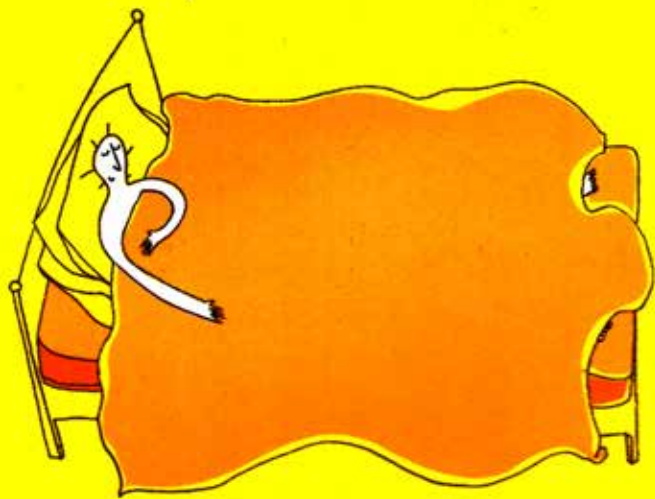


ငပျင်းဝုရု၏

ပျင်းဝုရု၏ အနပ်ပညာ

နိုင်သစ် (မြန်မာပြန်သည်)



THE LAZY GURU'S GUIDE TO LIFE

by LAURENCE SHORTER

ILLUSTRATED BY MAGALI CHARRIER, PHYO WAI KO

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း	- ပထမအကြိမ်၊ မတ် ၂၀၁၉
ဘာသာပြန်စာမူမူပိုင် ^၁	- နိုင်သစ်
မျက်နှာစုံဒီဇိုင်းနှင့်	
အတွင်းသရုပ်ဖော်ပုံ	- ဖြိုးဝေကို
သာယာအမှတ်တံဆိပ်	- ဖြိုးဝေကို
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးဖြိုးဝေ (၀၂၀၀၆)
	သာယာစာပေ
	၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊
	စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ	- ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)
	အမှတ် (၁၄/အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊
	(၂)ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
	ရန်ကင်းမြို့
အုပ်စု	- ၁၀၀၀
တန်ဖိုး	- ၂၅၀၀ ကျပ်

နိုင်သစ်

ငပျင်းဂုဏ်၊ ပျင်းရိခြင်းအနုပညာ
 ရန်ကင်း၊ သာယာစာပေ၊ ၂၀၁၉
 ၀၄၂၅၊ အလျား ၀၂၂၅ စင်တီ x အနံ ၁၉ စင်တီ

မာတိကာ

၁။ အခန်း (၁) ပျင်းဂုဏ်ရဲ့ဘဝဇရီးကြောင်းလမ်းညွှန်ချက်	၉
၂။ အခန်း (၂) စည်းစနစ်နိယာမ	၂၇
၃။ အခန်း (၃) နေရာပေးနည်းသင်ယူခြင်း	၄၃
၄။ အခန်း (၄) ပျင်းရိနည်း	၅၇
၅။ အခန်း (၅) ပျင်းဂုဏ်ရဲ့ကျင့်စဉ် ၇၅	၈၀
၆။ အခန်း (၆) နိဂုံးစကား	၁၃၃

မင်္ဂလာပါ
ကြိုဆိုပါတယ်

ဒီစာအုပ်မှာနည်းနည်းလုပ်ပြီး များများအကနိုးရှိရေးကို
လမ်းညွှန်ပြသသွားပါမယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ကိုစိတ်ပန်းစေတဲ့၊

ပင်ပင်ပန်းပန်း အားသွန်ခွန်ခိုက် လုပ်ကိုင်မိစေတဲ့

အခြေအနေကနေ သွေပည်ပြီး လောကကြီးကိုပြောင်းပြန်

ဆန်းစစ်တဲ့အခြေအနေ ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာလမ်းညွှန်ဆရာက ငပွင်းဂုရုပါ



ငပွင်းဂုရုဟာ သင့်မနေအတွင်း

လျှို့ဝှက်ကမ္ဘာထောင့်ခွန်းလေးက တစ်သွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့

မြစ်ကမ်းပါးအနားမှာ အေးအေးဆေးဆေးငြိမ့်နေတဲ့သူပါ။

ဒီအာအုပ်ကို သင်ပတ်ရှုပြီးရင် နိတ်ဖိနီးမှုကို ဘယ်လိုပြေရှင်းပြီး
သောကကင်းဝေးအောင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာကို
သင်သိလာလို့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ
ပြေရှင်းတတ်လာပါမယ်။ အဲ့ဒီတော့ ကုသားထိုင်မှာ
အသာနေနက်မိတိုင်ပြီး ငပျင်းဂုရုရဲ့ လောကထဲလိုက်ခဲ့ပါ။



ပျင်းရိခြင်းဆိုတဲ့ သဘောသဘာဝကို
လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ထောင်စပါင်းမျှော့ရွာကာလက
အရှေ့တိုင်းက ဘာသာရေးသမားနဲ့
ဒေသနိကဗေဒသမားတွေက သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။
ပျင်းရိခြင်းဆိုတာ 'မကြီးအေးခြင်း' လို့
တရုတ်ပညာရှိကြီး ဝူဆေကပြောခဲ့တယ်။



ပျင်းရိခြင်းဟာ လောကဝံကို တုံ့ပြန်ပုံတစ်ရပ်ပဲ။
နိတ်ကစူးနိုက်မှုမရှိပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပျော့ရွေနေတယ်။
ဒါဟာနိတ်ပိစီးမှုတွေ၊ လောကဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို
တန်ပြန်အာခံတဲ့ပုံတစ်ရပ်ပဲ။



လောကရေခါးကြောင်းထဲမှာ ဝင်ခါးပျော့နေဖို့က
ခက်လှတဲ့ အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ
သက်သောင့်သက်သာလုပ်ကိုင်စားသောက်ပြီးနေနိုင်တဲ့ ခွမ်းရည်တွေ
မွေးကတည်းက ပါပြီးသားပါ။
ဒါပေမဲ့ လမ်းခရီးတစ်နေရာမှာ ဒီခွမ်းပကားတွေ
ကျွန်တော်တို့ ပျောက်သွားလေ့ရှိတယ်။
ဘာလို့ပျောက်သွားရသလဲ။
အဲဒါက ခူးခမ်းခရာပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲ?

ဆင်

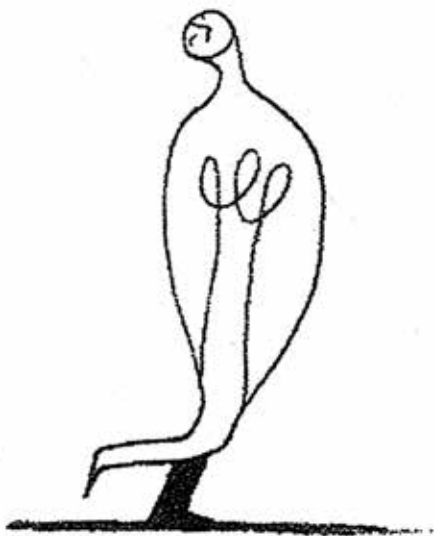


အခန်း (၁)



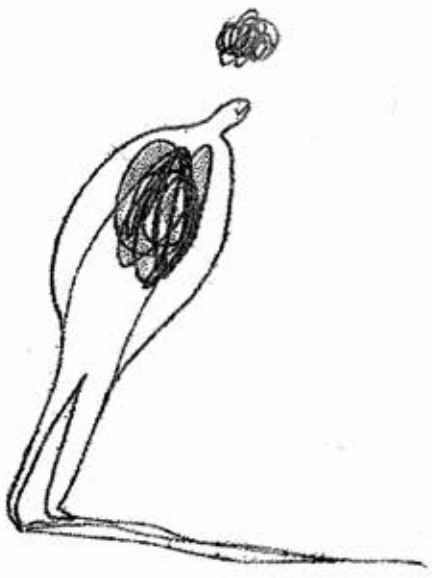
ပျင်းဝူရူ့ဘဝရေစီးကြောင်း
လမ်းညွှန်ချက်

လူတွေက လမ်းပျောက်နေတဲ့ မီးသီးတွေနဲ့
အသွင်မခြားလှဘူး။ ခွမ်းအင်တွေပြည့်နေတယ်။



အိပ်ပုံ မီးက မှိန်လာလေ့ရှိတယ်။

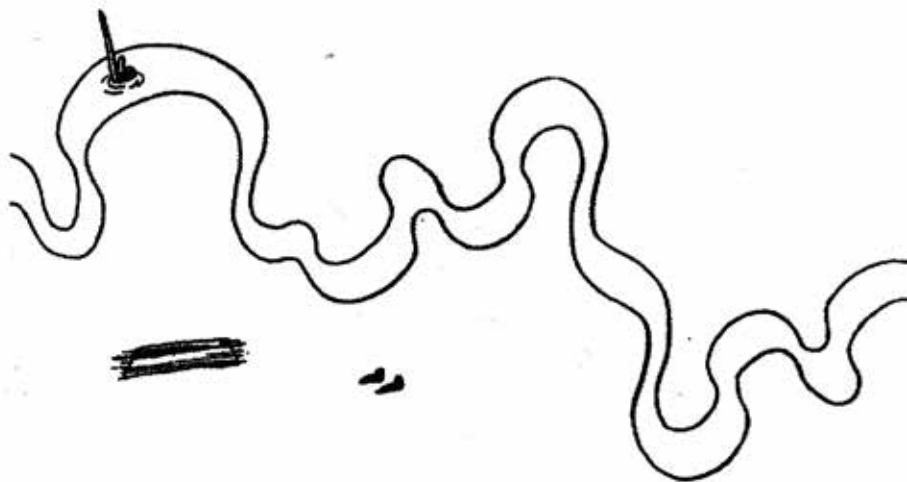
မှိန်လိုက် ထိန်လိုက်ပဲ။



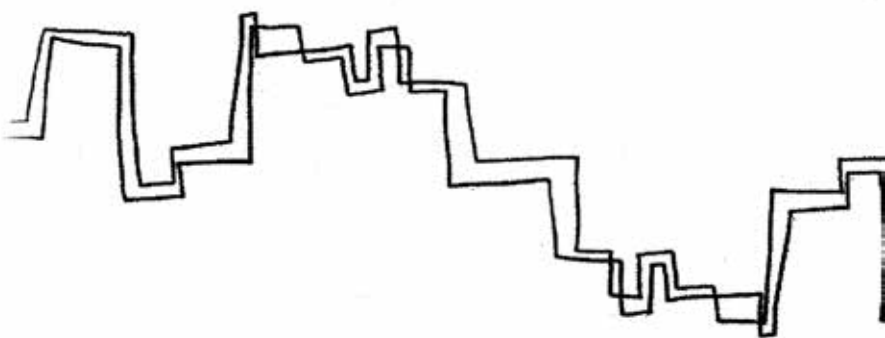
ဒါက ပုံမှန်သဘာဝပါ...

မြစ်တစ်ခင်းရေပိတ်

ကျွန်တော်တို့မှာ အတက်အကျတွေရှိတယ်။



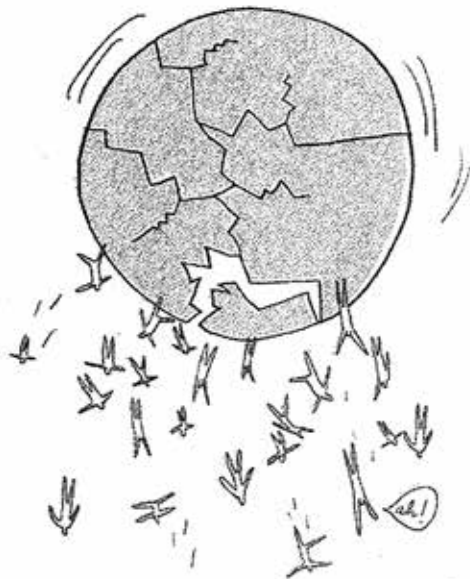
မြစ်နဲ့ လူနဲ့ ခြားနားချက်တစ်ခုကတော့
လူဟာ အတက်အကျကို သဘာဝအတိုင်း
လွတ်မထားဘဲ ချုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်တယ်။



သဘာဝအတိုင်းစီးဆင်းတာကို ထိတ်လန့်ကြတယ်။

ဘပြစ်မယ်ဆိုတာ ဂယနက မသိနိုင်လို့ပဲ။

အထူးသဖြင့်နိတ်လက်မကြည်သာတဲ့အချိန်မှာ
 နိတ်လက်ကိုယ်လျှောက်ထင်ရာလုပ်ပစ်ရင်
 ကမ္ဘာ့လောကတစ်ခုလုံးပျက်သုဉ်းသွားပြီး

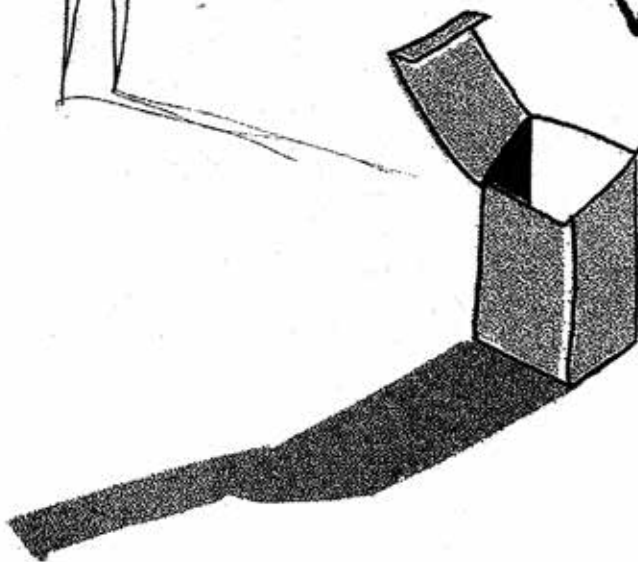
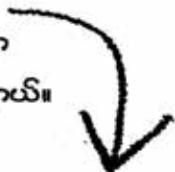


+ အိမ်သာအိုးထဲဇောက်ထိုး
 ကျသွားမလားလို့ စိုးရိမ်ကြတယ်။





အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရင်ထဲကခံစားချက်တွေကို
အဟုန်ပြင်းပြင်း စီးနေတဲ့မြစ်ထဲမချဘဲ
ဘူးလေးတွေထဲထည့်ပြီး
မျက်ကွယ်အရပ်မှာလှုံ့ခွာ
သိမ်းဆည်းထားလိုက်ကြတယ်။

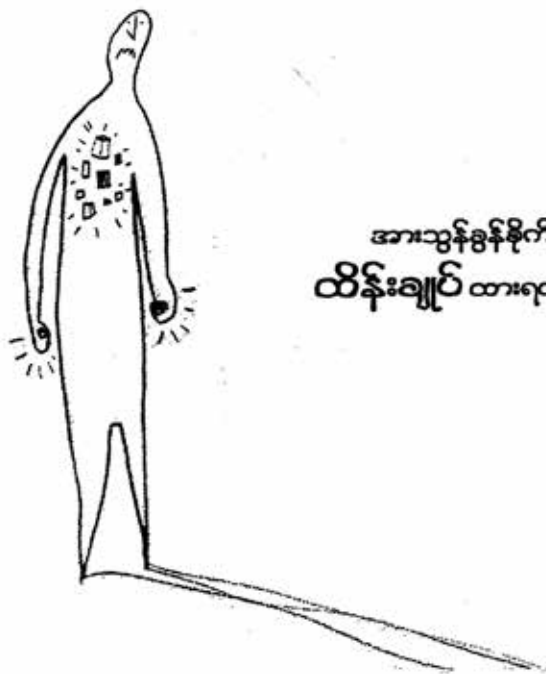


ဒီပေမဲ့ အားပြင်းတဲ့မြစ်တစ်ခင်းကို
ဘူးသေးသေးလေး
တစ်ခုထဲထည့်ပြီးစားတဲ့အခါကျရင် ဘာဖြစ်လာတတ်လဲ



မြစ်ထန်ထန်ကို

ဘူးသေးသေးထဲမှာတည်တံ့နေအောင်



အားသွန်ခွန်ခိုက်
ထိန်းချုပ်ထားရတယ်။

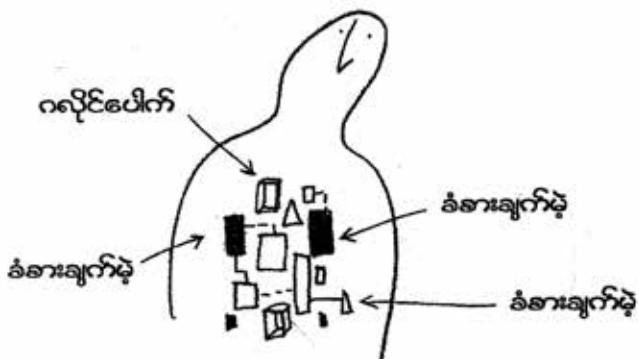
ကျွန်တော်တို့တွေ လိမ္မာတဲ့
ကောင်လေး၊ ကောင်မလေးတွေ ပြစ်အောင်



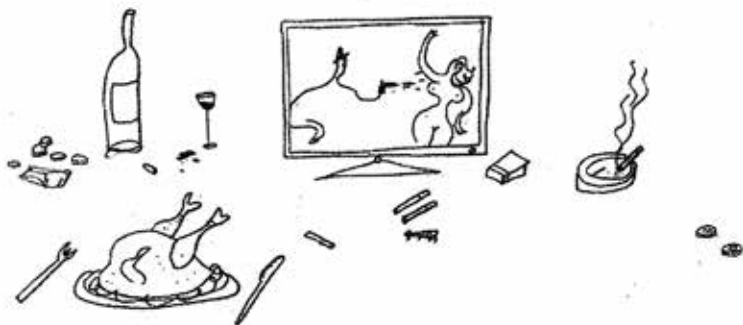
အဲဒီဒီးကြောင်တွေကို အတော်အားခိုက်ထိန်းချုပ်ထားခဲ့ကြရတယ်။
ဒီလိုထိန်းချုပ်ပြစ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့
သဘာဝခိတ်နေခိတ်ထားတွေ ဆုံးရှုံးပျက်သုဉ်းသွားတာပါပဲ။

ဒါအပြင်...

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပင်ကိုခံစားချက်တွေကိုဖြုတ်ပယ်ပြီး
ဘူးတွေထဲထည့်သိမ်းလိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်ခွဲတဲ့ကျင်းတွေ၊
ဂရိုင်ပေါက်တွေကိုဖာထေးဖို့လိုလာတယ်။



လောကကြီးကဒါကိုအပျော်အပါးအမျိုးမျိုးနဲ့
ထက်ထက်သန်သန်ပြည့်ဆည်းပေးတယ်။



အဆိုးဆုံးကတော့.....

ကျွန်တော်တို့ဟာကိုယ်ခွမ်းကိုယ်ခဲတွေကိုနှိပ်ကွပ်ထားပြီး
အပြန်အလှန်သူများအခွမ်းအခဲကိုရယူဖို့ကြိုးစားတဲ့အချက်ပဲ။



အဲဒါကိုလူ့အသိုက်အမြဲတမ်းခုလုံးကသဘောတူလက်ခံတဲ့
ပုံမှန်လူ့ကျင့်ဝတ်တစ်ရပ်အဖြစ်ပုံဖော်ကြတယ်။



အဲဒီလူကွင့်ဝတ်တွေအထဲမြောက်ဖို့
သို့ဝက်ထားတဲ့ခံစားချက်တွေကိုဘူးထဲကမထွက်အောင်
ပိတ်ထားရတယ်။



ဒီလိုလုပ်ရတဲ့အခါမကောင်းတဲ့အချက်ကတော့
စိတ်မကြည်သာခြင်းပဲ။ ဘဝကမပြည့်စုံသလိုခံစားရတယ်။
ဒါ့အပြင် စိတ်ကြည်ပင်သွားစေတဲ့
စိတ်ချမ်းသာမှုပီတိဆိုတာတွေကိုမခံစားရတော့ဘူး။



ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုတွေကိုမရတော့
တခြားဟာတွေနဲ့ အာသာပြေပို့ကြိုးစားတယ်၊
စီစဉ်တယ်။



ကြနောတောတွေနဲ့
ကြမယ့်ဟာတွေကို
ပိုင်းခြားနေတဲ့ပိုး

ကြချင်တာတွေနဲ့
ကြနိုင်တာတွေကို
ဂဟေဆက်ပို့ကြီးအားကြတယ်။



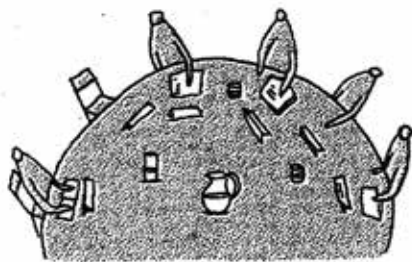
ဒီလိုလုပ်နေရတာတွေကြောင့်ကျွန်တော်တို့ခိတ်ဖိခိတ်ဖိခိတ်နေတာဟာ
မဆန်းဘူးလို့ဆိုရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာရဟတ်ဘီးထက်မှာ
ပိတ်မိနေတဲ့သူတွေပဲ။



လည်နေတဲ့ကမ္ဘာ့ထက်မှာခေါင်ချာခိုင်းနေတဲ့လောကသာပဲ



ဒါပေမဲ့အရေသိပ်ပါသူတွေပါ။



ဒီမှာဝိရောဓိတရားတစ်ခုတွေ့ရတယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့အရာအားလုံးပြစ်မြောက်စေဖို့
အကောင်အစုံနည်းကတော့

ချုပ်ထိန်းမှုတွေကိုလွှတ်ပေးလိုက်ဖို့ပဲ။

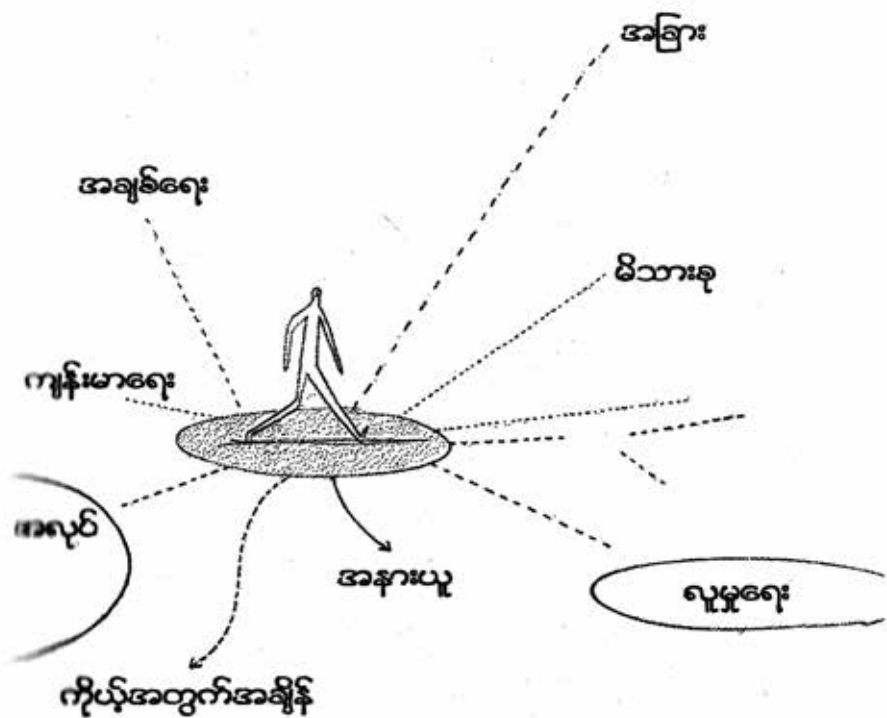
အလွန်ပယ်ကြွယ်နေတဲ့လောက၊ ဉာဏ်လောကအသိတွေ
သူ့အလုပ်သူလုပ်အောင်လွှတ်ပေးလိုက်တာ

မကောင်းဘူးလား။

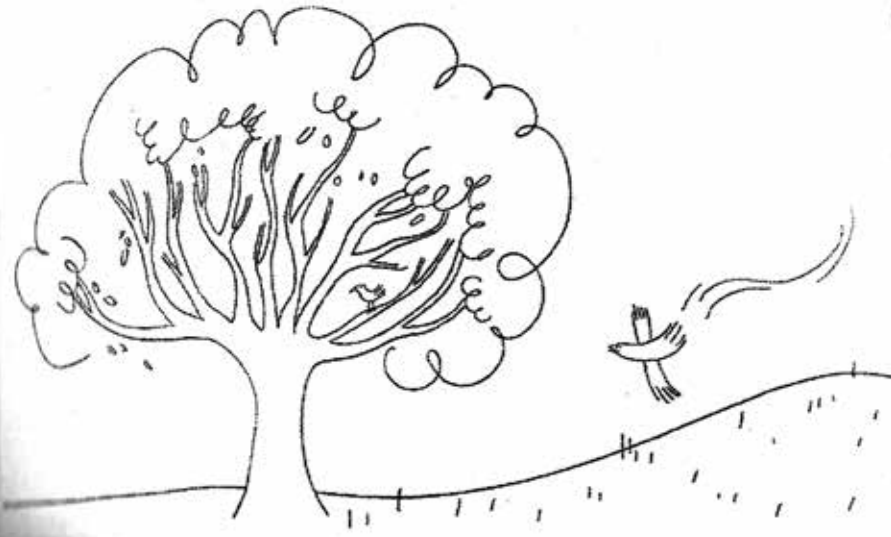


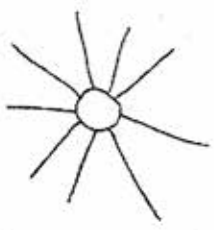
အခန်း (၂)

စဉ်းစနစ်နိယာမ



သဘာဝလောကကြီးကိုကြည့်ရင်ကျွန်တော်တို့ထင်ထင်ရှားရှား
 မြင်နိုင်တဲ့အချက်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါကတော့အရာအားလုံးဟာ
 တသီးတခြား၊လွတ်လပ်ခွာတည်လျက်နဲ့ဘယ်သူကမှခည်းရုံး
 သိမ်းသွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိဘဲလှပတုံ့ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုအဖြစ်
 ပေါင်းရုံးတည်နေတယ်ဆိုတာပဲ။ အဲဒီသဘာဝပုံစံကိုတိရစ္ဆာန်တွေ၊
 သစ်ပင်ပန်းမံတွေ၊မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေရဲ့သဘာဝမှာတင်မကဘူး။





ကျွန်တော်တို့ကိုယ်စီမှာလည်းတွေ့ရတယ်။ ဘောလုံးအသင်း
 တစ်သင်းဖြစ်စေ၊ လူအုပ်ခုကြီးတစ်ခုဖြစ်စေ၊ ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်း
 တစ်ခုဖြစ်စေ ဘယ်သူကမှ အိလုပ်၊ ဟိုဟာလုပ်လို့မခိုင်းရဘဲ သူ့စည်း
 ကိုယ့်စည်း သိတတ်မှု၊ စားစားလောက်နဲ့ပဲ အံ့ဩဖွယ်ရာ
 ကောင်းလောက်အောင်လုပ်ငန်းကြီးတွေအထမြောက်
 ပြီးစီးသွားတာကိုတွေ့ရတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ထွန်းနိုင်တာဟာ ကျွန်တော်တို့စိတ်တွေ အပါအဝင်
သဘာဝလောကကြီးထဲက အရာအားလုံး
ခဏ်းခနစ်ကိုယ်စီရှိနေလို့ပဲ။



အဲဒီလိုအနေအထားတွေကြောင့်ကျွန်တော်တို့ဟာအထူးတကယ်
အရေးယူရမယ့်အားနေပို့မလိုဘဲနေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါင်း
ထောင်သောင်းပေါက်ကိုအပန်းမကြီးဘဲချမှတ်နိုင်ကြတယ်။



လမ်းလျှောက်မယ်

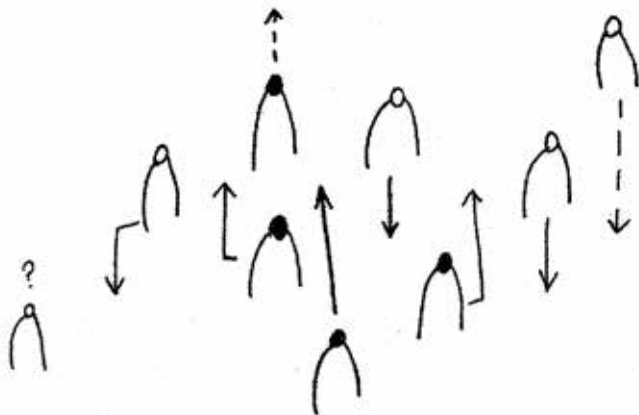


ကားစောင်းမယ်



ခေါင်းကုတ်ခင်းအာမယ်

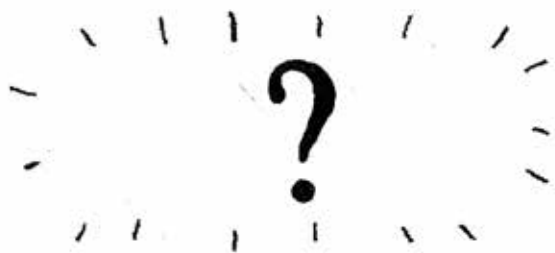
ဥပမာရှုပ်ထွေးနေတဲ့လူအုပ်ကြားထဲကနေ ကျွန်တော်တို့
ပြတ်လျှောက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုပြတ်လျှောက်ရမလဲဆိုပြီးကြောင့်
ကြမနေဘူး။ ပြတ်လျှောက်ပို့အရေးအစဉ်အဝေးခေါ်မနေဘူး။
(ခင်းအားချင့်ချိန်တဲ့စိတ်ကဒီမှာဘာမှမခွက်ပက်ဘူး)



အလိုက်သင့်လုပ်ရာမှာလူတွေဟာမေးရာပါဉာဏ်ကောင်းတဲ့
သူတွေပဲ။ အဆင့်မြင့်ရှုပ်ထွေးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတဲ့အခါကျရင်
နည်းနည်းခေါင်းခြောက်ခံခင်းစားကောင်းခင်းစားလိမ့်မယ်။
ဒါပေမဲ့တကယ်တမ်းလှုပ်ရှားမှုပြုတော့ အထူးတလည်
မခင်းမစားဘဲ အလိုလိုလုပ်နိုင်ကြတယ်။

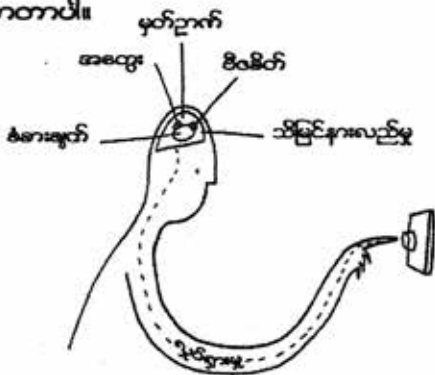


(ဘယ်မှာနေရပါ)

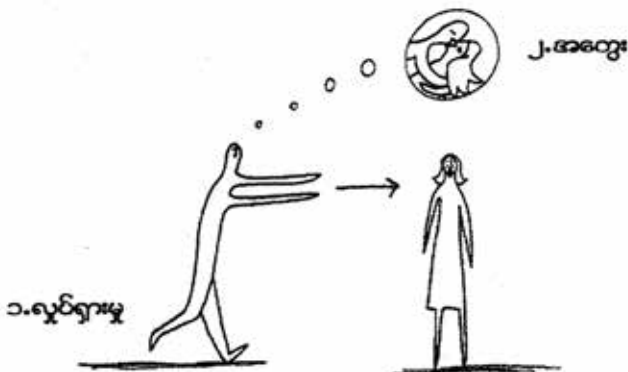


ဘယ်လိုကြောင့်အဲဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ...

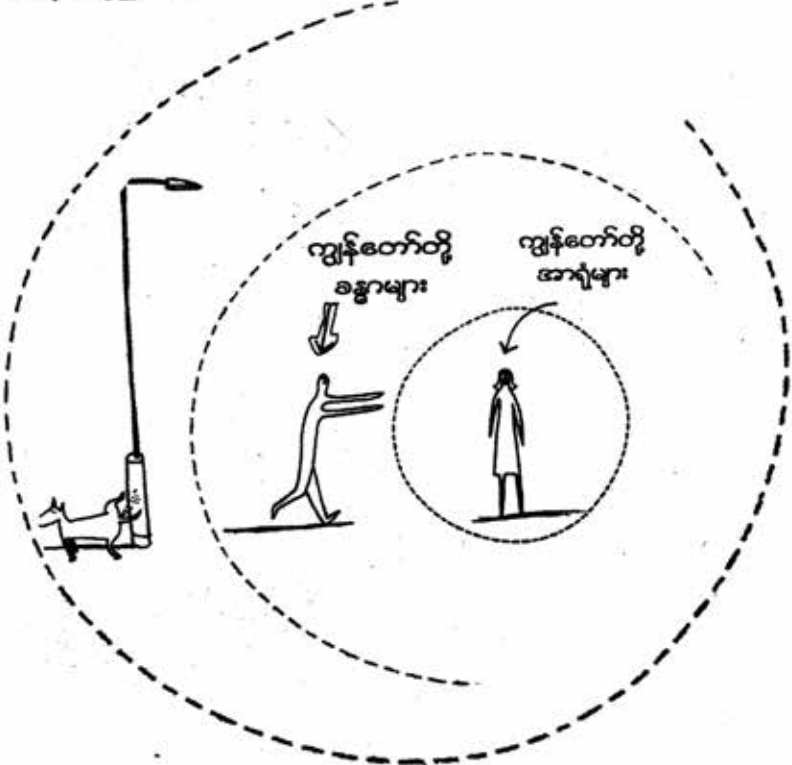
အကြောင်းတစ်ရပ်ဟာ အာရုံထဲ၌ မြဲနေရင် ဆန္ဒဆိုတာ
 ပြန်ပေါ်လာတယ်။ ဆန္ဒဟာ လှုပ်ရှားမှု ပြန်စေတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 လှုပ်ရှားမှု ဒါမှမဟုတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ခံစားချက်၊ အတွေ့။
 မှတ်ဉာဏ်၊ ဝိဝေဒိတ်၊ သိမြင်နားလည်မှု အမယ်များ ခွာပေါင်းစပ်
 ပြန်ထွန်းလာတာပါ။



နောက်ပြီး လှုပ်ရှားမှုဟာ အတွေ့၊ လေ့ကျင့်တော်တို့ ခေါ်တဲ့
 စိတ်ပူဖောင်း၊ စေ့ထက် အများကြီး ပိုကြီးကျယ်သိုင်း၊ ဝိုင်းပါတယ်။



တကယ်တမ်းပြောရရင်ရှင်ပိုင်ဆိုင်ရာဦးနှောက်လေးမှာသာ
 အသိဉာဏ်ရှိနေတုန်းမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ
 ခံစားမှုအာရုံတွေမှာလည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နေတယ်
 ဆိုတာကိုသိပွဲနည်းကျသုတေသနပြုချက်တွေရော
 လူတွေရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကပါထောက်ပြနေပါတယ်။
 ဆိုလိုတာကတော့ကျွန်တော်တို့ဝန်းကျင်ရှိသမျှအရာအားလုံး.....
 ကျွန်တော်တို့ထိတွေ့တဲ့ လူနဲ့အရာအသီးသီးဟာ အသိတွေပေးနိုင်တဲ့
 အရာတွေဖြစ်တယ်။



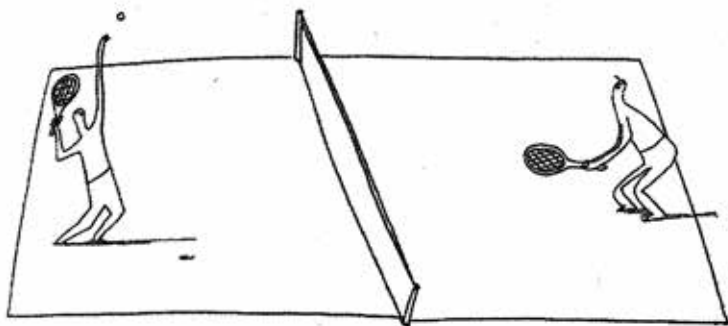
ဘဝရေစီးကြောင်းထဲအေးအေးဆေးဆေးစီးပျော့နေတဲ့အခါ
ကျွန်တော်တို့အာရုံတွေဟာပြေပျော့နေပြီး အပန်းကြီးဘဲ
ဉာဏ်ခွမ်းဉာဏ်ခဲတွေထွက်ပေါ်လာတယ်။



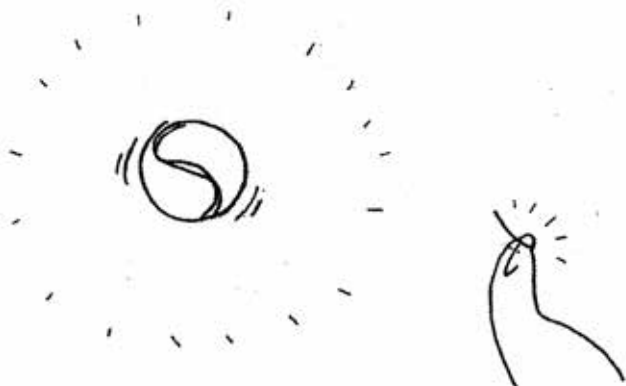
ဦးနှောက်လှိုင်းတွေကိုခက်နဲ့တိုင်းတာတဲ့အခါမှာဒီအချက်ကို
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေ့ရတယ်။



အဲဒါကိုသာဝကအချို့နဲ့ထောက်ပြရရင်တင်းနစ်ကစားသမားဟာ
သူကစားကွက်တွေကောင်းပိုကြီးစားတာကိုတန်ဖိုးပိုက်တော့...



ဘောလုံးကိုအကြွင်းမဲ့အာရုံခိုက်တတ်လာတယ်။



ဟောပြောနေသူတစ်ဦးက ဘာပြောရမလဲဆိုတာကို သက်မပင့်
ခင်းအားပို့ကြိုအေးတော့တွေနဲ့

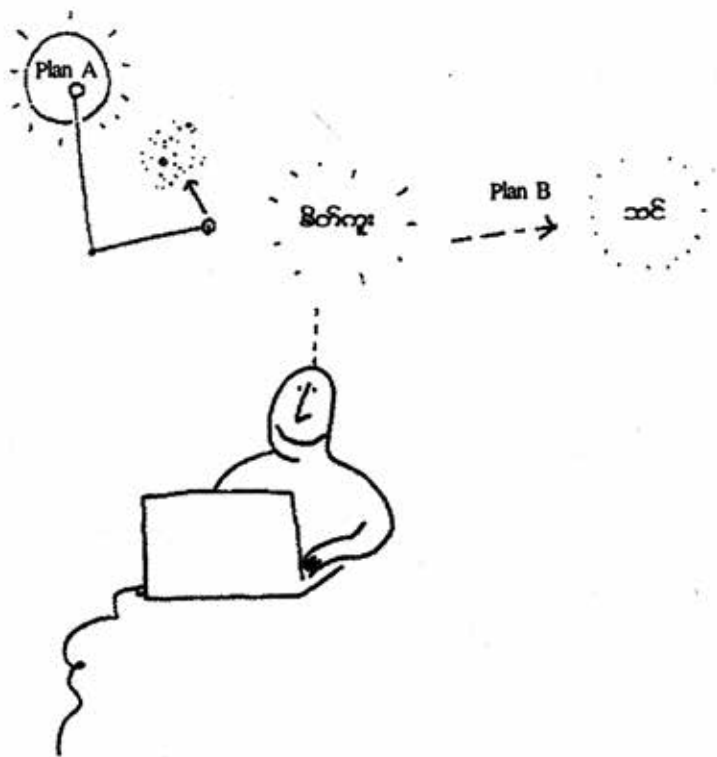


သွေ့ခြေထောက်ထုံကွင်နေတာကိုပဲ
ခံစားနေမိခဲ့တာတွေကိုတန့်လိုက်တော့....



ခဏားလုံးတွေ သွေ့တက်ကနေ အလိုလိုစီးထွက်လာတယ်။

စွန့်ခွဲတီထွင်လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဟာ အစီအစဉ်တွေကို ညှိဖို့ ကြိုးစားနေတာကို တန်ဖိုးကို ပြီးတခြား ကိစ္စတစ်ရပ်ကို အာရုံပြောင်းလုပ်လိုက်တော့ အစီအစဉ် ယေးက အလိုလိုပုံစံကျသွားတယ်။



ပြစ်ချင်တာကိုကြိုးစားလုပ်ဖို့ကျွန်တော်တို့တွေအမြဲ
 သင်ကြားပို့ချခံခဲ့ရပေမဲ့ တကယ်ပြစ်ခင်မှာကြိုးစားမှုတစ်ခုမှမပါဘူး။
 အားလုံးမှာတစ်ပြေညီတွေ့ရတဲ့ပုံစံကတော့ ခဏ်းအားတွေ၊ ခေါ်တဲ့
 နိတ်ကိုထည့်မသုံးဘဲ တခြားခွမ်းပကားတစ်ခုနဲ့
 လှုပ်ရှားသွားတယ်ဆိုတာပဲ။

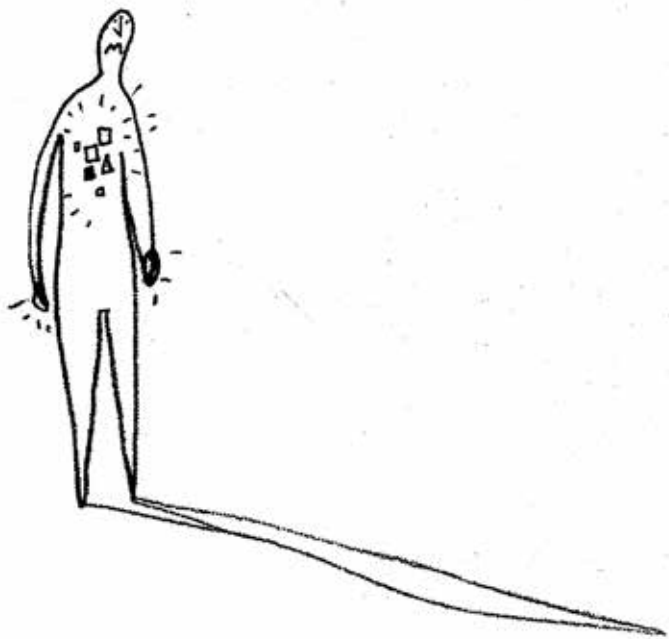


ဒီကိစ္စကိုခဏလောက်အချိန်ယူခဏ်းအားလိုက်ပါ။
 ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတတ်သိလာခဲ့တာတွေ၊ ပြစ်မြောက်လာခဲ့
 တာတွေကိုခဏ်းအားကြည့်ခမ်းပါ.....
 အတွေးပေါက်ခဲ့တဲ့အချိန်၊ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့အချိန်၊ ပြောင်းလဲခဲ့တဲ့
 အချိန်တွေကိုခဏ်းအားကြည့်ခမ်းပါ။ ကိစ္စတော်တော်များများကို
 မပူမပင်မကြောင့်မကြပြီးမြောက်သွားအောင်မသိနိတ်က
 အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင်ခွမ်းအောင်သွားတာကိုသတိပြုမိလား။

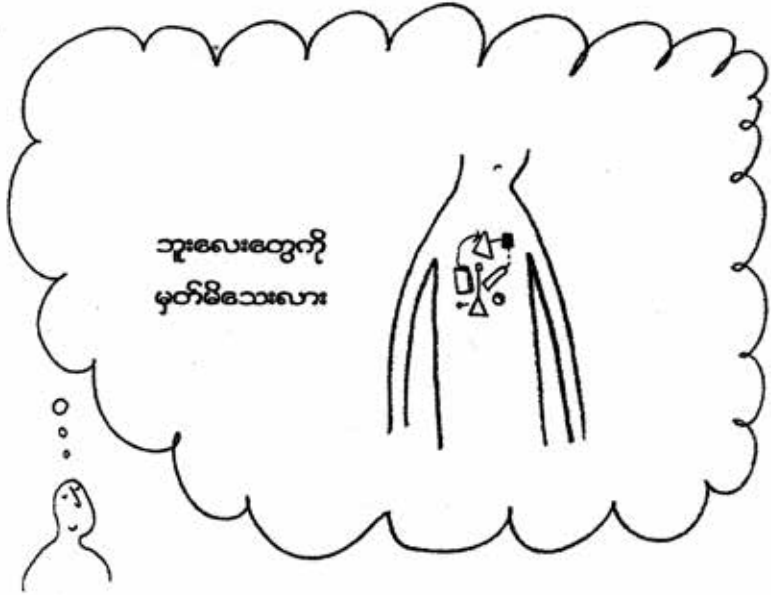
အဲဒီတော့ ဒီလို ပြစ်ရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
အမျိုးတိုင်း၊ ဓလကကြီးနဲ့ လိုက်မိအောင်
ဘယ်လို နည်းတွေ ကျင့်သုံးရမလဲ။



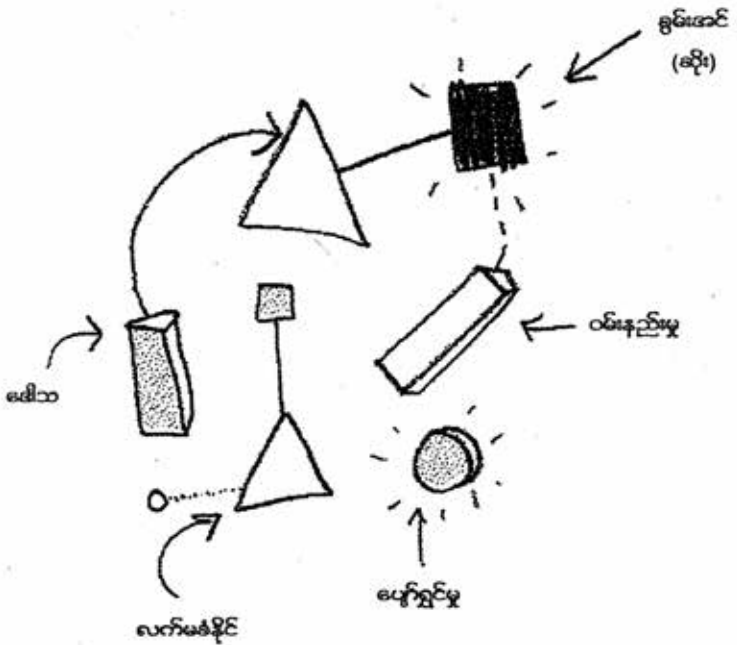
အခန်း (၃)



နေရာပေးနည်းသင်ယူခြင်း



ကျွန်တော်တို့ကိုအကျပ်အတည်းထဲကလွတ်မြောက်စေမယ့်
 ခွမ်းအင်နဲ့အချက်အလက်တွေအားလုံး
 အဲဒီဘူမီးပေးတွေထဲမှာရှိတယ်။



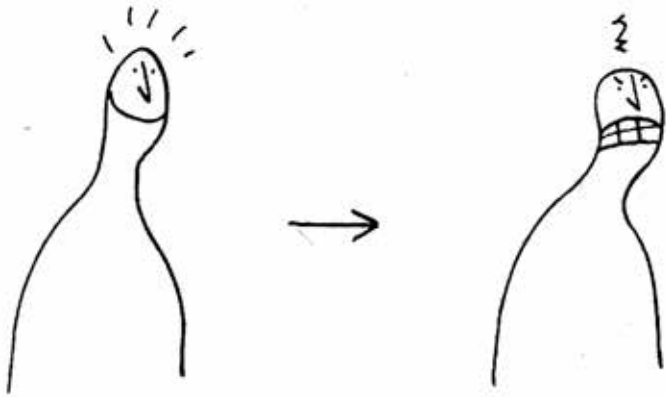
ဒါပေမဲ့အကြောင်းကြောင်းကြောင့်အဲဒီဘူးလေးတွေကို
ကျွန်တော်တို့မပွင့်ပြန်တာများတယ်။



အဲဒါကြောင့်ဒီဘူးလေးတွေထဲမှာထည့်ထားတဲ့ခွမ်းအင်ကောင်းဟာ
ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်သွေးသားထဲမှာပိတ်လျှောင်မိပြီး
ကျွန်တော်တို့ကိုရုက္ခပေးပါလေရော။ ကြွက်သားတွေကတင်း၊
နိတ်လက်ကမကြည်မသာ၊ နေရထိုင်ရမကောင်း၊ အသက်ရှူကြပ်၊
ရင်မောဆိုတာတွေဟာပိတ်လျှောင်မိနေတဲ့ ခံစားချက်တွေရဲ့ဇက်ပဲ။
အဲဒီဇက်တွေရဲ့နောက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာကြောင့်မှန်း
မသိဘဲနိတ်ပိစီးမှုတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ရုတ်တရက်ကောက်ခါငင်ခါ
ပြင်ပအင်အားတစ်ရပ်က ကိုယ်ကိုစီးလိုက်သလိုမျိုး
ဖြစ်ခဲ့ကြတတ်တယ်။

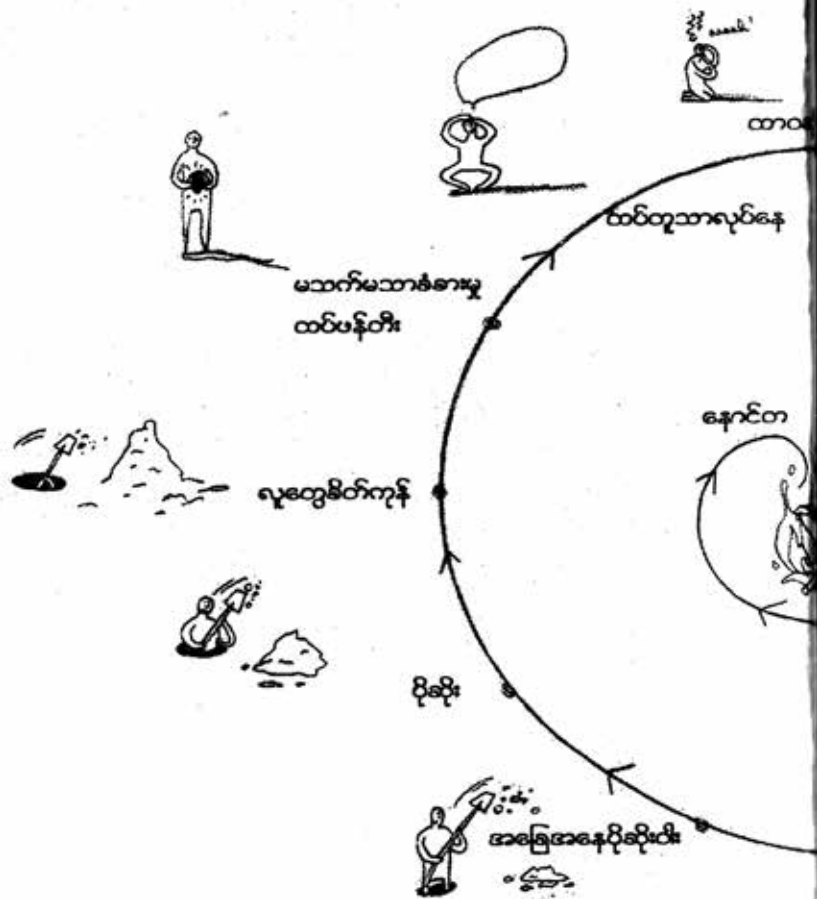
အဲလိုနဲ့...

အရှင်းစိတ်ကြည်စင်နေရကနေသောကသမားဖြစ်သွားတယ်။



သောကများတဲ့အတွင်းစိတ်ကကျန်တော်ကတို့ပုံမှန်အသွင်နဲ့လုံးဝ
သွေပည်တယ်။ဖြစ်ပျက်နေသမျှတစ်ခုတစ်ခုကိုမှသာသောက
မတွေတတ်ဘူး။

သဟဇာတကျနေတဲ့ဘဝနဲ့ စဝေးသထက်စဝေးအောင်
ကျွန်တော်တို့ကိုနှစ်ကြောင်းပေးရန်ရွှေပြာသွားတယ်။



ဒီနေရာကစ

သူ့ဆုံ
အားလုံးကောင်း



အန္တရာယ်
တစ်ခုခုတော့မဟုတ်သလိုပဲ



ကာလ

ဆိုးတယ်လို့ခတ်တဲ့
သူ့တစ်ဘူးမှကပ်



ထပ်လုပ်

အဲဒီကပေးနေတဲ့အသိကို
လျစ်လျူရှုပြီးခား



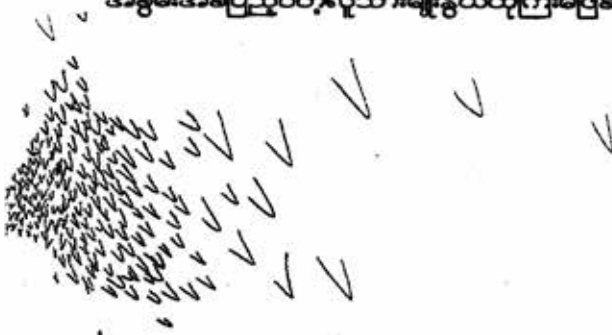
မသင့်တော်လို့
မိတ်ဖိမီးပူပြန်ခေတ်
တုံ့ပြန်မှုပုံစံဟောင်းကိုကျင့်သုံး



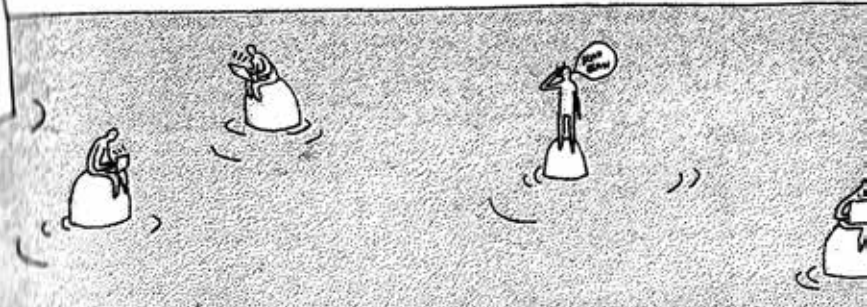
မျက်စိရှေ့မှောက်ကအခွင့်လမ်းတွေကိုကနီးပြီး
ပြေရှင်းနည်းတွေမသိအောင်ကွယ်ကာတယ်။



အဲဒီတော့ကျွန်တော်တို့ဟာအကြောင်းညီညွတ်ခွာအုပ်ခုပ္ပံနိုင်တဲ့
ဆက်ရက်ငှက်အုပ်ကြီးနဲ့အလားသဏ္ဍာန်တူတဲ့ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်၊
အခွမ်းအပြည့်ဝတဲ့လူသားမျိုးနွယ်ထူကြီးမပြန်ဘဲ.....



နိတ်ချမ်းသာဖို့အရေးအချိန်ပိုလုပ်အားပေးနေရတဲ့
အတ္တသမား၊နိတ်မမှန်လောကသားတွေဖြစ်လာရတယ်။
ဒီအနေအထားကိုကျွန်တော်တို့ဘယ်လိုပြောင်းလဲကြမလဲ...



ဘဝနာနေခေတ်ပြစ်စဉ်ပြစ်ရပ်စီးကြောင်းကိုကျွန်တော်တို့
ဘယ်လိုပြောင်းပြန်ဆန်ခေမလဲ...

ဘဝကဏ္ဍအရပ်ရပ်မှာငြိနေတဲ့
အထုံးအနှောင်တွေကိုဘယ်လိုပြေပစ်ဖြတ်ပစ်မလဲ...



တကယ်တော့ပြောဆေးကအံ့ပွယ်ကောင်းလောက်အောင်
ရိုးခင်းပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာ အတုံးအနှောင်းတွေပြောပြက



နေရာပေးတဲ့အတတ်ကျွမ်းပိုင်လိုပါတယ်။



နေရာပေးတယ်ပဲပြောပြော၊ အချိန်ပေးတယ်ပဲပြောပြော
တစ်သဘောတည်းရှိတဲ့ ဒီအပြုဟာကျွန်တော်တို့အားလုံးအပိုလို
လုပ်တတ်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ကိုယ်မိကိုယ်မိ၊ ကိုယ့်နည်းနဲ့ကိုယ်
လုပ်ဆောင်တတ်ကြတယ်။

(လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဇာတ်ကားရိုက်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊
ရွက်တိုက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ဓကားပြောဆိုခြင်း)

ဒါပေမဲ့ဒီလုပ်ရပ်တွေကိုသေချာဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင်
ရိုးရှင်းစင်းစင်းလုပ်ရင်သုံးခုလုပ်ရတာပဲရှိတာကိုတွေ့ရတယ်။

ငပျင်းပုရုရ်နည်းလမ်း

ရပ်တန့်ခြင်း



၁.

နိတ်ပိဒီးခရာ
အကြောင်းတရားတွေ
ခေါင်းထဲအဝင်မခံဘဲ
တန့်လိုက်ခြင်း

ထောက်ရှုခြင်း



၂.

တခြားအကြောင်း
တရားတွေကို
ခဉ်းစားတွေးခေါ်
မျှော်ရည်ခြင်း

နိတ်ကိုလပ်ပေးခြင်း



၃.

နိတ်တွေတဲ့
ကိစ္စကိုပြောင်းလဲ
ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဒီအပြောင်းအလဲစတင်လွန်မှုတွေဟာပိစီးမှုတွေကို
ပြေလျော့ပေးတယ်။
မွန်းကျပ်နေခေတ်နှောင်ထုံးတွေကိုပြေပေးတဲ့
အချိန်မရွေးလုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေဖြစ်တယ်။



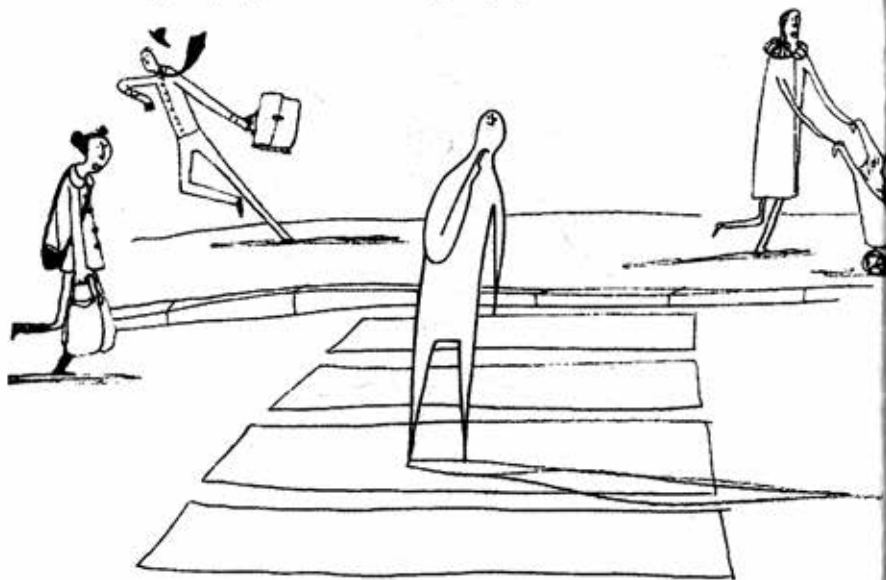
အခန်း (၄)



ပျင်းရိနည်း

၁၁၆.....

ရုံးပဲတက်နေနေ... လေဆိပ်ပဲရောက်နေနေ...
တောင်ထိပ်ပဲတက်နေနေ... အလုပ်ပဲလုပ်နေနေ...
ပျော်ပါးပြီးပဲနေနေ... အပန်းဖြေခရီးပဲထွက်နေနေ...
အိပ်ရာထဲပဲရောက်နေနေ... အပဲပတ်နေနေ...
တွေးပဲနေနေ... စကားပဲပြောနေနေ...



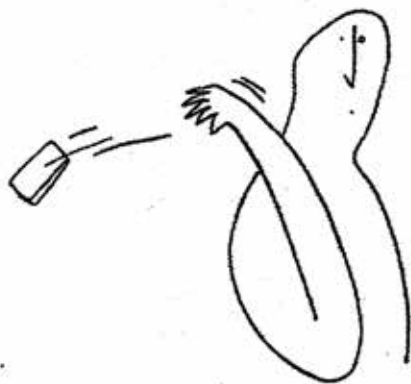
ဘာပဲလုပ်နေနေ... ဆက်မလုပ်ဘဲတန့်လိုက်ပါ။

ကရွတ်ခွေလည်ပတ်နေတဲ့ ဘဝရေဒီယိုကြောင်းကိုတန့်လိုက်ပါ။



၁. ရုပ်တန့်ခြင်း

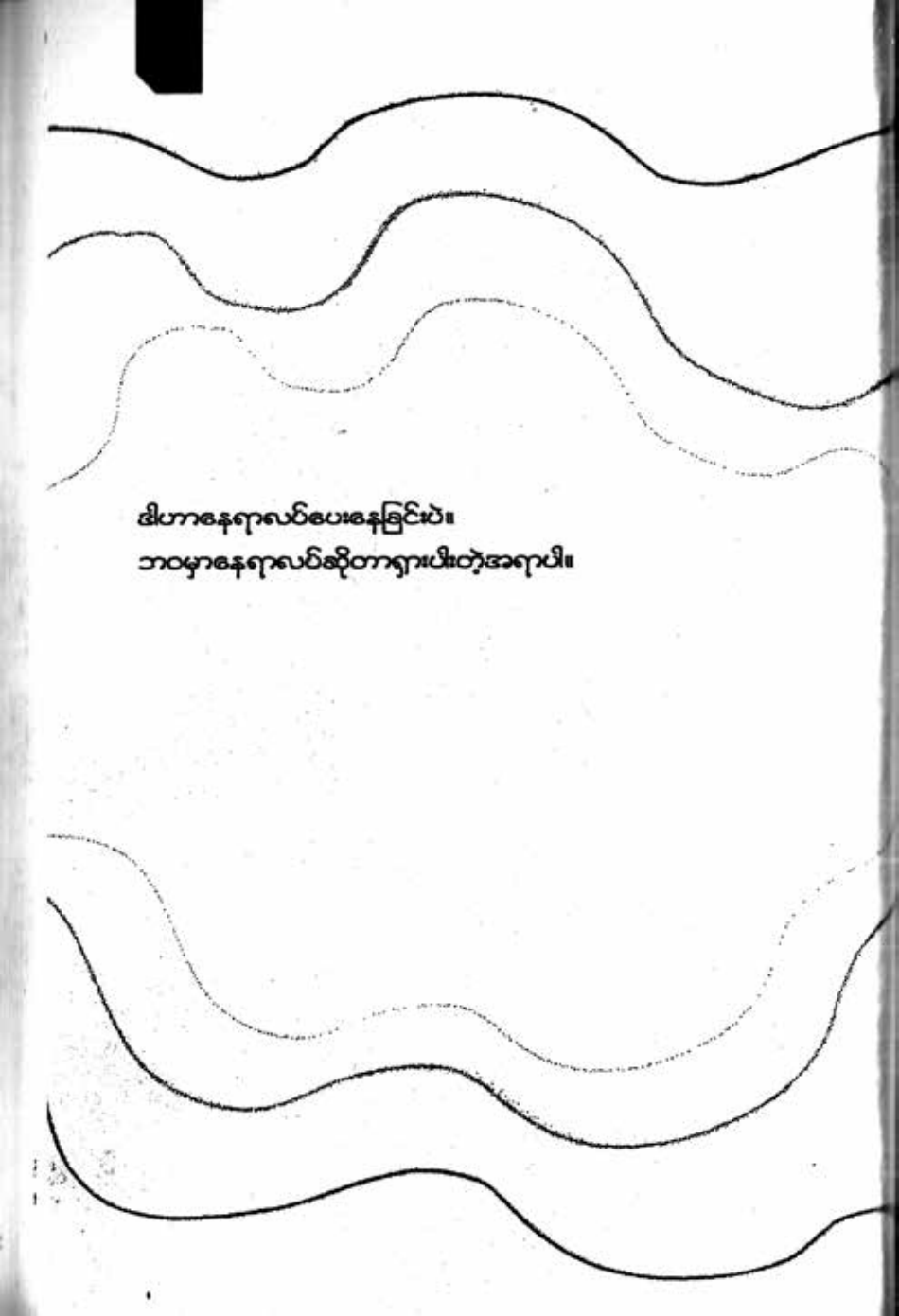
ပုန်း၊လက်တော့ပစ်၊ကင်မရာ၊ဖျော်ခွက်၊Youtubeခတာတွေကို
ပိတ်လိုက်ပါ။စာအုပ်၊မဂ္ဂဇင်း၊အလုပ်ကိစ္စတွေကိုဘေးယယ်လိုက်ပါ။



နောက်တစ်ဆင့်.....ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်



ဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။



အိဟာနေရာစပ်ပေးနေခြင်းပဲ။
ဘဝမှာနေရာစပ်ဆိုတာရှားပါးတဲ့အရာပါ။

ရပ်တန့်ခြင်း...

ဘာလို့တန့်ရတာလဲ?

ကရွတ်ခွေလိုချာချာလည်နေတဲ့ပိဏ္ဍိးမူတွေထဲက ဟောက်ထွက်ဖို့ ပထမဦးဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ရပ်တန့်တတ်ဖို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အကိုးရှိရုံရုပ်နေကိုင်နေတယ်လို့ထင်တောင်မှစိတ်ပိဏ္ဍိးမူနဲ့ပြုနေပြီး ရုပ်ကိုင်မူတွေမထက်မြက်တာကို အမူမဲ့အမှတ်မဲ့ပြစ်နေတတ်ကြ တယ်။ ကပ်ဘေးဆိုးကြီးတွေ၊ ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲပြဿနာကြီးတွေ သက်သက်အတွက်မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ကိစ္စပြီးပြတ်ရေးကနေညစာ စားပွဲအထိဘယ်အရေးမျိုးနဲ့ပတ်သက်လို့ပြစ်ပြစ်ရပ်တန့်တတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ သင်ဟာခံမိငပျင်းဂုရုပြစ်လာတဲ့အခါမှာတစ်နေ့ တည်းမှာအခါခါရပ်တန့်တတ်လာမယ်။ ဘဝင်မကျွန်ရောအခြေအနေ ကြုံနေတယ်လို့ခံစားမိတိုင်းရပ်တန့်တတ်လာမယ်။

။ရပ်တန့်တာတွေဟာကျွန်တော်တို့ရင်ထဲ၊ ဘဝထဲမှာနေရာလပ် စပ၊တော၊ အတွေးအမြင်သစ်တွေအတွက်လမ်းဖွင့်ပေးတာတွေဖြစ် တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရှိရင်းခွဲသဘောထားတွေ၊ အမြင်တွေဘယ် စလောက်ကျဉ်းမြောင်း၊ အကန့်အသတ်များတယ်ဆိုတာတို့ချုပ် ချုပ်တဲ့အချိန်မှာလုပ်နေတာတွေဆက်မလုပ်ဘဲရပ်သာရပ်လိုက်ပါ။

ရုပ်တန်ခိုးခြင်း



စဉ်းကမ်း

။ မှတ်မှတ်ရရရုပ်တန်ခိုးလိုက်ဖို့လိုတယ်

အနောက်ယုဂ်ပေးနိုင်တဲ့အရာ။ မမြင်ရတဲ့မိစီးမှု

အထောက်အကူမပြုတဲ့

ယုံကြည်မှုများ

။ ဆက်လုပ်နေဖို့လိုတယ်

ဘဝဆိုတာရုန်းကန်မှုတစ်ရပ်ပါ

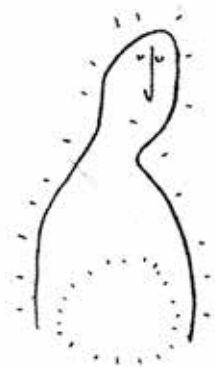
အင်အားကြီးသူသာရှင်သန်တယ်

အလုပ်ဆိုတာပျော်စရာမပြန်ရဘူး

အကြံပြုချက်။ ။ နိတ်ဆင်းရဲနေတာကိုသတိပြုမိတတ်ပါစေ။

နိတ်မချမ်းသာတာဟာအကြောင်းထဲမှာရှိမနေလို့ပဲ။

ကိုင်း.....အခုအချိန်ခဏယူပါ

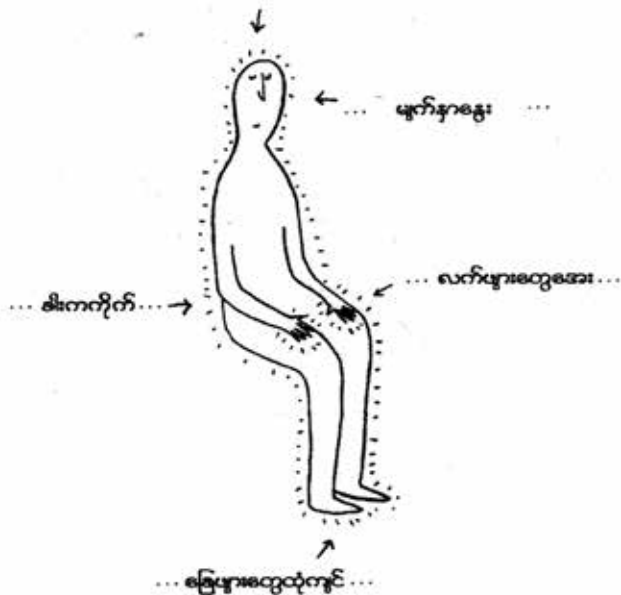


၂. ထောက်ရှုခြင်း

ကိုယ့်အနေအထားကိုယ်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

လတ်တလောရောက်နေတဲ့အနေအထားကိုထောက်ရှုပါ။

ရှုပ်ခွေရဲ့ခံစားချက်တွေကိုဆန်းစစ်ပါ။



နိတ်မသက်မသာဖြစ်နေတာ၊ အာရုံတွေပျက်နေတာ၊ ငြီးငွေ့နေတာ၊
လှောင်ပြုံးပြုံးချင်တာတွေ ခံစားမိနေနိုင်တယ်။

ဘာမှလုပ်ရောမလိုဘဲ အဲဒါတွေအားလုံးခံစားမိလား။ သီးသီးခြားခြား
ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ရင်ထဲရောဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်လို့ပါတစ်ထပ်တည်း
ခံစားနေရလား။

အဆင်းများ

ဒီလိုဆန်းစစ်တဲ့အခါမှာပုံမှန်သတိမထားမိခဲ့တဲ့အချက်တွေ.....
နှစ်သက်တာတွေ၊ ကြည်နူးတာတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေက
ပွန်ဆွဲတတ်တာကိုသတိချပ်ပါ။

အသံများ

အနံ့များ



ဒီအကြောင်းတရားတွေကြောင့်ရုပ်ခန္ဓာတင်းရင်းခိတ်ပိစီးမှုတွေ
ရှိနေခဲ့ရင် အသာနေရာပေးလိုက်ပါ။ သူ့ဘာသာသူ
ပွတ်လပ်ခွာခံစားပါစေ။ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေစီးဆင်းပါစေ။

ထောက်ရှုခြင်း...

ဘာလို့အခြေအနေကိုထောက်ရှု / ဆန်းစစ်ကြည့်ရတာလဲ?

အခုဆန်းစစ်ရင်းနဲ့ကုန်သွားတဲ့အချိန်တွေကို

နောင်မှာခွမ်းအင်၊စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ထုတ်လုပ်အားအပြစ်ပြန်လည်

ရရှိမှာမို့မနှမြောပါနဲ့။ခံစားရသမျှတင်းကျပ်မှုတွေဟာ

ဆန်းစစ်ကာလမှာပြေလျော့သွားတဲ့အပြင် မသိစိတ်ပါမထင်မှတ်ဘဲ

နိုးထလာတတ်တဲ့အတွက် ထင်တာထက်အကျိုးအများကြီး

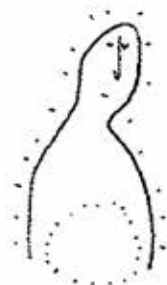
ပိုရှိတတ်ပါတယ်။ထောက်ရှုဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် သင်ဟာသင့်လောက၊

သင့်စိတ်၊ သင့်ခန္ဓာရဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို

သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေစေတာဖြစ်တယ်။



ထောက်ရှုခြင်း



စဉ်းကမ်း

။ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ဖို့လိုတယ်

အနောက်ယုက်ပေးနိုင်တဲ့အရာ။ ။ ဖိတ်မရှုညီခြင်း

အထောက်ကူမပြုတဲ့

ယုံကြည်မှုများ

။ ငိုမှာလုပ်ခရာတွေ များပွန်းတယ်

ငါ့အလုပ်လုပ်နေသင့်တယ်

ထောက်ရှုတာက အမြင်ကျဉ်းတာပဲ

အကြံပြုချက်။

။ ကြွက်သားသန်မာအောင် လေ့ကျင့်သလို

အာရုံနိုးကြားအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အခြေအနေ

အရပ်ရပ်ကို အတိအကျ ဆန်းစစ်မိတတ်အောင်

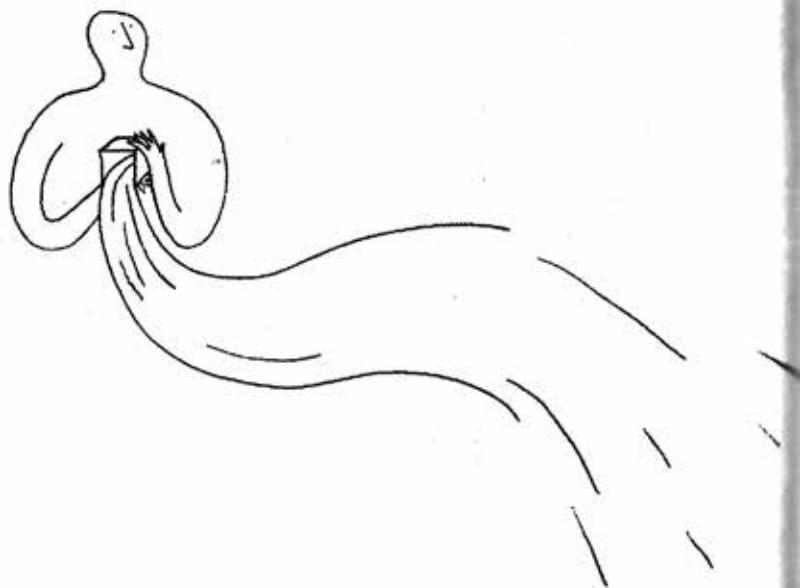
လေ့ကျင့်ပါ။ အကောင်းအဆိုး ဆုံးဖြတ်ချက်

မစောပါနဲ့။

ကံ...သင်ဘယ်ရောက်နေနေ သင်လုပ်သင့်တယ်
ထင်ပြီးလုပ်နေတဲ့အလုပ်၊
သင်တွေးသင့်တယ်ထင်ပြီး
တွေးနေတဲ့အတွေးတွေကို
မလုပ်/မတွေးဘဲနေကြည့်ပါ...



၃. ခိတ်ကိုလပ်ပေးခြင်း



သင့်စိတ်ကို အကြွင်းမဲ့ပေးပေးဖို့မရတာကို ကြုံရနေရုံတယ်။
တစ်နဲ့တစ်ရက်က သင့်ကိုတုံ့ဆိုထားသလို နောက်ဘက်ပုဒ်မယ်
ဆိုတာကို သင့်စိတ်က ဆုံးဖြတ်ထားပြီးသားပုံစံခံစားရတယ်။



သင့်စိတ်တကယ်လပ်ပြီး အရာရာကို တစ်ခဏဗလာထား
နိုင်လား။ သင့်စိတ်ကို ပြေပျော့ပြီး ခဏ 'ဟ' ထားပြီး သင်ကြားပေး။
မဆုံးပူး၊ မထင်ထားနဲ့ပူးတဲ့ (ပြေရှင်းနည်း၊ နောက်တစ်ဆင့်လုပ်ရမယ့်
အချက်၊ အတွေ့သစ်) အဖြစ်အတွက် သင့်ရင်ကို ဖွင့်ပေးနိုင် မလား
ကြည့်ပါ။

စိတ်မှာနေရာအတင်းပတ်ချင်လို့မရဘူး။

အမြစ်တွယ်နေတဲ့ ရှိရင်းခွဲ အတွေးအမြင်တွေကို ခွန့်လွှတ်နိုင်မှသာ
နေရာပတ်နိုင်တယ်။

အတတ်နိုင်ဆုံးသာ ကြိုးစားပါ။ ဘာတွေကဘယ်လို အနိုင်အမာ
ခွဲမြဲနေတယ်ဆိုတာကို သတိချစ်ကြည့်ပြီး အချိန်သင့်အောင်စောင့်ပါ။



နိတ်ကိုလပ်ပေးခြင်း...

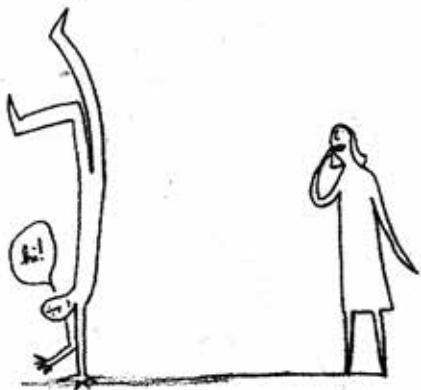
ဘာကြောင့်နိတ်ကိုလပ်ပေးရတာလဲ?

ငယ်ငယ်တုရင်တစ်ယောက် ဆည်းပူးရ အရိုးခင်းဆုံးနဲ့ အခက်ဆုံးကျင့်စဉ်
ကတော့ နိတ်ကိုလပ်နည်းပဲ။ ဒီကိစ္စဟာ ငြင်းခုံနေရင်နဲ့ ငါမှားတယ်
လို့ပြောရတာ။ အလုပ်မဖြစ်တော့တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို ပစ်ပယ်ရတာ
လောက် ခက်ခဲတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အမူအကျင့်တွေကိုသာ ဖက်တွယ်ထားတာ
မဟုတ်ဘူး။ အမျက်အဒေါသ၊ မကျေနပ်ချက်၊ ဝမ်းနည်းကြောင့်မှု၊
မာနဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပါ ဖက်တွယ်ထားတယ်။

အိတွေဟာ ထိန်းချုပ်မရတဲ့ ခံစားချက်တွေဖြစ်ပေမဲ့ သူတို့ကို လွယ်
လွယ်ခွန်လွတ်လေ့ မရှိကြဘူး။ အိတွေနိတ်ထဲမှာ နေရာယူထားတော့
တာကယ်တမ်းလို့အပ်တဲ့ အရာတွေကို ပေးစရာ နေရာမရှိဖြစ်ရတယ်။





နောက်ဆုံးတော့မည်
ခိတ်က အလိုလိုနေရာပင်ပေးတတ်လာပါမယ်။

ခိတ်ကိုလပ်ပေးခြင်း



စည်းကမ်း

။ အားလုံးကိုခငါချ့

ပေးဆပ်ပစ်လိုက်ရတယ်

အနောက်ယွက်ပေးနိုင်တဲ့အရာ။ ။ ခွမ်းအားမဲ့တယ်လို့ခံစားမိရတယ်
အထောက်ကူမပြုတဲ့

ယုံကြည်မှုများ

။ ငါ့မှာအစီအစဉ်တွေရှိတယ်

ငါ့အိမ်အိမ်တယ်

ငါ့အိမ်လုပ်ရင်သေမှာ

အကြံပြုချက်။ ။ သင့်ကိုသင်ခဏားပြောဆိုတဲ့အခါမှာ ပြန်သင့်တယ်
ဆိုတဲ့ခဏားဘယ်နှစ်ကြိမ်ပြောမိတယ်ဆိုတာ
သတိချုပ်ပါ။ ဒီလိုပြန်သင့်တယ်၊ ဟိုလိုပြန်သင့်တယ်
ဆိုတဲ့ခဏားထက်ဒီလိုပြန်နိုင်တယ်၊ ဟိုလိုပြန်နိုင်
တယ်ကတိုပြီး မခိုင်မာစေဘူးလား။

အဲဒီတော့.....

အဲဒီတော့ဟာ ငယ်ငယ်ရဲ့အခြေခံကျင့်ထုံးပါပဲ။ အဲဒီကျင့်ထုံးထုံးရပ်ကို သင်နိုင်နှင်သွားရင် သင်ဟာမိတ်ကူးမိတ်သန်းကောင်းနဲ့ပျော်ရွှင်စရာ ဇောကဆီခရီးနှင်ဖို့လိုအပ်ချက်မှန်သမျှ ပြီးပြည့်စုံပြီလို့ဆိုရပါမယ်။

အဲဒီတော့...

လုပ်ဆောင်နေရတဲ့
ခိတ်ရှင်အရာတွေကို
မလုပ်ဘဲ...

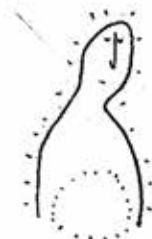
ရပ်တန့်လိုက်ပါ



၁.

ကာလအခါ
အနေအထားတွေကို
ဆင့်ခတ်သိပြီး...

ထောက်ရှုဆန်းစစ်ပါ



၂.

ပိစိကာတွေ
ပြောလျှင်
နေသာထိုင်သာခြင်းအောင်...

ခိတ်ကိုလုပ်ပေးပါ



၃.

အခန်း (၅)

ငယ်ငယ်ရဲ့ ကျင့်စဉ်



ငယ်ငယ်ရဲ့ကျင့်ခံတွေကိုအေးအေးလူလူကျင့်ကြရင်းနဲ့
သင်ဟာကိုယ့်ခိတ်ထဲမှာ နေရာလပ်အောင် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့
လုပ်တတ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီကြားကာလအတွင်းမှာတော့ အိမ်မှာ
တင်ထိုင်နေရင်းနဲ့ သင်လုပ်ကြည့်နိုင်တဲ့ ကျင့်ခံတွေရှိတယ်။
အဲဒါတွေကတော့.....

- ၁. သနားကြင်နာပါ။
- ၂. နေ့စဉ်သုံးသပ်ပါ။
- ၃. 'သင့်' တွေကိုပစ်ပယ်လိုက်ပါ။
- ၄. အမှိုက်သရိုက်တွေရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။
- ၅. တင်းရင်းမှုတွေပြေလျော့ပါ။
- ၆. ခိတ်များနေတာကိုထိန်းပါ။
- ၇. ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပြုပါ။

၁. သနားကြင်နာပါ

အပြစ်တွေကလွဲလေ့ရှိတယ်၊
အမှားတွေပြုမိတတ်ကြတယ်၊
ဒေါသတွေထွက်လေ့ရှိကြတယ်၊
သနားကြင်နာတတ်ပါစေ....



သင့်အတွင်းစိတ်ကသင့်ကိုပိုမိုထိန်းကွပ်ထားနိုင်ခဲ့တဲ့အရင်ကာလ
 လေးကိုပြန်ခဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်မှတ်ဉာဏ်ထဲအဲဒီကာလတွေကို
 မြန်နှုန်းလျော့ပြီးတပြည်ပြည်၊ နေ့နေ့ပြန်ကြည့်ပါ။



အဲဒီအချိန်ကသင့်ခေါင်းထဲမှာ
 ဘာတွေပြန်ပျက်နေခဲ့လဲ။

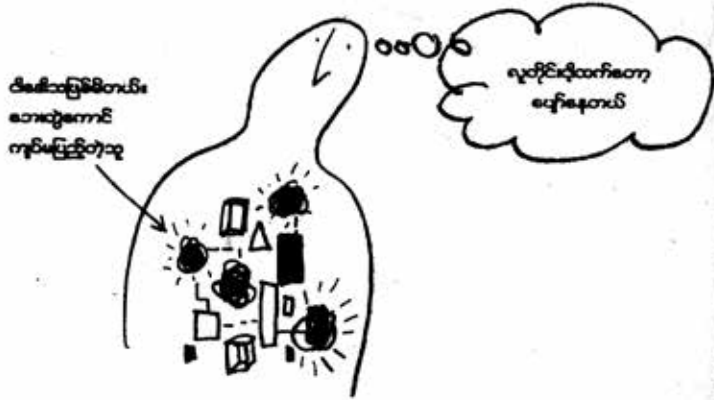
သင့်တုံ့ပြန်ပုံကိုကြည့်ပါ။ အမြန်နှုန်းပျော့ကြည့်တဲ့ကာလ
 တစ်ပျောက်မှာသင့်ရဲ့အဘက်စိတ်က သင့်ကိုစကားပြောနေတာကို
 သတိပြုပါ။ အဲဒီအခါသင့်ကိုနှားထောင်ပါ။ သင်ရင်းနှီးနေတဲ့အသံလား။
 ဒီရင်းနှီးနေတဲ့အသံကအခြေအနေတွေကိုကပ်စားအဆင့်
 ရောက်အောင်ပုံကြီးချွဲပြောတတ်တာကိုသတိပြုပါ။ ဆိုလိုတာကတော့
 အဲဒီပူပင်ကြောင့်ကြမိတ်ကအဆင်ခြင်မဲ့ အခွန်းတစ်ဘက်ရောက်အောင်
 တရားပျော့ပုံကြီးချွဲတတ်တယ်ဆိုတာပဲ။



အဲဒီလိုမိတ်တွေကသူငယ်ချင်းပဟောင်းတွေလိုတရင်းတနီးရှိတဲ့
 မိတ်တွေပဲ။(အခြံတခေကိုယ့်ကိုခုကွပေးလေ့ရှိတဲ့မိတ်တွေရင်း
 ကြီးတွေလိုပဲ)။

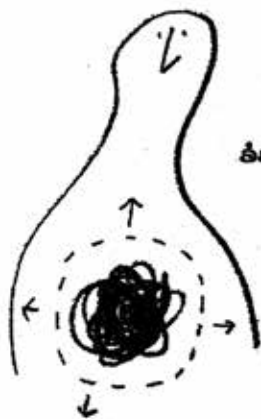
ဒါပေမဲ့အဲဒီကမ္ဘာပျက်အစဉ်အတွေအမြင်အောက်မှာပဲသင့်ရဲ့မိတ်၊
 ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အရှင်သတိမထားမိခဲ့တဲ့မိတ်သဘော
 ထားနဲ့ခံစားချွန်တစ်ရပ်ရှိတတ်တယ်။

အဲဒီခံစားချွန်ဟာသင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
 ခန္ဓာအမိတ်အပိုင်တစ်ရပ်အဖြစ်တည်ရှိနေတယ်လို့သဘောထားပြီး
 သင့်ရဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။



သင့်ကိုပိစီးနေတဲ့မိတ်က အဲဒီခံစားချက်တွေကိုပယ်ရှားပစ်ချင်တယ်။
ရင်ထဲကဘူးတွေထဲတင်တင်ပဲ
ပိတ်ထားချင်တယ်။ အိပ်ပဲအဲဒီလိုလုပ်ဖို့မလိုပါဘူး။

သူတို့ကိုနေရာပေးလိုက်ရင်ပြီးတာပါပဲ။



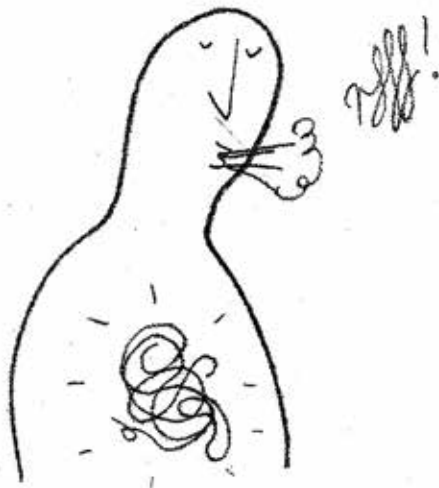
ခံစားချက်ကိုလက်ခံလိုက်ရင်ကိစ္စပြတ်တာပဲ။

သနားကြင်နာလိုက်ပါ။

နည်းနည်းနိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့
ကလေးငယ်ကိုဆက်ဆံသလို
အဲဒီခံစားချက်ကိုလက်ခံနေရပေးပြီး
နိတ်မချမ်းမသာခွင့်ပေးလိုက်ပါ။

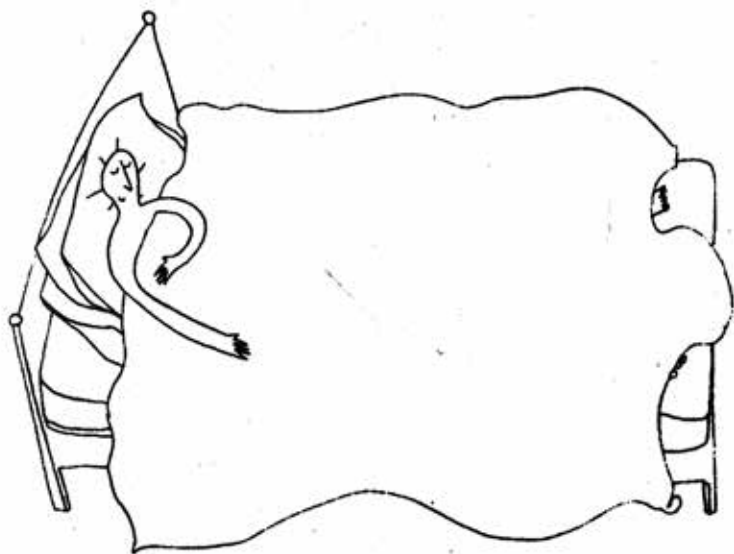


အဲဒီခံစားချက်နဲ့တစ်သားတည်းသာရှိလိုက်ပါ။
တပြည်ပြည်နဲ့ခံစားချက်တွေက
သူ့အလိုလိုပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်။



(အပြောင်းအလဲများကောင်းစေရမည့်အတွက်ပြောင်းလဲရမည်)

၂. ခေ့ငုံသုံးသပ်ပါ

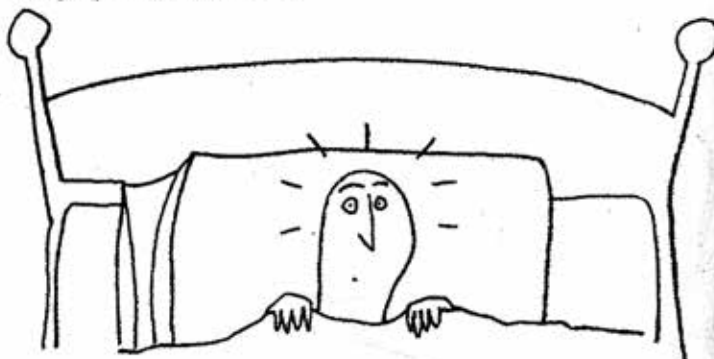


ယောက်ကျင့်မဲ့အစား...

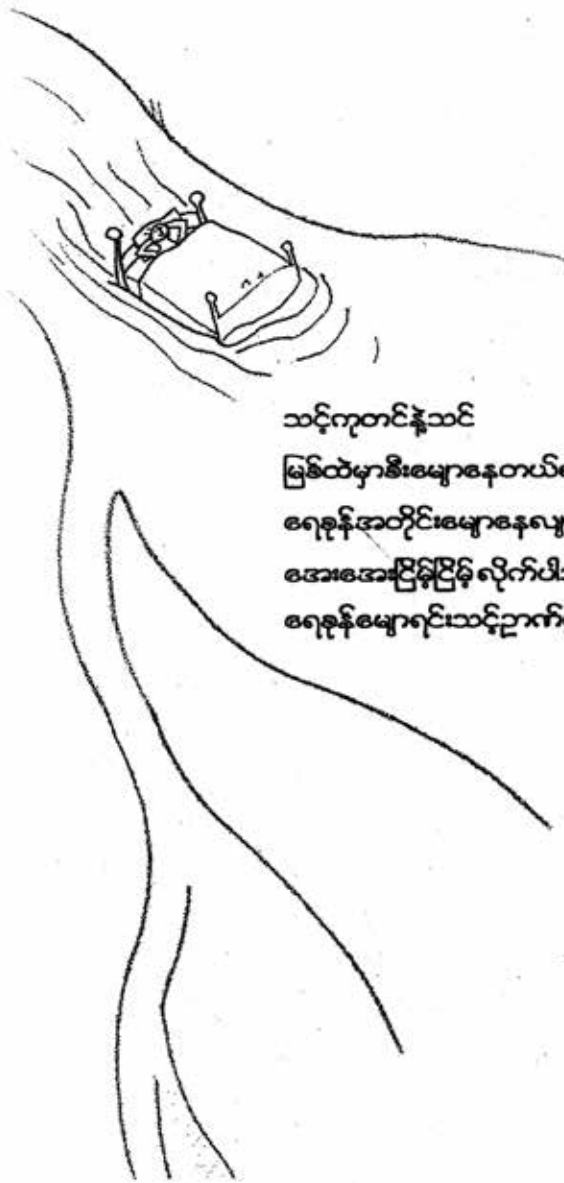
သီးနှံဒိန်နှင့်ဖျော်ရည်လေးဖျော်ဘောက်မဲ့အစား...

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြေးရွားမှုပြုမဲ့အစား တစ်ခါတစ်ရံမှာ
အရှင်ဘောမုမလုပ်ပဲနေပါ။

မနက် အိပ်ရာကနေ အိပ်ချင်မှူးတူးဖြစ်ဖြစ်၊ နွမ်းလျှေလျှေ နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊
 သောကများ နေလျက် နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် နိုးနိုးကြားကြား နဲ့
 နိုးလာတဲ့ အခါမှာ.... လက်ငင်း အခြေအနေတွေကို စိတ်က
 ဆန်းစစ်တတ်ပုံကို သတိချုပ်ပါ။ အခြေအနေကို လျှပ်တစ်ပြက်သုံးသပ်
 ကောက်ချက်ချပြီး လုပ်သင့်ရာကို စိတ်က ဆုံးဖြတ်လိုက်တာတွေ ပါ
 လိမ့်မယ်။ စိတ်မသက်သာစရာ အခြေအနေတွေ ပြနေတဲ့ နေ့သစ်နဲ့
 ရင်ဆိုင်ရမှာကို ကြောက်တာနဲ့ မူလလက်ဟောင်း၊ အသားကျနေတဲ့
 ပုံစံခွက်ထဲပဲ အတွေးက ရောက်သွားပြီး အိပ်လုပ်သင့်တယ်ထင်ပြီး
 အိပ်လုပ်ဖို့ တာခူတော့တယ်။



အဲဒီအခါမှာ အတွေးကို တန့် လိုက်ပါ။ ခဏဆိုင်၊ ငုံ့လိုက်ပါ။
 အိပ်ရာထဲ လှဲလျောင်း နေလိုက်ပါ။ မနက်ခင်းရဲ့ အသံ ဗဟိဇာတွေ၊
 အသွင်သဏ္ဍာန်တွေ သင့်ပေါ် ကျော်လွှား သွားပါစေ။ ဘာအတွက်မှ
 လောနေစရာ မလိုဘူး။ ဘာပန်းတိုင်မှ မှတ်သားလျှာထား နေဖို့ မလိုဘူး။
 ဘာအာရုံစုစည်း၊ ရှုရှိုက်နည်းမှ လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။
 စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလျဉ်း ပြေပျော့ထား လိုက်ပါ။
 ဘာဆို ဘာမှ သင်လုပ်စရာ မလိုဘူး။



သင့်ကုတင်နဲ့သင်

မြစ်ထဲမှာစီးမော့နေတယ်လို့စိတ်ကူးလိုက်ပါ။

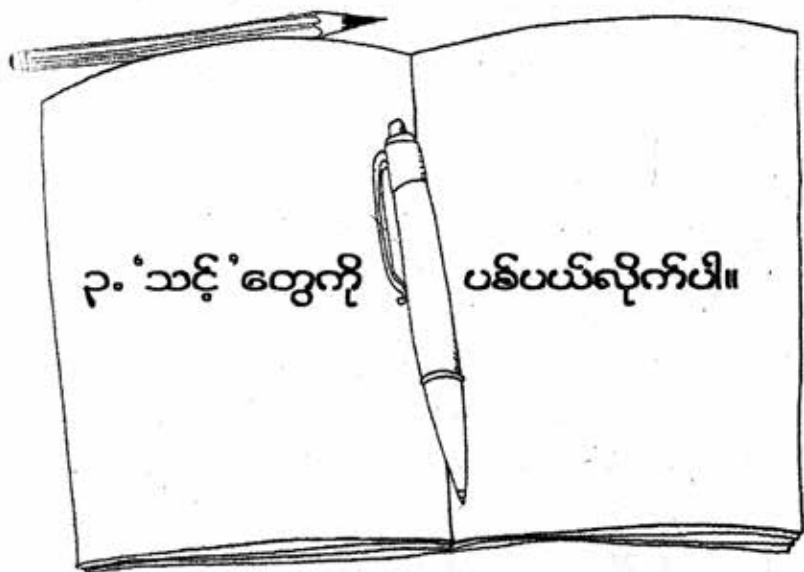
ရေခန့်အတိုင်းမော့နေလျက်သာ

အေးအေးငြိမ့်ငြိမ့်လိုက်ပါသွားပါ။

ရေခန့်မော့ရင်သင့်ဉာဏ်ပွင့်သွားပါစေ။

တစ်ခဏအကြာမှာထိုးထွင်းဉာဏ်တစ်ချက်ပင်းပက်သွားပြီး
တစ်နေ့တာဘဝစရိုးကိုပြတ်သန်းဖို့လိုအပ်သမျှနည်းတွေနှင့်
အတွေးထဲဝင်လာမယ်။ပြတ်သန်းဖို့လိုအပ်သမျှပမ်းညွှန်ချက်တွေကို
ပုံပိုးပေးလာမယ်။

ဒါမျိုးအလေ့အကျင့်များတာနဲ့အမျှ
သင်အပွယ်တကူစိတ်အတွေးပေါက်လာနိုင်မယ်။



၃. 'သင့်'တွေကို

ပစ်ပယ်လိုက်ပါ။

ဘဝမှာအဆင်မပြေတာတွေကြုံတဲ့အခါမှာ ငါ့အိမ်လုပ်ဘဲ
ဟိုလိုလုပ်ခွဲရင်ကောင်းသားဆိုတဲ့နောင်တအတွေးတွေ
ဝင်တတ်တယ်။(အများစုကတော့မိတ်ထဲမှာကြိတ်ပြီး
နောင်တရနေတတ်တယ်။)

အဲဒီပြုသင့်ရာ၊ပြန်သင့်ရာယူဆချက်တွေပေါ်မှာ ဒီကဏ္ဍခဏ်ကို
တည်ထားပါတယ်။



'ငါလေ့ကျင့်ခန်းတွေပိုလုပ်သင့်တယ်။'

'ငါတခြားပုံနှိပ်လုပ်သင့်တာ။'

'သူ့အိမ်လောက်မတုံ့သင့်ဘူး။'

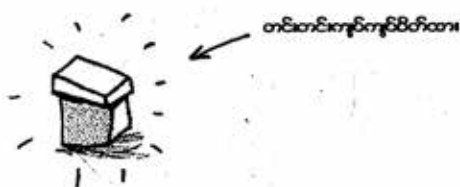
'သူ့အိမ်လုပ်မပြောသင့်ဘူး။'

'ငါ့ကိုဝေပန်တာတွေမင်းရပ်တန့်သင့်ပြီ။'

'ငါ့အလုပ်ထဲမှာပိုမိတ်ချွမ်းသောသင့်တယ်။'

'ငါ့တို့စတိုးဆိုင်ကိုသွားသင့်တယ်။'

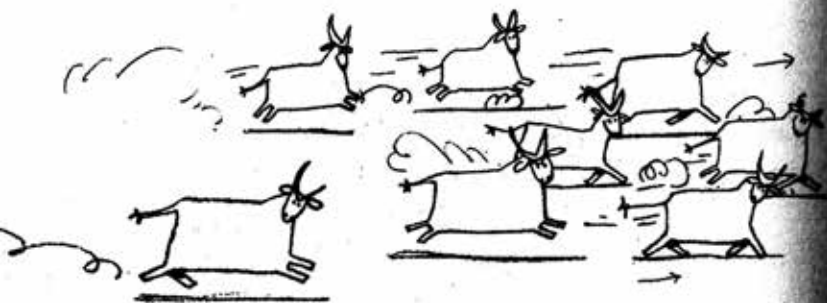
'သင့်' တွေဟာ နိတ်သက်သာ ရာရဲစေတဲ့ ဆင်ခြေစကားလုံး သက်သက်ပဲ ပြန်တယ်။ ဇယား ဘုယုအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကို နိတ်ချမ်းသာ သလို ခံစားမိအောင် လုပ်ပေးရုံက လွဲလို့ ဘာမှ အထောက်အကူ မပြုဘူး။ တကယ်က နိတ်မချမ်းသာ စေတဲ့ အပြင် နိတ်ဆင်းရဲ စေတဲ့ စကားလုံး ပြန်တယ်။



အဲဒီလို ပြန်ရတာဟာ ပကတိ ခံစားချွက်ဘူး တွေကို မပွင့်ဘဲ ရင်ထဲမှာ ပိတ်ပိတ်ထား တာဟုတ် လှပြီလို့ မှတ်ခဲ့လို့ ပြန်တယ်။

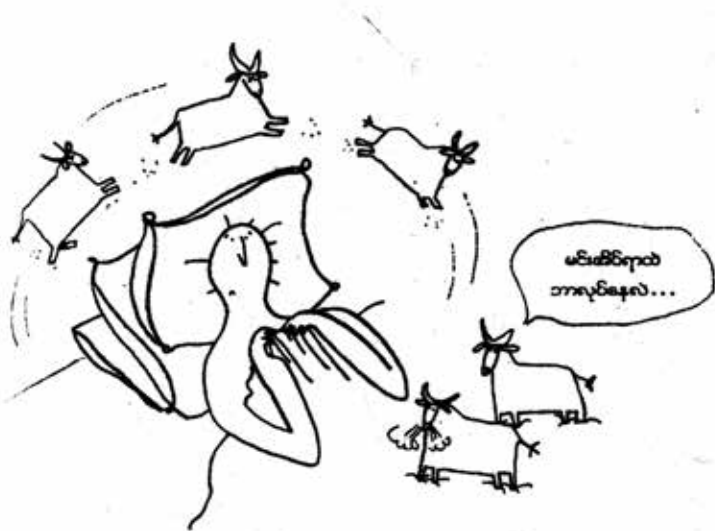
ခံစားချွက် တစ်ရပ်ဟာ ဧဝံ ပြန်စေတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် နိတ်ကုန်စေတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ဝမ်းနည်းစေတယ် ဆိုရင် အဲဒါဟာ 'သင့်' အမျိုးအစား ပြောင်းလဲထိုက်တဲ့ ခံစားချွက် တစ်ရပ်ပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်လျှောက်မှာ သင့် ဝေါင်းများစွာ
 ခုဆောင်းလေ့ရှိတဲ့အတွက် ခွားသိုးအုပ်လိုရင်ထဲမှာ သင့် အုပ်ကြီး
 ပြောင်းဆန်လာတတ်တယ်။



ခွားသိုးတို့ သင့် အုပ်ကြီး။
 (တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ခွားသိုးအုပ်ကြီး လိုက်ကြတယ်။)

'သင့်'တွေများများခုမိလာပြီး ကိုယ့်တတ်ကိုယ်မခိုင်ဖြစ်လေလေ
 တစ်ပါးသူတွေကိုမှန်မှန်ကန်ကန်အကဲမပြတ်မတတ်လေလေ
 ဖြစ်လာရတယ်။ အနေအထားကိုဘဝင်မကျဖြစ်ရတယ်။ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့
 ဒီအား အခဉ်တစိုက်ခံစားရတယ်။ ဒီအနေအထားမှာ
 နိတ်ပြေလျှော့ရခက်တာမဆန်းပါဘူး။ အခြေအနေတွေကို
 ခဉ်းစားဆင်ခြင်၊ နေ့စဉ်သုံးသပ်ရခက်စေတယ်။



အိပေမဲ့အခွံအလမ်းကြီးတုံးအိုင်၊ ကောင်တွေကိုယဉ်အောင်လုပ်တဲ့
နည်းရှိတယ်။ နောက်တစ်ခါ 'သင့်' တွေကြောင့်စိတ်ပိစီးလာရင်
အဲဒီဝရန်းသုန်းကားဖုန်းခိုင်မျှလာတဲ့ကောင်တွေကို
နေရာပေးလိုက်ပါ။

အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။

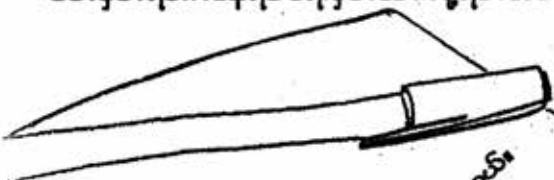
(အဲဒီလိုသဲသဲကွဲကွဲပြစ်သွားတာနဲ့သူတို့အခွမ်းပျောက်သွားလိမ့်မယ်။)



ဘယ်ခံစားချက်ကမှန်ကန်နေတယ်ဆိုဆို၊ ဘယ်လိုပဲအကြောင်းအကျိုး
 ညီတဲ့ပုံပေါက်နေတာဖြစ်ပါစေ၊ သင့် အမျိုးအစားဖြစ်နေရင်ပြုပြင်ဖို့
 လိုတယ်။ အဲဒီတော့ကောင်းတဲ့ခံစားချက်ပုံပေါက်နေလည်း ပိစီးမှုတွေ
 ဖြစ်နေရင်သတိချပ်ပါ။ (သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင့် နဲ့တစ်ပါးသူတွေနဲ့
 ဆက်သွယ်နေတဲ့ သင့် တွေကိုပါတစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း
 သေချာထည့်ထွက်ပါ)

သတိထားသင့်တဲ့အချက်။ ။

'ဖြစ်သင့်' အပြင်၊ 'ဖြစ်ချင်'၊ 'ဖြစ်ရန်လို'၊ 'ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်' တို့ကို
 လည်းထည့်ထွက်ပါ။ အဲမဝင်တဲ့အရိပ်အယောင်ပြသမှုအချက်
 တွေကပယ်ရှားရမယ့်အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။
 စိတ်မှတ်ရခက်နေရင် ရှေးမှတ်ထားလို့ရတယ်။



- ဗိမာာဓိတက်ပြုမှုအပျက်ရှင်အတွေးပေါင်တဲ့ဖြစ်သင့်တယ်။
- ဗိမာာဓိတက်ပြုမှုအပျက်ရှင်အတွေးပေါင်တဲ့ဖြစ်သင့်တယ်။
- ကိုယ့်ကိုနဲ့တွေ့ရှိရင်လည်းသင့်တယ်။
- အကြည့်တိုက်ကတိတ်စိတ်နေသင့်တယ်။
- ရဲ့အတွက်ဓိတက်ပြုမှုပယ်ရှားသင့်တယ်။

'သင့်' တစ်ခုချင်းရဲ့ နောက်ကွယ်က ခံစားချက်ကို
လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါစေ။ ဒီကိစ္စဟာ အရေးကြီးလား၊
ဘာလို့ အရေးကြီးလဲကို ယုံကိုယ်ကိုယ် စမ်းခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။

ဒီ'သင့်' သာ ပြစ်ထွန်းခဲ့ရင် ဘာများ တစ်မျိုး တစ်ပုံ ပြောင်းလဲမလဲ။
အိကဘယ်လို ခံစားရစေမလဲ။ အိတွေ အမှန်တကယ် ပြစ်မှားလား။
ဒီ'သင့်' အတိုင်း ပြစ်ထွန်းခဲ့ရင် တကယ် ခိတ်ပိုချမ်းသာမလား။
ပိစီးမှုတွေ ပိုများမလား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခုစမ်းကြည့်လိုက်ပါ။

အိတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ဘာမှ လုပ်စရာမလိုဘူး။
ငပွင်းတုရုရံ ပညာတွေကို ရယူစည်းပူးလိုက်ရုံနဲ့
ဝရုန်းသုန်းကာ ဆူညံနေတဲ့ 'သင့်' တွေကို
သင့်ရင်ထဲက နေပယ်ရှားလို့ရသွားမယ်။



၄. အမှိုက်သရိုက် တွေရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။



ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲမှာထည့်သို့ထားတဲ့ခံစားချက်၊ယုံကြည်ချက်၊
 အကန့်သုံးစေးတွေဟာကြာတော့ကျွန်တော်တို့သွေးသား
 ခန္ဓာရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာကိုအမှန်တကယ်အပိတ်အဆို့တွေပြုလာတယ်။
 အခအနတွေထပ်ထပ်လာပြီးတပြည်ပြည်နဲ့အပုံကကြီးလာတယ်။





အဲဒီအမှိုက်သရိုက်တွေက
 ဘဝအတွေ့အကြုံ၊
 သဘာဝဉာဏ်ခွမ်း၊
 ဉာဏ်ရည်နဲ့ထိုးထွင်းအမြင်တွေကို
 ပိတ်ဆို့ပစ်တယ်။
 ကျွန်တော်တို့နုလုံးအိမ်ထဲက
 ငယ်ငယ်ရုကိုအတွေ့ရှင်စေပြီး
 ကျွန်တော်တို့ကိုခွန်အားတွေ
 ဆုတ်ယုတ်စေတယ်။

**အမှိုက်သရိုက်ကိုရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်တာက
 အခက်အခဲပေးပြန်တယ်။**

(အသုံးမဝင်တဲ့တတ်ပုံတွေ၊ ချွေးချွေးပြုပြင်တဲ့စားစား၊
 ကာလလွန်အိမ်အိမ်တွေ၊ မသုံးတော့တဲ့ အယ်ပလီကေးရှင်းတွေ၊
 ဘယ်တော့မှဝတ်ပြန်မှာမဟုတ်တဲ့ဘောင်းဘီတွေ.....)



ဖျက်ပစ်၊ ရွှင့်ပစ်၊ ပေးပစ်၊ သန့်စင်ပစ်၊ ဆေးကြောပစ်၊ ပြုပြင်ပစ်။



ဒါတွေလုပ်နေတဲ့အခိုက်မှာပဲခေါင်းထဲကိုအမြင်သစ်၊ အတွေးသစ်၊
နိတ်ကူးသစ်တွေဝင်လာတတ်တယ်။ ရှင်းနေခိုက်မှာပဲ
အောက်မေ့စရာတွေ၊ သတိရစရာတွေကခေါင်းထဲထဲထွက်ပြီး
မခွန့်နိုင်မပစ်နိုင်ဖြစ်စေတတ်ပြန်တယ်။



ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကိုရှင်းထုတ်သလိုပဲ ရင်ထဲကခံစားချွန်တွေ
 ရှင်းပစ်ဖို့လိုတယ်။ 'သင့်'တွေကိုခွန်ပစ်သလို၊ အိပ်ခန်းကို
 ရှင်းပေးသလိုပဲ အကျိုးမပြု၊ ပြဿနာကိုပုံကြီးချဲ့သည်တွေ၊ ဓလေ့ရှိတဲ့
 ခိတ်ထဲမှာပိစီးရာပိစီးကြောင်းတွေပဲမြောင်းပေးနေတဲ့
 ဖြစ်စဉ်သဘာဝကိုရှင်းပစ်လိုက်ဖို့လိုတယ်။



ဒါကိုရှင်းနည်းတစ်ရပ်ကတော့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခုထားပြီး
 နေ့စဉ်ကိုမှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းပဲ။ ခေါင်းထဲဝင်လာသမျှ
 အတွေ့ကြောင်း၊ အတွေ့ရူးတွေကိုခာရင်းဝယ်၊ အတိအကျနဲ့
 ခွဲချက်တင်ရှင်းပစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်နိတ်အခြေအနေကိုသတိချုပ်ကြည့်.....



တနင်္လာ



အင်္ဂါ



ဗုဒ္ဓဟူး



ကြာသပတေး



သောကြာ



ခနဲ



တနင်္ဂနွေ

နိတ်ထ၊ နိတ်ကြွ နိတ်ဟောက်သွားရုံကို သေချာလေမှတ်။

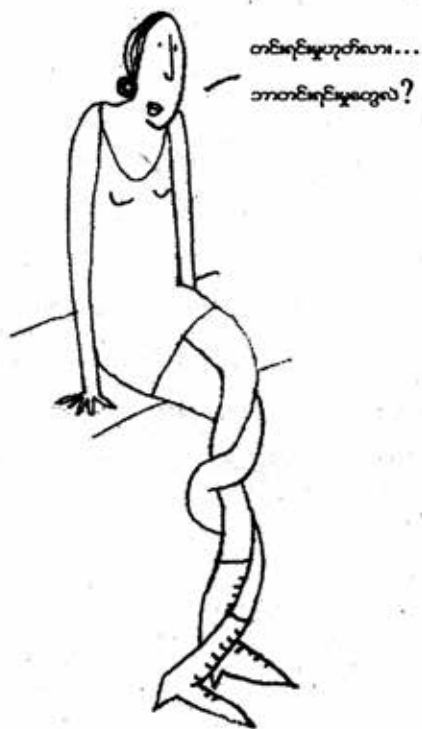


နိတ်ထံကိုးနီးအောင်၊ နေ့သမ္ပူအကြောင်း၊ အကျိုးမညီတဲ့အတွေးတွေ၊
 ခြောက်ခြားရတဲ့အကြောင်း၊ နဲ့ကြောင့်ကြရတဲ့ အကြောင်းတွေကို
 ရေးချွယ်။ အိမဟုတ်တမ်း၊ အာအုပ်ကိုတမ်းပါ။ သူ့ကိုပြချင်ရင်ပြလို့ရတယ်။
 မပြချင်ရင်လည်း အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း
 မပတ်ချင်ရင်ရတယ်။ အိပေမဲ့ရေးချွယ်လိုက်ခြင်းက သင့်ကိုအလိုလို
 အကျိုးပြုမယ်။



သင်ဟာ အလိုလိုပဲအိမူပြုပြီးနိတ်သက်သာရာရနေလိမ့်မယ်။

၅. တင်းရင်းမှုတွေပြေလျော့ပါ။



စိတ်ပိစီးမှုဟာစိတ်နှုတ် နှစ်ခုလုံးအပေါ်အောက်သင့်စေ
တယ်ဆိုတာလူတိုင်းလို့လို့သိပါတယ်။

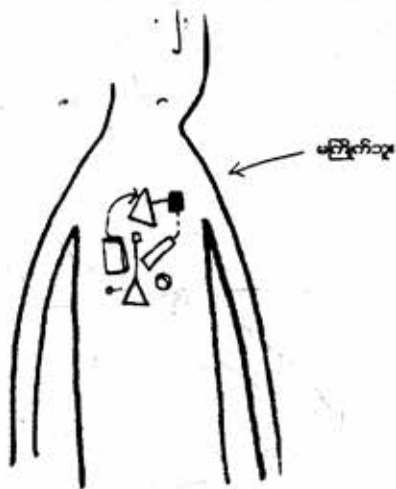
ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲက 'ဘူး' တွေကလည်းတင်းတင်းရင်းရင်း
နှဲပဲကျွန်တော်တို့ခန္ဓာတွေထဲမှာရှင်သန်နေထိုင်တယ်။

စိတ်၊ ခန္ဓာတင်းရင်း၊ တင်းကျပ်နေတဲ့အခါမှာအက်ကြွ၊
အက်ပြေအောင်လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်တတ်ကြသလို
အေးဝါးလည်းအသုံးပြုတတ်ကြတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊
အရက်သောက်တာ၊ လိင်ဆက်ဆံတာ၊ အားကစားလုပ်တာ၊
တေးဂီတနားထောင်တာတွေအားလုံးဟာရေတိုတော့အကြောပြေ၊
စိတ်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘူးလေးတွေနဲ့ကျွန်တော်တို့ရဲ့
သပ္ပာယ်အုတ်ဆုတ်ဆက်ဆံမှု ဒီလောက်နဲ့မပြေလောက်အောင်
မာတင်းတယ်။

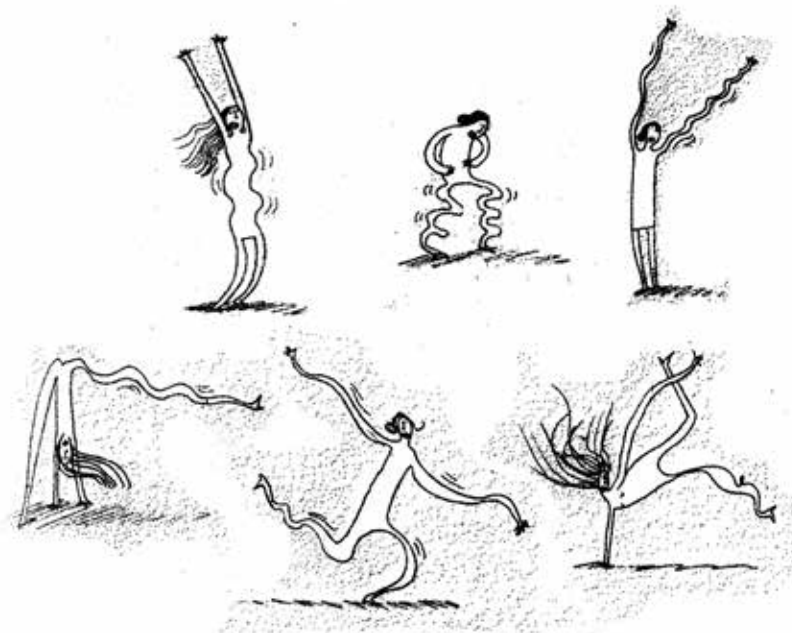
တစ်ချို့တင်ရင်းမှု၊ တင်ကျွမ်းမှုတွေက အမြစ်နက်၊ အမြစ်သန်တယ်။
 ကျွန်တော်တို့ကိုပုံမှန်အကန့်ဝန်ထဲကနေရုန်းမထွက်စေဟန်အောင်
 ဆွဲအားခိုင်မာတယ်။



တင်ရင်း၊ တင်ကျွမ်းမှုတွေကို ပြေပစ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံး၊
 နည်းလမ်းကတော့ ရုပ်တန်လိုက်.....
 အနေအထားကို ခြေစားဆင်ခြင်လိုက်..... ဇိတ်ရွတ်လိုက်ဖို့ပဲ။
 ဇိတ်တင်ရင်းမှုတွေ ပြေပျော့သွားအောင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။



သင်မကြိုက်တဲ့လှုပ်ရှားမှုမျိုးပြန်နေရင်တောင်မှ
 အဲဒါမျိုးလှုပ်ရှားပုံပဲအခြေအနေပေးရင်အခြေအနေပေးဘာရဲ့ပဲ
 လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။



အဲဒီလိုပြုတာဟာခိတ်ကိုလည်ဖွင့်ပေးရောရောက်တယ်။

လှုပ်လိုက်ပါ...

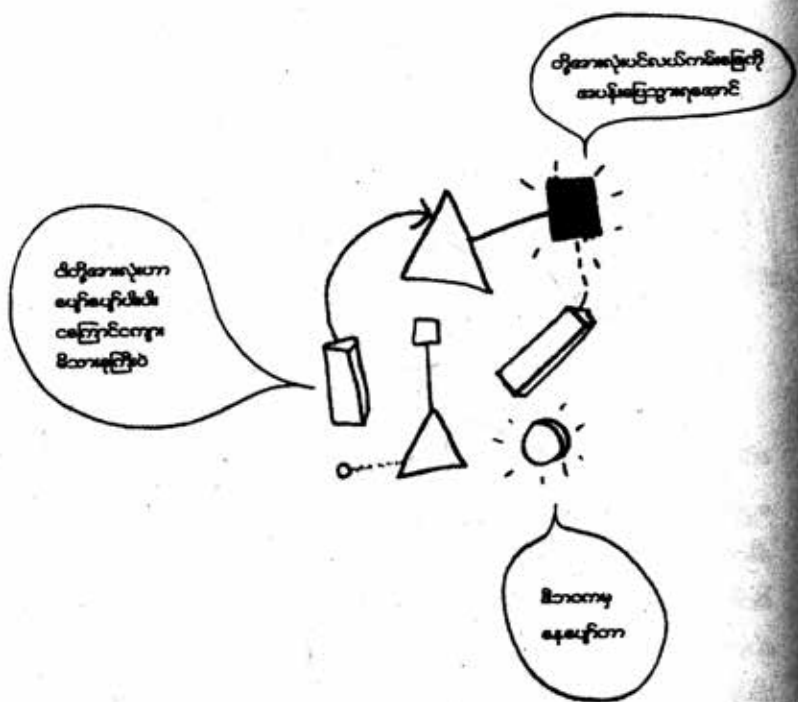
ခါရုမ်းလိုက်ပါ...

ခိတ်ပေါက်ပေါက်နဲ့အော်ဟစ်လိုက်ပါ...

လက်ခြေဆန့်တန်း၊ ခုန်ပေါက်လိုက်ခမ်းပါ...

ဒါမျိုးနေ့တိုင်ပြုပါ။ မနက်အိပ်ရာအထဲနဲ့ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာပြုပါ။

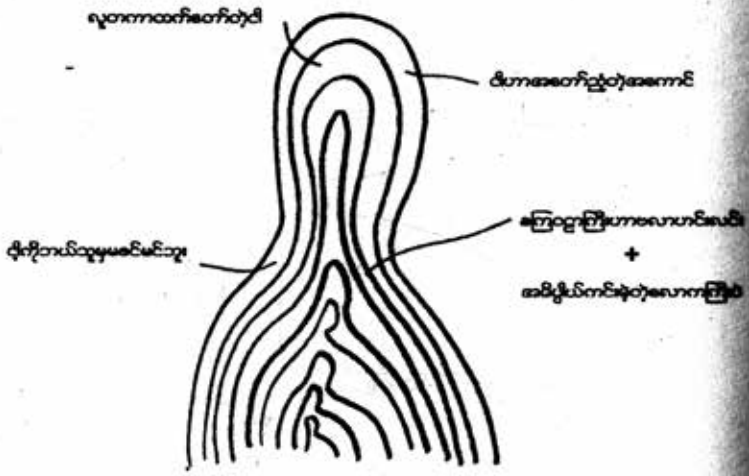
အချို့နိကြာလာတော့ရင်ထဲမှာပြတ်သိပ်နေတဲ့ သူ့တွေလည်း
အသားကျသွားလိမ့်မယ်။



၆. ဒိတ်များနေတာကိုထိန်းပါ။



ရင်ထဲကငပွင်းရုရုကိုနှိုးဖို့ပညာအတော်သုံးရတတ်တယ်။
 အကာအရံအရွာတွေအားလုံးကွာကျဖို့
 အချိန်တော်တော်ကြာတတ်တယ်။
 အရွာတိုင်းမှာသူ့ဇာတ်နဲ့သူ့သမိုင်းနဲ့၊
 မံသင့်အကြောင်းတရားကိုယ်စီ၊ယုံကြည်ချက်ကိုယ်စီနဲ့ပဲ။



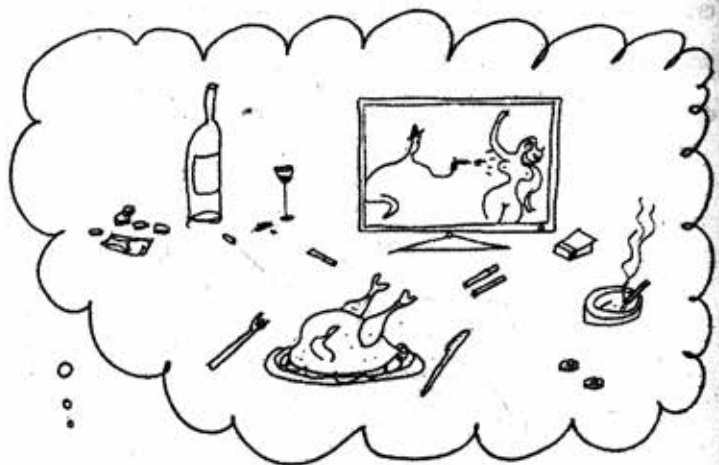
တင်းရင်းတဲ့မိတ်တွေပြေလျော့သွားတဲ့အခါမှာဒီအလျှော့ထွက်
တစ်ခုချင်းပေါ်လာပြီးကွာကျသွားလိမ့်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ဖို့
ဆင်ထားတဲ့ဟန်ပန်သဏ္ဍာန်နဲ့မျက်နှာပုံတွေပါကွာကျသွားမယ်။
ရင်တွင်းကတကယ့် 'သင်' ပေါ်ပွင့်ထင်ရှားလာမယ်။



တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီပြစ်ခဉ်တွေက
မိတ်မသက်သာစရာပြစ်ခေတတ်တယ်။

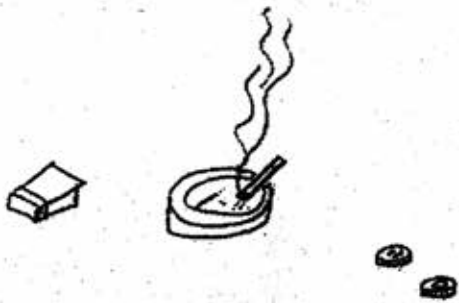
လူတွေမှာခိတ်မသက်သာရောတွေကိုနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့
ပြေရှင်းတတ်ကြတယ်။

မလျော်ကန်တဲ့နည်းတွေလည်းသုံးတတ်ကြတယ်။



ဒီအကွင့်တွေ နွဲ့လမ်းမှုတွေက ကျွန်တော်တို့ကို
ဆက်လက်ရှင်သန်စေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေကြောင့်ပဲ (ကိုယ့်ဘူးတွေနဲ့)
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်အေးအေးနေနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကင်းရတယ်။
အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ မွန်းကွပ်ရတယ်။

အဲဒီတော့နေရာတွေကိုအကြောင်းတရားတွေ၊ခံစားချက်တွေ၊
 ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့လိုက်လိုက်ပြည့်နေမှဲအစားပစ်ပစ်တဲ့
 အရာဘာသိအောင်တစ်ရက်လောက်ပစ်ပစ်ကြည့်လိုက်ပါ။
 တစ်နေ့တာဘာမှမလုပ်ဘဲနေကြည့်လိုက်ပါ။အေးလိပ်သောက်ခြင်း။
 အရက်သောက်ခြင်း။ကော်ဖီသောက်ခြင်း။ချောကလက်စားခြင်း။
 ရုပ်သံကြည့်ခြင်း။လျှပ်တစ်ပြက်မက်ဆော့ရိုက်ခြင်း။စာပိုခြင်း။
 တောင်မြောက်ရေခြစ်ခြင်း။ခွေအားတွေခေါ်ခြင်း။အတင်းပြောခြင်း။
 အပြစ်ပြောခြင်း။ညည်းတွားခြင်း။ချေးဝယ်ထွက်ခြင်း။
 တမ်းတမ်းခွဲသတိရနေခြင်း။ကာယဓလေ့ကွင်းခန်းပြုခြင်း။
 အလုပ်ပိုလုပ်ခြင်း။စာတိုရိုက်ပို့ခြင်း။လိင်စိတ်ကြွစာတိုပို့ခြင်း။
 ဓာပတ်ခြင်း။စာရေးခြင်း။သူခိုင်းများကိုလမ်းကြားခေါ်ခြင်း။
 ကားကိုပေါ်ပစ်တိုက်ခြင်း။ပုန်းပေါ်မှာအဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်မများအောင်ထိန်းပါ။
 တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် နောက်ခံအကြောင်းတရားတွေကို
 လွန်လွှဲလိုက်ပါ။နောက်မှီစရာမရှိ၊
 အက်ကြောင်းတွေအပုံအကွယ်မဲ့၊ ထင်းထင်းပေါ်ပါစေ။

သင်လုပ်နေတဲ့သမ္မုအရာတွေဟာအကျိုးပြုအကြောင်းတရား
ကောင်းတွေလား။သင့်ကိုသင်ပေးတဲ့အား၊အရေးပါဟန်စေတင်
လုပ်နေတဲ့အား၊သင်ပဲသိပါလိမ့်မယ်။ကိုယ့်အဖွဲ့ကို
ကိုယ်ညင်ညင်သာသာ ကိုင်တွယ်ပါ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အလွန်ခန့်ခွဲအကဲမပြတ်လိုက်ပါနဲ့။
လုပ်ခမ်းကြည့်လိုက်ပါ။...တစ်ရက်ကိုတစ်ခါကျနဲ့
ခိတ်ကိုလုပ်ပေးလိုက်ရင်ဘာဖြစ်လာမလဲကြည့်ပါ။

သင်၊သင်အဖွဲ့
ဟာကိုသင်သာတင်ပေးပါ။

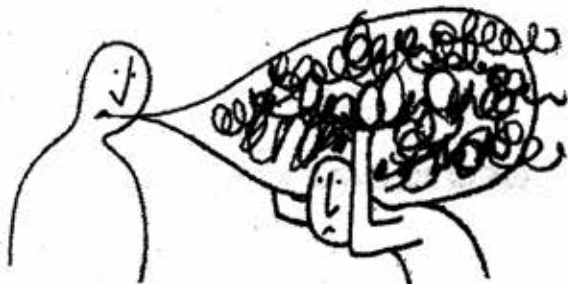


၇. ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပြုပါ။

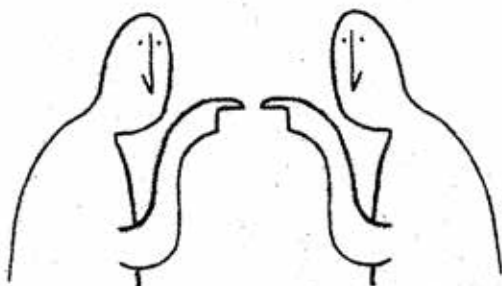


ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲကခံစားချွန်တွေကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ပြောရခက်တာဟာအတော်ဆန်းတဲ့အချက်ပဲ။
ဒါပေမဲ့ပြဿနာတစ်ခုပြေရှင်းပြီးဆိုရင်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းက
အဓိကနည်းလမ်းပဲ။ အဲဒီလိုပဲငယ်ငယ်ရုစိကအတတ်တွေဆည်းပူး
ရယူရေးမှာပြောဆိုဆက်ဆံရေးကပတာနပဲ။

ဝန်းကျင်နဲ့လူဟာသဟာတည်းမျှရတယ်ဆိုတဲ့ငယ်ငယ်ရုစိ
နောက်ဆုံးသဘောတရားကိုသင်နားလည်လာတဲ့အခါမှာ
ဒီအချက်ကိုသင်သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။



ခိုးရိုင်းကြောက်စန့်စိတ်၊ မလုံခြုံစိတ်၊ ထွေထွေပြားပြားခံစားချွက်ထွေ
လူတိုင်းမှာရှိကြတယ်။ ဒီပေမဲ့ ဒီထွေဟာကို ယုံရင်၊ သူ့ရင်မှာပေါ်ပေါက်ပုံ၊
တည်ရှိပုံအသွင်မထူဘူး။ ဒီပေမဲ့ ထစ်ကနဲရှိသောကမောင်းပြုတ်ရာမှာ
တော့ပက်ရည်တူကြတယ်။



ဒီကြောင့် သူ့သောက ကိုယ့်သောကကို ရှင်းတဲ့ အကောင်းဆုံး
နည်းစမ်းကတော့ကို ယုံသောက၊ သူ့သောကကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ပြောဆိုကြခြင်းပဲ။ ကိုယ့်ရင်ထဲဘာထွေဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို
အတိအကျအသိပေးရိုက်ပါ။ အပြစ်တင်၊ အပြစ်ရှိမှူမပြုဘဲ
ကိုယ့်ခံစားချွက်၊ ကိုယ့်အထွေအကြံကို တစ်ချက်ချင်းရှင်းပြပါ။

ပူပူလောင်လောင်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း



အပြစ်တင်ခြင်း

ရင်ပွင့်ချခြင်း

အရေးဆိုခြင်း

တန်ပြန်တုံ့ပြန်ခြင်း

အပြစ်ပို့သည်ဟုယူဆခြင်း

ခုခံခြင်း

အေးအေးလူလူပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း



အသိပေးခြင်း

ရှင်းပြခြင်း

တောင်းပန်မှု၊ တောင်းဆိုခြင်း

ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်း

ရှင်းပြချိန်ပေးခြင်း

တုံ့ပြန်ခြင်း

ဒီလိုပြောဆိုဆက်ဆံရတာဟာကနဦးမှာတော့
 မအိမလည်ဖြစ်စေတတ်ပေမဲ့စိတ်နေကျသွားတဲ့အခါမှာတော့
 တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ပိုပြီးယုံကြည်မှုတွေရှိလာတာကို
 တွေ့ရမယ်။ ဒီလိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုဆက်ဆံတာဟာ
 အမြဲအဆင်ပြေတယ်တော့မဟုတ်ဘူး။
 အိပေမဲ့ရင်ဆိုင်ပြေရှင်းရောက်ရင်ကြီးလာနိုင်တဲ့
 အကျိုးကျေးဇူးကအတော်ကြီးတယ်။



အဲဒီတော့ ရပ်တန့်လိုက်။ အခြေအနေတွေကို
 ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်။ ပြီးတော့စိတ်ကိုရွတ်ပေးလိုက်ပါ။
 ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
 ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့အသင့်ဖြစ်ပြီလား။ ခဏခဏဆုံးဖြတ်ပါ။

နောက်ဆုံးပြောချင်တာကတော့.....

ဒီနည်းတွေထဲကဘယ်နည်းကိုပဲသုံးသုံး၊ နောက်ဆုံးမှာတော့

ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုရောက်သွားတာပဲ။ ထွက်သက်ဝင်သက်ဟာ

ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားချက်ရဲ့ပင်မအသက်စီးကြောင်းပဲ။

အဲဒီတော့ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါမှာပဲဖြစ်နေပါစေ။

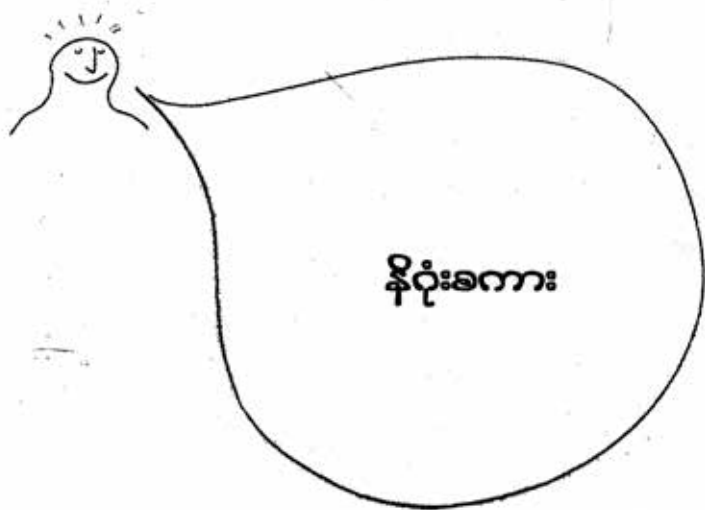
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကြောင်ကြောင်စိတ်ဟောက်ပြန်နေခိုက်ဖြစ်စေ

စိတ်တည်ငြိမ်၊ အေးချမ်းနေတဲ့အခိုက်ဖြစ်စေ

ရွက်မှုပြုပုံမပေးပါနဲ့။



အခန်း (၆)





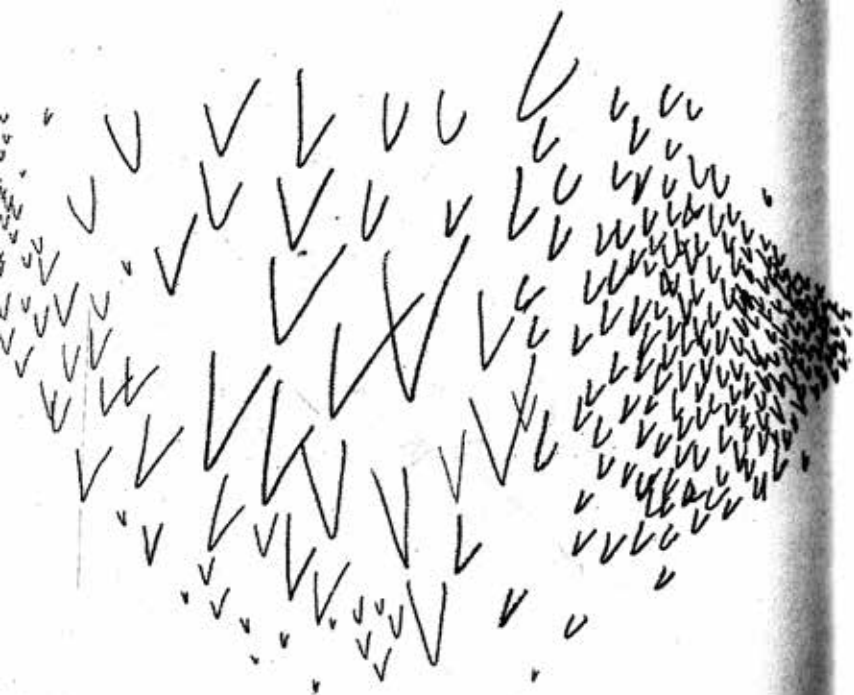
ရင်ထဲကစသာကစထွက်ပြန်လျော့၊ နေရာလပ်ပေ။
မိတ်ကိုလွတ်လပ်ခွင့်ပေးတတ်လာတာနဲ့အမျှ သင်သတိပြုမိမယ့်
အချက်ကတော့ အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်ဟာ သူ့အိုးနဲ့သူ့ဆန်၊
သူ့တာနဲ့သူ့ပစ်ရိုတယ်ဆိုတာပဲ။

သင်အထူးတစွာပုလင်းပုလင်းနဲ့အတူတူပေးပျက်မှာ
မဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ။ အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုင်ဟာ သူ့ဟာသူ
အပြိုင်အရိုင်းပြစ်ထွန်းဖို့ ခွင့်အင်ပါပြီသာ ပြစ်တယ်။



ဒီမံက်နီးတန်ခုပြန်စေ၊ လုပ်ငန်းတန်ခုပြန်စေ၊ ပက်ခပ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့
အလုပ်ပြန်စေ၊ အကြံကောင်းအထွေးကောင်းတန်ခုပြန်စေသူအားနဲ့
သူ့အင်၊ သူ့ပြန်ထွန်းဖို့လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအကျိုးအချက်တွေ
အားလုံးတိုင်းတိုင်းပါရှိပြီးသားဖြစ်တယ်။ သင်ကလူ့တွင်ကွယ်လွယ်ပြီး
ဝင်မရှုပ်၊ ဝင်မချုပ်စေစေ....

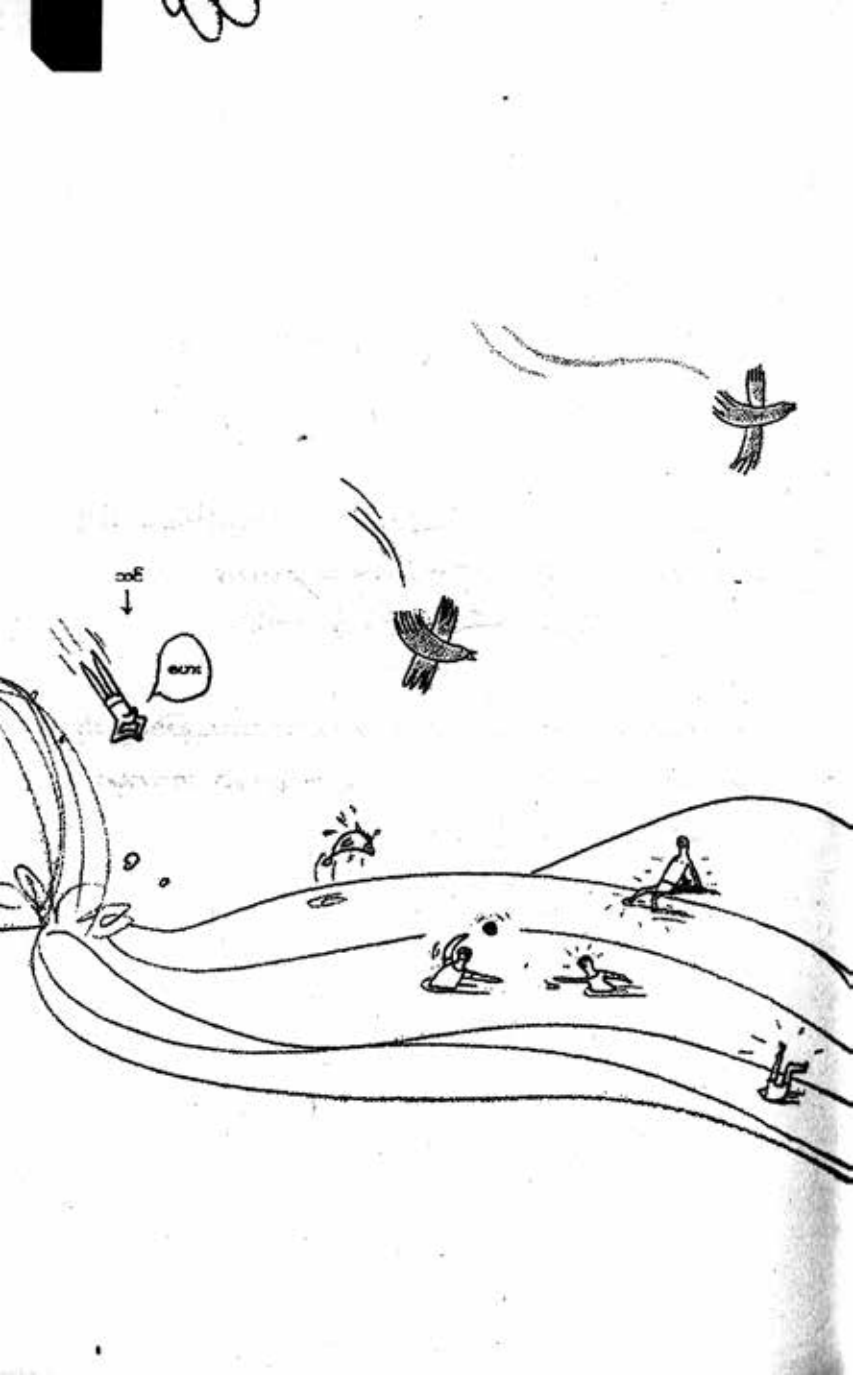




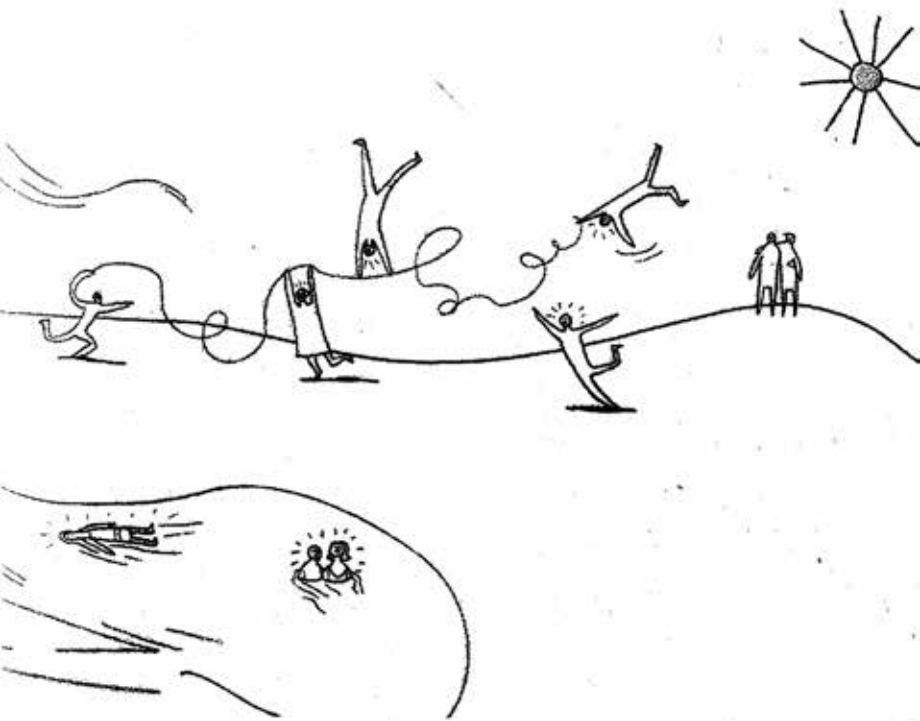
မြစ်တွင်းပို့အခြေအနေကောင်းလေလေပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံကုန်တော့ မှော်ခွမ်းနဲ့အားလုံးအလိုလိုချိတ်ဆက်မိပြီး
ဖြစ်ထွန်းသွားတာမျိုးရှိသလို၊ တစ်ခါတစ်ရံကုန်တော့
လုပ်အားလေးပိုပိုသာသာနိုက်ထုတ်ရတတ်တယ်။

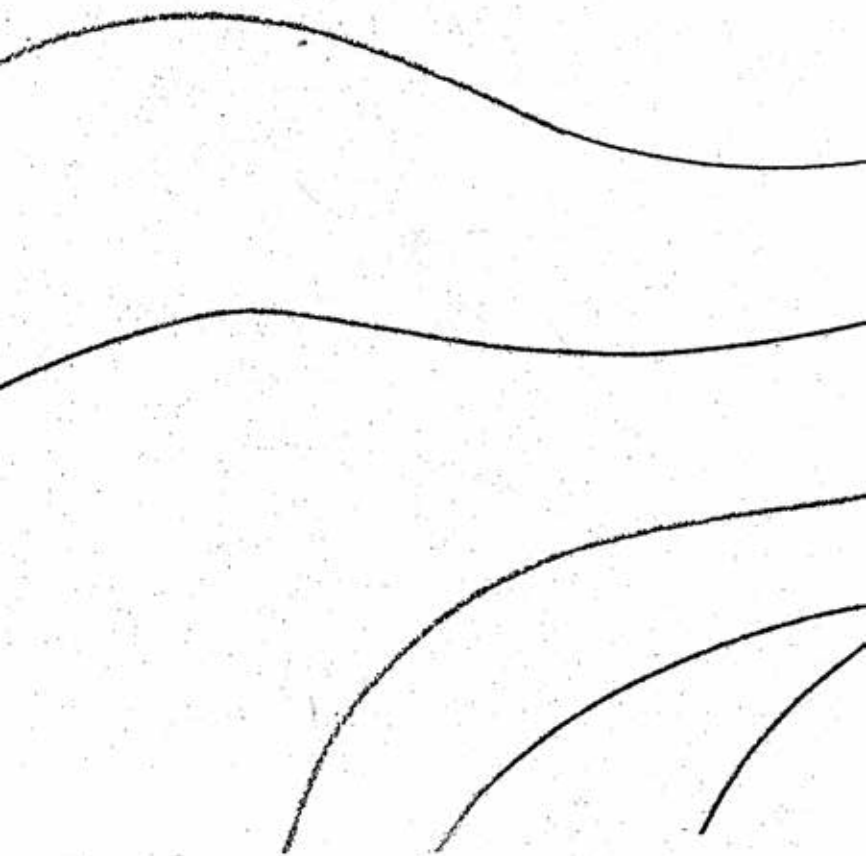
ဒါပေမဲ့ဖြစ်စဉ်အရပ်ရပ်မှာ...လယ်၊ ဆုံးသွားတာတွေဖြစ်ထွန်းပို့
ခွမ်းအင်ကုန်လုံခြုံစွာပီတဲအထောက်အထားတွေနေရာတကာမှာ
သင့်မြင်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

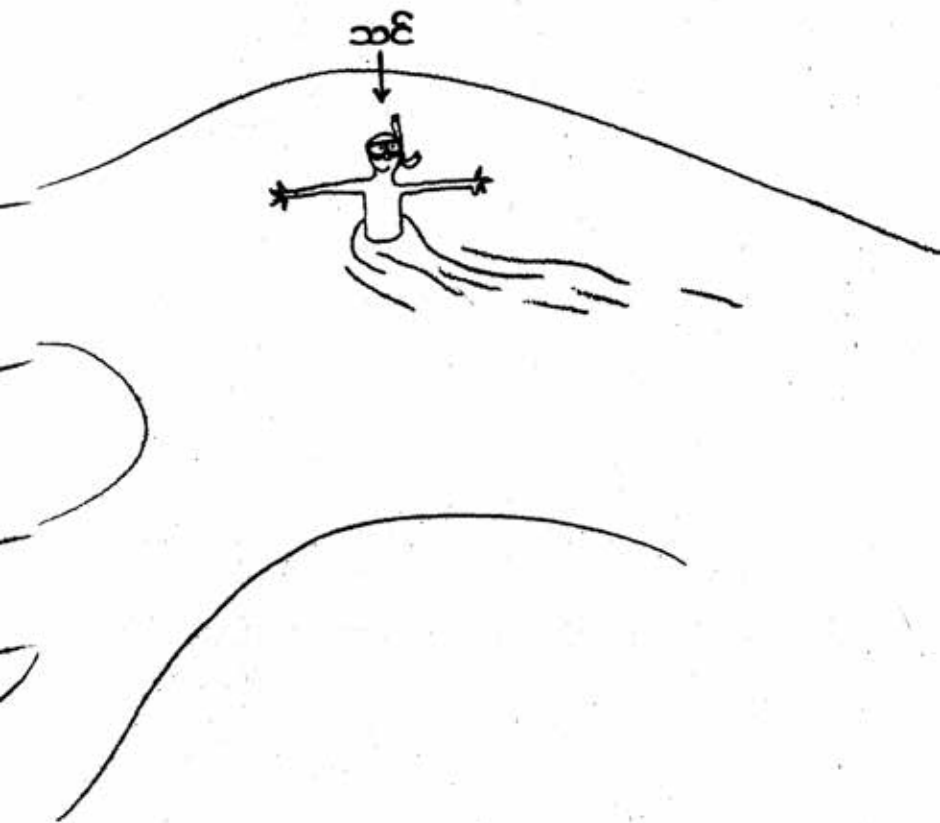


လူတိုင်း...အတွင်းမနေဘဲကလေးပွင့်၊စုရုနဲ့
ပလံနဲ့ပသင့်ချိတ်ဆက်မိနဲ့ကြရင်
ဒီကမ္ဘာကြီးဟာသူ့သဘောသူ့ဆောင်သူ့ဘာသာသူ
ပြန်တည်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကိုသင်သဘောပေါက်ပြောလိမ့်မယ်။



နိမိတ်ကြောင့် ရှေ့ကို ငြိမ်းအလုပ်လျော့လုပ်ပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။







ငယ်ငယ်တို့အတွက်အားပေးပါ။

သားငယ်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ သင်မသိသေးတဲ့ သင့်အကြောင်း၊ လူတွေအကြောင်း
 ဂြိုဟေဝ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၃၅၀၀ ကျပ်
- ၂။ သစ်စေ့စုနစ်စေ့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်
 ဂြိုဟေဝ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၄၀၀၀ ကျပ်
- ၃။ လိုရင်းတိုရှင်း၊ စီးပွားရေးပညာ
 ဖော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား) - ၂၅၀၀ ကျပ်
- ၄။ စိတ်၏သားကောင်များ
 ဂြိုဟေဝ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၂၅၀၀ ကျပ်
- ၅။ လောကပုစ္ဆာကြီးတွေကို အဖြေညှိကြည့်ခြင်း
 နိုင်သစ် - ၃၅၀၀ ကျပ်

ယခုစာအုပ်

- ၆။ ငပျင်းဂုဏ်၊ ပျင်းမိခြင်းအနုပညာ
 နိုင်သစ် - ၂၅၀၀ ကျပ်

ဆက်လက်ထွက်ရှိမည့်စာအုပ်များ

- ၇။ သူတို့ပြောတဲ့ ချမ်းသာရေးနည်းလမ်းများ
 သွယ်နီရဲ
- ၈။ ဦးနောက်ထဲက သင်
 နိုင်သစ်
- ၉။ ဗုဒ္ဓဦးနောက်
 ဖော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

သင်... အလုပ် လုပ်နေလား...

ခကားပြောနေလား...

ရုပ်သံကြည့်နေလား...

ဘာပဲလုပ်နေနေ သင့်လုပ်ရပ်တွေအားလုံးကို ရုပ်တန်လိုက်ပါ။

ပြီးရင် သင်တစ်ခုတလေမှ ဝင်ရောက်ခွက်ပက်မှုမပြုဘဲ

သင့်ကမ္ဘာလောကကြီးကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လည်ပတ်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

စလောက်ဆန်နေတဲ့ ကမ္ဘာလေးထဲမှာ ကိုယ်ဟာကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ

ပါသွားတယ်ထင်ရင် ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီးကို ရုပ်တန်ပြီး အခြေအနေတွေ

သုံးသပ်ချိန်ရောက်ပါပြီ။ ဘာမှမလုပ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ဆန်းခစ်ချိန်ရောက်ပါပြီ။

ဒီခါအုပ်ထဲမှာ ဘာမှ မလုပ်ခြင်းကြောင့် ပြစ်ပေါ်ဟောတဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို

ထောက်ပြထားပါတယ်။ ငါဘာမှ မလုပ်ဘဲနေရင်

ကမ္ဘာကြီးပျက်တော့မယ်ထင်ရင် ဒီခါအုပ်ကို ပတ်ကြည့်ပါ။

