

ငါ့အတွက် ငါ့နို့တယ်

လင်းရောင်စင်

ဘယ်သူမှ အနားမှာမရှိတော့တဲ့အခါ
ကိုယ့်ဘာသာရှင်သန်ဖြစ်တည်ဖို့
ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ရှိနေတာသိဖို့လိုအပ်တယ်

ပြုလဲမှတော့အခါခါကြုံရတဲ့အခါ
ထပ်ခါထပ်ခါပြန်ထနိုင်ဖို့
ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ရှိတာသိနေဖို့လိုအပ်တယ်။

မာတိကာ

၇

□ ရင်ဖွင့်စာ

သန်မာအောင် နေထိုင်ခြင်း

(၁) သန်မာကြံရအောင်	၁၁
(၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမဂုဏ်ယူပါ	၁၇
(၃) ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်	၂၃
(၄) အဖိုးထိုက်တဲ့ နန်းတော်	၂၉

အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း

(၁) ငိုချပစ်လိုက်ပါ	၃၇
(၂) အဖော်မွန်ကောင်းများနှင့် ရုန်းထခြင်း	၄၃
(၃) စိတ်များကို လွတ်ပေးမယ်	၄၇
(၄) စာအုပ်ဆေးလုံးလေးများ	၅၃

အေးမြငြိမ်းချမ်းပြီး ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ခြင်း

(၁) မမျှော်လင့်ခြင်း ဥယျာဉ်	၆၃
(၂) အပြန်အလှန် လက်ကလေးများ	၆၉
(၃) ဘယ်သူ့အတွက် ရှင်သန်မလဲ	၇၅
(၄) နေ့သစ်	၈၃

ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်

- (၁) ယုံကြည်ခြင်း လမ်းကလေးများ
- (၂) ငါ့အကြောင်း ငါသိတယ်
- (၃) ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်
- (၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ရင်ဖွင့်စာ

ဘာတွေယူရမလဲ ဆိုတဲ့အတွေးထက် ဘာတွေပေးရမလဲလို့ တွေးတဲ့ အခါ စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရတယ်တဲ့။

ပထမစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ 'ချစ်တယ်' ဝတ္ထုရှည်မှာ ကျွန်တော့် ရင်ထဲမှာ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ပြောပြချင်တာတွေကို စိတ်လိုလက်ရ ပြောပြ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ စိတ်လိုလက်ရ နှလုံးသားနဲ့ ဖတ်ပေးခဲ့ကြ၊ အားပေးခဲ့ကြတဲ့ အတွက် လည်း အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်ခဲ့ရပါတယ်။ စာဖတ်သူအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရပါတယ်။

ဒုတိယစာအုပ် လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရှိရင်းစွဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက်အတိုင်းပဲ ထပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စာရေးနေတဲ့ အချိန်မှာ ပညာပေးနေတာနော်ဆိုတဲ့ အတွေးတစ်စွန်းတစမှ မပါဝင်ဘဲ စိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်း ရိုးသားစွာ ရင်ဖွင့်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ကောက်ကိုင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဆုံးမစာစာအုပ်လား၊ ပညာပြစာအုပ်လားလို့ မထင်ပါနဲ့။ ဒီစာအုပ်ဟာ ငါ ဒါတွေ လုပ်တယ်၊ နင်တို့ လိုက်လုပ်ကြစမ်း။ ဒါတွေဒါတွေရှောင်၊ ဒါတွေ လိုက်လုပ်ကြစမ်း ဆိုတဲ့ ပညာပြလိုတဲ့ စိတ်မျိုး အတွေးမျိုးနဲ့ ရေးသားတဲ့ စာအုပ်မျိုး လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်လိုပဲ ဘဝခရီးလမ်းမှာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ရုန်းကန် ရှင်သန်နေကြရတဲ့ သူတွေ။ ပြီးတော့ ဘဝခရီးလမ်းကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး စလျှောက်လှမ်းရတော့မယ့် ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး

လမ်းလျှောက်ရတဲ့အခါ ကြုံရတဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝခရီးလမ်းက အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော်တော့ ဒီလိုလေး ရင်ဆိုင်နေမိတယ်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ နေရတယ်လို့ မျှဝေပြောပြနေတဲ့ စာအုပ်လေးပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရင်ဖွင့် ပြောပြတဲ့ စာအုပ်လေးပါပဲ။

ဒီစာအုပ်လေးမှာ အခန်းလေးခန်း ခွဲထားပြီး ရင်ဖွင့်ပြောပြချင်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်း အကြောင်းလေးတွေကို ပြောပြထားပါတယ်။ ဒီထဲမှာမှ အမှားအယွင်း တစ်စုံတစ်ရာ၊ ခံယူချက် တစ်စုံတစ်ရာ တိမ်းယွင်း နေရင်လည်း စာရေးသူ ကျွန်တော့်ရဲ့ အားနည်းချက်လို့ပဲ နားလည်ပေးစေလို ပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောပြတာလေးကို ဖတ်ပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရတယ် ဆိုရင်ပဲ နှလုံးသားနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ အနုပညာ ပစ္စည်း လေးကို စာဖတ်သူကို လက်ဆောင်ပေးလိုက်ရကျိုးနပ်ပါတယ်။

အားလုံး ဘဝလမ်းခရီးမှာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကျန်းမာ ချမ်းမြေ့ စွာနဲ့ သာယာပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။



သန်မာအောင် နေထိုင်ခြင်း



ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ပြုလဲခြင်းတွေဟာ
သန်မာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ့်
အကြောင်းတရားတွေပါပဲ...



သန်မာကြာရအောင်

အမာရွတ်တွေဟာ

ဒဏ်ရာတွေကို အောင်နိုင်ခြင်းရဲ့

သင်္ကေတ၊

သန်မာခြင်းဟာ

ပျို့လဲခြင်းတွေကို အနိုင်ယူခဲ့ခြင်းရဲ့

သင်္ကေတ။

တစ်ခါက အဘိုးအိုနဲ့ သူ့မြေးလေးတို့ဟာ သူတို့အိမ်ကလေးကနေ တောင်ကုန်းလေးတစ်ခုဘက်ကို လမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ခြံဝကနေ လမ်းမပေါ်ထွက်ခါနီးမှာ မြေးလုပ်သူက ကျောက်ခဲတစ်လုံးကို ကောက်ပြီး ပန်းအိုးဘက်ကို ပစ်လိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီကျောက်ခဲက ပန်းအိုးထဲက အလှပန်းပင်ကို ထိပြီး ပန်းပင်ကလေး ထက်ပိုင်းကျိုးသွားခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ မြေးအဘိုးနှစ်ယောက် တောင်ကုန်းလေးဆီ ဆက်ထွက်လာခဲ့ကြတယ်။ တောင်ကုန်းလေးဆီ ရောက်တဲ့အခါ သူတို့မြေးဘိုးဟာ တောင်ကုန်းကလေးရဲ့ထိပ်မှာ ထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဘိုးက လေကောင်းလေသန့်တွေရှုပြီး ရှုခင်းတွေ ကြည့်နေခဲ့တယ်။ ကောင်လေးကတော့ အိမ်က ထွက်လာတုန်းကလိုပဲ ကျောက်ခဲလေးတွေ ကောက်ပြီး တောင်ကမ်းပါးစွန်းက သစ်ပင်လေးကို ပေါက်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တောင်ကမ်းပါးစွန်းက သစ်ပင်ဟာ ကျောက်ခဲချက်တွေ ထိပေမယ့် လေအတိုက်မှာ အရွက်တလွင့်လွင့်နဲ့ ကျိုးကျ

မသွားခဲ့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြီးနဲ့ ပစ်ပြန်တော့လည်း ညွတ်သွားပြီး ပြန်မတ်လာ တယ်တဲ့။

အဲဒီအခါ ကောင်လေးက အဘိုးကိုပြောတယ်။

“ဒီသစ်ပင်က ဘာလို့ မလဲတာလဲ” လို့ပေါ့။

အဘိုးဖြစ်သူက သူ့မြေးလေးကို ပြုံးကြည့်ပြီး ပြောတယ်။

“အဲဒီသစ်ပင်လေးကို ကြည့် ငါ့မြေး။ သူ့ကို တယုတယနဲ့ ပြုစု

မယ့်သူ ရှိလား။ သူ နေလောင်ပြီး နွမ်းတဲ့အခါ ရေလောင်းပေးမယ့်သူ

ရှိလား။ ပိုးကိုက်တဲ့အခါ သုတ်သင်ပေးမယ့်သူ ရှိလား”

“မရှိဘူး အဘိုး”

လို့ မြေးလုပ်သူက ပြန်ဖြေတယ်။

အဲဒီအခါ အဘိုးက ဆက်ပြောတယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ သူ့ကို ပြုစုယုယပြီး ကာကွယ်ပေးမယ့်သူ မရှိဘူး ငါ့မြေး။ ကျောက်ဆောင်တွေ ပြိုကျတဲ့အခါ သူ့အမြစ်နဲ့သူ ပြိုကျတဲ့အထဲ ပါမသွားဖို့ ကုပ်တွယ်ရတယ်။ လေတွေထန်တဲ့အခါ အရွက်တွေနဲ့ ကာကွယ်ပြီး လဲပြိုမသွားဖို့ အန်တုရတယ်။ သူက သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ရတယ်။ သူ့ကို တိုက်ခိုက်လာတဲ့ အရာတွေကို သူ့ဘာသာ အန်တုရတယ်။ အိမ်က ပန်းပင်လေးနဲ့ တူလား”

“မတူဘူး အဘိုး”

လို့ မြေးလုပ်သူက ထပ်ဖြေတယ်။

အဲဒီအခါ အဘိုးလုပ်သူက သူ့မြေးလေးခေါင်းကို ပွတ်ရင်း -

“ငါ့မြေး လောကကြီးမှာ အိမ်က အလှသစ်ပင်လေးလိုပဲ သေချာ ပြုစုယုယပြီး ပိုးဖယ်ပေးမယ့် သူနဲ့ ရေလောင်းပေးမယ့် သူနဲ့ ဒဏ်ရာတွေ ကင်းနေတဲ့ သစ်ပင်ဟာ ဒဏ်ချက်တစ်ခုလောက် ဖြစ်တာနဲ့ ပြိုလဲလွယ်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ဒဏ်ရာတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး သန်မာအောင် လုပ်မထားတဲ့သူက ပြိုလဲလွယ်တယ်။ ကျဆုံးလွယ်တယ်။

ငါ့မြေး၊ လောကကြီးမှာ ရှင်သန်တဲ့အခါ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ။ ဒဏ်ရာတွေ ရလာတဲ့အခါ အန်တုရင်ဆိုင်ပြီး ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဘယ်လိုအခက်အခဲပဲလာလာ တွန်းလှန်ရုန်းထပါ။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒဏ်ရာတွေဟာ သန်မာဖို့အတွက် ဖြစ်လာတာပါ။ ပြိုလဲခြင်း

ငါ့အတွက်ငါရှိတယ်

တွေဟာ သန်မာခြင်းကို ရရှိစေတယ်။ တောင်ကမ်းပါးယံက သစ်ပင်လို ရှင်သန်ပါ ငါ့မြေး”

လို့ အဘိုးက ဆုံးမလိုက်ပါတယ်။

ဒီပုံပြင်လေးက ကျွန်တော့်အဖေ ပြောပြဖူးတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်ပါ။ ဒီပုံပြင်လေးထဲကလိုပဲ ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ရှင်သန်ရတဲ့ ဘဝခရီးမှာလည်း တောင်ကမ်းပါးယံက သစ်ပင်လေးလိုပဲ အခက်အခဲပေါင်းစုံ၊ ဒဏ်ရာပေါင်းစုံ တွေ့နေကြသလို ဆက်တွေ့နေကြရဦးမှာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အလှပန်းပင်လို တယုတယနဲ့ ပြုစုခံရတဲ့ ကာလတွေလည်း ရှိမှာပါပဲ။ မိဘရင်ငွေရှိတဲ့ ငယ်ဘဝလိုမျိုးပေါ့။ ကိစ္စတစ်ခုခုကို ကိုယ့်ဘာသာ ရင်ဆိုင်မဖြေရှင်းရသေးတဲ့ အချိန်တွေပေါ့။ အဲဒီ ကာလတွေ လွန်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေမှာ တောင်ကမ်းပါးက သစ်ပင်လို ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်သန်ကြရပါတော့တယ်။

ဒဏ်ရာတွေ လာတဲ့နေ့တွေ ရှိတယ်။ ပျော်စရာတွေ လာတဲ့ နေ့တွေ ရှိတယ်။ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပြုလဲကြကွဲခြင်း ကာလတွေ ကလည်း ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။ ထို့အတူ သာယာချမ်းမြေ့ခြင်း၊ ကျေနပ်ကြည်နူးခြင်း၊ ဝမ်းသာမြူးထူးရတဲ့ နေ့တွေလည်း အမြောက်အမြားပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေက အဆင်ပြေခြင်းတွေကို လက်ခံနိုင်ပေမယ့် အဆင်မပြေခြင်းတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ ယိုင်နဲ့ပြုလဲချင်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ ပြန်ထနိုင်ရပါ့မယ်။ ဒဏ်ရာတွေကို ရင်ဆိုင်ကြရပါ့မယ်။ ပြုလဲခြင်းတွေဟာ သန်မာဖို့ အကြောင်း တရားပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က လမ်းလျှောက်တတ်စ ခဏခဏ ပြုလဲ ဖူးကြတယ် မဟုတ်လား။ နောက်တော့ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် လျှောက်နိုင် သွားကြတာပါပဲ။ ပြုလဲခြင်းတွေဟာ သန်မာဖို့အတွက်ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးမှာ မြင်နိုင်တဲ့သူကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ရအောင်။ နိုင်ငံကျော်အဆိုတော် ပိုပိုဟာ အမိ၊ အဖနဲ့ အတူမနေရ၊ အဘွားနဲ့ နေခဲ့ရသူပါ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဒဏ်ရာတွေ၊ ပြုလဲခြင်းတွေ ရခဲ့ပေမယ့် သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပြီး ကြိုးစားခဲ့လို့ ခုချိန်မှာ နိုင်ငံကျော် အဆိုတော် တစ်ယောက် ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ ရတဲ့သူဟာ တွန်းလှန်ရုန်းကန်ပြီး ကြိုးစားရင် အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

ဒါက အနီးစပ်ဆုံး မြင်တာလေးကို ပြောပြတာပါ။ တခြား ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထမ်းတင်ပြီး အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့ကြတဲ့ နိုင်ငံကျော်
ကမ္ဘာကျော်တွေလည်း အများကြီးပါပဲ။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က ပိုက်ဆံမရှိလို့ လူတချို့ရဲ့ဖယ်ကြည့်ခြင်း
လည်း ခံခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ပစ္စည်းအသစ်ပေါ်တိုင်း သူများနည်းတူ ဘယ်တုန်း
ကမှလည်း မရခဲ့ဖူးပါဘူး။ ထမင်းချိုင့်မပါလို့ ကျောင်းမှာ ထမင်းမစားခဲ့ရတဲ့
နေ့တွေတောင် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသိမ်ငယ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊
ဝမ်းနည်းခြင်း စိတ်တွေကို သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲ ယူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ
အချိန်မှာသာ အရှုံးပေးခဲ့ရင် ကျွန်တော်လည်း ခုလို ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်သန်
ရပ်တည်နိုင်သူလည်း ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သိမ်ငယ်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပြုလဲကြေကွဲ
ခြင်းတို့ဟာ သန်မာဖို့ စမ်းသပ်တဲ့ အရာတွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဒူးမထောက်
စတမ်း တိုက်ထုတ်၊ မောင်းထုတ်ကြရပါ့မယ်။ ဒါမှ သန်မာတဲ့သူ ဖြစ်မှာပါပဲ။

လောကမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ တောင်ကမ်းပါးယံက သစ်ပင်လို
ရှင်သန်ကြရပါ့မယ်။

ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ပြုလဲခြင်းတွေဟာ သန်မာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ့်
အကြောင်းတရားတွေပါပဲ။

ခဏခဏ ပြုလဲခြင်းဟာ ထပ်ခါထပ်ခါ သန်မာလာဖို့ အကြောင်း
တရားလို့ အမြဲမှတ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ သန်မာတဲ့သူ ဖြစ်အောင် ရုန်းကန်ရှင်သန် နေထိုင်
ကြရအောင်။

မင်း လဲကျတာကို ငါ စိတ်မပူဘူး၊

မင်း ပြန်မထမှာကိုပဲ ငါ စိတ်ပူတယ်။

အေဗရာဟင် လင်ကွန်း

(အမေရိကန် သမ္မတဟောင်း)

ကျွန်တော်တို့ ဘာအကြောင်းကြောင့် လဲကျကျ ပြန်ထပြီး သန်မာ
ကြရအောင်။

ပြုလဲ အားငယ်ခြင်းတွေ ကြုံတဲ့အခါ
တိုက်ထုတ် ရှင်သန်ပြီး
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းခြင်းတွေ ကြုံတဲ့အခါ
သွန်ထုတ် အားသစ်လောင်းပြီး
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

နာကျင်ခံခက်တဲ့ နေ့တွေ ကြုံတဲ့အခါ
ရုန်းထရှင်သန်ပြီး
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

ဒဏ်ရာတွေ ဗရပွနဲ့ နိုးထရတဲ့အခါ
မေ့ဖျောက် အားသစ်ထွန်းပြီး
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

သာရာကို လူရာသွင်းတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ
ပြုံးပြကြိုးစားရင်း
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

လောကဓံက မာထန်ထန် ဆက်ဆံတဲ့အခါ
ဒဏ်ရာကို တွန်းလှန်ကြိုးစားရင်း
သန်မာခြင်းအဖြစ် ပြောင်းကြမယ်။

တစ်ချိန်က ကျွန်တော်တို့ ရတဲ့
ဒဏ်ရာတွေဟာ
နောင်တစ်ချိန်မှာ
ကျွန်တော်တို့ သန်မာဖို့
ခံနိုင်ရည်အားအင်တွေပဲ မဟုတ်လား။

သန်မာကြရအောင်။ ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

အပြစ်မမြင်ဘဲ ဖေးမပြင်ဆင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို

ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမ၊ ဂုဏ်ယူပါ

“တော်တော် အသုံးမကျတာပဲ”

“အဖြစ်ကိုမရှိဘူး”

“ဘယ်တော့မှ လူရာဝင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

တခြားသူဆီကနေ အဲဒီလိုတွေ အပြောခံရဖူးပါသလား။ များသောအားဖြင့် အပြောခံခဲ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ အဲဒီလို အပြောခံရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ပြောတဲ့သူကို မကျေမနပ် ဖြစ်ရတယ်။ ဒေါသတန့်န့် ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါကြီးက စားတဲ့နေရာ၊ အိပ်တဲ့နေရာထိ လိုက်ခံစားရပြီး ဒုက္ခပေးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒါက အချိန်တန်ရင် ဒေါသပျက်ပြယ်ပြီး မေ့ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီစကားတွေကလည်း ကိုယ့်ကို တွန်းအားပေး ကြိုးစားစေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ် ကြိုးစားပြနိုင်တဲ့အခါ၊ လုပ်ပြလိုက်နိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ အောင်နိုင်သူအဖြစ် အဲဒီစကားတွေကို ခြေဖျက်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

“ငါ ဘယ်တော့မှ အသုံးမကျမှာလည်း မဟုတ်ဘူး”

“ငါ့ပုံစံနဲ့ ဖြစ်လာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး”

“ငါကိုက အသုံးမကျတာပါ”

အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ပြီး ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို လက်မခံနိုင်တဲ့ စိတ်မျိုး ရှိနေပြီ ဆိုရင်တော့ ဘာကိုမှ မေ့သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအတွေးအကြံက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခကို ပေးနေတော့မှာပါပဲ။

ငါလုပ်လည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ငါလုပ်လည်း လူရာဝင်တာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အဖျင်းစိတ်၊ အညံ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင် တတ်တဲ့ စိတ်မျိုးက အချိန်တိုင်း ကိုယ့်ကို ဖိစီးနေတဲ့အခါ ဘာမှကို ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို သတ်နေတော့တာပါပဲ။

တခြားသူက မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ်တဲ့ စိတ်မျိုး ဝင်နေပြီ ဆိုရင်တော့ မောင်းထုတ်ရပါတော့မယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား ရမှာမို့ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်တတ်ဘဲ ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်တဲ့စိတ်မျိုး မွေးတဲ့အခါ ဘာရလဲ ဆိုရင် အစစအရာရာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စေရတာမို့ပါပဲ။

ငါ့ရုပ်က ဆိုးလိုက်တာ ဘယ်ပွဲမှ မတိုးဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဖြစ် တည်မှုကို အပြစ်တင်တတ်တဲ့ စိတ်ထက် ငါ့ရုပ်က မလှပေမယ့် သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်တယ် ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် Confidence ရှိရှိနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်ရင် ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှာပါပဲ။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ကျရှုံးသွားတယ်ပဲ ဆိုပါစို့။ ငါတော့ အသုံးမကျလိုက်တာ။ ငါ ဘာလုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ တခြားသူ တွေတော့ အောင်မြင်ပါလျက်နဲ့ ငါသာ အသုံးမကျတာ။ တော်ပြီ၊ ငါဘာမှ မလုပ်တော့ဘူး။ အသုံးမကျတဲ့ကောင် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တဲ့ စိတ်ရှိရင် ဘာမှထပ်ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငါ ဒီအဆင့်ထိ လုပ်နိုင်ခဲ့တာပဲ။ ငါ့အတွက် ငါ ဂုဏ်ယူတယ်။ ငါ ဆက်ကြိုးစားရမယ်။ ဒီတစ်ခါ မဖြစ်လည်း နောက်တစ်ခါဆို ငါ အဆုံးထိ အကောင်းဆုံး လုပ်ပြနိုင်မှာပါ ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်တဲ့ စိတ်သာရှိရင် တစ်ချိန်မှာ အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လာမှာပါပဲ။

ငါ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး
NOT JUST ME! ဆိုတဲ့ အတွေးလေး
ဝင်လာရင် စိတ်ညစ်တာ
တစ်ဝက်သက်သာသွားတယ်။

(အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဓမ္မသာမိ)

ဒါအတွက်ငါရှိတယ်

လောကကြီးမှာ ကျန်းနေတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။
စိတ်ညစ်နေရတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ အပြောခံနေရတာ
ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စကားစုလေးထဲကလို
NOT JUST ME! ပါပဲ။ အောင်မြင်နေသူတိုင်း၊ ထိပ်ဆုံးရောက်လာသူတိုင်း
ဟာ ကျန်းမှုတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့ကြသူတွေပါပဲ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း
ကွက်ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမတတ်တဲ့စိတ်၊ ဂုဏ်ယူ တတ်တဲ့
စိတ်၊ အပြစ်မမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ကို မွေးရပါ့မယ်။ ဒါဟာ ရောင့်ရဲတတ်တဲ့
စိတ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွဲထူတတ်ခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် တိုးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မမြင်ဘဲ ဖေးမတတ်တဲ့အခါ -

- (၁) စိတ်ဓာတ် မကျလွယ်ဘူး၊
- (၂) မကောင်းမြင်စိတ် နည်းပါးလာမယ်၊
- (၃) ယုံကြည်ချက်တွေ ခိုင်မာလာမယ်၊
- (၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်လာမယ်၊
- (၅) ဒေါသစိတ် နည်းပါးလာမယ်၊
- (၆) စာနာစိတ်ပါ တိုးပွားလာမယ်၊
- (၇) ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ပိုရလာမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ဟာ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်
တဲ့ဘဝကို ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တခြားသူ အပေါ်ပါ စာနာနားလည်ခြင်း
ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပါ စောင့်ထိန်းတတ်လာပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်တဲ့ စိတ်မျိုး မွေးမြူရပါမယ်၊ ရှိရပါမယ်။

Don't beat yourself up.

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။

Do proud yourself up.

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ဘဲ ဖေးမပြင်ဆင်ပြီး ဂုဏ်ယူတတ်တဲ့
အခါ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ရမှာ မလွဲပါပဲ။

တိမ်တွေ လှတာကို ခံစားတတ်သလို
ကိုယ့်စိတ်သဘောထား လှတာကိုလည်း ခံစားတတ်ရင်
ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရတယ်။

ပန်းတိုင်းရဲ့ အလှတရားကို မြတ်နိုးတတ်သလို
ကိုယ့်အလှတရားကိုလည်း ဂုဏ်ယူမြတ်နိုးတတ်ရင်
ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရတယ်။

တခြားသူကို ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်သလို
ကိုယ့်ရဲ့ အရာရာတိုင်းအတွက်လည်း ဖေးမဂုဏ်ယူတတ်ရင်
ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရတယ်။

တခြားသူအပေါ် အကောင်းမြင်စိတ် ထားသလို
ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်လာခြင်းတွေ အပေါ်လည်း
အကောင်းမြင်စိတ် ထားတတ်ရင်
ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖေးမပါ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူပါ
ကိုယ့်ကြိုးစားမှုရဲ့
အရာမထင်ခြင်းတွေအတွက်
အပြစ်မတင်စတမ်းပေါ့၊
အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ
ကိုယ့်ဆီမှာပါပဲ။ ။

မနက်ခင်းရောင်နီကို မြင်ရဖို့
နိုးထနိုင်ခဲ့ခြင်းဟာ
မသေဆုံးခြင်းရဲ့ သင်္ကေတပဲပေါ့
ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းကြရအောင်...



ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်

တစ်ခါက မုန်တိုင်းမိပြီး သင်္ဘောတစ်စင်းဟာ ပင်လယ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသင်္ဘောပေါ်မှာ ပါတဲ့ လူတွေက အော်ကြဟစ်ကြ၊ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ကြနဲ့ ဆူညံပွက်လောရိုက်ပြီး ကမ္ဘာပျက်နေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအထဲကမှ လူသုံးယောက်ကတော့ ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ ဗောကွင်းကြီး တစ်ကွင်းကို ဖက်တွယ်ပြီး ပင်လယ်ထဲ မျောပါသွားခဲ့ကြပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ ရောင်နီတွေ ဖြာတဲ့ အချိန်မှာတော့ သူတို့ သုံးယောက် စလုံးက သဲသောင်ပြင်ပေါ်မှာ ခြေပစ်လက်ပစ်နဲ့ အိပ်မောကျနေရာက နိုးထ လာနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့သုံးယောက်စလုံး ကျွန်းလေးတစ်ခုအပေါ် ရောက်သွားခဲ့ကြ တာပါ။ အဲဒီသုံးယောက်က အဘိုးအိုတစ်ယောက်ရယ်၊ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်သူဌေး တစ်ယောက်ရယ်၊ ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသူ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရယ်ပါ။ စတင်ချင်း လန့်နိုးလာတဲ့ အချိန်မှာ ကျောင်းသူ အမျိုးသမီးနဲ့ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ဟာ အသည်း အသန် ငိုကြွေးပါတော့တယ်။ သူတို့ ဒုက္ခရောက်ပါပြီ၊ ဘယ်ကိုရောက်လာမှန်း မသိဘူး ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ဘာလုပ်ရဦးမှာ၊ ညာလုပ်ရဦးမှာနဲ့ ငိုကြွေးမြည်တမ်း ကြသတဲ့။

အဘိုးအိုကတော့ ရှင်သန်နေသေးတဲ့အတွက် ကောင်းကင်ကြီးနဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကို တိုင်တည် ရှိခိုးပြီး ကျေးဇူးတွေ တင်နေခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ သူတို့သုံးယောက်လုံး ကျွန်းလေးပေါ်က ကျောက်ဂူလေးတစ်ခုထဲမှာ နေခဲ့ကြ ပါတယ်။ ကျောင်းသူအမျိုးသမီးက သူ စထွက်လာတဲ့ နေ့ကနေ ရက်တွေကို ပြန်တွက်လေ့ရှိပြီး သောကတွေ ရောက်နေပါသတဲ့။ ဒီနေ့ဆို ဘာအချိန်ရောက်ပြီ။

ဒီအချိန်က စီးပွားရေးဘာသာအချိန်၊ ဒီအချိန်က ဘာသာဗေဒအချိန်နဲ့ ပြောပြီး သူ စာတွေ လိုက်မမီနိုင်တော့တဲ့အကြောင်း၊ သူ ရက်တွေပျက်တာ များပြီမို့ ကျောင်းထုတ်ခံရတော့မယ့် အကြောင်း ပြောပြီး မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင် ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်သူဌေးကတော့ မနက် နေရောင်လာတဲ့အခါ ကမ်းစပ် နားက ကျောက်ဆောင်တွေဆီ သွားငှူထိုင်နေလေ့ရှိသတဲ့။ အဘိုးအိုကိုလည်း ညညဆို တိုင်တည်ပြောလေ့ရှိတယ်။ သူ့ကုမ္ပဏီမှာ သူသာ မရှိရင် ဒုက္ခရောက် တော့မယ့် အကြောင်း၊ သူ ဆွဲထားတဲ့ ပလန်တွေ၊ ပရောဂျက်တွေတော့ အချိန်နောက်ကျ ပျက်စီးတော့မယ့် အကြောင်း ပြောပြီး ငိုကြွေးတယ်တဲ့။

အဘိုးအိုကတော့ မိုးလင်းလာတဲ့အခါ ရောင်နီမလာခင် စမ်းရေ သွားခပ်တယ်။ ကောင်းကင်နဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးဆီ တိုင်တည်ပြီး ရှင်သန်ခွင့် ပေးနေသေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောသတဲ့။ စမ်းရေရှိရာဆီ ရောက်တဲ့အခါ အဘိုးအိုဟာ ရေထဲက သူ့မျက်နှာ သူ ကြည့်ပြီး သဘောကျ ရယ်မောလေ့ရှိသတဲ့။ အံ့မယ်... ငါ့မျက်နှာ ကြည့်လင်နေပါလား၊ နုပျိုနေ သေးပါလား ဆိုပြီး ပျော်ရသတဲ့။ နေရောင် လာတာနဲ့ အဘိုးအိုဟာ ညကမီးဖိုကို သစ်ချောင်းအစုံ၊ အခြောက်တွေ ထပ်ဖြည့်တယ်။ ၂၄ နာရီလုံး မီးရောင်နဲ့ မီးခိုးထွက်နေအောင် လုပ်ပါတယ်။ ကမ်းခြေက ငါး၊ ပုစွန်တွေဖမ်းပြီး ၃ ယောက်လုံး စားနိုင်အောင် ပြုလုပ်တယ်။

ကုမ္ပဏီသူဌေးနဲ့ ကျောင်းသူအမျိုးသမီးကတော့ သောကတွေ ရောက် လိုက်၊ ဒေါသတွေ ထွက်လိုက်၊ သဘောကို ကျိန်ဆဲလိုက်၊ ပင်လယ်ပြင်ကို ကျိန်ဆဲလိုက်လုပ်သတဲ့။ သူတို့ကို လိုက်မရှာရ ကောင်းလားဆိုပြီး သူတို့နဲ့ ပတ်သက်ရာတွေကို နေဝင်မိုးချုပ် ဒေါသတွေ ထွက်နေကြတာပါပဲ။ တစ်လ လောက် ကြာတဲ့အခါ ကျောင်းသူ အမျိုးသမီးဟာ ကယ်မဲ့သူ မရှိတော့ဘူးဆိုပြီး စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြောနဲ့ အာဟာရနည်းပြီး ဆုံးပါးသွားပါတယ်။ ကုမ္ပဏီသူဌေး ကလည်း သူ့ဘဝ ဒီအတိုင်း မနေနိုင်ဘူး ဆိုပြီး ကျွန်းပေါ်က သစ်တုံးရှည်တစ်ခုနဲ့ ပင်လယ်ထဲ မျောလွင့်သွားသတဲ့။ အတန်တန် ပျောင်းဖျပေမယ့် မအောင်မြင်တော့ အဘိုးအိုလည်း သူဌေးဆိုသူကို လက်လျှော့လွှတ်လိုက် တော့တယ်။

အဘိုးအိုကတော့ သီချင်းလေး တညည်းညည်း မီးလေးတဖိုဖိုနဲ့ နေ့ရက်တွေကို ကျေနပ်စွာ ဖြတ်သန်းပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ သဘော

ဝိသေသကဏ္ဍသီရိတယ်

တစ်စင်းဟာ အဘိုးအိုရဲ့ မီးခိုးတန်းကို တွေ့ပြီး မော်တော်တစ်စင်းနဲ့ လာ
ကယ်တင်သွားခဲ့ပါတယ်။

ပုံပြင်ကတော့ ဒီလောက်ပါပဲ။ ဒီပုံပြင်ကို ကျွန်တော် အရွယ်ရောက်စ
က ကျွန်တော့်ဆရာက ပြောပြခဲ့တာပါ။ ဆရာ ပြောပြတဲ့အခါတိုင်း ထပ်ပြောပြ
နေတာ သိလည်း ကျွန်တော် သေချာစိတ်ပါဝင်စား နားထောင်ခဲ့ရတာပါ။
ပုံပြင်ပြီးတိုင်း အဘိုးအိုလို ဘယ်နေရာရောက်ရောက် စိတ်ကို နေပျော်အောင်
နေတတ်ဖို့၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ ဆရာက သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဆရာ သင်ပေးခဲ့တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် မိုးလင်းလို့ အိပ်ရာ ထထိုင်း
မှန်ကို အရင်ကြည့် ပြုံးပြီး ကျေနပ်တတ်ခဲ့ရပါတယ်။ မနေ့က စိတ်ညစ်ညူးမှု
တွေကို ထားပစ်ခဲ့လိုက်နိုင်ပါတယ်။

မနက်ခင်းရောင်နီကို မြင်ရဖို့
နိုးထနိုင်ခဲ့ခြင်းဟာ
မသေဆုံးခြင်းရဲ့ သင်္ကေတပဲပေါ့
ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းကြရအောင်။

လောကကြီးမှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်း၊ အရှိကို အရှိတိုင်း
ကျေနပ်ခြင်းဟာ စိတ်ချမ်းမြေ့ရတယ်။ ပျော်ရွှင် ကျေနပ်ရပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့အရာအပေါ်မှာ စိတ်အလိုမလိုက်ဘဲ စနစ်တကျ တွေးခေါ် နေထိုင်တဲ့
အခါ ကျေနပ် ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖြစ်တည်ပုံချင်း မတူသလို၊ တစ်နေရာနဲ့
တစ်နေရာ တည်ရှိရှင်သန်ပုံချင်းလည်း မတူကြပါဘူး။
သူက ဆရာဝန်၊ သူက ကုမ္ပဏီသူဌေး၊ ငါကတော့ ဈေးသည်
ဆိုပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်မကျေနပ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဒုက္ခပေးခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ငါမရှိရင် မဖြစ်ဘူး ဆိုတာကလည်း ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် သောကပေးခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။

လောကမှာ ဘယ်သူမှ မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အကုန်
ထားခဲ့ကြ၊ သေကြရမှာပါပဲ။ စိတ်မထားတတ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဒုက္ခပေးခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်ခြင်းအတွက် ကိုယ့်ဘာသာ ကျေနပ်တဲ့အခါ ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားခြင်းအတွက် ရရှိလာတဲ့ ဘယ်အသီးအပွင့်မျိုး မဆို ကျေနပ်လက်ခံတတ်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အရှိတရားအတွက် ကိုယ့်ဘာသာ လက်ခံရဲ့တဲ့အခါ ကျေနပ်တဲ့အခါ ပျော်စရာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် သူများနဲ့ မယှဉ်တော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေထိုင်တဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင် အေးမြပါတယ်။

ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာတဲ့ အရာတိုင်းကို စိတ်မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ တွန်းထုတ်တဲ့အခါ အသက်တိုပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာတဲ့ အရာ တိုင်းကို စိတ်ကို အကောင်းဆုံး အသင့်ပြင်ပြီး စီမံခန့်ခွဲတဲ့အခါ ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ငါ့ရုပ်က ဆိုးလို့ မနက်ခင်း မှန်ကြည့်ပြီး မရယ်ချင်ပါဘူးလို့ ပြောရင် ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အရှိတရားကို လက်မခံတတ် မကျေနပ်နိုင်သေး တာပါပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်အရှိတရားကိုတောင် လက်မခံ မနှစ်မြို့နိုင်တဲ့အခါ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းနေဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်ဆိုးလှတဲ့ တချို့သရုပ်ဆောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်ခြင်းကို လက်ခံပြီး ကြိုးစားလို့ ကမ္ဘာကျော်နေကြတဲ့ သူတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။

ဒါဟာ ကိုယ်ရလာတဲ့ အရာကို လက်ခံကျေနပ်ရဲ့ပြီး ကြိုးစား ရှင်သန်ခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ အရှိတရား၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု၊ ကိုယ့်ဆီ ရောက်လာတဲ့ အရာတွေ၊ ကိုယ် ရောက်သွားတဲ့ နေရာတွေအပေါ်မှာ လက်မခံနိုင်၊ ကျေနပ် အောင် နေထိုင် မပြုမူနိုင်တဲ့အခါ ဘဝက ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းနေဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှည်ရှည်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေလိုကြ တယ် မဟုတ်လား။

ပုံပြင်ထဲက အဘိုးအိုလို နေကြရအောင်။

ခုပဲ ကိုယ့်ရုပ်ကို မှန်ထဲကြည့် ပြုံးပြီး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်လိုက်ရအောင်။ ဖြစ်တည်လာတဲ့ အရာအပေါ်မှာ ကျေနပ်စွာ လက်ခံ နေထိုင်တတ်ဖို့ သင်ယူကြရပါမယ်။

ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂါယနာ

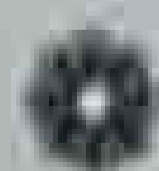
အရိတရားကို
အရိတရားအတိုင်း လက်ခံရဲတဲ့အခါ
စိတ်ဟာ ကျေနပ်နေပျော်တယ်။

ဖြစ်တည်ခြင်းကို
သိရှိဖြစ်တည်နိုင်တဲ့အခါ
စိတ်အစုံဟာ အေးမြငြိမ်းချမ်းတယ်။

တစ်ပါးသူနဲ့ ယှဉ်ရမှာထက်
ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ဆင်နေထိုင်တဲ့အခါ
စိတ်ဟာ အေးမြသန့်ရှင်းခြင်းမှာ မွေ့ပျော်တယ်။

ရောက်လာတဲ့ အရာတွေကို
အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင် ရင်ဆိုင်တဲ့အခါ
စိတ်ဟာ ကျေနပ်ခြင်းမှာ တည်ငြိမ်တယ်။

ရောက်သွားတဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ
ကာလံဒေသံ ကျင့်တတ်တဲ့အခါ
စိတ်ဟာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တယ်။ ။



သိမ်ငယ်ခြင်းမရှိတဲ့ ခွန်အားဟာ
သန်မာပါတယ်
အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်



အဖိုးထိုက်တဲ့ နန်းတော်

‘ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်’ ဆိုပြီး ယုံကြည်ကိုးစားတတ်တဲ့ စိတ်ရဖို့၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ဖို့ ဆိုတာ သူများနဲ့လိုက် ယှဉ်တွေးပြီး စိတ်သောက
မရောက်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ သိမ်ငယ် အားငယ်တတ်တဲ့ စိတ်မရှိဖို့၊ သိမ်ငယ်
စိတ်တွေကို မောင်းထုတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို မောင်းထုတ်ဖို့ ပြောတဲ့အခါ ကျွန်တော့်
စိတ်ထဲ တန်းသတိရမိသွားတဲ့သူအကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

သူကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို မောင်းထုတ်ဖို့
လမ်းပြခဲ့သူပါပဲ။ သူ့နာမည်က ဒေါ်ပုမပါ။

ဒေါ်ပုမက ကျွန်တော့်မွေးဇာတိရွာကပါ။

ဒေါ်ပုမလို့ ပြောရင် ကျွန်တော်တို့ တစ်ရွာလုံး မသိတဲ့သူ မရှိပါဘူး။
ဒေါ်ပုမတို့အိမ်က ရွာချောင်းမကြီးဘေးက ယာခင်းလေးထဲမှာ ရှိတာပါ။
သက်ငယ်မိုး၊ ထရံကာ အိမ်ကလေး။ ရာသီပေါ် သီးနှံလေးတွေ စိုက်ပြီး
အသက်မွေးကြတာ။ ပစ္စည်းရှိလူတန်းစား မဟုတ်သလို ငတ်ပြတ်လှတဲ့
လူတန်းစားလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဝမ်း ကိုယ်ကျောင်းပြီး လိပ်ပြာလုံလုံ၊
သိက္ခာရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်တဲ့ လူတန်းစားဆိုပါတော့။

ဒေါ်ပုမလို့ပြောရင် တစ်ရွာလုံး ကလေးကစ လူကြီးအဆုံး မသိသူ
ဘာကြောင့် မရှိသလဲဆိုရင်တော့ ဒီလိုပါ။

ဒေါ်ပုမက ပိုက်ဆံ ချမ်းသာလှသူ မဟုတ်ပေမယ့် အလှူအတန်း
ဆိုရင်လည်း ဘယ်တော့မှ မနွေးပါဘူး။ တခြားသူကို ကူညီရမယ် ဆိုရင်လည်း

လျှောက်လှမ်းဖို့ပဲ လိုတာပါ။ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဘွဲ့တွေ၊ ဒီဂရီတွေ ရတာ၊ အတန်းပညာ၊ အတတ်ပညာတွေနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ကြိုးစား ရုန်းကန်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

သိမ်ငယ်မှုဆိုတာ လူညံ့တွေ မလုပ်ပါဘူး။ ထူးချွန်ထက်မြက် လာမယ့်သူဟာ သိမ်ငယ်မှု၊ အားငယ်မှုတွေကို မောင်းထုတ်နိုင်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိနေရပါမယ်။

သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို သတ်ပါတယ်။

တခြားသူနဲ့ အမြဲယှဉ်ကြည့်ပြီး သိမ်ငယ်အားငယ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ကိုယ့်အိပ်မက်ကို မြေမြှုပ်နေသလိုပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားမယ့် သူဟာ သိမ်ငယ်မှုကင်းတဲ့ နန်းတော်စိတ် အမြဲရှိနေရပါမယ်။ တက်ကြွနေရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားပြီး ကိုယ့် အိပ်မက်ကို အကောင်ထည်ဖော်ဖို့ ဆိုရင်တော့ ဒေါ်ပုမလို ဘယ်သူ့ကိုမှ ယှဉ်မြင်မနေဘဲ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ကိုယ် ကြိုးစားရှင်သန်ကြရပါမယ်။

သိမ်ငယ်ခြင်းတွေ ကင်းတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ခြင်းက လက်တစ်ကမ်းမှာ ပါပဲ။

သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို မောင်းထုတ်လိုက်ကြရအောင်။
ပျော်ရွှင်ခြင်း နန်းတော်လေး ပိုင်ဆိုင်ဖို့ပေါ့။

ရဲရင့်ထက်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့
သိမ်ငယ်တတ်တဲ့စိတ်ကို မောင်းထုတ်ရပါမယ်။

ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့
သိမ်ငယ်တတ်တဲ့စိတ်ကို သတ်ပစ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိဖို့
သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို ချိုးဖဲ့ပစ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ရှိတာသိဖို့
သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို နင်းခြေပစ်ရပါမယ်။

သူများနဲ့ လိုက်ယှဉ်ပြီး စိတ်မညစ်ဖို့
သိမ်ငယ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို မီးရှို့ပစ်ရပါမယ်။

အေးချမ်းပျော်ရွှင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့
သိမ်ငယ်ခြင်းကင်းတဲ့ နန်းတော် တည်ဆောက်ရပါမယ်။



အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း



မျက်ရည်ကျတာ၊ ငိုလိုက်တာဟာ
ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး
စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို
သွန်ထုတ်ပစ်တာပါ



ငိုချပစ်လိုက်ပါ

တစ်ခါတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အိမ်ကို တနင်္ဂနွေပိတ်ရက် အလည်ရောက်သွားဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးရဲ့ အားလပ်ရက် ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့အိမ်က လူစုံတက်စုံကို တွေ့ရတဲ့ ရက်ပါပဲ။ မိသားစုလည်း များတာကြောင့် တစ်အိမ်လုံး ဆည်းလည်းတွေ တပ်ထားသလား ထင်ရအောင် သူ့အစ်မရဲ့ကလေးတွေကလည်း ဆော့ကစားကြလို့ပါပဲ။

မကြာပါဘူး။ အငယ်ကောင်လေးက မှန်စားပွဲခုံပေါ်က အလှပန်းအိုးကို သူ့လက်နဲ့ တိုက်ဆွဲသလိုဖြစ်သွားပြီး ခြေထောက်ပေါ် ကျကွဲသွားပါတော့တယ်။ ခြေထောက်လည်းထိ၊ အလှပန်းအိုးလည်းကွဲ ဆိုတော့ မအေလုပ်သူက တရစပ် ရိုက်ပါတော့တယ်။ ခြေထောက်ကလည်း နာ၊ အရိုက်လည်းခံရ ဆိုတော့ ကလေးက အာပြဲငိုတော့တာပေါ့။ အဲဒါကို မအေလုပ်သူက နင်ယောက်ျား မဟုတ်ဘူးလား၊ မငိုနဲ့၊ အသံ ထွက်တာနဲ့ အပ်နဲ့ထိုးမယ် ဆိုတာနဲ့ ကလေးခဗျာ အံကိုကြိတ်ပြီး ဧည့်ခန်းထောင့်မှာ သွားပြီး ရှိုက်တက်နေပါတော့တယ်။

သူစိမ်းဧည့်သည်ရှေ့ ဆူဆဲ အရိုက်ခံရတော့ ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်သွားတာလည်း ပါမှာပေါ့။

အဲဒီနေ့က ကလေးက အိမ်ရှေ့က သစ်ပင်အောက်မှာ ထမင်းလည်း ခေါ်ကျွေးမရ၊ ကစားလည်း ဆက်မကစားတော့ဘဲ ငိုငင်နေတော့တာပါပဲ။ ကလေးနဲ့ မိဘ ရိုက်ကြပုတ်ကြတာလည်း သဘာဝတစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကလည်း အရိုက်ခံ မလွတ်ခဲ့ကြပါဘူး။

မိဘနဲ့ သားသမီး အရိုက်အပုတ်တော့ အနည်းနဲ့အများ မလွတ်ကြ
တာမို့ ကိုယ်က ရိုက်ပြီးတဲ့အခါ ဘယ်လိုစိတ်ထွက်ပေါက် ပေးမလဲ တွေးကြ
ရမှာပါပဲ။

ငိုချပစ်ခဲ့ပြီးပါပြီ
မျက်ရည်တွေနဲ့အတူ
နာကျင်ကြေကွဲခြင်းတို့သည်
ရောပါကြေပျက်ခဲ့ပါပြီ။

ကျွန်တော် ရှင်သန်ဖူးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူအများစုကတော့
မျက်ရည်ကျတာကို အရှုံးပေးတာလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ မျက်ရည်ကျ
တာကို လက်မြောက်သွားတာလို့ ခံယူကြတာပါပဲ။ မျက်ရည်ကျတာကို
ပျော့ညံ့တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ခံနိုင်ရည် မရှိဘူးပေါ့။

တကယ့်တကယ်တမ်းကျ မျက်ရည်ဟာ အင်အားပါပဲ။ မျက်ရည်ဟာ
အားသစ်လောင်းဖို့ အားနည်းစိတ်ပျက်ခြင်းတွေကို မောင်းထုတ်ပစ်လိုက်ခြင်း
ပါပဲ။ ကျရှုံးခြင်းကို နှစ်သိမ့်ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး လက်နက်ပါပဲ။ မျက်ရည်
တွေဟာ ဒဏ်ရာတွေကို ဆေးကြောပေးနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်ခြင်းတွေကို
မေ့ဖျောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်ကတော့ အမေကများ တစ်ခုခု ပြောပြီ၊ ရိုက်ပြီ
ဆိုရင် ဝမ်းနည်းမှုတွေကို အားရအောင် ငိုပါတယ်။ ပြီးရင် စားစရာရှိတာ
အားရပါးရစားပြီး ကစားစရာရှိတာ သွားကစားတော့တာပါပဲ။ အမေက သူ
မကြိုက်တာ လုပ်လို့ကတော့ တံမြတ်စည်း တစ်ချောင်းနဲ့ လိုက်တော့တာပါပဲ။
အိမ်ခေါင်းရင်းက အဖေအစ်မ အရီး ဆီကို ပြေးတော့တာပါပဲ။ အရီးက
ရှေ့က ကာ။ အမေက ရအောင် ဆော်နဲ့ ဆူညံကြလို့ပါပဲ။ ရိုက်ပြီးလို့ကတော့
အရီးက မငိုနဲ့တော့လို့ ပြောလည်း အားရပါးရ ငိုချလိုက်တာပါပဲ။ ပြီးရင်
ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ဘာမှမရှိတော့ဘဲ အရီးပေးတဲ့ မုန့်ဖိုးယူပြီး ပြန်ကစားတော့
တာပါပဲ။

တကယ်တော့ ငိုလိုက်တာဟာ နာကျင်ခြင်းတွေကို နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း၊
အန်ထုတ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

ဒုတိယအတွက်ငါ့ရှိတယ်

ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ လောကကြီးရဲ့ ထိုးနှက်ချက်တွေကို အမျိုးမျိုးရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မျက်ရည်မကျနဲ့ ငါအရှုံးမပေးဘူးတို့။ မျက်ရည်မကျဘူး။ ငါအားတင်းထားမယ်တို့ ဆိုပြီး ကြိတ်မှိတ် နာကျင်ခြင်းတွေကို မျိုချတတ်ကြပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရတဲ့အခါ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တစ်ခါလောက် ငိုကြွေးကြည့်လိုက်ပါ။ အလုပ်အကိုင်တွေ အဆင်မပြေတော့လို့ ပိတ်လှောင်နေသလို ခံစားလာရတော့တဲ့အခါ ငိုချပစ်လိုက်ပါ။ ရည်းစားနဲ့ ပြတ်သွားလို့ အသည်းကွဲပြီး လုံးဝမခံစားနိုင်တော့တဲ့အခါ အားရပါးရ ငိုပစ်လိုက်ပါ။ ဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်ခြင်းတွေ၊ ဝမ်းနည်းသောကတွေဟာ မျက်ရည်နဲ့အတူ ပါသွားပြီး ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ ခံစားရတာတွေ ပေါ့သွားတဲ့အထိ ငိုချပစ်ပါ။ အဲဒီအချိန် ငိုတဲ့မျက်ရည်ကို လက်နဲ့ စမ်းကြည့်ပါ။ ပူနေတာပါပဲ။ မျက်ရည်ပူတွေပါ။ အဲဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ညစ်နွမ်းမှုတွေကို သွန်ထုတ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း တူလေးလိုပဲ မငိုရဘဲ ကြိတ်မှိတ် နာကျင်ရခြင်းတွေက ဒဏ်ရာတွေကို ပိုဖြစ်ပေါ်စေသလို နာကျင်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ပိုအမြစ်တွယ်သွားစေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ဘာသာ အပြုငိုပါစေ ထားကြည့်လိုက်ပါ။ ကလေးက ငိုပြီး သူ့ဘာသာ နေနေကျအတိုင်း ပြန်ဆော့ကစားဖြစ်သွားမှာပါပဲ။ (ဒီနေရာမှာ စကားချပ်အနေနဲ့ ငိုချပစ်လိုက်တာ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ သက်သာစေတာကို ပြောနေတာမို့ ကလေးကို နောက်တစ်ခါ အဲလို မဖြစ်အောင် ပြောပြပြီး မိဘက မရိုက်ဘဲ ဒဏ်ရာမဖြစ်အောင် လုပ်ရတယ် ဆိုတဲ့ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နည်းကို ပြောပြနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။)

သင်က မငိုတတ်ဘဲ ကြိတ်မှိတ်ခံစားတတ်တဲ့သူလား။ နာကျင်ခြင်းတွေကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့အခါ ငိုပစ်လိုက်ကြည့်ပါ။ ပေါ့ပါးမှုကို သင် ပြန်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

မျက်ရည်ဆိုတာ ငိုဖို့ မဟုတ်လို့ ဘာလုပ်ဖို့ ထားတာလဲလို့ တွေးမိတဲ့ အခါ ငယ်ငယ်က ခဏခဏ နားထောင်ခဲ့ရတဲ့ အန်တီမေခလာရဲ့ 'ငိုလိုက်ဟေ့' သီချင်းကိုတောင် သွားသတိရမိပါတယ်။ သီချင်းက အသည်းကွဲနေတဲ့ ရည်းစားကို ငိုချလိုက်လို့ ပြောနေတာလေးပါ။

ချစ်သူငယ်ချင်း မင်း ဝမ်းမနည်းနဲ့
နှစ်တွေကြာတော့ မေ့ပျောက်သွားမယ်
ငိုလိုက်ဟေ့ ငိုလိုက်ဟေ့၊ ငို... ငိုချလိုက်ဟေ့ တဲ့။

ဟုတ်တာပေါ့။ ဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်ခြင်းတွေ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု
တွေဟာ အချိန်ရှိတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေမှာမှ မဟုတ်တာ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ
ကြိတ်မှိတ်ဒဏ်ရာ အဖြစ်မခံဘဲ ငိုချလိုက်ပါ။ အချိန်တန်တဲ့အခါ အားလုံးဟာ
ပြီးဆုံးသွားမှာပါပဲ။ မေ့ပျောက်သွားမှာပါပဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာကို တသသမွေးမြူ
နေရင်တော့ တစ်သက်လုံး မေ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

မျက်ရည်ကျတာ၊ ငိုလိုက်တာဟာ ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်
ဒဏ်ရာတွေကို သွန်ထုတ်ပစ်တာပါ။ ရှင်းထုတ်ပစ်တာပါ။ နာကျင်ခြင်းတွေ
နေရာမှာ အားသစ်လောင်းလိုက်တာပါ။

နာကျင်ခြင်းတွေကို ကြိတ်မှိတ်မခံစားပါနဲ့။
ငိုချပစ်လိုက်ပါ။

ငိုချလိုက်တာဟာ
ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်
အားသစ်လောင်းခြင်းရဲ့ သင်္ကေတ။

ငိုချလိုက်တာဟာ
လက်မြောက်လိုက်ခြင်း မဟုတ်
အားယူခြင်းရဲ့ သင်္ကေတ။

ငိုချလိုက်တာဟာ
ဆက်ဝမ်းနည်းဖို့ မဟုတ်
ဝမ်းနည်းခြင်းတွေကို သွန်ချပစ်လိုက်တာ။

ငိုချလိုက်တာဟာ

အတွက်ငါ့ရှိတယ်

ပြန်မထနိုင်တော့ခြင်း မဟုတ်
မထနိုင်တော့မယ့် အရာတွေကို သွန်ထုတ်ပစ်လိုက်တာ။

ငိုချလိုက်တာဟာ
အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်
စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းခြင်း
ကြောက်ရွံ့ခြင်း
ဒဏ်ရာအနာတရများစွာကို
ဆေးကြော သွန်ထုတ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

ငိုချလိုက်ပါ
နာကျင်ခြင်းတွေကို
ဆေးကြော အားသစ်လောင်းလိုက်ရအောင်။



ဂီတသံစဉ်နဲ့ သီချင်းတွေဟာ
လူတွေရဲ့စိတ်ကို
ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်...



အဖော်မွန်ကောင်းများနှင့် ရုန်းထခြင်း

တစ်ခါက ကျွန်တော် တော်တော်စိတ်ဓာတ်ကျဖူးပါတယ်။ ပြန်မထချင်လောက်အောင် ပြိုလဲသွားတာမျိုးပါ။ ငါ ဘာအတွက် အသက်ရှင်တာလဲ ဆိုပြီး အဖြေရှာမရလောက်တော့အထိ မွန်းကျပ်တာမျိုးပါ။

အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်အနားမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့ ကာလပါပဲ။ မရှိဘူး ဆိုတာထက် ဖွင့်ပြောလို့မရတဲ့ အရာမျိုးတွေ ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ တချို့ အရာမျိုးတွေက ကိုယ်သာ ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ကိုယ့်မိဘကအစ မကူညီနိုင်တဲ့ အရာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ညစ်ညူးမှုသာ ကူးစက်သွားစေပြီး ဘာမှ ကူညီပေးမရတဲ့ အရာမျိုးတွေပါ။

အဲဒီအခါမျိုးကျ ကျွန်တော်တို့တွေမှာ ငါ့အတွက် ငါရှိတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးတွေနဲ့ ရပ်တည် ရုန်းထရပါတယ်။ အဲဒီလို ခွန်အားရတဲ့ စိတ်မျိုး ဝင်လာဖို့ ဆိုတာလည်း လွယ်တဲ့ကိစ္စမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီတုန်းက 'ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်' ဆိုတဲ့ ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ စိတ်မျိုးကို သီချင်းတစ်ပုဒ်က ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဆိုတော် လေးဖြူရဲ့ 'ယုံကြည်ရာ' သီချင်းပါပဲ။ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန် သီချင်းတစ်ပုဒ်က ကျွန်တော့်ကို အဖော်မွန်အဖြစ် ခွန်အားတွေ ပေးပြီး ကျွန်တော် ယုံကြည်ရာလမ်းကို လျှောက်လှမ်းစေခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေကို ဂီတနဲ့ သီချင်းတွေက အဖော်မွန်အဖြစ်နဲ့ ခွန်အားပေးနိုင်တယ်။ နူးညံ့စေနိုင်ပါတယ်။ လွမ်းဆွတ်စရာကောင်းတဲ့ သီချင်းတွေ ရှိသလို ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ် သီချင်း

တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း ခွန်အားတက်စေတဲ့ သီချင်းတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

သီချင်းတွေက လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင် ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ အကူညီမရနိုင်တဲ့ အခါမျိုး၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး ရတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ သီချင်းတွေက အဖော်မွန်ပါပဲ။ ပြုတ်မကျဖို့ ဖက်တွယ် ထားစရာ ကြိုးစတွေပါပဲ။

ရွေးချယ်နားထောင်တတ်ဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန်မှာ အဆွေးသီချင်းတွေ နားထောင်လို့ မဖြစ်သလို၊ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန် မှာလည်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ သီချင်းတွေ နားထောင်လို့ အဆင်မပြေပါဘူး။ ကာလဒေသအလိုက် နားထောင်တတ်ရင်တော့ သီချင်းတွေဟာ အားဆေးတွေ ပါပဲ။ ပျော်ရွှင်စေတယ်၊ တက်ကြွစေတယ်၊ သောကရှင်းစေပါတယ်။

ကျွန်တော် စိတ်တွေ ညစ်ညူးနေပြီ ဆိုရင် နားကြပ်ကလေး တပ်ပြီး လေးဖြူရဲ့ ယုံကြည်ရာ၊ ဝိုင်ဝိုင်းရဲ့ ဖြေသိမ့်လိုက်၊ ပိုပိုရဲ့ မငိုပါနဲ့ သီချင်းတွေကို တစ်ယောက်တည်း အထပ်ထပ်အခါခါ နားထောင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြူးကြွ တက်ကြွတဲ့ အင်္ဂလိပ်သီချင်းတွေ နားထောင်ပါတယ်။ အဲဒီသီချင်းလေးတွေကနေ ယုံကြည်ရာကို ရှေ့ ဆက်ဖို့ ခွန်အားတွေ ရပါတယ်။ ဖြေသိမ့်ဖို့ အင်အားတွေ ရပါတယ်။ အလျှော့ပေး ခူးထောက်လိုက်ဖို့၊ လက်မြှောက်လိုက်ဖို့ ဆိုတာကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ သူများကို တွန်းချဖို့လည်း မတွေး ဖြစ်တော့ပါဘူး။

ငါ့အတွက် ငါရှိတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်တွေ၊ ခွန်အားတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်ဖို့ အားအင်ရပါတယ်။ သီချင်းတွေက ပေးတဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် ခွန်အားတွေ ပါပဲ။

စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ ခွန်အားရစေမယ့် သီချင်းတစ်ပုဒ်လောက် နားထောင်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်းတွေကို ဂီတနဲ့ သီချင်းစာသားတွေက ချေဖျက် တွန်းအားပေးပါ လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေ ယုံကြည်ရာ အိပ်မက်တစ်ခုအတွက် တည်ဆောက် နေရင်း ပြိုလဲခြင်းတွေ၊ စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်းတွေ ကြုံရတဲ့အခါ ခွန်အား ရမယ့် သီချင်းတွေ နားထောင်ကြည့်ပါ။ ပြန်လည်ရုန်းထနိုင်မှာ အမှန်ပါပဲ။

မိအတွက်ငါရှိတယ်

သီချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပျက် အားနည်းခြင်းတွေကို
မောင်းထုတ်ကြရအောင်။

သီချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းသောကတွေကို မျှောချ
သွန်ထုတ်ပစ်ကြရအောင်။

သီချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြုလဲရုန်းမထနိုင်ခြင်းတွေကို
ထွန်းထုတ်ပြန်ထလိုက်ကြရအောင်။

သီချင်းတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ဒေါသတွေ ကင်းပြီး နူးညံ့
စေကြရအောင်။

သီချင်းတွေဟာ သုံးတတ်ရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အားဆေးတွေ
ပါပဲ။

ဂစ်တာတစ်လက်

သီချင်းတစ်ရွက်နဲ့

စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြမယ်။

သီချင်းတစ်ပုဒ်နဲ့

ခွန်အားထုတ်ပြီး

ဝမ်းနည်းခြင်းတွေ မောင်းထုတ်မယ်။

သံစဉ်တစ်ခက်

ချိုသာလက်နဲ့

ပြုလဲခြင်းတွေ တွဲထူမယ်။

ဒီဂျေတစ်ပွတ်

သံသာညွတ်ပြီး

ယုံကြည်ရာအတွက် ခရီးဆက်မယ်။

သီချင်းတွေနဲ့ ပြန်ထမယ်

သီချင်းတွေနဲ့ ခရီးဆက်မယ်

ဂီတဟာ ငါတို့အတွက်

ကောင်းသော အဖော်...။

ခရီးသွားခြင်းက စိတ်ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်
ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် မြင်ကွင်းအသစ်တွေက
မြင်နေကျ ရိုးအိနေတဲ့
လုပ်ငန်းခွင်တွေ အိမ်နေရာတွေက
စိတ်ဖိအားတွေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်...



စိတ်များကို လွှတ်ပေးမယ်

ဘယ်နေရာကို ပြေးထွက်လိုက်ရမလဲ။

ဘယ်သူ့ဆီကို ပြေးသွားလိုက်ရမလဲ။

ဘာဖိအား၊ တွန်းအားမှ မရှိဘဲ စားချင်တာ စား၊ သွားချင်တဲ့ နေရာကိုသာ ထွက်သွားချင်တော့တယ် ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ညည်းတွား တတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်တွေ ချောင်ပိတ်မိနေပြီလို့ ထင်ရတဲ့ ကာလပေါ့။ တကယ်လည်း မွန်းကျပ်နေခဲ့တဲ့ ကာလတွေပေါ့။

တစ်ခါတလေတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ သိပ်ကို မွန်းကျပ်ရတဲ့ ကာလ တွေ ရှိပါတယ်။ အလုပ်တွေက ပိ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေက ပုံ၊ ဝေဒနာတွေကစုံ ကာလတွေပေါ့။ နှစ်ကုန် ဘတ်ဂျက်ပိတ်ခါနီးဆို ဝန်ထမ်းတွေ၊ အလုပ်သမားတွေ အားလုံးနီးပါး နှစ်ဆပင်ပန်းကြရပါတယ်။ မနိုင်မနင်း အလုပ်တွေနဲ့ အိမ်မှု ကိစ္စတွေကြား ခေါင်းတောင် မဖော်နိုင်ပါဘူး။

အလုပ်သမား မဟုတ်တဲ့ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဆိုလည်း စာမေးပွဲတွေကြား၊ စာတွေကြားမှာ လုံးလည်ပတ်ချာ လိုက်နေတာပါပဲ။ အိမ် အလုပ်ပဲ လုပ်ကြတဲ့ သူတွေဆိုလည်း နိစ္စဓူဝ အိမ်အလုပ်တွေကြား ငြီးစိ နေတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေ ဘာလုပ်ကြမလဲ။ အဲဒီ စိတ်ညစ်ညူးမှုတွေ၊ ဖိအား တွေ၊ မြားမြောင်လှတဲ့ အလုပ်တွေ ကြားထဲကနေ တစ်ခါတစ်ခါတော့

ကိုယ်လွတ်ရန်ပြီး ထွက်ပြေးချင်တော့တာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့တွေ အဲဒါကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းကြရအောင်။ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြမလဲ။

စိန်နားကပ် ယန်ရတာထက် ခရီးထွက်ရတာကို ပိုမြတ်နိုးတယ်။

ခင်နှင်းယု

(မြန်မာ စာရေးဆရာမ)

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ညစ်ညူးမှုတွေ၊ ဖိအားတွေကို ခရီးထွက်ခြင်းနဲ့ ဆေးကြောပစ်ကြရအောင်ပါ။

အလုပ်တွေ၊ စာမေးပွဲတွေ၊ မြားမြောင်လှတဲ့ နိစ္စဓူဝ အလုပ်တွေ တစ်ဖြတ်လောက် ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စိတ်တွေကို လွတ်ပေးလိုက်ကြရ အောင်။ ဘယ်ဆီကိုလဲ ဆိုတော့ တောင်းတန်းစိမ်းစိမ်းတွေ၊ ပင်လယ်ပြင်တွေ၊ အေးမြလတ်ဆတ်တဲ့ လေတွေရှိရာဆီကိုပေါ့။ အမျိုးအဆွေတွေ ရှိရာဆီကိုပေါ့။

ရှိသမျှအရာတွေကို ခဏမေ့ဖျောက်၊ ပစ်ချပြီး ကျောပိုးအိတ်တစ်လုံး၊ ဒါမှမဟုတ် ခရီးဆောင်အိတ်တစ်လုံးနဲ့ ခရီးတွေ ထွက်ကြရအောင်။

ကျွန်တော်ကတော့ ဆရာမ ခင်နှင်းယု ပြောသလို စိန်ရွှေတွေ ဝယ်ရတာထက် ခရီးသွားရတာကို ပိုမက်မောပါတယ်။ လစဉ်ဝင်ငွေထဲက ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းကို ခရီးသွားဖို့အတွက် ကျွန်တော် အမြဲ စုထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အလုပ်တွေ၊ ဘဝအမောတွေ ကြားထဲကနေ ပြေးထွက်ပြီး ခရီးတွေသွားဖြစ်ပါတယ်။

ခရီးသွားခြင်းက ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်သလဲ။

ခရီးသွားခြင်းက ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကို လတ်ဆတ်လန်းဆန်းစေပါ တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ မြင်ကွင်းအသစ်တွေက ကျွန်တော် တို့ရဲ့ မြင်နေကျ ရိုးအီနေတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တွေ၊ အိမ်နေရာတွေက စိတ်ဖိအားတွေ လျှော့ချပေးနိုင် ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်က လူတွေနဲ့ အစားအစာတွေက ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်မလန်းဆန်းမှုတွေ၊ ဖိအားတွေကို ရယ်မော ပျော်ရွှင်စေခြင်း၊ စိတ် ကျေနပ်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိစေခြင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။

ရရှိတဲ့ ဒေသန္တရ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်က ကျွန်တော် တို့ကို စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပေးပါတယ်။

ခရီးထွက်ခြင်း

တစ်ယောက်တည်း ခရီးထွက်တဲ့အခါ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်ခြင်း
အရသာ၊ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ရရှိစေပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့
ခရီးထွက်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ ကောင်းပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို
ပြတိုးစေပါတယ်။

ကိုယ့်ဝင်ငွေနဲ့ ငွေအများကြီး မသုံးနိုင်ရင်လည်း ကိုယ့်အမျိုးအဆွေ
တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေရှိရာ ကျေးလက်ဒေသကလေးတွေကို ခရီးထွက်နိုင်ပါတယ်။
အေးမြလတ်ဆတ်တဲ့ အရာတွေ ရှိတဲ့ ကျေးလက်ဒေသတွေဟာ ကျွန်တော်တို့
စိတ်ကို သွက်လက်ပေါ့ပါးစေပြီး လန်းဆန်းစေပါတယ်။

ကိုယ့်အနီးအနားမှာ ရှိပြီး ကိုယ် မရောက်ဖူးတဲ့ ငွေကြေး အကုန်အကျ
သက်သာတဲ့ နေရာလေးတွေကိုလည်း ခရီးထွက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့ချင်းပြန်
ရောင်းတိုကလေးတွေပေါ့။

ခရီးထွက်ခြင်းက ဘဝကို ကျန်းမာ၊ ပျော်ရွှင်စေမယ့် အဖော်မွန်
ကောင်းပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပိတ်လှောင်နေတဲ့ စိတ်တွေ၊ မွန်းကျပ်
နေတဲ့ စိတ်တွေကို လွတ်မြောက်ခွင့် ပေးဖို့ ခရီးတွေထွက်ကြရပါမယ်။

ပိတ်လှောင်နေတဲ့ မွန်းကျပ်မှုတွေကြားကနေ ရုန်းထွက်ပြီး စိတ်ကို
လတ်ဆတ် ပေါ့ပါးသွားစေဖို့ ခရီးထွက်ကြရပါမယ်။

ချစ်ခင် ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ လွတ်လပ်တဲ့ အရသာတွေကို ခံစားဖို့
ခရီးထွက်ကြရပါမယ်။

အသက်ရှည်ရှည် နေချင်တယ် ဆိုရင်တော့ အားလုံးကို လွတ်ချပြီး
ကျွန်တော်တို့ စိတ်လွတ်လပ်မှုအပြည့်နဲ့ အနည်းဆုံး တစ်နှစ် တစ်ခါလောက်တော့
ခရီးတွေ ထွက်ကြရအောင်။

မွန်းကျပ်မှုတွေကို ခဝါချ
လန်းဆန်းမှုတွေကို သယ်လာကြဖို့
ခရီးထွက်ကြမယ်။

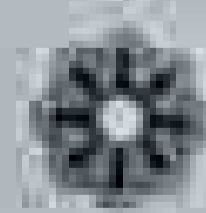
ပိတ်လှောင်မှုတွေကို ဖွင့်
စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရွက်လွှင့်ဖို့

ခရီးထွက်ကြမယ်။

ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ထုတ်
လန်းဆန်းမှုတွေကို ထုပ်ဖို့
ခရီးထွက်ကြမယ်။

ပြုလဲခြင်းတွေကို လွှင့်
စိတ်သစ် လူသစ် ငွားစွင့်ဖို့
ခရီးထွက်ကြမယ်။

ခရီးထွက်ခြင်းက
ဘဝကို ခွန်အားအသစ်တွေ ပေးကြောင်
ခရီးထွက်ကြမယ်။



စာအုပ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့
ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသားအတွက်
ဆေးလုံးလေးတွေပါပဲ...



စာအုပ်ဆေးလုံးလေးများ

စာအုပ်တွေကို
ကျွန်တော် သိပ်မြတ်နိုးပါတယ်
အထူးသဖြင့် ကျွန်တော် ပြုလဲနေတဲ့
အချိန်တွေမှာ ပိုချစ်ရပါတယ်။
အကြောင်းကတော့
စာအုပ်တွေက ကျွန်တော့်ကို
ပြုလဲဝမ်းနည်းခြင်းတွေကနေ
ကယ်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့လို့ပါပဲ။

ပထမဆုံး ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဘွဲ့လွှာ စတက်စကာလမှာ ကျွန်တော်
သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရပါတယ်။ သူ့နာမည်က ဂျွန်စီပါ။ မြန်မာနာမည်
ရှိပေမယ့် သူ့အိမ်နာမည် ဂျွန်စီကိုပဲ ခေါ်ရတာ နှစ်သက်တာမို့ ဂျွန်စီလို့ပဲ
ခေါ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့အဖေက မြန်မာဖြစ်ပြီး သူ့အမေက ဂျပန်လူမျိုးပါ။
သူ့နာမည်ကိုမှ ဂျွန်စီလို့ ဘာလို့ အိမ်မှာ ခေါ်ကြသလဲတော့ ကျွန်တော်
မေးမကြည့်ဖြစ်ပါဘူး။

အဓိက သူနဲ့ ကျွန်တော် ပေါင်းဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းက စာအုပ်တွေ
နှစ်သက်တာချင်းတူနေတာနဲ့ စာကြည့်တိုက်မှာ အချိန်ဖြုန်းရတာကို မြတ်နိုးတာ
တူနေတာကြောင့်ပါပဲ။ ဂျွန်စီတို့က သံရုံးက ပေးထားတဲ့ အိမ်ရာတစ်ခုမှာ
နေတာပါ။

သူ့အမေက သံရုံးဝန်ထမ်း ဆိုတော့ စာသိပ်ဖတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အမေကလည်း ကျေးလက်တောသူပေမယ့် မဂ္ဂဇင်းတို့၊ သတင်းစာတို့ကလေး လုံးချင်းဝတ္ထုတွေအထိ စိတ်ဝင်စားစား ဖတ်တတ်သူပါ။ (စကားချစ်အချစ် ကျွန်တော့်အမေဟာ လေးတန်းသာ အောင်ခဲ့တာပါ။ စာဖတ်ခြင်း ဝါသနာ အလှေက ပညာတတ်ခြင်း၊ မတတ်ခြင်းနဲ့ မဆိုင်တာကို ပြောချင်တာပါ။) အဲဒီတော့ အမေချစ် ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်လုံး စာဖတ်ဝါသနာပါတာ မဆန်းလှပါဘူး။

ဆန်းတာက ခုမှ စတာပါ။ ပျန်စီတို့ အိမ်ကို ကျွန်တော် လိုက်သွားရောက စခဲ့တာပါ။ သူတို့အိမ်ခန်းက ဂျပန်အငွေ့အသက် အပြင်အဆင်ကလေးနဲ့ ချစ်စရာကောင်းနေတာပါပဲ။ စားပွဲပုကလေးနဲ့ ကြမ်းပေါ်မှာ ထိုင်ခုံခင်းလေး တွေနဲ့ပါ။ ဆန်းတယ်ဆိုတဲ့အရာကတော့ သူတို့ ဧည့်ခန်းထဲမှာ စာအုပ်တင်တဲ့ ခပ်ပုပုစင်ကလေးတွေ ရှိနေတာပါပဲ။

စင်တစ်ခုစီမှာ စာတန်းကလေးတွေလည်း ထိုးထားပါတယ်။ ညနေ စောင်းချိန် ဖတ်ဖို့၊ မနက်ခင်းတွေမှာ ဖတ်ဖို့၊ ပြိုလဲချင်တဲ့အခါ ဖတ်ဖို့၊ အိပ် မပျော်တဲ့အချိန် ဖတ်ဖို့၊ မေတ္တာအားနည်းလာတဲ့အခါ ဖတ်ဖို့၊ ဒေါသထွက်နေတဲ့ အချိန် ဖတ်ဖို့တဲ့။

လက်ဝါးကလေးနှစ်ဖက် ဖြန့်ထားသလို စာအုပ်စင်အပူလေးတွေ အများကြီးပါပဲ။ ချစ်စရာကောင်းသလို ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဆန်းပြားပြီး အံ့ဩနေတော့တာပါပဲ။ နောက်တော့မှ ပျန်စီက ရှင်းပြပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်စင် ကလေးတွေ အားလုံးအတွက် ပေးထားတဲ့ နာမည် ရှိတယ် တဲ့။

စာအုပ်ဆေးလုံးကလေးများ တဲ့။

သူတို့အိမ်က လူတွေက ဒေါသထွက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲရတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီဧည့်ခန်းထဲက စာအုပ်ဆေးလုံးတွေနဲ့ ကုစားကြတာတဲ့။

အဲဒီအတွက် သူတို့အိမ်က သူတွေမှာ ကြာကြာစိတ်ညစ်လေ့ မရှိ သလို၊ ဒေါသတွေနဲ့ အော်ဟစ်နေကြတာ မရှိ ပါဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ သဘောတွေ ကျနေမိတော့တာပါပဲ။

လူဆိုတာ အကျင့်ကောင်းကို တွေ့တဲ့အခါ အတုယူတတ်ရတယ်၊ သင်ယူတတ်ရတယ် တဲ့။ ပျန်စီတို့အိမ်က ပြန်လာပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့

စံအတိုင်းပင်

စာအုပ်ဆေးလုံးကလေးတွေကို ကျွန်တော်ဘဝရေးထဲမှာ ဖက်တွယ် လိုက်မှာ ကျင့်သုံးခဲ့ပြီး ဆေးလုံးကလေးတွေလည်း သောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ စက်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ လူတွေမို့ ကိုယ် မကျန်းမာ၊ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး ရှိတယ် မဟုတ်လား။

ကိုယ်မကျန်းမာခြင်းတွေ ဖြစ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ခိုက်အောင့် ခိုက်နာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရောဂါနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဆေးတွေ သောက်ရတယ် မဟုတ်လား။ ခေါင်းကိုက်ရင် ပါရာစီတာမောဖြစ်ဖြစ်၊ လန်းဆန်း ဖြစ်ဖြစ် သောက်။ ခိုက်ကလေးများ အောင့်တာဆို air X ကလေး သောက်ပေါ့။ သူ့ရောဂါနဲ့ သူ့ဆေး တွေတဲ့အခါ ပျောက်ကင်းသွားကြတာပါပဲ။ သက်သာ သွားကြတာပါပဲ။

စိတ်မကျန်းမာခြင်းတွေ ဖြစ်တဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကုသဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို ကုသဖို့ စာအုပ်တွေက အရေးပါခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်တွေက ဆေးလုံး ကလေးတွေလိုပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်မကျန်းမာခြင်းတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ တူထောင်လာစေ နိုင်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေကို ဘာကြောင့်ဆေးလုံးကလေးတွေလို့ တင်စားရ သလဲ ဆိုတော့ စာအုပ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်မသက်သာမှု တွေကို စာအုပ်အမျိုးအစားလိုက် ကုသပေးနိုင်ကြလို့ပါပဲ။

စာအုပ်ဆေးလုံးကလေးတွေပေါ့။

နုလုံးသားကို နူးညံ့စေပြီး ဦးနှောက်ကို ထက်မြက်စေသော

စာအုပ်ဆေးလုံးလေးများ

တချို့စာအုပ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နုလုံးသားကို နူးညံ့စေပါတယ်။ ဒေါသတွေကို ပြေလျော့စေတယ်။ မနာလို မုန်းတီးခြင်းတွေကို ပြေလျော့စေ တယ်။ မျစ်ခြင်းမေတ္တာကို တိုးပွားစေတယ်။ စာနာ နားလည်တတ်ဖို့ သင်ကြား ပေးပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးအောင်သင်းရဲ့ 'လက်ခံလိုက်စမ်းပါ။ တကယ့် အနုပညာ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ဓွေးရာပါ ဖြစ်တည်လာခဲ့တဲ့ အရာတွေကို အားနည်းချက်တွေလို့ မမြင်တော့ဘဲ အားသာချက်တွေ အဖြစ် ပြောင်းလဲ

နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးနုရဲ့ 'မိတ္တဗလဒ္ဓိကာ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ်မှားနေတဲ့ လူမှုနယ်ပယ်က ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးရွှေခေါင်းရဲ့ 'တစ်သက်တာမှတ်တမ်းနှင့် အတွေးအခေါ် များ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းဖို့ အတုယူစရာတွေ အများကြီး၊ ခွန်အားတွေ အများကြီး ရခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီး သော်တာဆွေရဲ့ 'မှန်ကန်ခြင်းနှင့် ရဲရင့်ခြင်း' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ့်ဘက်က မှန်အောင်မနေနိုင်ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ လမ်းပြသူ ဦးဆောင် ဆောင်ရွက်သူအဖြစ် မပြောရဲမဆိုရဲ မလုပ်ကိုင်ရဲတော့ဘူး ဆိုတဲ့ အသိပညာကို ကောင်းကောင်းကြီး ရခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ 'သူငယ်ချင်းလိုပဲ ဆက်၍ ခေါ်မည် နိုင်' ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ဖွင့်ဟမပြောဖြစ်ပါဘဲ ရေငုံနှုတ်ပိတ်ပြီး သေသွားရမယ့် အဖြစ်ကို ဘယ်တော့မှ အဖြစ်မခံဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမိတဲ့အထိ ခိုင်ကို သနားခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာချစ်ဦးညိုရဲ့ 'လင်္ကာဒီပချစ်သူ' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ဘဝမှာ လူတစ်ယောက်ကို ရှုမြင်တဲ့အခါ မကောင်းတာတွေပဲ ကြည့်ပြီး မဆုံးဖြတ် တော့ဘူး၊ တခြားရှုထောင့်ဘက်ကနေ ခံစားပေးတတ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဖေမြင့်ရဲ့ 'နှလုံးသား အာဟာရ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ နူးညံ့တဲ့စိတ်ထားကို ဖြစ်စေတဲ့ နှလုံးသား ဖြစ်အောင် အနည်းဆုံး ဆင်ခြင် နေထိုင်တတ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဆရာမင်းလူရဲ့ 'ငှက်ကလေး' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ပဋိ ပက္ခတွေနဲ့ မိဘနှစ်ယောက်ကြား နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သားသမီးတစ်ယောက် ရဲ့ ရင်ထဲက ခံစားချက်ကို နင့်နင့်နဲနဲခံစားရပြီး မိဘတွေအားလုံးကို ပေးဖတ် ချင်လောက်အောင် လူတစ်ယောက်ကို အသိတရားတစ်ခု ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဆရာလင်္ကာရည်ကျော်ရဲ့ 'တိမ်တွေ တောင်တွေနှင့် ခရီးသည်' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန် ကြိုးစားခဲ့တဲ့ လူငယ် တစ်ယောက်ရဲ့ ဇွဲသတ္တိ၊ ကိုယ်မြတ်နိုးပြီး ချစ်ရတဲ့ သူတစ်ယောက် အပေါ် ထားတဲ့ ကျင့်ဝတ်စောင့်စည်းမှုတွေကို အတုယူ လေးစား အားကျခဲ့ရပါတယ်။

ခံစားရပါမိမိတယ်

ဆရာမဂျူးရဲ့ 'အမှတ်တရ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး စုစုထွေးလို စိတ်ဓာတ်နဲ့ အမျိုးသမီးမျိုးကို တွေ့အောင် ရှာချင်ခဲ့တယ်။ ဘဝမှာ စုစုထွေးလို ဆက်မြက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်ကို မပိုင်ဆိုင်လိုက်ရလို့ အငြိုးအတေး တွေ့နဲ့ မရှိဘဲ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် လျှောက်ပြီး တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ့် ဘက်က သစ္စာတရား ဘယ်လောက် မြဲမြဲကြောင်း ပြနိုင်တာကို သိပ်အားကျ လေးစားခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာမကြီးခင်နှင်းယုရဲ့ 'ပျားရည်အိုင်' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ 'မြိုင်' လို အတ္တလောဘကြီးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွား၊ ကိုယ့် ရယူလိုမှု အတွက်သာဆို ဘယ်သူ့ကို ချနင်းရနင်းရ ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ် ဆိုတဲ့ အသိတရားတစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။

ဆရာမကြီး ဂျာနယ်ကျော်မမလေးရဲ့ 'သွေး' ကို ဖတ်ပြီး တိုင်း တစ်ပါးသားဖြစ်ဖြစ်၊ လူမျိုးဘာသာကွဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သွေးသားအပေါ်ထားတဲ့ မေတ္တာတရားဟာ အတူတူပါပဲလား ဆိုပြီး လူမျိုးကွဲ အစ်မရင်းတစ်ယောက်ရဲ့ မောင်တစ်ယောက်အပေါ်ထားတဲ့ မေတ္တာတရားကို သိရှိ နားလည်ပြီး ကိုယ့် အစ်မအရင်းကို ပိုတွယ်တာ ချစ်တတ်လာခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာမကြီးကြည်အေးရဲ့ 'နွမ်းလျအိမ်ပြန်' ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က broken family က သူငယ်ချင်းတွေကို ပိုသနား မိသွားသလို ပိုဂရုစိုက်ပေးဖို့ အသိတရားတစ်ခုပါ ရခဲ့ပါတယ်။

ဆရာမ မစန္ဒာရဲ့ 'ကွက်လပ်ကလေး ဖြည့်ပေးပါ' စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ဘဝမှာ ကိုယ်သာ မိဘတစ်ယောက် ဖြစ်လာရင် အလတ်ဆိုတဲ့ သားသမီးကို လည်း မလုပ်ရအောင် စောင့်ရှောက်မယ် ဆိုတဲ့ အသိတရား ရခဲ့ပါတယ်။

ဆရာမခင်ခင်ထူးရဲ့ 'မအိမ်ကံ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ တစ်ခုခုကို ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်က ကောင်းကျိုးပေးနိုင်ပေမယ့် အစွဲအလမ်းကြီး၊ အတ္တများပြီး တစ်ခုခုကို ရယူလိုစိတ်က ကြီးစိုးနေတဲ့အခါ ဘဝကို ဒုက္ခ ပေးတတ်ကြောင်း မအိမ်ကံဘဝကို ရင်နှင့်သနားရင်း အသိတရားတွေ ရခဲ့ ပါတယ်။

ဆရာထင်လင်းရဲ့ 'ပေါ်လီယာနာ' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဘဝမှာ အရာရာကို မကောင်းတာတွေပဲ ရှိမြင်တတ်တဲ့ အကျင့်ပျောက်ပြီး ကောင်းတဲ့ ဘက်က တွေးခေါ်တတ်လာခဲ့တယ်။ Positive Thinking များလာခဲ့ရပါတယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၊ ဆရာတော်ဦးဇောတိကနဲ့ ဆရာတော်
အရှင်ဆန္ဒာဓိကတို့လို ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး ဘဝကို
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အတတ်နိုင်ဆုံး နည်းအောင် ကြိုးစားပြီး ရှင်သန်
တတ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးချိန်မှာ စာအုပ်တစ်မျိုးချင်းအလိုက် ကျွန်တော်ရဲ့
နှလုံးသားတွေ၊ ဦးနှောက်တွေကို ဆေးဖြစ်အောင် ခွန်အားပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

စာအုပ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသားအတွက်
ဆေးလုံးတွေပါပဲ။ အဲဒီအထဲက စိတ်ပျက်နေတဲ့အခါ ဘာစာအုပ်လေး ဖတ်မယ်။
စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတဲ့အခါ ဘာစာအုပ်လေး ဖတ်မယ်။ စာအုပ်တွေက
ကျွန်တော်တို့အတွက် ဆေးလုံးလေးတွေလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်မကျန်းမာမှု
အလိုက်လည်း ကုသပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် အင်ဂျင်တပ် မောင်း
နှင်ပြီး ဘဝခရီးထဲ ထွက်ကြတဲ့အခါ စိတ်မကျန်းမာမှုတွေကို ကုစားဖို့ စာအုပ်
ဆေးလုံးလေးတွေ သောက်ကြရပါမယ်။

စာအုပ်ဆေးလုံးလေးတွေကို တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်လောက်ပဲ အချိန်ပေး
သောက်နိုင်ရင် စိတ်ကို အကောင်းဆုံး အာဟာရ ပေးနိုင်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ပျန်စီတို့အိမ်က လူတွေလို စာအုပ်ဆေးလုံးလေး တွေနဲ့
ဘဝရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းတွေကို မောင်းထုတ်ပြီး ပြုလဲ ယိုင်နဲ့ခြင်းတွေကို
ဖေးကူလိုက်ရအောင်။

စိတ်ဓာတ်တွေ ပြုလဲတဲ့အခါ
ကိုယ်တိုင်ပြန်ထူမတ်နိုင်ဖို့
စာဖတ်ပါ။

လူတွေရဲ့ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ စိတ်ကို
ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့
စာဖတ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို

ရဲအထွက်သို့တယ်

မကြောက်ဘဲ ရင်ဆိုင်တတ်ဖို့
စာဖတ်ပါ။

စိတ်တွေ ညစ်ထွေးလာတဲ့အခါ
စိတ်ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းဖို့
စာဖတ်ပါ။

ဒေါသထွက်လာတဲ့အခါ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့
စာဖတ်ပါ။

အသည်းကွဲတဲ့အခါ
ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်သွားတာ မဟုတ်မှန်း
နားလည်ဖို့
စာဖတ်ပါ။

အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့
စာအုပ်တွေက လမ်းပြပေးနိုင်တာမို့
စာဖတ်ပါ။

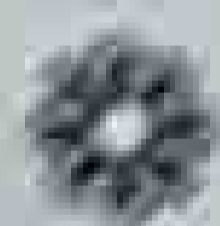
ကြုံလာသမျှ လောကဓံကို
အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်တတ်ဖို့
စာဖတ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ပြန်ရှာမတွေ့တော့တဲ့အခါ
စာဖတ်ပါ။

ဘယ်ကနေပဲ ဖတ်ဖတ်

နှလုံးသားလှပြီး စိတ်ခွန်အားရှိဖို့
 တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ်
 စာဖတ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်
 ပြောင်းလဲဖို့
 စာဖတ်ပါ။



အေးမြ ငြိမ်းချမ်းပြီး

ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်နည်း



တခြားသူက

ကျွန်တော်တို့ မဟုတ်ပါဘူး

ကျွန်တော်တို့ ပြုမူတဲ့အတိုင်း

ပြန်ရဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။



မမျှော်လင့်ခြင်း ဥယျာဉ်

ငါအမြဲတမ်း ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရတယ်
ဘာကြောင့်လဲ သိလား၊

အကြောင်းကတော့ ငါ ဘယ်သူ့ဆီက
ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်လို့ပါပဲ။

မျှော်လင့်ခြင်းတွေက အမြဲတမ်း နာကျင်စေတယ်လေ။

ဝီလျံရှိတ်စပီးယား

(William Shakespeare)

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က အပေါင်းအသင်း သိပ်မက်ပါတယ်။ အထူး
သဖြင့် ကျွန်တော် ချစ်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဆို တခြားသူနဲ့ သူငယ်ချင်း
ဖြစ်သွားမှာ၊ တခြားသူတွေကို ပိုခင်သွားမှာ သိပ်ကြောက်ခဲ့တာပါ။ ကလေး
သဘာဝ ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းကများ တခြား သူကို ပိုခင်တွယ်သွားရင်
စိတ်သောက ရောက်ရတော့တာပါပဲ။ ညဘက်တွေဆို အိပ်ရာထဲ တော်တော်နဲ့
အိပ်မပျော်ပါဘူး။

ကစားရင်လည်း ငါက ဒီလောက် ခင်နေတာ၊ မုန့်တွေလည်း
ကျွေးနေပါရက်နဲ့ သူကတော့ တခြားသူကို မုန့်တွေကျွေး၊ တခြားသူကို
ပိုခင်နေလိုက်တာဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး မပျော်ရွှင်ရပါဘူး။

အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ပြင်ပစာအုပ်တွေ ဖတ်၊ တရားပွဲ
တွေ လိုက်နာကြားရာကတစ်ဆင့် ကိုယ့်စိတ်ကို နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။

အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကျွန်တော်တို့က တခြားသူဆီက မျှော်လင့်နေခဲ့မိတာပါပဲ။

ကောင်းတာ လုပ်ရင် ကောင်းတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပြုမှုတဲ့ အတိုင်း တန်ပြန် သက်ရောက်တယ်တဲ့။ တကယ့်တကယ်တမ်းကျ ကောင်းတာလုပ်တိုင်း ကောင်းတာတွေ တန်ပြန်ရလိုက်တာမျိုးက နည်းပါးပါတယ်။ ကိုယ်ပြုမှုတဲ့ အတိုင်း ကိုယ့်အပေါ် ချက်ချင်း တန်ပြန် သက်ရောက်မှု ဆိုတာလည်း ရှိတော့ ရှိပေမယ့် နည်းပါးပါတယ်။ အချိန်ကာလတစ်ခုတော့ ကြာတာအမှန် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတာ လုပ်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွား တာတော့ အမှန်ပါ။ ကိုယ် ပြုမှုလိုက်တဲ့အတိုင်း ချက်ချင်း ကိုယ့်အသွင်အပြင်ဟာ အပြုအမူအတိုင်း ဖြစ်သွားတာလည်း အမှန်ပါပဲ။

တစ်ဖက်သူရဲ့ တန်ပြန်မှုက ကြာချင် ကြာမယ်၊ မြန်ချင် မြန်မှာပါပဲ။ တစ်ဖက်သူရဲ့တန်ပြန်လာမှုအပေါ် ကိုယ့်စိတ်ကို အာရုံပြုထား လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေက သူ့အပေါ် မူတည်သွားတော့တာပါပဲ။ ဆီပေးရင် ဆန်ရရမယ် ဆိုတဲ့ စီးပွားတွက် တွက်ချက်မှုကို ဘဝနေထိုင်မှုထဲ ကျင့်သုံးတဲ့ အခါ ပျော်ရွှင်ရပါမတဲ့လား။

ကိုယ် ပေးလိုက်တဲ့အရာ၊ ကိုယ် ပြုမှုလိုက်တဲ့ အရာအပေါ် တစ် ဖက်သူက အသိအမှတ်ပြုသည်ပဲဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ပဲဖြစ်စေ ကိုယ်က မေတ္တာ ထား ပြုမှု လုပ်ကိုင်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ် ပျော်ရွှင်ရတာပဲ မဟုတ်လား။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်ခြင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။

တစ်ခါကလည်း ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က တမိုင်မိုင် တတွေတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်လည်း စိတ်မပါ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆိုင်ထိုင်ကြလည်း မပျော်ရွှင်နဲ့ ဖြစ်နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ နှစ်ယောက်တည်း အေးဆေးဆုံမှ သူ့ကို ကျွန်တော် မေးကြည့်ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကိုပေါ့။ မေးကြည့်မှ သိရတာက သူက အိမ်မှာ သားအလတ် ပါတဲ့။ အလုပ်တွေ ကြိုးစားပြီး ရသမျှလစာတွေလည်း ပြန်အပ်ပေမယ့် သူ့အဖေနဲ့ အမြဲကတောက်ကဆတ် ဖြစ်ရပြီး သူ့အပေါ် အကောင်းမမြင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအတွက် သူ ဘာကိုမှ မကြိုးစားချင်တော့သလို၊ ဘာကိုမှ ပျော်ရွှင်စရာ မကောင်းတော့ ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

အတွက်ပိုမိုတယ်

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သားလတ်မို့ တစ်ခါတစ်ခါတော့
 သူ့လို တွေးခဲ့မိတာ အမှန်ပါ။ အိမ်ထောင်သည် အကြီးဆုံးအစ်မအတွက်
 ပုပင်ကြ၊ ကျောင်းတက်နေတဲ့ အငယ်လေးအတွက် ပုပင်ကြနဲ့ အလုပ်လုပ်၊
 ဝင်ငွေရှာနေရတဲ့ ကျွန်တော်နဲ့တော့ အိမ်မှာ တကျက်ကျက်ပါပဲ။ တကယ့်
 တကယ်တမ်းကျ မိဘဆိုတာ ကိုယ့်သားသမီး ကိုယ် အကုန် ချစ်ကြတာပါပဲ။
 ဘယ်သူ့ကိုတော့ ပိုချစ်တာမျိုး ရှိတန်ကောင်း ရှိပေမယ့် ဘယ်သားသမီး
 ဒုက္ခရောက်ရောက် ပုပင်သောကရောက်ရတာ တူသလို၊ ဘယ်သားသမီး
 အပျော်ကြုံရပါစေ တန်းတူ ရင်ထဲက ပျော်ကြတာပါပဲ။ ၉၉% သော မိဘ
 ဆွေက သားသမီးအပေါ် ဘာပြန်ပေးပါစေ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး မပါပါဘူး။
 ငါ့သားသမီးလေး အဆင်ပြေပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ပဲ
 ဇွေးဖွားပြုစု ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ကြတာပါ။ အလိုက်သိလို့ တုံ့ပြန်မှု ပြန်ရခဲ့ရင်တောင်
 အတိုင်းမသိ ပျော်နေကြတာပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီအတွက် သူတို့က သား
 သမီးအပေါ် ဘာမျှော်လင့်ချက်နဲ့မှ မရှင်သန်စေခဲ့လို့ ပျော်နေကြတာပါပဲ။

သား သမီးကလည်း မိဘအပေါ် သိတတ်တဲ့အခါ ဘာပြန်ရပါစေ
 ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရပါမတဲ့လား။ ငါ့မိဘကို ငါ
 ဘယ်လောက် ကန်တော့လိုက်ပါပြီဆို ဗန်းပြပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အသိအမှတ်
 ပြုမှု၊ မိဘရဲ့ ချီးကျူးမှုမျိုးကို လိုချင်တာမျိုး ဆိုရင်တော့ အလုံးစုံ ပျော်ရွှင်ရမှာ
 မဟုတ်ပါဘူး။ အဝေးနေတဲ့ သားသမီးထက် အနီးနေကြတဲ့ သားသမီးဟာ
 မိဘနဲ့ တကျက်ကျက် ဖြစ်နေကြရတာပါပဲ။ ကိုယ်က အမြင်မတော်လို့
 ပြောလိုက်၊ မိဘက အမြင်မတော်လို့ ပြောလိုက်နဲ့ တဆူဆူပါပဲ။ အဲဒီတော့
 ကိုယ့်မိဘကို ကိုယ် တန်ဖိုးထား စောင့်ရှောက်လုပ်ကိုင်ပေးရမှာ ကိုယ့်အလုပ်
 မဟုတ်လား။ အဲဒီအပေါ်မှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားပြီး ငါက လုပ်ကိုင်
 ပေးနေပါလျက် ငါ့အပေါ်ကျ အသိအမှတ် မပြု၊ အလေးမထားလိုက်တာ
 ဆိုပြီး ပူဆွေးသောက ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ပဲ စိတ်ဒဏ်ရာရရမှာ မဟုတ်လား။

တခြားအရာအပေါ်မှာတောင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ မိဘနဲ့ သားသမီး
 ကြားမှာတောင် ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိတဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရတာပါပဲ။
 မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားတဲ့အခါ နာကျင်မှုတွေကိုလည်း ရရှိကြရတာပါပဲ။
 မျှော်လင့်ချက်တွေ သူငယ်ချင်းက ဘယ်လိုပဲ တဆူဆူ ဖြစ်နေပါစေ။ သူ့မိဘအပေါ်
 သူလုပ်ပေးရမှာ လုပ်ပေးရင်း ပျော်ပျော်နေတဲ့အခါ စိတ်ဖြူပျော်ရွှင်သွားခဲ့ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင် အပေါ်မှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့က တစ်ခုခု ပြန်ရပါစေ ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပြုမူလုပ်ကိုင်ပေးပြီး ရှင်သန်ကြတဲ့ အခါ စိတ်သောက ရောက်ကြရမှာပါပဲ။ ဝမ်းနည်းကြရမှာပါပဲ။ နာကျင်ကြရမှာ ပါပဲ။

တခြားသူက ကျွန်တော်တို့ မဟုတ်ပါဘူး၊
ကျွန်တော်တို့ ပြုမူတဲ့အတိုင်း ပြန်ရဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်တဲ့အခါ အတတ်နိုင်ဆုံး မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ မရှင်သန်တဲ့အခါ စိတ်သက်သာရာရမှာ အမှန်ပါပဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေလည်း နည်းပါးမှာ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရတဲ့ဒဏ်ရာထက် ကျွန်တော်တို့ စိတ်မှာရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာဟာ ပျောက်ကင်းဖို့ အခက်ခဲဆုံး ဒဏ်ရာပါပဲ။ အဲဒီတော့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အနည်းဆုံး ရှိနေဖို့ လိုအပ်တယ် မဟုတ်လား။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်နေထိုင်ရဖို့ တိုတောင်း လှတဲ့ လူ့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု အများဆုံးနဲ့ ဖြတ်သန်းရဖို့ လိုတယ် မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်းဖို့ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တာပါပဲ။ အဲဒီအထဲကမှ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကူညီ ပေးလိုက်တာ၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပြုမူပေးလိုက်တာမျိုး မလုပ်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူလို့ ရတယ် မဟုတ်လား။

ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မျှော်လင့်ချက် မထားခြင်းနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ နည်းပါးကြမယ်။

ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မျှော်လင့်ချက် မထားခြင်းနဲ့ နာကျင်ခြင်းတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချကြမယ်နော်။

မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားပြီး
တစ်ခုခုအပေါ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့ သူဟာ
မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ
ပူဆွေးသောက ဖြစ်ရပါတယ်။

ငါ့အတွက်ငါရှိတယ်

မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားပြီး
တစ်ခုခုကို ပေးလိုက်တဲ့သူဟာ
မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ
ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားပြီး
တစ်ခုခုအပေါ် မေတ္တာထားတဲ့အခါ
မေတ္တာစစ် မဟုတ်တော့တာမို့
နာကျင်ကြေကွဲကြရမှာပါပဲ။

မျှော်လင့်ချက် မပါဘဲ လက်တွဲကြည့်ပါ
မျှော်လင့်ချက် မပါဘဲ ကူညီကြည့်ပါ
မျှော်လင့်ချက် မပါဘဲ မေတ္တာထားကြည့်ပါ
နာကျင်ခြင်းတွေကို
ဝေးဝေးမှာ ထားပစ်ခဲ့ကြပါစို့ပေါ့။



မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်း ရဖို့ဆိုတာ
ကိုယ်တိုင်ကလည်း
မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်း
ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်...



အပြန်အလှန် လက်ကလေးများ

လွန်ခဲ့တဲ့ ညက ကျွန်တော် ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ပြန်ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရုပ်ရှင်ကားကတော့ "Forrest Gump" ပါ။ အော်စကာဆုတွေ အများကြီး ရခဲ့ပြီး မင်းသားကြီး တွမ်ဟန့်(က်)(စ်) ရဲ့ ကမ္ဘာကျော် ဂန္ထဝင် ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကားပါပဲ။

Forrest Gump ကို ငယ်ငယ်က တစ်ခါ ကြည့်ဖူးပါတယ်။ ကြိုက်တယ် ဆိုတာထက် ဉာဏ်ရည်မပြည့်မီတဲ့ ဖောရက်စ်နဲ့ နေရာက သရုပ်ဆောင်တဲ့ တွမ်ဟန့်(က်)(စ်)ရဲ့ တချို့အမူအရာတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ရယ်မောစေတယ်။ သနားစရာ ကောင်းစေတယ်။ ဒီလောက်ပါပဲ။ ဘဝတွေက ကံကြမ္မာစေရာလား၊ လေနှင့်ရာဘဝလား ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းတွေလည်း ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ နားမလည်ခဲ့တာ အမှန်ပါ။

ဒုတိယအကြိမ် ပြန်ကြည့်ရတဲ့ အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော့်ကို Forrest Gump က အများကြီး စိုးမိုးခဲ့သလို အများကြီး အတွေး ပွားစေခဲ့ပါတယ်။

Forrest Gump ရုပ်ရှင်ထဲမှာ ဖောရက်စ်က ဘွဲ့ရပြီး စစ်ထဲဝင်တဲ့ အချိန်မှာ သူ့အတွက် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် ရခဲ့ပါတယ်။ သူ့နာမည်က ဘာဘာ ဖြစ်ပြီး သူက လူမည်းတစ်ယောက်ပါ။ လူတကာ ဖယ်ကြည့်ပြီး ဉာဏ်ရည်မပြည့်မီတဲ့ ဖောရက်စ်နဲ့ အသားအရောင် ခွဲခြားလို့ အပေါင်းအသင်း မဲ့နေတဲ့ ဘာဘာတို့ အပြန်အလှန် အရေးတယူ ပေါင်းသင်းခဲ့ကြပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်က အမြဲ တတွဲတွဲနေခဲ့တာ ဗီယက်နမ် စစ်မြေပြင် ရောက်ပြီး ဘာဘာ သေတဲ့ အထိပါပဲ။ ဖောရက်စ်က သေနတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့

ဘာဘာကို ပစ်ကွင်းထဲကနေ ရအောင် ကယ်ထုတ်ခဲ့ပေမယ့် အသက်မမီခဲ့ပါဘူး။

နောက်တော့ ဘာဘာနဲ့ ပြောခဲ့တဲ့ကတိအတိုင်း သဘောတစ်စင်း ဝယ်ပြီး ပုစွန်တွေ ဖမ်း၊ ရတဲ့ အကျိုးအမြတ်ထဲကနေ ဘာဘာ့မိသားစုကို ကူညီထောက်ပံ့ခဲ့ပါတယ်။

ရုပ်ရှင်တစ်ကားလုံးမှာ ဘာဘာနဲ့ ဖောရက်စ် အကြောင်းကို ကျွန်တော် ကွက်ပြီး ပြောရတဲ့အကြောင်း ရှိပါတယ်။ ရင်ထဲ ပိုမှတ်မိ၊ လွမ်းကျန်ရစ်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းလည်း ရှိပါတယ်။

အဲဒါက ဗီယက်နမ်စစ်မြေပြင်ရဲ့ မိုးသည်းညတစ်ည ရွံ့တော့ ထဲမှာ ဖောရက်စ်နဲ့ ဘာဘာတို့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မှီပြီး ထိုင်ကြတဲ့ အခန်းက စကားလေးတွေကြောင့်ပါပဲ။ ဘာဘာက ဖောရက်စ်ကို ပြောခဲ့တာပါ။

ငါတို့ ဘာလို့ ဒီလောက် တွဲဖြစ်နေကြတာလဲ မင်းသိလား။
ငါတို့က တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်
စောင့်ရှောက်ကြလို့လေကွာ၊
ညီအစ်ကိုလိုရော၊ သူငယ်ချင်းလိုရောပေါ့ တဲ့။

ဘာဘာက ဖောရက်စ်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်မပြည့်မီမှုအပေါ် အားနည်းချက် အဖြစ် မရှုမြင်ခဲ့သလို ဖောရက်စ်ကလည်း ဘာဘာ့အပေါ် ဘယ်လိုမှ မမြင်ခဲ့ပါဘူး။ ဥပမာ-လူမည်းမို့ မပေါင်းဘူးဆိုတဲ့ အသိမျိုးတွေပေါ့။

တိုက်ပွဲမှာ ပစ်ခတ်နေတဲ့ ကြားထဲက ဒဏ်ရာဗရပွနဲ့ ဘာဘာကို ရအောင် ရှာထမ်းထုတ်တာတွေ၊ ဘာဘာ့ကို ပေးခဲ့တဲ့ ကတိအတိုင်း ပုစွန်တွေ ဖမ်းပြီး သဘောကပွတိန် လုပ်ခဲ့တာတွေ။ ဘာဘာ ပြောခဲ့သလို သူတို့နှစ်ယောက်က တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ညီအစ်ကို၊ သူငယ်ချင်းလို အပြန်အလှန် စောင့်ရှောက်ကြလို့ တွဲလို့ ရတာပါပဲ။ တစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ကို တစ်ယောက်က နားလည်တယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို တစ်ယောက်က ဖိနှိပ်တာ၊ မကောင်းမြင်တာ မရှိလို့ ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေမှာကော သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက် လောက် ပိုင်ဆိုင်ပြီလား။ ကိုယ့်အပေါ် အနစ်နာခံတဲ့၊ နားလည်မှုပေးတဲ့

ရဲအတွက်ပါရှိတယ်

သူငယ်ချင်းမျိုး။ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ဟာသလို မြင်ပြီး မနှိပ်ကွပ်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး။ ကိုယ် အားနည်းပြုလဲတဲ့အခါ ပေးမပေးပြီး ကိုယ် ပျော်ရွှင်ရာ ရှိတဲ့အခါ ဟန်မဆောင်ဘဲ အားရပါးရ ကုပျော်ပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး။ တတယ်တော့ ကျွန်တော်တို့က ဖောရက်စ်လို ဖြူစင်ပြီး ကိုယ့်အပေါ် ရိုးသားစွာ ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းမျိုးပဲ လိုချင်ခဲ့တာပါ။ သူများအတွက် သူငယ်ချင်းကောင်း ဖြစ်အောင်၊ ဖောရက်စ်ဂမ္ဘာလို သူငယ်ချင်းမျိုး ဖြစ်အောင်တော့ မနေချင်ခဲ့ကြပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့တွေ လောကကြီးထဲမှာ ကျင်လည်ရတဲ့အခါ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ရှောင်လွှဲလို့ မရအောင် ထိတွေ့ကြရမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါ ဘယ်သူမှ အမှားမရှိတဲ့ အချိန် တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်အောင်၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတတ်ဖို့ ကြိုးစားနေထိုင်တတ်ရသလို ကိုယ့်အပေါ် အပြန်အလှန် နားလည်နိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးလည်း ရှိထားသင့်တာပါပဲ။

လူတွေက ငါ့အပေါ် မကောင်းဘူး။ ဘယ်သူငယ်ချင်းမှ ငါ့အပေါ် မကောင်းဘူး။ ငါ့မှာတော့ သူငယ်ချင်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး ဆိုပြီး လူအများစုက ပြောတတ်ကြပါတယ်။ အဲလိုလူတွေ အများစု ကြည့်လိုက်ရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်က သူငယ်ချင်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်အောင် မနေထိုင်ကြတာ များပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်ယောက် ရှိနေဖို့တော့ လိုအပ်တာပါပဲ။ ငွေကြေးအခက်အခဲ မကူညီနိုင်ရင်တောင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း တချို့ကိုတော့ ပြောပြရင်ပွင့်လို့တော့ ရတယ် မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ယုံကြည် ဖက်တွယ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ပိတ် အခန်းလေးတွေ အဖြစ်ပေါ့။

သူငယ်ချင်းကောင်း ဆိုတာ မိန့်ထက်ရှားတာ အမှန်ပါ။ မိန့် ဆိုတာက ပိုက်ဆံရှိလာတဲ့အခါ ဝယ်နိုင်ပေမယ့် ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ သူငယ်ချင်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းကိုတော့ ဝယ်လို့ မရပါဘူး။ တချို့သူတွေကကျ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းတဲ့သူတွေ ရှိပါရဲ့။ ကိုယ်က အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု မရှိတဲ့အခါ ဝေးလွင့်သွားကြတာပါပဲ။ အဲဒီလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်း ဆိုတာ မရှိကြတာပါပဲ။

ကိုယ့်အပေါ် နားလည်ပေး၊ ကြင်နာပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး ရှိလာတဲ့ အခါ ကျွန်တော်တို့ဘက်က အပြန်အလှန် နားလည် ချစ်ခင် ကြင်နာပေးရမှာ ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုတွဲပေးတဲ့ လက်တွေ့ကို ကိုယ်က စိတ်လိုလက်ရ ပြန်ဆွဲမှ မြဲမှာ မဟုတ်လား။ နားလည်မှုတွေ လွဲကြရင်လည်း ညှိနှိုင်းအဖြေရှာကြရင်း ချစ်ခင်မှုဆိုတာ မြဲနေမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သူငယ်ချင်းကောင်း ရှိနေဖို့ ဆိုတာ အပြန်အလှန် နားလည်ပြီး ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေလို ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

အပြန်အလှန် ထားရှိတဲ့
 ဖြူစင်တဲ့ မေတ္တာဟာ
 ဘယ်လောက်ထိ နက်ရှိုင်းကြောင်း
 ကျွန်တော်တို့ သိရှိလာတဲ့အခါ
 ကမ္ဘာကြီး ဘယ်လောက်လှကြောင်း
 ကျွန်တော်တို့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဖောရက်စ်လို သူငယ်ချင်းမျိုး ရဖို့ ဘာဘာ့လို သူငယ်ချင်းမျိုး ဖြစ်အောင် ကျွန်တော်တို့ နေကြရပါမယ်။

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်း ရဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်း ဖြစ်ဖို့ လိုတာပါပဲ။

အဲဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာဟာ အေးမြငြိမ်းချမ်းနေပါလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်းကောင်း လိုချင်တဲ့အခါ
 သူငယ်ချင်းကောင်းဖြစ်အောင် နေကြရမယ်။

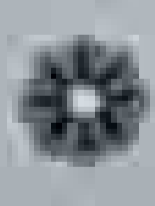
အပြန်အလှန်မေတ္တာဟာ
 အကြံအပန်ချစ်တာ မဟုတ်ကြောင်း
 နားလည်သွားတဲ့အခါ
 သူငယ်ချင်းကောင်းကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဝိသုဒ္ဓိသီလဝိသုဒ္ဓိ

ဆီပေးပြီး ဆန်လိုချင်တာမျိုးထက်
မျှော်လင့်ချက် မပါ
ဖြူစင်တဲ့ မေတ္တာ တွေတဲ့အခါ
တန်ဖိုးထား တုန့်ပြန်တတ်ရမယ်။

သူငယ်ချင်းကောင်း ဆိုတာ
ဘုရင်မင်းလောင်း ရှာသလို
ကမ္ဘာပတ်စရာ မလိုပါဘူး
ဖြူစင်တဲ့မေတ္တာ ပေးလာသူကို
စာနာနားလည်မှုတွေနဲ့
အပြန်အလှန် ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

စိန်ထက်ရှားတဲ့
သူငယ်ချင်းကောင်းတွေကို
တန်ဖိုးထား အပြန်အလှန်နားလည်မှု ပေးကြရအောင်။



ဘဝခရီး တိုတိုလေးမှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ
ကိုယ့်ဖြစ်တည် ရှင်သန်လို့မှုကို ဂရုစိုက်ပါ...



ဘယ်သူ့အတွက် ရှင်သန်မလဲ

ဘယ်သူက ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောလိုက်တာ။

ဘယ်သူက ငါ့ကို ဘယ်လို လုပ်လိုက်တာ။

ဘယ်သူက ငါ့လောက်တောင် အဖြစ်မရှိဘဲ ငါ့ကို ဘယ်လို
ကြောသွားတာ။

ဘယ်သူ လုပ်သလို ငါတော့ မလုပ်နိုင်ဘူး။

ငါ ဘယ်သူ့လို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ။

ငါ ဒီတစ်ခေါက်ကော ဘယ်သူ့ထက် သာပါဦးမလား။

ဘယ်သူကျတော့ လှလိုက်တာ။

ငါ့မှာတော့ ဘယ်သူ့လို မရှိဘူး။

ဘယ်သူသွားသလို၊ စားသလို ဘဝလေး ရချင်လိုက်တာ။

ဘယ်သူ ငါ့ထက် သာသွားလို့ မဖြစ်ဘူး။

အပေါ်က အတွေးတွေ တွေးဖူးပါသလား။ ကျွန်တော်လည်း တွေးခဲ့
ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလို တွေးနေခြင်းကို ဝင်ကစွပ်အတွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။
သူများဘဝ အခွံတွေထဲ ဝင်ပြီး တလေးတလဲနဲ့ ရှင်သန်နေခြင်းမျိုးပါပဲ။
ကျွန်တော်လည်း သူများဘဝတွေ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ် တလေးတလဲ တင်ပြီး
ရှင်သန်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ သူများဘဝတွေကို တင်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်
ရှင်သန်မှုကို လေးလေးလံလံ ရှင်သန်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရှင်သန်မှုမှာ

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ကြည့်၊ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှု ကိုယ် ကြည့်ပြီး ရှင်သန်ကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ တခြားသူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို လိုက်ယှဉ်ပြီး စိတ်ကို သောကပေးကြပါတယ်၊ ဒုက္ခပေးကြပါတယ်။

သူ့ဘဝကတော့ ကောင်းလိုက်တာ။ ငါ့ဘဝကျတော့ ကံဆိုးလိုက် တာ။ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရတဲ့ ဘဝ။ ငါ့ကျတော့ ဆိုင်ခန်းသေးသေးလေး ပိုင်တယ်။ သူကတော့ ပွဲရုံကြီးထိ ပိုင်နေပြီ။ သူ ဘာလုပ်နေလဲ။ ငါ သူ့ကို ကြောအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပစ်ရမလဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ် သွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေ၊ Theme တွေပါ ပျောက်ပြီး တစ်ပါးသူကို လေးလေးလံလံ ရွက်သယ် ရှင်သန်နေတော့တာပါပဲ။

ကိုယ်သွားနေတဲ့ ကိစ္စက ဘာလဲတောင် မေ့ပြီး တခြားသူကိစ္စတွေပဲ လိုက်တွေးနေတော့တာပါပဲ။ အဲ့ဒီတော့ ဘဝက နေပျော်စရာ မကောင်း ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ဘဝက စိတ်ညစ်စရာတွေ ပေါလာပါတော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုမကျ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

အဲ့ဒီအခါ ကျွန်တော်တို့ ဘဝထဲက ဘာလို့၊ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်သူ ဆိုတဲ့ တခြားသူ အပေါ်ကိုပဲ အတွေးအကြံတွေ ပုံထားတဲ့ (ဘ) အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုလာပါတော့တယ်။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ တခြားသူတွေကို ခေါင်းထဲ ထည့်ပြီး ရှင်သန်နေတဲ့ (ဘ) အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ လိုတယ်လို့ တွေးမိတဲ့အခါ ဇာတ်လမ်း လေးတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိသွားပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းက ဒီလိုပါ။

တစ်ခါက ပြည်နယ်တစ်ခုက မြို့လေးတစ်မြို့မှာ ဂုဏ်သတင်းမွေးပြီး နာမည်ကြီးတဲ့ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်က ဆေးခန်း ဖွင့်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးခန်းလေးက အမြဲတမ်း လူနာတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်သလို ကုသမှုလည်း ကောင်းတာကြောင့် တစ်ခါလာပြီးတာနဲ့ နောက်လာစရာ မလိုအောင် ရောဂါတွေ ပျောက်ရှင်းကြတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီမြို့ခံ လူချမ်းသာထဲက အမျိုးသမီး လူနာတစ်ယောက်ကတော့ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ဆေးခန်းကို ခဏခဏရောက်လာ တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါရောက်လာတိုင်း သူ့လာပြတဲ့ ရောဂါက တခြားပြဿနာ တစ်ခုကြောင့် စွဲကပ်ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါမျိုးပါ။ အိမ်ဘေးတိုက်က လင်မယား နေ့တိုင်း ရန်ဖြစ်တာ နားထောင်ရတိုင်း သူ့မှာ သွေး ခဏခဏ တိုးရတာမျိုး။

သူတို့ စီးပွားဖက် ဘယ်အမျိုးသမီးက ဘာတွေ လုပ်မလဲ တွေးရလို့ ခေါင်း ကိုက်ရတာမျိုး၊ နှလုံးအောင့်ရတာမျိုးတွေပါ။

ဆရာဝန်ကြီးက သူ့ကို ဆေးလည်း ကုရင်း သူ့ပြောစကားတွေကိုပါ နားထောင်ပေးရပါတယ်။ သူ ဆေးခန်းလာပြတိုင်း သူပြောတဲ့ စကားတွေထဲမှာ သူ့အကြောင်းထက် တခြားသူတွေ အကြောင်းပဲ ပိုနေခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရောဂါတွေ ကလည်း တခြားသူကို ခေါင်းထဲထည့်ထားတာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာက စတဲ့ ရောဂါတွေပါပဲ။ ဘယ်သူက၊ ဘာကို၊ ဘယ်မှာ၊ ဘာလုပ်တာ ဆိုတဲ့ ဘာ တွေနဲ့ပဲ ပြည့်နှက်နေခဲ့တာပါ။

တစ်နေ့တော့ သူ့ဆေးခန်းဆီ ခဏခဏရောက်လာတဲ့ အဲဒီအမျိုး သမီးကို ဆရာဝန်ကြီးက ဆေးကုသမှု အသစ်တစ်ခု ထပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အမျိုးသမီးရဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါကို အပြတ်ရှင်း ပျောက်စေဖို့ ပြည်နယ်တစ်ခုက ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ဆီ သွားကုသခိုင်းတာပါ။ အဲဒီမှာ ရှိတဲ့ ဆေးက အမြန်ပျောက်ကင်းစေပြီး အသွားအပြန် နှစ်ရက်သာ ကြာမယ် ဆိုတဲ့အခါ အမျိုးသမီးက အဲဒီပြည်နယ်ကို သွားကုဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ခရီးထွက်မယ့် မနက်ကျရင် ဆရာဝန်ကြီးက သူ့ဆီကို ဝင်ဖို့ ပြောခဲ့ပါသေးတယ်။

ခရီးထွက်တဲ့ နေ့မှာတော့ ဆရာဝန်ကြီးက သူ့ဆေးခန်းမှာ ရောက် နေတဲ့ လူသုံးယောက်ကို အမျိုးသမီး ကားနဲ့အတူ လမ်းကြုံ ထည့်ပေးလိုက် ပါတယ်။ အမျိုးသမီးက မတင်ချင်ပေမယ့် ဆရာဝန်ကြီးကြောင့် တင်ခေါ်လာ ခဲ့လိုက်ရပါတယ်။ ပထမလူကို မြို့နယ်တစ်ခုမှာ ချပေးခဲ့ခိုင်းပြီး၊ ဒုတိယလူ ကိုတော့ မြို့တစ်မြို့က ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတစ်ခုကို အထုပ်တွေနဲ့အတူ ဝင်ပို့ခိုင်းပါတယ်။ တတိယလူကိုတော့ သူ့သွားမယ့် ပြည်နယ်က ဆရာဝန်ကြီး ဆေးရုံထိ တင်သွားခိုင်းတာပါ။

အမျိုးသမီးက သူ့ကားဒရိုင်ဘာရယ် ခရီးကြုံ ပါလာတဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ရဲ့အသိ သုံးယောက်ရယ်နဲ့ ခရီးစထွက်ခဲ့ပါတယ်။ မြို့နယ်မြို့လောက် ကျော်ပြီးတဲ့အခါ ပြည်နယ်ဆေးရုံထိ လိုက်မယ့် တတိယလူက အကြောတွေ ဆွဲပြီး တက်ပါတော့တယ်။ အမျိုးသမီးရော၊ ပါလာတဲ့ သူတွေရော ဘာလုပ် ရမှန်းမသိ ဒုက္ခတွေ ရောက်တော့တာပါပဲ။ နှိပ်ကြ၊ ဆေးလူးကြနဲ့ နားလိုက်၊ မောင်းလိုက် လုပ်ရတယ်။ မြို့တစ်ခုက ဆေးပေးခန်း ရောက်တဲ့အခါ ဝင်ဆေးပြု ကြရပြန်တယ်။ အဲဒီက ဆရာဝန်က ဆေးသွင်းပေးပြီး အနားယူရမယ် ဆိုလို့

အဲဒီမြို့လေးမှာပဲ သူတို့ တစ်ည အိပ်ကြရတယ်။ အမျိုးသမီးက တော်တော်ကို စိတ်တွေ ညစ်ထွေးလာတယ်။ အဲဒီညလည်း အိပ်မပျော်ခဲ့ဘူး။ ကားပေါ်မှာ ပါလာတဲ့ လူသုံးယောက် အကြောင်းပဲ သူ့ခေါင်းထဲ တွေးနေခဲ့တယ်။ ဒေါသ တွေ ထွက်တယ်။ ကန်ချဖို့အထိပါ တွေးပစ်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မိုးသောက် ရောက်တဲ့အခါ သူတို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ ယူပြီး ခရီးဆက်ခဲ့ကြတယ်။ ပထမလူကို သူသွားမယ့်မြို့ ရောက်တဲ့အခါ ချပေးခဲ့ကြတယ်။ အမျိုးသမီးက သက်ပြင်းတစ်ခါ ချလိုက်နိုင်တယ်။ ဒုတိယ တစ်ယောက် သွားမယ့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ရှိတဲ့ မြို့ကလေးကိုတော့ အတော်မောင်းခဲ့ကြရတယ်။ အဲဒီမှာ ပြဿနာက ထပ်တက်ပြန်တယ်။ အဲဒီ မြို့ကို ရောက်လာပေမယ့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းက မြို့နဲ့အလှမ်းဝေးတဲ့ တောင်ခြေတစ်ခုမှာ။ အထုပ်တွေနဲ့မို့ အဲဒီလူကို ဒီအတိုင်း ထားခဲ့ချင်ပေမယ့်လည်း ဆရာဝန်ကြီးမျက်နှာ ပေါ်လာပြန်တဲ့အခါ အဆင်မပြေတာမို့ တောင်ခြေက ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းထိ လိုက်ပို့ကြရပြန်တယ်။ လမ်းက မြေနီလမ်းကြမ်းမို့ မောင်းရတာ တော်တော် ဒုက္ခရောက်ကြပြန်တယ်။

အဲဒီကနေ တောအုပ်လေးတစ်ခုကို ဖြတ်တဲ့အခါ လမ်းမက ရေတွေ ကျော်နေတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရောက်လာတယ်။ ရေကလည်း ပါးပါးလေး ကျော်နေတာမို့ အောက်ကလမ်းကို မြင်နေရတယ်။ အဲဒါနဲ့ သူတို့ ဖြတ်မောင်း ပစ်လိုက်တယ်။ လမ်းက အိကျသွားပြီး နွံထဲကို ဘီးက နစ်သွားတယ်။ ကားပေါ်က လူတွေ ဆင်းတွန်းကြပေမယ့် ကားဘီးက ချိန်ထဲမှာ ယက်ပြီး အပေါ်တက် မလာတော့ဘူး။ လူသွားလူလာလည်း ဖြတ်တာမို့ သူတို့ ဒုက္ခ ရောက်ပြန်တော့တာပဲ။ တောအုပ်ထဲက ရွာလေးတစ်ရွာထိ လမ်းလျှောက် သွားပြီး အကူအညီတောင်းကြပြန်တယ်။ ကားကို လူအုပ်နဲ့ အပေါ်တွန်းတင် ပြီးချိန်မှာ တစ်နေဝင်သွားပြန်ပြီ။ အမျိုးသမီးလည်း တော်တော်ကို ခွမ်းပိုက် သွားပြီ။ တောင်ခြေက ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းကိုပဲ ခြေကျင်လျှောက်ပြီး ညလိုက်အိပ်ကြရတယ်။ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်ကျင်းမှ တတိယလူနဲ့ သူတို့ ခရီးပြန်ဆက်ခဲ့ကြတယ်။ တတိယလူကလည်း အတော်နေကောင်းဟန်ပြုနေပြီ။

အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့ ခရီးဆက်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ သွားမယ့် ပြည်နယ် မြို့ကို ရောက်ခါနီးမှာ တတိယလူက ရောဂါထဖောက်လာတယ်။ အကြောတွေ ဆွဲပြီး တက်ပြန်တယ်။ လျှာတွေပါ တစောင်းကိုက်လာတာမို့ အတော်ကို

အခြေနေဆိုးလာခဲ့တယ်။ ဒါရိုင်ဘာက ကားကို အမြန်မောင်းရတယ်။ အမျိုးသမီးကတော့ ယပ်တွေခတ်၊ ဆေးတွေလူး နှိပ်နဲ့ အတော် ပျာယာခတ်နေခဲ့တယ်။ သူတို့သွားမယ့် ပြည်နယ်မြို့က ဆေးရုံကြီးဆီ ရောက်တော့ အဲဒီလူနာကို အရင်ကုသဖို့ လုပ်ကြရတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးကို အပ်ပေးရတယ်။ အမျိုးသမီးက သူလာရင်း ကိစ္စကိုတောင် မှေနေခဲ့ပြီ။ အားလုံးပြီးတော့ ဆေးရုံကော်ရစ်ဒါက ထိုင်ခုံပေါ်မှာ အမျိုးသမီးလည်း စိတ်မောလူမောနဲ့ အိပ်တောင် ပျော်သွားတယ်။

ပြန်နိုးလာပြီး အားလုံး ဆေးဆေးပြီ ဆိုမှ အမျိုးသမီးက ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးက အတော်ပေါ့ပါးနေပြီး ဘာရောဂါမှ မဖြစ်သလို တောင် ဖြစ်နေခဲ့ပြီ။ ဆရာဝန်ကြီးက တစ်ဖက်ဆရာဝန်ရဲ့ အညွှန်းအတိုင်း ဆေးတွေ ပေးပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီကနေ ညဘက် မောင်းလာပြီး နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်မှာ သူတို့ ပြည်နယ်မြို့လေးကို ပြန်ရောက်လာခဲ့တယ်။

အမျိုးသမီးက ကိစ္စတစ်ခု ပြီးမြောက်သလို ပေါ့ပါးသွားတယ်။ နောက်နေ့မှာတော့ ဆေးခန်းက ဆရာဝန်ကြီးဆီ ပြန်သွားခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးမှာ ဒေါသလေး စွက်နေသေးပေမယ့် တစ်ညအိပ် ကျော်သွားတဲ့အခါ နည်းနည်း သက်သာသွားပြီ။ ဆရာဝန်ကြီးဆီ ရောက်တော့ လမ်းက ကိစ္စတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ပြောပြီး ဒေါသမပါတဲ့အပြင် စိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ရယ်မိတယ်။ သူ့ရောဂါ အကြောင်းတောင် မှေသွားတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးလည်း ပြုံးပြီး ခေါင်းညိတ်ရင်းနဲ့ သူ့ကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးတယ်။

‘ခင်ဗျား မနှစ်မြို့ဘဲ ကျွန်တော် ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ သူတွေ ကားပေါ်မှာ မပါတော့တဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားလိုက်ရလဲ’ ဆိုတာပါပဲ။

‘ပေါ့ပါးသွားတာပဲ ဆရာ’ လို့ အမျိုးသမီးက ခပ်သွက်သွက် ဖြေတယ်။

ဆရာဝန်က နောက်ဆုံးမေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်မေးတယ်။

‘ခင်ဗျား ဘဝခရီးထဲမှာကော ခင်ဗျားအတွက် မလိုအပ်တဲ့ ဘယ်သူတွေကို အကြောင်းမဲ့ တင်ဆောင်သွားနေသေးသလဲ’ တဲ့။

အမျိုးသမီးက ဆရာဝန်ကြီးကို ပြုံးကြည့်ပြီး သဘော တွေ့သွားတယ်။ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်သွားတယ်။

အဲဒီနေ့ ဆေးခန်းက ပြန်လာပြီးကတည်းက အမျိုးသမီးက ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ဆေးခန်းကို ထပ်ရောက်မလာတော့ဘူး။ လမ်းမှာ တွေ့တိုင်း

သောသန်ကြီးကို ကျွေးနူးတင်စကား အမြဲပြောခဲ့တယ်။ ဇာတ်လမ်းကတော့ အဲဒါလေးပါပဲ။

ကွန်တော်တို့ ဘဝတွေမှာကော ဘယ်သူတွေကို ကိုယ့်အတွက် မသက်ဆိုင် အကျိုးမရှိဘဲ ခရီးထဲမှာ အလေးခံ သယ်နေပါသေးသလဲ။ ကိုယ် သွားမယ့် လမ်းခရီးမှာ စိတ်ညစ်ညူးစေမယ့် တခြားဘယ်သူတွေကို တင်ခေါ် နေသလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဒီနေ့ ဘယ်သူတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အကြောင်းမဲ့ အလေးခံ ခေါ်သထွက်နေသေးသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး အဖြေထုတ်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အသုံးမဝင်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးမယ့်သူတွေကို တင်ဆောင် မောင်းနှင်နေပြီလား။ လေးလေးလံလံ သယ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးနေပြီလား။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခ ပေးနေပြီ ဆိုရင်တော့ တွန်းချာစိစွဲ မောင်းထုတ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ဘယ်သူ၊ ဘာလို့၊ ဘာလုပ်တာ ဆိုတဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ ဘဝကို အတွေးထဲထည့်ထားတဲ့အခါ လိုရာခရီးကို ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့် စိတ်ကိုယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးနေပါလိမ့်မယ်။

ဒရိုင်ဘာလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ သူ၊ ကိုယ့်ခရီးမှာ အရေး ပါတဲ့ သူမျိုးကိုပဲ ဘဝခရီးမှာ တင်ဆောင်ပြီး ရှင်သန်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အရေးမပါ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် သူတွေကို စိတ်ထဲထည့်ပြီး မရှင်သန် ပါနဲ့။ တခြားသူကို ကိုယ့်စိတ်ထဲထည့် ရှင်သန်တဲ့အခါ ဒုက္ခတွေနဲ့ သောက ပွားရပါတယ်။

ဘဝခရီးတိုတိုလေးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဖြစ်တည် ရှင်သန်လို့မှုကို ဂရုစိုက်ပါ။ တခြားသူတွေကို စိတ်ထဲ ထည့်ပြီး မရှင်သန်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဆင်၊ မွမ်းမံပြီး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ငါသည်သာ ငါ့ပြိုင်ဘက်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှင်သန် ကြိုးစားပါ။ မနေ့က ကိုယ်ထက် ဒီနေ့ကိုယ်က ပိုသာလွန်ရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားပါ။

ခုလောလောဆယ် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်သူတွေကို အကြောင်းမဲ့တင်ပြီး ကိုယ့်လမ်းခရီးမှာ မောင်းနှင်နေလဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ တခြားသူတွေကို စိတ်ထဲ ထည့်ပြီး စိတ်ညစ်ညူး ရှင်သန် မောင်းနှင်နေရတာ ဆိုရင်တော့ မောင်းထုတ်လိုက်ကြရအောင်။

သံအတွက်တို့တယ်

ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ
ရှင်သန်ကြရအောင်။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ သဟဇာတမဖြစ်တဲ့ သူတွေကို
ကိုယ့်စိတ်ထဲ ထည့်ပြီး သယ်နေတဲ့အခါ
စိတ်ဟာ မငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့အတူ လေးလံတယ်။

ကိုယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ဘဲ
တခြားသူ ဘာလုပ်နေလဲ လိုက်ကြည့်မြင်နေတဲ့အခါ
အလုပ်ဟာ မတွင်ကျယ်ခြင်းနဲ့အတူ ကျရှုံးတယ်။

ဘယ်သူ့အကြောင်းမှ မတွေးဘဲ
ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် တွေးတဲ့အခါ
ရှေ့ဆက်လုပ်ရမှာတွေကို သိမြင်လွယ်တယ်။

ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမယ့် အတွေးတွေကို
အကြောင်းမဲ့ လျှောက်မတွေးတော့တဲ့အခါ
ကိုယ့်စိတ်ဟာ အန္တရာယ်ကင်းတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တွေး
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်
ကိုယ့်အသိ ကိုယ်ထိန်းပြီး
ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် ရှင်သန်တဲ့အခါ
ငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့အတူ အောင်မြင်တယ်...။



တချို့အရာတွေက
ကိုယ် ပြုသလို တန်ပြန်မရပေမဲ့
ကိုယ် ပြုတဲ့အတိုင်း ကိုယ် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်



နေ့သစ်

မနက်ခင်း ရောင်နီကို မြင်တွေ့ရဖို့
နိုးထနိုင်ခဲ့ခြင်းဟာ
မသေဆုံးခြင်းရဲ့ သင်္ကေတပဲပေါ့
ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းကြရအောင်။

နောက်တစ်နေ့ကို မြင်တွေ့နိုင်လိုက်ခြင်းဟာ ရှင်သန်နေသေးခြင်း
သင်္ကေတ အမှတ်သညာတဲ့။

ဟုတ်တာပေါ့။ ဒါဟာ ဝမ်းသာ ကျေနပ်စရာပါပဲ။ ကွေးသော
လက်မဆန့်မီ၊ ဆန့်သောလက် မကွေးမီ သေဆုံးခြင်း ဆိုက်ရောက်လာနိုင်တဲ့
ကမ္ဘာကြီးမှာ နေ့သစ်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်စရာပါ။

‘မောနင်း ကမ္ဘာကြီးရေ၊ ရှင်သန်ပျော်ရွှင်ရခြင်းအတွက် ကျေးဇူး
တင်ပါတယ်’

ကျွန်တော် အိပ်ရာထတဲ့အခါတိုင်း မှန်ကိုကြည့် ပြုံးဖြဲပြီး ပြောနေကျ
စကားလေးပါပဲ။ မျက်ဝတ်တွေနဲ့ ပြုံးဖြဲနေတဲ့ ကျွန်တော့်မျက်နှာ ကြည့်ပြီး
တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် ဟက်ဟက်ပက်ပက်ကို ရယ်မောဖြစ်သေးပါတယ်။
မနေ့က ညမအိပ်ခင်အထိ စိတ်မကျေနပ်ခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စအားလုံးကို ကျွန်တော်
မေ့ဖျောက်ပစ်ခဲ့လိုက်ပါတယ်။ ဒီနေ့ အတွက် အကောင်းဆုံး ရှင်သန်ရပါ့မယ်။
ပျော်ရွှင်စွာ ရှင်သန်ရပါ့မယ်။

ကျွန်တော့် အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောဖူးပါတယ်။ သူကတော့ နေ့ရက်တိုင်းကို သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ရက်တွေလို့ သတ်မှတ်တယ် တဲ့။ အဲဒီအခါ သူ့မှာ ဒေါသကင်းတယ်၊ မောဟကင်းတယ် တဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါ အဆင်ပြေ ပျော်ရွှင်ရတယ်တဲ့။ ဒေါသ ထွက်တော့မယ့်အခါ နောက်နေ့ ဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ ဒါက နောက်ဆုံးနေ့ ဆိုရင် သူ ဘယ်သူနဲ့မှ ရန်ငြိုးတွေ၊ အာယာတတွေ မရှိခဲ့ချင်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ကို ဖြေလျှော့တယ်တဲ့။ အိမ်က တိရစ္ဆာန် လေးတွေကအစ ပတ်သက် ဆက်နွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ အကုန်လုံး အပေါ် အဲ့ဒီစိတ်လေး ထားတဲ့အခါ သဟဇာတဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်ရတယ်တဲ့။ တကယ်လို့ သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ရက် ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း နောင်တကင်းကင်းနဲ့ သူ ထွက်ခွာနိုင်တယ်တဲ့။

ဘယ်လောက်များ ကောင်းလိုက်တဲ့ စိတ်ကူးလေးလဲ။ အခွဲအလမ်း၊ အယူအဆ ကြီးသူတွေအတွက် ပေါက်တတ်ကရ အတွေးလို့ ယူဆနိုင်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းအတွက်တော့ အထောက်အကူ အများကြီးပေးတာ အမှန်ပါပဲ။

နေ့သစ်ရောက်တာနဲ့ မနေ့က အကြွင်းအကျန် ခိုက်ရန်ဒေါသစိတ် တွေနဲ့ နီးထ။ အိမ်က လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေကို အလိုမကျ။ လုပ်ငန်းခွင် ရောက်တဲ့အခါလည်း စိတ်အလိုမကျတာတွေနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ သောက တနင့်တပိုးနဲ့ အိပ်စက်လိုက်ရမယ်ဆိုရင် နေ့သစ်ဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်များ ရှိပါ့ မလဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေပဲ ဖုံးလွှမ်း နေမပေါ့။

ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ အစ်မ ကျွန်တော့်အရီး ကျင့်သုံးတဲ့ နည်းကလေး လည်း သတိရမိပါရဲ့။ သူက မနက်ခင်း ရောက်တဲ့အခါ အိပ်ရာက နိုးတာနဲ့ ဘာသာအယူအဆအရ မျက်နှာသစ်ပြီးတာနဲ့ ဘုရားဝတ်ပြု ဆွမ်းချက်လောင်း လှူ။ လမ်းမက အမှိုက်တွေလှည်း။ နေထွက်လာတဲ့အခါ နေပူဆာလှုံ။ ပြီးတဲ့ အခါ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ပါတယ်။ တွေ့တဲ့သူတွေကိုလည်း ပြုံးပြနှုတ်ဆက်နဲ့ မနက်ခင်းကို ကုန်ဆုံးစေပါတယ်။ တစ်မနက်ခင်းလုံး စိတ်ကြည်လင်အောင် ထားတဲ့အခါ တစ်နေ့ကုန် စိတ်ကြည်လင်သတဲ့။ တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စကို ဒေါသ ထိန်းပြီး မနက်ခင်းမှာ မင်္ဂလာရှိအောင် နေလိုက်တယ်တဲ့။

မနက်ခင်းရဲ့ အစမှာ အေးမြပျော်ရွှင် ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အခါ တစ်နေ့ကုန် စိတ်ကြည်လင်နေတာ အမှန်ပေါ့။ မိုးလင်းကတည်းက စိတ်အလိုလိုက်။

ဒါသိတိတော့ ချောင်းချောင်းထနေရင် တစ်နေ့ကုန် စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်နွမ်း
နေမှာပါပဲ။

နေ့သစ်ရဲ့အစ နိုးထခြင်းဟာ မေတ္တာဓာတ်၊ အကြည်ဓာတ်နဲ့ နိုးထ
ရှင်သန်တဲ့အခါ တစ်နေ့ကုန် စိတ်ကြည်စေပါတယ်။ နေ့သစ်ရဲ့ နိုးထခြင်းမှာ
မနေ့က စိတ်မကြည်လင်ခြင်းတွေကိုလည်း သယ်ဆောင် မလာသင့်ပါဘူး။
သတိရလာခဲ့ရင်လည်း မေတ္တာဓာတ်နဲ့ ပယ်ရှားနိုင်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ
နေ့သစ်ဟာ ကြည်လင် အေးမြတဲ့စိတ်နဲ့ စနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အကြည်ဓာတ်နဲ့ နေ့သစ်ကို စတင်နိုင်တဲ့အခါ အစစအရာရာ
ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် ပျော်ရွှင်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိသားစု၊
ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပြုံးနေတယ် ဆိုတိုင်း

သူ့မှာ စိတ်ညစ်စရာ မရှိတာ

မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလို ပြုံးနိုင်တာဟာ စိတ်ညစ်စရာတွေကို

ရင်ဆိုင်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောသက်ရောက်ပါတယ်။

ဝီလျံရှိတ်စပီးယား

(William Shakespeare)

မှောက်တစ်ခုကတော့ ပြုံးတာပါပဲ။ ကျွန်တော် လုပ်သလိုပဲ နေ့သစ်
ရောက်တဲ့အခါ၊ နိုးထတဲ့အခါ မှန်ကြည့်ပြီး ပြုံးကြည့်ပါ။ တကယ် ပျော်စရာ
ကောင်းပါတယ်။ မှန်ထဲက ပြုံးနေတဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာ မြင်ရတဲ့အခါမှာတောင်
ကိုယ်စိတ်ထဲ ကြည်နူးမိတာအမှန်ပါ။ တခြားသူ ဆိုရင်တော့ တွေးသာကြည့်ပါ။
မနက်စာစားဖို့ ပြင်နေတဲ့ အမေ၊ သို့မဟုတ် မနက်စာစားဖို့ ဝင်သွားတဲ့
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်က စားပွဲထိုးကလေးတွေကို ပြုံးပြတဲ့အခါ
သူတို့ စိတ်ကျေနပ်မှာ အမှန်ပါပဲ။ အပြုံးဟာ ရန်သူကိုတောင် အောင်နိုင်ပါတယ်။
ကိုယ် ပြုံးပြလို့ ကိုယ့်ကို မသိသလို လုပ်သွားတဲ့သူတွေလည်း ကြုံကြရမှာပဲ။
အဲဒီအခါ စိတ်မကွက်လိုက်ပါနဲ့။ တချို့အရာတွေက ကိုယ်ပြုသလို တန်ပြန်မရ
ပေမယ့် ကိုယ်ပြုတဲ့အတိုင်းကိုယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲက ရှိုက်ရှိုက်လှဲလှဲ

ပြုံးပြလိုက်ရတယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ် ပျော်နေတာ သူတို့ မြင်သွားတာ ပေါ့။

ဆိုင်မှာပဲ ဝန်ထမ်းလုပ်လုပ်၊ ကုမ္ပဏီမှာပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ်လုပ်လုပ် ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်သွယ်ရတဲ့သူတွေကို ပြုံးပြတတ်တဲ့အခါ တစ်ဖက်သူ စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။ ရန်စတွေ ငြိမ်းပါတယ်။ မေတ္တာတွေ တိုးပါတယ်။

ပြုံးနေတယ် ဆိုတာ စိတ်ညစ်စရာတွေ ရှိနေဦး၊ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှား နိုင်တဲ့ သင်္ကေတပဲပေါ့။

နေ့သစ်ကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ အပြုံးဟာ မပါမဖြစ် လက်ခွဲ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့သစ်ကို အပြုံးနဲ့ စကြရအောင်။

မနေ့က ပြီးခဲ့ပြီ
မနက်ဖြန်က ရောက်မလာသေးဘူး
ငါတို့မှာ ဒီနေ့ပဲရှိတယ်
အခု စလိုက်ကြပါစို့။

မာသာထရီဇာ

နောက်တစ်ခုကတော့ နေ့သစ် ရောက်တဲ့အခါ ပရဟိတရဲ့ မိခင်ကြီး မာသာထရီဇာ ပြောခဲ့သလို လုပ်ဆောင်ကြရမှာပဲ။ ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိအချိန်သာ ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ လုပ်စရာရှိတာကို အချိန်မဆွဲဘဲ လုပ်ဆောင် ကြရအောင်ပါ။

နေ့သစ်ကို ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကြည်လင်ခြင်းနဲ့ နိုးထကြရပါမယ်။

နေ့သစ်ကို အပြုံးနဲ့စတင်ပြီး အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ပဲ ဖြတ်သန်း ကြရပါမယ်။

နေ့သစ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကောင်းဆုံးအချိန်လို့ သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်စရာ ရှိတာကို လုပ်ဆောင်ကြရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ နေ့သစ်ကို ဖန်တီးဖြတ်သန်းကြရအောင်။

နေ့သစ်

စိတ်မကြည်လင်ခြင်းတွေကို ခေါက်
အပြုံးရွှင်စိတ်ကို ဆောက်ပြီး
ရယ်ရယ်မောမော နိုးထမယ်။

ကြည်လင်ခြင်းကို ပိုက်
မလိုလားခြင်းတွေကို ဖိုက်ထုတ်ပြီး
အကြည်ဓာတ်နဲ့ ရှင်သန်မယ်။

မလိုသူတွေကို ခေါက်
လိုသူတွေကို စောင့်ရှောက်ပြီး
တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းမယ်။

မေတ္တာတရားကို စိုက်
အနှစ်မပါတဲ့ စကားတွေကို လိုက်မခံစားဘဲ
ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် ရှင်သန်မယ်။

ဒေါသကို ထိန်း
မေတ္တာကိန်းပြီး
စိတ်အေးချမ်းဖို့ ထိန်းသိမ်းမယ်။

လက်ရှိကို ကြိုးစား
မနက်ဖြန်ဆိုတာ မေ့ထားလို့
လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရမယ်။

ပြုံးမယ် ရွှင်မယ်
ကြည်လင်စွာနဲ့
နေ့သစ်တိုင်းမှာ ကြိုးစားမယ်...။



ပုံအတွက် ငါ့ရတနာ



ယုံကြည်ချက်က ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့
သဲကန္တာရထဲက ရေသန့်တစ်ဘူးနဲ့တူတယ်
ဘယ်လောက်ပဲ သေမလို ရှင်မလို ဖြစ်နေပါစေ
ရေတစ်ဘူး ရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့
အသက်ဆက် ခွန်အား ရှိနေသလိုပါပဲ...



ယုံကြည်ခြင်း လမ်းကလေးများ

တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းပါပဲ
တစ်နေ့တော့ ရောက်မှာပါပဲ။

မရောက်တော့ကော

ယုံကြည်ချက်နဲ့ လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်း
ဘယ်လောက် အရသာရှိပါသလဲ။

လင်းရောင်စင်

ကျွန်တော် ပြေးထွက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ မယုံကြည်မှုတွေဆီကပါ။ အဲဒီ
ကာလတုန်းက ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် လမ်းပျောက်နေတဲ့ ကာလလို့
သတ်မှတ်ထားခဲ့ဖူးပါတယ်။

တကယ်လည်း လမ်းပျောက်နေခဲ့တာပါ။

ကိုယ် ဝါသနာမပါတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်နှစ်၊ ကိုယ်နှစ် နှစ်မြှုပ်
ပစ်လိုက်ရတာ ဘယ်လောက် ကြေကွဲစရာ ကောင်းပါသလဲ။

မနက်မိုးလင်း အလုပ်တက်မယ်။ ညနေ နေဝင်သွားတဲ့အချိန်
အလုပ်ဆင်းမယ်။ အချိန်တန် လကုန်တဲ့အခါ လစာထုတ်မယ်။ ပေးစရာရှိတာ
ပေး၊ သုံးစရာရှိတာ သုံးမယ်။ ဒါပါပဲ။ ဘယ်လောက်တောင် အဓိပ္ပာယ်
မဲ့ပါသလဲ။ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ
တစ်ခုခုမှ မရဘဲနဲ့တော့ ရှင်သန်လုပ်ကိုင်ရတာ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိပါဦးမလဲ။

တစ်ညနေတော့ အလုပ်ပိတ်ရက် ကန်ပေါင်လေး တစ်ခုမှာ လေညှင်း
ခံရင်း သီချင်းတစ်ပုဒ် နားထောင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသီချင်းက အဆိုတော်
လေးဖြူရဲ့ 'ယုံကြည်ရာ' သီချင်းပါ။ အားလုံးလည်း နားထောင်ဖူးကြတဲ့
သီချင်းလေးပါပဲ။ အဲဒီသီချင်းလေးရဲ့ Chorus အပိုဒ်ထဲက -

လူဆိုတာ အမြဲ ယုံကြည်ရာ တစ်ခုအတွက်
အသက်ကိုတောင် စတေးကြတာပဲ
မင်းရဲ့ဘဝမှာ ဘာကို ယုံကြည်သလဲ
ယုံကြည်ရာ တစ်ခုအတွက်
အဆုံးတိုင် လျှောက်လှမ်းပါ
တစ်နေ့တော့ ရောက်မှာပါ...။

ဆိုတဲ့ အပိုဒ်လေးကပဲ ကျွန်တော့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့တာပါပဲ။
ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုခု၊ အိပ်မက် တစ်ခုခုတော့
ရှိကြစမြဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီအိပ်မက်ကို ယုံကြည်လိုက်ဖို့ပဲ လိုတာပါပဲ။

အဲဒီအလုပ်ကနေ နောက်တော့ ကျွန်တော် ထွက်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။
အလုပ်အသစ်ကို ပြောင်းတယ်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်တဲ့ လမ်းကို ရောက်အောင်
လျှောက်ဖို့ ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ပါပဲ။ ဒုက္ခတွေ အများကြီး ရောက်တယ်။
အဆင်မပြေမှုတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ရာ
လမ်းကို လျှောက်ခဲ့တာမို့ စိတ်ကျေနပ်လို့ပါပဲ။ နောက်လည်း ဆက်ကြုံရဦး
မှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ လမ်းဟာ ဒဏ်ရာတွေနဲ့လည်း ချိုမြိန်တယ်
မဟုတ်လား။

ဂျက်စတင်ဘီဘာဟာ အသက်ငယ်ငယ်မှာပဲ ကြိုးစား ရုန်းကန်ခဲ့ပြီး
အသက် ၁၄ နှစ်မှာ စတင် အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အသက်ငယ်ငယ်လေးနဲ့
နေရာရ အောင်မြင်လာဖို့ ကြိုးစားရုန်းကန်ရာမှာ အခက်အခဲ ပြဿနာပေါင်း
များစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ကြုံကြုံခံ ရင်ဆိုင်ခဲ့လို့လည်း အောင်မြင်
လာတာပါ။

အောင်မြင်လာတဲ့ နည်းတူ နောက်ထပ် အခက်အခဲ ပြဿနာများစွာ
လည်း ဆက်ကြုံရပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ခုချိန်ထိ အသစ် အသစ်ပေါင်း

လှည့်ကျတယ်

မှားစွာ ယန်တီးမှုတွေနဲ့ ရှေ့ဆက် လျှောက်နေဆဲပါပဲ။ ပြဿနာများစွာလည်း ရင်ဆိုင်နေရဆဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ ဘယ်တော့မှ ဂီတကို မစွန့်လွှတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သူ ယုံကြည်တဲ့ သူ ဝါသနာပါတဲ့ ဂီတအပေါ် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ကြောင့်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခုခု အပေါ် ယုံကြည်ချက် ထားဖို့တော့ လိုတယ် မဟုတ်လား။ ယုံကြည် သက်ဝင်နေဖို့တော့ လိုတယ် မဟုတ်လား။ ယုံကြည်ချက် ဆိုတာ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ဘာခံယူချက်၊ ဘာ ယုံကြည်ချက်မှ မထားတဲ့အခါ ရှင်သန်ရတာ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါ့မလား။ တစ်ခုခု အတွက် ယုံကြည်သက်ဝင်ပြီး ရှင်သန်ရတဲ့အခါ ဒဏ်ရာတွေကလည်း ချိုမြိန် ပါတယ်။

ဘဝမှာ ယုံကြည်ရာတစ်ခု ရှိတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ရှင်သန်ရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသလဲ။ ပြုလဲသွားတဲ့အခါ၊ ပြန်ထူမတ်ဖို့ ခဲယဉ်းနေတဲ့အခါ ယုံကြည်ရာအတွက် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြန်လည်ရှင်သန် ထူမတ် ရတာ ဘယ်လောက် အနှစ်သာရ ရှိပါသလဲ။ မိဘတစ်ယောက်က ငါ့သားသမီးလေး ပညာတတ် ဖြစ်အောင် ငါ ကြိုးစားထားနိုင်ရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကြိုးစားရုန်းကန်ရတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ အမောတွေ တွေ့ပါစေ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝနေတာပါပဲ။ ဒါဟာ ယုံကြည်ရာတစ်ခုကြောင့်ပဲပေါ့။

ကျွန်တော်တို့မှာ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုခု ရှိတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ အခက်ခဲတွေ့တွေ့ ယုံကြည်ရာအတွက် ဆိုပြီး နာကျင်မှုကို ချေးသိပ် နိုင်ကြ တာပဲ မဟုတ်လား။

ယုံကြည်ချက်က ဘာနဲ့တူလဲ ဆိုတော့ သဲကန္တာရထဲက ရေသန့်ဘူး တစ်ဘူးနဲ့ တူပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သေမလို ရှင်မလို ဖြစ်နေပါစေ ရေတစ်ဘူး ရှိသေးတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ အသက်ဆက် ခွန်အားရှိနေသလိုပါပဲ။ လူတစ်ယောက်မှာ ယုံကြည်ချက်ဆိုတာ ရှိနေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ပြုလဲမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲရတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ယုံကြည်ရာတစ်ခုနဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်မှာ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ချက် တစ်ခုခုအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အသက် ဆက်ကြရအောင်။

ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုခု ထားပြီး ယန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် လျှောက်ကြရအောင်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိရင်
ဘာတွေ လုပ်နိုင်လဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်မယ်
ဒုက္ခသောကတွေနဲ့
အတတ်နိုင်ဆုံး ကင်းဝေးစေမယ်...



ငါ့အကြောင်း ငါသိတယ်

တစ်ညနေမှာ ကျွန်တော် ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ အသိမိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ကလည်း ရုပ်ရှင်ကားကို ညွှန်းနေတာရယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာ ပါတဲ့ ခေါင်းဆောင်မင်းသမီးကို ကြိုက်နှစ်သက်လွန်းသူမို့ သွားကြည့်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ သွားကြည့်ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။

ရုပ်ရှင်လက်မှတ်ဖြတ်တော့ လေးထောင့်ငါးရာတန်းကို ဖြတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရုံထဲရောက်မှ ပြဿနာက စတာပါပဲ။ ရှော့ပင်းစင်တာကြီးထဲမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ အဲဒီရုပ်ရှင်ရုံရဲ့ လေးထောင့်ငါးရာတန်းက ပိတ်ကားရဲ့ ရှေ့ဆုံးတည့်တည့်ပါပဲ။ အဲဒီတော့ အနီးကပ်လွန်းတာကြောင့် ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေလှပါဘူး။ ရုပ်ရှင်ကားကလည်း တတိယပတ်ဆက် တင်တာမို့ ရုံထဲမှာ လူသိပ်မရှိလှပါဘူး။ အများဆုံး အယောက်နှစ်ဆယ် နီးပါးလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ပြပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ကြာတဲ့အထိ ကျွန်တော့်မှာ ကြည့်ရတာ သက်သောင့်သက်သာ မရှိလှတာမို့ စိတ်ထဲ တစ်ခု ကြံစည်မိပါတော့တယ်။ အဲဒါကတော့ လွတ်နေတဲ့ အမြင့်တန်းက ခုံတွေဆီ ပြောင်းထိုင်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်သား ပြောင်းထိုင်ဖို့၊ မထိုင်ဖို့ တွေဝေကြရင်း ရုပ်ရှင်ချိန် နာရီဝက်လောက်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ အမြင့်တန်းက ခုံတွေဆီ ပြောင်းထိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီကစပြီး ဒုက္ခရောက်တော့တာပါပဲ။ တခြားသူတွေက ကိုယ့်အကြောင်းကို မသိနိုင်ကြပေမယ့် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တော့ သိနေတယ်

မဟုတ်လား။ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ ထိုင်ခုံပြတဲ့ ကောင်လေးတွေများ ဝင်လာရင် ငါ့များ လာပြောတော့မလား ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ သောကရောက်ရပြန်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်သူ တစ်ယောက်များ ဝင်လာပြန်ရင်လည်း ဒီခုံက သူ့ခုံလား သူကများ လာဖယ်ခိုင်းရင် အရှက်ကွဲပြီ ဆိုတဲ့ စိတ်က ရုပ်ရှင်ရုံထဲက ထထွက်ချင်လောက်အောင်ပါပဲ။

ပြနေတဲ့ Homer ကားက ကြောက်စရာ ကောင်းလား၊ မကောင်းလား ကျွန်တော်စိတ်ထဲ အာရုံမရတော့ပါဘူး။ ရှေ့ဆုံး မျက်နှာစာတန်းက ကောင်မလေး ဆီက မင်းသမီးက လှလိုက်တာ ဆိုတဲ့အသံကို ခပ်ကျပယ်ကျပယ် ကြားရပေမယ့် ကျွန်တော်မျက်ဝန်းတွေ၊ စိတ်တွေကတော့ ဟိုးအောက်ဆုံးတန်းထိ ထိုးဆင်း နေတော့တာပါပဲ။

နှစ်သက်လေးစားရတဲ့ မင်းသမီးကိုလည်း အာရုံမလာတော့ပါဘူး။ ရုပ်ရှင်ကား ပြီးသွားတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော်ရော၊ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းရော ချွေးစေးတွေ ပြန်လို့ပါပဲ။ ရုပ်ရှင်ကားက ကြောက်စရာ ကောင်းလို့တော့ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့စိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို ခြောက်လှန့်ပြီး ကြောက် စရာ ကောင်းခဲ့လို့ပါပဲ။ ရုံပြင်ရောက်မှ နှစ်ယောက်သား စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြောပြီး ရယ်မောနိုင်ကြပေမယ့် အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော်တို့စိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ခြောက်လှန့်၊ ပြန်သင်ပြနေခဲ့တာပါပဲ။

ငါ့အကြောင်း ငါသိတယ်။

ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ အသိဆုံးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ အတတ်နိုင်ဆုံးပါပဲ။ နင့်အကြောင်း ငါသိတယ် ဆိုတဲ့လူရဲ့ အသိဟာ ကိုယ်သိတာရဲ့ အပုံတစ်ရာပုံ တစ်ပုံတောင် မရှိပါဘူး။ သူများတွေ သိတဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းဟာ အကင်းမျှသာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့စိတ်က မကောင်းတာ လုပ်နေရင်လည်း စိတ်က အလိုလို သိနေပါတယ်။ ကောင်းတာ လုပ်ရင်လည်း စိတ်က အလိုလို သိနေ တာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် တခြားသူကို ညာရပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်တော့ ညာမရပါဘူး။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ ဆိုတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုကိုသာ တခြားသူက အကဲခတ်နိုင်၊ သိမြင်နိုင်ပေမယ့် မနောက်ဆိုတဲ့ အတွင်း စိတ်သန္တာန်ကိုတော့ ကိုယ်မှတစ်ပါး ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။ ကြံရွယ် ကြံစည်မှုတွေကိုလည်း

ခံအတွက်ပါရှိတယ်

ဘယ်သူမှ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွေး
အကြံကို ကိုယ်သာ အသိဆုံးပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတာကို မေ့နေတတ်
ကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို မေ့နေတတ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးတတ်
ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို သောကပွားစေပါတယ်။ စိုးရိမ်တတ်စေပါတယ်။
အပူပေးတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိရင် ဘာတွေ လုပ်နိုင်လဲ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒုက္ခသောကတွေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး
ကင်းဝေးစေပါတယ်။

ခုလအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေက တစ်နေ့ ၅၀၀၀ နှုန်းနဲ့ သုံးကာမှ
အကိုက်လောက်ပဲ ရှိမယ်ဆိုရင် တစ်ခါစားရင် တစ်သောင်းခွဲလောက် ကုန်မယ့်
ဟော့ပေါ့စားဖို့ သူငယ်ချင်းက ခဏခဏခေါ်နေရင် လိုက်သင့်ပါသလား။
သေချာတာတော့ လိုက်သွားဦးမှာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ လူမျိုးတွေက အားနာတတ်တယ်။ တစ်ဖက်သူကို
ကိုယ့်မှာ အဲလောက် မရှိကြောင်း ထုတ်ပြောဖို့ကိုလည်း သိက္ခာကျစရာလို
တွေးတတ်ကြတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ အကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့
လျစ်လျူရှုမိထားတာပါ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် မသိတာပါ။ ကိုယ့် အကြောင်း
ကိုယ် မသိတာမို့ ဒုက္ခပွားရပါပြီ။ ဝင်ငွေနဲ့ ထွက်ငွေ မမျှတတာမို့ သောက
ပွားရပြီ။ အကြွေး ချေးရပါတော့မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် မသိ
ခြင်းကြောင့်၊ လျစ်လျူရှုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ ဘာသာ
တရားရဲ့ အယူအဆအရဆို ကိုယ့်စိတ်ကို မထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်ခြင်းပါပဲ။

ကျွန်တော် ရုပ်ရှင်ကြည့်တုန်းက ခံစားရတဲ့ သောကဟာ ကျွန်တော့်
အကြောင်း ကျွန်တော် မသိချင်ယောင်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အကျိုး
ဆက်ပါပဲ။

လူတွေက ပြောကြတယ်၊ မကောင်းတာတွေ လုပ်နေတဲ့ သူတွေများ
မကြောက်တတ်လိုက်ကြတာ ဆိုတဲ့ စကားပါပဲ။ တကယ်တော့ သူတို့ ခဏ
ခဏ ခြောက်လှန့်ခံနေရပြီး ကြောက်လန့်နေခဲ့ကြပါတယ်။ တခြားသူတွေ
ကိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့စိတ်ကို သူတို့ ကြောက်နေခဲ့ရတာပါ။ မသိချင်
ယောင်ဆောင်ပြီး ဘာမှမဖြစ်သလိုသာ နေကြတာပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်အကြောင်း
ကိုယ် သိနေခြင်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် သိပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို
မှေ့မှောက်မသွားဖို့ ကျွန်တော်တို့ သတိကပ် ထိန်းကျောင်းကြရပါမယ်။ ကိုယ့်
အကြောင်း ကိုယ် သိတာကို လျစ်လျူမရှုဘဲ အမြဲ သတိကပ်ထားရင် ဘာတွေ
ရနိုင်လဲ။

- (၁) မဟုတ်တာ လုပ်တော့မှာကို တားဆီးနိုင်လာမယ်။
- (၂) မမှန်တာ ပြောတော့မှာကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာမယ်။
- (၃) မတတ်နိုင်တာကို ဝယ်မိတော့မှာကို အသိနဲ့ ထိန်းချုပ်
ထားနိုင်မယ်။
- (၄) မဆုံးတော့တာကို ဆက်စားပြီး ဒုက္ခဖြစ်မှာမျိုးကို ရှောင်
ကြဉ်နိုင်လာတယ်။
- (၅) မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြတာမျိုး မလုပ်ချင်တော့ဘူး။
- (၆) မကောင်းတဲ့စိတ် မွေးမိတဲ့အခါ အလျဉ်မီ မောင်းထုတ်
ပစ်နိုင်လာတယ်။
- (၇) ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တတ်ဖို့ သိလာမယ်။
- (၈) ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ကောင်းကောင်း စီမံခန့်ခွဲတတ်လာမယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိခြင်း၊ ကိုယ့်အသိ ကိုယ် လျစ်လျူ မရှုခြင်း
က အကျိုးကျေးဇူး အများကြီး ရစေပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သာ အသိဆုံးပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲ
ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် လျစ်လျူအရှုဆုံးကလည်း ကိုယ်ပါပဲ။

တခြားသူသိတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းက ကိုယ်ဖော်ထားတဲ့
မီးခွက်အပြင်က အစသေးသေးလေးမျှသာပါပဲ။ မီးခွက်ထဲက ရှည်လျားတဲ့
ပိတ်စကို ကိုယ်သာ အသိဆုံးပါပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် အသိဆုံးပါပဲ။

စိတ်ဒုက္ခသောကတွေ မဖြစ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး
စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ ကိုယ့်စိတ်ကို၊ ကိုယ့်အသိကို လျစ်လျူမရှုဘဲ နေရပါမယ်။

အမြဲအမှတ်ရ၊ သတိရှိနေရမှာက 'ငါ့အကြောင်း ငါသိတယ်'
ဆိုတာပါပဲ။

ကိုယ့်အိပ်မက် ကိုယ်သိတဲ့အခါ
ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်ဖို့
ကိုယ့်အတွေး ကိုယ် ထိန်းကျောင်းနိုင်လာတယ်။

ကိုယ့်ဝင်ငွေ ကိုယ်သိတဲ့အခါ
ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ထိန်းလို့
ကိုယ့်ထွက်ငွေ ကိုယ် စီမံတတ်လာတယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်သိတဲ့အခါ
ကိုယ့်မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်ကို
ကိုယ့်အသိနဲ့ ကိုယ် ထိန်းကျောင်းတတ်လာတယ်။

ကိုယ့်အကျင့် ကိုယ်သိတဲ့အခါ
ကိုယ့်အတွေး ကိုယ်ထိန်းလို့
ကိုယ့်အကျင့် ကိုယ် တည့်မတ်တတ်လာတယ်။

ကိုယ့်အယူအဆ ကိုယ်သိမြင်တဲ့အခါ
ကိုယ့်အသိ ကိုယ်ထိန်းလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစွန်းမရောက်ဖို့ မြင်တတ်လာတယ်။

ကိုယ့်အတ္တ ကိုယ်သိတဲ့အခါ
ကိုယ့်သန္တာန် ကိုယ်ထိန်းလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူပီသအောင် နေတတ်လာတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတဲ့အခါ
သူများအကြောင်း မတွေးတော့ဘဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲတတ်လာတယ်။



ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ
စိတ်ဓာတ်ကျအောင် လုပ်နေပါစေ
ငါ့အတွက် ငါရှိတယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့
တွန်းကန် ရှင်သန်ရပျံ့မယ်...



ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်

ငါဖြိုလဲတဲ့အခါ
ထူမတ်ပေးဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါလမ်းပျောက်နေတဲ့အခါ
လမ်းစပြန်ရှာဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါငိုကြွေးရတဲ့အခါ
မျက်ရည်သုတ်ပေးဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါမှောင်မိုက်နေတဲ့အခါ
အလင်းရဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါကြေကွဲရတဲ့အခါ
နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါသတ်သေချင်တဲ့အခါ
တွန်းကန်ရှင်သန်ဖို့ ငါရှိတယ်၊
ငါကောင်းမွန်ရှင်သန်စွာ ရှိနေဖို့
ငါရှိကို ရှိနေရပါမယ်...။

ဘဝမှာ ကိုယ် မဖြစ်ချင်တာတွေ အများကြီးလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာတွေလည်း အများကြီး လွဲခဲ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ငိုကြွေးရတဲ့ နေ့တွေလည်း အများကြီး ရှိခဲ့ဖူးမှာ ဖြစ်သလို ပျော်ရွှင်ရတဲ့ နေ့တွေလည်း အများကြီး ရှိခဲ့ကြမှာပါပဲ။

မတည်မြဲတဲ့ လောကကြီးမှာ တည်မြဲခြင်းတွေချည်း မလာနိုင်တာ သိပေမယ့် ကောင်းတာတွေချည်းပဲ လာချင်ကြတာ လူသဘာဝပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်လည်း ပုထုဇဉ်လူသားတစ်ယောက်မို့ ကောင်းတာတွေချည်း လာစေချင်ခဲ့တာပါပဲ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေချည်း တစိုက်မတ်မတ် ဖြစ်လာစေချင်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကဆိုတာ မာယာ များတယ် မဟုတ်လား။ သူဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖြစ်ချလိုက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာနဲ့ မတူညီတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့မှာ အလဲလဲ အပြိုပြိုပါပဲ။ ငိုကြွေးကြရတယ်၊ နာကျင်ကြရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို နာကျင်စေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ထွက်ပြေးချင်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့လို လူငယ်တွေအတွက် ပိုဆိုးတာပါပဲ။ ခံနိုင်ရည် အင်အားတစ်ခု မရှိသေးခင်မှာ ပြုလဲကြရတဲ့အခါ ပြန်ထဖို့ ကြောက်နေခဲ့ကြတာပါပဲ။ ဘာမှ ထပ်မလုပ်ချင်၊ ဘာမှလည်း ထပ်မလုပ်ရဲလောက်အောင် ကြောက်နေတော့တာပါပဲ။ ပြန်ထဖို့သာ ခွန်အား မယူခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့ ကျရှုံးကြရတော့တာပါပဲ။ အဲဒါကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကျွန်တော် တို့မှာ တစ်စုံတစ်ခု ရှိနေမှန်း မသိခဲ့ကြပါဘူး။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က မိဘ၊ ဆွေမျိုးတွေ ဉာတိတွေနဲ့ နေကြရတာ ကြောင့် ဘာလေးပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ၊ ဘာအကြောင်းကိစ္စပဲ ရှိရှိ သူတို့ကပဲ ဖြေရှင်းပေးကြရတာပါ။ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော့်မှာ ဘာအခက်အခဲမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျောင်းရန်ပုံငွေကြေး မသွင်းရသေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းအသင်းကြေး မပေးရသေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် သိပ်မပူရပါဘူး။ အမေ့ဆီမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖေ့ဆီမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖွင့်ပြောပြ လိုက်တာနဲ့ တစ်ရက်မဟုတ် တစ်ရက်တော့ ပေးသွင်းနိုင်ခဲ့တာပါပဲ။ မိဘမှာ မရှိသေးလို့ မသွင်းနိုင်သေးလို့ စောင့်ဆိုင်းရတဲ့ ရက်တွေ ရှိပေမယ့် ငါ့မိဘ ရှိတယ်၊ သူတို့ ပေးမှာ ဆိုတဲ့အသိနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေတော့ ရှိတာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့မှာ မှီခိုစရာ ရှိနေခဲ့တာပါပဲ။

ငယ်ငယ်က မောင်နှမတွေနဲ့ တစ်သိုက်တစ်မြိုက် နေခဲ့ရတာကြောင့် သူများ အနိုင်ကျင့် စော်ကားခံရတာလည်း နည်းပါးခဲ့ပါတယ်။ သူ့အစ်မ ဘေးမှာ ရှိတယ် သွားမလုပ်နဲ့။ သူ့အစ်ကို ဘေးမှာရှိတယ် ထားလိုက်ပါတော့ ကွာနဲ့ ဂွယ်တူချင်း အနိုင်ကျင့်ခံရမှု နည်းပါးခဲ့တာလည်း အမှန်ပါ။

ငါ့အတွက်ငါ့ရိုတယ်

နိတွယ်ရော၊ ဖက်တွယ်ရောတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ခွန်အားတွေ
ပေးခဲ့တာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ လောကကြီးမှာ ဘယ်သူမှ အနားမရှိတဲ့ အနိက်
အတန်တွေ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖက်တွယ်ထားလို့ မရနိုင်တဲ့ ကာလမျိုးတွေဆိုတာ
ရှိလာတာပါပဲ။ အဲဒီအခါ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့သာ ပေးမပေး
နိုင်ဖို့ အလို့အပ်ဆုံး ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း သိလာခဲ့ရတာပါပဲ။

ကျွန်တော့်အသက် ၁၆ နှစ် အစပိုင်းမှာပဲ ကျွန်တော် အိမ်နဲ့ခွဲပြီး
တစ်ယောက်တည်း နေခဲ့ရပါတယ်။ မိဘအရိပ်ကနေ လွတ်သွားတဲ့အခါ အပူ
ဒဏ်တွေ ခံခဲ့ရတော့တာပါပဲ။ လူတွေအချင်းချင်း ဖိနှိပ်တာ ခံရတယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ မဖြစ်လို့ ညီယူခဲ့ရတဲ့ ကာလတွေ အများကြီး
ရှိခဲ့တယ်။ မျက်ရည်တွေနဲ့ အိပ်စက်ခဲ့ရတဲ့ ညတွေ အများကြီး ရှိသလို
လူတွေနဲ့ ဝေးရာ ထွက်သွားချင်တဲ့ ကာလတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ သေသွား
တာကမှ ကောင်းသေးတယ် ဆိုပြီး တွေးမိတဲ့ ကာလတွေ ရှိသလို အမှောင်
အခန်းအကျဉ်းလေးထဲမှာ လူမသိသူမသိ မှာကျင်ရတဲ့ နေ့ရက်တွေလည်း
ရှိခဲ့ပါတယ်။

အဝေးကြီးမှာရှိတဲ့ မိဘတွေဆီ ဖြစ်သမျှ ပြောပြနေလို့ မရတဲ့
ကာလမျိုးတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အားနဲ့ ကျွန်တော်တို့
ရင်ဆိုင်ရတော့တာပါပဲ။ အသေးအမွှားလေးဖြစ်တဲ့ အလုပ်အင်တာဗျား ဝင်ရတဲ့
အခါမျိုးတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့အတွက် ကျွန်တော်တို့သာ ရှိနေခဲ့ကြောင်း
သိလာခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘယ်ဘက်လက်ကို ညာဘက်လက်နဲ့ ဆုပ်ကိုင်
ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး အားပေးရတော့တာပါပဲ။ အဆင်ပြေမှာပါ ဆိုပြီး
အားတင်းရတာမျိုးဟာ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် အားပေးတာပဲ မဟုတ်လား။
အိမ်လပေးဖို့ ခက်ခဲတဲ့ ကာလတွေ၊ ထမင်းငတ်ခဲ့တဲ့ နေ့တွေဆို ဘယ်သူ
ကိုမှလည်း ထုတ်မပြောရ။ ငါ့ရှင်သန်ရဦးမယ်၊ ငါ့အတွက် ငါ့ရိုတယ် ဆိုပြီး
ရုန်းကန်ရှင်သန်ကြရတာပါပဲ။

လောကကြီးမှာ နေထိုင်ရတဲ့အခါ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
ဖက်တွယ်မှီတင်းပြီး နေထိုင်ကြရတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်
အနား မရှိနိုင်တဲ့အခါ ပြုလဲကျဆုံး ခံလိုက်လို့မှ မရတာ။ ကိုယ် ရှင်သန်
ဖြစ်တည်နိုင်ဖို့ လိုရာခရီးရောက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အားကိုးရတော့
တာပါပဲ။

ဝက်ပါလိုက်ရုံထဲကို တစ်ယောက်တည်း ရောက်သွားတဲ့ လူ တစ်ယောက်ဟာ ပြန်မထွက်နိုင်တော့ဘူး ဆိုပါစို့။ ဘယ်သူမှ ကယ်မယ့်သူ မရှိတော့ပါဘူး ဆိုပြီး ငိုကြွေးကျွမ်းခံလိုက်ရင်တော့ သေမှာ ကျိန်းသေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသက်နဲ့ ခန္ဓာ မြဲနေသရွေ့ ငါ့အတွက် ထွက်နိုင်မယ့် ဝက်ပါ ထွက်ပေါက်ကို ငါ ရှာနိုင်ရမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစား ရှာဖွေတဲ့ သူကတော့ တစ်နေ့မှာ တွေ့မှာပါပဲ။ မတွေ့သည် ရှိဦးတော့ ငိုကြွေးကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ မသေဆုံးရဘဲ ငါ့အတွက် ငါ့ရှိသေးပါလား ဆိုတဲ့ မကြောက်မရွံ့စိတ်၊ ကြိုးစား လိုစိတ်နဲ့ သေသွားရတာ ဘယ်လောက် နောင်တကင်းပါသလဲ။

လူတွေက ရည်းစားနဲ့ ပြတ်တဲ့အခါ ငါ့အတွက် သူ မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဖြိုလဲကြရတယ်။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က တခြား တစ်ယောက်နဲ့ ပိုချစ်ခင်သွားကြတဲ့အခါ ငါက ကောင်းပါလျက် ငါ့ကို ထားသွားရက်လိုက်တာ ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဝမ်းနည်းကြရတယ်။ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခု၊ နေရာတစ်ခုကနေ သူစိမ်းနေရာ၊ သူစိမ်းတွေကြားထဲ ပြောင်းရွေ့ လိုက်ကြရတဲ့အခါ ကြေကွဲသောက ဖြစ်ကြရတယ်။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် အမြဲပါနေတာ။ ကိုယ့်ရှင်သန်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင်ဖြစ်တည်ရှင်သန်ရ၊ ရုန်းကန်နေရတာကို မေ့လျော့နေခဲ့ကြတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ဘယ်ဘက်လက် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ညာလက်က ဖြည့်ဆည်း ကူညီပေးနိုင်တယ် ဆိုတာကို မေ့နေခဲ့ကြတယ်။ ကိုယ့်နှလုံးသားက နာကျင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်ကူညီပေးနိုင်တာကို မေ့နေခဲ့ကြ တယ်။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် အလိုအပ်ဆုံး ဆိုတာ မေ့နေခဲ့တာပါပဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အတွက် အလိုအပ်ဆုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ ပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမူမှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရုန်းထ မရှင်သန်ရင် ဘဝ တိုက်ပွဲမှာ အပြီးရှုံးနိမ့်သွားပြီပဲ မဟုတ်လား။ ဘဝတစ်ခုလုံး ကျွန်တော်တို့ ကျန်းသွားမှာပါပဲ။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ တွဲထူဖေးမနေပါစေ၊ ကျွန်တော်တို့ ထလိုစိတ် မရှိတဲ့အခါ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ပါမတဲ့လား။

မိဘက ဘယ်လောက်ပဲ ပညာရှင်ဖြစ်အောင် ကျောင်းပေါင်းစုံ ထားပေးနိုင်ပါစေ၊ ကြိုးစား ဖြစ်တည်လိုစိတ် ကိုယ့်မှာသာ မရှိတဲ့အခါ နယ်ပယ်တစ်ခုရဲ့ ပညာရှင် တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါမတဲ့လား။ အဲဒီအတွက်

ငါ့အတွက်ငါ့ရှိတယ်

ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ရှိနေရပါမယ်။ ကိုယ့်ရှင်သန်မှုအတွက် ကိုယ် ရုန်းကန်
နေရမှာပါပဲ။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ တွန်းချပါစေ၊ ငါ့အတွက် ငါ ရှိတယ်

ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် တက်ရပါမယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ဓာတ်ကျအောင် လုပ်နေပါစေ၊

ငါ့အတွက် ငါ့ရှိတယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ တွန်းကန်ရှင်သန်ရပါမယ်။

ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်သွားပါစေ၊ ငါ့အတွက် ငါ

ရှိတယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရုန်းထရှင်သန်ရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲမှတ်ထားရမှာက 'ငါ့အတွက် ငါ

ရှိတယ်' ဆိုတာပါပဲ။

ရောင်နီကို မြင်တွေ့ရဖို့

မနက်ခင်းတွေအတွက်

ကိုယ်ရှိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

အိပ်မက်တွေကို

အကောင်ထည်ဖော်ဖို့

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ လူတွေကို

ပြုံးပြုံးကလေး ကြည့်နေနိုင်ဖို့

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

မျက်ရည်တွေကို

ခွန်အားအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကိုယ်ထင်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ

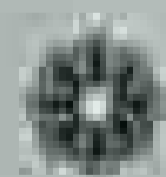
ထပ်ကြိုးစား ရုန်းကန်နိုင်ဖို့

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဘယ်သူမှ အနားမရှိတော့တဲ့အခါ
ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်သန်ဖြစ်တည်ဖို့
ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ပြုလဲမှုတွေ အခါခါကြုံရတဲ့အခါ
ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ထနိုင်ဖို့
ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို
ဘယ်သူမှ လက်မခံနိုင်တဲ့အခါ
ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။
တစ်ခုခုအတွက် မရပ်တည်နိုင်တော့လို့
သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးမိတဲ့အခါတိုင်း
ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတာ သိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။



ကိုယ် မဖြစ်ချင်တာတွေကို

ကြိုက်မှိုက်မလုပ်ပါနဲ့။

ဘဝတိုတိုလေးမှာ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းနဲ့

အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ရှင်သန် သေဆုံးရပါလိမ့်မယ်...



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Self Management)

‘ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် ကိုးစားရဲ့ဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီး သန်မာနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာပဲလာလာ ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိ ရှိနေဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကို ပြန်တည့်မတ်နိုင်မယ့် ယုံကြည်ချက် ရှိဖို့လည်း လိုပါသေး တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပြန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ရမယ်ပေါ့။

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Confidence ရှိရှိနဲ့ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ရပါ တော့မယ်။

(၁) ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိတတ်တဲ့ အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာရင်တော့ စာဖတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာပါပဲ။ လေ့ကျင့် မွေးမြူရမှာပါပဲ။ သုတ၊ ရသစာပေ ဖတ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် ကြိုးစားရမှာပါ။ ကျောင်းစာမှာ မသင် ကြားရတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေးအခေါ်တွေကို ပြင်ပ သုတ၊ ရသ စာအုပ်တွေ ကသာ ရနိုင်မှာမို့ပါ။ ဘယ်နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ် ခုခေတ်မှာ စာဖတ်ဖို့ လွယ်နေပါပြီ။ Online ကဖြစ်ဖြစ်၊ စာအုပ်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်နေရာကပဲ ဖတ်ဖတ်

စာဖတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ စာအုပ်တွေ၊ စာပေတွေကနေ အကျိုးအကြောင်းကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝကို ဘယ်လိုရှင်သန် ရပ်တည်မလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို လမ်းပြပေးနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအခါ ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို သိလာတဲ့အခါ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ရပါမယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာကို ရောက်အောင် သွားနိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းတွေ ရွေးပေါ့။ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်ဆီ သွားနိုင်မယ့် အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတွေလည်း သင်ယူရပါမယ်။

မိဘကတော့ သူတို့ ဖြစ်စေချင်တာကို ပုံသွင်းလုပ်ခိုင်းမှာပါပဲ။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာကို မိဘနဲ့ညှိနှိုင်း အဖြေရှာပြီး ရအောင် လုပ်ရတာပါပဲ။ ဘဝက မိုးနတ်မင်း အလိုကျ စီစဉ်တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဘာအခက်အခဲ၊ ဘာအတားအဆီးပဲလာလာ ရောက်အောင်သွားမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ သွားကြရမှာပါပဲ။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး ကြိုးစားကြရပါမယ်။

တစ်ခုခုရရင် တစ်ခု ဆိုပြီး ဟိုဟာလိုလို ဒီလိုလို ယောင်ခြောက်ဆယ် သင်ယူနေရင်တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေကို ကြိတ်မှိတ်မလုပ်ပါနဲ့။ ဘဝတိုတိုလေးမှာ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ရှင်သန်သေဆုံးရပါလိမ့်မယ်။

မိဘက ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လိုက်စီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုခုကို ကိုယ့်ဘာသာ စီမံခန့်ခွဲပြီး ရောက်အောင် သွားရတာ လောက် ဘဝမှာ အရသာရှိတာမရှိပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၂) ကိုယ့်အချိန် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် လျှောက်လှမ်းရတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အရာအားလုံးက ကိုယ့်အပေါ်မှာ တာဝန်ရှိခဲ့ပါပြီ။ မိဘရင်ခွင်မှာ နေတုန်းကတော့ မိဘရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုအောက်မှာ ဘာမှပူပင်စရာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးရတဲ့ အခါမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရပါပြီ။ အဲဒီအခါ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ လိုလာပါပြီ။

ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်၊ ယုံကြည်ချက်ဆီ သွားဖို့ အချိန်ကို ကောင်းကောင်း စီမံခန့်ခွဲရပါတော့မယ်။ သွားချင်တာသွား၊ စားချင်တာ စား၊ နေချင်တာ နေလို့ မရပါဘူး။ အင်တာနက်ပေါ် ဆယ့်နှစ်ရာသီ တက်နေလို့လည်း မဖြစ် ပါဘူး။

ဘယ်အချိန်ထမယ်။ ဘယ်အချိန်စားမယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ အလုပ် လုပ်မယ်။ ဘယ်အချိန် အားကစားလုပ်ပြီး ဘယ်အချိန် စိတ်လွတ်လပ်မှု ပေးမယ်။ ဘယ်အချိန် စာဖတ်မယ်၊ အိပ်မယ် ဆိုတာတွေကို ကောင်းကောင်း စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ရပါတော့မယ်။ အချိန်ကို ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲရင် အချိန်က ကိုယ့်ကို အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ထားရစ်ခဲ့ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်ချင်တဲ့ သူဟာ ကိုယ့်အချိန်ကို ကောင်းကောင်း စီမံခန့်ခွဲရပါမယ်။

(၃) ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာလည်း မပါမဖြစ်ပါပဲ။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ဆက်သွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ ရှိလာသလို ကိုယ် သွားပြီး ပတ်သတ် ဆက်သွယ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေလည်း ရှိလာမှာပါပဲ။

အဲဒီအခါ ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အတွက် ကိုယ်ဖြတ်သန်း ရှင်သန်ရမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ကိုယ့်ဘာသာ စီမံ ခန့်ခွဲရပါမယ်။

ကိုယ့်ကို စိတ်မချမ်းမြေ့မှု အမြဲပေးမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ကြဉ် ရပါမယ်။

ကိုယ့်ကြိုးစားမှုကို အသိအမှတ် မပြုတဲ့အပြင် ကိုယ့်အရည်အသွေး ကို ဘာမှ အသုံးမချရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးပေးပြီး ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်ကို လမ်းပြ ပေးနိုင်မယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစား တည်ဆောက်တဲ့ အခါ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကိုယ့်ဘာသာ စီမံခန့်ခွဲမှု မလုပ်တတ်ရင်တော့ ထင်သလို ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲပြီး နေထိုင်တတ်အောင် ကြိုးစား
ရပါမယ်။

(၄) ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

မကျန်းမာရင် ဘာမှ လုပ်မရပါဘူး။ ငါ့အတွက် ငါ့ရှိတယ် လို့
ယုံကြည် ကြိုးစားဖို့ ဆိုတာ ကျန်းမာနေဖို့လည်း လိုပါတယ်။ မကျန်းမာရင်
ဘာမှ လုပ်မရပါဘူး။ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေမှသာ လိုရာကို လျှောက်လှမ်း
နိုင်မှာပါ။ မကျန်းမာရင်တော့ အရာရာ ရှုံးနိမ့်ရတာပါပဲ။ ကျန်းမာခြင်းက
ဘာနဲ့မှ လဲမရပါဘူး။

အဲဒီအတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရပါမယ်။

ကျန်းမာဖို့အတွက် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူတွေကို
ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမယ်။

ကျန်းမာအောင် အားကစား လုပ်ရမယ်။ အစားအသောက်ကို
ရွေးချယ် စားသုံးတတ်ရမယ်။ အိပ်ချိန်၊ ထချိန်ကို စနစ်တကျ နေထိုင် ပြုမူ
တတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ကျန်းမာအောင် စီမံခန့်ခွဲ နေထိုင်မယ်ဆို ဘဝက
ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ပြီး လိုရာကို ဆက်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာမှသာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာပါ။

အဲဒီအတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမယ်။

(၅) ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိတ် ဆိုတာ စကားလုံး တစ်ခုတည်းပေမယ့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်ပြီး
နက်ရှိုင်းလွန်းလှပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်သာ မပိုင်နိုင် မစီမံ မခန့်ခွဲနိုင်ရင်
အပေါ်က ဘာတစ်ခုကိုမှ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမလဲ။ စိတ်ကို လွတ်ထွက်မသွားအောင်
ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းနဲ့ စီမံခန့်ခွဲရပါမယ်။ ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ ဘာသာရဲ့ အယူ
အဆတွေအရ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သတိကပ်နေအောင် ပြုလုပ်ခြင်းတွေ
လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာဆို တရားထိုင်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း
တွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို စုစည်းခြင်း၊ လွတ်ထွက်မသွားအောင် ထိန်းချုပ်ခြင်းတွေ

ပြုလုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ယောဂကျင့်ခြင်း လိုဟာမျိုးတွေနဲ့လည်း စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် စုစည်းနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်းသာ ကောင်းကောင်း မလုပ် နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်လည်း စီမံခန့်ခွဲ မရပါဘူး။ လုပ်ချင်တာတွေ ပေါ်လာတိုင်း တောင်ရောက်၊ မြောက်ရောက် ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံ လုပ်နေ ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အချိန် ကိုယ်လည်း စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကုန် အင်တာနက်ပေါ် ရောက်ချင် ရောက်နေမှာပါ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ်လည်း စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွေ့လျော်ချင် မွေ့လျော်နေပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ်လည်း စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားချင်တာစား၊ အိပ်ချင်တာအိပ်ရင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်ပျက်စီးမှာပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် အခရာအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြစ်တဲ့ အပေါ်က (၅) ချက်ကိုသာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မယ် ဆိုရင် လှပအေးချမ်းပြီး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်

သော ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော်တော့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ကျွန်တော် ကျင့်သုံးတဲ့ စီမံခန့်ခွဲခြင်း နည်းလမ်းလေးသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်တဲ့အခါ 'ငါ့အတွက် ငါရှိတယ်' လို့ ယုံကြည်စိတ် Confidence ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ပျောက်နေတဲ့ လမ်းကို
ယုံကြည်ချက်နဲ့ရှာဖို့
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရမယ်။

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို

စနစ်တကျလျှောက်ဖို့
ကိုယ့်အချိန် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရမယ်။

စိတ်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ သူတွေကို
ရှောင်လွှဲနေထိုင်တတ်ဖို့
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရမယ်။

စားချင်တာစား၊ အိပ်ချင်တဲ့အချိန် အိပ်ပြီး
ဖြစ်လာသမျှ မထိတ်ဖို့
ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရမယ်။

အရာအားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့
ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲရမယ်...။

