်လွှတ်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တယ်။

ယောဂသင်တန်းခန်းမထဲကနေထွက်လာတော့ သင်တန်းက မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်ကြည့်ပြီး တစ်ပြိုင်နက်တည်း အားပါးတရ အော်မိကြတယ်။ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်ခိုင်းတဲ့ သင်တန်းဆရာမရဲ့ညွှန်ကြားချက်ကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်သွားမိကြတယ်။ လေးလေးနက်နက်လည်း ကျေးဇူးတင်မိတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ယောဂသင်တန်းကနေ ခါတိုင်းထွက်လာရင် ပေါ့ပါးသွားသလို ကျွန်တော် ခံစားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့...

**ကျွန်တော် လွတ်လပ်သွားတယ်။**

20.3.2014; 8:39 pm

The Voice Daily Vol.2/No.10 April 25, 2014

www.marcondangel.com

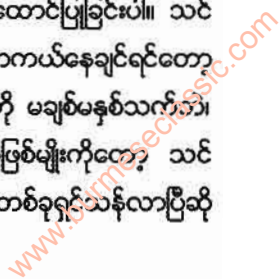
10 Reasons to Forgive the Person You Hate the Most by Angel Chernoff

## ၂၁ ရာစုမှာ လက်ထပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်

ဒီနေ့ခေတ်ကမ္ဘာကြီးဟာ သိပ်ကိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးလှတဲ့ ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုဖြစ်နေပါပြီ။ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးလာရုံသာမက ယှဉ်ပြိုင်ရင်ဆိုင်ရတာတွေ လည်း သိပ်ကိုမြားမြောင်လာပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့လူတွေ သန်းပေါင်း များစွာရှိနေပေမယ့်လည်း အလုပ်ရှာနေတဲ့လူတွေက ဘီလီယံပေါင်းများစွာ ကျန်နေပါသေးရဲ့။

သင်ဟာ လူတွေကို လူဖျို၊ အပျိုတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံကောင်း ဆက်ဆံနေရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်အတွက်သင် အသက်ရှင် နေထိုင်နေရတာဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ သိပ်ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ ပျော်ရွှင်စရာနေရာတစ်မျိုးပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် လုပ်ချင်တာတွေကို လုပ်နိုင်တယ်၊ သင်သွားချင်တဲ့နေရာတွေကို သွားနိုင် တယ်လေ။

မို့ပေတဲ့ အရွယ်ကောင်းကောင်းရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ကေနပ်မလွဲ ရင်ဆိုင်ရမယ့် ခက်ခဲတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုက အိမ်ထောင်ပြုခြင်းပါ။ သင် အဲဒီကိစ္စနဲ့ ခပ်ရှင်းရှင်းနေဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အဲ... တကယ်နေချင်ရင်တော့ ရကောင်းရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို မချစ်မနှစ်သက်ဘဲ၊ ဘယ်သူကမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ အသက်ကြီးလာမယ့်အဖြစ်မျိုးကိုတော့ သင် မလိုချင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ လူ့ဘဝမှာ အသက်တစ်ခုရင်သန်လာပြီဆို



ကတည်းက အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေများစွာနဲ့ သေချာပေါက် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကတော့ တကယ့်ကို ခက်ခဲ တဲ့ရွေးချယ်မှုတစ်ခုပါ။

ဟုတ်ပြီ။ လက်ထပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီဆိုပါစို့။ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးရမယ့် မေးခွန်းတစ်ခု ရှိလာပြီ။ ငါ ဘယ်တော့လက်ထပ်ရမလဲ...။ ဒီဆောင်းပါးက အဲဒီမေးခွန်းကို ကူညီဖြေရှင်းပေးသွားမှာပါ။ တိတိကျကျပြောရ ရင်တော့ ဒီဆောင်းပါးက သင့်ကိုယ်စား အဲဒီမေးခွန်းကိုဖြေပေးမှာ။ တစ်ကိုယ် တည်းဖြစ်နေသေးတဲ့ လူပျို၊ အပျိုတို့ရေ။ ၂၁ ရာစုမှာ လက်ထပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်က အသက် ၃၀ ပါ။ စိတ်ဝင်စားတယ်မလား။ ဘာလို့ အဲဒီလိုပြောရတယ်ဆိုတာကို အောက်မှာ အချက်သုံးချက်နဲ့ ထပ်ရှင်းပြထား ပါတယ်ဗျာ။

**၁။ ရင့်ကျက်ခြင်း (Maturity)**

၂၀ ရာစု စောစောပိုင်းနဲ့ နောင်းပိုင်းကာလတွေတုန်းကတော့ အသက်အရွယ်ငယ်စဉ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့တာတွေရှိခဲ့ပြီး အဲဒါက လက် တွေ့မှာတော့ မကောင်းတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ပထမအချက်က လုံးဝမရင့်ကျက်သေးတဲ့အရွယ် ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒီလက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကိစ္စ ဟာ တစ်ချိန်မှာ မိသားစုတစ်စုကို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုရမယ့် သင့်အတွက် လုံးဝကို အတိမ်းအစောင်းမခံတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။ သင် အိမ်ထောင်ပြုပြီးရင် ပေါ့ပေါက်လူနာမယ့်ပြဿနာတွေ အများကြီးရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို အပြည့်အဝ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဲ... မိသားစုဘဝတစ်ခုစီပြုဆိုရင်တော့ ပြဿနာတွေ ပိုလို့တောင်များလာမှာပါ။ တချို့ပြဿနာတွေက သင်မျှော်လင့် ထားတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်နေပေမယ့် သင် လုံးဝမျှော်လင့်ထားတဲ့ ပြဿနာ တွေလည်း ပေါ်လာနိုင်တယ်။ **အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုးအကောင်းတွေကို**



စဉ်းစားပြီး ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ပညာဆိုတာ ရင့်ကျက်မှုနဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဒါကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် သင် ပိုပြီးအသက်ကြီးလာ လေလေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာတွေကို အဆင်ပြေပြေ ချောချောမွေ့မွေ့နဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလာနိုင်လေလေပါပဲ။

**၂။ တည်ငြိမ်မှု (Stability)**

ငွေရေးကြေးရေးတည်ငြိမ်မှုက အိမ်ထောင်ရေးအောင်မြင်မှုကို ပိုပြီး ဆောင်ကျဉ်းလာနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုဖို့မစဉ်းစားခင်မှာ ဝင်ငွေခိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခု သင့်မှာ သေချာပေါက်ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင်နှစ်သက်တဲ့ စံပြအလုပ်တစ်ခုကိုရှာရင်း တစ်ကိုယ်တည်းဘဝမှာ အချိန် တွေကုန်ခန်းခဲ့ပေမယ့် အိမ်ထောင်တစ်ခုကိုထူထောင်တော့မယ်ဆိုရင် ထူ ထောင်တော့မယ့်မိသားစုကိုထောက်ပံ့နိုင်မယ့် လိုအပ်တဲ့ဝင်ငွေ ပုံမှန်ရှိနေဖို့ လိုတယ်ဆိုတာပါ။ အဲဒီအလုပ်က သင်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်မျိုးဖြစ်နေဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါမှ သင့်လုပ်ငန်းခွင်နေ့ရက်တွေဟာ ဆိုးရွားတဲ့နေ့တွေမဖြစ် ဘဲ သင်လည်း အလုပ်က နှုတ်မထွက်ချင်မှာပါ။ သင် အိမ်ထောင်ပြုတော့ မယ်ဆိုရင် မှတ်ထားရမှာက သင် အလုပ်လုပ်နေတာဟာ သင့်အတွက် သာမဟုတ်ဘဲ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အတွက်၊ သင့်ကလေးတွေအတွက်ပါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါ။

**၃။ တစ်ကိုယ်တော်ဘဝနဲ့ လုပ်နိုင်တာတွေကို အကုန်လုပ်ပစ်ပါ။**  
(Make the Most Out of Your Being Single.)

ဘာလို့ အလျဉ်စလို အိမ်ထောင်ပြုရမှာလဲ။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရင် သင် လက်လွှတ်လိုက်ရမယ့်ကိစ္စကောင်းတွေ အများကြီးရှိနေတယ်ဆိုတာ ကို သိပါရဲ့နော်။ အိမ်ထောင်မပြုရသေးရင် မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စိတ်လွတ်





ကိုယ်လွတ် လျှောက်လည်နိုင်တယ်။ ခရီးတိုလေးတွေ အများကြီးထွက်နိုင် တယ်ဆိုတာကို သင် စဉ်းစားမိခဲ့လား။ လုံးဝတိတိကျကျကြီး ပြောနေတာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေကို သင် တစ်ကိုယ်တော် နေထိုင်တဲ့ဘဝမှာပဲ အများကြီး လုပ်ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးရင် သင့်ဘဝကို နောက်တစ်ဆင့်တက်လိုက်တာဖြစ်လို့ အဲဒီအခြေအနေတွေကို သင် လုံးဝပြန်မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ နောက်တစ်ခု ကတော့ မိသားစုအရေးကိစ္စတွေ သင့်အပေါ်မူတည်လာနေပြီဆိုရင် သင်ဟာ ပူပင်ကြောင့်ကြမူကင်းကင်းနဲ့ နေနိုင်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ အသက် ၃၀ အရွယ်ဟာ လက်ထပ်ထိမ်းမြား ဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ ငွေရေးကြေးရေး ဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုတွေ လုံးဝရရှိနေတဲ့အရွယ် ဖြစ်လို့ပါ။ သင် အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ရင် သင့်မြေးငယ်တွေကိုတောင် အပိုဆုအနေနဲ့ ရနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဖြတ်သန်းရမယ့် နောက်ပိုင်း ကာလတွေကို ရွှေရောင်ပျော်ရွှင်မှုတွေ လွှမ်းနေစေချင်တယ်ဆိုရင်ဖြင့် အသက် ၃၀ မှာ အိမ်ထောင်ပြုပါလို့ အကြံပြုလိုက်ပါရဲ့ဗျာ။

1.9.2011; 11:00 am

OKAY Magazine, Vol. 2, N0. 2, October, 2012

ညောင်တန်းကျွန်းကား

www.theflowersexpress.com

30 is the 21<sup>st</sup> Century's Marrying Age

www.burmeseclassic.com

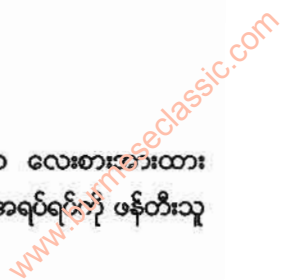
# ယောက်ျားတွေ၊ မိန်းမတွေ သူတို့တွေ အပြန်အလှန် လိုချင်ကြတာတွေကဖြစ်

သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့၊ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ အပြန်အလှန် အပေးအယူ၊ အလျော့အတင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံကြရတာမျိုးပါ။ အဆွေကချည်း ယူနေလို့လည်း မသင့်၊ တစ်ဖက်ကိုချည်း ပေးနေလို့လည်း မတော်နဲ့၊ ဒီအတိုင်းသွားရင် မသင့်မတော်တဲ့ဆက်ဆံရေးပုံသဏ္ဍာန်သာ ဖြစ်ထွန်းသွားဖွယ်ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ သင့်တော်တဲ့ဆက်ဆံရေးပုံသဏ္ဍာန်တစ်ရပ် ဖြစ်ထွန်းလာဖို့အတွက် အပေးအယူကိစ္စတွေ မပါမဖြစ် ပါလာတော့မှာပါ။ တစ်ဖက်ကို ပေးတဲ့အခါ အဆွေ ပေးချင်တာတွေချည်း ပေးနေလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ သူ ဘာကိုလိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုသိပြီးပေးမှ အံဝင်မှာပါ။ ပိုအသုံးဝင်မှာပါ။ အဲဒီလိုပါ။ အဆွေကယူတဲ့အခါမှာလည်း လိုချင်တာတွေချည်း အပြန်အလှန်ပေးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်လူက ဘာကိုပေးချင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ချင့်တွက်တတ်သေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလမှာတော့ ယောက်ျားတွေနဲ့ မိန်းမတွေဟာ ဘာတွေကို ပေးချင်ကြ၊ ယူချင်ကြတယ်ဆိုတာလေးကို ပြောသွားချင်ပါတယ်။



## ယောက်ျားတွေ လိုချင်ကြတာတွေကဖြစ်

ပျိုမေတွေအတွက်တော့ ယောက်ျားဆိုတာ လေးစားအားထားဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးသူတွေဖြစ်ရုံသာမက ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ဖန်တီးသူ



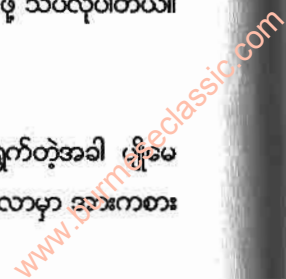
တွေ့ပါ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ယောက်ျားတွေဟာ အင်္ကျီပုံကို ကိုယ်စားပြု  
တာကြောင့် သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရဲရင့်ခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်းနဲ့ စိတ်လွတ်လပ်  
စွာနေထိုင်လိုခြင်းတွေ ပျော်ဝင်နေတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုကြပါ  
တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့နဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့အခါ သူတို့ကို 'ကလေး  
တွေလိုပါလား' လို့ တွေးထားဖို့ လိုပါသတဲ့။ သူတို့က ဘယ်လိုအခြေအနေ  
မျိုးမှာမဆို ဘေးမှာ တစ်ယောက်ယောက်ရှိနေတာမျိုးကို လိုလားကြတယ်။  
သူတို့နှစ်သက်သူရဲ့ ဆန္ဒသဘောအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေလုပ်တတ်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဘယ်ကိစ္စကိုလုပ်ပေးပါလို့ တကျည်ကျည်ပြောနေရင်တော့ သူတို့က  
ထော်လော်ကန့်လန့် လုပ်ပစ်လိုက်ရော။ အဲဒီအကျင့်မျိုးကို အမြဲတမ်းလိုလို  
ပြုမှုနေရင် သူတို့နဲ့ဝေးသွားမှာ သေချာလှပါတယ်။ သူတို့ဆီက အချစ်တွေကို  
အပြည့်အဝလိုချင်ရင်တော့ ပျိုမေတို့ရဲ့စကားလုံးတွေထက် အပြုအမူတွေက  
ပိုမိုအရာရောက်ပါတယ်။

**ပျော်ရွှင်မှု (Fun)**

ယောက်ျားတိုင်း ပထမဦးဆုံးလိုချင်ကြတာက ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ပါ။  
သူတို့တကယ်နှစ်သက်တဲ့သူဆိုရင် အပေါ်ယံကိစ္စတွေတင်မကတော့ဘဲ  
လျှို့ဝှက်ထားတဲ့ကိစ္စတွေအထိပါ မျှဝေတိုင်ပင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုသူမျိုး  
ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုရာခိုင်နှုန်းတွေကို အများဆုံးပိုင်စိုးထားတဲ့ သူတွေပါ။  
ဘဝမှာ သူတို့အမှတ်အရဆုံးသူတွေဟာလည်း အတူတူပျော်ခဲ့ဖူးသူတွေဖြစ်  
တာမို့ ပျော်ရွှင်စရာတစ်ချိန်ချိန်မှာ သူတို့နဲ့ အတူရှိနေခဲ့ဖူးဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။

**ပူးပေါင်းပါဝင်မှု (Participation)**

သူတို့စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ ဝါသနာတွေကိုဆောင်ရွက်တဲ့အခါ မျိုးမ  
တို့က ဘေးမှာရှိနေပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သူတို့က လတ်တလောမှာ ဒူးကစား



တစ်ခုခုကို အသည်းအသန်ကစားနေပြီး သိပ်မကြာခင်မှာ ဒီအားကစားကို ငြီးငွေ့သွားမယ်ဆိုတာ ကြိုသိနေခဲ့ရင်တောင်မှပေါ့။ “ဒီပွဲကို ကျွန်မ မလိုက်ရင်ကောဖြစ်လား” လို့မေးရင် သူတို့က “ဖြစ်ပါတယ်” လို့ပဲ ပြောမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စကို သူတို့ခေါင်းထဲက ဘယ်တော့မှ ထုတ်ပစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နှကြိမ်တောင် ငြင်းဖူးတယ်ဆိုတာကအစ မှတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးငြင်းဖန်များလာရင် နောက်ဆို ဖိတ်ခေါ်ဖို့တောင် တွန့်ဆုတ်နေတတ်တာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**ပုံပန်းသွင်ပြင် (Look)**

ကြည့်ကောင်းရှုကောင်းတဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုပုံစံမျိုးကို အမြဲဆင်ယင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိန်းကလေးတိုင်းဟာ ခေတ်ဆန်ပြီး ညှို့အားမပြင်းနိုင်ဘူးဆိုတာကို သူတို့ သိပါတယ်။ သွားလာတဲ့ ပွဲလမ်းသဘင်၊ နေရာဒေသနဲ့ သင့်တော်အောင် ဝတ်စားတတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ ကျက်သရေရှိအောင် ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်မှုက ယောက်ျားတိုင်းကို ညှို့ယူဖမ်းစားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်တည်းအတွက်သာရည်ရွယ်ထားတဲ့ နောက်တီးနောက်တောက် ဝတ်ဆင်မှုမျိုးကလည်း အရာရောက်တတ်ပါတယ်။

**တစ်ကိုယ်ရေတစ်ကာယ သန့်ရှင်းမှု (Personal Hygiene)**

ဒါကလည်း အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။ အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေတစ်ကာယ သန့်ရှင်းမှုအနေနဲ့ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေ ပုံမှန်သန့်ရှင်းမှု၊ ချိုင်းချွေးနံ့ကင်းစင်မှု၊ မျက်နှာအဆီပြန်ကင်းရှင်းမှုနဲ့ နားသန့်ရှင်းမှုတွေကို နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ယောက်ျားအများစုက မိတ်ကပ်တွေအတွက် ခြံလိမ်းထားတာမျိုးကို မကြိုက်တတ်ပါဘူး။ မိတ်ကပ်တွေမပါလည်း ခြံမေတွေ လှနေပါတယ်လို့ သူတို့သိသွားဖို့ လိုပါတယ်။



**အတိတ်က ဆက်ဆံရေးတွေ (Past Relationships)**

ပျိုမေတို့ရဲ့ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေကို သူတို့က စိတ်ဝင်စားလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အတိတ်ကကိစ္စတွေကိုတော့ သိပ်မပြောချင်တတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးတွေပဲ အတိတ်မှာ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါတယ်လို့ဆိုတတ်ပေမယ့် တကယ်တကယ်ကျတော့ ထင်သလောက် မလွယ်ဘူးဆိုတာ ကြိုတင်ဂရုပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ ခါးသီးတဲ့အတိတ်တွေရှိခဲ့တဲ့ ပျိုမေတွေဆိုရင် သူတို့ တကယ်ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါ့မလားဆိုတာကို သေသေချာချာလေ့လာကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ‘အပြောင်းအလဲအမြန်ဆုံးဟာ လူ့စိတ်’ ဆိုတဲ့ အဆိုစကားလေးကိုတော့ မမေ့လိုက်နဲ့ပေါ့။

**အချက်အပြုတ် (Cooking)**

အရသာရှိလှတဲ့ဟင်းလျာတွေကို မနှစ်သက်တဲ့သူဆိုတာ ရှားမှရှားပါပဲ။ ယောက်ျားတွေကရော ဘာနဲ့ထုထားတာမို့လို့လဲ။ လူသိများအဆိုစကားလေးတစ်ခုတောင် ရှိသေးရဲ့မဟုတ်လား။ “ယောက်ျားတွေရဲ့နှလုံးသားဆီကို အမြန်ဆုံးရောက်နိုင်တဲ့လမ်းက သူ့အစာအိမ်ကို ဖြတ်သွားဖို့ပါပဲ” တဲ့။ ဒီစကားက အလွန်မှန်ပြီး အလုပ်တွင်လှပါတယ်။ ချစ်မြတ်နိုးမှုတွေ ပိုမိုရရှိလာဖို့ကိစ္စဟာ စားကောင်းသောက်ကောင်းတွေ ချက်ပြုတ်တတ်တာနဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါတယ်။

**လွတ်လပ်မှု (Free)**

နားပူနားဆာလုပ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ပျိုမေတိုင်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဘာလုပ်ပါ၊ ဘာမလုပ်ပါနဲ့ဆိုပြီး ပြောတတ်တဲ့အကျင့်တွေကိုလည်း ယောက်ျားအများစုက မနှစ်သက်ပါဘူး။ သူတို့ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေထိုင်စေတာကသာ အချစ်တွေကို သိမ်းပိုက်နိုင်တဲ့နည်းပါ။



နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့ ချစ်မြတ်နိုးမှု၊ ကတိကဝတ်ပြုမှု၊ သစ္စာရှိမှုနဲ့ စူးစိုက်နှစ်မြို့ပုံထားမှုတွေကို သူတို့နှစ်သက်တတ်ကြတယ်ဆိုတာပါ။



### မိန်းမတွေ လိုချင်ကြတာတွေကဖြင့်

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ထဲမှာ ဘာတွေကို လိုချင်ကြပါလိမ့်မယ်ဆိုတာ တော်တော်ကိုဖြေရခက်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ တခြားသူက ကိုယ်စားဝင်ဖြေဖို့ မဆိုထားနဲ့၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် ဒီမေးခွန်းကို ပြည့်စုံအောင်ဖြေဆိုနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း မန်လည်ဆရာတော်ကဆိုခဲ့တာ ထင်ပါရဲ့။ ‘မိန်းကဲရွှေကဲ ဤနှစ်ကဲထက် မိန်းမကဲခတ်လွန်ကဲတတ်၏’ တဲ့။

ပျိုမေတို့ရဲ့ စိတ်ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို အပြည့်အဝရယူနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကလည်း တကယ့်ကို မလွယ်တဲ့ကိစ္စတစ်ရပ်ကိုး။ ဒါပေမဲ့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်လည်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ ရင်ခုန်ကြည်နှူးစရာကိစ္စတွေ ဖန်တီးမယ်၊ အတူဈေးဝယ်ထွက်မယ်၊ ပြီးရင် သူအံ့ဩသွားနိုင်လောက်တဲ့ လက်ဆောင်တွေဝယ်ပေးမယ်။ ဒါတွေက ပျိုမေတို့ကို ပျော်ရွှင်လာအောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေထဲက တချို့ပါ။ ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အဆင့်ထက် မြင့်တက်လာချင်ရင်တော့ သူ့ကို တခြားသူတွေထက် ပိုချစ်ပြရမယ်၊ ပိုဂရုစိုက်ပြရမယ်။ အဆွေရဲ့ အစုစုသောအာရုံတို့ဟာ သူ့ဆီမှာ စုနေရမယ်။ (စီးပွားရေးလုပ်နေတဲ့ အချိန်ကလွဲရင်ပေါ့ဗျာ။)

### အချစ် (Love)

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးကိုမဆို ပိုမိုခိုင်ကျည်လာစေတတ်တဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ **အချစ်ပုံစံတစ်ခုခုမပါတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ဆားမပါတဲ့ ဖားစရာနဲ့ မခြားပါဘူး။** တချို့အိမ်ထောင်ရေးတွေဆိုရင် အချစ်မပါဘဲ တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့အတွက် (အိမ်ထောင်ရေးပြိုကွဲမှု မဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်) အတွင်းသား



ဆက်ဆံရေးတွေလိုက်စားပြီး ပျော်ရွှင်စရာအိမ်ထောင်ရေးအဖြစ်ကို မရရှိနိုင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံပတ်သက်ရတဲ့မိတ်ဆွေ၊ ချစ်သူနဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာအခြေခံတဲ့ ဂရုစိုက်မှုပေးတတ်ရင် အဲဒီဆက်ဆံပတ်သက် ရမှုဟာ အေးစက်စက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်း၊ စီးပွားရေးယိုယွင်းခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းအနာတရ ဖြစ်ခြင်း စတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ဟာ တစ်ပါးသူကို ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစေချင် တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမျိုးမရှိလို့ ဖြစ်လာရတဲ့ပြဿနာတွေပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ယခင်ကရှိခဲ့တဲ့ မေတ္တာတွေပျက်သုဉ်းကုန်လို့ ဒါမှမဟုတ် ချစ်တဲ့သူချင်း ဝေးကွာနေပြီး သွေးအေးသွားလို့ ဖြစ်လာတာတွေပါ။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ မိန်းမ ဆန်မှုတွေကို နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အမျိုးသားတော်တော်များများ က သူတို့ဘာလိုချင်နေမယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ အချိန်ယူမစဉ်းစားဘဲ အဆင်ပြေမယ်ထင်မိတဲ့ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေဝယ်ပေးတာမျိုးနဲ့ အဆင်ပြေ မယ်ထင်တဲ့နေရာတွေကို ခေါ်သွားတတ်ကြတာကိုး။ ဒီလို အလွယ်တကူ ကြိုးပမ်းမှုလောက်နဲ့တော့ သူတို့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဘယ်ရပါ့မလဲ။

**အိမ်ထောင်ရေးကွာရှင်းပြတ်စဲမှုအများစုကို အမျိုးသမီးတွေ ဘက်က စတင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုရင်ကော အဆွေ အံ့ဩသွား မလား။** ဒီပြဿနာရဲ့အဓိကအဖြေကတော့ သူတို့ကိုမချစ်တော့လို့ ဒါမှ မဟုတ် ချစ်တာကို အမူအရာတွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေနဲ့ မပြသလို့ပါ။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပါပဲ။ **အချစ်က အရာရာရဲ့ အခရာပါ။** ဒါကို လျစ်လျူရှု လို့က်တာနဲ့ ဆက်ဆံရေးပြဿနာတစ်ရပ်ဆီ ဦးတည်သွားတတ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း အချစ်မရှိရင် ဆက်ဆံရေးတွေတင်းမာလာပြီး ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုဆီကို ဦးတည်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ကို ချစ်ပါ။ ချစ်တာကို ဂရုစိုက်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပြသပါ။ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဟာ ချစ်ခြင်းရဲ့ မြင့်မားတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုပါ။



**ခံစားချက် (Feeling)**

အမျိုးသမီးတွေနဲ့ တည်မြဲတဲ့ဆက်ဆံရေးကို ဖန်တီးချင်ရင် သူ့ကို အဆွေကြောင့် ထူးခြားမှုခံစားရစေတာမျိုး လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ကို လေးစားမှုပြရမယ်။ သူ့နဲ့ရှိနေရတာကို အဆွေက ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့အပြု အမူမျိုးကိုလည်း ပြရပါမယ်။ ဒါကို ထုတ်ဖော်ပြောပြဖို့လည်း လိုသေးတယ်ဗျ။

သူဟာ အဆွေဘဝ၊ အဆွေကမ္ဘာဆိုတာမျိုး ပြုရ၊ ပြောရမယ်။ သူ့အလုပ်ကိစ္စတွေကို ကူညီပေးတာမျိုးရှိရမယ်။ အိမ်ထောင်ရေးမှာဆိုရင် လည်း ဇနီးသည်ရဲ့အိမ်မှုကိစ္စတချို့ကို ကူညီပေးတတ်ရပါမယ်။ အဆွေ အားလပ်ချိန်တချို့ကိုလည်း သူ့အတွက်ပဲ သီးသန့်ပေးနိုင်ရမယ်။ တချို့ကိစ္စ တွေဆိုရင် သူ့နှုတ်က ထုတ်မပြောသေးဘဲနဲ့ကို အဆွေဘက်က လက်ဦးမှု ရယူပြီး စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ရပါမယ်။ သူက “ဒါလေး ကူညီပေးပါလား” လို့ မပြောရသေးခင်မှာ အဆွေက “ကိုယ်တော့ မင်းအဆင်ပြေအောင် ဒီလိုလေး လုပ်ပေးထားတယ်” လို့ ပြောလိုက်နိုင်ဖို့ သိပ်လိုတယ်။ တခြားကိစ္စတွေ ထက် အမှတ်များများ ပိုရနိုင်တယ်ဗျ။ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ပြောချင်သေး တယ်။ သူက ကိုယ့်ကြောင့် ထူးခြားတဲ့ခံစားချက်လေးရသွားတယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်အောင်ကြိုးစားကြည့်ပါ။

**အားကိုးရသူ (Support)**

ဘယ်လိုဆက်ဆံမှုပုံသဏ္ဍာန်မျိုးမှာမဆို တစ်ဖက်လူက အဆွေကို အားကိုးအားထားပြုလို့ရသူအဖြစ် မြင်သွားစေတာဟာ တကယ့်ကို ကောင်း တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ သူ့ဝါသနာပါတဲ့ကိစ္စတွေကို ထောက်ကူပေးတာ၊ သူ့ လုပ်ငန်းတွေ ပိုတိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေ ပြုလုပ်ပေးရပါ မယ်။ သူ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ပိုကောင်းလာအောင် အဆွေ လုပ်နိုင်ရ မယ်။ သူ့အကြိုက်ဆုံးစားရေးဆရာရဲ့စာအုပ်တွေ ဝယ်ပေးတာမျိုး၊ သူ့နှစ်စဉ် ယူတတ်တဲ့မဂ္ဂဇင်းကို နှစ်စဉ်ကြေးသွင်းပေးတာမျိုးနဲ့ သူ့နှစ်သက်တဲ့ ဒီဗွီဒီ





ခွေတွေ ဝယ်ပေးတာမျိုးဟာလည်း ဒီကိစ္စအတွက် အသုံးဝင်လှပါတယ်။

**လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း (Appreciation)**

ဒီအချက်ကလည်း သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ကို လေးစားတန်ဖိုးထားတာတွေ ပြရမယ်။ သူ့အလုပ်ကို၊ သူ့ဝါသနာကို၊ ပြီးတော့ သူ့စိတ်နေစိတ်ထားတွေကို လေးစားတဲ့အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုလေးတွေနဲ့ အားပေးရမယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ အဆွေမှာ သူ့လို မိတ်ဆွေကောင်း၊ ချစ်သူကောင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကောင်း ရရှိခဲ့တာဟာ အဆွေအတွက် ကံကောင်းလှတယ်လို့ခံစားရတာလေးကို သူ့သိသွားဖို့ပါ။

□



Alok Vats

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိ ရင် ဘယ်လောက်ပဲ ပိုင်ဆိုင် ပိုင်ဆိုင်၊ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိတတ်ကြတာ လူတိုင်းပါပဲ။ ယောက်ျားရယ် မိန်းမရယ်ဆိုပြီး ကွဲပြားမသွားပါဘူး။ ဒီတော့ ရောင့်ရဲတတ်မှုဟာ လွန်စွာအရေးကြီးလှပါတယ်။ 'လူ့အလို နတ်မလိုက်နိုင်' ဆိုတဲ့ စကားလေးလည်း ရှိရဲ့မဟုတ်လား။ နတ်

တောင်မလိုက်နိုင်တဲ့ 'လူ့အလို' ကို လူလူချင်း ပြန်လိုက်ရလိုက်လို့များတော့ ကဖြင့် ...။

9.2.2012; 8:15 pm

OKAY Magazine, March, 2012

www.burmeseclassic.com

အားလုံးကို ပြောနိုင်စေတဲ့ အကွေး

၁၈၃

ရည်ညွှန်းကိုးကား

[www.inewsindia.com](http://www.inewsindia.com)

What Men Want in a Relationship! by Alok Vats

What Women Want in a Relationship! by Alok Vats

## ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ပီသေသ ငါးခု

ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်ဆိုတာ အိမ်ထောင်ဖက်ကောင်းတစ်ယောက်ပါဖြစ်ရမယ်လို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ သေချာတာပေါ့။ ဒီစကားဟာ သေချာပေါက်မှန်တာပေါ့။ ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်ဖြစ်ရတာဟာ လူပျိုဘဝနဲ့ အကွာကြီးကွာတာကိုး။ အဓိကကွာခြားချက်ကတော့ တာဝန်ယူမှုအပိုင်းတွေမှာပါ။ လူပျိုတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေထိုင်နေတာဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် သူနဲ့ သူပျော်ရွှင်မှုအတွက်သာဖြစ်ပေမယ့် ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်အတွက်ကျတော့ သူနဲ့ သူပျော်ရွှင်မှုအတွက်သာမကတော့ဘဲ သူ့ဖနီးနဲ့ သူ့ကလေးတွေအတွက်ပါ အသက်ရှင်နေထိုင်ရတာမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေအပါအဝင် တခြားအရေးကိစ္စတွေဟာ သူ့မိသားစုကိစ္စတွေနောက်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါဆို ခင်ပွန်းသည်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုအချက်တွေ လိုအပ်ပါသလဲ။ ဒီဆောင်းပါးက အဲဒီမေးခွန်းကို အချက်ငါးချက်နဲ့ ဖြေပေးသွားမှာပါ။ ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါဦးဗျာ။

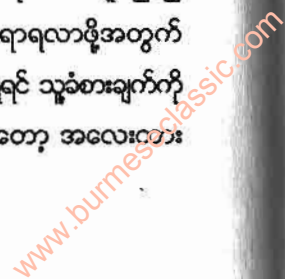
### ၁။ လေးစားခြင်း (Respect)

ဒီလေးစားမှုဆိုတဲ့အချက်ဟာ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးမှာမဆို ရှိကို ရှိသင့်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ အိမ်ထောင်ရေးမှာ တချို့အရေးအရာတွေဟာ

တခြားကိစ္စတွေမှာထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လင်  
 ယောက်ျားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သိတောင်မသိဘဲ (မရည်ရွယ်ဘဲ)နဲ့ ခွကုန်ကျ  
 ကိစ္စမျိုးကို ကြုံတွေ့ရပြီး အပေါက်အလင်းမတည့်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါ  
 တယ်။ ဥပမာပြောရရင် တစ်နေရာရာကိုသွားခါနီး သင်က သင့်ဇနီးကို  
 ဘာဝတ်ရင်ကောင်းပြီး ဘာဝတ်ရင်တော့ မကောင်းဘူး။ မရှိသေမလေးစားရာ  
 ရောက်တယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား ပြောလိုက်ပေမယ့် ဒီလို ဘာဝတ်သင့်တယ်  
 ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ နှစ်ဦးသဘောတူဆုံးဖြတ်သင့်တာမို့ သင့်တစ်ယောက်တည်းရဲ့  
 အကြံဉာဏ်ကိုပဲ လက်ခံလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စမှာ သင့်ဘက်က လုံးဝ  
 မှားယွင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

**၂။ နားထောင်တတ်ခြင်း (Listening Ear)**

ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့ လင်ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ  
 ကိုယ့်ဇနီးရဲ့ပြောစကားတွေကို ဘယ်လိုနားထောင်ရမယ်ဆိုတာ ကောင်း  
 ကောင်းသိတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့စကားမစပ် ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေး  
 တတ်တဲ့လူဆိုတာ ကောင်းကောင်းအကြံဉာဏ်ပေးတတ်တဲ့လူနဲ့ မတူဘူး  
 ဆိုတာတော့ သိထားရမယ်ဗျ။ သင့်ဇနီးက သင့်ပုံစံဟောင်းတွေထက်  
 ပုံစံသစ်တွေကို ပိုနှစ်သက်နေတာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ကို  
 သူပြဿနာတစ်ခုခု မျှဝေပြောပြပြီဆိုရင် ဒီလိုပြောပြတာဟာ သင့်ဆီက  
 ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြံဉာဏ်ကို တောင်းလိုတာမဟုတ်ဘဲ သူပြောပြ  
 တာကိုပဲ နားထောင်နေစေချင်တာမျိုး၊ သူသက်သာရာရလာဖို့အတွက်  
 ပြောပြနေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် သူခံစားချက်ကို  
 သင်သိရအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာလောက်တော့ အလေးထား  
 ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုတာပေါ့ဗျာ။



**၃။ ကောင်းမွန်တဲ့ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း (Good Judgement)**

တတိယမြောက်သောချက်က သင်နဲ့ သင့်ဇနီးကြားထဲက မတူညီမှုတွေကို နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုတာပါ။ သင်တို့နှစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူတွေ ရှိကို ရှိနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် သင်နဲ့မတူညီတဲ့ သင့်ဇနီးရဲ့ အယူအဆတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ အပြုအမူတွေကို နားလည်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ဇနီးက သူ့ယူဆချက်နဲ့သူ လုပ်ပစ်လိုက်တဲ့ကိစ္စတွေဟာ အိမ်ထောင်ရေးအတွက် မလျော်ကန်ဘူးဖြစ်နေပြီဆိုရင်တောင် သင်က ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင်လုပ်စေချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း လိုက်မလုပ်တာတို့၊ သင်တန်ဖိုးထားတာတွေကို သူတန်ဖိုးမထားတာမျိုးတို့ ကြုံလာရင် သင့်ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး နားလည်ပေးဖို့သတိရပါ။ ဒီလိုကိစ္စတော်တော်များများကို နားလည်လက်ခံပေးနိုင်တာကြောင့် သင့်ကို လင်ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေပြီး နောက်တစ်ယောက်မရှိနိုင်တဲ့ သူနဲ့ သင်ဟာ အကျွမ်းတဝင် ပိုဖြစ်လာမှာပါ။

**၄။ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း (Selflessness)**

ဒီဆောင်းပါးစစချင်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ လူပျိုဘဝကနေ အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါ အရေးကိစ္စ (တာဝန်ယူမှု)တွေ ပိုပြီး မြှားမြောင်လာတတ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ရောက်သွားတာနဲ့ သင့်ရှင်သန်မှုဟာ သင့်အတွက်သာမဟုတ်တော့ဘဲ သင့်မိသားစုအတွက်ပါ ဖြစ်သွားရတာကိုး။ ဒီတော့ ကိစ္စတော်တော်များများကို သင့်သဘောအတိုင်းသာ လုပ်လို့မရတော့ဘဲ မိသားစုဆန္ဒကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုလာတော့တာပေါ့။ သင့်သဘောထားနဲ့ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ မိသားစုကို သောက်ပုံဖို့နဲ့ မိသားစုဘဝရှင်သန်ဖို့အတွက်ကို အခြေခံချင့်တွက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရပြီလေ။



**၅။ ချစ်စိတ်ပြင်းပြခြင်း (Passion)**

ယောက်ျားတွေရဲ့သဘောသဘာဝက သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို အမြဲတစေ ထုတ်ဖော်ပြသချင်စိတ် မရှိတတ်ပါဘူး။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ယောက်ျားတွေဟာ အချိန်ရှိတိုင်း ပူးပူးကပ်ကပ်နဲ့ ပွေ့ပွေ့ဖက်ဖက် မနေချင်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ဇနီးကို မျှဝေခံစားနားလည်ပေးဖို့အတွက် ချစ်စိတ်ပြင်းပြမှုရှိရမယ်ဆိုတာတော့ သိထားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဇနီးမယားတွေဟာ လင်ယောက်ျားရဲ့ဂရုစိုက်မှုတွေကို တခြားအရာတွေထက် ပိုမိုတန်ဖိုးထား တောင့်တတတ်ပါတယ်။ သင်က အမှန်တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ ဂရုစိုက်တာဟာ သူ့အတွက် အထူးခံစားမှုတစ်ခုကို ဖြစ်စေတယ်လေ။

အဆုံးသတ်အနေနဲ့ပြောရရင်တော့ လူပျိုဘဝကနေ ခင်ပွန်းသည်ဘဝကို ကူးပြောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ လွယ်ကူလာမယ့်ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လင်ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာငါးချက်စလုံး သင့်မှာရှိတယ်ဆိုရင်ဖြင့် သင်ဟာ သင့်မိသားစုကို အဓိက ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုနိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီး သင့်ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံးနှစ်ကာလတွေကို ပိုင်ဆိုင်လာနိုင်မှာပါ။ တကယ်ပါ။ လူ့ဘဝရဲ့တာဝန်နဲ့ ဝတ္တရားတွေကိုသိတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ဘဝဆိုတာ အသက် ၄၀ မှ စတာပါ။ တကယ်ပါ။

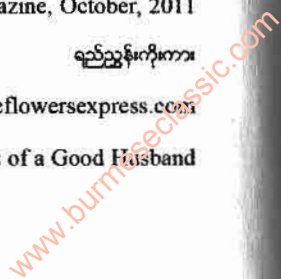
3.9.2011; 11:40 am

OKAY Magazine, October, 2011

ရည်ညွှန်းကိုးကား

www.theflowersexpress.com

5 Traits of a Good Husband



## ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဝိသေသ ငါးခု

လက်ထပ်ထိမ်းမြားတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ ကိစ္စကောင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာထဲက အကောင်းဆုံးကိစ္စတစ်ခုပါ။ သင် အမှန်တကယ် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ ပေါင်းသင်းလက်ထပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စထက်ချိုမြိန်တာ ဘယ်မှာရှိပါဦးမလဲ။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသက်တမ်း ကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ မချိုမြိန်တဲ့ကိစ္စတွေ များစွာဖြစ်ပွားလာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အချိန်တိုင်းနီးပါး သင်တို့နှစ်ယောက် အတူတူရှိနေကြရင် ကိစ္စတိုင်းလိုလိုမှာ ငြီးငွေ့စရာကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဇနီးမယား တစ်ယောက်အနေနဲ့ သင်နဲ့ သင့်ခင်ပွန်းကြားထဲက အေးစက်မှုတွေကို နွေးထွေးလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ... ။

ဇနီးမယားတစ်ယောက်ဆိုတာ အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့ အဓိကအလင်း တန်းတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် သင် ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် အဲဒီမေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဇနီးမယားဆိုတာ မိသားစု တစ်စုရဲ့ နွေးထွေးမှုအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ရုံသာမက ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု အရင်းအမြစ်တစ်ခုလည်းဖြစ်တာကြောင့် အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့အလင်းရောင်တွေ ကို ဘယ်လိုဆောင်ကျဉ်းယူလာသင့်တယ်ဆိုတာကိုသိဖို့ အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးက သင့်ကို အထက်မှာမေးထားတဲ့မေးခွန်းကို အချက် ငါးချက်နဲ့ ဖြေကြားပေးသွားမှာပါ။ ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါဦး။



**၁။ ရှုမြင်တွေးခေါ်မှုရှိခြင်း (Being Wise)**

ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်၊ ဝန်ခံခံ မခံခံ၊ အိမ်တွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ တချို့အရေးကိစ္စတွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဇနီးမယားတွေက ချမှတ်တတ်ကြပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လင်နဲ့ မယား နှစ်ဦးသဘောတူချမှတ်တတ်ကြတာမှန်ပေမယ့် တချို့အိမ်တွေမှာ ဇနီးမယား တွေက ပိုပြီးပြောရေးဆိုခွင့်ရှိနေတတ်တာ အမှန်ပဲ။ အထူးသဖြင့် အရှေ့တိုင်း က တချို့နိုင်ငံတွေအတွက် ဒီစကားက ပိုပြီးမှန်ကန်ပါတယ်။ အိမ်ရဲ့ဘဏ္ဍာ ထိန်းတာဝန်တွေကို ဇနီးသည်တွေကပဲထမ်းဆောင်ရပြီး ငွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စတိုင်းကိုလည်း ဇနီးသည်တွေကပဲ ပိုပြီးပြောရေးဆိုခွင့် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ ဇနီးမယားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရှုမြင်တွေးခေါ် မှုကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရာရာကို ငါသိ ငါတတ်ဖြစ်နေ တတ်တဲ့ခင်ပွန်းသည်မျိုးနဲ့ ပေါင်းသင်းနေရတာဆိုရင်တော့ သင့်ရှုမြင် တွေးခေါ်မှုကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဂရုတစိုက်အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

**၂။ နားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း (Being Good Listener)**

ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ဟာ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ပြောစကားတွေ ကို ဘယ်လိုနားထောင်သင့်တယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းသိသင့်ပါတယ်။ သင့်ခင်ပွန်းဟာလည်း တခြားယောက်ျားတွေလို မာနများစွာနဲ့ လူသား တစ်ယောက်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အဲဒီမာနက သူ့အလုပ်ကိုတောင် နင်းခြေပစ် လိုက်တာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သူ့မာနတွေကို သင်နဲ့ စကားပြောချိပြီး ကုသမှုခံယူတတ်ပါတယ်။ သူလိုချင်တာက သင် ကောင်း ကောင်းနားထောင်ပေးဖို့ဖြစ်ပြီး သူ့အဖြစ်ကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာစေချင် တယ်လေ။ သင့်ကို ဒီနည်းနဲ့ သူ့ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာ စေရုံသာမက မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ်ပါပုံသွင်းပေးပါတယ်။

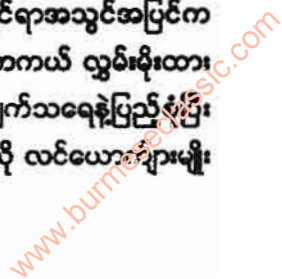


**၃။ နားဝင်ချိုအောင်ပြောခြင်း (Being Sweet)**

နားဝင်ချိုအောင်ပြောတယ်ဆိုတာ နားပူနားဆာလုပ်တာနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ နားပူနားဆာလုပ်တာဟာ ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက် ရဲ့ သဘောသဘာဝတစ်ချက်အဖြစ် ဘယ်တော့မှ ပါဝင်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် နားပူနားဆာလုပ်တာဟာ ခင်ပွန်းသည်တွေကို အိမ်ပြန်လာစေမယ့် အစား ဘီယာဆိုင်တွေနဲ့ နိုက်ကလပ်တွေကိုတောင် ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဇနီးမယားတစ်ယောက်က သူ့ခင်ပွန်းကို တကျည်ကျည်လုပ်နေပြီ ဆိုရင် အမှားကို အမှန်ပြင်ဖို့ကြိုးစားနေတယ်လို့ သူထင်နေပေမယ့် တကယ့်တကယ်ကျတော့ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ သူ့ခင်ပွန်းတင်မက သူ့ ကလေးတွေကိုပါ စိတ်ပျက်လာစေတာမျိုးပါ။ တကျည်ကျည်လုပ်တယ်ဆိုတာ အမှားပေါင်းများစွာကို အကြိမ်ကြိမ် လွန်ကျူးနေတာနဲ့တူပါတယ်။ ဘယ်လို လူမျိုးက အဲဒီလိုတကျည်ကျည်လုပ်နေတာကို လိုချင်ပါ့မလဲ။

**၄။ ချောမောလှပခြင်း (Being Beautiful)**

ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ဟာ အမြဲလိုလို အလုပ်များနေ တတ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ဝင်ငွေကို စီးတဲ့ရေ ဆည်တဲ့ကန်သင်းဖြစ် အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကနေ အိမ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် ဘယ်လိုထားရမယ်ဆိုတာအထိ ကိစ္စတွေမြားမြောင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်များနေတယ်ဆိုတာ မျက်တွင်းတွေကျနေတာအတွက် ဆင်ခြေပေးဖို့ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲအလုပ်များများ ကြည့်ကောင်းအောင် တော့ သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ထားရမယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသွင်အပြင်က လူတွေရဲ့လေးစားခြင်းနဲ့ ကြည်ညိုခြင်းကို အမှန်တကယ် လွှမ်းမိုးထား နိုင်တာမို့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေနဲ့ပိနေပေမယ့် ကျက်သရေနဲ့ပြည့်စုံပြီး လှပမြလှပနေတဲ့ဇနီးမယားတစ်ယောက်ကို ဘယ်လို လင်ယောကျ်ားမျိုး က စွန့်ခွာသွားပါ့မလဲ။



**၅။ နားလည်မှုရှိခြင်း (Understanding)**

နားလည်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သင့်ခင်ပွန်း ဘယ်နေရာမှာ ဘာလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာကို သိခြင်းပါပဲ။ ပြောချင်တာက ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင် ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်၊ သင့်ခင်ပွန်းရဲ့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင်တစ်ယောက် တည်းကပဲပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးစိတ်ကျေနပ်မှုတွေနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးခံစားမှုတွေကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကဲ... အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာငါးချက်ကိုလိုက်နာပြီး သင့်ခင်ပွန်းရဲ့အနားမှာ သက်ဆုံးတိုင် ဇနီးမယားကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် နေထိုင်သွားနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါရဲ့ဗျာ။

4.9.2011; 5:55 pm

OKAY Magazine, October, 2011

ရည်ညွှန်းကိုးကား

5 Traits of an Ideal Wife

www.theflowersexpress.com

## အမျိုးသမီးတွေ နှစ်သက်စွဲလမ်းလာစေမယ့် နည်းလမ်း ၁၁ သွယ်

အမျိုးသမီးတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် အမျိုးသားတွေရဲ့ ခပ်ပါးပါး ချိုးမွမ်းမှုတစ်ခုကတောင် လုံးလုံးလျားလျားကြီး ကြီးကျယ်သွားတတ်တယ် ဆိုတာ အမျိုးသားတွေသိထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က သူ့ကိုမထိခိုက်စေ နိုင်လောက်ပါဘူးလို့ထင်ထားတဲ့ ကမ်းလှမ်းမှုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ခယဝယ လုပ်မှုတစ်ခုက သူ့ကို တကယ်ထိခိုက်သွား မသွားဆိုတာကိုလည်း သင် သေချာပေါက် မသိနိုင်ဘူးလေ။ ဒီတော့ အဲဒီလိုကိစ္စမျိုးတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ 'အမျိုးသမီးတွေ နှစ်သက်စွဲလမ်းလာစေမယ့် နည်းလမ်း ၁၁ သွယ်' ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

### ၁။ သူ့မျက်လုံးတွေကို စူးစမ်းကြည့်ပါ။ (Look into her eyes.)

သင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေပြီဆိုရင် သူ့မျက်လုံး တွေကိုစိုက်ကြည့်ပြီး စကားပြောတာဟာ အကောင်းဆုံးအချက်တစ်ခုပါ။ မျက်လုံးတွေရဲ့အောက်ဘက် ဟိုဟိုဒီဒီတွေကို အကြည့်မရောက်စေဖို့ သင် ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင် အဲဒီလိုကြည့်နေတုန်း သူမိသွားရင် သူ့အပေါ်မှာ ဆိုးရွားတဲ့အပြုအမူတစ်ခုနဲ့ လွန်ကျူးမိသလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သူမိသားစုအကြောင်းကို ပြောပြနေတဲ့အချိန်၊ ငြီးတော့ သူမိသားစုကို သူဘယ်လောက်အလေးထားကြောင်း ပြောပြနေတဲ့အချိန်

မျိုးတွေမှာ အဲဒီလိုအပြုအမူဆိုးမျိုးကို မကျူးလွန်မိစေဖို့ ပိုသတိထားပါ။ ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စမျိုးကို ပြောဆိုနေတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မျက်လုံးတွေကို စူးစမ်းကြည့်ပြီးပြောဆိုဖို့သာ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

**၂။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ကြော့ကြော့ရှင်းရှင်း နေပါ။ (Be well-trimmed.)**

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့အမျိုးသမီးတိုင်းက သူတို့ရဲ့အမျိုးသားတွေကို ရုပ်ရည်ကောင်းကောင်း ရှိစေချင်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ အမြဲလိုလို သင့်တော်အောင် ပြင်ဆင်ဖိးလိမ်းတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သေသေသပ်သပ်မရှိ တဲ့ အဝတ်အစားတွေဝတ်ဆင်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့သွားတွေ့ဖို့ စဉ်းတောင်မစဉ်းစားမိပါစေနဲ့။

ကောင်းမွန်တဲ့အသွင်အပြင်မျိုးနဲ့ နေသင့်သလို ကောင်းမွန်တဲ့ အနံ့အသက်တွေရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့တွေ့ သိပ်ထွက်နေရင်လည်း သွားမတွေ့သင့်ပါဘူး။ (သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရေမွှေးပုလင်း မှောက်မလာဘဲ နဲ့တော့ သူ့ကို သွားမတွေ့လိုက်ပါနဲ့။) နောက်ပြီး သင့်မျက်နှာပြင်ပေါ်က အမွှေးအမျှင်တွေကိုလည်း အမြဲတမ်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိအောင် ထားပါ။ ဆံပင်ကိုလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပေါ့။

**၃။ အပြုအမူကောင်းတွေ ပြပါ။ (Show some manners.)**

ဒီကိစ္စကို ကုတ်အင်္ကျီလေးဝတ်ပြီး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြလို့ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းကလည်း သူတို့အပေါ် ညှာတာထောက်ထားတဲ့ဆက်ဆံမှု တွေကို နှစ်သက်တတ်တယ်လေ။ ဒီအပြုအမူက သင်ဟာ ယဉ်ယဉ်ကျေး ကျေး ရည်ရည်မွန်မွန်ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြသတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ ဒီဘက်ခေတ်မှာ အဲဒီလို အပြုအမူနဲ့ အနေအထိုင်မျိုးက ပျောက်ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒီကိစ္စကိုသာ သင် အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီဆိုရင် သူ နှစ်သက်စွဲလမ်းသွားစေမယ့် တခြားအပြုအမူ



ကောင်းတွေကို ဆက်လက်ပြုသခွင့်ရရှိဦးမှာပါ။ နောက်အကျိုးကျေးဇူး တစ်ခုကတော့ ဒီအပြုအမူကြောင့် သူ့မှာ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျေနပ်နှစ် သက်မှုအဆင့်တွေတိုးမြှင့်လာပြီး သူနဲ့ သင်ဟာ ပိုပြီးရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာမှာပါ။

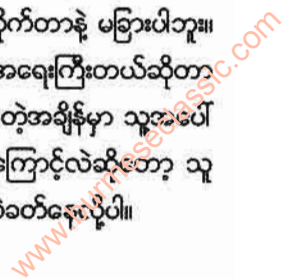
**၄။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ။ (Be friends with her friends.)**

သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ဖို့ကလည်း လိုအပ်ချက်တစ်ခု ပါ။ သူမိသားစုဝင်တွေနဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေကို သင်ဟာ ဖော်ရွေတယ်၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာကို ပြသနိုင်တာက သူ့ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ တိမ်းညွတ်စေမှုတစ်ခုပါ။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်တာက သူနဲ့ သင့်ကြားမှာ မှော်ကြိမ်လုံးတစ်လုံးလို အလုပ်ဖြစ် စေတယ်။ သင့်ကို အလွန်အမင်း နှစ်သက်စွဲလမ်းလာစေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမတိုင်ခင်မှာ သူဟာ သင်နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ တစ်ဦးတည်းသော အမျိုးသမီးဆိုတာသေချာအောင်တော့ ဂရုစိုက်ပါ။ သူနဲ့ ရင်းနှီးနေသလို သူမိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပါ အရင်းနှီးလွန်ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။ ဘယ်အဆင့်မှာတင် တန့်သင့်တယ်ဆိုတာ သင်သိဖို့ လိုပါတယ်။

**၅။ သင့်ဖုန်းအစား သူ့ကို အာရုံစိုက်ပါ။**

**(Give attention to her instead of your phone.)**

သူနဲ့အတူ စကားပြောနေတုန်းမှာ တခြားတစ်ယောက်ကို ဖုန်းခေါ်မိ နေတာမျိုး၊ မတ်ဆွေဂျုံစစ်နေတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ ဒီအပြုအမူက “မင်း ဟာ ငါ့ဖုန်းလောက် အရေးမပါဘူး” လို့ တဲ့တိုးပြောလိုက်တာနဲ့ မခြားပါဘူး။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဖုန်းမတ်ဆွေဂျုံတွေက ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့စကားပြောဆိုနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့အပေါ် အာရုံစိုက်မှု အပြည့်အဝပေးထားသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ ကလည်း သင့်ကို တိတ်တဆိတ် စောင့်ကြည့်အကဲခတ်နေလို့ပါ။



**၆။ အမျိုးသမီးတွေဟာ မေးခွန်းတွေ ဖြေဆိုချင်ကြတယ်။**

(Women like to answer the questionnaire.)

သူ့ကို မေးခွန်းတွေ အများကြီးမေးပစ်ပါ။ အမျိုးသမီးတိုင်းက သူတို့အကြောင်းကိုပြောပြဖို့ ဆန္ဒသိပ်ရှိတာလေ။ သူတို့ရဲ့အလုပ်ခွင်မှာ သူတို့ဘယ်လောက်ဆရာကျတယ်ဆိုတာက အစပေါ့။

သင်နဲ့အတူရှိနေရတာကို စိတ်ကျေနပ်မှုရှိလာအောင် သူဝါသနာပါ တဲ့အကြောင်းတွေ၊ သူ့အနှစ်သက်ဆုံးကိစ္စတွေ၊ သူ့အတိတ်အကြောင်းတွေကို ပါ မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ဒီအပြုအမူက သင်ဟာ သူ့သွင်ပြင်တွေထက် သူ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ပိုစိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုတာသိရှိစေပြီး သင့်ကိုလည်း ပိုနက်သက်စွဲလမ်းလာစေပါတယ်။ ဒီကိစ္စက သေစေနိုင်လောက်တဲ့ ရုပ်အလှ ဆွဲဆောင်မှုတွေထက် ပိုအကျိုးရှိတယ်ဗျ။

**၇။ ယဉ်ကျေးရည်မှန်တဲ့ လောကဝတ်တွေကို လိုက်နာပါ။**

(Obey the etiquettes.)

ဒါကတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ အတူတူသွားလာတဲ့အခါ သူ့အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးတာမျိုးနဲ့ အတူတူ ညစာစားဖို့သွားတဲ့အခါ သူ့အတွက် ခုံဆွဲပေးတာမျိုးကိုဆိုလိုတာပါ။ ဒီအပြုအမူက ရှေးအစဉ်အဆက် ကတည်းက ယောက်ျားကောင်းတွေ ကျင့်သုံးခဲ့တာပါ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေအပေါ် မှီခိုမှု သိပ်မရှိတော့ဘူးဆိုပေမယ့် သူ့ကိုမထိခိုက်နိုင်တဲ့ ဒီလိုညှာတာထောက်ထားကြင်နာမှုလေးတွေကိုတော့ လိုချင်ကြတယ်လေ။

**၈။ သူ့ကို ချီးမွမ်းပါ။ (Praise her.)**

သူ့ကို သင်သဘောကျလာစေဖို့ ဘယ်လိုပဲ ပြင်ဆင်ထားထား သူ့ကို ချီးမွမ်းပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ချီးမွမ်းမှုဟာ မြှောက်လုံးပင့်လုံးအဖြစ်



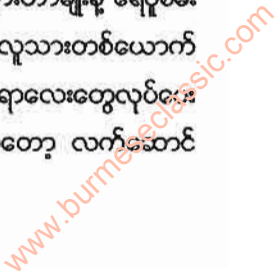
ပြောင်းလဲမသွားစေဖို့ကိုတော့ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်က ဂရုစိုက်လွန်အပြုအမူတွေ လျှောက်လုပ်နေရင် ပေါ့ပျက်ပျက် ဇာတ်သိမ်းသွားနိုင်တယ်လေ။ သူဝတ်လာ တဲ့ဝတ်စုံ ဒါမှမဟုတ် သူပြင်ဆင်မှုပုံစံလေးကို ချီးမွမ်းပေးလိုက်ပါ။

**၉။ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ (Ask for suggestion.)**

သင့်ကိစ္စတွေအတွက် သူ့အကြံဉာဏ်တောင်းပြီး သူဟာ သင့်ဘဝ အတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါတဲ့သူဖြစ်ကြောင်း၊ သူမှတ်ချက်တွေဟာ သင့်အတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါကြောင်း ပြသပါ။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ နုကန်းတစ်လုံးမှမသိတဲ့ အရူးတစ်ယောက်ပုံစံမျိုးနဲ့ အကြံဉာဏ်တောင်းတာ မျိုးတော့ ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။ သင်လုပ်နေတဲ့ကိစ္စမှာ အချက်အလက်မစုံ သေးလို့ အကြံဉာဏ်တောင်းတာမျိုးသာ ဖြစ်ပါစေ။ ဥပမာ - ထပ်ခါးကို ပြောင်းတာကောင်းမလား၊ မြို့ကအိမ်ကို ပြောင်းတာကောင်းမလား မေးတာ မျိုးပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆွေးနွေးလို့ရပြီလေ။ ပြီးတော့ သူ့အကြံဉာဏ်က သင့်တော်ရင် သင်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းပဲဆိုပြီး ခံစားမှုတွေတောင် ပိုမိုလွတ်လပ်လာနိုင်တယ်။

**၁၀။ သူ့ကို အလိုလိုက်ပေးပါ။ (Pamper her.)**

ဒီကိစ္စကလည်း အမျိုးသမီးတိုင်း လိုချင်ကြတယ်လေ။ ကိစ္စသေး သေးမွှားမွှားလေးတွေနဲ့တောင် လုပ်ပေးလို့ရတယ်။ ဥပမာ - ရေခဲမုန့်စားဖို့ အပြင်ခေါ်သွားတာမျိုး၊ ခြေထောက်အလှဆင်ဖို့ ခေါ်သွားတာမျိုးနဲ့ ရေပူစမ်း ကို အတူသွားမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ သင့်ဘဝရဲ့အထူးလူသားတစ်ယောက် အနေနဲ့ သူ့ကိုပြုစုဆက်ဆံပေးဖို့ လိုတာကိုး။ အံ့သြစရာလေးတွေလုပ်ပေး ပြီး သူ့အံ့အားသင့်သွားအောင်လည်း ကြံဆပါ။ ဒါကတော့ လက်ဆောင် ပစ္စည်းတွေနဲ့လုပ်ရင် ပိုစွမ်းပါတယ်။



၁၁။ သူ့အကောင်းမြင်စိတ်ထားကို လေးစားတန်ဖိုးထားပါ။

(Appreciate her positive attitude.)

သူ့ကို အမြဲတမ်း လေသံမှန်မှန်နဲ့ စကားပြောပါ။ ဒါက သူ့ကို တကယ်ကျေနပ်နှစ်သက်နိုင်စေတယ်။ သူ တကယ်သဘောကျတဲ့ကိစ္စတွေကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ သူ တကယ်နှစ်သက်တာ ဘယ်လိုလူတွေလဲဆိုတာ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ဒါက သူ့ကိစ္စတိုင်းကို သင်နဲ့ပဲ ဆွေးနွေးလာစေချင်အောင် ဖြစ်စေတယ်။ သူ့ကို သင်တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပေါ်လွင်လာစေတယ်။

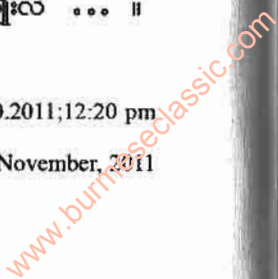
ဒီအချက်တွေဟာ အမျိုးသားတွေကို အမျိုးသမီးတွေ နှစ်သက်စွဲလမ်းလာစေနိုင်တဲ့ အဓိကအချက်တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်တွေကို ခပ်မြန်မြန်အသုံးပြုပြီး ခု ရေတွင်းတူး၊ ခု ရေကြည်သောက်ချင်တာမျိုး မလုပ်မိအောင်တော့ သတိထားသင့်ပါတယ်။ ကြီးကျယ်ကောင်းမွန်တဲ့ကိစ္စတိုင်း ပြီးမြောက်နိုင်ဖို့အတွက် ထိုက်သင့်တဲ့အချိန်ကို ယူရပါတယ်။ ဒါလေးတော့ သတိထားပါဗျာ။

နောက်ဆုံး နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ပြောချင်တာကတော့ ဗိယက်နမ်စကားပုံလေးတစ်ခုပါ။

Even the wisest girl will yield to the boy who perserveres in his wooing.

အမြော်အမြင်အရှိဆုံးမိန်းကလေးတောင်မှ ဇွဲရှိရှိပိုးပန်းတဲ့ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို အလျှော့ပေးရစမြဲပါ။

ကဲ • ❁ သင်ကရော။ ဘယ်လိုယောက်ျားလေးမျိုးလဲ ... ။







## ကွယ်လွန်ခါနီးလူတွေ အရတတ်ဆုံး နောင်တ ခုနစ်ခု

ကွယ်လွန်ခါနီး လူတော်တော်များများမှာ နောင်တတွေ တပွေ့ တပိုက်ဖြစ်နေတတ်တာကို အမှတ်မထင်သိခဲ့ရတော့ စိတ်ဝင်စားမှု အဆုံးစွန် ရောက်ရှိသွားတာမို့ စနစ်တကျ သုတေသနပြုလေ့လာဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူတို့ လုပ်ချင်တာတွေကိုမလုပ်ခဲ့ရလို့ ရတဲ့နောင်တတွေနဲ့ မလုပ်ချင်တာတွေကို လုပ်ခဲ့ရလို့ ရတဲ့နောင်တတွေပဲ ဆိုပါတော့။ ဒီလိုနောင်တတွေကြောင့် သေခါနီးမှ ပိုမိုဝမ်းနည်းကြေကွဲရတတ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အရာတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှမထိခိုက်ဘဲ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် လူ့ဘဝကနေ ချမ်းမြေ့တဲ့စိတ်နဲ့ ထွက်ခွာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆံတင်းစရာ မလိုတာဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့ကိစ္စပါ။ သေခါနီးမှ နောင်တတရားတွေကြောင့် ပူဆွေးကြေကွဲနေရရင် တစ်ပူပေါ်တစ်ပူဆင့်သလို ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုဖိစီးနှိပ်စက်မှုဒဏ်တွေကနေ ရှောင်လွှဲနိုင်အောင်လို့ သေခါနီးလူတွေ အရတတ်ဆုံး နောင်တခုနစ်ခုကို ရှာဖွေတင်ဆက်လိုက်တာပါ။ ရှောင်လွှဲလို့ ရတဲ့ကိစ္စဆိုးတွေကို ရှောင်လွှဲနိုင်ခဲ့ရင် အကောင်းဆုံးပဲမဟုတ်လား ... အဆွေ။

**၁။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ဘယ်လိုနေထိုင်ရှင်သန်ပါဆိုပြီး သင်ကြားပေးတဲ့ တာထက် ကိုယ်ပိုင်ဘဝပုံစံနဲ့ နေခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I had lived my own life rather than how society taught me to live.)

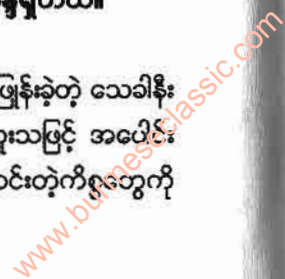
ကျွန်တော်တို့ကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက ကိစ္စတွေအများကြီးသင်ကြားပေးတာဟာ သိပ်ဆန်းတဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းလိုလို တွေ့ကြုံရတာမျိုးပါပဲ။ ကျောင်းတက်ရမယ်၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရမယ်၊ အလုပ်ရှာရမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်အိမ်ကလေးဝယ်ရမယ်၊ အိမ်ထောင်ပြုရမယ်၊ သားသမီးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးရအောင် ငွေစုရမယ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမယ် ... စသဖြင့် အများကြီး အများကြီးပါပဲ။ ဒါတွေဟာ လူတိုင်းလိုလို ကျွမ်းဝင်ပြီးသား ကိစ္စရပ်တွေပါ။ 'တစ်ဆိုင်တည်း အားလုံးနဲ့တော်' ဆိုတာမျိုးပေါ့။

လူအများစုက သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက ဖြစ်စေချင်သလိုမျိုး နေထိုင်သွားခဲ့ကြတယ်။ သူတို့တွေ နေထိုင်ရမယ့် ဘဝပုံစံဆိုတာ မိသားစုကဖြစ်စေချင်သလိုမျိုး ဒါမှမဟုတ် အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းတွေက ဖြစ်စေချင်သလိုမျိုးလို့ မှားယွင်းယူဆခဲ့တတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း နောင်တတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတတ်တာပါ။ အချိန်ရှိတုန်း အသက်အရွယ်ရှိတုန်းမှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာကို မြန်မြန်တွေ့ရှိနိုင်ခဲ့ရင် ဒီလိုနောင်တမျိုးကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝါသနာပါရာကို ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရည်မှန်းရာကို ကြိုးစားဖြည့်စွမ်းတာဟာ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတဲ့သဘောပါ သက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းကျေနပ်အောင် လုပ်နေတတ်တဲ့အပြုအမူတွေကိုလျှော့ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ သူတစ်ပါးအတွက် မထိခိုက်၊ မနစ်နာစေဖို့တော့ ဂရုစိုက်ပါ။

**၂။ ရည်မှန်းချက်ကို ပိုပြီးစောစောတွေ့ရှိခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I discovered my purpose earlier.)

တစ်ဘဝလုံး မဖြုန်းသင့်တဲ့နေရာတွေမှာ အချိန်ဖြုန်းခဲ့တဲ့ သေခါနီး လူတွေက ဒီနောင်တမျိုးကို ပိုရတတ်လေ့ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အပေါင်းအသင်းဆိုးတွေနဲ့ တွယ်ယှက်မိတဲ့သူတွေပေါ့။ မကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို



ကောင်းတယ်လို့ထင်ပြီး အပျော်ကြီးပျော်နေတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ ဆိုတာကို မေ့နေတတ်တယ်။ ရှာဖွေဖို့ သတိမရတတ်ကြဘူး။

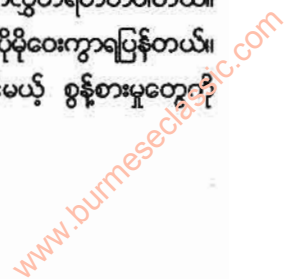
နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကောင်းတဲ့အပေါင်းအသင်းတွေကြောင့်လည်း ဒီနောင်တမျိုးကို ရတတ်ကြပါတယ်။ အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေရဲ့ဘဝပုံစံနဲ့ ဘဝရည်မှန်းရာကို ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝပုံစံနဲ့ ဘဝရည်မှန်းရာလို့ မှားယွင်းထင်မြင်တတ်လို့ပါ။ နှစ်မျိုးစလုံးကတော့ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အဲဒီအကြောင်းဆိုတာက ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ်မနေဘဲ သူများဘဝနဲ့ သွားနေမိတာကြောင့်ပါ။ တချို့လူတွေဆို တစ်ဘဝလုံးမှာ သူတို့ဘာဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို လုံးဝမစဉ်းစားဖူးတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ရည်မှန်းချက်ကို ခပ်စောစောတွေ့ရှိတာဟာ အဲဒီရည်မှန်းချက်ဆီရောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အရည်အချင်းတွေကို တစ်ဆင့်ချင်း ဖြည့်တင်းနိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုတွေရဲ့အရှိန်ကိုလည်း ခပ်မြန်မြန် မြှင့်တင်စေနိုင်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်စေတာဟာ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ဘဝရဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုကို သိမ်းပိုက်လိုက်တဲ့သဘောပါ။

**၃။ စွန့်စားမှုတွေ ပိုပြီးရယူခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I had taken more risks.)

တချို့လူတွေက သူတို့ရဲ့နေထိုင်မှုတွေကို သတိကြီးစွာ ဂရုတစိုက်လုံလုံခြုံခြုံ ထိန်းသိမ်းတတ်ကြတယ်။ ဒါမျိုးက ဆိုးဝါးတဲ့လုပ်ရပ်မျိုး မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဘဝမှာရောက်ချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဟန့်တားထားသလိုမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အထိအခိုက်မခံချင်တာကြောင့် စွန့်စားမှုတွေကို လက်လွှတ်ရတတ်ပါတယ်။ စွန့်စားမှုကို လက်လွှတ်တာကြောင့်ပဲ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပိုမိုဝေးကွာရပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့အောင်မြင်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်မယ့် စွန့်စားမှုတွေကို လက်လွှတ်မခံမိဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။



**၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုဂရုစိုက်ခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I had taken better care of myself.)

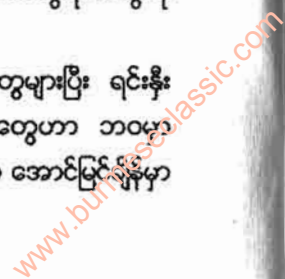
ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုကိုခံစားနေရတဲ့ သေခါနီးလူတွေက ဒီနောင် တမျိုးကို ပိုရတတ်ပါတယ်။ အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့မတည့်တဲ့၊ မစားသင့်တဲ့အစားအစာတွေကို စားတတ်ကြတယ်။ အိပ်စက်အနားယူသင့်သလောက် မယူမိတတ်ကြဘူး။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာကို ရှောင်ဖယ်နေတတ်ကြတယ်။ အလုပ်ကို ဆက်တိုက် မနားမနေလုပ်မိတတ်ကြတယ်။ အားလပ်ရက် အပန်းဖြေရမှာကို ဂရုတစိုက် မလုပ်မိတတ်ကြဘူး။ ဘဝဆိုတာ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ အလုပ်၊ အားလပ်ရက်တွေနဲ့ သဟဇာတမျှမျှနေထိုင်တတ်မှ အကျိုးရှိတာပါ။ ကျန်းကျန်းမာမာ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သဟဇာတမျှမျှ နေထိုင်တတ်ဖို့ကို ဘဝရဲ့ပထမဦးစားပေးအနေနဲ့ ကျင့်သုံးပါ။

**၅။ ချစ်မြတ်နိုးဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခွင့်ပြုခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I'd allowed myself to love.)

ဘဝရဲ့ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေက လူတော်တော်များများကို လောကကြီးနဲ့ပတ်သက်လို့ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ဝင်ရောက်သွားစေပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးအများစုနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း အဆိုးမြင်စိတ်တွေသာ လွှမ်းမိုးနေစေပါတယ်။ အဲဒီအဆိုးမြင်စိတ်တွေကြောင့်ပဲ မိတ်ဆွေသစ်တွေ မလိုချင်ကြဘူး။ မိတ်ဆွေအမြောက်အမြား မလိုချင်ကြဘူး။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ခင်မင်သွားရင် တစ်ချိန်ကျ နာကျင်ရမှာလို့ တွေးထင်ထားတတ်ကြတယ်။ အရေးမပါတဲ့ ငြင်းခုံမှုတွေနဲ့ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေကြောင့်လည်း မိတ်ဆွေရင်းတွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ မချစ်ခင်မိပြန်ဘူး။

သုတေသနစစ်တမ်းတွေအရတော့ မိတ်ဆွေတွေများပြီး ရင်းနှီးခင်မင်မှုရှိတဲ့လူတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့အဆင်ပြေတဲ့သူတွေဟာ ဘဝမှာ တခြားသူတွေထက် ပိုမိုစိတ်ချမ်းမြေ့ရပါတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ အောင်မြင်ချိန်မှာ



ရော ကျဆုံးချိန်မှာပါ အထောက်အပံ့ကောင်းတွေကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရ တတ်ပါတယ်တဲ့။ ကိုယ်က ချစ်ခင်တဲ့သူတွေကို ဂရုစိုက်မှုတွေပေးပါ။ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်တဲ့သူတွေရဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေကို ခံယူပါ။

**၆။ တခြားလူတွေရဲ့ဘဝတွေနဲ့ ပိုမိုထိတွေ့ပြီး သူတို့ကို ပိုမိုစေ့ဆော် အားပေးခဲ့ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။**

(I wish I had touched more lives and inspired more people.)

သူတို့ချန်ထားခဲ့တဲ့ အမွေအနှစ်တွေနဲ့ သူတို့ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ တခြားဘဝတွေကြောင့် စိတ်မချမ်းမမြေ့ဖြစ်ရတဲ့နောင်တဟာ သေခါနီး လူတိုင်းလိုလို ခံစားမိတတ်တဲ့ နောင်တတစ်မျိုးပါ။ ဘဝတစ်ခုရဲ့တန်ဖိုးကို သူထိတွေ့ဆက်ဆံကူညီပေးခဲ့တဲ့လူတွေရဲ့ အရေအတွက်နဲ့ တိုင်းတာနိုင်ပါ တယ်။ တခြားလူတွေကို ကူညီပေးတာဟာ အကူအညီပေးခံရတဲ့သူတွေပဲ အကျိုးရှိတာမဟုတ်ဘဲ ကူညီပေးသူရဲ့စိတ်အတွင်းမှာပါ ချမ်းမြေ့ရတာမျိုးပါ။ ကူညီခံရသူရဲ့ဆန္ဒပြည့်မြောက်ရင် ကူညီပေးသူက စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိတာမျိုး ပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ တခြားသူတွေကိုကူညီအားပေးဖို့ စေတနာတွေနဲ့ နေထိုင်နိုင်ခြင်းဟာ အပြန်အလှန်အကျိုးရှိစေတဲ့ ကိစ္စတစ်မျိုးပါ။

**၇။ ပိုကောင်းတဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဒါမှမဟုတ် ပိုကောင်းတဲ့မိဘဖြစ်ခဲ့ ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်။ (I wish I had been a better partner or parent.)**

သေခါနီးလူတွေက မိသားစုနဲ့ပတ်သက်တဲ့နောင်တတွေကို ရက်ရိတ်ကြတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာ မိတ်ဆွေတွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့နောင်တတွေလည်း တွဲလျက်ပါလာတတ်ကြပါတယ်။ မိသားစု ဝင်တွေနဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ပြောဆိုဆက်ဆံခဲ့တုန်းက ပိုကောင်းတဲ့စကားလုံး တွေကို သုံးခဲ့သင့်တယ်။ ပိုကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို ပြုမူခဲ့သင့်တယ်။ သူတို့အပေါ်ခံစားမိတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဒီထက်ပိုပြီး ဖော်ပြခဲ့သင့်တယ်။ သူတို့ကို ဒီထက်ပိုပြီး အချိန်ပေးခဲ့သင့်တယ်။ သူတို့နဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး အတူသွား



ခဲ့တဲ့နေရာတွေ စုံခဲ့သင့်တယ် ... စတဲ့ နောင်တအတွေးတွေကို တွေးမိ တတ်ကြတာမျိုးပါ။

မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေတွေဟာ သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖို့နဲ့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ဖို့ကို ဂရုတစိုက် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ သူတို့ကိုခင်မင်မြတ်နိုးကြောင်းနဲ့ ရေရှည်အတူရှိချင်ကြောင်းကိုလည်း စိတ်ထဲ ခံစားမိတဲ့အခါတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောပြသင့်ပါတယ်။ အချိန်မလွန်ခင် ဂရုစိုက်မှု တွေပေးခဲ့နိုင်မှ ဒီနောင်တမျိုးကို ရှောင်ဖယ်နိုင်မှာပါ။

□



The life of the dead is placed in the memory of the living.

သေသွားတဲ့လူတွေရဲ့ဘဝကို ရှင် ကျန်သူတွေရဲ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ထား ရှိတယ်။

ရောမအတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီး စီဇာရို (၁၀၆ ဘီစီ-၄၃ ဘီစီ) ပြောဆို ခဲ့ဖူးတဲ့ မှတ်သားဖွယ်စကားလေးတစ်ခွန်း ပါ။

3.3.2014; 8:30 pm

The Voice Daily Vol.1/ No.295, March 18, 2014

www.lifehack.org

www.sesquicentenary.wordpress.com

Top 7 Regrets of People Who Are Dying by Abayon Jegele

www.burmeseclassic.com

ကိုးကား Website များ

1. [www.answers.yahoo.com](http://www.answers.yahoo.com)
2. [www.books.google.com](http://www.books.google.com)
3. [www.quotelly.com](http://www.quotelly.com)
4. [www.ph.theasianparent.com](http://www.ph.theasianparent.com)
5. [www.noogenesis.com](http://www.noogenesis.com)
6. [www.empowermentresources.com](http://www.empowermentresources.com)
7. [www.blinn.edu](http://www.blinn.edu)
8. [www.etsy.com](http://www.etsy.com)
9. [www.nataszacaban.com](http://www.nataszacaban.com)
10. [www.en.wikipedia.com](http://www.en.wikipedia.com)
11. [www.sjchurchofchrist.org](http://www.sjchurchofchrist.org)
12. [www.typesoflove.org](http://www.typesoflove.org)
13. [www.forum.wordreference.com](http://www.forum.wordreference.com)
14. [www.iep.utm.edu](http://www.iep.utm.edu)
15. [www.fanfiction.net](http://www.fanfiction.net)
16. [www.my.jobsdb.com](http://www.my.jobsdb.com)
17. [www.bible.ca](http://www.bible.ca)
18. [www.hofstra.edu](http://www.hofstra.edu)
19. [www.psypress.co.uk](http://www.psypress.co.uk)
20. [www.sciencebasedlife.wordpress.com](http://www.sciencebasedlife.wordpress.com)
21. [www.psychdigest.com](http://www.psychdigest.com)
22. [www.psycnet.apa.org](http://www.psycnet.apa.org)
23. [www.NursingSchools.net](http://www.NursingSchools.net)
24. [www.pickthebrain.com](http://www.pickthebrain.com)



25. [www.iliketoquote.com](http://www.iliketoquote.com)
26. [www.utne.com](http://www.utne.com)
27. [www.enotalone.com](http://www.enotalone.com)
28. [www.quotepixel.com](http://www.quotepixel.com)
29. [www.quotesvalley.com](http://www.quotesvalley.com)
30. [www.voices.yahoo.com](http://www.voices.yahoo.com)
31. [www.twitter.com](http://www.twitter.com)
32. [www.wisdomcommons.org](http://www.wisdomcommons.org)
33. [www.barblanglois.com](http://www.barblanglois.com)
34. [www.lifehack.com](http://www.lifehack.com)
35. [www.lessonpaths.com](http://www.lessonpaths.com)
36. [www.idioms.thefreedictionary.com](http://www.idioms.thefreedictionary.com)
37. [www.wishafriend.com](http://www.wishafriend.com)
38. [www.bored.com](http://www.bored.com)
39. [www.thehindu.com](http://www.thehindu.com)
40. [www.funsms.org](http://www.funsms.org)
41. [www.bloggingjunction.com](http://www.bloggingjunction.com)
42. [www.quote Piper.com](http://www.quote Piper.com)
43. [www.inewsindia.com](http://www.inewsindia.com)
44. [www.library.thinkquest.org](http://www.library.thinkquest.org)
45. [www.theflowersexpress.com](http://www.theflowersexpress.com)
46. [www.marcandangel.com](http://www.marcandangel.com)
47. [www.actionaffirmations.com](http://www.actionaffirmations.com)
48. [www.oscarwildeassembly.tumblr.com](http://www.oscarwildeassembly.tumblr.com)
49. [www.winwisdom.com](http://www.winwisdom.com)
50. [www.lifehack.org](http://www.lifehack.org)

51. [www.thequotefactory.com](http://www.thequotefactory.com)

52. [www.sesquicentenary.wordpress.com](http://www.sesquicentenary.wordpress.com)

53. [www.molyneuxrevealed.com](http://www.molyneuxrevealed.com)

54. [www.truthcontrol.com](http://www.truthcontrol.com)

55. လက်ရွေးစင် သူတို့အတွေးအခေါ်မှတ်စုများ (တက်တိုး)

56. ကမ္ဘာကျော် မေတ္တာရေစင် စာစုများ - ၂ (ခင်မောင်တိုး - မိုးမိတ်)

57. ယန္တရားအရေခွံနဲ့လူ (တာရာမင်းဝေ)

မိခင်မေတ္တာ၊ မိတ်ဆွေရွေးချယ်သင့်ပုံ၊ မိတ်ဆွေအမျိုးအစားများ၊  
 မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ ပျက်မြင်းမိတ်ဆွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာများ၊  
 လူ့စရိုက်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ သက်စပ်မှု၊ အချစ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပုံများ၊  
 အချစ်သီအိုရီများ၊ အပြုံးရဲ့ အစွမ်းထက်မှုများ၊ စပ်စုတတ်ခြင်းရဲ့ အားသာချက်များ၊  
 အတင်းပြောခြင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအချက်များ၊ အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊  
 အကောင်းမြင်စိတ်ရှိမှု၊ ခွင့်လွှတ်မှု၊ လက်ထပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အရွယ်၊  
 ခင်ပွန်းကောင်းနဲ့ ဇနီးကောင်းတို့ရဲ့ ပိသေသလက္ခဏာများနှင့်  
 ကွယ်လွန်သိနီးရတတ်တဲ့ နောင်တများအကြောင်း။

**အားလုံးကိုဖြောင့်စေတဲ့ အကျွေး**  
**Relationship Articles**  
**လူ့သာမန်**



'From Knowledge To Success'