



ကျွန်မဖတ်ဖို့

၅

~~~~~

~~~~~  
~~~~~

နိုင်နိုင်စနေ



၂၀၁၆  
၁၅

Synergy Publication

အမှတ်(၁၇၄)၊ ဒုတိယထပ်(ပဲ)၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း(အလယ်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊  
ဇန်နဝါရီလ - ၂၀၁၅၊ ၁၉ - ၂၅၊ ၂၀၁၅၊ ၁၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

|                   |                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ပုံနှိပ်ခြင်း     | ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆၊ စက်တင်ဘာလ။                                                                                                   |
| အုပ်စု            | ၃၀၀၀                                                                                                                          |
| မူကမ်းခြား        | အော်ပီကျယ်                                                                                                                    |
| ကျွန်ုပ်တို့တာဝန် | Synergy                                                                                                                       |
| ထုတ်ဝေသူ          | ဦးသုတ(၀၀၅၁၂)<br>Synergy Publications<br>အမှတ်(၁၇၄)၊ ဒုတိယထပ်(ပဲ)၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း(အလယ်)၊<br>ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။ |
| ပုံနှိပ်သူ        | ဦးဝင်းအောင် (၀၀၀၈၂)<br>အမှတ်(၈၄/၆၆)၊ လမ်း(၅၀)၊ (၁) ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။                                              |
| စာအုပ်ချုပ်       | OMEGA                                                                                                                         |
| တန်ဖိုး           | ၂၀၀၀                                                                                                                          |

နိုင်ငံခြားဝေရ  
 ကျွန်ုပ်တို့ - ၅  
 နိုင်ငံခြားဝေရ၊ ရန်ကင်းမြို့။  
 ဦးသုတ၊ Synergy Publications၊ ၂၀၁၆။  
 ၁၃၆ - ၆၁၊ ၁၂ စင်တီမီတာ၊ ၁၈၃ စင်တီမီတာ။  
 ကျွန်ုပ်တို့ - ၅

ကျွန်ုပ်တို့

၅

~~~~~

~~~~~  
နိုင်ငံနိုင်ငံ



## ဤစာအုပ်

ချင်းခေတ် တရုတ်စာရေးဆရာ Zhang Xue Cheng က  
 "စာဖတ်တာဟာ ထမင်းစားရတာနဲ့တူတယ်။ အစားတတ်ရင် ခွန်အားကို တိုး  
 ပွားစေပြီး ကျန်းမာစေတယ်။ အစားမတတ်ရင် အနာရောဂါရစေတယ်" လို့  
 ပြောပါတယ်။ ထိုင်ဝမ်စာရေးဆရာမ San Mao ကလည်း "စာများများဖတ်  
 ရင် မျက်နှာသွင်ပြင်ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်" တဲ့။ မြန်မာစာပေမှာလည်း  
 "အလိမ္မာ စာမှာရှိ" ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။ အချိန်တော်တော်များများ  
 စာဖတ်သူဟာ သူဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့တဲ့ စာတွေက သူ့ရဲ့အကျင့်စရိုက်၊ အပြော  
 အဆိုနဲ့ စိတ်နှလုံးမှာ ကိန်းအောင်းနေတတ်ပါတယ်။

စာဖတ်တယ်ဆိုရာမှာလည်း စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ အသိဉာဏ်  
 ဝဟုသုတတွေကို ကိုယ့်အသိဉာဏ်အတွက် မှီငြမ်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စာရေး  
 ဆရာမနိုင်နိုင်စနေကလည်း စာဖတ်သူတို့ကို အသိပညာအတွက် မှီငြမ်းနိုင်  
 ဖို့ "ကျွန်မဖတ်ဖို့ (၅)" ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ လူအချို့က ဘဝအတွက် အနာဂတ်  
 မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အလင်းရောင်ရှိရာကို မလျှောက်လှမ်းဘဲ  
 မှောင်ရိပ်နဲ့တူတဲ့ အတိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းထဲမှာ ရှင်သန်ပြီး မပျော်  
 ရွှင်ဖြစ်နေပုံ၊ သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် မိမိမှာ အနစ်နာခံတဲ့စိတ်ဓာတ်  
 ရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ ပြိုင်ဆိုင်နှိုင်းယှဉ်မှုကြောင့် အကျိုးမရှိ  
 ဖြစ်ပုံတို့ကို ရေးသားထားတာကြောင့် စာဖတ်သူတို့အတွက် စိတ်ခွန်အားဖြစ်  
 စေတဲ့ စာပေဖြစ်တယ်ဆိုတာ စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ ဒီစာစုကို ဖတ်ကြည့်ရုံနဲ့  
 သိသာနိုင်ပါတယ်။

စာရေးသူက "ကျွန်မဖတ်ဖို့ (၅)" စာအုပ်မှာ အချစ်ရေးရာ ကိစ္စများ

မှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့၊ ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်ထားရာမှာလည်း မှန်ကန်စွာ ထားတတ်ဖို့၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားစိတ်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ အတွက်ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရိုးသားစွာကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ စတဲ့အကြောင်း အရာများအပြင် အခြားသော ကဏ္ဍများကိုလည်း လက်ရှိလူနေမှုဘဝနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့အတွက် စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ ယခုထုတ်ဝေမယ့် စာပေကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

**Synergy Publications.**

# အမှာစာ

ဘာလိုလိုနဲ့ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ကို ရေးသားထုတ်ဝေလာခဲ့တာ (၅)  
အုပ်မြောက် ရှိသွားခဲ့ပါပြီ။ ဒီလောက်အထိ ခရီးရောက်မယ်လို့ ထင်မထားခဲ့  
မိပါဘူး။ ဖတ်ရှုအားပေးမှုတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်နေပါတယ်။ ထွတ်ခဲ့တဲ့  
ကျွန်မဖတ်ဖို့တွေမှာ ကျွန်မရေးခဲ့ဖူးသလိုပါပဲ။ စေချင်း စာတွေစရေးတုန်းက  
ဒီလို စာစုတိုတွေကို စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေဖြစ်မယ်လို့ ထင်မထားခဲ့ပါဘူး။  
စာဖတ်သူတွေ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ကို တခြားစာအုပ်တွေထက် ကြိုက်နှစ်သက်  
အားပေးကြမယ်လို့ ပိုထင်မထားခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ "ကျွန်မ  
ဖတ်ဖို့" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီစာစုတွေကို ကျွန်မစာစရေးတုန်းက တကယ်ပဲ ကျွန်မ  
ကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့၊ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ သတိပေးတဲ့၊ အသိပေးတဲ့ အနေနဲ့  
ရေးဖြစ်ခဲ့တာပါ။ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ထဲမှာပါတဲ့ စာစုတိုတွေ၊ အကြောင်းအရာ  
တွေဟာ ကျွန်မ အင်တာနက်ပေါ်ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့စာတွေကို ဘာသာပြန်ထား  
တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာစုတိုတွေမှာ နာမည်ကြီးစာရေးဆရာ ဒါမှမဟုတ်  
ရေးသူနာမည်မပါတဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေ၊ သတိပေးချက်တွေ၊  
ဆင်ခြင်တွေးတောစရာတွေ ပါပါတယ်။ အဆိုအမိန့်တွေ၊ သတိပေးချက်  
တွေဆိုတဲ့အတိုင်း တချို့စာစုတွေက စေတနာသောသော၊ ကရုဏာ  
သောသောနဲ့ ရေးထားတဲ့စာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီစာတွေကို ကျွန်မအဘဘော်  
နဲ့ဘာသာပြန်ရေးခဲ့တာမို့ တတ်သိလွန်းလို့ ဆရာလုပ်တယ်လို့ အထင်မဖြစ်  
အောင် အဲဒီစာစုတွေကို ဘာလော့ပေါ်ရေးတင်သိမ်းဖြစ်တဲ့အခါ "ကျွန်မဖတ်ဖို့"  
လို့ ခေါင်းစဉ်ပေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ထုတ်ဝေသူနဲ့တွေ့ပြီး ဒီစာစုတွေကို စာအုပ်  
အဖြစ် ထုတ်ဝေဖြစ်တဲ့အခါမှာ စာအုပ်နာမည်ကို သီးသန့်မရွေးတော့ဘဲ

ဘလော့ပေါ်ရေးတင်သိမ်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ပဲ ထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တချို့က "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ကို မိန်းကလေးတွေအတွက် သီးသန့်ရေးထားတဲ့ စာလို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

အရင်စာအုပ်တွေမှာ ပါခဲ့တဲ့ ပုံစံအတိုင်းပဲ ဒီ "ကျွန်မဖတ်ဖို့(၅)" မှာလည်း စာစုတိုတွေ၊ စာပိုဒ်ရှည်တွေကို ကျွန်မထည့်သွင်းရေးသားထား ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ စာစုတိုအကြောင်းအရာတော်တော်များများ ကလည်း လူတိုင်းသိပြီးသား၊ လူတိုင်းသိနေတဲ့အရာတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မနားမနေ လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရတဲ့ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်သိနေတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ်မေ့သွားမိတတ်တယ်။ ဒီစာအုပ်က အဲဒီကိုယ်မေ့နေတဲ့ အရာ၊ ကိုယ် ဘယ်လိုလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သတိပြုဆင်ခြင်မိအောင် အသိပေး၊ သတိပေးနိုင်လိမ့် မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က မောပန်းနွမ်းလျတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းဖို့ ခွန်အားအနည်းငယ်ပေးစွမ်းနိုင် လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အထီးကျန်တဲ့နေ့ရက်တွေကို ပျော်ရွှင်ခြင်း တွေနဲ့ဖြတ်သန်းနိုင်အောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျွန်မကြိုက်နှစ်သက်တဲ့စာတွေ အခုလိုမျှဝေခွင့်ရတဲ့အတွက် ခံစားချက် တူတဲ့စာဖတ်သူတွေရဲ့ အားပေးမှုကို အစဉ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ မပြည့်စုံမှု၊ ချွတ်ယွင်းအားနည်းမှုတွေကို စာဖတ်ခြင်းနဲ့ ဖြည့်စွက်နိုင်ကြ ပါစေ...

ချစ်ခင်တဲ့  
နှိုင်းနှိုင်းစနေ



တဖတ်မယ်ဆိုရင်လည်းဖတ်၊  
လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင်လည်းလျှောက်၊  
ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် ... တစ်ခုခုကတော့ လမ်းခရီးပေါ်မှာ  
ရှိနေဖို့လိုအပ်တယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့သူနဲ့ လမ်းမလျှောက်တဲ့သူကို တစ်ရက်ပဲ  
ခြားကြည့်ရင် ဘာမှမသိသာဘူး။  
တစ်လခြားကြည့်ရင်လည်း သိသာပြောင်းလဲတာကို သိပ်မတွေ့  
ရဘူး။



တစ်နှစ်ခြားကြည့်ရင်တော့ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲတာကို တွေ့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ သိပ်အသိသာကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး။

ငါးနှစ်ခြားပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊

စိတ်ဓာတ်စိတ်နေစိတ်ထားပါ သိသိသာသာ ခြားနားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆယ်နှစ်ခြားတဲ့အခါမှာတော့ မတူတဲ့ လူ့ဘဝနှစ်ခုကို သိမြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ထိုင်ဝမ်စာရေးဆရာမ San Mao ကပြောတယ်...

စာများများဖတ်ရင် မျက်နှာသွင်ပြင်က အလိုလိုပြောင်းလဲသွားတယ်။

အချိန်တော်တော်များများမှာ သင်ဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေက ဖတ်ပြီး မေ့ကုန်တယ်။

မှတ်ဉာဏ်ထဲ စွဲမနေဘူးလို့ သင် ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့... အဲဒီစာတွေက သင့်ရဲ့စရိုက်လက္ခဏာထဲမှာ၊

သင့်ရဲ့အပြောအဆိုထဲမှာ၊

သင့်ရဲ့စိတ်နှလုံးထဲမှာ အောင်းနေပါတယ်။

ထို့အတူ သင့်ဘဝ၊ သင်ရေးတဲ့စာတွေထဲမှာ၊ သင့်အတွေးထဲမှာ

လည်း တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ...  
 သင်လျှောက်ခဲ့တဲ့လမ်းက သင့်ကို ဘယ်တော့မှ မလိမ်ညာ  
 တတ်ဘူး။  
 သင့်ရဲ့ကျန်းမာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ အကောင်းမြင်ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်ဓာတ်၊  
 ရွှင်မြူးတက်ကြွတဲ့ ခွန်အားကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေပါ  
 တွေ့မြင်ခံစားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဖတ်၊  
 လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင်လည်း လျှောက်၊  
 ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ပိုညာဉ်... တစ်ခုခုကတော့ လမ်းခရီးပေါ်မှာ  
 ရှိနေဖို့လိုအပ်တယ်။



ချစ်ရတဲ့ ကောင်မလေးရေ...

- ၁။ အပျက်ပျက်နဲ့ နှာခေါင်းသွေးထွက်မယ့်အရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိရင် ပြောင်းလဲလွယ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို လက်လွတ်စပယ်မလုပ်မိပါစေနဲ့။
- ၂။ သင့်ကို မဆက်သွယ်သူက သင် တွေးထင်ထားတာထက်တောင် သင့်ကို မချစ်ဘူးဆိုတာ သိထားပါ။
- ၃။ သင့်ကို အလေးမထားသူကို အမြဲအဖော်ပြုပြီး သင့်ကို အမြဲအဖော်ပြုသူကို အလေးမထားတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။
- ၄။ မသွားပါနဲ့လို့ သင် ခေယယတောင်းဆိုခဲ့သူကို သင် မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးတဲ့အခါ သင့်ကို သူ ဘယ်လိုထားသွားခဲ့တယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်ပေးပါ။
- ၅။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရ အကောင်းဆုံးအရွယ်မှာ ဖိမ်ခံသက်သာတဲ့ လမ်းကို မရွေးပါနဲ့။  
တစ်သက်လုံး ရေလိုက် ငါးလိုက် နေသွားဖို့ရာ လွယ်ကူပေမယ့် တိုးတက်ဖောက်ထွက်ဖို့ရာ ခက်သွားလိမ့်မယ်။

x x x

ချစ်ရတဲ့ ကောင်မလေးရေ...

- ၆။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ဝင်ငွေရအောင်ရှာပါ။ ဒါမှ သင်နှစ်သက်တဲ့ အစာနဲ့ သင့်အစာအိမ်ကို သင်ကျွေးနိုင်မှာ၊ လှည့်ပတ်ချင်တဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်ကို သင် ပေးကမ်းနိုင်မှာ၊ ဝတ်ချင်တဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို

အဝတ်အစားတွေ သင် ဆင်ပေးနိုင်မှာ။

၇။ အလွယ်တကူ သူ့အလိုကို မလိုက်ပါနဲ့၊ မတိမ်းညွတ်ပါနဲ့။  
မြေကြီးပေါ်ပြားပြားဝပ်တဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နိမ့်ချပြီး မယေပါနဲ့။  
ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခင်မှုတွေ သင့်ကိုယ်တိုင်  
အတွက် နည်းနည်းချန်ထားပေးပါ။

၈။ နင့်ကိုချစ်လို့သာ နင့်အပေါ် စိတ်တိုဒေါသထွက်ရတယ်ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့အကြောင်းပြချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊  
ကိုယ့်ရဲ့အတ္တကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ မကြိုးစားမိပါစေနဲ့။

၉။ ကောင်မလေးရေ... မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဈေးဘယ်လောက်  
ပေါလည်း မဝယ်ပါနဲ့။  
မချစ်တဲ့သူကို ကိုယ် ဘယ်လောက်ပဲ အထီးကျန်ဆန်နေလည်း  
မမှီခိုပါနဲ့။

နှစ်လရာသီမှာ သင့်ကို ပိုကောင်းတဲ့သူနဲ့တွေ့ဆုံပေးဖို့ အချိန်ရှိပါ  
သေးတယ်။

၁၀။ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းတွေကို သူစိမ်းတွေကို ပေးပြီး အဆိုးဆုံး  
စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကိုယ့်အရင်းနှီးဆုံး၊  
အချစ်ဆုံးသူတွေကို ပေးတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။

၁၁။ ကောင်မလေးရေ... သင့်ကိုယ်သင် အချိန်နည်းနည်းပေးပြီး  
တုံးတုံးအာ လုပ်ရပ်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်  
ကြည့်ပါ။ လက်ခံကြည့်ပါ။ ချစ်ကြည့်ပါ။ ပြီးဆုံးတာတွေက ပြီးဆုံး  
သွားမှာဖြစ်သလို ရောက်လာမယ့်အရာတွေက ရောက်လာမှာမို့ပါ။

၁၂။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့ရဖို့ တမင်ဖန်တီးစရာမလိုသလို ပိုင်ဆိုင်ဖို့လည်း

အလျင်လိုစရာမလိုပါဘူး။

ထွက်သွားချင်သူကို ပိုပြီးတော့တောင် အတင်းအကျပ် ဆွဲမထား  
သင့်ဘူး။

အရာအားလုံးဟာ သဘာဝအတိုင်းပါ။ အကောင်းဆုံးကိုယ်ကို  
နောက်ဆုံးတစ်ယောက်အတွက် ချန်ထားပေးလိုက်ပါ။

၁၃။ သင့်ကိုချစ်တယ်။ နားလည်မှုပေးတယ်ဆိုတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ခြောက်ပစ်ကင်းတယ်လို့ မထင်လိုက်နဲ့ ကောင်မလေး။ ပြင်သင့်  
တာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သင်ပြင်ရမှာပါပဲ။ ဒါမှ သင့်ကိုချစ်တဲ့  
နားလည်မှုပေးတဲ့သူအတွက် ထိုက်တန်မှာဖြစ်တယ်။

၁၄။ သင့်ဘက်ကစပြီး တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိတယ်ဆိုပါစို့။  
ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုမျိုးကိုမဆို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့  
သင်ကျင့်ထားပါ။ သတ္တိရှိရှိချစ်မိရင် သတ္တိရှိရှိ မျက်ရည်တွေကို  
သင်လက်ခံရမှာပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ သင်အပြစ်ဆိုလို့မရပါဘူး။

၁၅။ သင့်ရဲ့ပျော့ညံ့ချက်တွေကို အလွယ်တကူထုတ်ဖော်မပြပါနဲ့။ သင့်ရဲ့  
အဆိုးဆုံးတွေကို အလွယ်တကူ ထုတ်ဖော်ပြောမပြပါနဲ့။ သင့်ကို  
သနားစရာကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူမှထင်မှာ မဟုတ်တဲ့အပြင်  
ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့အသုံးမကျမှုလို့ဆိုပြီး လှောင်ရယ်ကြလိမ့်မယ်။

၁၆။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မညှဉ်းဆဲပါနဲ့... ဥပမာ ထမင်းမစား  
တာ၊ မအိပ်တာ၊ အခန်းအောင်းပိတ်လှောင်ထားတာမျိုးပေါ့။ ဒါတွေ  
ဟာ လူတုံးလူအတွေ့မှ လုပ်တာပါ။ ဒီလောကမှာ သင်နဲ့တူတဲ့  
လူနှစ်ယောက်မရှိပါဘူး။ သင်ဟာ ပြိုင်ဘက်ကင်းသူပါ။ ဒါကြောင့်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပါ။ တန်ဖိုးထားပါ။

၁၇။ ကိုယ်မြင်မြင်ချင်း ကြိုက်တဲ့ အဝတ်အစားကို မဝယ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်မြင်မြင်ချင်းရင်ခုန်တဲ့လူက ကိုယ့်ကိုမချစ်ဘူး။ ဒါတွေအတွက် စိတ်မညစ်နဲ့ ကောင်မလေး။ သင်နှစ်သက်တဲ့အရာတွေကို သင် အလွယ်တကူ မရနိုင်ခဲ့ဘူး... ဒါဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကြိုးစား ရမယ့်အကြောင်းတရားတွေဖြစ်တယ်။

၁၈။ သင် တစ်ခုခုအမှားလုပ်မိရင် သင့်ကို မချစ်။ မနှစ်သက်တော့မှာ စိုးလို့ဆိုပြီး လူတစ်ယောက်အပေါ် အရမ်းကောင်းတာမျိုး မလုပ်မိ ပါစေနဲ့။ ဒါကို အချစ်လို့မခေါ်ဘူး။ ဒါကို အလိုလိုက်တယ်လို့ခေါ်တယ် ကောင်မလေး။

လမ်းခွဲပြီးမှ သူ့ကိုအရမ်းချစ်တယ်လို့ ထင်တာမျိုး၊ သူမရှိရင် အသက် မရှင်ချင်ဘူးဆိုတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ ဒါကို အချစ်လို့မခေါ်ဘူး။ ဒါဟာ မကျေနပ်တာ၊ လက်စားတုံ့ပြန်ချင်တာ။ ဒါတွေကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်းသိထားပါကောင်မလေး။

၁၉။ ကောင်မလေးရေ... ဈာန်နာတဲ့ဆံပင်ကို ကောင်းကောင်းပြုစုပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တစ်သမတ်တည်း ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ဈေးများ တဲ့အစာအိမ်ကိုဂရုစိုက်ပါ။ အရေးမပါတဲ့စကားတွေ ပြောဆိုလို့ရနိုင် တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ထားပါ။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေတဲ့ နွမ်းနယ်တဲ့ဘဝအတွက် နွေးထွေးတဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တစ်ခုထားပါ။ ပြီးတော့ ဝမ်းနည်းနာကျင်မှုတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသား လက်ပြ နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ... ဒါဟာ သင်ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမယ့်အရာ တွေပေါ့ကောင်မလေး။



ကိုယ့်ကို အမှားလုပ်သွားတဲ့သူအကြောင်း တစ်မိနစ်စဉ်းစားရင်  
ပျော်ရွှင်မှုတစ်ရက် သင်ဆုံးရှုံးတယ်တဲ့။

ကိုယ့်ကိုမချစ်တော့တဲ့ လူတစ်ယောက်ကြောင့်  
သင့်ကိုယ်သင် မထိခိုက်၊ မနာကျင်ပါစေနဲ့။  
သူ့ကို ဒဏ်ခတ်ချင်ရင် သူ့ထက် သင် လှလှပပကောင်းကောင်း  
မွန်မွန်ရှင်သန်ရတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို မုန်းတာဟာ သင့်စိတ်ကို ညှစ်နှွမ်းစေတယ်။  
သင့်ကိုချစ်တဲ့သူ မရှိတော့ရင် သင့်ကိုယ်သင် ပိုချစ်ရတယ်။  
အခုအချိန်မှာ သင့်ကိုယ်သင်မချစ်ရင်  
နောက်တစ်ချိန်မှာ သင်ဟာ ပိုသနားစရာကောင်းတဲ့သူဖြစ်သွား  
လိမ့်မယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ တခြားသူနဲ့မဆိုင်ဘူး။ သင်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်။  
မုန်းတယ်ဆိုတာကလည်း တခြားသူနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။  
သင်နဲ့ပဲ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ပါတယ်။



ရှင်သန်ရတာမပျော်ဘူးဆိုရင် အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်  
ရဲ့ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုထဲကနေ၊  
ဟောင်းအိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ထဲကနေ၊  
စိတ်ကို လန်းဆန်းမှုမပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေထဲကနေ  
ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ ရှိကြတယ်။  
အဲဒီထဲကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကို မပျော်ရွှင်  
စေတာဟာ

ကိုယ့်ရဲ့ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။  
လူတွေဟာ အဟောင်းထဲက ရုန်းထွက်ပြီး  
စိတ်ခံစားမှုအသစ်တွေကို မပြတ်မြည်းစမ်း၊  
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျော်ရွှင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ပြောင်းလဲ  
ယူလို့ရတယ်။  
ဘဝက ဘယ်သူ့ကိုမှ သူ့ကိုယ်တိုင် ကုသလို့မရနိုင်တဲ့ ဒဏ်ရာတွေ  
မပေးပါဘူး။





EQ မြင့်တာဟာ တခြားလူကို စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စေတယ်။  
 IQ မြင့်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စေတယ်။  
 EQ ရော IQ ရော မမြင့်တာဟာ  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကို မပျော်ရွှင်စေသလို တခြားသူကိုလည်း  
 မပျော်ရွှင်စေဘူး။  
 လူတစ်ယောက်အောင်မြင်ဖို့အတွက် IQ ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက  
 ၂၀ရာခိုင်နှုန်းပဲပါတယ်။  
 ကျန်တဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက EQ ကြောင့်ဖြစ်တယ်။  
 တစ်နည်းပြောရရင် လူပီသတဲ့အကြောင်းရင်းပဲဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ခံ စားချက်မရှိဘူး။ မိမိ  
 ကိုယ်ကိုယ် သတိပြုဆင်ခြင်မှုလည်း ကင်းမဲ့တယ်။ မကောင်းတဲ့  
 စိတ်ခံစားချက်ကိုလည်း မကိုင်တွယ် မဖြေရှင်းတတ်ဘူး။  
 ကိုယ်ချင်းစာတရားလည်း ကင်းမဲ့တယ်။ တခြားလူနဲ့လည်း  
 သင့်မြတ်အောင် မပေါင်းသင်းနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ IQ  
 ဘယ်လောက်ပဲမြင့်နေပါစေ... ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်မှာ  
 မဟုတ်ပါဘူး။

*ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာပေးပို့မောက္ခ Daniel Goleman*



လူ့ဘဝမှာ ကံကောင်းခြင်းဆိုတာ ဘယ်နှယ့် ဒီလောက်များ လိမ့်မလဲ၊

တခြားသူကြီးစားနေတာကို သင်က မမြင်ချင်ဟန်ဆောင်လိုက်တာ၊ ပြီးရင် ပြောဦးမယ်... သူတို့ သိပ်ကံကောင်းတယ်လို့...။



မနေ့က ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း နောက်ပြန်လှည့်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။

မနက်ဖြန် ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခက် ရှေ့ဆက်ပြီး လျှောက်လှမ်းရဦးမှာ။



ညတစ်ညမှာ အမှတ်တရ မှတ်ဉာဏ်အားလုံးကို ကျွန်တော် မီးရှို့ ဖျက်ဆီးလိုက်တယ်။

အဲဒီကစ ကျွန်တော့်အိပ်မက် ကြည်လင်သွားခဲ့တယ်။

မနက်ခင်းတစ်ခုမှာ မနေ့ကအားလုံးကို ကျွန်တော် လွှင့်ပစ် လိုက်တယ်။

အဲဒီကစ ကျွန်တော့်ခြေလှမ်းတွေ ပေါ့ပါးသွားခဲ့ပါတယ်။

ထို



အရွယ်ကောင်းချိန်မှာဖတ်ခဲ့တဲ့ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတွေက သင့်အပါး  
ဘယ်တော့မှ မခွာဘူး။ သင်ဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်ရဲ့ စာရေးဆရာ၊ ဖတ်ခဲ့တဲ့  
စာအုပ်နာမည်ကို သင်မေ့သွားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် စာအုပ်ပါအသေးစိတ်  
အချက်အလက်၊ အကြောင်းအရာကိုတောင် သင်မေ့ကောင်းမေ့သွားနိုင်  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ စာအုပ်ထဲကဇာတ်လမ်းက သင့်ရင်ကို ကိုင်  
လှုပ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် သင့်အပါး သူ့အမြဲရှိနေပါတယ်။ အထိအတွေ့နည်းတဲ့  
သင့်စိတ်အနက်ရှိုင်းဆုံးတစ်နေရာမှာ သူ့ကိန်းဝပ်နေပါတယ်။

*အင်္ဂလန်စာရေးဆရာ Neil Gaiman*



သင်က သင့်အကျင့်စရိုက်ကို ကြယ်နက္ခတ်ဖေဒင်တွေဆီ လွှဲအပ်  
ထားတယ်။  
ကြိုးစားမှုကို စိတ်ခွန်အားပေးစာအုပ်တွေဆီ လွှဲအပ်ထားတယ်။  
စာမေးပွဲကို ကံတရားဆီ လွှဲအပ်ထားတယ်။  
နောက်ဆုံးတော့လည်း "ဘာအကျိုးကြောင်းတရားမဆို  
ငါကြားဖူး၊ ဖတ်ဖူးတာပဲ။ ဒါလည်း ဘဝက ဒုံရင်း ဒုံရင်းပဲ" လို့  
ပြောတယ်။  
တကယ်တော့ တစ်ခါတလေမှာ ကြိုးစားအားထုတ်တိုင်း  
အရာမထင်တာမဟုတ်ပါဘူး။  
ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို စကတည်းက သင်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မှား  
နေခဲ့တာ။



လောကကြီးက စာမျက်နှာလှန်နေပါတယ်။  
 တကယ်လို့ ကျွန်မမှာ စူးစမ်းလိုစိတ်၊ သင်ယူလိုစိတ်တွေ  
 လျော့နည်းနေမယ်ဆိုရင် ...  
 ကျွန်မဟာ ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်လို လှန်လိုက်တဲ့ စာရွက်  
 အောက်မှာပဲ ပိနေပြီး  
 အဲဒီစာမျက်နှာမှာရှိတဲ့ စကားလုံး၊ အကြောင်းအရာလောက်ကိုပဲ  
 ကျွန်မမြင်တော့မှာ။  
 တကယ့်လောကစစ်စစ်က ကျွန်မနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဖြစ်သွားမှာ။



ပင်လယ်သေဆိုတဲ့ ရေအိုင်ကြီးထဲက ရေတွေဟာ ဘယ်နေရာ  
 ကိုမှမစီးဆင်းဘဲ အဲဒီရေအိုင်ကြီးသေသွားလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ရေ  
 တွေ ခြောက်ခန်းသွားပြီး ရေအိုင်ကြီးမရှိတော့လို့ အဲဒီရေအိုင်ကို  
 ပင်လယ်သေလို့ခေါ်ခဲ့တယ်လို့ အစက ကျွန်မတွေးခဲ့ဖူးတယ်။  
 နောက်တော့မှ အဲဒီ ရေအိုင်ကြီးထဲမှာ ဘယ်သက်ရှိရေသတ္တဝါ  
 သက်ရှိအပင်တွေမှမရှင်သန်နိုင်လို့ ပင်လယ်သေလို့ခေါ်တယ်ဆို  
 တာကို ကျွန်မသိခဲ့ရတယ်။ အပြောကျယ်ပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှ  
 ဘာကိုမှ လက်မခံတဲ့ ရေအိုင်ကြီးပါ။  
 ဒီလိုဆိုရင် ဦးနှောက်သေတယ်ဆိုတာကရော...။  
 ဦးနှောက်သေပြီး မလှုပ်မရှားနိုင်လို့ အိပ်ရာထက်လဲနေရတာကို

ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တခြားအတွေးအခေါ်အသစ်တွေကို ဦးနှောက်ထဲ အဝင်မခံဘဲ ရှေးရိုးစွဲအတွေးအခေါ်ဟောင်းတွေနဲ့ပဲ ရှင်သန်နေတာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ရေမြုပ်တစ်ခုလို စုပ်ယူတတ်တဲ့ ဦးနှောက်ထဲ အတွေးအခေါ်ဟောင်းက လွဲလို့ တခြားဘယ်အရာ အသစ်တွေကိုမှ မစုပ်ယူ၊ အဝင်မခံ၊ လက်မခံတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မတွေးမိတယ်။



ဘယ်သူက သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့သလဲ၊  
 ဘယ်သူက သင့်ကို အလဲထိုးခဲ့သလဲ... ဒါတွေက အရေး  
 မကြီးဘူး၊  
 အရေးကြီးတာက ...  
 သင့်ကိုယ်သင် တစ်ဖန်ပြန်ထရပ်နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိဖို့ပါပဲ။  
 အရေးကြီးတာက ...  
 ဘယ်သူက သင့်ကို တစ်ဖန်ပြန်ပြီးရယ်စေသလဲ၊  
 ဘယ်သူက သင့်ကို တစ်ဖန်ပြန်ခွန်အားတွေ ပြည့်စေသလဲ။



“ဘဝမှာ ဒဏ်ရာအနာတရတွေကို အသိတရားအဖြစ် သင် ပြောင်းရတယ်။  
 သင့်ဘဝတစ်သက်မှာ ဒဏ်ရာအနာတရတွေ သင် အများကြီး ရလိမ့်ဦးမယ်။ အမှားတွေကို သင်လုပ်မိဦးမယ်။

တချို့က အဲဒီအမှားကို ရှုံးနိမ့်ခြင်းလို့ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ အတွက်တော့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ဘုရားသခင်က "ဆောရီး... လမ်းမှားကို သင်လျှောက်နေပြီနော်" လို့ ပြောတာပဲဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေပဲဖြစ်တယ်"

"သတင်းတင်ဆက်သူအဖြစ် ကျွန်မတာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်က ဒီအလုပ်နဲ့ ကျွန်မ မသင့်တော်ခဲ့ဘူး။ သတင်းကြေညာနေချိန် ကျွန်မက ကျွန်မရဲ့သရုပ်မှန်ကိုပဲ ထုတ်ပြခဲ့တယ်။ ဘေးအန္တရာယ် ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ကြုံတဲ့ သတင်းကြေညာရင် ကျွန်မ မျက်ရည် လိုက်ကျတယ်။ သတင်းတင်ဆက်သူအဖို့ ဒါတွေက မကောင်း ဘူးပေါ့။ နောက်တော့ သူတို့က ကျွန်မကို talk show အစီအစဉ် ဘက်ပြောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ကျွန်မအစွမ်းအစကို ကျွန်မထုတ်ပြနိုင်ခဲ့တယ်"

"၁၉၇၈ခုနှစ်မှာ ပထမဆုံး talk show (People Are Talking) တစ်ခုကို ကျွန်မတင်ဆက်ခဲ့တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့တကယ့်စိတ် အားထက်သန်ရာနေရာလို့ ထင်တယ်။ သတင်းဌာနမှာ ကျွန်မက ရှုံးနိမ့်သူပါ။ ဒါပေမဲ့ talk show နယ်ပယ်မှာတော့ ကျွန်မ မဆိုးခဲ့ပါဘူး"

*Oprah Winfrey*



ဘယ်လိုစာဖတ်မလဲ

သာမန်လူတစ်ယောက် စာကြည့်တိုက်ထဲ ရောက်သွားတယ်။ စာအုပ်စင်ပေါ်က များပြားလှတဲ့ စာအုပ်တွေကို ကြည့်ပြီး သူ့မျက်စိ မွဲပြာသွားတယ်။ ဒါဟာ ဒီလောကမှာရှိတဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေကို သူနည်းနည်းမှ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတဲ့အတွက် ကြောင့်ပါပဲ။ အသိဉာဏ်ပညာသုတေသနပြုမှုမှာ လူတိုင်းပါဝင် စရာမလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အထူးစိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ - သတင်းစာကြည့်တယ်... တချို့က သတင်းကဏ္ဍကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ တချို့က ဝတ္ထုဆောင်းပါးကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ တချို့ကလည်း ကုန်သွယ်စီးပွားရေးကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုခုရှိသူတိုင်းက သတင်းစာတစ်စောင်ရတာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုကို သူတို့ရလိုက်ပြီဖြစ်တယ်။

စာဖတ်ခြင်းရဲ့ပထမဆုံးအချက်က အထူးစိတ်ဝင်စားမှုတစ်ခုကို မွေးမြူတာပဲဖြစ်တယ်။

စာဖတ်သူတချို့က စာရွက်တွေကို ဟိုလှန်ဒီလှန်ဖတ်တယ်။ ပြီးရင် ပြီးသွားတယ်။

တချို့က ပထမစာလုံးကနေ နောက်ဆုံးစာလုံးအထိ တစ်လုံးမကျန်ဖတ်တယ်။

ဒီဖတ်နည်းနှစ်ခုစလုံး သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ရှိတယ်။ အမြဲတမ်း တစ်နည်းတည်းကိုပဲ အသုံးပြုရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ ကျွန်မတို့ ဖတ်ရမယ့် စာအုပ်တွေက များလွန်းလှတယ်။ လူ့အသက်က အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အစမှအဆုံး တစ်လုံးမကျန်ဖတ်ရင် ဘဝတစ်သက်မှာ စာအုပ် ဘယ်နှအုပ်ပဲဖတ်ပြီးနိုင်မလဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ဗဟုသုတ အသိပညာ ဘာသာရပ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်တဲ့ စာအုပ်တွေကိုတော့ အသေးစိတ် ဖတ်ရှုရမှာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်သလို ဟိုလုန့် ဒီလုန့်ဖတ်ရင် အဲဒီဘာသာရပ်ရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လိမ့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

စာဖတ်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအချက်က စာအုပ်အမျိုးအစားခွဲခြားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုးက အသေးစိတ်ဖတ်ရှုရမယ်။ ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုးဟာ ဟိုလုန့် ဒီလုန့်တာပဲ ကောင်းတယ်။ ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုးက စာအုပ်စင်ပေါ်ပဲ တင်ထားပြီး လိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုးကားစစ်ဆေးတာမျိုးလုပ်မယ်ဆိုပြီး ခွဲခြားထား သင့်ပါတယ်။

စာဖတ်တယ်ဆိုတာ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ တွေကို ကိုယ့်အသိဉာဏ်ပညာအတွက် မှီငြမ်းတာပဲဖြစ်တယ်။ စာအုပ်က ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ်တွေကို ထိန်းချုပ်စေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ဘယ်အရာကိုမဆို



ကိုယ့်အတွေးအခေါ်နဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဝေဖန်ပိုင်းခြားရဲရင် စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ဘယ်စကားဟာဖြင့် မှန်တယ်၊ ဘယ်စကားဟာဖြင့် မှားတယ်၊ ဘယ်စကားဟာဖြင့် ဆွေးနွေးလို့ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

တချို့အကြောင်းအရာက စာအုပ်ထဲမှာ ရေးမှတ်ထားလို့ ရနိုင်သလို စာအုပ်ပေါ် အမှတ်အသားပြုထားနိုင်ပါတယ်။ မသေချာမရေရာ သံသယဖြစ်စေတဲ့အခါ စစ်ဆေးကြည့်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမတင်မကျဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်ဆန်းစစ်ကြည့်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ရေးတန်ရေး၊ မှတ်တန်မှတ်၊ စာရွက်လှန်တန်လှန်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တိုင်တွေးတောကြံဆမှု၊ တီထွင်မှုကို မွေးမြူနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပညာရပ်က နှစ်ပေါင်းအနည်းငယ် ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို အလိုအလျောက် မောင်းနှင်အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

စာဖတ်ခြင်းရဲ့ တတိယအချက်က ကိုယ်တိုင်ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းကို အသုံးပြုတာပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိပြီဆိုရင် စာအုပ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့အသုံးခံပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်အချက်နှစ်ချက်ကိုလည်း အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။

ပထမအချက်က မျက်စိမှိတ် ဘက်လိုက်တာမျိုး မဖြစ်ရပါဘူး။  
 ဟိုးယခင် လူတွေက မျက်စိမှိတ် ဘက်လိုက်လွန်းခဲ့တယ်။  
 သမိုင်းစာပေ၊ ဂန္ထဝင်စာပေသည်သာ အမြင့်ဆုံးစာပေလို့  
 သတ်မှတ်ထားပြီး တခြားစာပေတွေကို အသေးအမွှားလို့  
 မှတ်ယူခဲ့ကြတယ်။ နောက်ဆုံး တခြားစာပေတွေ ဟန်တား  
 ထိန်းချုပ်ခံရပြီး ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက် မဖွံ့ဖြိုးခဲ့ပါဘူး။ တခြား  
 စာပေတွေ မဖွံ့ဖြိုးတဲ့အပြင် အဲဒီဂန္ထဝင်စာပေတွေကိုလည်း  
 သုတေသနကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

အခုအချိန်ခါမှာ လူအများက နိုင်ငံ့အားနည်းပြီး ပြည်သူတွေ  
 ဆင်းရဲမွဲတေနေတယ်လို့ ခံစားကြရတယ်။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊  
 စက်ယန္တရားကုန်ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာပေဘာသာရပ်  
 တွေကသာ အကျိုးရှိတဲ့ စာပေ၊ အကျိုးရှိတဲ့ အသိပညာလို့  
 ထင်ကြပြန်တယ်။ ဒါတွေဟာ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေပဲဖြစ်တယ်။  
 အသိဉာဏ်ပညာက နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်လွန်းတယ်။ လောကမှာ  
 ရှိတဲ့အရာတိုင်းက သင်ယူထိုက် သင်ယူသင့်တဲ့ အရာတွေပဲ  
 ဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားမျိုးနွယ်တွေ နှစ်ပေါင်းတစ်သောင်း  
 အချိန်ယူပြီး လေ့လာသင်ယူရင်တောင် လေ့လာလို့ မကုန်နိုင်  
 ပါဘူး။

ဒုတိယအချက်က များများခံစားကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်လို  
 အသိပညာပဲဖြစ်ဖြစ် ထီးထီးတည်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ တခြားအသိပညာကလည်း များလွန်းပါတယ်။ အသိပညာတစ်ခုခုကို ကျွန်မတို့ သုတေသနပြုတော့မယ်ဆိုရင် တခြားအသိပညာတချို့ကိုလည်း ကျွန်မတို့ ထိတွေ့ခံစားထားဖို့လိုပါတယ်။ ဆက်စပ်နီးနွယ်တဲ့ နေရာရောက်ရင် မေးခွန်းထုတ်ပြီး တတ်သိနားလည်တဲ့ ပညာရှင်တွေကို မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆက်စပ်ပတ်သက်ကြောင်းကို ပညာရှင်တွေကိုပြသနိုင်ပါတယ်။

ရှေးလူတွေက ပြောဖူးပါတယ်... အသိပညာတွေကို လေ့လာလိုက်စားတဲ့အခါ မှန်နှစ်ချပ်ဆောင်ထားဖို့ လိုပါသတဲ့။

တစ်ချပ်က အကျကြည့်မှန်နဲ့ နောက်တစ်ချပ်က အဝေးကြည့်မှန်ဖြစ်တယ်။ အကျကြည့်မှန်က ကိုယ်လေ့လာလိုက်စားနေတဲ့ဘာသာရပ်ကို ကြည့်ဖို့နဲ့ အဝေးကြည့်မှန်က တခြားဘာသာရပ်တွေကို ကြည့်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လေ့လာလိုက်စားတဲ့ဘာသာရပ်ကို အသေးစိတ်တတ်သိနားလည်အောင်လေ့လာပြီး တခြားဘာသာရပ်ကို အနည်းအကျဉ်းတတ်သိထားရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘယ်အသိပညာဘာသာရပ်မဆို ထီးထီးတည်ရှိမနေတဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ ဖြစ်တယ်။



မိန်းကလေးတွေရဲ့ရှုပ်ရှည်က အချိန်မရွေး သင့်ကို ထိတ်လန့်  
စေနိုင်ပါတယ်။

နဂိုရှုပ်ရှည်လှတယ်ဆိုပြီး လျှော့တွက်ထားလို့ မရဘူး။  
လှလည်း လှတယ်၊ ထက်လည်း ထက်မြက်တယ်ဆိုရင် ပိုပြီး  
တောင် လျှော့တွက်လို့မရဘူး။

ထက်မြက်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ သိပ်အလှကြီးမဟုတ်ဘူးဆိုရင်လည်း  
လျှော့တွက်ထားလို့မရဘူး။

ကြိုးစားရင် သူလည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်တာပဲ။

မထက်မြက်တဲ့မိန်းကလေးကိုလည်း သင်လျှော့မတွက်ထားလို့  
မရဘူး။

သူတွေကြုံတဲ့အရာက သူ့စိတ်ဓာတ်နောက်လိုက်ပြီး သူ့ကို  
ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်လို့ပါပဲ။

*တောင်ကောင်အမျိုးသမီးစာရေးဆရာ Amy Cheung*



ကိုရင်လေးတစ်ပါးက ဘုန်းဘုန်းကို လျှောက်တယ်။

“ဘုန်းဘုန်း ... လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကြောက်ဆုံးအရာက ဘာလဲ”

“ကိုရင်က ဘာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ထင်လဲ”

“တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဆန်မှာကို အကြောက်ဆုံးလား”

ကိုရင်လေးရဲ့အပြောကို ဘုန်းဘုန်းက ခေါင်းခါပြတယ်။

“ဒါဆိုရင် အထင်မြင်မှားတာ... မျှော်လင့်ချက်မဲ့တာ... စိတ်ဓာတ်ကျတာ... သိမ်ငယ်တာတွေလား”

“အဲဒါတွေ တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး ကိုရင်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ့အကြောက်ရဆုံးပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခုနက ကိုရင်ပြောတဲ့ အထီးကျန်တာ၊ အထင်မြင်မှားတာ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ သိမ်ငယ်တာတွေဟာ သူ့စိတ်ထဲ သူ့ကိုယ်တိုင်ထည့်လိုက်တဲ့ အရိပ်တွေဖြစ်လို့ပါပဲ”



ကိုယ့်ရဲ့အပြင်ပန်းရုပ်ရည်ကို မိဘက ပေးတာဆိုရင်  
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားအတွင်းစိတ်ကို ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ  
ရပါတယ်။

ရုပ်ရည်ချောမောလှပပြီး အသိပညာ၊ ဗဟုသုတမရှိရင်  
အလှပြထားတဲ့ ပန်းအိုးအလွတ်တစ်လုံးနဲ့တူတယ်။  
ရုပ်ရည်ကို မိဘက ပေးတယ်။  
အတွင်းစိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ပျိုးထောင်ယူရတယ်။

တကယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို  
သင့်အတွက် အရင်းအနှီးလို့ သင်သတ်မှတ်ရင် သင် မလုံတလုံ  
ဝတ်တယ်။  
ပုရိသတွေရဲ့ စူးစိုက်အကြည့်ကိုရတော့ ဒါကို သင့်ရဲ့ဂုဏ်လို့  
သင်ထင်တယ်။  
ဒါဟာ အမှားတွေကို အလွယ်တကူ ကျူးလွန်နိုင်သလို သင့်  
ကိုယ်သင် မလေးစားရာလည်း ရောက်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင်  
တောင် မလေးစားမှတော့ ဘယ်သူက သင့်ကို လာလေးစား  
ဦးမလဲ...

မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးအရင်းအနှီးက  
 ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်မဟုတ်ဘူး။  
 အတွင်းစိတ်ထဲက အသိပညာ၊ ဉာဏ်ပညာဖြစ်တယ်။  
 အတွင်းစိတ်ပြည့်တဲ့ မိန်းကလေးမှာ ညှို့ချက်က အလိုလိုရှိပြီးသား။  
 သူ့ရဲ့ဆွဲဆောင်ချက်ကို ကမ္ဘာကတောင် အသိအမှတ်ပြုနိုင်တယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့အတွင်းစိတ်က မိသားစုတစ်စုရဲ့ ကံကြမ္မာ  
 ဖြစ်တယ်။  
 သားသမီးတွေကို ပဲ့ပြင်ထိန်းကျောင်းဖို့ရာ၊ မယားဝတ္တရား  
 ကျေပွန်ဖို့ရာ မိန်းမတစ်သက် သင်ယူရတဲ့သင်ခန်းစာဖြစ်တယ်။  
 သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားတစ်စုအတွက်  
 သင့်ရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ အတွင်းစိတ်နေသဘောထားက အခြေခံ  
 ဖြစ်တယ်။

အပြင်ပန်းကြံ့ခိုင်တဲ့ ယောက်ျားရဲ့အတွင်းစိတ်မှာ  
 နှစ်သိမ့်မှု၊ အားပေးမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းကို ပိုလိုအပ်ပါသတဲ့။

အောင်မြင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ  
 သူ့ကိုပံ့ပိုးကူညီအားပေးတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရှိတယ်။  
 ပျော်ရွှင်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ  
 သူ့ကိုချစ်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရှိတယ်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်က သင့်ကိုပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မယေနိုင်  
အာမ.မခံနိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ရည်မွန်မှုက သင့်ကို မပျော်ရွှင်စေမှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။

အပြင်ပန်းရုပ်ရည်လှတယ်... ဒါက သင့်မိဘက သင့်ကိုပေးတဲ့  
အရာ

ဘဝမှာ လှလှပပ ရှင်သန်နိုင်တာကမှ သင့်ရဲ့အရည်အချင်း  
ဖြစ်တယ်...





သင့်ရုပ်ရည်ကို သင်တာဝန်ယူပါ။

Gentleman ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဒီလိုပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ရေးထားပါတယ်။

အမေရိကန်သမ္မတလင်ကွန်းရှဲ့ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ဝန်ကြီးအဖွဲ့မှာ ပါဝင်နိုင်မယ့် အရာရှိတစ်ဦးကို သမ္မတနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ပေးခဲ့တယ်။ လင်ကွန်းက အဲဒီအရာရှိကိုတွေ့တာနဲ့ ချက်ချင်းငြင်းဆန်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကို အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်က အကျိုးအကြောင်းမေးတော့ လင်ကွန်းက "ကျွန်တော် အဲဒီလူရဲ့ ရုပ်ရည်ကို မကြိုက်လို့ပါ" လို့ဆိုတယ်။

"သူ့ရုပ်ရည်ကို သူ့တာဝန်ယူလို့မှ မရတာ" လို့အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်က လင်ကွန်းကို ဆက်မေးပါတယ်။

"အသက် (၄၀) ကျော်သူတိုင်း ကိုယ့်ရုပ်ရည်ကို ကိုယ်တာဝန် ယူရပါတယ်" လို့ လင်ကွန်းက ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဲဒီနောက် အဲဒီ အရာရှိကို ဝန်ကြီးခန့်အပ်မယ့်အခန်းက တစ်ကဏ္ဍရပ်သွား ပါတယ်။

လင်ကွန်းပြောတဲ့ "ရုပ်ရည်" က လူတစ်ယောက်ရဲ့ကိုယ်အင်္ဂါရပ် မျက်နှာပေါက် လှမလှ၊ ခန့်မခန့်ဆိုတာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလူရဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာနဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ပန်းပုံသဏ္ဍာန်က လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ထဲက အတွေး၊ စိတ်နေသဘောထားကို ထင်ဟပ်စေနိုင်ပါတယ်။ နေ့ရက်တွေကို ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်မျိုးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးက သူ့အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ဒီလိုပြောပြဖူးပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ သူ့ပစ္စည်းသွားဝယ်ပါတယ်။ ငွေရှင်ပြီးတဲ့နောက် ငွေသိမ်းသူအမျိုးသမီးပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို သူ့သေချာမကြားမိတာကြောင့် ထပ်မေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ငွေသိမ်းသူအမျိုးသမီးက "ကျွန်မပြောတာက ကောင်းသောနေ့တစ်နေ့ပိုင်ဆိုင်ပါစေလို့ပြောလိုက်တာပါ... ရှင်နားကန်းနေတာလား" လို့ဆိုပါတယ်။

ငွေသိမ်းသူအမျိုးသမီးက လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်တယ်ဆိုတာကို မသိသူပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့အပြုအမူ၊ သဘောထားက စကားလုံးများစွာထက် ပိုအလေးပါပါတယ်။

စိတ်ခွန်အားဖြင့်စာရေးဆရာ Earl Nightingale ရဲ့စကားနဲ့ပြောရရင် "ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကိုယ်နေဟန်ထား၊ စိတ်နေစိတ်ထားက ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ နေ့ရက်တစ်ရက် မစတင်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်နေစိတ်ထားတစ်မျိုး ပေးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘယ်လိုလုပ်ရပ်၊ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးကိုမဆို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုနိုင်၊ မပြုနိုင်ကနေ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်"

သင့်ဘဝရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကို သင်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ်ရွေးချယ်နေပါတယ်။

သင်ပျော်ရွှင်တယ်၊ သင်စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်မှာ တစ်ဝက်က ပြင်ပအကြောင်းရင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ဝက်က သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။



တစ်ကိုယ်ကောင်း နည်းနည်းဆန်ခွင့်ရှိတယ်  
တခြားသူရဲ့အကြည့်ကြောင့်  
ကိုယ့်ပင်ကိုစရိုက်ကို အတင်းဖိမချလိုက်ပါနဲ့။

တခြားသူသတ်မှတ်တဲ့ စံနှုန်းအောက်မှာ  
ကိုယ့်ရဲ့ရှင်သန်မှုတန်ဖိုးကို အဆုံးမသတ်လိုက်ပါနဲ့။

တခြားလူရဲ့လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့မှုအောက်မှာ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးစားမရဘူးလို့ ပိုပြီးလို့တောင် ထင်မသွားပါနဲ့။

သင့်မှာ သင်ရှင်သန်နေရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတယ်။  
သင့်မှာ တခြားသူကို ပြုံးရယ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားလည်း  
ရှိတယ်။  
အနည်းဆုံးတော့ သင့်ကို ဘုရားသခင်ချစ်တယ်။  
သင်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို အကြောက်တရားကင်းစွာ  
ဖန်တီးနိုင်သူဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့  
သင့်ကိုယ်သင် ပိုချစ်တာ ကိစ္စမရှိဘူး။  
တစ်ခါတလေ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ ကိစ္စမရှိဘူး။

ဧကတာလောက် တာဝန်မဲ့လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။  
ဒါပေမဲ့ အရာအားလုံးကို တစ်ဧကအတွင်းမှာ လက်လွှတ်  
အလျှော့မပေးလိုက်ပါနဲ့။  
ဒီလိုဆိုရင် သိပ်နုမြေဖို့ ကောင်းသွားလိမ့်မယ်။



အမျိုးသမီးဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့တယ်...  
 မိန်းမရဲ့တစ်သက်က ခက်ခဲတဲ့တစ်သက်ဖြစ်တယ်။  
 သမီးတော်အဖြစ် အနှစ် (၂၀)၊ မိဖုရားအဖြစ် (၁)ရက်၊ တော်ဝင်  
 မင်း သမီးအဖြစ် (၁၀)လ၊ အထိန်းတော်အဖြစ် တစ်သက်...  
 ဒါဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်သက်တာဖြစ်တယ်။ မိန်းမ  
 အများစုဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့ပါတယ်။  
 မိန်းမဟာ ကလေးငယ်ကို ပွေ့ချီထားပြီး နွားနို့ကျိုနေတယ်။  
 အဝတ်လျှော်နေတယ်။ ဆပ်ပြာတွေပေနေတဲ့လက်နဲ့ နဖူးထက်  
 က ဈေးတွေကို သုတ်ရင်း "အင်း... အခုအချိန်မှာ ကလေးငယ်  
 သေးတယ်။ ကလေးကြီးလာရင် ငါလည်း အားလပ်ချိန်လေးတော့  
 ရှိလာမှာပါ" လို့ တွေးတယ်။  
 ကလေးတဖြည်းဖြည်းကြီးလို့ မူကြိုတက်တဲ့အရွယ်ရောက်လာခဲ့  
 တယ်။ မိန်းမဟာ ကလေးတစ်ဖက်နဲ့ ဈေးသွားတယ်။ ချက်ပြုတ်  
 တယ်။ အလုပ်မှာလည်း မလစ်ဟင်းအောင်ကြိုးစားတယ်။ နေနေ  
 ညည အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ နေမင်း၊ ကြယ်နဲ့လတို့ကို  
 သူမေ့သွားခဲ့တယ်။  
 ကိစ္စမရှိဘူး... ကလေးကျောင်းသွားတဲ့အခါ အားလပ်ချိန်တချို့  
 ရှိလာနိုင်ပါတယ်... မိန်းမတွေက ဒီလိုပဲပြောကြတယ်။ သူတို့  
 မျက်နှာပေါ် အရစ်အကြောင်းရာတွေ တဖြည်းဖြည်း တွားတက်  
 လာတာကို သူတို့ ဥပေက္ခာပြုထားခဲ့မိကြတယ်။

ကလေး ကျောင်းတက်တဲ့အရွယ်ရောက်လာခဲ့ပြီ... မိန်းမဟာ  
ပိုအလုပ်များရတော့တယ်။

ကလေးကို လူတော်လူကောင်း ထူးချွန်ထက်မြက်သူဖြစ်အောင်  
ပြုစုပျိုးထောင်ရတယ်။ မိန်းမဟာ အိမ်မှုကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ၊  
အလုပ်၊ သားရေးသမီးရေး၊ လင်ဝတ္တရား စတာတွေမှာ တစ်ဝဲလည်  
နေတော့တယ်။ သားသမီးနဲ့လင်ယောက်ျားက နဂါးငွေ့တန်းပါ။  
မိန်းမဟာ ဂြိုဟ်ပါလို့ မိန်းမအများက ဒီလိုတွေးခဲ့ကြတယ်။

မိန်းမဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့တယ်...

ငွေရောင်ဆံနွယ်တချို့က မိန်းမရဲ့နှမ်းနယ်တဲ့ နဖူးထက်ကနေ  
လေဟာနယ်ထဲ လျှောက်ကျသွားခဲ့တယ်။

“ဘယ်အချိန်အခါမှများ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နဲ့ ငါ ခဏအနားရ  
နိုင်မလဲ...”

လရောင်မရှိတဲ့ ညဉ့်နက်မှာ မိန်းမဟာ နာကျင်ညောင်းညာ  
ကိုက်နေတဲ့အကြောတွေကို အားစိုက်ဆွဲဆန့်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ်မေးတယ်။

အာ... တောင့်ခံလိုက်ပါဦး... ကလေးကြီးလာလို့ တက္ကသိုလ်  
တက်ချိန်ရောက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့အလုပ်ရသွားတဲ့အခါ  
အရာအားလုံးကောင်းသွားမှာပါ။ အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ အဲဒီ  
အချိန်ရောက်ရင် ငါလည်း အားလပ်ချိန်ရှိလာမှာပါ။

မိန်းမက အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတိပေးတယ်။

အချိန်က မိန်းမရဲ့လှပမှုနဲ့အားအင်တွေကို စုပ်ယူသွားခဲ့တယ်။  
မျက်နှာပေါ်က အရစ်ကြောင်းနဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုတို့နွေးခြင်း

တွေ့ကို တွင်းမည်းကြီးပမာ ချန်ထားရစ်ခဲ့တယ်။

မိန်းမဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့တယ်...

ကလေးက အတောင်ပံစုံလင်ပြီး မိခင်အသိုက်ကနေ ခွာသွားခဲ့  
တယ်။ မိခင်ကို အဖော်ပြုဖို့ အမွေးအတောင်ဟောင်းတချို့သာ  
ချန်ထားရစ်ခဲ့တယ်။

မိန်းမဟာ သက်ပြင်းချရင်း အခုမှ နားနားနေနေနေဖို့ အချိန်ပြီလို့  
တွေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ နှမြောစရာကောင်းတာက သူ့သွားတွေ ချည့်နဲ့ကုန်ပြီ။  
မာတဲ့အစာတွေကို မဝါးနိုင်တော့ဘူး။

သူ့မျက်လုံးတွေ မွဲကုန်ပြီ။ လှပတဲ့အရောင်တွေကို မခွဲခြားတတ်  
တော့ဘူး။

သူ့ရဲ့နှုတ်စည်တွေ မကြည်လင်တော့ဘူး။ သာယာနာပျော်ဖွယ်  
တေးသံတွေကို မခံစားတတ်တော့ဘူး။

သူ့လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွေ တုံ့နှေးခဲ့ပြီ။ ဝေးဝေးလံလံ မသွားနိုင်  
တော့ဘူး။

ထွက်သွားတဲ့ကလေး ပြန်ရောက်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီကလေးက  
သူ့ထက်ငယ်တဲ့ ကလေးသေးသေးလေးတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး  
ပြန်လာခဲ့တယ်။

အချိန်တွေ ပြန်ပြောင်းစီးဆင်းသွားပြန်ပြီလို့ မိန်းမထင်တယ်။  
အဲဒီလိုနဲ့ ကလေးရဲ့ကလေးအတွက် မိန်းမ အလုပ်စများရတော့  
တယ်။ အဲဒီကလေးလေးက စကားစသင်နေပြီး သူ့ကိုခေါ်တာ  
“မေမေ” မဟုတ်ဘဲ “ဘွားဘွား” ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။



မိန်းမဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့တယ်။

ဒီလိုနဲ့တစ်နေ့မှာ မိန်းမဟာ ဘာအားလပ်ရက် အနားယူဖို့မှ မလိုအပ်ခဲ့တော့ဘူး။

နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်မှ ဟိုးအရင်အချိန်တုန်းက သူ့ကိုယ်သူ ပေးခဲ့တဲ့ကတိကို သူပြန်သတိရလိုက်မိတယ်။ အဲဒီကတိက နွေဦးရာသီနေ့ရက်တစ်နေ့မှာ ပဝါအနီရောင်ကို လွှမ်းခြုံပြီး ပြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းတစ်နေရာမှာ ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် နေပူစာခံမယ်။ ကျောက်တုံးပေါ်တွားသွားတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်တွေရဲ့ခြေသံကို နားထောင်မယ်။

အာ... အဲဒါမှ တကယ့်ဖိမ်ခံအနားယူတာပဲ။

မိန်းမဟာ အဲဒီလိုတွေးရင်းတွေးရင်း ထာဝရအိပ်စက် အနားယူသွားခဲ့ပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက် ထာဝရအိပ်စက်အနားယူသွားတာကို ဒီလို ပုံဖော်ရေးသားရတာ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းပါတယ်... ခွင့်လွှတ်ပါ။

မိန်းမဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိုမင်းသွားခဲ့တယ်။

မိန်းမ တော်တော်များများဟာ စိတ်သဘောထားကြီးစွာ တခြားသူအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပေးဆပ်နေချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ကိုချစ်ဖို့ သူတို့မေ့သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလူက သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။

မိန်းမတို့ရေ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြေဖျော်ဖို့ အချိန်နည်းနည်းလောက်၊ နေရာလပ်နည်းနည်းလောက် ချန်ထားပေးဖို့ မမေ့ကြ

ပါနဲ့။ အချိန်မဆွဲပါနဲ့...အချိန်ကို မစောင့်ပါနဲ့လို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

အခုအချိန်ကစ...ဒီကနေ့ကစပြီး...ပန်းကန်ထဲက အသားတွေကို ကလေးရဲ့ပါးစပ်ရှေ့ပဲ့ရောက်အောင် မပို့ပါနဲ့တော့။ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို အိမ်ပြင်ဖို့၊ ယောက်ျားဖို့ပဲ ချန်မထားပါနဲ့တော့။ ခွန်အားတွေအားလုံးကို အလုပ်ထဲမှာပဲ ထည့်မြှုပ်မထားပါနဲ့တော့။ အခါကြီးရက်မြတ်တွေမှာ လက်ဆောင်ပေးတဲ့စာရင်းထဲမှာ ကိုယ့်နာမည်ကိုမမှမထားပါနဲ့တော့။ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်အိမ်သားကိုချစ်တဲ့နည်းတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ ဒီလိုပဲ အိုမင်းသွားခဲ့ရင် ရင်နာစရာ၊ နှမြောစရာကောင်းလွန်းလို့ပါ...



လောကကြီးကို ကျေးဇူးတင်တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုချစ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို ပေးသနားခဲ့လို့ပါ။

သူတို့ဟာ ငွေကြေးမချမ်းသာပေမယ့်...

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့အင်အားနဲ့ ကျွန်တော့်ကိုကျေးဇူးစောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်။

သူတို့မှာ အသိဉာဏ်ပညာတွေလုံးဝပြီးပြည့်စုံတာမဟုတ်ပေမယ့် ကျွန်တော့်ကို လိမ်မာယဉ်ကျေးအောင် သွန်သင်ဆုံးမနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိခဲ့တယ်။

သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်လိုပဲ ချွတ်ယွင်းချက်၊ မပြည့်စုံမှုတွေရှိပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့မရင့်ကျက်မှုတွေကို သည်းခံခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်ကို ခန့်ခန့်ချောချော သူတို့မွေးမထုတ်ခဲ့ပေမယ့် သူတို့ရဲ့နွေးထွေးလေးစားထိုက်တဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ ကျွန်တော့်ကို မေတ္တာကြားမှာ ရိုးသားကြင်နာစိတ်ရှိစေခဲ့တယ်။

သူတို့ရဲ့ ဇွဲ၊ သတ္တိနဲ့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်  
ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သူတို့စွမ်းနိုင်သလောက်နဲ့ ကျွန်တော့်ကို လူလား  
မြောက်စေခဲ့လို့ပါပဲ။

ဒီမိဘနှစ်ပါးအတွက် အနက်ရှိုင်းဆုံးကျေးဇူးတရားကို ကျွန်တော်  
ပေးအပ်ပါတယ်။

သူတို့ကို လူ့ဘဝနောက်ဆုံးသက်တမ်းအထိ နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကူညီ  
ပေးပါ။

လူ့ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးသက်တမ်းအထိ သူတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့  
သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးပါ။

လုံလောက်တဲ့ အစာရေစာအတွက် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးပါ။  
သင့်တော်တဲ့ နေရာထိုင်ခင်းနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေအတွက်

ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးပါ။  
သားသမီးမြေးမြစ်တွေနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး နေထိုင်နိုင်ဖို့

ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးပါ။

ကျွန်တော့်ကိုလည်း ကျေးဇူးတရားအပြင်  
သူတို့ပေးဆပ်ခဲ့တဲ့အရာရာကို အမြဲအောက်မေ့အမှတ်ရနေဖို့နဲ့

သူတို့နဲ့တွေ့ဆုံခွင့်တွေကို မကြာခဏ ပေးသနားတော်မူပါ။



အရင်တုန်းက စိတ်တိုဒေါသဖြစ်ရင်  
 သုံးရက် သုံးညလောက် စိတ်ကောက်ဖြစ်တယ်။  
 အခုအချိန်မှာ စိတ်တိုဒေါသဖြစ်ရင်  
 မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ  
 ဒါတွေမလိုအပ်ဘူးလို့ တွေးမိတယ်။  
 အချိန်ကတဖြည်းဖြည်း  
 လူကိုကောင်းတဲ့အကျင့် မွေးဖွားပေးပြီ။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရင့်ကျက်မှုအတိုင်းအတာကို  
 သိချင်ရင်  
 ဒေါသမီးငြိမ်းဖို့အချိန်ဘယ်လောက်ကြာ  
 သူလိုအပ်သလဲဆိုတာနဲ့ ကြည့်ရတယ်။



လူတစ်ယောက်ရဲ့အောင်မြင်မှုစံနှုန်းကို အကဲဖြတ်ရာမှာ  
 သူတက်လှမ်းနိုင်ခဲ့တဲ့အမြင့်ကို ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။  
 အနိမ့်ဆုံးအထိ လဲကျချိန် သူ့ရဲ့တန်ပြန်အားကို ကြည့်တာ။



မှောင်ရိပ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်ဟာ နေရောင်ထဲ  
မှာရှိနေတဲ့ တခြားပုရွက်ဆိတ်တွေကို မြင်တော့...

“ဒီလောကကြီး မတရားလိုက်တာ... ငါ့အပေါ်ကျတော့ အမှောင်  
တွေကျပြီး သူတို့အပေါ်မှာကျတော့ နေရောင်တွေကျနေစေ  
တယ်” လို့ မကျေမနပ်ရေရွတ်ပါတယ်။

“မှောင်ရိပ်က ဘယ်သူ့ပေါ်ကျရောက်ပါစေရယ်လို့ မရှိပါဘူး” လို့  
နေရောင်ထဲက ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်က ဖြေတယ်။

“ဒီလိုဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ မင်းတို့ကျတော့ နေရောင်ထဲရောက်နေပြီ  
ငါ့တစ်ကောင်ပဲ မှောင်ရိပ်ထဲရောက်နေရတာလဲ” လို့ ပုရွက်ဆိတ်  
က ပြန်မေးတယ်။

“မင်းက မှောင်ရိပ်ထဲကနေ ထွက်မလာနိုင်လို့ပေါ့ကွာ...  
အရိပ်ထဲကနေ မင်းလျှောက်လှမ်းထွက်လာနိုင်ပြီဆိုရင် အလင်း  
ရှိတဲ့ နေရောင်ထဲ မင်းရောက်လာမှာပဲ... အမှောင်တွေ မင်းခေါင်း  
ပေါ်မှာရှိနေတော့မှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ နေရောင်ထဲက ပုရွက်ဆိတ်  
က ပြောပါတယ်။

လူတချို့ဟာ မှောင်ရိပ်နဲ့တူတဲ့ အတိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ထဲမှာပဲရှင်သန်နေပြီး မပျော်ရွှင်ဖြစ်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်က အဲဒီအရာတွေထဲကနေ နေရောင်ရိုရာ၊ အလင်းရိုရာဆီ လျှောက်လှမ်းမထွက်ခဲ့လို့ပါ။



တကယ်လို့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ငယ်ရွယ်ချိန်၊ သင်ယူလို့ကောင်းတဲ့အချိန်မှာ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ပြည့်စုံအောင် သူ့ကိုယ်သူ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာမျိုးမလုပ်ဘဲ သူ့ရဲ့အနာဂတ်ကို ယောက်ျားတစ်ယောက်အပေါ်မှာပဲ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာမျိုးပြုလုပ်ခဲ့ရင် နောင် ၁၀ နှစ်အတွင်းမှာ သူ့ကိုထားမသွားဖို့ အဲဒီယောက်ျားကို သူ ခယတောင်းဆိုရလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ရင် သူလိုချင်တဲ့အရာ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေကို အဆင်ပြေပြေ အကျိုးအမြတ်ရလိမ့်မယ်။ သူနဲ့တကယ်သက်ဆိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။

စကားတစ်ခွန်းက ဒီလိုဆိုပါတယ်...

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်အောင် ကြိုးစားထားရင် ယောက်ျားကောင်းရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို ခံရပါတယ်တဲ့။



တစ်ခါတလေမှာ ငါတို့က "နာကျင်ဝမ်းနည်းခြင်း" အပေါ်  
အရမ်းအားနာတတ်တယ်။

ငါတို့ရဲ့ဘဝကို သူ့စိတ်လိုလက်ရစိုးမိုးခြယ်လှယ်နိုင်အောင်  
အားနာပစ်လိုက်တတ်တယ်။

တကယ်ဆို သူ့ကို ငါတို့က တည့်တည့်ရင်ဆိုင်ရမှာ၊ စိန်ခေါ်ရမှာ  
ငါတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်တဲ့အင်အားနဲ့ သူ့ကို အလဲထိုးပစ်ရမှာ ...





လူဆိုတာ မွေးဖွားပြီးရင် သေဆုံးမှာပဲ။  
ဒါပေမဲ့ ရှင်သန်နေချိန်အတွင်းမှာ  
အကောင်းဆုံးရှင်သန်နည်းနဲ့ လှလှပပ ရှင်သန်သင့်တယ်။

မနေ့က စိတ်မချမ်းမြေ့စရာနဲ့  
ဘာဖြစ်လို့ ဒီကနေ့ကို အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်စေမလဲ။  
လောကကြီးမှာ လူတစ်ဝက်ကျော်လောက်က  
တခြားသူတွေ ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်နေကြတယ်ဆိုတာကို  
နားမလည်ကြဘူးတဲ့။

တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ရိုးရှင်းပါတယ်။  
ဗိုက်အရမ်းဆာတဲ့အချိန်  
ခေါက်ဆွဲခြောက်လေးတစ်ထုပ်ရှိတာလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းပဲ။

အရမ်းဖောပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အချိန်  
ကျောခင်းစရာနေရာလေးတစ်ခုရှိတာလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းပဲ။

အားရပါးရရှိနေတဲ့အချိန်  
မို့စရာ ပခုံးတစ်စုံရှိတာလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းပဲ။

မနက်နိုးလာတာနဲ့ လှပတဲ့နေ့ရောင်ခြည်ကို တွေ့မြင်နိုင်တာက  
လည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းပါပဲ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ တိကျတဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေ မရှိပါဘူး။  
သာမန်ကိစ္စလေးတစ်ခုလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ သယ်ဆောင်ပေး  
လာနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်အထိ ပျော်ရွှင်သလဲ...  
ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့အတိုင်းအတာကို ကိုယ့်ရဲ့ရောင့်ရဲတဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ခန့်မှန်း  
ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။



သစ်ရွက်လေးတစ်ရွက် ကြွေကျသွားတဲ့အခါ  
 သင် ဘာကိုမြင်မိပါသလဲ...

“သစ်ရွက်လေးတစ်ရွက် ကြွေတဲ့အခါ သစ်ပင်ပေါ်ကနေ သစ်ရွက်  
 ကျလာပြီး မြေခသွားတာကို မြင်တယ်။ အဲဒီနောက် အဲဒီသစ်ရွက်  
 ဟာ လေဒဏ် မိုးဒဏ်ခံပြီး တဖြည်းဖြည်းပုပ်ဆွေးသွားတယ်။  
 နောက်ဆုံး မြေကြီးထဲ ရောနှောပြီး ဘာမှမမြင်တော့ဘူး” လို့  
 သင်က ဆိုတယ်။

“သစ်ရွက်တစ်ရွက် ကြွေကျတဲ့အခါ ရွက်ကြွေကိုပဲ မမြင်ပါနဲ့။  
 ရွက်ကြွေရဲ့ အကိုင်းအခက်ကိုလည်း မြင်တတ်ရတယ်။ အဲဒီ  
 အကိုင်းအခက်မှာ ရွက်နုဝေတဲ့ မျှော်လင့်ချက် ရှိတယ်” လို့  
 ကျွန်မက ပြောတယ်။



ခရီးသွားတစ်ဦးဟာ ချောင်းကမ်းစပ်ဘေးမှာ ချောင်းကိုဖြတ်ဖို့ အခက်ကြုံနေတဲ့ အသွားအိုတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်တယ်။ သူက လည်း ခရီးပင်ပန်းနေပြီးဖြစ်ပေမယ့် အင်အားအစွမ်းကုန်သုံးပြီး ချောင်းဖြတ်ဖို့အသွားအိုကို ကူညီပေးလိုက်ပါတယ်။ ချောင်းဖြတ် ပြီးတဲ့နောက် အသွားအိုဟာ စကားတစ်ခွန်းတောင် မပြောဘဲ ခပ်သုတ်သုတ် ထွက်ခွာသွားခဲ့ပါတယ်။

ခရီးသွားဟာ အသွားအိုကို အစွမ်းကုန်ကူညီခဲ့ပေမယ့် "ကျေးဇူး" ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းတောင် မရခဲ့တဲ့အတွက် ကူညီခဲ့မိတာကို သူ ဝမ်းနည်းနှောင့်တရမိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မထင်မှတ်ပါဘူး... သူ မောပန်းလွန်းလို့ ကိုယ့်ခြေ ထောက်တောင် မသယ်ချင်လောက်အောင် နွမ်းနယ်နေချိန်မှာ လူရွယ်တစ်ဦးက သူ့နောက် အမိလိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ လူရွယ်က ခရီးသွားကို "ကျွန်တော့်အသွားကို ကူညီခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ အသွားက ဒီပစ္စည်းတွေ ခင်ဗျားအတွက် အသုံးဝင် လိမ့်မယ်ဆိုပြီး ပေးခိုင်းလိုက်ပါတယ်" လို့ပြောပါတယ်။ လူရွယ်က ရိက္ခာခြောက်တွေထုတ်ပေးပြီး သူ့စီးလာခဲ့တဲ့မြင်းကိုပါ ခရီးသွား ကိုပေးလိုက်ပါတယ်။

ဘဝကကိုယ့်ကို ဘာပြန်ပေးဆပ်မလဲဆိုတဲ့ရလဒ်ကို အလျင်လေ့ မတောင်းဆိုပါနဲ့။ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး စောင့်ဆိုင်းဖို့လိုပါတယ်။ ဂူတစ်ခုတည်း သင်အော်လိုက်ရင်

တောင်ပဲ့တင်သံပြန်ကြားရဖို့ သင် ခဏလောက်စောင့်ရပါတယ်။  
 ဘဝက သင့်ကြိုးစားမှုအပေါ် ရလဒ်တစ်ခုပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့  
 ချက်ချင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမှ အနှစ်သာရ ရှိပါတယ်။  
 နောက်ဆုံးမှာ ပျော်ရွှင်စရာတွေကို သင်ပြန်ရမှာပါ။  
 နစ်၊ လ၊ ရာသီဆိုတာ ကန့်လန့်ဖြတ်နွယ်ယှက်နေတဲ့ သစ်ပင်ကြီး  
 တစ်ပင်ပါ။ ဘဝက အဲဒီကန့်လန့်ဖြတ် သစ်ကိုင်းတွေကြားထဲ  
 ဟိုဟိုဒီဒီပျံသန်းတဲ့ ငှက်ကလေးဖြစ်တယ်။  
 တကယ်လို့ တစ်နေ့နေ့မှာ သင်ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် ဘဝရဲ့ မိုးဒဏ်၊  
 လေဒဏ်ကို သင်သင့်သွားတဲ့အခါ သင့်စိတ်နှလုံးတွေ မခံမရပ်နိုင်  
 ဖြစ်သွားခဲ့ရင်လည်း ခဏလောက်တော့ သင် စောင့်ပေးပါ။  
 အဲဒီကန့်လန့်ဖြတ် သစ်ပင်ကြီးရဲ့ မိုးလွတ်၊ လေလွတ် အခြား  
 တစ်ဖက်မှာ သင့်အတွက် လှပတဲ့နွေဦးရာသီဥတုတစ်ခု ဖန်ဆင်း  
 နေပါတယ်။ အဲဒီလှပတဲ့နွေဦးက သင့်အနား တဖြည်းဖြည်း  
 ချဉ်းကပ်လာနေပါတယ်။  
 ပေးဆပ်ပြီးနောက် တုံ့ပြန်မှုရလဒ်က ချက်ချင်းရောက်လာချင်မှ  
 ရောက်လာပါတယ်။ ဘဝရဲ့လှပခြင်းက သင်သတိမထားချိန်ကျမှ  
 သင့်ဆီ အလုံးအရင်းနဲ့ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။  
 သင်သာ တကယ်ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်ပေါ့။  
 သင်သာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းမွန်တဲ့လူတစ်ယောက်၊ ကြိုးစား  
 အားထုတ်တဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ် တာဝန်ယူပါ။ ကျန်တာကို  
 ဘုရားသခင်က စီစဉ်လိမ့်မယ်တဲ့...။



❖ ကုန်းမြေပေါ်မှာတော့ လိပ်က ယုန်လောက် အပြေးမမြန်ဘူး။  
ဒါပေမဲ့ ရေထဲမှာတော့ ယုန်ထက် အကူးမြန်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေရာအထားမမှားပါနဲ့။

❖ ကျီးကန်းက သိမ်းငှက်ကို အတုခိုးပြီး သိုးကိုသွားဖမ်းတယ်။  
ကိုယ့်လက်သည်းတွေ သိုးအမွှေးမှာ ငြိနေခဲ့လို့ နောက်ဆုံးမှာ  
သိုးကျောင်းသားရဲ့လက်ချက်နဲ့ သေပွဲဝင်ခဲ့ရတယ်။

ငှက်တိုင်းက သိမ်းငှက်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိမှ  
လှလှပပရှင်သန်နိုင်တယ်။

❖ မြင်းက ကုလားအုတ်ကိုတွေ့တော့ ကုလားအုတ်ရဲ့ နောက်  
ကျောဖုကို ရုပ်ဆိုးလွန်းလို့ဆိုပြီး လှောင်ရယ်တယ်။  
ကုလားအုတ်က မြင်းကို ဘာမှပြန်မပြောဘူး။ သဲကန္တာရမှာ ခရီး  
အတူသွားတော့ ကုလားအုတ်က သဲကန္တာရကိုဖြတ်ကျော်နိုင်  
တယ်။ မြင်းက သေသွားတယ်။ မြင်းသေကိုတွေ့တော့ ကုလား  
အုတ်က ရယ်တယ်။  
တခြားသူရဲ့အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်ကို မလှောင်ပြောင် မကဲ့ရဲ့ပါနဲ့။  
တစ်နေ့ သင်လည်း အရယ်ခံရတတ်တယ်။

❖ နွေရာသီမှာ ပူပြင်းလွန်းတော့ မြင်းကျားက မြစ်ဘေးမှာ ရေ သွားသောက်တယ်။ ရေမြင်း ရေထဲစိမ်နေတာတွေတော့ သူတောင် ရေကစားနိုင်သေးတာပဲ ငါလည်း ကစားနိုင်တယ် ဆိုပြီး မြစ်ထဲခုန်ဆင်းတယ်။ သိပ်မကြာပါဘူး... မိကျောင်း စားတာကို သူခံလိုက်ရတယ်။

ခွန်အားမရှိရင် မကစားပါနဲ့... အရှုံးကို သင် ခံနိုင်မှာ မဟုတ်လို့ပါ။

❖ လေထဲမှာ သိမ်းငှက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျံသန်းနေတာကို တွေ့တော့ ဘဲတစ်ကောင်က အားကျတယ်။ ငါလည်း သူ့လို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး အမြင့်ပေါ်တက် ခုန်ချတယ်။ အတောင်ပံ နှစ်ချက်မခတ်ရသေးခင် အောက်ကျပြီး သေသွားတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မလုပ်ထားခင်မှာတော့ ကိုယ်မသိတဲ့အရာ၊ နယ်ပယ်ကို မျက်ကန်းတောတိုး မစမ်းပါနဲ့။



တချို့က သင့်ကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်တယ်။  
ဒါကို သင်က သူ့မကောင်းကြောင်းပြောပြီး ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တယ်။

တချို့က အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ သင့်ကို ကြည့်မရဘူးလို့ဆိုတယ်။  
ဒါကို သင်က ပမာမခန့်နဲ့ သူ့ကို အထင်သေးကြောင်း ချက်ချင်း  
တုံ့ပြန်တယ်။

တချို့က သင့်ရှေ့မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထုတ်ပြီး ကြွားဝါတယ်။  
ဒါကို သင်က သင်လည်း မခေသူဖြစ်ကြောင်း ဆတိုးပြီး ကြွားဝါ  
ပြတယ်။

တချို့က သင့်ကို အေးစက်စက်နဲ့လျစ်လျူရှုတယ်။  
ဒါကို သင်က သူ့ကို ဥပေက္ခာပြု မိတ်ဖျက်တယ်။

ကြည့်စမ်း...

သင် မနှစ်သက်တဲ့သူက သင့်ကို  
သင်ကိုယ်တိုင် မနှစ်သက်တဲ့သူဖြစ်အောင် အလွယ်တကူ  
ပုံစံပြောင်းလိုက်နိုင်ခဲ့ပြီ။  
ဒါဟာ သင့်ကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက်နှစ်နာစေလိုက်တဲ့ သူတို့ရဲ့  
အောင်ပွဲပေါ့။





နေရောင်မရှိရင် လေတိုးသံကို နားထောင်နိုင်တယ်။ မိုးစက်ကျ  
တာကိုကြည့်နိုင်တယ်။  
လန်းဆန်းတဲ့ပန်းမပွင့်သေးရင် မြေသင်းနံ့ကို ရှုရှိုက်နိုင်တယ်။  
လက်စုပ်သံမရှိသေးရင် ကိုယ့်ကြိုးစားမှုမှာ ကိုယ်ပိုအာရုံစူးစိုက်  
နိုင်ပါတယ်။



ဘယ်သူကမှ ခရီးလမ်းဆုံးအထိ ချောချောမွေ့မွေ့ မလျှောက်ခဲ့ရ  
ပါဘူး။  
အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြတ်ကျော်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် ခယောင်း  
တောလမ်းကို သူလျှောက်ခဲ့တာပါပဲ။  
ခရီးဝေးမှာကို မကြောက်ပါနဲ့...  
ခြေတစ်လှမ်းတိုင်းမှာ မတူတဲ့ ရှုခင်းတစ်မျိုးစီ ရှိတယ်။  
ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းတိုင်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်လှမ်းတိုးတယ်။  
ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ လမ်းခရီးပေါ်မှာ...  
ကိုယ်လျှောက်ရဲဖို့ပဲ လိုပါတယ်။



စာ(လုံး)က သင့်ရဲ့ဘဝတစ်သက်တာအဖော်ပါ။  
 သင်နဲ့မခွဲမခွာရှိနေမယ့် အရာဖြစ်တယ်။  
 စာဖတ်ကျင့်ကို သင်မွေးမြူရပါတယ်။  
 စာလုံးနဲ့ အတူ နေတဲ့အကျင့်ကို မွေးမြူရပါတယ်။  
 စာလုံးတွေက သင့်ကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့ ဗဟုသုတလွင်ပြင်ဆီကို  
 ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်လို့ပါ။  
 ကျောင်းစာအုပ်တွေမှာ မသင်ရတဲ့ အသိပညာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ  
 မကောင်းတဲ့အပိုင်းတွေကိုလည်း စာလုံးတွေက ဖြည့်ဆည်းပေး  
 နိုင်ပါတယ်။

အင်တာနက်ဆိုတာကလည်း သုံးသင့်တဲ့အရာပါ။  
 အင်တာနက်ဟာ ဗဟုသုတ၊ အသိပညာတွေကို ချက်ချင်းရှာဖွေ  
 နိုင်တဲ့ အရေးပါတဲ့လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရာ  
 မှာလည်း အားကိုးရတဲ့အဖော်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ စာလုံးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ တွဲခံစားချက်မှာတော့  
 စာအုပ်ကလွဲရင် ဘယ်ဒီဂျစ်တယ်ကမှ အစားမထိုးနိုင်ပါဘူး။

**ဇီဝင်သင်ခင် (Tsal Ing-wen) (တိုင်ဝမ်ကျွန်း၏ ပထမဆုံးဆရာ အချို့သင်္ခါယော့တ)**



အကယ်၍ ဘဝက သင့်ကို လိမ်ညာခဲ့တဲ့အခါ  
 မနာကျင်ပါနဲ့။ စိတ်မလှုပ်ရှားပါနဲ့။  
 စိတ်မချမ်းသာစရာနေ့ရက်တွေမှာ တည်ငြိမ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
 ပျော်ရွှင်စရာနေ့ရက်တွေ  
 မကြာခင်ရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါ။  
 စိတ်နှလုံးကို ရှေ့တူရှုပဲ ဦးတည်ထားပါ။  
 အခုအချိန်မှာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာတွေက  
 တစ်ခဏတာလေးပါ။ ပြီးဆုံးသွားမှာပါ။  
 ပြီးဆုံးသွားမယ့် အခက်အခဲတွေက  
 နောင်တစ်ချိန်မှာ ရင်းနှီးတဲ့အလွမ်းတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။



အကယ်၍ ဒီတစ်နေရာမှာ သင် မပျော်ဘူး၊ သင် မတရားခံနေ  
 ရတယ်လို့ ထင်ရင်...  
 အဲဒီနေရာက ခွာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပြောင်းလဲပစ်ပါ။  
 အဲဒီနေရာမှာပဲနေပြီး မျက်ရည်ကျ ငိုမနေပါနဲ့။  
 လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ လှောင်ပိတ်ထားမိတတ်ပါတယ်။



သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်အမြဲရှိတယ်ဆိုတာကိုမှတ်ထားပါ။  
 လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်။  
 လူကောင်းလို့ ဆိုရာမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားချင်မှလည်း  
 ကျော်ကြားမယ်။  
 ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကိုစွမ်းရည်ကို သိပြီး  
 ရိုးသားကြင်နာတဲ့ ကိုယ့်သဘာဝစီရီကို အသုံးပြုမယ်။  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကိုယ့်နံဘေးက လူတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်  
 စောင့်ရှောက်မယ်။  
 အခုအချိန်မှာ သင် အရမ်းထိခိုက်နာကျင်နေတယ်။ အားအင်မဲ့  
 နေတယ်ဆိုလည်း  
 ဒီလောကက သင့်ကိုပိုကောင်းတဲ့ လက်ဆောင်ပေးမယ်ဆိုတာကို  
 ယုံကြည်ထားပါ။  
 သင့်ကိုယ်သင် လက်မလွှတ်သရွေ့  
 ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အလမ်းက ရောက်လာဦးမှာပါပဲ။



လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ လမ်း နှစ်လမ်းရှိတယ်။

တစ်လမ်းကို စိတ်နှံ့လျှောက်တယ်။  
ဒါကို စိတ်ကူးအိပ်မက်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်လမ်းက ခြေနှံ့လျှောက်တယ်။  
ဒါကို အမှန်တကယ်လက်တွေ့လို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်အလျှောက်နွေးတဲ့အခါ  
လက်တွေ့အိုစာသွားတတ်တယ်။

ခြေအလျှောက်နွေးတဲ့အခါ  
စိတ်ကူးအိပ်မက် မပျံ့သန်းတတ်တော့ဘူး။

လူ့ဘဝမှာ အရောင်အစုံဆုံးက  
စိတ်လှလှကို ခြေလှမ်းနှံ့ တစ်သားတည်း အတူလျှောက်နိုင်တာပဲ  
ဖြစ်တယ်။



ဘဝဆိုတာ အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။  
 ခရီးသွားခြင်း တစ်ခုရယ်ပါ။  
 အပြေးပြိုင်ပွဲက ဆုံးမှတ်ကို အဓိကထားတယ်။  
 ခရီးသွားခြင်း လမ်းတစ်လျှောက်က ရှုခင်းကို အဓိကထားတယ်။  
 စိတ်ခံစားချက်ကောင်းမှ ရှုခင်းလှလှကို မြင်ရတယ်။



ဘဝက တိုလွန်းတယ်။  
 စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။  
 သင့်ကို ဝမ်းနည်းနာကျင်စေတဲ့ လူ၊ အရာဝတ္ထုအပေါ်  
 အချိန်တစ်စက္ကန့်မျှ မဖြုန်းမိပါစေနဲ့။  
 ဆုံးမှတ်မရောက်သေးသရွေ့  
 ကျေးဇူးပြုပြီး အပြုံးနဲ့ပဲ ရှေ့ဆက်ပါ။



ဘဝမှာ...

မျှော်လင့်ထားတဲ့အရာတော်တော်များများ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခဲ့ရတယ်။  
စိတ်ကူးအိပ်မက်တော်တော်များများ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်  
ခဲ့ဘူး။

ရင်ထဲသိမ်းထားတဲ့ စကားလုံး တော်တော်များများ ထုတ်ဖော်  
မပြောဖြစ်ခဲ့ဘူး။

တကယ်တော့...

တချို့အရာတွေကို ဖြည်းဖြည်းလေး လွှတ်ချလိုက်ရင် ပေါ့ပါးသွား  
တာပါပဲ။

လူတချို့ကို စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်ထားလိုက်ရင် ပျော်ရွှင်ရတာပါပဲ။

ဒက်ရာတချို့ကို လေးလေးနက်နက်မထားရင် အတွေ့အကြုံဖြစ်  
သွားတာပါပဲ။

ကြမ်းတမ်းတဲ့လမ်းခရီးမှာ ကိုယ့်နံဘေးကလူကို နွေးထွေးမှုတစ်ခု  
ပေးမယ်။

မုန်တိုင်းထန်တဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြုံးတစ်ခုပေးမယ်။  
ဘဝဆိုတာ ...

ရင်ဘတ်ထဲ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းတွေထည့်ပြီး ခရီးဆက်တာပါပဲ။  
အဲဒီနောက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းကို ရင်ထဲ ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်  
စိန်ဝင်စေပြီး

ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြန့်ကြက်တာပဲဖြစ်တယ်။



လူရွယ်တစ်ယောက်က ဆရာတစ်ဦးကို မေးတယ်...

“ဆရာ... ဘဝဆိုတာ သစ်သီးတွေအပြည့်သီးနေတဲ့ သစ်ပင် တစ်ပင်နဲ့တူတယ်။ လူတိုင်း ပျော်ရွှင်တဲ့သစ်သီးတွေကို ရနိုင်တယ် လို့ ဆရာပြောခဲ့တယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီနေ့အထိတိုင် ကျွန်တော့်လက်နှစ်ဖက်က ဝလာဖြစ်နေသေးလဲ ဆရာ...”

“ဒါကတော့ မင်းက သတ္တိရှိရှိ အဲဒီသစ်ပင်ကို သွားမှမလှုပ်ခဲ့တာ”

ရွေးချယ်ခြင်းက ဘဝအရည်အချင်းကို အဆုံးအဖြတ် ပေးပါတယ်။

အိန္ဒိယစာရေးဆရာ Anthony De Mello





လူ့ဘဝတစ်သက်မှာ အလိုမကျတဲ့ကိစ္စ၊  
 ကြည့်ရအဆင်မပြေတဲ့လူတွေနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ  
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သင်မရွေးချယ်ခဲ့ရင်  
 သင်ရှင်သန်ရအရမ်းပင်ပန်းလိမ့်မယ်။ အရမ်းနာကျင်လိမ့်မယ်။  
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ အမူအကျင့်တစ်မျိုး၊  
 ပြုစုပျိုးထောင်မှုတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။  
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ချောဆီ၊  
 အချင်းချင်းနားလည်မှုရှိစေတဲ့ ချောဆီဖြစ်တယ်။  
 ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ထီးတစ်ချောင်းဖြစ်တယ်။  
 သင့်ကို အကာအကွယ်ပေးပြီး  
 မိုးရေထဲမှာ ရှေ့ဆက်နိုင်ဖို့ အကူအညီပေးတယ်။  
 လူလူချင်းကြားမှာ ပညာအဆင့်အတန်း ကွာခြားကြတယ်။  
 ဗဟုသုတ အသိအမြင် ကွာခြားကြတယ်။  
 ပြုစုပျိုးထောင်ပုံ ကွာခြားကြတယ်။  
 ရှင်သန်ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ကွာခြားကြတယ်။  
 ဒါကြောင့် အရာတစ်ခုအပေါ်အမြင်လည်း မတူကြတော့ဘူး။  
 ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ကြည့်တဲ့အမြင်၊ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်းလည်း  
 မတူကြတော့ဘူး။  
 သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်တာဟာ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြင့်တစ်နေရာမှာ ထားလိုက်တာပါပဲ။

လူလူချင်းကြားမှာ

သဘောထားကွဲလွဲမှု၊ ပွန်းတိုက်မှု၊ တွေဝေမှုတွေ ရှိတာဟာ  
သဘာဝပါ။

တခြားလူရဲ့ အထင်အမြင်မှားမှုကို

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ တစ်ချက်ပြီးပြပါ။

အချိန်က အဖြစ်မှန်တွေကို သက်သေပြသွားပါလိမ့်မယ်။

သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ရာ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနစ်နာခံစိတ်ဓာတ်ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

ရင်ခွင်ကျယ်တစ်ခုရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဆုံးရှုံးအနစ်နာခံတယ်ဆိုတာ

ပျော့ညံ့လို့၊ အနိုင်ကျင့်လို့ကောင်းတယ်လို့ ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။

ဒါဟာ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တဲ့နည်းတူ

ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ဘဝကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။

ဘဝဆိုတာ မိုးကောင်ကင်ကြီးလိုပဲ အမြဲမကြည်ပါဘူး။

ကြည်လင်တဲ့အချိန် သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးတယ်။

တိမ်ညိုတဲ့အချိန် သင့်ကို စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းမှုတွေ ပေးတယ်။

သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေ အမြဲပေးပါဘူး။

ဘဝရဲ့ ချို့ချည်ငန်စပ် အရသာအားလုံး သင့်ကို မြည်းစမ်းစေပါ  
လိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင် ခွင့်မလွှတ်တတ်ရင်...

သင် အလွန်အမင်း နာကျင်ရလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝက မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းထဲမှာပဲ နစ်ဝင်နေ  
လိမ့်မယ်။



ဒီလောကကို ရောက်လာပြီဆိုမှတော့  
 အလိုမကျတဲ့ အရာတော်တော်များများနဲ့ သင်ကြားတွေ့ရမှာပါ။  
 တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ သင်ဆုံရမှာပါ။  
 စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ၊ အားကျနှစ်သက်စရာတွေနဲ့လည်း ကြုံရ  
 တယ်။  
 သူ့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို သင် အားကျတယ်။ သင့်ရဲ့ ကန့်သတ်ချက်  
 တွေကို သူ အားကျတယ်။  
 သူ့ရဲ့ ကားကို သင် အားကျတယ်။ သင့်ရဲ့ အိမ်ကို သူ အားကျတယ်။  
 သူ့အလုပ်အကိုင်ကို သင် အားကျတယ်။ သင့်မှာ အားလပ်ချိန်ရှိ  
 တာကို သူ အားကျတယ်။

ငါတို့ဟာ အဝေးမှန်တွေများလား...  
 တခြားလူရဲ့ ထည်ဝါတောက်ပြောင်မှုထဲမှာပဲ ငါတို့ရှင်သန်နေ  
 ချင်ခဲ့တယ်။  
 ငါတို့ဟာ အနီးမှန်တွေများလား...  
 ကိုယ့်နံဘေးမှာရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေကို ငါတို့လျစ်လျူ  
 ရှုမိတတ်ခဲ့တယ်။  
 လူ့ဘဝရဲ့ ခယောင်းတောလမ်းမှာ လျှောက်လှမ်းနေချိန်အတွင်း  
 တိုက်ကြီးတာကြီးနဲ့နေတဲ့သူတွေကို သင် အားကျနေချိန်  
 နံရံထောင့်တစ်နေရာမှာ ကွေးကျဲနေတဲ့သူက

သင့်မှာ လေလုံနိုးလုံ သက်ကာယ်မိုးတဲ့တဲ့တစ်လုံးရှိတာကို အားကျ  
နေလိမ့်မယ်။

တခြားသူ ကားအကောင်းစားစီးနိုင်တာကို သင် အားကျချိန်  
လူနာခုတင်ပေါ်လဲလျောင်းနေသူက  
သင်စိတ်လိုလက်ရလမ်းလျှောက်နိုင်တာကို အားကျနေလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အနေရခက်အောင်၊  
တွေဝေတဲ့ဆိုင်းအောင် ငါတို့မလုပ်သင့်ဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို  
ငါတို့ နားမလည်နိုင်တာ ဒါမှမဟုတ် မသင်ယူနိုင်တာဟာ  
အဲဒီကိစ္စရပ်အပေါ် ငါတို့တွေ့တော့တဲ့ လက်ခံတဲ့ ရှုထောင့်  
မတူတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

လူတိုင်းမှာ သုတ်စရာမျက်ရည်ရှိတယ်။  
လူတိုင်းမှာ ရှေ့ဆက်လျှောက်ရမယ့်လမ်းရှိတယ်။  
မှတ်ထားရမှာက...

အေးတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနွေးထည်ထပ်ဝတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။  
ဆာတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် ပေါင်မုန့်တစ်လုံးဝယ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

နာကျင်တဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်ကြံ့ခိုင်နိုင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကျန်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရည်မှန်းချက်တစ်ခုပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

လဲကျတဲ့အခါ နာကျင်မှုထဲက ထရပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်တဲ့ အပြုံးတစ်ခုပေးပြီး ရှေ့ဆက်  
လျှောက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

နေရောင်ခြည် အလင်းရှိတဲ့ဘက်ကို မျက်နှာမူပါ။

ဘဝကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ရမယ်လို့ မတောင်းဆိုပါဘူး...  
 ဖြစ်လာသမျှကို အပြုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ပဲ တောင်းဆိုပါတယ်။  
 မှန်တိုင်းဝဲရင် လှပတဲ့သက်တံက ပေါ်လာစမြဲပါ။  
 တခြားသူအကြည့်ထဲက လှပတဲ့ ရှုခင်းအဖြစ်နဲ့သာ  
 ဖူးပွင့်ဝေဆာလိုက်ပါ။



ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်ဖို့ သင်ယူတယ်။  
 လူ့ဘဝရဲ့အကြီးမားဆုံး ဦးနှောက်ခြောက်စရာက  
 အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ ပြိုင်ဆိုင် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းတွေကြောင့်ပဲ။  
 ဒီလောကမှာ သင့်ထက်သာသူလည်း ရှိတယ်၊  
 သင့်လောက် အခြေအနေမကောင်းတဲ့သူလည်း ရှိတယ်၊  
 ဖိနပ်စီးဖို့မရှိလို့ သင်ငိုယိုနေချိန်မှာ  
 လူတချို့မှာ ခြေထောက်တောင် မရှိခဲ့ဘူး။



စာဖတ်ခြင်းက

လူကို လှပမှုတစ်မျိုး၊ အရသာတစ်မျိုးကို ရရှိစေတယ်။  
ဒါဟာ စာဖတ်ခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တယ်။  
စာဖတ်တယ်ဆိုတာ "စိတ်ဓာတ်ကို တိုးတက်ပြောင်းလဲ" စေဖို့  
ချည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။  
စာတွေကိုဖတ်တယ်။ ဖတ်လိုစိတ်ရှိတယ်။  
အဲဒီစာတွေကို ဖတ်နေချိန်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှုရတယ်။  
ပျော်ရွှင်မှုရတယ်။ စိတ်သက်သာရာရတယ်ဆိုရင် လုံလောက်ပါ  
တယ်။  
"စိတ်ဓာတ်ကို တိုးတက်ပြောင်းလဲ" ဖို့ဆိုတဲ့ စိတ်နှဲ့ စာဖတ်ရင်  
စာဖတ်ခြင်းရဲ့ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုက တစ်ခဏချင်းမှာ  
ပျောက်ပျက်ကုန်ဆုံးသွားလိမ့်မယ်။



စာဖတ်ခြင်းမှာ

သင့်တော်တဲ့ နေရာ၊ သင့်တော်တဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး။  
လူတစ်ယောက်မှာ စာဖတ်လိုစိတ်ရှိတဲ့အခါ၊  
စာတွေကို ငတ်လာတဲ့အခါ၊  
ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်  
သူ စာဖတ်နိုင်ပါတယ်။







“ကောင်လေး... အထီးကျန်ခြင်းတစ်ခွက်ပေးဟေ့...”

ဘားထဲဝင်လာတဲ့ လူရွယ်တစ်ဦးက ဆိုင်ဝန်ထမ်းကောင်လေးကို လှမ်းအော်ပြောတယ်။

“ဆောရီးပဲ အစ်ကို... အထီးကျန်ခြင်း ကုန်နေတယ်... ဟာတာတာပဲ ကျန်ပါတယ်”

“အဲဒီလိုဆိုရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာခြင်းတစ်ခွက်ပေးကွာ”

“ဆောရီး အစ်ကို... အဲဒါရောင်းကုန်သွားပြီ။ အစ်ကိုသောက် နေကျတစ်ကိုယ်တည်းတစ်ခွက်လောက် ယူမလား”

“ဟာ... အဲဒီတစ်ကိုယ်တည်းကို ငါသောက်နေတာ ငါးနှစ်ရှိသွား ပြီကွာ... ဒီနေ့ အရသာတစ်မျိုးပြောင်းချင်တယ်...”

ပျော်ရွှင်ခြင်းရော ကုန်သွားပြီးလား”

“ဒါတော့ရှိတယ် အစ်ကို... ဒါပေမဲ့ ရေရောတယ်... မစစ်ဘူး”

“ဒါဆိုရင် စစ်မှန်ခြင်းရော”

“မနေ့က ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်ရောင်းတုန်းက စစ်မှန်ခြင်းကို တစ်ခုဝယ် တစ်ခုလက်ဆောင်ပေးအဖြစ်နဲ့ ပေးလိုက်လို့ ကုန်သွား ပြီးအစ်ကို။ အစ်ကိုလည်း သိသားပဲ။ ဒီခေတ်မှာ စစ်မှန်ခြင်းက မထိုက်တန်တော့ဘူး... လက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ပဲ ပေးလို့ရတော့ တယ်”

“ထားလိုက်ကွာ... ဒါဆို အချစ်စစ်တစ်ခွက်ပေးကွာ”

“အစ်ကိုကလည်း ဗျာ... ကျွန်တော့်ကို အကျပ်ရိုက်နေတာပဲ။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဒီပစ္စည်းလုံးဝမရှိတော့ဘူး... ပစ္စည်းပြတ်နေတာ ကြာပြီ အစ်ကို။ အရင် မှောင်ခိုခေတ်တုန်းက ဒီပစ္စည်းပေါ့ခိုပါ သေးတယ်... ဒါပေမဲ့ တန်ဖိုးကြီးလွန်းတယ် အစ်ကို”

“အင်း... အချစ်စစ်ကို မသောက်ရတာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့လို့ ဘယ်လိုအရသာရှိမှန်းတောင် မသိတော့ပါဘူးကွာ”

“အစ်ကို... မသောက်တာကြာရင် သောက်မနေပါနဲ့တော့အစ်ကို။ သူက အရသာမဆိုးဘူးဆိုပေမယ့် လူကို အလွယ်တကူ အနာတရ ဖြစ်စေတတ်တယ်”

“မင်း ဘယ်လိုသိတာလဲ... မင်းသောက်ဖူးလို့လား”

“တခြားဟာပဲသောက်မယ်။ အဲဒီဟာကိုတော့ ကျွန်တော်သောက် မှာမဟုတ်ဘူး အစ်ကို။ ကျွန်တော်က တခြားဧည့်သည်ပြောလို့ သိရတာပါ။ ဒါနဲ့ အစ်ကို အကြင်နာမဲ့ခြင်းကို တစ်ခွက်လောက် သောက်ကြည့်ပါလား... စုတစ်လော အဲဒီဟာ အရောင်းသွက်နေ

တယ် အစ်ကို၊ လူတော်တော်များများ ကြိုက်ကြတယ်”

“ဟား...ဟား... ဟိုးတစ်လောကပဲ ရက်စက်ခြင်းကို ဒီကောင်  
တွေ သောက်ခဲ့ကြသေးတာ မဟုတ်လား... ဘယ်နှယ် တခြား  
အရာပြောင်းသောက်နေပါလိမ့်”

“အခုဒါခေတ်စားနေတယ်လေ အစ်ကို”

“အင်း... ထားလိုက်ပါတော့ အဲဒါတော့ ငါမသောက်ချင်ဘူး...  
ဒါနဲ့ ချစ်သူရှိလား”

“ရှိတယ်... အစ်ကို”

“ဒါဆို ချစ်သူတစ်ဦးပေးကွာ... ကတိများများထည့်ပေးနော်”

“အခုလာတဲ့ ကတိတွေက အတုတွေများတယ် အစ်ကို”

“ဒါဆို အတွင်းသိ အစင်းသိရောရှိလား... ဘယ်လိုရောင်းလဲ”

“ဒါက ဈေးကြီးတယ်အစ်ကို... ရာသက်ပန်နဲ့ ဝယ်မှရတယ်”

“အေး... ဒါဆို တစ်ဦးပေးကွာ... ဩော်... နောက်ပြီး အချစ်  
တစ်ထုပ် ပါဆယ်ဆွဲမယ်ဟေ့... အိမ်က ခွေးကို ကျွေးမလို့...”



တကယ့်နာကျင်တဲ့အခါမှ နှလုံးသား ဘယ်လောက်မောပန်း  
တယ်ဆိုတာကို သိတယ်။

တကယ့်နားလည်လာတဲ့အခါ လက်လွှတ်လိုက်တာဟာလည်း  
လှပခြင်းတစ်မျိုးဆိုတာကို သိတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာ မခံရချင်နေ လေးစားခြင်း တစ်ခုတော့ လိုအပ်  
ခဲ့တယ်။

အလေးထားမခံရချင်နေ အသုံးမကျသူလိုတော့ အထင်မခံ  
နိုင်ဘူး။

ကိုယ်နဲ့မထိုက်မှတော့ ဘာလို့ ခဏယတောင်းနေဦးမလဲ။

ဇာတ်လမ်း ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း

ကိုယ်တိုင်က အဓိကဇာတ်ဆောင်မှ မဟုတ်လေတော့

ကြိုးစားပမ်းစားသရုပ်ဆောင် မျက်ရည်ကျပြုရော မလိုတော့ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကိုလေးစားစိတ်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာအတွက်

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လှလှပပရှင်သန်နေသင့်သေးတယ်။



တစ်ခါတလေ လူ့အကဲခတ်မှားတာ  
 သင် ကန်းနေလို့ မဟုတ်ဘူး။  
 သင် ရိုးသားကြင်နာတတ်လို့ပါ။  
 တစ်ခါတလေ သင် လူချစ်မှားတာ  
 သင် တုံးအလို့ မဟုတ်ဘူး။  
 ဒီသံယောဇဉ်ကို သင် အလေးအနက်ထားလို့ပါ။  
 တစ်ခါတလေ သင် ငိုကြွေးတာ  
 သင် ဝမ်းနည်းလို့ မဟုတ်ဘူး။  
 သင် မတရားခံရလို့ပါ။  
 တစ်ခါတလေ သင် သည်းခံတာ  
 သင့်မှာ အကျိုးအကြောင်းပြရောမရှိလို့ မဟုတ်ဘူး။  
 သင် လှယက်ငြင်းခုံမနေချင်လို့ပါ။  
 တစ်ခါတလေမှာ သင့်ဘက်က မကောင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။  
 လူ့စိတ်ဆိုတာ ထိုးထွင်းမြင်ရတာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။  
 ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်နဂိုရှိတဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းကိုပဲ သင် ထိန်း  
 ထားပါ။  
 စိတ်ကောင်းထားရင် လောကကြီး လှပတယ်ဆိုတာ လေးလေး  
 နက်နက် ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။



လွမ်းဆွတ်ခြင်းမရှိရင် အချစ်က မတောက်လောင်နိုင်ဘူး။

လွမ်းဆွတ်ခြင်းကို ထုတ်ပစ်လိုက်ရင်  
ဘယ်လောက်ပဲ ဟုန်းဟုန်းတောက်နေတဲ့ အချစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်  
တစ်ခဏလေးနဲ့ ငြိမ်သက်သွားတတ်တယ်။

အကွာအဝေးက

အချစ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သလို  
အချစ်ကို ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်စေတယ်။  
အချစ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးသလို  
အချစ်ကို ပြည့်စုံစေတယ်။

တကယ်လို့ လေးနက်တဲ့အချစ်က လူကို လွတ်မြောက်ရှင်သန်  
စေတယ်ဆိုရင်...

နက်ရှိုင်းတဲ့လွမ်းဆွတ်ခြင်းက လူကို သည်းအူပြတ်စေပါတယ်။

နှစ်နှစ်ကာကာချစ်ကြတဲ့ လူနှစ်ဦး  
ဘာကြောင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပြင်းပြင်းထန်ထန် လွမ်းဆွတ်  
တတ်သလဲ...

နှစ်ယောက်အတူ နေခွင့်မရနိုင်တဲ့အခါ

လွမ်းဆွတ်ခြင်းက တစ်ဦးကနေတစ်ဦးဆီကို ဆိုက်ရောက်နိုင်တဲ့  
အကောင်းဆုံးနည်းပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်ဝေးကွာနေလည်း  
နှလုံးသားချင်းနီးကပ်၊ စိတ်ဝိညာဉ်ချင်း ပေါင်းစပ်နေတာဖြစ်တယ်။  
အဲဒီနောက် ညီးညီးတောက်တဲ့ အချင်းချင်းရဲ့ တုံ့ပြန်ပဲ့တင်သံ  
ထဲကနေ  
ကျေနပ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရရှိကြတယ်။

ပဲ့တင်သံမရှိတဲ့ လွမ်းဆွတ်ခြင်းက တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်တယ်။  
တစ်ဖက်သတ်က ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ အချစ်ဆီမရောက်  
နိုင်တဲ့ ခရီးဖြစ်တယ်။  
အရိုးသား အစစ်မှန်ဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်။

အချစ်ကို မျှော်လင့်ချက်မဲ့အောင်၊ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်အောင်  
ချစ်တာကတော့  
အနာကျင်ဆုံး စိတ်မချမ်းမြေ့ဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



လမ်းခွဲခြင်းအမှာစကား

လမ်းခွဲချိန် ကျွန်ုပ်တို့မှာ မှာစရာစကားတွေ အများကြီးရှိခဲ့တယ်။

“နောက်ဆိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်နော်”

“အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်အောင်နေနော်”

“ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်နော်။ ညဉ့်နက်နက်မနေနဲ့တော့နော် ...”

“ငါ့ကို လွမ်းမနေနဲ့နော်... ငါ့ကို လွမ်းရတာ မတန်ပါဘူး”

“ငါ့ထက်ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်လောက် ရှာလိုက်နော်”

“ငါ့လိုလူမျိုးကို မချစ်မိစေနဲ့တော့နော်”

လမ်းခွဲချိန် အမှာစကားပြောဖို့ အခွင့်အာဏာရသူက လမ်းခွဲဖို့ စကားစကမ်းလှမ်းသူပေါ့။

နောက်တစ်ချိန် သင့်ဘေးနားမှာ သူ မရှိနိုင်တော့လို့၊ သင့်ကို သူ မချစ်တော့လို့၊ သင့်ကို သူ အလိုမရှိတော့လို့ ဒီလိုစကားမျိုးကို သူ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြောနိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။

ဒီလို အမှာစကားမျိုး သင်ကြားတဲ့အခါ သင့်မျက်ဝန်းထဲမှာ မျက်ရည်လွှဲတယ်။ မခွဲမခွာရက်ဖြစ်တယ်။

“နင်ပျော်ပါစေလို့ ငါဆုတောင်းပေးတယ်” လို့ သူက ပြောတယ်။

“ငါ့ကို နင်ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူး” လို့ သင် ခပ်မုန်းမုန်းဆိုတယ်။

“ငါက နင့်ကို ကောင်းစားစေချင်လို့ပါ” လို့ သူ ပြောတော့ သင် မအောင့်နိုင်ဘဲ ဝိုမိတယ်။ ပြီးတော့...



“ငါ့ကို ထားမသွားပါနဲ့... လမ်းခွဲမသွားပါနဲ့” လို့လည်း သူ့ကို တောင်းဆိုတယ်။

“ငါတို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးလေ” လို့ သူက စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ သင့်ကိုကြည့်ပြီး ပြောတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ လမ်းခွဲချိန်မှာ အမှာစကားတွေ ပြောရ သေးတာလဲ...

လူတွေက ဒီလိုပါပဲ... ကိုယ်က ထွက်သွားမယ့်သူဆိုပေမယ့် ကိုယ်ကပဲ ချစ်လွန်းလို့ အနစ်နာခံလိုက်ရသလိုလို။ လမ်းခွဲလိုက် ပြီဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ကိုတစ်ဖက်သား အမြဲသတိရလွမ်းဆွတ်နေ တာမျိုးကို ကိုယ်က လိုချင်နေခဲ့သေးတာ။ လမ်းခွဲချိန် အမှာ စကားတွေပြောရတာကလည်း ကိုယ့်အပြစ်တွေပေါ့သွားတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခံစားမိအောင်လို့ ဒါမှလည်း ကိုယ့်မှာအပြစ်မရှိ လှလှပပထွက်သွားနိုင်မှာလေ။

နောက်တစ်ကြိမ် လမ်းခွဲချိန် အမှာစကားပြောခွင့်ရသူ သင် ဖြစ်ရပါစေလို့ သင်မျှော်လင့်ကောင်းမျှော်လင့်လိမ့်မယ်။ ပြောခွင့် ရတဲ့အခါ ပြောချင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအမှာစကားက “နောက် တစ်ခါ သိပ်ချော၊ သိပ်လှ၊ သိပ်ထက်မြက်တဲ့ မိန်းကလေးမျိုး ထပ်မချစ်မိစေနဲ့... မှတ်ထားနော်...” ဆိုတာပဲဖြစ်တယ်။

*တောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung*



လွတ်လပ်မှုတွေ ဆုံးရှုံးမယ်ဆိုတာ သိလျက်နဲ့၊  
ဒါဟာ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် သဘောတူညီမှုဆိုတာ သိလျက်နဲ့  
တစ်ဖက်သားကို ရအောင်၊  
တစ်ဖက်သား ပျော်ရွှင်အောင်၊  
ကတိကဝတ်တွေ လိုလိုချင်ချင်ပေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

ချစ်သူရည်းစားထားတယ်ဆိုတာ  
မလွတ်လပ်မှုကို လိုက်လံဖမ်းဆုပ်တဲ့ဖြစ်စဉ်ပေါ့။  
အချစ်ကြောင့် မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ချုပ်ခြယ်ခံရတယ်လို့ သင်  
ညည်းတွားချိန်ဟာ  
တစ်ဖက်သားကို သင် သိပ်မချစ်တော့တဲ့အချိန် ဖြစ်တယ်။



ငါတို့ဟာ  
မိမိကိုယ်ကိုလေးစားစိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်၊  
ကိုယ့်အကျင့်စရိုက်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်၊  
တစ်ဖွတ်ထိုး ခေါင်းမာခြင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်၊  
ဒါတွေဟာ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်လက်မလွတ်ချင်တဲ့အတွက်  
ကြောင့်ပေါ့။



ငါတို့မှာ ချိုတဲ့ခြင်းတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ ချွတ်ယွင်းချက်တွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း နားလည်ခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ ကောင်းမွန်ခြင်းတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း နှစ်သက်တတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ ပျော့ညံ့ချက်တွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း အားပေးဖေးမတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ အခက်အခဲဒုက္ခတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း အေးအတူပူအမျှ ခွဲဝေတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ စိတ်ရှုပ်ဦးနှောက်ခြောက်စရာတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း သတိကပ်ဖို့ အသိပေးတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ ကိုယ့်အကျင့်စရိုက်နဲ့ကိုယ် ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း သက်ညှာထောက်ထားတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ မတူညီတာတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း လက်ခံတတ်ရမယ်။  
 ငါတို့မှာ စိတ်ထိခိုက်ဝမ်းနည်းခြင်းတွေ ရှိတယ်။  
 ဒါကြောင့် အချင်းချင်း နှစ်သိမ့်တတ်ရမယ်။

ငါတို့မှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရှိတယ်။

ဒါကြောင့် အချင်းချင်း အပျော်တွေကို မျှဝေတတ်ရမယ်။

ငါတို့ဟာ ခရီးလမ်းတစ်ခုတည်းကို အတူတကွလျှောက်လှမ်းနေ

ကြသူတွေမို့ပေါ့။

♥ မရည်မွန်တဲ့ဘဝ

အရာရာဟာ ဒီလိုပဲ တန်ဖိုးမဲ့လိမ့်မလား။

ချစ်သူရဲ့ ကောင်းမွန်လှပတဲ့ အရာကိုပဲ သင် လက်ခံဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့မလှပတဲ့အရာတွေအတွက် သင်ဖိစားကြောင်စရာမလိုပါဘူး။ သူ့ကိုယ်ပေါ်မှာ အသိဉာဏ်ပညာအလင်းတန်းကို သင်တွေ့မြင်ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ မိုးပြိုမတတ်၊ ကမ္ဘာမြေကို ဂေါ်ဖီလာ ချဉ်းနင်း ဝင်ရောက်လာသံနဲ့တူတဲ့ သူ့ဟောက်သံကို သင် စိတ်ရှုပ်စရာမလိုပါဘူး။

သူ့ရဲ့လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို သင် နှစ်သက်သဘောကျတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ခြေသည်းညှပ်၊ နှာခေါင်းနှိုက်တဲ့ပုံစံကို သင် နှစ်သက်သဘောကျစရာမလိုပါဘူး။

သူ့ရဲ့ရှိုးသားမှုကို သင် နှစ်သက်တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ အိမ်သာတက်နေတဲ့ ပုံစံကို သင် နှစ်သက်စရာမလိုပါဘူး။

သူ့ရဲ့အမြင်ကျယ်မှု၊ အသိကြွယ်မှုထဲမှာ သင် နှစ်မြောတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့လျှောက်ပစ်ထားတဲ့ ဘီယာခွံတွေကို သင် သိမ်းစရာမလိုပါဘူး။

သူ့ရဲ့အလေးထားမှု၊ ကြင်နာယုယတတ်မှုကို သင် ချစ်မိတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့လေလည်တာကို သင် ချစ်စရာမလိုပါဘူး။

သူ့အနမ်းခံရတာကို သင် နှစ်သက်တယ်။

ဒါပေမဲ့ မနက်ခင်းက သူ့အာပုပ်နဲ့ကို သင် နှစ်သက်စရာမလိုပါဘူး။

သင့်ကိစ္စတွေ သူ့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပေးတာကို သင် နှစ်သက်တယ်။

ဒါပေမဲ့ လက်ညှိုးနဲ့ သူ့သွားကြားထိုးတာကို သင် နှစ်သက်စရာ မလိုပါဘူး။

သူနဲ့ တောကြောင်း တောင်ကြောင်း ပြောရတာကို သင်နှစ်သက် တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့လက်နဲ့ အစာယူစားတာကို သင်စိတ်တိုစရာမလိုပါဘူး။

သူနဲ့အတူ ဆံဖြူသွားကျိုးအထိ အတူနေရဖို့ သင် မျှော်လင့်တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ အစာပလုတ်ပလောင်းစားတာကို သင် လက်မခံ နိုင်ခဲ့ဘူး။

သူနဲ့ သေအတူ ရှင်မကွဲ သင် နေချင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ လက်သည်းညှပ်ဖို့ အမြဲမေ့တာကိုတော့ သင် သည်း မခံနိုင်ခဲ့ဘူး။

အချစ်က ကြော့ရှင်းရည်မွန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ မရည်မွန်တာတွေက အများကြီးပါ။

နှစ်ယောက်သား အခက်အခဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို အလွယ်တကူ ကျော်လွှားနိုင်တယ်။

တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ဘေးဖယ်ပြီး အတူလျှောက်လှမ်းနိုင်တယ်။

နှစ်ယောက်အတူနေပြီးချိန်ကျမှ ဘဝမှာအရေးမပါလှတဲ့ အသေး အဖွဲ့တွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာကို သင်တို့ သတိထားမိ ကြတယ်။

အဲဒီအသေးအဖွဲ့လေးတွေဟာ စာဖွဲ့စရာမလိုလောက်ပေမယ့်  
လျစ်လျူရှုလို့လည်း မရနိုင်ဘူး။

အချစ်က ကြီးကျယ်တဲ့ကိစ္စဝိစ္စတွေမှာ ကျရှုံးရတာမဟုတ်ပါဘူး။  
ဘဝထဲက စာမဖွဲ့လောက်တဲ့ ကိစ္စသေးသေးမွှားမွှားထဲမှာပဲ  
သေဆုံးရတာ။

ဟောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung



နင့်အတွက်နဲ့ ငါသေရဲတယ်ဆိုတဲ့ချစ်သူစုံတွဲကို အားမကျပါဘူး။  
အိုမင်းတဲ့အထိ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဖေးမချစ်ခင်သွား  
တဲ့ လူအိုစုံတွဲကိုပဲ အားကျပါတယ်။

မြင်ကွင်းတစ်မျိုးကို "ပျော်ရွှင်ခြင်း" လို့ ခေါ်သတဲ့။  
အဲဒီပျော်ရွှင်ခြင်းကို "ဆံဖြူသွားကျိုး" လို့ အမည်မှည့်ပါတယ်။



လှပတဲ့အမျိုးသမီးတွေက အချစ်ခံရဖို့  
တခြားသူဆီကနေ အချစ်တွေ လှယူနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်လှပနေဖို့ကိုပဲ တာဝန်ယူရင်  
ထိုက်တန်တဲ့အချစ်က ကိုယ့်အနား အလိုလိုရောက်လာစမြဲပါ။



အသည်းကွဲတာချင်း အတူတူပါပဲ။  
တချို့မိန်းကလေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှုံးပေးတယ်။ စွန့်  
လွှတ်တယ်။  
တချို့မိန်းကလေးတွေက အသည်းမကွဲခင်ထက် ပိုလန်းဆန်း  
လာတယ်။

အသည်းမကွဲဖို့ သင် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်မရှိပါဘူး။  
ဒါပေမဲ့ အသည်းကွဲပြီးနောက် ဘယ်လိုရှင်သန်ရမယ်ဆိုတာ  
သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်။





သူ့ကို မေ့လို့မရနိုင်ဘူးဆိုလည်း  
 အတင်းအဓမ္မ မေ့ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။  
 တကယ်တမ်းမှာ  
 လူတစ်ယောက်ကို လုံးလုံးလျားလျား မေ့ဖို့ဆိုတာ  
 ခွန်အားစိုက်ထုတ်ဖို့မှ မလိုတာ။



သင့်ကို ပူပူနွေးနွေး ထားသွားသူတစ်ယောက်ကို  
 အခုအချိန်မှာ သင်မေ့မရသေးရင် ဇွတ်အတင်းမေ့ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။  
 သူ့ကို သတိရလွမ်းနေသေးတယ်ဆိုရင်လည်း  
 စိတ်ရှိလက်ရှိ သတိရလွမ်းပစ်လိုက်ပါ။

အကြောင်းက နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ  
 သူ့ကိုလွမ်းဖို့၊ သတိရဖို့ကို သင်သတိရတော့မှာ မဟုတ်လို့ပါ။



လွမ်းတဲ့အခါ  
 စိတ်ခံစားချက် နွေးထွေးအောင်  
 သူ့ကို တစ်ခဏလောက် မြင်ချင်မိတာ။  
 သတိရတဲ့အခါ  
 နေသာထိုင်သာရှိအောင်  
 သူ့ကို နေကောင်းရဲ့လားလို့ တစ်ခွန်းတော့ မေးချင်မိတာ။  
 အထီးကျန်တဲ့အခါ  
 ရင်ထဲမွန်းကျပ်မနေအောင်  
 သူနဲ့ တစ်ခဏလောက်တော့ စကားပြောချင်မိတာ။  
 လောကမှာ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးက  
 ငွေကြေးမဟုတ်ဘူး... အချိန်ပါတဲ့။  
 လူ့ဘဝမှာ အလှဆုံးက  
 ရှုခင်းမဟုတ်ဘူး... သံယောဇဉ်ပါတဲ့။  
 ဘဝမှာ အခက်အခဲဆုံးက  
 အတူတကွရှိနေခြင်းမဟုတ်ဘူး... တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး သိနား  
 လည်ခြင်းပါတဲ့။  
 ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းက အတူနေတဲ့ကာလအတိုအရှည်နဲ့ မသက်  
 ဆိုင်ဘူး။  
 အချင်းချင်း လေးစား၊ တန်ဖိုးထား၊ နားလည်ခြင်းနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်  
 ခဲ့တာ။



“မနက်ဖြန်”က ဘယ်သူ့အတွက်မှ အာမခံချက်မရှိဘူး...  
လူငယ်အတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးအတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

“ဒီကနေ့”ဟာ မင်းချစ်တဲ့သူကို မင်းနောက်ဆုံးအကြိမ်တွေ့ခြင်း  
လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။  
ဒါကြောင့် မစောင့်ပါနဲ့... ဒီကနေ့ပဲ စတင်လိုက်ပါ။

တကယ်လို့ မနက်ဖြန်ဆိုတာ ရောက်မလာခဲ့ရင်  
ဒီကနေ့မှာ မင်း မပြီးရယ်ခဲ့မိလို့၊ မပွေဖက်ခဲ့မိလို့၊  
မနမ်းခဲ့မိလို့ဆိုပြီး သင် နောင်တရကောင်းရလိမ့်မယ်။  
အလုပ်တွေများနေခဲ့လို့ ဒါတွေဟာ နောက်ဆုံးပဲ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်ဆိုပြီး  
သင် ဝမ်းနည်းကောင်း ဝမ်းနည်းရလိမ့်မယ်။

သင်ချစ်တဲ့ သင့်နဲ့ဘေးက လူတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။ စောင့်ရှောက်ပါ။  
သူတို့ကို သင် ဘယ်လောက်လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြပါ။  
သူတို့ကို ချစ်ပါ။ ကောင်းကောင်းဆက်ဆံပါ။  
အချိန်အနည်းငယ် အသုံးပြုပြီးတော့ သူတို့ကို “ဆောရီးပဲ”၊  
“ခွင့်လွှတ်ပါ”၊  
“ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို ပြောပါ။  
ပြီးတော့ မင်းသိသမျှ ချစ်ခင်နှစ်လိုတဲ့စကားတွေကို ပြောပါ။

\* ၁၉၈၂ ခုနှစ်မှာ စာပေနိသယ်လ်ဆုကို ရခဲ့တဲ့ ကိုလံဘီယာ စာရေးဆရာ Gabriel Márquez က သူ မသေဆုံးခင်မှာ နှုတ်ဆက်စာအဖြစ်ရေးခဲ့တဲ့စာတစ်စောင်ထဲက စာတစ်ပိုဒ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၇ ရက်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။



နွေဦးမှာ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံခဲ့တယ်။  
သူ့ကို မေ့လိုက်တာက နောက်နွေဦးတစ်ခုမှာပါ။

လူတစ်ယောက်ကိုမေ့ဖို့ နွေဦး များစွာလိုအပ်တယ်။  
အချိန် အဖန်ဖန် များစွာလိုအပ်တယ်။  
ပန်းပွင့်တဲ့ ဒီနွေဦးရာသီမျိုးလိုပေါ့...  
အကြိမ်ကြိမ် သေဆုံးတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ရှင်သန်လာခဲ့တယ်။

မေ့လိုက်တယ်ဆိုတာ သတိမရတတ်တော့တာ မဟုတ်ဘူး။  
သတိရသည့်တိုင် အရင်လို မနာကျင်တော့တာပါ။  
အလွယ်တကူ ထိရှုနာကျင်တတ်တဲ့ ဒဏ်ရာပေါ်မှာ  
အချိန်ဆိုတဲ့ ပတ်တီးလေးက ရှိနေခဲ့ပြီလေ။



ငါတို့မတူကြပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ထက် အသက် (၁၀) နှစ်ငယ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ယူလိုက်တယ်။ သူတို့မှာ ကလေးတစ်ယောက် ထွန်းကားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ၁၀ နှစ်အကြာမှာ ဒီအိမ်ထောင်ရေးဟာ တဖြည်းဖြည်း အေးစက်လာခဲ့တယ်။ အမျိုးသားဟာ အပြင်မှာပဲ အနေများပြီး ညဉ့်နက်သန်းခေါင်မှ အိမ်ပြန်တတ်တယ်။ အမျိုးသမီးက စောစောအိပ်၊ စောစောထသူမို့ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ အကြိုက်၊ နှစ်ယောက်သားရဲ့ဘဝက မတူကွဲပြားကြတယ်။

“အစက ရှင်တို့ ဘာဖြစ်လို့ လက်ထပ်ဖြစ်ခဲ့ကြသလဲ” လို့ အမျိုးသားကို ကျွန်မမေးကြည့်တော့...

“ကျွန်တော့်အသက်က သူ့ထက်ကြီးတယ်။ သူ့ကို ပြောင်းလဲနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ခဲ့တယ်” လို့ အမျိုးသားက ရယ်ကျဲကျဲနဲ့ဖြေတယ်။

ဒီလောက်ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသားမှာလည်း အစွန်းရောက်တဲ့ တုံးအမှုတွေရှိလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မမထင်ထားခဲ့မိပါဘူး။

တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလို့ရနိုင်မှာလဲ...

ဒီကနေ့အထိ သူတို့အတူနေနေကြဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးကို သူ မပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အမျိုးသမီးမှာလည်း အမျိုးသားကို

ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ အကယ်၍ အစကနေ ရွေးချယ်ခွင့်ရ  
ခဲ့ရင် အတူတူနေဖို့ သူတို့အချင်းချင်း ရွေးချယ်ခဲ့ကြမှာမဟုတ်  
ပါဘူး။

ဒီဘဝမှာစုံမက်ခဲ့သူကို နောင်ဘဝမှာ သင် ထပ်ရွေးချယ်လိမ့်မှာ  
မဟုတ်ဘူးလို့ သင့်ကိုယ်သင်သတိပြုမိခဲ့ရင် ဒါဟာ အရမ်းနာကျင်  
ကြေကွဲစရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုပါ။

ဒီဘဝမှာ ဆုံရတာဟာလည်း မှားယွင်းတဲ့တွေ့ဆုံမှုပဲလား...

ယောက်ျားတွေက မိန်းမတွေဟာ ငါတို့ကိုပြောင်းလဲဖို့ ကြံစည်  
တယ်လို့ အမြဲညည်းတွားပြောဆိုတယ်။

ယောက်ျားတွေလည်း မိန်းမတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားကြ  
တာပါပဲ။

မတူတာက ...

မိန်းမက ယောက်ျားကို နင့်ကိုငါ ဘယ်လိုပြောင်းလဲပစ်ချင်  
ကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောတယ်။

ယောက်ျားက ထုတ်ဖော်မပြောဘဲ မိန်းမကို မသိမသာ စောင့်  
ကြည့်တယ်။ သူ့ရဲ့ထက်မြက်မှုနဲ့ မိန်းမကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲပစ်ရ  
မလဲလို့ ကြိတ်ကြိတ်စည်တယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်  
မပြောင်းလဲတတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့လူတွေကြောင့် ကောင်း  
သထက်ကောင်းအောင် ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲခဲ့  
ပြီးပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်စရိုက်အားလုံးကိုတော့ ကျွန်မတို့

ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
 ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့မိန်းမတစ်ယောက် အိမ်ထောင်ဖက်  
 ကောင်းဖြစ်ရတာဟာ သူတို့မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရာ  
 အားလုံးတူနေလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ရဲ့ မတူညီချက်ကို  
 တစ်ယောက်က လက်ခံနားလည်ပေးနိုင်လို့ပါ။

*ဟောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung*



ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အရာ ပြန်ရတတ်သလားလို့ တချို့က ကျွန်မကို  
 မေးတယ်။

ဘယ်လိုပြောရမလဲ... ပြန်ရတတ်တယ်ပေါ့။  
 ဒါပေမဲ့...

တစ်ခါက ကျွန်မ ကြယ်သီးလေးတစ်လုံး ပျောက်သွားဖူးတယ်။  
 နောက်ပိုင်း အဲဒီကြယ်သီးကို ပြန်တွေ့တဲ့အချိန်  
 ကျွန်မ အခြားအင်္ကျီတစ်ထည်လဲပြီးခဲ့ပြီ။



အတိတ်ကို မလွတ်တမ်း ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။  
 ကြီးပြတ်သွားတဲ့ စွန့်ကို  
 သူ့သွားလိုရာ သွားခွင့်ပေးလိုက်ပါ။  
 သူ့ကိုလွတ်လိုက်တာဟာ  
 သင့်ကိုယ်သင် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

အချစ်အပြင် သင့်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်မှုပေးတဲ့အရာကို  
 သင်တွေ့အောင် ရှာဖွေရမှာပါ။  
 သင့်ကိုယ်သင် နည်းနည်းချစ်ပါ။ အဲဒီအပြင်...  
 အကောင်းဆုံးအရာကို ငါပိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့  
 သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ပါ။

လူတိုင်းမှာ ရင်နာစရာဇာတ်လမ်း ရှိကြတာပါပဲ။  
 ဖုံးအုပ်ထားချင်လေလေ ပေါ်လေလေ၊  
 လူတိုင်းမှာ နာကျင်မှုအချိုးအကွေ့တွေ ရှိကြတာပါပဲ။  
 သိုသိပ်ထားချင်လေလေ ဒဏ်ရာက ကြီးပြင်းလေ၊  
 အတိတ်ကမျက်ရည်တွေ ဘယ်လိုသုတ်သုတ် မခန်းခြောက်ခဲ့ဘူး။  
 မေ့ဖျောက်ပစ်ချင်ပေမယ့် မကြာခဏ တမ်းတမိနေတတ်တယ်။  
 လမ်းခွဲခွဲပြီးမှတော့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဖြောင့်ဖြောင့်လျှောက်ကြ  
 တာပေါ့။



ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးခြင်းရှိသလို ရယူခြင်းတွေလည်း ရှိတယ်။  
 ကားဂိတ်မှာ ဆင်းသူ တက်သူတွေလိုပေါ့။  
 အခုပဲ အချင်းချင်းပွေ့ဖက်ကြတယ်။  
 မျက်စိတစ်မှိတ်မှာ ကိုယ့်လိုရာမှတ်တိုင်ရောက်တော့  
 လက်ပြနွတ်ဆက်ရတယ်။

အချိန်တော်တော်များများမှာ လူတွေဟာ  
 ချစ်ရင်း ချစ်ရင်း အချစ်တွေ ပေါ့ကုန်ကြတယ်။  
 ပြောရင်း ပြောရင်း ပြောင်းလဲကုန်ကြတယ်။  
 နားထောင်ရင်း နားထောင်ရင်း ငြီးငွေ့ကုန်ကြတယ်။  
 ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း မြင်ပြင်းကပ်လာကြတယ်။  
 လျှောက်ရင်း လှမ်းရင်း လမ်းခွဲကုန်ကြတယ်။  
 တွေးရင်း တွေးရင်း ထားခွဲကုန်ကြတယ်။  
 ဒါကို သင်လည်း နားမလည်ခဲ့ဘူး...  
 ကျွန်မလည်း နားမလည်ခဲ့ဘူး။



လူဟာ ပျော့ညံ့ချိန်မှာ  
 စကားလုံးများများ၊ ရိုမန်တစ်ဆန်မှုတွေ မလိုအပ်တော့ဘူး။  
 မောပန်းချိန်မှာ ပိုစရာပခုံးတစ်စုံရှိရင်၊  
 နာကျင်ချိန်မှာ နွေးထွေးတဲ့စကားလေးတစ်ခွန်းရှိရင် လုံလောက်  
 ပါတယ်။

ချစ်သူသက်တမ်းလေး ကြာလာတဲ့အခါ  
 တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးထားတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေက  
 ချစ်စကလို ရူးရူးသွပ်သွပ် မဟုတ်တော့ဘူး။  
 အချစ်တွေ ဟုန်းဟုန်းတောက်လောက်ဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။  
 သင်လိုတာက သင့်ကို ထားမသွားတတ်တဲ့သူကိုပါ။  
 အေးတဲ့အချိန် သင့်ကို အနွေးထည်ပေးတဲ့သူ၊  
 အစာအိမ်နာချိန် သင့်ကို ရေနွေးတစ်ခွက်ကမ်းသူ၊  
 စိတ်ထိခိုက်တဲ့အချိန် သင့်ကို ပွေ့ဖက်နှစ်သိမ့်တဲ့သူ၊  
 ဘဝခရီးတစ်ဆစ်ချိုးတိုင်း သင့်အပါးမှာ အမြဲလိုက်ပါမယ့်သူ  
 တစ်ယောက်ကိုပဲ

သင် လိုအပ်တော့တယ်။

တကယ်တမ်းမှာ...

စစ်မှန်တဲ့အချစ်ဆိုတာ  
 နေ့တိုင်း ဘယ်လောက်ချစ်ကြောင်း၊  
 ဘယ်လိုလွမ်းကြောင်းတွေ ပြောနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။

နင့်ကိုငါ ဘယ်တော့မှ မခွဲဘူးဆိုတဲ့ လေးနက်တဲ့စကားတစ်ခွန်း  
နဲ့တင် လုံလောက်ပါတယ်။

တကယ်တော့...

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဆိုတာ ရိုးရိုးလေးပါ။

သင်စိတ်ညစ်တဲ့အခါ၊ သင်မျက်ရည်ကျတဲ့အခါ၊ သင်စိတ်ဓာတ်  
ကျတဲ့အခါ

သင့်အနား သူလာပြီး သင့်ကို ရင်ခွင်ထဲ ဆွဲပွေ့လိုက်တာပါပဲ။

ဒါဟာ စကားလုံးထောင်ပေါင်းများစွာထက် သာလွန်ပါတယ်။

ချစ်သူနှစ်ဦး ချစ်သက်တမ်းကြာတဲ့အခါ

သူတို့အချင်းချင်းကြားမှာ

စကားလုံးများများစားစား မလိုတော့ပါဘူး။

ကြင်နာတဲ့ အကြည့်တစ်ချက်

နွေးထွေးတဲ့ အပွေ့တစ်ချက်က

ဘယ်လောက် မောပန်းလည်း

ဘယ်လောက် အခက်အခဲနဲ့ ကြုံလည်း ထိုက်တန်ပါတယ်။



လင်မယားဆိုတာ ဖိနှပ်တစ်ရပ်နဲ့ တူတယ်။  
 ဘယ်လို ဖိနှပ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် အဓိကက ခြေထောက်နဲ့တော်ဖို့ပါပဲ။  
 ဘယ်လို လင်မယားမျိုးဖြစ်ဖြစ် အဓိကက သဟဇာတဖြစ်ဖို့ပါပဲ။  
 ခန့်ညားချောမောတဲ့ လင်မယားဟာ နာမည်ကြီးတံဆိပ်ဖိနှပ်နဲ့  
 တူတယ်။

ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တန်ဖိုးရှိပြီး စီးလို့ကောင်းမယ့်ပုံပါပဲ။  
 ဒါပေမဲ့ တန်ဖိုးကြီးသလောက် ရှုံ့ပေမခံဘူး။  
 စိတ်လိုလက်ရ ထိန်းသိမ်း၊ တန်ဖိုးထားဖို့ လိုအပ်တယ်။  
 ငယ်ပေါင်းကြီးဖော် လင်မယားက အဝတ်စနဲ့ချုပ်တဲ့ ဖိနှပ်နဲ့  
 တူတယ်။

ကြည့်ရတာ ရိုးတယ်။ စီးရတာ သက်သောင့်သက်သာရှိစေတယ်။  
 ပေါ့ပါးတယ်ဆိုပေမယ့် ပွဲသိပ်မတိုးဘူး။

ဒိုးတူပေါင်ဖက်လင်မယားက ခရီးသွားဖိနှပ်နဲ့ တူတယ်။  
 ကြည့်ရတာ ထူးခြားသလို စီးရတာလည်း ပေါ့ပါးတယ်။  
 လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ်နဲ့ ခယောင်းလမ်းကို ဖြတ်ကျော်လည်း ကျွတ်  
 မသွားတတ်ဘူး။

စီးလိုက်တာနဲ့ ခြေထောက်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထုပ်ထားတယ်။  
 ဘဝခရီးလမ်းမှာ ဆူးငြောင့်ခလုတ်လမ်းများလေ ပိုအသုံးခံလေပဲ  
 ဖြစ်တယ်။

လမ်းထွက်တဲ့အခါဖိနပ်အစီးမှားမှာကို အကြောက်ဆုံးပါပဲ။  
 အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အခါ ညည်းဆဲခံရမှာကို အကြောက်ဆုံးပါပဲ။  
 တကယ်လို့ ဖိနပ်အရမ်းကျပ်ရင်  
 ခြေထောက်မနာခင်၊ ဖိနပ်မပွန်းခင်  
 နောက်တစ်ရန် အမြန်ပြောင်းလိုက်စေချင်တယ်။  
 ဖိနပ်ရဲ့ဈေးကြီးတဲ့တန်ဖိုးကို တပ်မက်ပြီး  
 ကိုယ့်ခြေထောက်ကို အနာခံလိုက်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။  
 တခြားလူမြင်တာက တန်ဖိုးကြီးတဲ့ဖိနပ်ဆိုပေမယ့်  
 ကိုယ်တိုင်ကပဲ ခြေထောက်နာတာကို ခံစားရတာပါ။  
 ခြေထောက်က ဖိနပ်ထက် ပိုအရေးပါပါတယ်။  
 ခြေထောက်တစ်ဖက်က ယောက်ျားဖိနပ်၊  
 နောက်ခြေထောက်တစ်ဖက်က မိန်းမဖိနပ်၊  
 ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ချိန် ခြေထောက်နဲ့ဖိနပ် ချစ်ခင်စည်းလုံးမှ၊  
 ချမ်းသာကြွယ်ဝချိန် ဖိနပ်ကို မစွန့်ပစ်မိပါစေနဲ့။  
 သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ ဖိနပ်ကမှ ခြေထောက်ကို မထိခိုက်  
 စေတာပါ။  
 တကယ်လို့ ဖိနပ်က ခြေထောက်ကို တကယ်နာကျင်စေခဲ့ရင်  
 ခြေဝလာနဲ့ပဲ ခရီးဆက်ကြည့်ပါ။

ခြေထောက်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ ဖိနပ်ကမှ  
 ပိုဝေးတဲ့ခရီးလမ်းကို လျှောက်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။



အချစ်ဆိုတာ စက်ဘီးနင်းနေသလိုပါပဲ။

လူနှစ်ဦးကြားမှာ တစ်ဦးက တိုးတက်မှုရှိလာပြီး နောက်တစ်ဦးက မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ အချင်းချင်းကြား သံယောဇဉ်ယုတ်လျော့ သွားတတ်တာမျိုး ဒါ့အပြင် လမ်းခွဲပြတ်စဲတာမျိုးတွေ ရှိတတ် တယ်။

တစ်ခါက အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်မကို ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ ပြောဖူး တယ်။

“သူနဲ့ ကျွန်မ ချစ်ကြိုက်တာ နှစ်မနည်းတော့ဘူး။ ကျွန်မ တိုးတက် မှုရှိလာတာနဲ့ သူ့ကို စွန့်ခွာသွားတတ်သလား။ ဟင့်အင်း... ကျွန်မ မလုပ်နိုင်ပါဘူး”

ဒါပေမဲ့ နှစ်နှစ်အကြာမှာ သူ့ကို သူမ စွန့်ခွာခဲ့ပါတယ်။ စွန့်ခွာချိန် နာကျင်ရတယ်ဆိုပေမယ့် တိုးတက်မှုမရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု မှာ အကြာကြီးနှစ်ဝင်နေဖို့ မသင့်ဘူးဆိုတာကို သူမ နားလည် လိုက်တယ်။ သူက သူမကို ရက်စက်တယ်လို့ မကျေမနပ်ဆို တယ်။ သူ့မှာလည်း တိုးတက်မှုရှိတယ်လို့ သူပြောတယ်။ ပြီးတော့

“ငါ့ရဲ့ထောက်ခံအားပေးမှုမရှိရင် မင်း ဒီလိုတိုးတက်မှုရှိမလား” လို့ သူက ပြောသေးတယ်။

“ငါ့ကိုယ်ငါလည်း တိုးတက်မှုမရှိဖို့ မျှော်လင့်ခဲ့တာပဲ။ နင်နဲ့ငါ စသိစတုန်းကလိုပဲဖြစ်ဖို့ ငါလည်း မျှော်လင့်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် ငါတို့အချစ်တွေ အခုလိုရင်နာစရာဖြစ်ခဲ့မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ နင့်ကိုလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမယ့်အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ပြီး ငါ့ကိုယ်ငါ

တိုးတက်ဖို့တော့ ကြိုးစားရမှာပဲ။ ဒါဟာ ငါ့လူ့ဘဝလေ...” လို့ သူမက ဆိုတယ်။

ဆက်ပြီး “တကယ်လို့ နင်သာ ငါ့ကိုနက်နက်နဲနဲချစ်ရင် နင်လည်း ငါ့လိုပဲ တိုးတက်မှုရှိလာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နင် တိုးတက်မှုမရှိခဲ့ဘူး။ နေရာမှာတင် နင်ရပ်ကျန်ရစ်နေခဲ့တယ်” လို့ သူမ ထပ်ပြောတယ်။ သူ မျက်ရည်ကျပြီး “မဟုတ်သေးဘူး... နင်သာ ငါ့ကို တကယ် ချစ်ရင် ဒီလောက်အတိုင်းအတာထိ တိုးတက်မှုရှိလာပြီးမှ ငါ့ကိုထုတ်ပြောတာမျိုး နင်လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး” လို့ ပြောတယ်။

သူမ ကြေကြေကွဲကွဲ ရယ်လိုက်မိတယ် ... “ကြည့်စမ်း... ငါ တိုးတက်မှုရှိမရှိဆိုတာကို နင်သတိတောင် မထားခဲ့မိဘူး”

ရူးရူးသွပ်သွပ်ချစ်နေချိန်မှာ ကျွန်မတို့ဟာ အဲဒီခံစားချက်ကို ထဲထဲဝင်ဝင်ခံစားကြတယ်။ တစ်ဖက်သားအတွက် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တိုးတက်မှုရှိချင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ် သူ ကိုယ့်ကို ကြည့်နေတယ်လို့ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့အတွက် ငါ ပိုကြိုး စားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိခဲ့ကြတယ်။ နောက်တော့ တိုးတက်မှုရှိဖို့ ကျွန်မတို့ မေ့လျော့သွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လူ့ဘဝမှာ တခြား အရေးကြီးတဲ့အရာရှိသေးတယ်လို့ထင်ပြီး တိုးတက်ဖို့ မကြိုးစား ခဲ့တော့ဘူး။ ကိုယ်အထားခံခဲ့ရမှ၊ ကိုယ်စွန့်ခွာခံခဲ့ရမှ နိုးထ သတိဝင်လာတော့တယ်။

အချစ်ဆိုတာ စက်ဘီးနင်းနေသလိုပါပဲ... ရှေ့ကိုပဲ သွားတာပါ။ နောက်ပြန်နင်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဟောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung



လူ့ဘဝက စီးပွားရေးလုပ်နေသလိုပါပဲ။  
 အခုခေတ်လောကကြီးက လက်တွေ့ဆန်လွန်းတယ်။  
 ပေးဆပ်တိုင်း အကျိုးအမြတ်ရချင်မှရတယ်။  
 ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်းကို ပေးပေမယ့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း  
 ကို ပြန်ရတယ်။  
 ကြင်နာခြင်းကိုပေးပေမယ့် နာကျင်ခြင်းကို ပြန်ရတယ်။  
 ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတာရမယ်လို့ ဘယ်သူပြောခဲ့သလဲ။  
 ဝံပုလွေက သိုးငယ်ကိုချစ်မိသွားတဲ့သီချင်း ဘယ်သူဆိုနေသလဲ။  
 သိုးငယ်က ဝံပုလွေအစားကို အမြဲခံခဲ့ရတာပါ။  
 ဝံပုလွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်တာ ဝံပုလွေပဲ ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ တစ်နေ့နေ့မှာ အရာရာကို ဆုံးရှုံးပြီး  
 ငါ့မှာ ဘာမှမရှိတော့တဲ့အခါ  
 ဘယ်သူက ငါ့ဘေးမှာနေပြီး  
 “ကိစ္စမရှိဘူး... နင့်မှာ ငါရှိသေးတယ်” လို့ ပြောမလဲ။  
 သူငယ်ချင်းလား၊ ချစ်သူလား...။  
 မျက်နှာပေါ်က ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်း မြင်နိုင်ပေမယ့်  
 ရင်ထဲက နာကျင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ခံစားနိုင်တာပါ။

ထိခိုက်နာကျင်ခံရတဲ့အခါ ငါ ဝိုင်းလည်းမဝို၊ ပေါက်လည်းမကွဲ



တစ်ယောက်တည်း စကားမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေမယ်။  
 မေးခွန်းလည်းမထုတ်၊ ငါမေးခွန်းလည်းမမေး  
 နာကျင်တဲ့အခါ ခဏလောက်တော့ ဝမ်းနည်းမယ်။  
 ငါမပေါက်ကွဲဘူး၊ ရန်မရှာဘူး။  
 ပိုပြီးကြံ့ခိုင်လာမှာကတော့ သေချာတယ်။



❖ "ပူပင်သောက.က ရှည်လျားတယ်။

လူ့ဘဝက တိုတယ်"

လူဆိုတာ ဆူးငြောင့်ခလုတ်ထိမှ ကြီးပြင်းတတ်ဖို့ သင်ယူနိုင်  
တယ်။ လူချစ်မှားတာဟာ မှန်တဲ့လူနဲ့သင်တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ရင်ထဲ  
မှာ ကျေးဇူးတရားကည့်ပြီး သူ့ကို ဘယ်လိုဘန်ဖိုးထားချစ်မယ်  
ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာကို ရစေပါတယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အချစ်က  
အဖုအထုံးတစ်ခုပါ။ တကယ်လို့ အဲဒီအဖုအထုံးကို မဖြေနိုင်ခဲ့ရင်  
လှပတဲ့ ဖဲလိပ်ပြာအဖြစ် ချည်နှောင်လိုက်ပါ။

❖ "သင်ဟာ ဘယ်လောက်ဆိုးဝါးတဲ့အခြေအနေမှာပဲ ရှိရှိ၊

သင့်ကိုချစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကတော့ ရှိတယ်။

သင်ဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အခြေအနေမှာပဲ ရှိရှိ၊

သင့်ကိုမချစ်တဲ့လူလည်း ရှိတယ်"

အချစ်က တစ်ယောက်တည်း တစ်ဖက်သတ်မဟုတ်ပါဘူး။  
တကယ်လို့ ဒီဇာတ်လမ်းထဲ သူ မပါဝင်ချင်ရင် သူ့အတွက် အချစ်  
သီချင်းတွေ သင် ဘာလို့ ဆိုနေဦးမလဲ။ အပွင့်မပွင့်တတ်တဲ့  
သစ်ပင်ကို စောင့်မနေပါနဲ့တော့။ ပြန်မလာတော့တဲ့ လူ  
တစ်ယောက်ကို မျှော်မနေပါနဲ့တော့။ တချို့အရာတွေက ဖွဲ့ရှိလည်း  
အချည်းနှီးပါ။

❖ “နေရောင်က နွေးနွေးလေး

လရောင်က အေးအေးလေး

နှင့်မလာမချင်း၊ ငါဘယ်အိုရဲသေးမလဲ...”

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ချိန်ကျမှ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်အာဏာရှိတယ်။ လူမှန် ဖူးစာမှန်ဖြစ်မှ စောင့်မျှော်ခြင်းက ပိုတန်ဖိုးရှိတယ်။ အခု ဖြစ်နေအတူ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝခရီးကို နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လေတိုင်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေ ခံစားရတယ်။ ဘယ်လောက် ရရှိပိုင်ဆိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ဒီဘဝခရီးလမ်းကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဒိုးတူပေါင်ဖက် ဖြတ်သန်းခဲ့တယ်ဆိုတာကမှ အဓိကပါ။

❖ “သူနဲ့တွေ့ဆုံပြီးမှ သူမ ပိုပြီးနိမ့်ကျသွားတယ်။

ဖုန်မှုန်၊ သဲမှုန်ထဲအထိ နိမ့်သွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူမရင်ထဲ နှစ်သက်နေတုန်းပဲ။

ဖုန်မှုန်၊ သဲမှုန်ထဲကနေ လှပတဲ့ပန်းတစ်ပွင့်အဖြစ် သူမ ဖူးပွင့်လာတယ်”

အဖော်ပြုတယ်ဆိုတာ သံယောဇဉ်ကို အခိုင်မာဆုံးပျိုးထောင်တဲ့နည်းပါ။ ဖုန်မှုန်၊ သဲမှုန်ထိ နိမ့်ကျသွားပေမယ့် ငါ မသိမ်ငယ်ခဲ့ပါဘူး။ အချစ်ကြောင့် အိမ်မှာနေပြီး ဆန်ပြုတ်တစ်ခွက်ချက် အေးစက်တဲ့ နှင့်ဆောင်းညကို ငါအဖော်ပြုနိုင်တယ်။ နှင့်ခေါင်းအုံးဘေးမှာနေပြီး အနမ်းတစ်ပွင့်နဲ့ စိတ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့ နှင့်ကို

အဖော်ပြုနိုင်တယ်။ အချစ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းစိတ်ဆန္ဒပြင်းပြ  
စိတ်အားထက်သန်နေတာကိုမှ အချစ်လို့ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။  
ဘဝရဲ့အခက်အခဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ နှစ်ကာလတွေကို တွေ့ကြုံ  
ဖြတ်သန်းပြီးနောက် အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်နေသေးတာကိုမှ  
အချစ်လို့မည်ပါတယ်။

❖ “တကယ်လို့ အရင်က ငါ့ကို နှင်သိခဲ့တယ်ဆိုရင်  
အခု ငါ့ကို နှင်ခွင့်လွှတ်တတ်မှာပါ”  
အကောင်းဆုံးရင်ဖွင့်ချက်က “ နင့်ရဲ့အတိတ်ကို ငါကရမစိုက်ဘူး။  
ဒါပေမဲ့ နင့်ရဲ့အနာဂတ်မှာတော့ ငါပါဝင်ချင်တယ်” အရင်က ငါဟာ  
ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ အခက်အခဲပေါင်းစုံကြုံခဲ့ဖူးတယ်ဆိုပေမယ့် ဒါဟာ  
အနာဂတ်မှာ ငါနဲ့ နင့်ရဲ့အချစ်ကို အဟန့်အတားမဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။  
အတူချစ်တဲ့ လူနှစ်ယောက်အတွက် အဓိကအရေးကြီးတာက  
စိတ်တူကိုယ်တူချစ်ဖို့၊ အချင်းချင်းနားလည်မှုရှိဖို့ပါပဲ။ အချင်းချင်း  
လေးစားတန်ဖိုးထားပြီး ကိုယ်စီနေရာလပ်တစ်ခုရှိဖို့၊ မျဉ်းတစ်ခု  
ခြားနေဖို့က အဓိကပါ။

❖ “ချစ်ခဲ့ဖူးလို့ နာကျင်တယ်။  
နားလည်ခဲ့လို့ ခွင့်လွှတ်တယ်”  
နှစ်ယောက်အတူ နေတာကြာလာတဲ့အခါ အကျင့်စရိုက်တချို့က  
တဖြည်းဖြည်း အစပ်အဟပ်တည့်လာတတ်တယ်။ ပိုချစ်တဲ့  
တစ်ယောက်ရဲ့အကျင့်စရိုက်က ပိုမိုကောင်းလာပြီး အချစ်ခံရတဲ့

တစ်ယောက်ရဲ့အကျင့်စရိုက်က နိုင်လိုမင်းထက်ပိုပြုလာတယ်။ ဒါတောင် အတူလက်တွဲခွင့်ရနေသေးတာဟာ ကျန်တစ်ယောက်က ဒီသံယောဇဉ်ကို ကြိုးစားပြီး ထိန်းသိမ်းနေလို့၊ နားလည်ခွင့်လွှတ်နေသေးလို့၊ သူ့ကိုယ်သူပြုပြင်ပြီး သင့်အလိုကိုလိုက်နေသေးလို့ဖြစ်တယ်။ သင့်ကိုချစ်တဲ့သူက သင့်အပေါ် သူ့ဘာမှ ဝေမယူဘူး... ဘာမဆို သူ့ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးတယ်။ ဒါဟာ သူ့မွေးရာပါသည်းခံနိုင်တဲ့စိတ်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး... သင့်ကို သူမဆုံးရှုံးချင်လို့ဖြစ်တယ်။

❖ လူတချို့မှာ အချင်းချင်းတွေ့ဖို့အခွင့်အရေးမရှိခဲ့ဘူး။  
တွေ့ဖို့အခွင့်အရေးရှိချိန်ကျတော့ တွေဝေသွားတော့တယ်။  
အချစ်တချို့က ချစ်ဖို့အခွင့်အရေးမရှိခဲ့ဘူး။  
ချစ်ဖို့အခွင့်အရေးရချိန်ကျတော့ မချစ်တတ်တော့ဘူး။  
ဘယ်သံယောဇဉ်ချစ်ခြင်းကမှ မျက်ကွယ်ပြုဖြေရှင်းလို့မရဘူး။  
သင်ချစ်တဲ့သူနဲ့ သက်ဆိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ကိုချစ်တဲ့သူနဲ့  
သက်ဆိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သင် သံသယရှိလာပြီဆိုရင် ပွင့်ပွင့်  
လင်းလင်းထုတ်ဖော်မေးပါ။ သင်အမှားလုပ်မိပြီဆိုရင် ဝန်ခံပါ။  
တချို့ကိစ္စတွေက သည်းခံရင်း သည်းခံရင်း တွေဝေလာတတ်  
ကြောင်း၊ ပေါက်ကွဲလာတတ်ကြောင်းကို သူသိအောင်ပြောပြပါ။  
ပြဿနာကိစ္စရပ်က သည်းခံပေမယ့် အချိန်နာရီရဲ့တိုက်စားမှုကို  
မခံရတတ်ဘူး။ ရက်တွေထပ်လာရင် ရင်ထဲမှာ အစိုင်အခဲအဖြစ်၊  
နာကျင်မှုအဖြစ်၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လာတတ်တယ်။



နလုံးသားဆီသွားတဲ့ လက်သူကြွယ်  
ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်လက်ညှိုးတစ်ချောင်းချင်းဆီကို နှစ်သက်တဲ့  
အတိုင်းအတာ မတူကြဘူး။

တချို့က လက်မထောင်ရတာကို ကြိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် လက်မရဲ့  
ပုံသဏ္ဍာန်ကို သူတို့နှစ်သက်ချင်မှ နှစ်သက်လိမ့်မယ်။ တကယ်  
တမ်းမှာလည်း လက်မရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်က လက်ချောင်းဆယ်ချောင်း  
စလုံးမှာ မလှဆုံးပါပဲ။

လက်ညှိုးက လူကို ခိုင်းစေလို့ရတယ်။ လူကို ညွှန်လို့ရတယ်။ ဒါမှ  
မဟုတ် လူကို ဆဲလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့သူဟာ လက်ညှိုး ဆယ်ချောင်း  
ထဲမှာ အရှည်ဆုံးမဟုတ်ဘူး။ ထူးထူးကဲကဲကြီး မဟုတ်ဘူး။

လက်ခလယ်က မဆိုးပါဘူး... ဒါပေမဲ့ သူက တစ်ခါတလေ  
အထင်အမြင်လွဲမှားမှုကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။

လက်သန်းက ငယ်လွန်းတယ်။ ခွန်အား သိပ်မပြည့်ဝဘူး။

အမျိုးသမီးတွေအနှစ်သက်ဆုံးက လက်သူကြွယ်ဖြစ်လိမ့်မယ်ပေါ့။

အမျိုးသမီးတွေဟာ ချစ်သူလက်ဆောင်ပေးတဲ့ လက်စွပ်ကို  
လက်သူကြွယ်ပေါ်မှာ အမြတ်တနိုးဝတ်ဆင်တတ်ကြတယ်။

ဒီလက်သူကြွယ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဟာ လှပတဲ့အပြင် "အနက်  
အဝိဇ္ဇာ" ရှိလို့လည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။

လူတွေရဲ့ပြောချက်အရ ရှေးအီဂျစ်လူမျိုးတွေ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို  
ခွဲစိတ်ချိန်မှာ သေးငယ်တဲ့ အာရုံကြောတစ်ခုကို တွေ့ခဲ့တယ်။

အဲဒီအာရုံကြောဟာ လက်သူကြွယ်က စတင်ပြီး နလုံးသားဆီ

ရောက်သွားတဲ့အကြောဖြစ်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းတရားကြောင့် လူတွေဟာ လက်သူကြွယ်မှာ လက်စွပ်ကို ဝတ်ဆင်တာဟာ အချစ်ကိုကိုယ်စားပြုတယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ကြတယ်။

အချစ်မြစ်ထဲ စီးပျောနေတဲ့ မိန်းကလေးတိုင်းဟာ ချစ်သူရဲ့ လက်ဆောင်လက်စွပ်ကို မျှော်လင့်တောင့်တတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလက်စွပ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဆွဲကြိုး၊ နားကပ်နဲ့ တခြားလက်ဝတ် လက်စားတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ သူက နှလုံးသားအနက်ရှိုင်းဆုံးအထိ ဦးတည်လို့ဖြစ်တယ်။

ချစ်သူကို လက်ထပ်၊ လက်မထပ်တာက တစ်ကဏ္ဍပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်စွပ်ကိုလက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ မိန်းကလေးတိုင်း လိုချင်ကြတာ ပါပဲ။ အဲဒီနောက် အဲဒီလက်စွပ်ကို နှလုံးသားဆီ ဦးတည်တဲ့ လက်ညှိုးတစ်ချောင်းနဲ့ ချိုမြိန်တဲ့ကတိအဖြစ် ချိတ်ဆက်လိုက် တတ်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ လက်စွပ်ကို နှစ်သက်သလို လက်စွပ်ကို လည်း မုန်းကြတယ်။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ မင်းသမီးဟာ မျက်ရည်အဝဲ သားနဲ့ အကြင်နာမဲ့သူပေးခဲ့ဖူးတဲ့လက်စွပ်ကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆွဲချွတ်ပြီး ပင်လယ်ထဲလွှင့်ပစ်လိုက်တဲ့ သရုပ်ဆောင်ကွက်မျိုး ကျွန်မတို့ မကြာခဏကြည့်ရတတ်တယ်။ ဒီလိုသရုပ်ဆောင်မှုမျိုး ကို အမျိုးသမီးပရိသတ်တွေကြည့်ပြီး တော်တော်နဲ့မေ့မရခဲ့ဘူး။ လောကမှာ အမျိုးသမီးတွေသာ လက်စွပ်တစ်ကွင်းကြောင့် ပျော့ညံ့သွားတတ်သလို၊ လက်စွပ်တစ်ကွင်းကြောင့်လည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုရဲရဲချကြိုခိုင်လာနိုင်ကြတဲ့ သက်ရှိတွေဖြစ်တယ်။



ရှေ့တစ်မိနစ်က ချိုမြိန်ခြင်း

ဒီတစ်မိနစ်ရဲ့ မျက်ရည်က ရှေ့တစ်မိနစ်ရဲ့ ချိုမြိန်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်။

ရှေ့တစ်မိနစ်က ရယ်ရယ်မောမော ပြောပြောဆိုဆိုနဲ့ အကောင်းကြီးပါ။ ဘယ်တစ်ယောက်ကစပြီး စကားပြော မှားသွားသလဲ မသိပါဘူး... ဒါမှမဟုတ် ပြောတဲ့စကားမှာ လေသံနည်းနည်းမာသွားခဲ့လို့ ချိုမြိန်ခြင်းတွေအားလုံး ရုတ်တရက် လှည်းကျင်းခံလိုက်ရတယ်။ ချိုမြိန်ခြင်းတွေ အားလုံးဟာ အေးစက်တဲ့ မျက်နှာထား ဒါမှမဟုတ် မျက်ရည်နှစ်ကြောင်းနဲ့ လှဲလှယ်ခံလိုက်ရတယ်။

စိတ်ထိခိုက်ဝမ်းနည်းချိန်မှာ ဒီယောက်ျား ဘာတွေလုပ်ချင်တာပါလိမ့်လို့ ကျွန်မတို့သံသယရှိတတ်ကြတယ်။ ရှေ့တစ်မိနစ်တုန်းက ကျွန်မအပေါ် သူ အူလှိုက်သည်းလှိုက်ချစ်နေလိုက်တာမဟုတ်လား။ ရှေ့တစ်မိနစ်ရဲ့ ရှေ့တစ်မိနစ်မှာ ကျွန်မကို ချစ်လိုက်တာလို့ သူ ပြောနေခဲ့သေးတယ်လေ။ နောက်တစ်မိနစ်ရောက်တော့ ကျွန်မကို သူ ဒေါသထွက်ရောလား။

တစ်ထောင့်လေးရာလေးဆယ့်မိနစ် မတိုင်ခင်တုန်းက ကျွန်မအပေါ်ကောင်းအောင် သူ ကြိုးစားမယ်လို့ ပြောခဲ့သေးတယ်။ ကျွန်မကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ တစ်ထောင့်လေးရာလေးဆယ့်မိနစ်လေးပဲ ကျော်လွန်သေးတာ သူက သူနို့



ပုံသဏ္ဍာန်ပြန်ဖြစ်သွားခဲ့ပြီ။

ဒီလိုနဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ကောက်ချက်တစ်ခုကို ရလိုက်တယ်...

ယောက်ျားတွေဟာ ဘာမှ ခွဲခြားမှု မရှိပါလား... ဆိုတဲ့ ကောက်ချက်ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ရှေ့တစ်မိနစ်မှာ သင့်အလိုကို လိုက်နေသေးတယ်။

ဒီတစ်မိနစ်ရောက်တော့ သင့်ကိုရှုပ်လိုက်တာလို့ သူဆိုတယ်။

ရှေ့တစ်မိနစ်မှာ သင့်ကို ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ သူ ပြောနေ သေးတယ်။

ဒီတစ်မိနစ်ရောက်တော့ ငါ့စကား နွားရ ပြောတယ်လို့ သူက ဆိုတယ်။

မိနစ်ပေါင်း တစ်သောင်းနောက်ပိုင်းမှာတော့ သင့်ကိုသူ မုန်းရင် လည်း မုန်းသွားနိုင်တယ်။

အချိန်ကတော့ နာရီ၊ စက္ကန့်အလိုက် မှန်မှန်ကန်ကန်ရွေ့လျားနေ ပါတယ်။ ချစ်သူရဲ့အချိန်ကတော့ တိုးချစ်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် လျော့ချစ် တဲ့ အချစ်ကြားမှာ ဖြတ်သန်းကုန်လွန်သွားခဲ့တယ်။

ရှေ့တစ်မိနစ်တုန်းက သူဟာ သင့်ကို တခြားရက်တွေထက် ပိုချစ်သလိုပဲလို့ သင် ခံစားမိတယ်။ နောက်တစ်မိနစ်မှာတော့ သူ့အချစ်က သင့်အပေါ် သုံးမှတ်လောက် လျော့သွားသလို သူ့ အပေါ်ချစ်တဲ့ သင့်အချစ်ကလည်း ခုနစ်မှတ်လောက်လျော့သွား သလိုပါပဲ။

ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရတဲ့ ဒီတစ်မိနစ်ကို ကျွန်မတို့ဖမ်းဆုပ်ထားချင် ခဲ့မိတယ်။ လျှပ်တစ်ပြက်မှာပဲ နောက်တစ်မိနစ်ရဲ့ငြင်းခုံရန်ဖြစ်

မူက ရှေ့တစ်မိနစ်ရဲ့ကြည်နူးမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တယ်။  
 ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ချိန်မှာ အမျိုးသမီးရဲ့မျက်နှာပေါ်က စိတ်လှုပ်ရှားလို့  
 ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်လို့ ကျတဲ့ မျက်ရည်နှစ်ကြောင်းဟာ  
 ယောက်ျားအတွက်ကြောင့် ကျတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြိုပျက်  
 ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ ရှေ့တစ်မိနစ်က ချိုမြိန်ခြင်းအတွက်  
 ကျတာပဲဖြစ်တယ်။



အလျင်စလိုလှတဲ့နေ့ရက်တွေမှာ  
 လွမ်းရဖို့ လူတစ်ယောက်ရှိတာဟာ  
 ရှေးရေစက်ဖြစ်တယ်။  
 တိုတောင်းလှတဲ့ လူ့ဘဝမှာ  
 ကိုယ့်ကို လွမ်းနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရှိတာဟာ  
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဖြစ်တယ်။  
 ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ပျော့ညံ့အားနည်းချက်ကိုသိတဲ့ လူတစ်ယောက်  
 ကတော့ အမြဲရှိတယ်။  
 လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းတယ်။  
 လူတစ်ယောက်ကို စောင့်ရတာ မောပန်းတယ်။  
 လူတစ်ယောက်ကို သတိရတာ နာကျင်ရတယ်ဆိုတာ သိပေမယ့်  
 သူ့အတွက်နဲ့ အချစ်ပင်လယ်မှာ အချစ်လှိုင်းတံပိုးတွေကို သင်  
 ရိုက်ခတ်ချင်နေခဲ့တယ်။  
 အချစ်က ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ချိုမြိန်ခြင်းတွေကို ပေးတယ်လို့  
 ဘယ်သူမှမပြောဘူး။  
 ချိုချင်ဖန်ငန်စပ်တွေတော့ ရှိစမြဲပဲ။  
 တစ်ခါတလေ ငါတို့မှာ မောပန်းနွမ်းလျတဲ့အခါရှိတယ်။  
 နေ့တိုင်းပျော်ရွှင်နေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။  
 နင်ပင်ပန်းတာကို ငါမြင်တယ်။  
 ငါနွမ်းလျတာကို နင်သိတယ်။

အဝေးမှာရှိနေကျလည်း နင့်ကို အသံတိတ် ငါအဖော်ပြုတယ်။  
 လမ်းခရီးက ဝေးသေးတယ်။  
 ခရီးဆုံးကို မရောက်သေးပေမယ့်  
 ဘဝရဲ့လှပမှုကို ငါမြင်ရတယ်။  
 နာကျင်စရာတွေကို ငါမှတ်မထားချင်ဘူး။  
 ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် နင့်ဘေးမှာ ငါအမြဲရှိပြီး  
 ငါ့ဘေးမှာ နင်အမြဲရှိတယ်ဆိုတာကိုပဲ ငါမှတ်ထားတယ်။  
 လွမ်းဆွတ်ခြင်းက နာကျင်စေလည်း နင့်ကိုငါ လွမ်းနေတယ်။  
 ဒီခရီးလမ်းကိုလျှောက်ရတာ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပါစေ၊  
 နင်ရှိနေရင် ငါ့အတွက် အားဖြစ်တယ်။  
 ဘယ်လောက်ပဲ မောပန်းနေလည်း  
 နင့်ကို ငါချစ်တယ်။



မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု  
လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပညာရှင်မိတ်ဆွေတစ်ဦး  
က ကျွန်မကို ဒီလိုပြောခဲ့တယ်။  
“မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့အကောင်းဆုံးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက ယောက်ျား  
တစ်ယောက်အပေါ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာပဲဖြစ်တယ်”  
သူက ကျွန်မကိုစေတနာနဲ့ပြောတာပါ။ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း  
အဖော်မဲ့အိုမင်းသွားမှာစိုးလို့ဖြစ်နိုင်တယ်။  
ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီအချိန်ထိ တစ်ကိုယ်တည်းပါပဲ။  
ဘယ်မိန်းကလေးကမှ သူ့အပေါ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့မတူညီမှုကို တွေ့ရပါတယ်။  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလို့ ရနိုင်တဲ့အရာကို သင် တွေ့နိုင်ပေမယ့် ရင်းနှီး  
မြှုပ်နှံဖို့ထိုက်တဲ့သူကို သင် တွေ့ချင်မှတွေ့နိုင်မှာဖြစ်တယ်။  
မိန်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံး  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်အပေါ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာပဲဖြစ်  
တယ်။ ဒီမြှုပ်နှံမှုက အမြင်ရှိဖို့လိုတယ်။ ယာယီအရှုံးပေါ်တာ  
အရေးမကြီးဘူး။ ရေရှည်အတွက် ထူးချွန်ထက်မြက်ဖို့လိုတယ်။  
ယောက်ျားတစ်ယောက်အပေါ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာဟာ နောက်ဆုံးမှာ  
အရင်းပါဆုံးချင်ဆုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်အပေါ်  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရင် ဘယ်တော့မှ နောင်တမရတတ်ဘူး။ ပြုစုပျိုး  
ထောင်မယ်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကိုပဲ အရင်ဆုံးပြုစုပျိုးထောင်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်အပေါ်တောင် မပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ဘဲ ဘယ်လိုလုပ် တခြားလူကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်မလဲ။ အိပ်မက်မက်မယ်ဆို ကိုယ်တိုင်ပဲ အရင်မက်ပါ။ တခြားလူကို အဖော်ပြုပြီး မမက်ပါနဲ့။ လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို လုပ်ငန်းတစ်ခုလိုသတ်မှတ်ရင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ တယ်ဆိုတာ စီမံဆောက်ရွက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရင် စီမံတာဟာ တခြားလူကိုမှီခိုတာထက် သာလွန်ပါတယ်။ အတူ တကွလုပ်ဆောင်မယ့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို သင်ရှာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆိုတာ ထာဝရမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့မှာ လည်း သူ့ဘဝအတွက်လုပ်ဆောင်စရာတွေရှိပါတယ်။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူ့လမ်း၊ ကိုယ့်လမ်းလျှောက်ကြရမှာပါ။

ယောက်ျားအပေါ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့မိန်းကလေးတော်တော်များများ ကို ကျွန်မတို့တွေခွဲဖူးကြတယ်။ တချို့က အကြိမ်တော်တော်များ များရင်းနှီးပြီးမှ အမြတ်ကြတာရှိတယ်။ တချို့က ရုံးတယ်။ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးချိန်ရှိခဲ့ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုတွေက ကိုယ်ရင်းနှီးခဲ့တဲ့ ကိုယ့်အချိန်၊ ကိုယ့်သံယောဇဉ်တွေနဲ့ မညီမျှနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်မမိတ်ဆွေပြောတဲ့ စကားက တစ်ဝက်ပဲမှန်တာပါ။ အကောင်း ဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်အပေါ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာဖြစ် တယ်။ ကျန်တာကိုမှ ယောက်ျားတစ်ယောက်အပေါ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ တယ်။ ဒီကျန်တဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက သင့်ရဲ့အားလုံးဆိုတာကို သူ့ကို သင် သိစေရပါတယ်။



နေ့စဉ်ဘဝမှာ ငါတို့မကြာခဏ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတတ်တယ်။  
 ခန္ဓာကိုယ်မောပန်းနွမ်းလျရုံတင်က စိတ်နှလုံးပါ အိုမင်းရတယ်။  
 ဖြူစင်စစ်မှန်တဲ့လူတစ်ယောက်က  
 သံယောဇဉ်ကြောင့် အလွယ်တကူ ထိခိုက်နာကျင်ရတယ်။  
 ရိုးသားကြင်နာတဲ့လူတစ်ယောက်က  
 တခြားသူရဲ့အလိမ်ကို အလွယ်တကူ ခံရတယ်။  
 ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီသူဟာ ရှင်သန်လေ မောပန်းလေဖြစ်တယ်။  
 မောပန်းနွမ်းလျတဲ့အခါ ဘာလုပ်လုပ် စိတ်မပါတော့ဘူး။  
 တစ်ခါတလေ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုဖြတ်သန်းဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 ညှဉ်းဆဲရှင်သန်နေရသလို ခံစားရတယ်။  
 ရင်ထဲမှာ အခံရခက်ပေမယ့် မျက်ရည်တွေ ကျမလာဘူး။  
 ခန္ဓာကိုယ်နွမ်းလျပေမယ့်လည်း ဘယ်လိုအိပ်အိပ် အိပ်မပျော်ဘူး။  
 အထီးကျန်တဲ့ညဉ့်နက်တိုင်းမှာ အတိတ်ကိုပဲ ပြန်ပြီး သတိရ  
 ပိတယ်။  
 ကိုယ့်ရင်ထဲ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းထည့်ပြုတ်ထားတဲ့အရာက  
 ကိုယ့်ရင်ကိုပြန်ပြီး စူးနှင့်နာကျင်စေတယ်။  
 ခြေကုန်လက်ပန်းကျတယ်ဆိုလည်း ခြေကုန်လက်ပန်းကျတာပေါ့။  
 ဘာမှဟန်ဆောင်နေစရာ မလိုဘူး။  
 အချိန်နာရီတောင် သွားရင်းသွားရင်း မောပန်းတတ်သေးတာပဲ။  
 နှလုံးသားတစ်စုံလည်း မောပန်းတတ်တာပါပဲ။

ဘယ်လောက်ကြံ့ခိုင်သန်မာတဲ့လူဖြစ်ဖြစ် မောပန်းနွမ်းလျချိန် ရှိတယ်။

ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိုဝှက်လေ ကိုယ်ပိုနာကျင်ရလေပါပဲ။

ဒါကြောင့် မောပန်းပြီဆို ထုတ်ဖော်ပြောလိုက်ပါ။

သင့်ကိုနားလည်မှုပေးနိုင်တဲ့သူကို ထုတ်ဖော်ပြောလိုက်တာက ခံစားရတာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

သင်ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီလို့ ခံစားရတဲ့အချိန် သင်နောက်ပြန် လှည့်ကြည့်ပါ။

ရင်ခွင်ဖွင့်ပြီး သင့်ရောက်အလာကို စောင့်နေတဲ့သူ

သင့်ကိုချစ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ ရှိနေမှာပဲ။

သူ့ရဲ့တည်ရှိနေခြင်းက သင့်ရဲ့အေးစက်တဲ့နှလုံးသားကို နွေးထွေး စေနိုင်မှာပါ။

ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီဆို ခဏလောက်နားလိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလောက်မောပန်းအောင် အဓမ္မမခိုင်းစေပါနဲ့။ နွမ်းလျပြီဆို ကိုယ့်နှလုံးသားကို ခဏလောက် ရပ်တန့်နေစေပါ။

နှလုံးသားလည်း သေသေသပ်သပ်ပြန်ဖြစ်ဖို့ အချိန်လိုအပ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အချိန်ပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခွင့်အရေး

တစ်ခုပေးပါ။

မောပန်းနွမ်းလျစွာနဲ့ ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး ခရီးဆုံးကို ငါတို့ ရောက်သွားခဲ့တဲ့အချိန်

ငါတို့ အစပျိုးထွက်စွာဖြစ်တဲ့အကြောင်းတရားကို ငါတို့မေ့သွား တတ်တယ်။



ငါတို့ ဘာအတွက်နဲ့ တာထွက်ခဲ့သလဲဆိုတာကို တစ်ခါတလေ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးကြည့်ပါ။  
 ပြီးရင် စိတ်ခံစားချက်ကို ပြင်ဆင်ပြီး ရှေ့သို့ဆက်လက်ချီတက်ပါ။  
 နေ့စဉ်ဘဝမှာ မောပန်းနွမ်းလျချိန်ဆိုတာ ရှိမြဲပဲ။  
 ဒါပေမဲ့ ဘဝကို ရပ်တန့်ပစ်လို့မရဘူး... ဆက်လက်လျှောက်လှမ်း  
 နေရတယ်။  
 ဘဝကို အပြုံးနဲ့ရင်ဆိုင်ပါ။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နှလုံးကို ထိန်းသိမ်းပါ။  
 မောပန်းနွမ်းလျတဲ့ ကိုယ့်ဘဝထဲက ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်၊  
 စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို  
 ဘဝထဲက လှပတဲ့အရာတွေနဲ့ ထွန်းညှိတောက်ပလိုက်ပါ။



မနက်ဖြန်ကိုတောင် ဖမ်းဆုပ်မထားနိုင်တာ  
 ထာဝရပါလို့ နင့်ကိုတော့ ငါပြောချင်နေခဲ့တယ်။  
 ငါ့ကို နင်သံသယရှိနိုင်တယ်။ မနက်ဖြန်ကို နင်သံသယရှိနိုင်တယ်။  
 ငါပြောတဲ့စကားကိုတော့ ယုံ၊ ထာဝရကိုတော့ ယုံပါ။  
 ထာဝရဆိုတာ မနက်ဖြန်ရဲ့မနက်ဖြန်ပေါ့၊ မနက်ဖြန်တဲ့ပိုဝေးတယ်။  
 နင့်ကို ငါတွေ့နေရသရွေ့ ထာဝရကိုလည်း တွေ့နေရတယ်။  
 ဒီကနေ့ကိုတောင် ဘယ်လိုဖြတ်သန်းရမယ်မှန်း မသိတာ  
 ထာဝရပါလို့ နင့်ကိုတော့ ငါပြောချင်နေခဲ့တယ်။  
 ကတိဆိုတာ အကောင်အထည်ပေါ်ခဲ့တယ်ဆိုပေမယ့်  
 နင့်ကို ငါပေးနိုင်တာကလည်း ကတိတစ်ခုပဲရှိတယ်။  
 ထာဝရက မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းမှာ၊ တောင်ရဲ့ဟိုဘက်မှာပေါ့။  
 ငါ့ကို နင်တွေ့နေသရွေ့ ထာဝရကိုလည်း တွေ့နေရတယ်။  
 တခြားသူမှာ လွင်ပြင်ကြီးလို ရင်ဘတ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နေလည်း  
 ငါ့ကို ထည့်မထားနိုင်ကြဘူး။  
 နင်က မြက်တစ်ပင်လို သံယောဇဉ်ကြီးနဲ့ ငါ့ကို တုပ်နှောင်ထား  
 နိုင်ခဲ့တယ်။

အဲဒီမြက်တစ်ပင်ကို ထာဝရလို့ ခေါ်တယ်။  
တခြားသူမှာ နန်းတောင်ကြီးတစ်ဆောင်ရှိနေလည်း  
နင့်ကို နေခဲ့ဖို့ မတားနိုင်ကြဘူး။  
ငါ့ရဲ့မြတ်နိုးတဲ့ အကြည့်တစ်ချက်အောက်မှာ  
နင့်ကို ငါ့ချည်နှောင်ထားနိုင်ခဲ့တယ်။  
အဲဒီအကြည့်တစ်ချက်ကို ထာဝရလို့ ခေါ်တယ်။



သံယောဇဉ်တစ်မျိုးကို ငါနှစ်သက်တယ်။  
 အဲဒီသံယောဇဉ်က သိပ်လည်းမများဘူး။ သိပ်လည်းမပျစ်ဘူး။  
 သိပ်လည်းမချိုဘူး။ အချိန်တိုင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။  
 တစ်ခါတလေ ဆယ်နှစ်၊ ရာစုနှစ်တစ်ဝက်နဲ့ တိုင်းတာလို့ရတယ်။  
 အဲဒီသံယောဇဉ်က နည်းတယ်ဆိုပေမယ့် စစ်မှန်တယ်။ ကြာရှည်  
 တယ်။  
 နှစ်ပေါင်းများစွာကြာလို့ ငါနောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ  
 အဲဒီသံယောဇဉ်က ရှိနေသေးတယ်။  
 ဒါဟာ သူငယ်ချင်းသံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။  
 နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုတွေကို မျှဝေခံစားပေးတဲ့လူရှိရင်  
 ဒါဟာ နှစ်သိမ့်ခြင်းတစ်မျိုးပေါ့။  
 အထီးကျန်ချိန် အဖော်ပြုသူရှိရင်  
 ဒါဟာ နွေးထွေးခြင်းတစ်မျိုး၊ စိတ်သက်သာရာရခြင်းတစ်မျိုး  
 ဖြစ်တယ်။  
 စစ်မှန်တဲ့ သံယောဇဉ်ဆိုတာ  
 ရန်ဖြစ်လိုက် ပြန်ခေါ်လိုက် မျက်ရည်ကြားမှာ ပြီးရယ်တဲ့အရာမျိုး။  
 သူ့အတွက် စိတ်လိုလက်ရ၊ သူ့ကြောင့် မငြီးငွေ့စိတ်မရှုပ်သွားတဲ့  
 အရာမျိုးဖြစ်တယ်။

လူတချို့က

လျှောက်ရင်းလှမ်းရင်း ရင်ဘတ်ချင်းထပ်လို့ ငယ်ပေါင်းတွေ ဖြစ်  
ကုန်ကြတယ်။

လူတချို့က

သွားရင်းသွားရင်း မြင်ကွင်းက ပျောက်လို့ စိတ်ချင်းပေါင်းဖို့  
ခက်ကုန်ကြတယ်။

တချို့သံယောဇဉ်က

နှစ် လ ရက်တွေကြားမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောက်ပျက်လို့  
အသည်းမခွဲတော့ဘူး။

ရင်းနှီးပေါင်းဖက်မှုကြားမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်းဝေးကွာလို့ အရိပ်  
အယောင် ချန်မထားခဲ့ဘူး။

တချို့ကိစ္စတွေက

အချိန်နာရီတွေကြားမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖျော့တော့လို့ ရင်လည်း  
မခုန်တတ်တော့ဘူး။

လူလူချင်းပေါင်းဖက်တွေ့ဆုံဖို့ရာ ရှေးရေစက်လိုသလို  
စိတ်ချင်း စိတ်ပေါင်းဖက်ဖို့ ရိုးသားခြင်းဆိုတာ လိုတယ်။

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်မှာ စစ်မှန်တဲ့သူငယ်ချင်း သုံး လေး  
ယောက်ရှိတယ်။

အဲဒီသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘာကိစ္စမဆို ပြောဆိုဆွေးနွေးလို့ရတယ်။  
မခွဲမခွာ အမြဲအဆက်အသွယ်ရှိတယ်။

ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်ဖြစ် နောက်တော့  
ဓားနှဲမထိုးရင်

ဒါဟာလည်း ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အချိန်ဘယ်လောက်ကြာ သိခဲ့တယ်၊ ဘယ်တုန်းက သိခဲ့တယ်  
ဆိုတာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။

အဓိကက သူ့ရင်ထဲမှာ သင်ရှိခဲ့မရှိခဲ့၊ သင့်ရင်ထဲမှာ သူနေခဲ့မနေခဲ့  
ဆိုတာဖြစ်တယ်။

လူတချို့က တစ်ရက်ပဲ အတူပြောဆိုနေထိုင်ဖူးပေမယ့်  
ရင်ထဲ တစ်သက်လုံးဝင်နေခဲ့တယ်။

လူတချို့က တစ်သက်လုံး အတူနေထိုင်တယ်ဆိုပေမယ့်  
ရင်ထဲ တစ်ခဏလောက်တောင် ရှိမနေခဲ့ဘူး။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်တာဟာ  
ဘဝနေနည်းတစ်မျိုးကို ရွေးချယ်တာပဲဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်တာဟာ  
သူငယ်ချင်းကောင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမယ့် ရှေ့ပြေးနိမိတ်ဖြစ်တယ်။

ရိုးသားကောင်းမွန်တဲ့ လောကကို ကိုယ့်အတွက် ဆွဲဖွင့်တာပဲ  
ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ပိုမိုတောက်ပလင်းလက်စေတာပဲဖြစ်တယ်။

တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ အတူနေပြီး ပြောမကုန်တဲ့စကားတွေ  
ပြောနေရတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။

အတူနေချိန် ပြောစရာစကားမရှိလည်း ကသိကအောက်မဖြစ်တာ  
ဖြစ်တယ်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကြည်လင်တဲ့ ရတနာတစ်ခုလိုပဲ။  
 အဲဒီရတနာကို ရိုးသားခြင်းနဲ့ ထုဆစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။  
 နားလည်မှုနဲ့ လတ်ဆတ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရတယ်။  
 ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ရတယ်။  
 သူငယ်ချင်းဆိုတာ လိုက်ဖက်ညီနေမှ မဟုတ်ဘူး။  
 ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီရတယ်။  
 သူငယ်ချင်းဆိုတာ အပါးက မခွဲမခွာရှိနေမှ မဟုတ်ဘူး။  
 ဒါပေမဲ့ စိတ်တူကိုယ်တူ တန်ဖိုးထားတတ်ရတယ်။  
 သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကောင်းတာတွေပဲ မျှဝေမှ မဟုတ်ဘူး။  
 သူလဲကျချိန် ကိုယ့်လက်တစ်ဖက်ကမ်းရတယ်။  
 သူငယ်ချင်းဆိုတာ နေ့တိုင်းဆုံတွေ့နေမှ မဟုတ်ဘူး။  
 သူလိုအပ်ချိန် မတွန့်မဆုတ်ကူညီဖေးမရတယ်။  
 တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဆယ်နှစ်၊ ရာစုနှစ်တစ်ဝက် ကျော်လွန်  
 ခဲ့လည်း  
 ကိုယ် နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ချိန် အဲဒီနေရာမှာ သူရှိနေတာပဲ  
 ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ဝင်လေးစားစွာဖြင့်  
 နိုင်းနိုင်းစနေ