ဘဝထဲက အမေး
ဘဝထဲက အဖြေ

ထက်ထက်ထွန်း(*Waterfall*)

Soothing Suggestions &
Small Comforts for Living a Better Life

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၁၈၊ ဇွန်လ
အုပ်ရေ	၁၀၀၀ အုပ်
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း ရေတံခွန်စာပေ (မြဲ - ၀၁၇၆၆) အမှတ် ၆၅(ခ)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၀၉ - ၇၃၂၄၁၇၇၁ ၀၉ - ၇၉၆၃၁၄၂၄၅
ပုံနှိပ်သူ	ဦးစိုးဝင်းသိန်း အဓိပတိပုံနှိပ်တိုက် (မြဲ - ၀၀၁၂၉) အမှတ်(၁၄)၊ ဥက္ကလာသီရိလမ်း။ (ယ)တိုးရဲ့ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
တန်ဖိုး	၄၀၀၀ ကျပ်
စာမူ မူပိုင်	© ထက်ထက်ထွန်း၊ Waterfall

ဤစာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးပန်းချီ၊ စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု အစရှိသည့် စာအုပ်အပြင်အဆင်အားလုံးနှင့် တကွ ဤစာအုပ် ဖန်တီးရေးဖွဲ့မှု စာသားများအားလုံးသည် စာရေးသူနှင့် ဤစာအုပ်တိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။ မူပိုင်ခွင့်ရှိသူများ၏ ခွင့်ပြုချက်မရရှိဘဲ ကူးယူဖော်ပြခြင်းကိုခွင့်မပြုပါ။ (ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်းများ၌ စာအုပ်အညွှန်းရေးသားဖော်ပြခြင်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးသားခြင်း၊ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ Facebook နှင့်တကွ လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများတွင် စာအုပ်နာမည်၊ စာမျက်နှာနှင့်တကွပြန်လည်ရေးသားညွှန်းဆိုဖော်ပြခြင်းတို့နှင့် စာအုပ်မျက်နှာဖုံးပုံအား Profile Picture အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ခွင့်ပြုပါသည်။

စာဖတ်သူသို့

မနှစ်က နေ့တိုင်းပျော်ပါတယ်စာအုပ် ထွက်ပြီးကတည်းက ဘဝထဲက အမေးဘဝထဲကအဖြေ စာအုပ်လေးထွက်ဖို့ ကျွန်မစိတ်ထဲ တတွေးတွေးဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ဒီစာအုပ်လေးက ကျွန်မငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ချင်ခဲ့တဲ့စာအုပ်မျိုးလေးဖြစ်နေလို့မို့လို့ စာအုပ်လေးထွက်လာဖို့ကို တတွေးတွေး ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။

စာအုပ်ထဲမှာ လူအမျိုးမျိုးက သူတို့ဘဝမှာတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးလာတဲ့မေးခွန်းတွေကို ပြန်ဖြေထားတာလေးတွေ စုစည်းထားပါတယ်။

ဒီလို မေးခွန်းတွေကို ဖြေထားတယ်ဆိုလို့ ကျွန်မကို အရာရာသိတဲ့သူ၊ ဘာအမှားမှ မရှိဘူးတဲ့သူလို့ မထင်ပါနဲ့။ ကျွန်မမှာ အမှားတွေအများကြီးပါ။ အခုထိလည်း အမှား မကင်းသေးပါဘူး။ အရာရာသိတဲ့သူလည်း မဟုတ်ပါဘူး..။ ကိုယ့်ဘဝလေးကိုယ် ကြိုးကြိုးစားစား နေနေတဲ့သူပါ..။

ကိုယ့်ရဲ့ပြည့်စုံမှုမရှိတဲ့ အခြေအနေနဲ့ပဲ သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မ သူတို့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို သိတယ်.. သူတို့ အကျပ်အတည်းတွေကို သိတယ်.. သူတို့ ပြဿနာတွေကို

သိတယ်.. သူတို့ခံစားချက်တွေကို သိတယ်.. သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို သိတယ်..။ ကျွန်မ သူတို့ကို သိတယ် ဆိုပါတော့...။

တကယ်ဆိုရင် ဘဝရှိတဲ့သူတိုင်း ပြဿနာရှိကြတဲ့သူချည်းပါ။ ဘဝဟာ ပြဿနာနဲ့ကင်းပြီး ဖြစ်တည်လို့ကို မရပါဘူးနော်။ ဒီလို ဘဝမှာရှိလာတဲ့ ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လို သဘောထားရမလဲ၊ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်မလဲ။ အဲဒါသိဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါ။

အဖေ ကျွန်မကို အမြဲသွန်သင်တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ ပြဿနာတိုင်းမှာ Spiritual Solution ရှိတယ်တဲ့။ ဘဝမှာ ကြုံရတဲ့ ဘယ်လို ပြဿနာမျိုးမဆို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် မြင့်မြတ်မှုရှုထောင့်က ဖြေရှင်းဖို့ အဖေက အမြဲသွန်သင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်း မြင့်မြတ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ပြဿနာကိုကိုယ် အဖြေရှာလို့ရတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိလာတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရင်ဆိုင်ကိုင်တွယ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ဟာ ပိုစဉ်းစားတဲ့သူ ပိုရင့်ကျက်တဲ့သူ ပိုမြင့်မြတ်တဲ့သူ ပိုအေးချမ်းတဲ့သူ ပိုသတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်လို့ရပါတယ်။

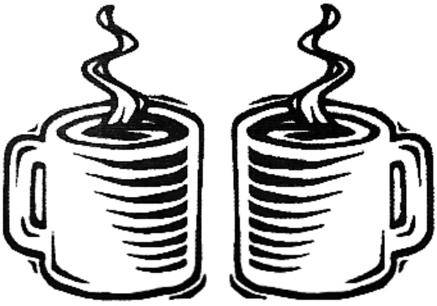
ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ အဖေ ကျွန်မကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တဲ့ စကားတွေကို မျှဝေထားပါတယ်။ စာဖတ်သူများက ဖတ်ရှုပြီးတော့ ပိုစိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ ပိုအေးချမ်းတဲ့သူ ပိုတွေးခေါ်မြော်မြင်တဲ့သူ ပိုသတ္တိကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

စာဖတ်သူများကိုချစ်ခင်လေးစားလျက်
ထက်ထက်ထွန်း

မာတိကာ

Relationship	၁ - ၇၀
Work	၇၃ - ၁၄၃
Love	၁၄၆ - ၂၆၆
Belief & Relief	၂၆၇-၃၄၀

Relationship



ကျွန်တော် လူတွေကို အရိုးသားဆုံး အဖော်ရွေဆုံး ကျေညီတတ် ဆက်ဆံတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော့်ကို အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ မရိုးသားစွာပြောင်းလဲ ရှောင်ဖယ်ထွက်သွားသူများနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အင်မတန် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတွေကြောင့် လူတွေကို ယုံကြည်ဖို့ ခက်ခဲလာတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ သဘာဝကျပါသလား ဘယ်လိုဖြေရှင်းသင့်ပါသလဲ မရိုးသားတဲ့သူတွေကို နောင်မဆက်ဆံဘဲ အပြီးတိုင်ကင်းပစ်သင့်ပါလားခင်ဗျာ။

3

ကိုယ့်မှာ သူတို့အကြောင်း တွေးနေရတာကကို သူတို့ကို ထမ်းထားရသလိုပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကောင်းကင်ကြီးလိုပဲလို့ နှလုံးသွင်းထားပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကင်ကြီးမှာ ဝင်လာတဲ့သူလည်း ဝင်လာအုံးမှာပါ ... ထွက်သွားတဲ့သူလည်း ထွက်သွားအုံးမှာပါ။ ဘယ်သူ့အတွက်နဲ့မှ စိတ်ဆင်းရဲမခံဘူး။ ဘယ့်သူကိုမှ နှောင်ဖွဲ့မထားဘူး။ ကိုယ်ပေးနိုင်သမျှမေတ္တာတွေ ပေးလိုက်မယ်။ တတ်နိုင်တဲ့အကူအညီတွေ ပေးလိုက်မယ်။ ဘာမှပြန်မမျှော်လင့်ဘူး။

ဆက်ပြီးလက်တွဲလို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုလည်း အသာလေးပဲ လက်တွဲဖြုတ်လိုက်မယ်။ ဒီ့အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်းအပြစ်မတင်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အပြစ်မတင်ဘူး။

ကိုယ်မှားတာလည်း ရှိမယ်။ သူမှားတာလည်း ရှိမယ်။ သူမှားတာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မှားတာဖြစ်ဖြစ် အမှားတွေဟာ သင်ခန်းစာတွေချည်းပဲ။

ကိုယ်ရှေ့ဆက်သွားရအုံးမယ့် ခရီးရှည်ကြီးမှာ တချို့ ကျန်ခဲ့မယ်။ တချို့ အတူပါလာမယ်။

ရှေ့မှာ ကိုယ့်ရှေ့ကအရင် ရောက်နှင့်နေကြတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း တွေနဲ့ တွေ့ဆုံရအုံးမယ်။ ရင်းနှီးရအုံးမယ်။ ပညာတွေ သင်ယူရအုံးမယ်။ စိတ်မကောင်းစရာတွေတွေးပြီး စိတ်ထိခိုက်ခံပြီး နေဖို့ အချိန်ပို မရှိပါဘူး။

...ကိုယ်က ကောင်းကင်ကြီးပါ..
ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကင်ကြီးမှာ ဝင်လာတဲ့သူလည်း ဝင်လာအုံးမှာပါ...
ထွက်သွားတဲ့သူလည်း ထွက်သွားအုံးမှာပါ...

ကိုယ့်မှာ သူတို့အကြောင်း တွေးနေရတာတကို သူတို့ကို ထမ်းထားရသလိုပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကောင်းကင်ကြီးလိုပဲလို့ နှလုံးသွင်းထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကင်ကြီးမှာ ဝင်လာတဲ့သူလည်း ဝင်လာအုံးမှာပါ ... ထွက်သွားတဲ့သူလည်း ထွက်သွားအုံးမှာပါ...။

ကိုယ်မှားတာလည်း ရှိမယ်။ သူမှားတာလည်း ရှိမယ်။ သူမှားတာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်မှားတာဖြစ်ဖြစ် အမှားတွေဟာ သင်ခန်းစာတွေချည်းပဲ။

ဆက်ပြီးလက်တွဲလို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုလည်း အသာလေးပဲ လက်တွဲ ဖြုတ်လိုက်မယ်။ ဒီ့အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်မတင်ဘူး။ ဘယ်သူ့မှလည်း အပြစ်မတင်ဘူး။

စိတ်မကောင်းစရာတွေတွေးပြီး စိတ်ထိခိုက်ခံပြီး နေဖို့ အချိန်ပို မရှိပါဘူး။

အစ်မရေ အချိန်ရမှတာပြန်ပါနော်. မစဉ်းစားတတ်တော့လို့ပါ။တစ်ခါတလေ လူမှုရေးအရ အပြင်သွားရတာတွေ gathering တွေ သွားရတာတွေ ရှိပါတယ်၊ ရှောင်လွှဲလို့လည်းမရပါ၊ အဲဒီအခါ တွေ့ရတဲ့မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းတွေက ကိုယ့်ကို အရင်ကအတိုင်း ပဲထင်ပြီး ပြောကြဆိုကြတာတွေ ရှိလာတယ်၊ ကိုယ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ကလိုမဟုတ်မှန်း သိနေပေမယ့် သူတို့ကိုလည်း သိပ်ပြောမနေချင်၊ ပြောပြလည်း တချို့လက်မခံပါဘူး၊ ပြုံးပြီးနေနေလိုက်ပါတယ်။ သတိနဲ့နေတတ်တော့ စိတ်တည်တည်လေးနေလို့တော့ ရပါတယ်။

နောင် မလွှဲမရှောင်သာ ဒီလိုပွဲတွေ ကြုံလာရင် ဘယ်လို balance ဖြစ်အောင် နေရင်ကောင်းပါမလဲ။ ခပ်တည်တည်ကြီး နေပြန်ရင်လည်း socialလောကနဲ့သိပ်အံ ဝင်ပါ့မလားလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ ဒီခေတ်မှာက အတော်များများက တစ်ခုခုဆို ဝိုင်းစဝိုင်း နောက်ချင်ကြတာပါ။ တစ်ခါတလေ ကာရာအိုကေ မဆိုချင်ပေမယ့် ဆိုလိုက်ရတာတွေ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါမျိုး နောက်မဖြစ်ချင်ဘူးဆို တော့ ခပ်ပြတ်ပြတ်နဲ့ ငြင်းထုတ်ပစ်လိုက်ရင်ကောကောင်းပါမလား။

ကြည့်ဖူးတဲ့ရုပ်ရှင်ထဲကဇာတ်လိုက်ကြီး သေခါနီးတော့ပြောတဲ့ စကားကို သတိရမိတယ်။ သူကပြောတယ် ... I never choose . တဲ့။

သူပြောချင်တာက သူ့ဘဝကိုသူ ရွေးချယ်တာ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ အခြေအနေ အရချည်း လုပ်ခဲ့တာလို့ ပြောတာ။ သေခါနီးရင် I never choose လို့ ပြောပြီး သေရမှာ ကြောက်တယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြန်ကြည့်သင့်တယ်။ ငါ ခုလုပ်နေ

တာ ငါ့ဘဝကို ငါ ရွေးချယ်တယ်လို့ ဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်ရဲ့လား။ ဘာကိုလိုချင်လို့ ဒါကိုလုပ်တာလဲ ပြန်မေးသင့်တယ်။

သူငယ်ချင်းကောင်း အပေါင်းအဖော်ကောင်း ဆိုတာ လိုတာပေါ့။ အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကောင်းနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး လုပ်တတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ရော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရော အများကြီး အဆင့်မြင့်တဲ့သူတွေကို ကြိုးကြိုးစားစား ရှာဖွေပြီး ရိုးရိုးသားသား ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံတတ်ဖို့ ပိုတောင် အရေးကြီးသေးတယ်။

လူတွေကြားမှာ နေရတာဆိုတော့လည်း အဆင်ပြေအောင်တော့ နေရတယ်နော်။ အဆင်ပြေချင်တာနဲ့ပဲ လိုက်လိုက်လျောလျော လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း ကိုယ့်မှာ ပီပြင်တဲ့ character, Personality မပေါ်တော့ဘူး ဖြစ်တတ်တယ်။ အဆင်မပြေမှာစိုးတာ တစ်ခုကြောင့် ရေလိုက်ငါးလိုက် နေပါများရင် character မပီပြင်တော့ဘူး။

ပီပြင်တဲ့ character တစ်ခု တည်ဆောက်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ ကိုယ်နေဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့သူတွေဟာ အင်မတန်ပြတ်သားကြတာတွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ Character , Personality တကယ်Strong ဖြစ်ရင် အဲဒီဆွဲငင်အားကို ဘယ်သူမှ မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့အပေါင်းအသင်း ဖြစ်ဖို့ သူတို့က ကြိုးစားကြမှာပါ။

ကိုယ်နဲ့ကြာကြာပေါင်းရင် စိတ်ထားလည်းကောင်း၊ ဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်း။ ပျော်ပျော်လည်းနေတတ်၊ သတိနဲ့လည်းနေတတ်၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်းလည်း နေတတ်တာ သိသွားကြမှာပါ။ သိသွားလို့ ဒီလိုလူ မခင်ချင်ပါဘူး ဆိုရင်လည်း သူ့သဘောပဲလေ။ သူ့ထက် အဆင့်မြင့်တဲ့သူ ရောက်လာလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ်နေရမှာနော်။ ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်နေရမှာပါ။ ဒီလမ်း အပြင် တခြားလမ်း ရွေးစရာလည်း မရှိဘူး။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကပြောတာကို နားထောင်ဖို့။ အဲဒါတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားလို့ မရဘူး။ တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့ပီပြင်တဲ့ Character, Personality ရချင်ရင် ကိုယ့်အတွင်းထဲက ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောတာကို နားထောင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ဖွတ်အတင်းကြီးတော့ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး ပြောလိမ့်မယ်။ သူပြောတာကို နားထောင်ရင် သူက ပိုပြောတယ်။ သူပြောတာ ဂရုမစိုက် အလေးမထားရင် နောက်မပြောတော့ဘူး။ သူပြောတဲ့အတိုင်းနေရင်တော့ ဘဝတစ်ခုလုံး အင်မတန်လှပပြီး အချိုးအစားလည်း ကျနပြီး ပီပြင်တဲ့ပုံ ပေါ်လာတယ်။

ကိုယ်မလိုက်လျောနိုင်တာရှိလာလို့ ငြင်းဖို့ လိုလာတဲ့အခါ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ငြင်းပါ။ လေးလေးစားစား ငြင်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပီပြင်အောင် တည်ဆောက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ Character တကယ်Strong ဖြစ်ရင်၊ ကိုယ့် Personality တကယ်ချစ်ဖို့ကောင်းရင် အဲဒီဆွဲငင်အားကို ဘယ်သူမှ မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့အပေါင်းအသင်းဖြစ်ဖို့ သူတို့က ကြိုးစားကြမှာပါနော်။

ဘယ်လောက်ကြီးပဲ ဘာကြီးဖြစ်ချင်ဖြစ်ချင် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်ရင်တော့ ပီပြင်တဲ့ပုံ ဘယ် အသက်အရွယ်ရောက်ရောက် မပေါ်ဘူး။

အဆင်မပြေမှာစိုးတာတစ်ခုကြောင့် ရေလိုက်ငါးလိုက် နေပါများရင် character မပီပြင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ် နေရမှာပါ။ ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်နေရမှာပါ။ ဒီလမ်းအပြင် တခြားလမ်း ရွေးစရာလည်း မရှိပါဘူး။

တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့ ပီပြင်တဲ့ Character , Personality ရချင်ရင် ကိုယ့်အတွင်းထဲက ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောတာကို နားထောင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပီပြင်အောင် တည်ဆောက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ကို ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ Character တကယ် Strong ဖြစ်ရင်၊ ကိုယ့် Personality တကယ်ချစ်ဖို့ ကောင်းရင် အဲဒီဆွဲငင်အားကို ဘယ်သူမှ မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့အပေါင်းအသင်းဖြစ်ဖို့ သူတို့က ကြိုးစားကြမှာပါ။

ဘယ်လောကကြီးမဲ ဘာကြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်ချင် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်ရင် ပီပြင်တဲ့ပုံ ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်ရောက် မပေါ်ဘူး။

တစ်ခါတလေ ငယ်ရွယ်သူဖြစ်သူတော့ ကိုယ့်ရဲ့အပြောအဆို
လိုသွားတာကြောင့် လူကောင်းတွေက ကိုယ့်ကို မကောင်းတဲ့လူလို့
မြင်သွားတဲ့အခါ ချက်ချင်းပြန်ဖြေရှင်းဖို့လိုပါသလား။

မလိုပါဘူး။ လူဆိုတာ ပြောမှားဆိုမှား ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်တတ်ကြတာပါပဲ။ သူမို့လို့ မှားတယ် ငါတော့ မမှားဘူးလို့ ထင်နေရင် အဲဒါ ဉာဏ်နည်းလို့ ထင်တာပဲ။

လူကောင်းတွေဟာ သူတို့လူကောင်းဖြစ်တာ တကယ်မှန်ရင် သူတစ်ပါးကို လွယ်လွယ် နာမည်ဆိုးမတပ်ကြပါဘူး။ လွယ်လွယ် အပြစ်မရှာတတ်ပါဘူး။ အကဲခတ်တတ်ကြပါတယ်။

လူကောင်းတော့ လူကောင်း ဒါပေမယ့် ဉာဏ်သိပ်မရှိတဲ့ လူကောင်းတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာ သတိထားရအုံးမယ်။ ဉာဏ်လည်းကြီး စိတ်ထားလည်းကြီးတဲ့ လူကောင်းဖြစ်ရင်တော့ သူပြောတာ လေးစားဖို့လိုပါတယ်။

လွယ်လွယ်နဲ့ ကောက်ချက်ဆွဲတတ်တဲ့သူ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့သူ အထင်အမြင်သေးလွယ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင် သူနဲ့မရင်းနှီးတာ အကောင်းဆုံးပါ။ သူဟာ လူကောင်းပါလို့ ဆိုနိုင်ရင်တောင် သူနဲ့ဝေးဝေးနေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့သူဟာ သူ့အနား မြတ်စွာဘုရား ရောက်လာရင်တောင် ကြာရင် သူက အပြစ်ရှာတော့မှာပါ။

သူစိတ်ကောင်းဝင်တုန်း ခဏကောင်းချင်ကောင်းပြီးတော့ စိတ်ကောင်းမဝင်တဲ့တစ်နေ့ ကိုယ့်ကိုသေချာပေါက် စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်မှာ။ သိမ်ငယ်အောင် လုပ်မှာ။ အပြစ်ရှိတဲ့သူလို့ ခံစားသွားရအောင် ပြောနေ လုပ်နေတော့

မှာ၊ သူလိုလူကလည်း စိတ်ကောင်းဝင်တဲ့အချိန်က ခပ်ရှားရှား ဖြစ်နေတာ များပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ဖြင့် ကိုယ့်မှာ ပေါင်းစရာလူ မရှိတော့ပါဘူး ဆိုရင်လည်း တစ်ယောက်တည်းနေ။ အဲဒါ စိတ်ချမ်းသာရတယ်။

လူဆိုတာ ပြောများဆိုများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်တတ်ကြတာပါပဲ။ သူ့ထိုလို့ များတယ် ငါတော့ မများဘူးလို့ ထင်နေရင် အဲဒါ ဉာဏ်နည်းလို့ ထင်တာပဲ။

ဉာဏ်လည်းကြီး စိတ်ထားလည်းကြီးတဲ့ လူကောင်း ဖြစ်ရင်တော့ သူပြောတာ လေးစားဖို့ လိုပါတယ်။

အပြစ်ရှာတတ်တဲ့သူဟာ သူ့အနား ဖြတ်သွားဘုရားရောက်လာရင်တောင် ကြာရင် သူက အပြစ်ရှာတော့မှာပါ။ လွယ်လွယ်နဲ့ တောက်ချက်ခွဲတတ်တဲ့သူ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့သူ အထင်အမြင် သေးလွယ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင် သူနဲ့ ဝေးနိုင်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

သတိကို ဘဝထဲမှာလေ့ကျင့်တာကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ အရင်ကနဲ့မတူတော့တာ သတိထားမိပါတယ်။ လူတွေစကားပြောကြတဲ့အခါ အပြစ်ကင်းအကျိုးရှိတာ နည်းပါတယ်။ ကိုယ်က သိနေလို့ အလိုက်သင့်တော့နေပေမယ့် သိပ်ဝင်မပြောတော့တဲ့အခါ သီးသန့်လို သဘောထားခံလာရတာပါပဲ။

သိနေတာလေးက ဘဝမှာအကောင်းဆုံးနေနည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ သို့သော် ဘဝတိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် မိတ်ဆွေကောင်းလိုလာမယ် ထင်ပါတယ်။ ခက်တာက ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို တကယ်အကူအညီပေးနိုင်တဲ့လူတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အမှုအကျင့်တွေကွာခြားနေတာ(ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာ ဥပမာ ဘီယာသောက်တာ၊ ခဏခဏအပြင်သွားတာ) ဖြစ်လာတော့ ကြာတော့ အားလုံးရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လို ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါသိနေတဲ့အကျင့်လေးကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားနိုင်တော့မယ့်အလုပ်တွေကို မလုပ်ဖြစ်တာများလာပါတယ်။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း ကင်းကွာလို့ မရပြန်ပါဘူး။ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရင် ကောင်းပါမလဲအစ်မ။ 11

လူတွေဟာ ရေရှည်မှာ သူတို့ ဘယ်လိုလူကိုလေးစားသလဲ ဘယ်လိုလူနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးချင်လဲ ဘယ်လိုလူနားမှာနေချင်လဲလို့ လေ့လာကြည့်တော့ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့သူ စိတ်အားငယ်မနေတဲ့သူ တစ်ယောက်တည်းလည်း စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ စည်းကမ်းနဲ့နေတတ် ပြောတတ်တဲ့သူကို ပိုလေးစားတယ် ပိုချစ်တယ် အဲလိုလူနားမှာ နေချင်တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်တဲ့။။

လူတွေရဲ့ချစ်ခင်မှုထက် ပိုအရေးပါတာ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ်မြင်ရတဲ့ အမြင်ပါ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်လဲ။ အဲဒါ ခံစားတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ဘီယာ သောက် လိုက်သောက်၊ သူတို့အပြင်ခဏခဏသွား လိုက်သွား အဲလိုနေမှ သူတို့ရဲ့ ခင်မင်မှုရမယ်ဆိုရင် အဲလိုတွေလုပ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို မြင်မလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အာရုံပြုလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်နော်။ စိတ်ကလေး မြင့်နေလား နိမ့်နေလား၊ အေးနေလား ပူနေလား၊ နောက်ကျိနေလား ကြည်လင်နေလား။ အဲဒါ ခံစားတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

"Mood" လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခံစားရတဲ့ ခံစားမှု အဆင့်မြင့်ရင် ဒီအဆင့်မြင့်တဲ့ ခံစားမှုကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်အေးချမ်းမှုတွေကို သိနိုင် နားလည်နိုင် ခံစားနိုင် ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ **Mood** အောက်တန်းကျနေရင် အဲဒီအောက်တန်းကျတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် စိတ်မကြည်မလင်၊ ဦးနှောက်ထဲလည်း မပျော်မရွှင်၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အတွေးတွေ အဆင့်နိမ့်တဲ့စိတ်ထားတွေနဲ့ နေ့စဉ် နေသွားကြရတယ်။ အဲလို လူဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်အေးချမ်းမှုတွေကို သိနိုင် နားလည်နိုင် ခံစားနိုင်တဲ့သူလည်း ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ရအောင် လည်း လုပ်နိုင်တဲ့သူလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ်နေတဲ့သူ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ်နေတဲ့သူ သတိနဲ့နေတဲ့သူ၊ သူ့ဘာသူ ပျော်လည်းပျော်နေတဲ့သူဟာ အင်မတန် အသက်ဝင်ပါတယ်။ သူဟာ သိပ်အသက်ဝင်တာပဲ ဆိုတာကို

ဘေးလူတွေက မြင်နေရပါတယ်နော်။ သူဟာ တဖက်ကပြောတာကို တကယ် နားထောင်တယ်၊ သူ တကယ်ကြားတယ်၊ ပြောသင့်တာဆို ပြောတယ်၊ မပြောသင့်တာဆို မပြောဘူး၊ လိုတာပဲပြောတယ် မလိုတာ မပြောဘူး၊ သူမပြောရင် မပြောချင်လို့ပဲ၊ သူပြောရင် သူပြောစရာရှိလို့ ပြောတာပဲ။ သူ့စိတ်ကStrong ဖြစ်တယ်။ လူတွေကို အလိုလိုက်ပြီး မဆက်ဆံဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးပြီး ဆက်ဆံတတ်တယ် ဆိုတာ ပေါင်းတာ ကြာလာရင် သိပါတယ်။

ပျော်စရာတွေနောက် လိုက်နေတတ်တဲ့သူတွေတောင် တကယ် အရေးကြုံရင် သူတို့ပေါင်းချင်တာ ပျော်စရာလိုက်ရှာနေဖို့ မလိုတဲ့ တကယ်စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို ရှာပေါင်းချင်တော့တာပါ။

သူတို့လုပ်တာ လိုက်မလုပ်နိုင်တာနဲ့ ငါတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ကင်းကွာပြီ ငါက သီးသန့်ကြီးဖြစ်နေပြီ အားလုံးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြီး ဖြစ်နေပြီလို့ ဒီလို မတွေးပါနဲ့။ အဓိကက ငါတကယ်အသက်ဝင်တဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ မေးကြည့်ပါ၊

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်မူကိုယ့်စည်းနဲ့ ကိုယ်နေပြီး တကယ်ပျော်နေတဲ့သူ၊ တကယ်အသက်ဝင်တဲ့သူ၊ တကယ်Strong ဖြစ်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပေးပြီး ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူရဲ့ အနားကို မနေချင်တဲ့သူ ဘယ်သူရှိမလဲ၊ သူ့လိုလူကို မပေါင်းချင်တဲ့သူ ဘယ်သူရှိမလဲ။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို မြင်လဲ။ အဲဒါ ခံစားတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်မူနဲ့ကိုယ်နေတဲ့သူ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ်နေတဲ့သူ သတိနဲ့ နေတဲ့သူ သူ့ဘာသူ ပျော်လည်းပျော်နေတဲ့သူဟာ အင်မတန် အသက်ဝင်တယ်။

ပျော်စရာတွေနောက် လိုက်နေတတ်တဲ့သူတွေတောင် တကယ် အရေးကြုံရင် သူတို့ ပေါင်းချင်တာ ပျော်စရာလိုက်ရှာနေဖို့ မလိုတဲ့ တကယ်စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူကို ရှာပေါင်း ချင်တော့တာပါ

Mood လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားရတဲ့ခံစားမှု အဆင့်မြင့်ရင် ဒီအဆင့် မြင့်တဲ့ ခံစားမှုကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့အသိဉာဏ်တွေ အဆင့်မြင့်တဲ့လွတ်လပ်အေးချမ်း မှုတွေကို သိနိုင် နားလည်နိုင် ခံစားနိုင် ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်မူကိုယ့်စည်းနဲ့ ကိုယ်နေပြီး တကယ်ပျော်နေတဲ့သူ၊ တကယ် အသက် ဝင်တဲ့သူ၊ တကယ် Strong ဖြစ်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပေးပြီး ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူရဲ့ အနားကို မနေချင်တဲ့သူ ဘယ်သူရှိမလဲ။ သူလိုလူကို မပေါင်းချင် တဲ့သူ ဘယ်သူရှိမလဲ။

မထက်ရေ အတိတ်ရဲ့အရိပ်ထဲမှာပိတ်မိနေပြီး အသက်ရှင်ဖို့ မောပန်းနေတဲ့သူကို ပြန်လည်ရှင်သန်ဖို့ အဖော်မွန်ကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို ကူညီပေးလို့ရပါသလဲ။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလို ကူညီပေးရင်းက အဆင်မပြေလာပါလားလို့ ကိုယ်တိုင်က ဒေါသထွက်လာတာ သိနေတော့ တစ်ခုခုလိုနေပြီဆိုတာ သိလိုက်လို့။

အကူအညီပေးတယ်ဆိုတာ အကူအညီယူတဲ့သူက သူယူရမယ့်သူ့တာဝန် ဆိုတာလည်း ရှိသေးတာ။ သူလုပ်ရမှာ သူမလုပ်ရင် ကိုယ်ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါဘူးနော်။

အတ္တပါနေရင်လည်း ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးရလဒ် မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်က အတ္တနဲ့ကူညီနေရင် ကိုယ့်အတ္တကို တဖက်ကအတ္တက ခံစားလို့ရတယ်၊ သိတယ်။ သိတော့ သူ့အတ္တနဲ့ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့တယ်။ unconsciously သူ့အတ္တက အကူအညီပေးတာ အရာမရောက်အောင် resist လုပ်တယ်။ အရာရောက်တယ်လို့ ဖြစ်ရရင် အတ္တရဲ့သဘောက သူ့ကို သာထိတယ်လို့ မြင်တတ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ မပြောင်းလဲချင်ဘူး။ ဒါဟာ unconsciously သူ့အတ္တက resist လုပ်တာနော်။ သူတောင် သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် သူဘာမှားနေလဲဆိုတာ မစဉ်းစားပဲနဲ့ ငါ့ဘက်က သဘောသား ဘာမှားနေလဲဆိုတာ သေသေချာချာ မြင်အောင် သိအောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူတွေဆိုတာ ငါအကူအညီပေးလိုက်တာ ထိရောက်တယ်ဆိုတာ

လိုချင်တာပဲလေ။ ဒါသဘာဝပါပဲ။ သူသူ့ကိုယ်ကိုယ် အကူအညီတစ်ခုခု ပေး လိုက်ပြီးရင် အဆင်ပြေသွားပြီ ဆိုတာလေးတော့ ပြန်လိုချင်တယ်။ ငါလုပ် ပေးလိုက်တာ သူအဆင်ပြေသွားတယ်။

ကိုယ်ကတော့ ကူညီနေပါရဲ့ သူက အဆင်ပြေမလာဘူး တိုးတက်မှုရှိ မလာဘူးဆိုရင် ကိုယ့်အကူအညီယူနေတဲ့သူကို ဒေါသထွက်လာတယ် စိတ်ဆိုး လာတယ် စိတ်ပျက်လာတယ်။ ကြာရင် မုန်းလာတယ် အထင်သေးလာတယ်။ တစ်ခါတလေ ရက်ရက်စက်စက်ကို ပြောပစ်ချင်တာ။

ငါ ဒီလောက်လုပ်ပေးနေတာတောင် နင်မတိုးတက်တာ နင်ညံ့လို့ နင်ဖျင်းလို့ နင်အသုံးမကျလို့။ နင်ကိုကအကောင်းနဲ့ မထိုက်တန်လို့ နင်ဒီလို ဖြစ်နေရတာ။ နင်ဘယ်တော့မှ အကောင်းဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ နင်နဲ့တန် တာ အဲဒါပဲ။ စသဖြင့် စိတ်ကုန်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။ ငါ သူ့ကို စိတ်စေတနာထားနေတာပဲ မဟုတ် ဘူးလား။ ငါ သူ့ကို ကောင်းစေချင်နေတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ ငါ သူ့ကို တိုးတက်စေချင်တာ မဟုတ်ဘူးလား။ ဟုတ်တယ်။ အဲဒါဆို ငါ့ဘက်က ဘာမှားနေလို့လဲ။

ပထမဆုံး အမြဲအားငယ်နေတတ်တဲ့ ကိုယ့်အတ္တကို ကိုယ်မြင်အောင် ကြည့်ဖို့ လုပ်သင့်တယ်။

အတ္တက သူအားကြီးတယ်လို့ ထင်ရအောင် လုပ်ချင်တယ်။ အဲဒါပဲ သူက လိုချင်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သူတစ်ပါးကို အကူအညီပေးတယ် ... ပြီးရင် သူအဆင်ပြေသွားလား ကြည့်မယ်။ အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် ကြည့်... ငါ လုပ်ပေးလိုက်လို့ သူ အဆင်ပြေသွားတာ ... ငါလုပ်လိုက်တာ။ ငါ့ကြောင့်။

အတ္တက Powerless အမြဲဖြစ်နေတော့ power ကို အမြဲတမ်း

လိုက်ရှာတယ်နော်။ သိထားရမှာက ငါ အတ္တနဲ့ အကူအညီပေးနေတာလား။ သူ့ကို အကူအညီပေးနေတာမှာ ငါ့အတ္တကို ကျေနပ်မှုရအောင် လုပ်နေတာများ ဖြစ်နေလား။ ငါ ဘာပြန်လိုချင်နေတာလဲ။ ငါ ဘာပြန်ရချင်နေတာလဲ။ မေးကြည့်ပါ။

မဟုတ်ပါဘူး .. သူအဆင်ပြေသွားဖို့ပါ .. သူစိတ်ချမ်းသာ သွားဖို့ပါ.. ငါဘာမှ လိုချင်လို့မဟုတ်ပါဘူး လို့ အဖြေထွက်ရင်တောင် အတ္တကိုမြင်အောင် တည့်တည့်ကြည့်လိုက်ပါအုံး။ အတ္တမျက်နှာဖုံးကို ဆွဲခွာပြီး စေ့စေ့ကြည့်လိုက်ပါအုံး။

အတ္တဟာ ပရိယာယ်သိပ်များပါတယ်။ မျက်နှာဖုံးအမျိုးမျိုးစွပ်ပြီး လာတယ်နော်။ သူ့အကြောင်းမသိရင် ခံရဖို့ သေချာပါတယ်။

ဒီလို ပြောတာ အပြစ်တင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ လူတိုင်း လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝတွေပါ။ ကိုယ်လည်းဖြစ်တယ် သူလည်းဖြစ်တယ်။ သူ့မှာဖြစ်တဲ့အတ္တ ကိုယ့်မှာဖြစ်တဲ့အတ္တ အတူတူပါပဲ။ အတ္တတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

*ကိုယ့်အတ္တကို ကိုယ်မမြင်လို့ပဲ ကယ်တင်ရှင်ကြီးတွေဟာ အာဏာရှင်*ကြီးတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်နော်။ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာ ဘဝပေါင်းများစွာကို နင်းချေဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ လုံးဝဝန်မလေးကြတော့ဘူး။

အတ္တက အကူအညီပေးသူမျက်နှာဖုံး စွပ်ပြီး လာတတ်လို့ ငါကူညီလိုက်လို့ သူအဆင်ပြေသွားရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကိုတော့ သတိထားပါ။ အဲဒါ ကိုယ့်အတ္တရဲ့ နယ်မြေချဲ့ထွင်မှု တစ်ခုပါ။

အတ္တပါနေရင် ဘယ်တော့မှဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးရလဒ် မရနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ကအတ္တနဲ့ကူညီနေရင် ကိုယ့်အတ္တကို တဖက်ကအတ္တက ခံစားလို့ရတယ် သိတယ်။ သိတော့ သူ့အတ္တနဲ့ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့တယ်။ unconsciously သူ့အတ္တက အကူအညီပေးတာ အရာမရောက်အောင် resist လုပ်တယ်။ အရာရောက်တယ်လို့ ဖြစ်ရရင် အတ္တရဲ့သဘောက သူ့ကိုလာထိတယ်လို့ မြင်တတ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ မပြောင်းလဲချင်ဘူး။ unconsciously သူ့အတ္တက resist လုပ်တာနော်။ သူတောင်သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ကို အကူအညီပေးနေတုန်းမှာ ငါ့အတ္တကို ကျေနပ်မှုရအောင် လုပ်နေတာ ဖြစ်နေလား စစ်ဖို့လိုတယ်။ သူဘာမှားနေလဲဆိုတာ မစဉ်းစားပဲနဲ့ ငါ့ဘက်က သဘောထား ဘာမှားနေလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ မြင်အောင် သိအောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အတ္တတာ ပရိယာယ် သိပ်များပါတယ်။ မျက်နှာဖုံးအမျိုးမျိုးစွပ်ပြီး လာတတ်တယ်။

သူ့မှာဖြစ်တဲ့အတ္တ ကိုယ့်မှာဖြစ်တဲ့အတ္တ အတူတူပါပဲ။ အတ္တတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

ငါကူညီလိုက်လို့ သူ့အဆင်ပြေသွားရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကိုတော့ သတိထားပါ။ အဲဒါ အတ္တရဲ့ နယ်မြေချဲ့ထွင်မှု တစ်ခုပါ။

မင်္ဂလာပါ အမရေ

ကျွန်မမှာပြဿနာလေးတစ်ခုရှိတယ် အမရေ။ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ တစ်သားတည်းမဖြစ်တာပါ။ အလုပ်တာဝန်ကျေအောင်လုပ်တတ်ပေမဲ့ သူတို့နဲ့တစ်သားတည်း ဖြစ်အောင် သွားအတူ စားအတူဖြစ်အောင် ကျွန်မလုပ်ရတာ စိတ်ပင်ပန်းလို့ သီးသန့်ပဲနေလိုက်မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ပင်ကိုယ်ကလည်း လူအနည်းငယ်နဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်တတ်တယ်။ လူများရင် စိတ်ရှုပ် မျက်စိရှုပ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အခုကလည်း ကျွန်မဘာသာအဆင် ပြေပေမဲ့လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က ကျွန်မကို အပေါင်းမရှိ အသင်း မရှိ (ပြန်ကြားရတာ) ထင်နေကြပြန်တော့ ကျွန်မထပ်ပြီး စိတ်ပင် ပန်းတာကို လုပ်ရမလိုဖြစ်နေပြန်တယ် အမရေ။ ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်မကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။

ပွင့်လင်း

လူနှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ သိထားရပါမယ်နော်။ တစ်မျိုးက Extrovert တစ်မျိုးက Introvert.

ကိုယ့်type က Introvert လား Extrovert လား သိထားရင် နည်း နည်းသက်သာတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ Introvert တွေကို လူတွေက နားမလည်ကြဘူး။ သူတို့အထင်က တစ်မျိုးဖြစ်လေလေ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်မိလေလေ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

Introvert က လူများများနဲ့ ရောလို့မရဘူး။ စကားများများ မပြော တတ်ဘူး၊ လူအများစုဝေးကြပြီဆို သူက ဒေါင့်တစ်ဒေါင့်မှာ ကပ်ပြီး တိတ် တိတ်လေး ကြည့်နေတတ်တယ်။ သူတစ်ယောက်တည်း အဲလို ကြည့်နေရတာ ကို ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို လူတွေစကားလာပြောရင် ဘာပြန်ပြောရမှန်း

ရှုတ်တရက်မသိလို့ လူတွေ စကားလာများတာကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခင်တဲ့မင်တဲ့သူတွေကိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး အကြာကြီး ပြောနိုင်ပါတယ်။

သူနဲ့ စကားပြောမယ့်သူကို ရွေးသလို ပြောမယ့်အကြောင်းအရာကိုလည်း ရွေးတယ်။ စကားစုံအောင် မပြောတတ်ဘူး။ တောင်ရောက် မြောက်ရောက် မပြောတတ်ဘူး။ အာလာပ သလာပလည်း မပြောတတ်ဘူး။

စခြင်းနောက်ခြင်း လုပ်ခဲတယ်။ ရွှတ်နောက်နောက် မနေတတ်ဘူး။ သူများရွှတ်နောက်နောက်လုပ်ရင်လည်း သူနားမလည်နိုင်ဘူး။

လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပင်ပန်းတတ်တယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီးတွေ အာကာသယာဉ်မှူးတွေ ဆေးပညာရှင်တွေ တော်တော်များများက Introvertတွေ။ သူတို့ Introvert ဖြစ်လို့သာ တစ်ယောက်တည်း နာရီပေါင်းများစွာ ရက်ပေါင်းများစွာ နေပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်တာ။ Introvert မဟုတ်ရင် တစ်ယောက်တည်း အချိန်အကြာကြီး မနေနိုင်ဘူး။

Extrovert ကကျတော့ အဲသလိုမဟုတ်ဘူး။ Extrovert က လူတွေနဲ့ ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်ဆံနေရမှ။ သူငယ်ချင်းတွေ အပေါင်းအဖော်တွေနဲ့ တရုန်းရုန်းလုပ်နေရမှ။ သူ့မှာ သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းနဲ့ တွေ့ရတော့မယ်ဆိုရင်ကို အူတွေမြူးပြီး ပျော်နေတာ။ လူအသစ်တွေနဲ့ ခင်လွယ်မင်လွယ် ရင်းနှီးလွယ်တယ်။

Introvert က သူငယ်ချင်း နည်းနည်းပဲထားတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့က လူအသစ်တွေနဲ့ မပေါင်းချင်ဘူး။ လူဟောင်းတွေနဲ့ပဲ ရိုးရိုးပဲ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနေသွားချင်တာ။

Extrovert ကို လူတွေက ပိုခင်ကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူက စကားပြောနေရရင် ကြိုက်တဲ့သူဆိုတော့ လူတွေက သူနဲ့တွေ့ရင် မပျင်းရဘို့လေ။ ဘာပြောရပြောရ ပြောနေရရင် ပြီးရော ကြိုက်တယ် ဆိုတဲ့သူ ဖြစ်နေတော့ သူက စမယ် နောက်မယ် သူ့အကြောင်းကိုယ့်အကြောင်း ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ အကြောင်းလည်း ပြောတယ်။ လူတွေရဲ့ခင်မင်မှုကို ရတာ ကြိုက်တယ်ဆိုတော့ Introvert နဲ့ Extrovert ယှဉ်လိုက်ရင် Extrovert က လူချစ်လူခင် များပါတယ်။

Introvert က အကြောင်းအရာ ရွေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြောမယ် ကြံပြီး ခါမှ တော်ပါပြီလေ မပြောလည်း ရတာပဲ ဆိုပြီး သူက ပါးစပ်ပိတ်သွားရော။ အဲဒီတော့ လူတွေ ငါတို့ကို မခင်ဘူး၊ မခင်လို့ ဘာစကားမှ မပြောတာ၊ ခင်လို့ ငါတို့နဲ့ မရောတာလို့ ထင်သွားတတ်တယ်နော်။ အမှန်တော့ သူက ခင်တာ မဟုတ်ဘူး ခင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Introvert ဖြစ်နေတော့ သူက အတွင်းလှည့်ဖြစ်နေတယ်။ သူ့အတွင်းထဲကို ပြန်ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး သူ့အတွင်းထဲက မပြောပဲနေလို့ရရင် မပြောတော့ဘူး။

Introvert က ပြောပြီး ပြီးရော ဆိုတဲ့သူလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြောပြီး ပြန်ပြန် စဉ်းစားတယ်။ အဲဒါက ဘယ်လို၊ ဟိုဟာက ဘယ်လို စသဖြင့်၊ ပြီးတော့ သူက အဲဒါတွေအကုန်လုံးကို အစာချေသလို ပြန်ချေတယ်။ ပြန်တွေးပြီး အစာချေသလို ချေလိုက်ရမှကို သူက နေသာထိုင်သာ ရှိတယ်။

သူမှားသွားရင်လည်း သူ့အမှားသူ တနုံ့နုံ့နဲ့ တွေးမပြီးတော့ဘူး။ သူတွေအတွက် ဘာမှ seroius ဖြစ်စရာမလိုတာကို သူက ဖြစ်နေတော့ သူ့မှာ မပြီးနိုင်မစီးနိုင်ဖြစ်နေတာကို လူတွေက စိတ်မရှည်ဘူး။ သူများက ပြီးပြီ၊ မေ့သွားပြီ၊ သူက မပြီးသေးဘူး။ ကြာတော့ သူ့ကို အဲဒါကြီး မေ့လိုက်

ပါတော့ကွာလို့ ပြောယူရတဲ့အထိပဲ serious ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ Extrovert က အေးဆေးပဲ။ သူများသွားလည်း သိပ်စိတ်မပူဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူ့ကို လူတွေက ဒီလောက်ကြီး seroius ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိထားလို့။ လူတွေကို သူကလည်း သိပ်serious ဖြစ်မနေဘူး။ အခင်အမင်ပျက်တယ်ဆိုတာ မပျော်တတ်တဲ့သူတွေကြားမှာ ဖြစ်ကြတာလို့ သူယုံကြည်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်ကြတယ်ဆိုရင် စနောက်၊ အမှားပါလည်း ခွင့်လွှတ်လိုက်၊ အကြာကြီး သိပ်တွေးမနေနဲ့ ဆိုတဲ့သူမျိုး။

Introvert က လူရွေးပေါင်းသလို သူတို့ခင်မိရင်လည်း တစ်သက်တာပဲ။ သူတို့တကယ်ခင်တဲ့သူက သူတို့ကိုစိတ်ဆိုးမှာ သိပ်ကြောက်တတ်တယ်။ စိတ်ဆိုးသွားရင်လည်း သူတို့မှာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ချော့တယ် ဆိုတာ သူတို့ သိပ်မလုပ်တတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ချစ်တဲ့ခင်တဲ့သူအတွက် အနစ်နာခံရဖို့ ဝန်မလေးတတ်ပါဘူး။ လိုလိုလားလား အနစ်နာခံတတ်ကြပါတယ်။

ချစ်မိပြီဆို စွဲစွဲမြဲမြဲချစ်တဲ့သူမျိုးပါ။ စိတ်ပျက်လို့ ဟင်ခနဲ ဆိုလည်း လှည့်ကိုမကြည့်တော့ဘူး ဆိုတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ကို နားလည်နိုင်တဲ့သူ ရှားလို့ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်နေတတ်ကြတာလည်း များပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ Introvert တစ်ယောက်ဖြစ်နေရင် Introvert တွေဟာ လူ့လောကမှာ နေရတာ အခက်တွေ့ရတာ ပိုများတယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားရမယ်။ အဲဒါ ဘာ့ကြောင့်ဆိုတာလည်း နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ Introvert စစ်စစ် Extrovert စစ်စစ် ဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်။ နည်းနည်းရောနေတတ်တာချည်းပါ။

အဲဒီတော့ Introvert ဘက်များတယ်ဆိုရင်တောင် Extrovertနည်းနည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူတွေနဲ့ ရောရောနှောနှော ရီရီမောမော အချိန်အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုထိတော့ နေလို့ရပါတယ် ပျော်ရမှာပါ။ အကြာကြီးသာ မရတာ။

ကိုယ့် Type ကိုကိုယ်သိပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ယူသွားလို့ ရပါတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ Introvert က လိုအပ်ရင် Extrovert ဖြစ်လို့ ရတယ်။ အမြဲတမ်းကြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ တချို့လည်း ငယ်တုန်းမှာ Extrovert ဖြစ်ပြီး အသက်ကြီးလာတော့ Introvert ဘက်ကို ပြောင်းလဲ လာတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်မှဖြစ်မယ် လူအများ နဲ့လည်း ခဏတော့ ပျော်တတ်မှဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းလေးကိုယ် သိထားပြီး ကိုယ့်အတိုင်းအတာလေးနဲ့ကိုယ် လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ပြောဆိုဆက်ဆံမိဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်ပါတယ်။ မကြောက်ပါနဲ့။ နည်းနည်းလည်း စိတ်ပင်ပန်းခံသင့်ပါတယ်။ သိပ်အများကြီး တော့ မခံပါနဲ့။ လူတချို့ဟာ ခင်စရာကောင်းပါတယ်။ သူတို့ကို စိတ်ထဲမှာ ထားပြီး လူ လူချင်းဆက်ဆံရေးကို မြတ်နိုးပါ။

လူတွေကို ရိုးရိုးသားသား ခင်မင်မိလို့ ခံရမယ်ဆိုလည်း လူ့လောကမှာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေသွားလိုက်ရချင်တဲ့သူအတွက် အဲဒီ အတွက်ခံလိုက်ရဖို့ ဘာမှ တွန့်ဆုတ် နေစရာမရှိပါဘူး။ လူတွေကို မရိုးမသား နဲ့ ဟန်လုပ်ပြီး မဆက်ဆံမိဖို့ပဲ လိုတာပါ။

ဆက်ဆံရေးဟာ အနုပညာတစ်မျိုးပါ။ ပညာတစ်မျိုးပါ။ ဒီဆက်ဆံရေး နဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရတာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရတာ နွေးထွေးလုံခြုံမှုတွေ ရရတာနော်။ ဒီဆက်ဆံရေးတွေကြောင့်ပဲ မေတ္တာတွေ စေတနာတွေ

ဖြစ်ခွင့်ရနေတာနော်။

မွန်မြတ်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ လှပတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ရင့်ကျက်စေပါတယ် ... အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်.. နှလုံးသားကို အေးချမ်းစေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်မှုဖြစ်မယ်။ လူအများနဲ့လည်း ခဏတော့ ပျော်တတ်မှုဖြစ်မယ်။

Introvert ဘက်များတယ်ဆိုရင်တောင် extrovert နည်းနည်း ရှိပါသေးတယ်။ ကိုယ့် Type ကိုကိုယ်သိပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ယူသွားလို့ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ Introvert က လိုအပ်ရင် extrovert ဖြစ်လို့ရတယ်။

ဆက်ဆံရေးဟာ အနုပညာတစ်မျိုးပါ။ ပညာတစ်မျိုးပါ။ ဒီဆက်ဆံရေးနဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရတာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရတာ နွေးထွေးလုံခြုံမှုတွေ ရရတာနော်။ ဒီဆက်ဆံရေးတွေကြောင့်ပဲ မေတ္တာတွေ စေတနာတွေ ဖြစ်ခွင့်ရနေတာနော်။

မွန်မြတ်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ရင့်ကျက်စေပါတယ်... အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်.. နှလုံးသားကို အေးချမ်းစေပါတယ်။

ဆရာလုပ်ချင်လွန်းတဲ့သူတွေနဲ့ မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံနေရရင်
ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ ဆိုတာ အကြံဉာဏ်လေး ပေးပါဦးခင်ဗျာ။

အဲဒီမေးခွန်းလေး မြင်တော့ **Plato** ပလေးတိုးကို သွားသတိရတယ်။

တစ်နေ့တော့ ပလေးတိုးဟာ တခြားတိုင်းပြည်တစ်ခု ရောက်တုန်း အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ဖမ်းပြီး ကျွန်အဖြစ်ရောင်းစားခံရတယ်။ သူ့ကို ဝယ်မယ့်သူက မေးတယ်။ ဘာလုပ်တတ်လဲတဲ့။ သူက ပြန်ဖြေတယ် ဘယ်လိုဖြေလဲ သိလား။ လူတွေကို ဆရာ လုပ်တတ်တယ်တဲ့။ ပြီးတော့သူက ထပ်ပြောသေးတယ် ငါ့ကို ဝယ်ချင်ဝယ်နော်၊ ဝယ်ရင်တော့ မင်းဟာ ကျွန်တစ်ယောက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာတစ်ယောက် ရမှာ တဲ့။ တော်တော် ချစ်စရာကောင်းတဲ့လူကြီး နော်။

အဲ့လို ကျွန်ကြီးမျိုးတော့ တစ်ယောက်လောက် အိမ်ပေါ် ခေါ်တင်ထားချင်ပါတယ်။ ခေါင်းရင်းခန်းမှာ ထားမယ်လေ။ ပညာရှိတဲ့သူကို ဆရာတင်ရတာ ဘာအရှုံးရှိလို့လဲလို့နော်။ ပညာရှိတဲ့သူက ဆုံးမပဲ့ပြင်တာ ခံရတာကရော ရှက်စရာ ခံပြင်းစရာလို့ မှတ်ယူရမှာလား။ မမှတ်ယူပါဘူးနော်။ သူနဲ့ကိုယ် အင်မတန်ကောင်းမွန်တဲ့ **relationship** လေးကို လှလှပပလေး တည်ဆောက်ထားမယ်။ ပြီးရင် သူပြောပြတာတွေ မှတ်သားမယ် လိုက်နာမယ်။ ကြာလာရင် သူ့စကားတွေ နာယူရင်း နာယူရင်း ကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်တောင် ပြောင်းလဲသွားလိုက်မလဲ ... ။ မှန်းကြည့်လို့တောင် မရဘူး .... ။ ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လောက် Rich ဖြစ်လိုက်မလဲ .... ။ ဘယ်လောက် ဉာဏ်အမြော်အမြင်တွေ ဖြစ်ထွန်းလာလိုက်မလဲ။ ဘယ်လောက် မက်မောစရာကောင်းလိုက်တဲ့ ဘဝ ဖြစ်သွားမလဲနော်။

ဆုတောင်းမိတယ် ....

ပညာရှိကို မြင်ရတွေ့ရရင် သူဟာ ပညာရှိလို့ သိနိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာမျိုး ရှိပါရစေ... ပညာရှိရဲ့အရိပ်အကဲကို လိမ္မာစွာ အကဲခပ်ပြီး သူ့ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု ရအောင် ပါးနပ်စွာ ချည်းကပ်တတ်တဲ့သူဖြစ်ပါရစေ ... ပညာရှိဟာ သူ့မှာရှိသမျှ ပညာဉာဏ်အမြော်အမြင်တွေကို အိတ်သွန်ဖာမှောက်ပေးချင်လောက်တဲ့အထိ ကိုယ်ဟာ ယူတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ ... သူ့တန်ဖိုးကို သိပြီး သူ့ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ အလိုက်သိစွာ ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ.. ပညာရှိတစ်ယောက်ဆီက ငါသူလိုလူမျိုးနဲ့ အတူနေချင် လိုက်တာလို့ ခံစားမှုမျိုး ပေးအပ်ခြင်း ခံရတဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ ....။

ပညာတကယ်ရှိတဲ့ ပညာရှိသူက ဆရာလုပ်တာ ခံချင်ပါတယ်နော်.. ပညာရှိတဲ့သူအနား နီးနီးနားနား နေချင်လှပါတယ်... ပညာရှိက ဆရာလုပ်တာ ခံချင်လွန်းလို့ပါ ....

ခုမေးတဲ့ မေးခွန်းရဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ စာသာမတတ်တယ် ဖောင်တိန်ကနှစ်ချောင်းနဲ့ ဆိုသူတွေက များသားလား။ လူကသာ ဘာမှမဟုတ်တာ ဆရာလုပ်ဖို့တော့ တော်တော် ဉာဏ်ထုတ်ထားတာ။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်နေရာ ဝင်ပြီး ဆရာလုပ်ရရင် ကောင်းမလဲပဲ စဉ်းစားနေသလား အောင့်မေ့ရတယ်။

စာသာမတတ်တယ် အိပ်ကပ်ထဲမှာ ဖောင်တိန်ကနှစ်ချောင်းနဲ့ ဆိုတဲ့သူတွေကို တစ်ခါတစ်ခါ ဘယ်လိုဆက်ဆံရမှန်း မသိတော့ဘူး လို့ ကိုယ်တွေ့ကြုံရပါတယ်။

အဲဒီတော့... သိပ်အရေးမကြီးတာတွေကိုတော့ react မလုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့နဲ့ နီးနီးနေရတဲ့ဘဝဖြစ်နေရင် ဥပက္ခာပြုတတ်ဖို့ ကိစ္စ

မရှိပါဘူးလေလို့ ထားနိုင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ သူတို့ကို **စိတ်ဆိုးနေရတာနဲ့** ကိုယ့် Energy တွေ ကုန် ကုန်သွားရလို့ပါနော်။

သူတို့ရဲ့ အပြုအမူအပြောအဆိုတွေဟာ မုန်းစရာကြီး ဖြစ်နေပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း မခံချိမခံသာကြီး ဖြစ်မနေတာ ကောင်းပါတယ်။

သူတို့လိုလူမျိုးကလည်း ကြာကြာပေါင်းရင် အကြောင်းသိသွားကြလို့ လူတိုင်းက သူတို့ကို ရှောင်ချင်တဲ့သူချည်းပါ။

သူတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုရှိတယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့... သူတို့ဟာ တကယ်တော့ အားငယ်တတ်တဲ့သူတွေပါ။ weak ဖြစ်နေတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ကို အထင်မကြီးမှာ အရမ်းကြောက်တဲ့သူတွေပါ။ ဆိုတော့ .. သူတို့ကြောက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိပါတယ်။ သူတို့ နောက်ထပ် ဆရာမလုပ်ရဲအောင် ပါးစပ်မဟရဲအောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်း ရှိပါတယ်။

သူတို့ ဆရာလုပ်နေတုန်းမှာ သူတို့ကိုကြည့်တဲ့ အကြည့်တစ်မျိုးရှိတယ်။ သူတို့ကို ပြန်ပြောတဲ့ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း လေယူလေသိမ်း ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က သူတို့ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ ရှိရမယ့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား တစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ပြောဖို့တော့မလွယ်ဘူး။

စိတ်ဆိုးတဲ့ အကြည့်လည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသထွက် ပြန်ပြောပစ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ တရှူရှူဖြစ်နေတဲ့ပုံလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပြန်ပြောရင် ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်ကုန်မှာစိုးလို့ ပြန်မပြောသာလို့ သူတို့ပြောတာ နားထောင်နေရတယ် အောင့်အီးသည်းခံပေးနေရတယ် ဆိုတာမျိုး **မဖြစ်ရဘူး။**

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့က သူတို့ကို သည်းခံတာကို သိပ် သဘောတွေ့တာ။ သည်းခံမယ့်သူ လိုက်ရှာနေတာ။ သည်းခံမယ့်သူ ရှာတွေ့ပြီဆိုရင်တော့

သူတို့အကြိုက်တွေပြီပေါ့။

အနိုင်လည်း မယူနဲ့ သည်းလည်းမခံနဲ့။ စိတ်လည်း မဆိုးနဲ့ ရန်လည်း မဖြစ်နဲ့။ သူတို့ပါးစပ်ဟတာနဲ့ သူတို့ကို တည့်တည့်ကြည့်ထား။ ကိုယ့်မျက်လုံးထဲမှာ ကိုယ့်နှုတ်ခမ်းထဲမှာ သူတို့ ဆရာလုပ်နေတာကို သိတယ်.. ဒါပေမယ့် ဘာမှမပြောချင်လို့ မပြောတာ .. မင်းကို ဘယ်သူမှ အထင်မကြီးဘူး ဆိုတာ သူသိအောင် ပြလို့ရတယ်။ ထက်မြက်တဲ့သူ ထက်မြတ်တဲ့အမူအရာ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်တဲ့မျက်လုံးကို သူတို့ကြောက်ပါတယ်။ စမ်းကြည့်ပါ။

သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရတာ သိပ်အဆိုးကြီး မဟုတ်သေးဘူးဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ရင် သူတို့ ပိုကောင်းတဲ့သူတွေဖြစ်လာဖို့ အကူအညီပေးနိုင်မလားလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မလုပ်နိုင်လည်း အရေးမကြီးပါဘူးနော်။

28

ဖြစ်နိုင်မယ် ဆိုရင် သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်ကပေးလိုက်တဲ့ လှပတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးကြောင့် သူတို့ဟာ လောကကြီးမှာ နေတတ်ထိုင်တတ်တဲ့သူတွေ လူတွေ ချစ်မြတ်နိုးတာ မှန်မှန်ကန်ကန် ရအောင်လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ၊ ခင်မင်စရာကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေလို့ မေတ္တာထားကြည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းတာပါနော်။

ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံလိုက်ရတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာကြောင့် သူတို့ဘဝမှာ ဆက်ဆံရေးရဲ့ လှပမှု၊ စိတ်သက်သာမှု၊ စိတ်နွေးထွေးမှု၊ စိတ်လုံခြုံမှုတွေ ခံစားမိသွားဖို့ ဆိုတာကို ရည်ရွယ်ချက်ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝလည်း ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လာမယ်။

ဘယ်သူနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်ပါ ... လှပတဲ့ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာဖြစ်စေမယ့် ဆက်ဆံရေးကို ကိုယ်ကအရင်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှုလည်း တိုးလာပါတယ်။ နေ့တိုင်းကလည်း ပျော်စရာ ပိုကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝဟာ

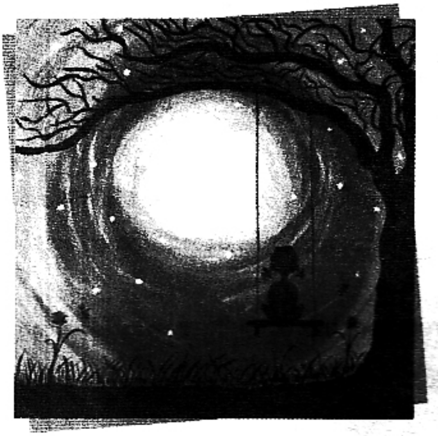
အဓိပ္ပါယ်တွေ ပြည့်ဝလာတယ်။ ပို meaningful ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သက်ရှိနဲ့ဖြစ်ဖြစ် သက်မဲ့နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ခွေးလေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် သစ်ပင်လေး တစ်ပင်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံရေးတိုင်းမှာ သိပ်ကိုနှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ လှပမှု ရှိနေတယ်နော်။

ဆက်ဆံရေးကနေ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်အလှကိုခံစားမိဖို့ ဆိုတာ ကလေး ကလားဆန်တဲ့သူတွေ ဉာဏ်ရည်နိမ့်တဲ့သူတွေ ရယူနိုင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

Beautiful relationship ကို culture အဆင့်မြင့်တဲ့သူတစ်ယောက်က သာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တယ်။ ဆက်ဆံရေးရဲ့အရသာကို သူကိုယ်တိုင် အရသာရှိရှိ သုံးဆောင်ရင်း သူများကိုပေးနိုင်တယ်။

အဲလို လူမျိုးနဲ့တွေ့ခဲ့ရင်တော့ ရခဲတဲ့အရာကို ရတယ်လို့ သဘောထား ပြီး အမွန်တမြတ် တန်ဖိုးထား ဆက်ဆံပါ။



ပညာရှိကို မြင်ရတွေ့ရရင် သူဟာ ပညာရှိလို့ သိနိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာမျိုး ရှိပါရစေ... ပညာရှိရဲ့ အရိပ်အကဲကို လိမ္မာစွာအကဲခပ်ပြီး သူ့ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုရအောင် ပါးနပ်စွာ ချဉ်းကပ် တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ... ပညာရှိဟာ သူ့မှာရှိသမျှ ပညာဉာဏ်အမြော်အမြင်တွေကို အိတ်သွန်ဖာမှောက် ပေးချင်လောက်တဲ့အထိ ကိုယ်ဟာ ယုတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ... သူ့တန်ဖိုးကို သိပြီး သူ့ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ အလိုက်သိစွာ ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ.. ပညာရှိတစ်ယောက်ဆီက ငါ သူ့လိုလူမျိုးနဲ့ အတူနေချင်လိုက်တာလို့ ခံစားမှုမျိုး ပေးအပ်ခြင်း ခံရတဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ ....။

30

ပညာရှိတဲ့သူအနား နီးနီးနားနား နေချင်လှပါတယ်... ပညာရှိက ဆရာလုပ်တာ ခံချင်လွန်းလို့ပါ။

ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံလိုက်ရတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကပေးလိုက်တဲ့ မေတ္တာကြောင့် သူတို့ဘဝမှာ ဆက်ဆံရေးရဲ့ လှပမှု စိတ်သက်သာမှု စိတ်နွေးထွေးမှု စိတ်လုံခြုံမှုတွေ ခံစားမိသွားဖို့ ဆိုတာကို ရည်ရွယ်ချက်ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လာမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝဟာလည်း အဓိပ္ပါယ်တွေ ပြည့်ဝလာလိမ့်မယ်။

ဆက်ဆံရေးကနေ အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်အလှကို ခံစားမိဖို့ဆိုတာ ကလေးကလားဆန်တဲ့သူတွေ ဉာဏ်ရည်နိမ့်တဲ့သူတွေ ရယူနိုင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

Beautiful relationship ကို culture အဆင့်မြင့်တဲ့သူတစ်ယောက်ကသာ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်တယ်။

မထက်ရေ ညီမအနေနဲ့ လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲလေးတစ်ခုကိုတိုင်ပင်ချင်မိတယ်။ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ခါတလေ ကြုံတတ်ပေမယ့် အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းတဲ့အခါ ပိုပြီး အခက်အခဲတွေ့ရပါတယ်။

ညီမအနေနဲ့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ စခင်တဲ့အခါ အရမ်းရောရောနှောနှောမရှိဘဲ သူနဲ့ကိုယ်က ခင်လို့ရနိုင်မယ့် Typeတူလား ဆိုတာကို ပေါင်းရင်း အကဲခတ်ရင်းနဲ့မှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခင်တတ်တာမျိုးပါ။

နောက်ပြီး ညီမမှာ ငယ်ငယ် တက္ကသိုလ်စတက်တဲ့အချိန်ကနေ ခုချိန်ထိ လုံးဝဆွေမျိုးရင်းချာပမာ ပေါင်းမိတဲ့ သူငယ်ချင်းက လက်တစ်ဆုပ်စာကျော်ကျော်ပဲ ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲမှာက ယောကျ်ားလေး သူငယ်ချင်းအရေအတွက်က အတော်နည်းပါတယ်။ မမပြောသလိုဆို စုမိထားတဲ့ပတ္တမြားလေးက ၄၊ ၅၊ ၆ခဲလောက်ပါ။

အဲဒီမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ မိန်းကလေးအချင်းချင်း မိတ်ဆွေသစ် စဖွဲ့တဲ့နေရာမှာ ပြဿနာမရှိပေမယ့် ယောကျ်ားလေး တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေစဖွဲ့ပြီဆို ပြဿနာက အမြဲနီးပါး ရှိတတ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးချင်းကတော့ သူစကားမစလည်း ကိုယ်က စပြော၊ ခဏခဏ **သွားပြောရလို့လည်း ဘာမှ မခံစားရပါဘူး။** ဒါပေမယ့် **ယောကျ်ားလေးတွေနဲ့ကျတော့ သူတို့ကပဲ အရင်ခင်မင်** ခွင့်ရှိပါသလား။ **အရင် မိတ်ဆက်ပြောဆိုပြီး ကိုယ်ကလည်းချက်ချင်း မိတ်ဆွေအဖြစ် လက်မခံရသေးဘဲ စိတ်ချလက်ချ ပေါင်းသင်းနိုင်တဲ့** သူ ဖြစ်ပါ့မလား အရင်စဉ်းစားရပါတယ်။

အဲဒီနောက် ကိုယ်နဲ့လည်း Typeတူလို့ ပေါင်းလို့သင်းလို့ရမယ်ထင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကမိတ်ဆွေအဖြစ် လက်ခံတာမျိုးပါ။ အဲဒီအခါကျတော့ အရင်မိတ်ဖွဲ့ရအောင်လာပြောတာ သူတို့မဟုတ်သလိုပဲ စကားကို စမပြောတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ကလည်း အော်..မိတ်ဆွေအဖြစ် လက်ခံပြီးမှ စမိတ်ဖွဲ့ဇာတ် မထူးပါဘူး။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း စကားစပြောရလို့ သာတယ်၊နာတယ် မရှိပါဘူး မိတ်ဆွေကောင်းလိုချင်ရင် ကိုယ်ကအရင် ကောင်းရမယ်ဆိုပြီး တစ်ခါစ၊နှစ်ခါစ၊စကားပြောကြည့်ပါတယ်။ ပြောရင်တော့ စကားအသွားအလာ အတော်အဆင်ပြေပါတယ်

ဒါပေမယ့် နှစ်ခါလောက်လည်း ကိုယ်ကအရင် စပြောပြီးရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဟာ စကားတွေ သွားသွားပြောနေတာ ငပေါကြီးများ ဖြစ်နေပြီလားတောင် တွေးမိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ၂ ယောက်၊ ၃ ယောက်လောက် ကြုံရတဲ့အခါ နောက်ပိုင်း မိတ်ဆွေအသစ် လက်ခံရမှာတောင် စိုးရွံ့ပါတယ်။

စိုးရွံ့တယ်ဆိုရာမှာလည်း ခုနကပြောသလို Gender မတူတာကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ မိန်းကလေးချင်းသာဆို ဘယ်နှခါပဲ ကိုယ်ကစကားစပြောရပြောရ ဘာမှစိတ်မပူမိပေမယ့် ယောကျ်ားလေးနဲ့ကျတော့ ကိုယ့်ဘက်ကစိတ်ရှင်းတောင် ငါက..စကားပြောပြောနေရင် အထင်အမြင်လွဲစရာတွေများ ဖြစ်နေမလား စိတ်ပူမိပါတယ်။ ဒါတောင် ကိုယ်ကအစပြုတဲ့ ဆက်ဆံရေးမဟုတ်ဘဲ သူ့ဘက်က အစပြုတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး၊ သာမန်မိတ်ဆွေဆက်ဆံရေးမျိုးမှာပါ။

အဲဒီအခါကျ ကိုယ့်ဘက်က ရိုးသားရင် ပြီးတာပဲ၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေဖြစ်အောင်နေမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကို စွန့်လွှတ်ပြီး မသိလိုက်၊ မသိဘာသာပဲ နေမိပါတော့တယ်။စကားလည်း ထပ်မပြော

ဖြစ်တော့ပါဘူး။ အထင်လွဲတော့ မခံနိုင်ဘူး။ စကားမပြောတော့ဘူး ဆိုပြီး နှုတ်ဆိတ်ပဲနေလိုက်ပါတယ်

Day 21 မှာလို ကျွန်မ ပင်ကိုယ်အားဖြင့် မတူတာသိပေမယ့် ကိုယ့်ဘက်က သူတို့စိတ်ကိုလည်း နားမလည်နိုင်သလို အလျှော့ လည်း မပေးနိုင်တော့တာပါ။ ဆက်ဆံရေးဆိုတာ အပြန်အလှန် တော့ ရှိသင့်တယ်လို့လည်း တွေးမိလို့ပါ။ ဒီတော့ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ထပ်မရှာဖြစ်ပဲ ရှိပြီးသားလေးတွေကိုပဲ အရောင်တင်နေမိပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးမှာ ညီမဒီလို သဘောထားမိတာ သင့်လျော်ပါရဲ့ လားမမ။ အကယ်၍ လွဲမှားနေတယ်လို့ မြင်ရင်လည်း အစ်မကပဲ လမ်းညွှန်ပေးပါအုံးရှင့်။ ကျေးရူးတင်စွာဖြင့်။

လောကကြီးမှာ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ နှစ်မျိုးတည်း ရှိတာ ... ယောက်ျား တွေကို မပေါင်းတတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်လောကကြီး ကျဉ်းသွားမှာပေါ့...လို့ အဖေဆိုးမဖူးတယ်။

ဟုတ်တယ်နော်... ယောက်ျားတွေကို မိတ်ဆွေဖြစ်ရတာ အခက်အခဲရှိလို့ ဆိုပြီး မိန်းမတွေနဲ့ချည်း ပေါင်းပါမယ်ဆိုပြီး နေလို့ရပ့ါမလား... မရဘူး လေနော် ....

ပြီးတော့ ကိုယ်က အိမ်တွင်းပုန်းမိန်းခလေး မဟုတ်ဘူး။ အပြင်လောက ကိုထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မိန်းခလေး။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးထဲမှာ နေရာ တစ်ခုနဲ့ ထိရောက်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်အုံးမယ့် မိန်းခလေးဖြစ်နေပါတယ်နော်။

အဲဒီတော့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ယောက်ျားရော မိန်းမရော ရှိနေ တာ။ ယောက်ျားတွေကို ကောင်းကောင်းမိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်ရမယ်။ ယောက်ျား

အမျိုးမျိုးကို သိက္ခာရှိတဲ့နေရာက ဆက်ဆံတတ်ရမယ်... ။ ကျောင်းနေဖက် ဖြစ်ဖြစ် ကြီးမှခင်တဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ထဲမှာတွေ့ရတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ယောကျ်ားတွေကို တွေ့ရဆုံရအုံးမယ် စကားတွေလေည်း ပြောနေရအုံးမှာပဲနော်။ ပြောတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြောမလဲ။ ဘာပြောမလဲ။

ကိုယ့်သိက္ခာ ကျမသွားရဘူး။ အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

အမငယ်ငယ်တုန်းက အဖေက သိက္ခာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်ဖို့ ဆိုပြီး အများကြီးသင်ပေးတယ်။ သင်တာတွေက အများကြီးပဲ။ အကုန်ပြန်ပြောဖို့ ဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီထဲက အရေးအကြီးဆုံး စကားလေး နှစ်ခွန်း ရှိတယ်။ တစ်ခုက Don't entertain. တဲ့ ...။ နောက်တစ်ခုက Don't please. တဲ့ ...။

အဲဒီတော့ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ရပြီဆိုရင် သူက စပြီး မိတ်ဖွဲ့လို့ဖြစ်စေ .. ကိုယ်ကစပြီးစကားပြောရတယ် ဆိုတာ ရှိကိုရှိလာ တော့မယ်။ ရှိလာရင် ဘယ်လို စကားစပြောမလဲ။ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ပြောမလဲ။

ဟင့်အင်း သူက စပြောမှပြောမယ် ဆိုရအောင် ကိုယ်က ဆယ်ကျော် သက် မိန်းခလေး မဟုတ်တော့ဘူး။ မြီးကောင်ပေါက် မိန်းခလေးပေါက်စလေး မဟုတ်ဘူး။ ရင့်ကျက်တဲ့ အရွယ်ရောက်နေပြီ။ လုပ်ငန်းခွင်တောင် ရောက် နေပြီ။ သုံးခါဖြစ်ဖြစ် လေးခါဖြစ်ဖြစ် ဘာဖြစ်လဲ ကိုယ်က စပြောတော့ရော...။ ရပါတယ် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သိက္ခာရှိရှိ အပိုအလို မရှိ ပြောမယ်။ ဒါပေမယ့် ယောကျ်ားတွေကို entertain မလုပ်ဘူး။ please မလုပ်ဘူးနော်။

အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အရင်ဦးဆုံး လုပ်ရမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးမှ သွားပြောဖို့ နော်....။

စကားပြောတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်လိုက်ပါ

အုံး။ ငါ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ပြောမှာလဲ။ ငါ့ကို နှစ်သက်စေချင်တဲ့စိတ် ရှိနေလား။ ရှိနေတယ်ဆိုရင်လည်း မရှက်ပါနဲ့။ ဒါ သဘာဝပဲ။ ဒီလိုပဲ ဖြစ်ကို ဖြစ်မှာ။

ယောကျ်ားလေးကလည်း မိန်းခလေးတွေက နှစ်သက်တာ သဘောကျ တာကို လိုချင်မှာပဲ။ လိုချင်တာပဲ။ မိန်းခလေးကလည်း ယောကျ်ားလေးတွေက နှစ်သက်တာ သဘောကျတာ လိုချင်တာပါပဲနော်။ ဒါ သဘာဝ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးနည်းလောက်အောင် ရှက်စရာကောင်းတာကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ နည်း နည်းပါးပါး ချစ်စရာကောင်းအောင်လုပ်မိတာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အသာလေး ထားလိုက်ပါ။

အဲဒီတော့ နည်းနည်း ကိုယ့်ကိုသဘောကျအောင် မျက်နှာအမူအရာလေး နည်းနည်း ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာလေး နည်းနည်း လုပ်မိတယ်ဆိုရင် ရှိပါစေ အရမ်းကြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး မထိန်းချုပ်ပါနဲ့။ လွန်ကဲတော့လည်း မသွားစေနဲ့ပေါ့။

မပြောခင် ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် သေချာကြည့်လိုက်ပါအုံး ..

ငါ ဒီစကားသွားပြောမယ် ... ဒီလောက်ပဲပြောမယ်။

ပြီးရင် သွားပြော။

စကားဖြတ်ရမယ့်နေရာမှာ စကားဖြတ်လိုက်။ ပြီးတာနဲ့ ကဲ လုပ်စရာ လေး ရှိလို့ လုပ်လိုက်အုံးမယ်နော်... ဒီလိုလေး ဖော်ဖော်ရွေရွေလေး နှုတ်ဆက်ပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နေလိုက်။

ဟိုဘက်ကတစ်ယောက်က စကားမဖြတ်ချင်သေးလို့ ဆက်ပြောနေချင် သေးရင်တောင် ကိုယ်က ဖြတ်ရမယ့်နေရာမှာဖြတ်ပြီး လှည့်ထွက်ခဲ့ပါ။တဖက် က ပြောချင်နေတုန်းဆိုရင် အဲဒါ ကောင်းတယ်။ ကျန်ခဲ့တဲ့သူက ဟော် .. ငါက ဆက်ပြောချင်နေတုန်းရှိသေးတာ သူက လှည့်ပြန်သွားပြီ.. ဆိုပြီးကျန်ခဲ့

တာ – သိပ်ကောင်းပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတယ်။ Don't entertain. နော်။

နောက်တစ်ခါ စကားသွားပြောတော့မယ်ဆိုလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သေချာကြည့်လိုက်အုံး။ ကြည့်ပြီးမှ .. အင်း ငါ ဒီစကားပြောမှာ သူကြိုက်မယ် ထင်လို့ သွားပြောမှာ ဆိုရင် ခဏနေအုံး။ မပြောနဲ့အုံး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကိုယ် သေချာပြန်ကြည့်ပါအုံး။ သေချာကြည့်လို့ စိတ်ထဲမှာ ငါပြောမှာက ဒီလိုလေး ဒီအကြောင်းလေး ဒီစကားလေး၊ ဒါလေးကို ဒီလိုလေးပြောမယ်၊ ငါ့မျက်နှာက ဘယ်လိုလေး ငါ့အသံက ဘယ်လိုလေး။ ပြောမယ့်အကြောင်းအရာက ဘာမှ အရေးမကြီးဘူး ဒါပေမယ့် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ညင်ညင်သာသာ လေးနဲ့ ပြုံးပြုံးချိုချိုလေး ဒါလောက်လေးပဲ ပြောမယ် ...။ပြီးမှ သွားပြော နော်။

ကြာရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ သိလား။ ကိုယ်နဲ့စကားပြောဖို့ သူတို့ မျှော်နေ ရလိမ့်မယ် .... ။ ငါ့ကို ဘယ်တော့ စကားလာပြောမလဲ မျှော်နေလိမ့်မယ်။ သူလာမပြောရင် ငါသွားပြောမယ်လို့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်နဲ့စကားပြောရဖို့ ချောင်းနေကြလိမ့်မယ်။

သိက္ခာရှိတာ ယဉ်ကျေးတာ ညင်သာတာကို လူတိုင်း နှစ်သက်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ဉာဏ်ရှိတဲ့ယောကျ်ားတွေဟာ ဉာဏ်ရှိတဲ့ မိန်းခလေး နားလည်မှုရှိတတ်တဲ့မိန်းခလေး သိက္ခာရှိတဲ့မိန်းခလေး ယဉ်ကျေးတဲ့မိန်းခလေး စကားကို အပိုအလိုမရှိ ညင်ညင်သာသာ ထိထိရောက်ရောက် ပြောတတ်တဲ့ မိန်းခလေးကို ချစ်လည်းချစ်ကြပါတယ်၊ လေးလည်းလေးစားကြပါတယ်။ သူတို့ချစ်တယ်ဆိုတာမှာ အမျိုးမျိုးကို ချစ်တာနော်။ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ချစ်တာ။ တလေးတစား ချစ်တာ။ ဂုဏ်တင်ပြီးတော့ကို ချစ်တာပါနော်။

အိမ်ထောင်ကျလို့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါလည်း

အဲလိုပဲ မပြောခင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကြည့်ပြီးမှ စကားလေးကို နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြောမယ်၊ တော်သင့်တဲ့နေရာမှာ တော်မယ်၊ ရပ်သင့်တဲ့နေရာမှာ ရပ်မယ် ...

အိမ်ထောင်ဘက်နဲ့တောင် နားပူအောင် တော်ပါတော့လို့ ပြောယူရလောက်အောင် မပြောသင့်ပါဘူးနော်။

အိမ်ထောင်ဘက်တောင် သူ့အကြိုက်ချည်းပဲ လိုက်ပြောပြီး သူ့ကို please လိုက်လုပ်နေတာမျိုး မဖြစ်ရဘူးနော်.. မဖြစ်သင့်ဘူး။ သိက္ခာမဲ့တယ်။ တန်ဖိုးကျတယ်။

ကိုယ့်စကားကိုယ် လေးလေးနက်နက် ပြောမယ်... ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောမယ်... သာသာယာယာ ဖြစ်အောင်လည်း ပြောမယ် .... ညင်ညင်သာသာလည်း ပြောမယ်... ချစ်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ ချစ်တဲ့မျက်လုံးလေးနဲ့ကြည့်ပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပြောမယ်နော်။

ကိုယ့်ထက် အသက်အရွယ် ဂုဏ် ပညာအရည်အချင်း အများကြီးမြင့်တဲ့ ယောကျ်ားကြီးကြီးတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ သိက္ခာရှိတဲ့နေရာက ဆက်ဆံသွားရမှာပဲ။ ကြောက်နေရွံ့နေတာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို အမြင့်ကြီးမှာထားပြီး လေးလေးစားစား စကားပြောတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိရင် ရပါတယ်နော်။ စကားမပြောခင် ကိုယ့် စိတ်ကို သေချာကြည့်ပြီးမှ ပြောပါ။

သတိကို နေရာတကာမှာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ အသုံးချရင်း လက်တွေ့ ကျင့်သုံးသွားကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက်ထူးခြားလဲ ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိမယ်နော်။

စကားပြောတယ်ဆိုတာ **အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ပါ။ ဘာပညာတွေ** ဘယ်လောက်တတ်တတ် **ဘာဘွဲ့ကြီးတွေ ဘယ်နှစ်ထပ်ကွမ်းရရ စကား**

မပြောတတ်သေးဘူးဆိုရင် ဘာမှမဟုတ်သေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

သူကစပြောပြော ကိုယ်ကစပြောပြော စကားတွေတော့ ပြောနေရအုံးမှာ နော်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ညာဏ်သုံးပြီး ကိုယ့်လောကကြီးကို အကျယ်ကြီး ဖြစ်အောင် ချဲ့ထွင်သွားနေရအုံးမယ်။

လောကကြီးမှာ ယောကျ်ားနဲ့မိန်းမ နှစ်မျိုးတည်း ရှိတာ။ ယောကျ်ားတွေကို မပေါင်းတတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်လောကကြီး ကျဉ်းသွားမှာပေါ့။

ဆက်ဆံရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံး စကားနှစ်ခွန်းရှိတယ်။ တစ်ခုက Don't entertain. နောက်တစ်ခုက Don't please ။

စကားပြောတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီးမှ သိပြီးမှ ပြောပါ။

လူအမျိုးမျိုးကို သိက္ခာရှိတဲ့နေရာက ဆက်ဆံတတ်ရမယ်။ ကြောက်နေရွံ့နေတာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို အမြင့်ကြီးမှာထားပြီး လေးလေးစားစား စကား ပြောတတ်ရမယ်။ အကြိုက်ချည်းပဲ လိုက်ပြောပြီး please လိုက်လုပ်နေတာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။ မဖြစ်သင့်ဘူး။ သိက္ခာမဲ့တယ်။ တန်ဖိုးကျတယ်။

စကားပြောတယ်ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်ပဲ။ ဘာပညာတွေ ဘယ်လောက်တတ်တတ် ဘာဘွဲ့ကြီးတွေ ဘယ်နှစ်ထပ်ကွမ်းရရ စကားမပြောတတ်သေးဘူးရင် ဘာမှမဟုတ် သေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

38

အစ်မ **introvert extrovet** အကြောင်းရေးထားတာလေး အရမ်းသဘောကျမိသလို **respect** ပေးပါတယ်အစ်မ။ အစ်မ စာများများပိုရေးနိုင်ပါစေဗျ။ အစ်မကို တစ်ခုလောက် အကြံဉာဏ် တောင်းပါရစေဗျာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲဆိုတာနဲ့ ပက်သက်ပြီးတော့။ တချို့ကပြောတယ် အကောင်းဆုံးနေပါတဲ့။ တချို့က လူတွေနဲ့လိုက်လျောညီထွေနေပါတဲ့။ တချို့ကတော့ ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း နေပါတဲ့။

ကျွန်တော်က **inteovert Type** ပါအစ်မ။ လူတွေနဲ့စကား ပြောရတာ သိပ်မနှစ်သက်သလို အများကြီးလည်း မပြောတတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ အလုပ်မှာ ကိုယ့်အကျင့်ကိုဖျောက်ပြီး လူတွေနဲ့ကြိုး စားပေါင်းတယ် ဆက်ဆံတယ်။ ကောင်းတော့ကောင်းပေမယ့် စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်းနေပြန်တော့လည်း လူတွေနဲ့မခင်တော့ပြန်ဘူး။ အလုပ်မှာဆိုတော့ သိသာတယ်အစ်မ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အကြံဉာဏ်ပေးစေချင်ပါတယ်ဗျ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အစ်မကို။ အစ်မစာတွေက အားရှိစေပါတယ်။

Introvert တွေ စိတ်အညစ်ဆုံးက စကားတွေပြောရတာပဲ။ သူတို့က ဖြစ်နိုင်သလောက် စကားသိပ်မပြောချင်ဘူး။ သူတို့ဘေးနားက တစ်ယောက် ယောက် သူတို့ချင်း စကားတွေ ပြောနေရင်တောင် သူတို့က ကြားနေရလို့ အလကားနေရင်း စိတ်ပင်ပန်းနေတာ။။ Introvert လည်းဖြစ် စိတ်တိုလွယ်တဲ့ သူလည်း ဖြစ်နေရင်တော့ အဲဒါ တော်တော် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာကိစ္စ အတောက်ကစ ဖြစ်ရတော့မယ့် ကိစ္စပဲ။

Introvert ရဲ့သဘောက စကားပြောရတာ မကြိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စကားကို စဉ်းစဉ်းစားစားပြောရတာ ကြိုက်တာ။ တွေးစရာ ခေါ်စရာ

ဆွေးနွေးစရာ အသိအမြင်ဖလှယ်စရာပါတဲ့ စကားကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောရတာ နှစ်သက်တယ်။

Introvert က ဂီတဝါသနာပါလို့ ဂီတအကြောင်း ပြောရရင်တောင် အဓိပ္ပါယ်လေးနက်တဲ့ ဂီတကို ပြောချင်တယ် ။ သူ သီချင်းနားထောင်ရင်လည်း အဓိပ္ပါယ်ပါတဲ့သီချင်းကို ရွေးနားထောင်တယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်လည်း မှတ်သားစရာပါတဲ့ ရုပ်ရှင်ရွေးကြည့်တယ်။

အဓိပ္ပါယ်မဲ့တာကို Introvert က လုံးဝသည်းမခံနိုင်ဘူး။

Extrovert ဘက်များတဲ့သူဆိုရင် သူက amusement ကို ပိုနှစ်သက်တယ်။ ပျော်နေမြူးနေရင် ပြီးရော ဘာဖြစ်ဖြစ် ဆိုတဲ့လူစားမျိုး။ စကားလည်း ပါးစပ်က တတွတ်တွတ် ပြောနေရရင် ပြီးရော။ ပြောရရင် ကောင်းမလား မပြောရရင် ကောင်းမလားတောင် သိပ်စဉ်းစားမနေဘူး။ ပြောနေချင်တာပဲ။ သူပြောတာ တစ်ဖက်လူက နားထောင်နေလား စိတ်ဝင်စားရဲ့လား၊ သူစိတ်မဝင်စားဘူး။ ငါပြောတာ နားညည်းနေလောက်ပြီလည်း တွေးမနေဘူး။ နားညည်းလည်း မတတ်နိုင်ဘူး၊ သူကတော့ပြောအုံးမှာပဲ ဆိုတာမျိုး။ သူပြောတာ နားထောင်နေရတဲ့သူက သူပြောလွန်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတာတောင် သူက မသိကျိုးကျွံပြုနိုင်တယ်။ ပြောချင်စိတ်ကို မအောင့်နိုင်ဘူး မထိန်းနိုင်ဘူး။

Extrovert ဘက်သန်တဲ့သူက အပျော်လွန်ပြီဆို သူက အေးနားကလူပါ သူလို ပျော်မှ သူကြိုက်တယ်။ အတင်း သူလိုလုပ်အောင် လုပ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ကintrovert ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်အဖော်က Extrovert ဖြစ်နေရင် အပျော်လွန်စရာ ရှိတဲ့အခါ သတိထားပါ။

ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ Introvert က ဖြစ်ပြီးတာတွေကို ပြန်ပြန်စားမြုံ့

ပြန်တယ် ပြန်ပြန်တွေးတယ်။ အဲဒီတော့ သူက မသင့်တာ မလျော်တာ ပြောမိ ပြုမိရင် ပြန်တွေးပြီး ရှက်နေတတ်တယ်။ဘယ်လောက်ဆိုးလဲဆို ကိုယ့်ဘာသာ ရှက်ပြီး နောင်အခါ လူတောမတိုးချင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

Extrovert က သူကကျတော့ အပျော်လွန်ပြီး လျှောက်ပြော လျှောက်လုပ်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သင့်တယ် သင့်ဘူးလည်း သိပ်မစဉ်းစားမိဘူး။ တွေးတွေးပြီး ရှက်တာမျိုးလည်း သိပ်မရှိဘူး။ နောင်လည်း သူက ဒီလိုပဲ လုပ်မိအုံးမှာပဲ။

Introvert ပျော်နည်းနဲ့ **Extrovert** ပျော်နည်း။ ပျော်နည်းချင်းလည်း မတူဘူး။

Introvert က စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ ချောင်တစ်ချောင်မှာ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်တယ်။ သူချစ်ရတဲ့သူ အနားမှာရှိလည်း သူက မြင်နေရတာပဲ ကျေနပ်နေပြီ ဆိုတဲ့လူမျိုး။

Extrovert က တစ်ယောက်တည်း ကြာကြာမနေနိုင်ဘူး။ အဖော်ရှိမှ နေတတ်တယ်။ အနားမှာ ချစ်တဲ့သူ ရှိနေရင် သူက အပြန်အလှန် စကားပြောနေရမှ မဟုတ်ရင်လည်း သူ့တစ်ယောက်တည်း တစ်ဖက်သတ် စကားတွေ ဖောင်ဖွဲ့နေရမှ။ အဲဒါမှ ချစ်တာခင်တာလို့ သူယူဆတယ်။ နှစ်ယောက်ရှိနေပြီး အသံတိတ်နေရင် သူက စိတ်ကျဉ်းကျပ်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ပြောနေမှ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တယ်။

Extrovert က စကားတွေများလေလေ **Introvert က ဝေးရာသွား** နေချင်လေ ဖြစ်တတ်တယ်။

Introvert က သူချစ်တာခင်တာကို **ပြခဲတယ်။ မပြတတ်ဘူး။ သူ့စိတ်** ထဲကတော့ ချစ်တယ် ဒါပေမယ့် **အပြင်ကိုထုတ်ပြရမှာ ခက်နေတတ်တယ်။**

ကိုယ့်မှာ အဲလိုချစ်သူမျိုး ရှိနေတယ်ရင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ သူ့ကို ထုတ်ပြတတ်အောင် ကူညီသင့်ပါတယ်။ စိတ်ကောက်တာ စိတ်ဆိုးတာ လုပ်နေရင် သူလည်းဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ကိုယ်လည်း ချစ်ခင်မှုမရ ဖြစ်ပြီး ဆက်ဆံရေး ပိုခက်ခဲသွားတတ်လို့ပါ။

Introvert နဲ့ Extrovert ဖြစ်ဖြစ် Introvert အချင်းချင်းဖြစ်ဖြစ် အဲဒီပြဿနာက နည်းနည်းနည်းနည်း ဖြစ်လေ့ရှိတတ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဆက်ဆံရေးမှာ Introvert က ဆိုခဲစေ မြဲစေ ဆိုတဲ့ လူစားမျိုး။ သူက ယုံလွယ်အောင်လည်း မပြောတတ်ဘူး။ ကတိလည်း လွယ်လွယ်ပေး ခဲတယ်။ လာမယ်ဆို လာမယ်၊ ချိန်းတဲ့အချိန်ရောက်အောင် သွားတယ်။ ပေးမယ်ဆို ပေးမယ်။ သူပြောတဲ့စကား သူမမေ့ဘူး။ သူ့ကို တော်အောင်ယောင်အောင် ပြောတဲ့သူလို့ ထင်မှာလည်း အရမ်းကြောက်တယ်။

Extrovert ဘက်များတဲ့သူက၊ သူက ကတိ လွယ်လွယ်ပေးတတ်တယ်။ ပြီးရင် သူ့ကတိသူ မေ့သွားတတ်တယ်။ သူ့ကို ပြန်ပြောရင် သူက အော် အေး ဟုတ်သားပဲ ဆိုရုံလောက်ပဲ။ ကတိမတည်ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူးနော်။ သူက သိပ် serious မဖြစ်တတ်တာပါ။

Introvert စစ်စစ်ဟာ Extrovert စစ်လွန်းတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းတာ ကောင်းတယ်။ စရိုက် အရမ်းကွာလို့နော်။

အထူးသတိထားရမှာက Introvert ဟာ ပျော်တတ်တဲ့ Extrovert ကို သဘောကျတတ်တယ်။ ဆိုတော့ သူတို့နှစ်ယောက်က အိမ်ထောင်ကျတတ်တယ်။ ချစ်သူဘဝမှာ Introvert က သူ့ခမှ ပိုပျော်တတ်လာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ Extrovert ကလည်း သူ့မှာ မရှိတဲ့ တည်ငြိမ်မှုတွေ လေးနက်မှုတွေ ဘဏက်လူမှာ မြင်ရတော့ သူကလည်း နည်းနည်းနေသာထိုင်သာ ရှိသွားတတ်တယ်။

စွဲလန်းတတ်တဲ့သဘာဝ Introvert မှာ ပိုများတယ်။ သူက စိတ်ကူးလည်း ပိုယဉ်တယ်။ အဆင်မပြေလို့ ကွဲကြပြီဆို Introvert က ပိုခံရတယ်။ သတိပြုထားဖို့ပါနော်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး မပြောလိုပါဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ညှာတာတတ်စေချင်တာပါ။

Extrovert က စကားတွေဖောင်ဖွဲ့ပြီးပြောလို့ ... ရီစရာ မောစရာတွေပါ ထည့်ပြောလို့... ဘေးကလူတွေက သူပြောတာနားထောင်ပြီး သဘောတွေ ကျလို့...အဲဒါ သူမြင်ပြီး Introvert က သူလည်း အဲလိုဖြစ်ချင်တယ်။ လူတွေ သဘောကျတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

အဲဒီတော့ သူက သူ့စရိုက်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး Extrovert တွေပုံစံမျိုး တုပြီး နေကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြာလာရင် စိတ်ပျက်စရာ စရိုက်ပျက်ကြီး ဖြစ်သွားမှာ နော်။ Introvert ပျော်ပုံပျော်နည်းနဲ့ Extrovert ပျော်ပုံပျော်နည်း မတူဘူး ဆိုတာ မမေ့သင့်ဘူး။

Introvert စရိုက်များတဲ့သူအတွက် Extrovert တွေ လုပ်သလို လိုက်လုပ်ဖို့ စိတ်ကူးတာဟာ ကိုယ့်သေတွင်းကိုယ်တူးတာပဲ။ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်စရိုက် မဟုတ်တော့ တကယ်လည်း မပျော်နိုင်ဘူး။ တွေးမိတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်တယ်။ လူတွေကိုလည်း မုန်းသလို စိတ်ကုန်သလို ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ နားလည်ထားဖို့က balance ကို ရှာဖို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Introvert လို့ထင်ရင်တောင် ကိုယ့် nature ထဲမှာ Extrovert အနည်းအကျဉ်း ရှိတယ်။ balance ရဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ။ တစ်ဖက်စွန်းလည်း ရောက်မသွားစေနဲ့ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လည်း သွားမလုပ်နဲ့။

You can not go beyound your Personality. Thats the limit. အဲဒါသိထားရမယ်။

နောက်တစ်ခုက Introvert တွေမှာ ရင်းနှီးတဲ့ Extrovert သူငယ်ချင်းတွေ မိတ်ဆွေတွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေလည်း ရှိထားရမယ်။ မရှိလည်း ရှာပေါင်းထားရမယ်။ သူတို့ကို နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူတို့ဆီက ကောင်းတာတွေ အားသာချက်တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဆီမှာ အဲဒီ အားသာချက်မျိုး ရှိလာအောင် လုပ်ယူတတ်ရမယ်။

လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရတာ စိတ်ပင်ပန်းတယ် ဆိုပြီး လူတွေကို ရှောင်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ပင်ပန်းမှုကို မခံချင်လို့ လူတွေကို ရှောင်ရင်းရှောင်ရင်း ကိုယ့်ဘဝ ကျဉ်းမြောင်းသွားတတ်တယ်။

ဒါပေမယ့် လူများများနဲ့ အရမ်းကြီး ရောရောနှောနှော နေတာတော့ တကယ်မကောင်းပါဘူး။ မလိုအပ်ပဲ လူတွေနဲ့ ရောလွန်းတာ အကျိုးမရှိပါဘူး။

ဘယ်နေရာမှာမဆို balance ရှိဖို့ ဆိုတဲ့စကားကို မမေ့ပါနဲ့။

လိုရင်းကို ပြန်ပြောရရင် တကယ်ကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေကောင်းကို ရှာပါ.. ။ လူတွေကို ရွေးပေါင်းပါ...။ သူဟာ Extrovert ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ် ကိုယ်လိုပဲ Introvert ဘက် သန်ရင်လည်း သန်မယ် .. ဘယ်သူနဲ့ပေါင်းပေါင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ အနည်းငယ်တော့ စိတ်ပင်ပန်းခံရတာချည်းပဲ။ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် အလုပ်ခံရမယ် အပြစ်တင်တာခံရမယ် ဝေဖန်တာလည်း ခံရမယ်.. တစ်ခါတလေ တမင်တကာ စွတ်စွဲတာလည်း ကြုံရနိုင်တယ်။

လောကကြီးဟာ ကိုယ့်မိဘအိမ် မဟုတ်ပါဘူးနော်။

ဒီတော့ ကိုယ်က လောကကြီးကို လူတွေကို ကြောက်နေတဲ့သူ ရှောင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေတဲ့သူ မဖြစ်ဖို့ လိုတာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တည်ဆောက်ရင်း အလုပ်တွေလည်းလုပ်ရင်း ကိုယ့် Personality ထဲကပဲ လူအများရဲ့ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ် ဖြစ်အောင် လေ့လာယူ

လေ့ကျင့်ယူလို့ ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိကိုပဲ ပြန်ပြောချင်ပါတယ်။

သတိနဲ့နေတတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ထားရင် ကိုယ့် Personalityထဲကပဲ အကောင်းဆုံးလူ ဖြစ်လာအောင် သတိကပဲ လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဘဝကို ညာဏ်ပါပါလေး နေတတ်လာလိမ့်မယ်။

ဘဝကိုနေတဲ့အခါ သတိမပါ ညာဏ်မပါရင် ဟိုလူနဲ့တူရင် ကောင်းနိုးနိုး ဒီလူနဲ့တူရင် ကောင်းနိုးနိုး ဟိုလူလုပ်သလို လိုက်လုပ်ရနိုးနိုး ဒီလူလုပ်သလို လိုက်လုပ်ရနိုးနိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သတိနဲ့နေတတ်ရင် အဲဒါမဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲ ဆိုတာ သိလာတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုအနေနဲ့ လောကရဲ့လျှို့ဝှက်ချက် လူတွေရဲ့လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ် ... အဲဒါ **appreciation** တန်ဖိုးထားတတ်တာပါ။

ဆက်ဆံရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးကို ပြောပါဆိုရင် **appreciation** ပါ နော်။ တန်ဖိုးထားတတ်တာပါ။

ကိုယ်ဟာ Introvert ဖြစ်စေ Extrovert ဖြစ်စေ ကိုယ့် life ရဲ့ Quality မြင့်ချင်တယ်ဆိုရင် appreciation လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ချစ်တတ်တယ် မြတ်နိုးတတ်တယ် တန်ဖိုးထားတတ် လေးစားတတ် ကျေးဇူးတင်တတ်တယ်.. ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ချစ်တတ်ခင်တတ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူ လေးစားတတ် ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့ သူကို လူတွေက ချစ်ကြပါတယ်။

လူတွေ သဘောကျအောင်နေမယ်လို့ အရင်ဆုံး စိတ်မကူးပါနဲ့။ အရင်ဆုံး ကိုယ်ဟာ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်ပင်ကိုယ်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အတိုင်း အကောင်းဆုံး

ဖြစ်အောင်နေပါ။ ကိုယ့်စရိုက်ကို balance ရအောင် လုပ်ပါ။

နောက်ထပ်ကြုံရင် Introvert Extrovert အကြောင်း ထပ်ရေးအုံးမယ်နော်။

လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရတာ စိတ်ပင်ပန်းတယ်ဆိုပြီး လူတွေကို ရှောင်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ပင်ပန်းမှုကို မခံချင်လို့ လူတွေကို ရှောင်ရင်းရှောင်ရင်း ကိုယ့်ဘဝ ကျဉ်းမြောင်းသွားတတ်တယ်။

မလိုအပ်ပဲ လူတွေနဲ့ ရောလွန်းတာ အကျိုးမရှိပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာမဆို balance ရှိဖို့ ဆိုတဲ့စကားကို မမေ့ပါနဲ့။

ဘဝကိုနေတဲ့အခါ သတိမပါဘူးဆိုရင် ဟိုလူနဲ့တူရင် ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီလူနဲ့တူရင် ကောင်းနိုးနိုး၊ ဟိုလူလုပ်သလို လိုက်လုပ်ရနိုးနိုး၊ ဒီလူလုပ်သလို လိုက်လုပ်ရနိုးနိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သတိနဲ့နေတတ်ရင် အဲဒါမဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုတာ သိလာတယ်။

ချစ်တတ်ခင်တတ်တဲ့သူ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ လေးစားတတ် ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့သူကို လူတွေက ချစ်ကြပါတယ်။

လူတွေ သဘောကျအောင်နေမယ်လို့ အရင်ဆုံး စိတ်မကူးပါနဲ့။ အရင်ဆုံး ကိုယ်ဟာ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် အရင်လုပ်ပါ။

လေးစားသမှုနဲ့ အမလို့ခေါ်ပါရစေ။ ကျမက အမ စာဖတ်ပရိတ်သတ် တစ်ယောက်ပါ။ အမရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားလေးကို အရမ်းအားကျမိသူဆို ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာရေးဖို့လည်း ချီတုံချတုံ အများကြီးဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အမများစာပြန်မလား မျှော်လင့်ချက်လေးနဲ့ပါ။ ကျမ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး ပူလောင်လွန်းလို့ အမဆီကအကြံကောင်းလေးများ ရမလားလို့ပါ။ ကျမက အမရေးခဲ့တဲ့ introvert ဖြစ်နေသူနဲ့ အများကြီးတူပါတယ်။

ဒီနေ့ တစ်ယောက်ယောက်ကို အရမ်းစိတ်ဆိုးမိပါတယ်။ ဖြစ်ခါစကဆို သူ့ကို တစ်ခုခုကို ပြန်လုပ်ချင်မိအောင်ပါ။ နောက် သွေးအေးသွားမှ ငါမှားတာလည်း ပါနေပါ့မယ်။ ကိုယ့်စိတ်က အမှားကို ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်စမ်းစစ်ရင်း စိတ်ပြေသလိုဖြစ်သွားပေမယ့် ရင်ထဲမှာတော့ ခုချိန်ထိ တစ်မြေ့မြေ့နဲ့ပူလောင်နေတုန်းပါ။ ပြဿနာက သေးသေးလေးပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်က အကြီးကြီး ခံစားရတယ်။ သူကဖြင့် ဘာမှသိမယ်တောင် မထင်။ ကိုယ်ကသာ ကိုယ် မှားပဲအပြောခံရတာ ရှက်စိတ်နဲ့ အရမ်းပူလောင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ဘာနဲ့ထိန်းရင် ရနိုင်မလဲ လမ်းပြပေးပါရှင့်။

သူများ အထင်မှား၊ မကောင်းပြောတာကို စိတ်ပျက်နေတာ စိတ်ဆိုးနေတာ အဲဒီစိတ်က အလကားပဲ။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။

အသေးအမွှားစကားတွေကို အသေးအမွှားစကားတွေလို့ သိထားရမှာဖြစ်ပြီး အသေးအမွှားလူတွေကို အသေးအမွှားလူတွေလို့ သဘောထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုစကားဟာ အသေးအမွှားစကားဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုလူဟာ အသေးအမွှားလူလဲဆိုတာ သိမယ်ဆိုရင် နေရတာ တော်တော်ချမ်းသာနေမယ်နော်။

စိတ်ဆိုတာကလည်း သူ့ကို ဉာဏ်ရှိအောင် လုပ်ပေးမထားရင် သူက အရာရာကို အကြီးအကျယ်ထင်ပြီး မဟုတ်တဲ့ခံစားမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှေ့တန်းတင်လို့ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

သာမန်လူတစ်ယောက်ဟာ သာမန်အတွေး သာမန်အထင် သာမန်ခံစားမှုတွေနဲ့ ဒီလိုပဲ စိတ်တွေ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ နေသွားကြတာပဲ။ တချို့တော့ အဲလို မနေကြဘူး။ အဲလို မနေတဲ့ တချို့ကို လေ့လာရမှာပါ။

ဘာလို့ သူတို့ အဲလို မနေတာလဲ..။ သိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

သူတို့ဟာ ပညာရှိတွေပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့ဘဝကို စိတ်အကြီးကြီး အသိဉာဏ်အကြီးကြီး အမြော်အမြင်အကြီးကြီးနဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်သွားကြတယ်။

သူတို့ဟာ လူတွေရဲ့ အထင်မှား အမြင်မှား အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်းကို ရိုးရိုးလူတွေ ခံရတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုခံရပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ယောက်ပေးပါဆိုရင် .. Socrates ဆိုကရေ့တိစ်။ သူဆိုရင် အဆိပ်သောက်ခိုင်းပြီး သေစေလို့တောင် အပြစ်ပေးခံရတယ်။ အထင်မှားခံရတာနော်။ သူ့ဘဝ သူ ဘယ်လိုနေသွားခဲ့သလဲ၊ သူသေတော့ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ သေခြင်းကို လက်ခံသွားသလဲဆိုတာ ရှာဖွေပါ လေ့လာပါ၊ သူ့ဆီက သင်ယူပါ။ သူ့ကို ရင်ထဲမှာ အသက်ဝင်အောင် မွေးထားပါ လို့နော်။

နိုင်ငံရေးသမားထဲမှာဆို နယ်လ်ဆင်မင်ဒဲလား လိုလူကို လေ့လာပါ။ သူ့နိုင်ငံရေးသမားစိတ်က ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ သိရရင် ကိုယ်လည်း လောကကြီးကို ဘယ်လိုအမြင်နဲ့ နေရမလဲ နည်းနည်းသိတယ်။

ပညာရှိတွေကို ရှာဖွေလေ့လာပြီး သူတို့ကို ရင်ထဲမှာ ရှင်သန်အောင် မွေးထားရတယ်။ သူတို့ဟာ ဘဝကို ဖြစ်သလိုစိတ်နဲ့ နေသွားတာမဟုတ်ဘူး။ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားတာ။ ကိုယ်က သူတို့ကို အတုယူရမှာ.. ဆရာနေရာမှာ ထားရမှာနော်။

ပညာရှိတွေ ရင်ထဲမှာ ရှိမနေတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လိုဘဝမျိုးဖြစ်နေမလဲ။ မတွေးရဲပါဘူးနော်။ တော်တော်အောက်တန်း နောက်တန်း ကျနေမှာတော့ သေချာတယ်။

ဘဝကို အထက်တန်းကျကျ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအသိဉာဏ် ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအမြင်နဲ့ မရဘူးနော် မပြည့်စုံဘူး။

ပညာရှိကြီးတွေအကြောင်း လေ့လာမှတ်သားပြီး သူတို့ရဲ့ အဆုံးအမတွေကို နာယူကျင့်သုံးတတ်မယ်ဆိုရင် အရေးကြုံလာတဲ့အခါ အများကြီးအကူအညီရတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဘယ်လိုသဘောထားရမလဲ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမလဲ ဆိုတာ နည်းနည်းနားလည်တယ်။ အဲဒီတော့ အမှားနည်းတယ်။

ပညာရှိဆိုပေမယ့် သူတို့ဟာ ကိုယ်လိုသူလို လူပါ.. အာသဝေါကုန်ခမ်းနေတဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ ထူးခြားတဲ့ အမြင်ရှိတယ်။ သဘောထားမှန်အောင် ထားနိုင်တယ်။ အသေးအမွှားကို အသေးအမွှားလို့ သိကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့စိတ်က BIG ဖြစ်လို့ပါ။

ကိုယ်က BIG ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် တော်တော်များများတွေက small ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ အလိုလိုဖြစ်သွားတာနော်။ ဖြစ်အောင် လုပ်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။

မြင့်မိုရ်တောင် ဖီးစေ့ နဲ့ ပေါက်သလိုပေါ့...

အဲဒီတော့ ကိုယ်က မြင့်မိုရ်တောင် ဖြစ်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်နော်။

တစ်ပွဲထိုး ခဏပန်း စိတ်ဖြေတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ဖြေတဲ့ အကြံဉာဏ် မရှာပါနဲ့နော်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို မြင်နိုင်သမျှ အသေးစိပ်မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ တိတိကျကျ သိအောင် လုပ်ပါ။ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ကြည့်နိုင်ရမယ်လို့ အားထည့်ထားပါ။ သန္နိဋ္ဌာန် ပြတ်သားပါ။

ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်အမှားလည်း မြင်မှာပဲ။ မြင်တာကို မကြောက်ပါနဲ့။ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ ရအောင် ပြင်မယ်နော်။

ငါတော့ မမှားဘူး သူတို့မှားတာလို့ တွေးမိတာနဲ့ နောက်ထပ်အကြိမ်ကြိမ် အလဲလဲအပြိုပြို ဖြစ်အုံးမှာ ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

သူများအမှားကို ပြင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ မြှင့်သွားပါ။

သူများ အထင်မှား မကောင်းပြောတာကို စိတ်ပျက်နေတာ စိတ်ဆိုးနေတာ.. အဲဒီစိတ်က အလကားပဲ။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။ အသေးအမွှားတွေအတွက်နဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမခံပါနဲ့။ တကယ်တော့လည်း အားလုံးဟာ အသေးအမွှားတွေချည်းပါ။

စိတ်ဆိုတာ သူ့ကိုဉာဏ်ရှိအောင် လုပ်ပေးမထားရင် သူက အရာရာကို အကြီးအကျယ် ထင်ပြီး မဟုတ်တဲ့ခံစားမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရှေ့တန်းတင်လို့ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

ဘဝကို အထက်တန်းကျကျ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အသိဉာဏ် ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အမြင်နဲ့ မရဘူးနော် ပြည့်စုံဘူး။
ပညာရှိတွေကို ရှာဖွေလေ့လာပြီး သူတို့ကို ရင်ထဲမှာ ရှင်သန်အောင် မွေးထားရတယ်။ သူတို့ဟာ ဘဝကို ဖြစ်သလိုစိတ်နဲ့ နေသွားတာမဟုတ်ဘူး။ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားတာ။ ကိုယ်က သူတို့ကို အတုယူရမှာ.. ဆရာနေရာမှာ ထားရမှာနော်။

ကိုယ်က BIG ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် တော်တော်များများတွေက small ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ မြင့်မိုရ်တောင် ဆီးစေ့နဲ့ ပေါက်သလိုပေါ့...။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က မြင့်မိုရ်တောင် ဖြစ်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

တစ်ပွဲထိုး ခဏပန်း စိတ်ဖြေတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ဖြေတဲ့ အကြံဉာဏ် မရှာပါနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို မြင်နိုင်သမျှ အသေးစိပ်မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ တိတိကျကျ သိအောင် လုပ်ပါ။ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ကြည့်နိုင်ရမယ်လို့ အားထည့်ထားပါ။

သူများအမှားကို မြင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ မြှင့်သွားပါ။

သူများ အထင်မှား မကောင်းပြောတာကို စိတ်ပျက်နေတာ စိတ်ဆိုးနေတာ အဲဒီစိတ်က အလကားပဲ။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။

အမရေ အလုပ်တွေများနေမလား မသိဘူး။ အမအားတဲ့ အချိန်လေးရှိရင် စာလေးပြန်ပေးပါနော်။ ညီမလေးစိတ်ထဲမှာ အမြဲstress ဖြစ်ပြီး ကြောက်နေရတဲ့ကိစ္စလေး အမကိုပြောပြပြီး အမရဲ့ အကြံဉာဏ်လေး လိုချင်လို့ပါ။ ဘယ်သူ့ကို တိုင်ပင်ရမလဲ စဉ်းစားမိရင် အကောင်းဆုံးအကြံဉာဏ် ပေးနိုင်မယ့်သူဆိုရင် အမကိုပဲ ပြေးမြင်မိလို့ပါ။

ညီမလေးက လသားလေးတည်းက အဘွားတွေ အဒေါ်တွေနဲ့ နေရတာပါ။ ဆယ်တန်းအောင်ပြီးမှ မိဘနဲ့နေရတော့ သဟဇာတ တော်တော်မဖြစ်ဖူး အမရယ်။နှစ်တော်တော်ကြာနေလာပေမယ့်လည်း တဖြေးဖြေး သိလာရတာက (အထူးသဖြင့်) အဖေနဲ့ စိတ်သဘောက ရထားတလမ်း သံတလမ်းဖြစ်နေတာအမ။ ညီမလေး စိတ်ထဲမှာလေ အဖေက ဂုဏ်တွေ ငွေတွေ မက်တဲ့သူ၊ သူတဖက်သားကို အပြစ်သာ မြင်တတ်သူ၊ အတ္တကြီးတတ်သူလို့ပဲ ထင်နေတယ်။ အမှန်လည်း အဲ့လိုပဲ အမရယ်။

အဲ့တော့လေ စိတ်ကမတွေးရင် အေးချမ်းနေပေမယ့် အကြောင်းကိစ္စတွေ ကြုံဆုံတိုက်ဆိုင်လာလို့ တွေးမိရင် မကောင်းဘဲတွေးမိနေတော့..။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် အရမ်းလည်း သံယောဇဉ်မဖြစ်နေဘူး အမရယ်။ အမကို အစတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြောက်နေမိတယ်ဆိုတာ မိဘကို အဲ့လို မနောကံနဲ့ ပြစ်မှားနေမိလို့ ကံကြီးထိုက်မှာကိုပါ...။ အဲ့ဒါကို သိပေမယ့်လည်း သတိလွှတ်ပြီး စိတ်ကိုထိန်းမရဘူး အမရယ်...။ ညီမလေးကို ကူညီပါနော်။ အမရဲ့ စာတွေကတဆင့် လောကဓံတရားတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံ ဖြတ်သန်းနေသူ ညီမလေးတစ်ဦး။

အမှောင်မဲဆုံး အမှန်တရားမှာတောင် တောက်ပတဲ့ အလှတရား ရှိပါတယ် ... တဲ့။

လူ့ဘဝဆိုတာ အမှောင်မဲဆုံးထဲက အတောက်ပဆုံးကို ရွေးထုတ်တဲ့ အတတ်ပညာကို သင်ကြားတတ်မြောက်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

ရွေးချယ်ခွင့် နည်းနည်းလောက်ပဲရှိတဲ့ လူ့ဘဝမှာ အစိကက တစ်စိပ်ကို တစ်အိတ် မလုပ်ဖို့ပါနော်။

လူ့ဘဝဟာ သူ့ကိုယ်၌က ငြီးငြွေ့စုံတဲ့ ဒုက္ခ ရှိပြီးသားပါ။ နောက်ထပ် ဘာဒုက္ခကိုမှ ဒုက္ခပါလားလို့ ထပ်မပြောနဲ့တော့လို့ ဘဝက တို့အားလုံးကို ပါးစပ်ပိတ်ထားပြီ။

အဲဒီတော့ ဘာမှမပြောပဲ ကျိတ်မှိတ်နေရတော့မှာလားလို့ မေးလိမ့်မယ်။

ကျိတ်မှိတ်မနေလို့ ဘယ်လိုနေချင်လဲ လို့ ပြန်မေးလိမ့်မယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘဝမှာ တချို့သော အရာတွေဟာ ကိုယ်ကပြုပြင် လိုက်လို့ ပြောင်းလဲလိုက်လို့ ရတဲ့အရာတွေပါ .. တချို့အရာတွေကတော့ ဒီအတိုင်းသာ အသာလေးထားလိုက်ရမှာတွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။

ဒီအတိုင်း အသာလေးထားလိုက်ရမှာတွေထဲမှာ ခုလို အဖေက ဂုဏ် မက်တယ် ငွေမက်တယ် အတ္တကြီးတယ် အပြစ်ပဲမြင်နေတယ်။ အမေက ဂုဏ်မက်တယ် ငွေမက်တယ် သူ့အလိုပဲသူသိတယ် ဆိုတာတွေလည်း ပါနေ တယ်နော်။

အဲဒါ အမှန်တရား။ ကာယရှင်အတွက်တော့ အမှောင်မဲဆုံး အမှန် တရား ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အရေးကြီးဆုံးအချက်က ညီမလေးက ဘဝကို ကျက်သရေ အရှိဆုံး နေချင်တယ်။ အဲဒါအရေးကြီးတယ်။ ဘယ်လိုနေသွားမလဲ၊ အဖြေရှာချင်တယ်။

ပိုတောင် အရေးကြီးတယ်၊ ပိုတောင်သိမ်မွေ့တယ်။

အနောက်နိုင်ငံ ဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိတယ်။

ဘုရားသခင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးချင်ရင် သူ့ကိုကောင်းတာတွေ အများကြီး ပေးလိုက်တယ် တဲ့...

စဉ်းစားကြည့်နော် ဘယ်လောက် စဉ်းစားစရာကောင်းလိုက်တဲ့ စကားလဲ ဆိုတာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ခုလို စိတ်မသက်သာစရာ ကြုံတွေ့ရလို့ ကိုယ်ဟာ ပိုစဉ်းစားတဲ့သူ ပိုတွေးခေါ်မြော်မြင်တဲ့သူ ပိုစိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ လမ်းစပေါ်ရောက်ပြီလို့ ခံစားလို့ရပါတယ်။ မြင်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

ကိုယ်က သူများလို သာသာယာယာဘဝ မဟုတ်ဘူးလေ... ဒါဟာ အားသာချက်ဖြစ်သွားရမယ်။

စိတ်မသက်သာစရာ အဖြစ်တွေ သောကပွေစရာအဖြစ်တွေ အရှက်ရစရာ အဖြစ်တွေနဲ့ ငိုခဲ့ရတာတွေ၊ ရင်နဲ့မဆန့်အောင် နာကျင်ရလွန်းတာတွေဟာ အလကား အကျိုးမဲ့သက်သက် ဖြစ်လာတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။

ဘုရားသခင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးချင်ရင် သူ့ကိုကောင်းတာတွေ အများကြီး ပေးလိုက်တယ် တဲ့... နော်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ မကောင်းတာတစ်ခု ဖြစ်လာတိုင်း ဖြစ်လာတိုင်း ကောင်းတာတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ်မနှစ်သက်နိုင်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရှိတဲ့သူကို အရင်းနှီးဆုံးနေရာမှာ ထားရတဲ့သူရဲ့ ဒုက္ခကို မသိလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ကိုယ့်အတွက် ရွေးချယ်စရာ ဒါပဲ ရှိလို့ပါ။

ကိုယ်ခံရတဲ့ဒုက္ခတွေကို အလဟဿ ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။

ဒီဒုက္ခကြောင့် ကိုယ်ဟာ စိတ်ထားပိုရင့်ကျက်လာရမယ် ..
ဒီလောကဓံကြောင့် သဘောထားမှန်မှန်ထားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမယ်..
ဒီစိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကြောင့်မို့လို့ပဲ ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်...

မိဘနဲ့သားသမီး ဖြစ်ကြတဲ့ အခက်အခဲတွေဟာ ရင်နာစရာ ကောင်းကြပါတယ်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့သေကြမှာပါ... ။ မသေခင်လေး ဖြစ်ကြတဲ့ ပြဿနာတွေ။ ပြဿနာကို ပြဿနာ ထပ်မလုပ်မိစေနဲ့။

နောင်တချိန်—သူ့ဆီမှာ မြင်ရတဲ့ ချို့ယွင်းချက်မျိုး ကိုယ့်မှာ ရှိနေတယ်လို့ မြင်ရရင် ရှက်မသွားပါနဲ့ ကြောက်မသွားပါနဲ့။

သူ့တုန်းက သူ့စိတ်သူ မသိနိုင်လို့မကြည့်နိုင်လို့ အပြစ်အနာအဆာတွေ ချို့ယွင်းချက်တွေနဲ့ အိုခြင်းသေခြင်းဆီ ရောက်ရတာနော်။ ကိုယ်တော့ အဲလိုသေလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။

သတိနဲ့နေတတ်အောင် လုပ်မယ်။ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ့် ဒေါင့်စေ့နေအောင် ကြည့်မယ်။ ကြာလေ စိတ်ကကြည်လေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်အရသာခံလို့ ကောင်းလိုက်တာလို့ ဖြစ်နေရမယ်။

အသက်တွေကြီးလာလေ ချို့ယွင်းချက်တွေ အပြစ်အနာအဆာတွေ နည်းနည်း သွားလေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို မြင်လိုက်တဲ့သူက သူဟာ တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းနေလိုက်တာ သူဟာ မှန်ကန်ပြီး အပြစ်အနာအဆာမရှိတဲ့ လမ်းပေါ် လျှောက်နေရပြီပဲ.. လို့ .. သိသွားရမယ်။ အဲလိုလူဖြစ်ရမယ်။ လုပ်ရင် ဖြစ်တယ်နော်။

ညီမလေးရေ.. မိဘရဲ့ အားနည်းချက်ကို ကိုယ့်အတွက် အားသာချက် ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ ....

အမှောင်မဲဆုံးအမှန်တရားမှာတောင် တောက်ပတဲ့အလှတရား ရှိပါတယ် ... လူ့ဘဝဆိုတာ အမှောင်မဲဆုံးထဲက အတောက်ပဆုံးကို ရွေးထုတ်တတ်တဲ့ အတတ်ပညာကို တတ်မြောက်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား.. .. ။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကျက်သရေ ပိုရှိတဲ့သူ ဖြစ်ပါစေ...

အမှောင်မဲဆုံးအမှန်တရားမှာတောင် တောက်ပတဲ့အလှတရား ရှိပါတယ်။
လူ့ဘဝဆိုတာ အမှောင်မဲဆုံးထဲက အတောက်ပဆုံးကို ရွေးထုတ်တဲ့ အတတ်ပညာကို သင်ကြားတတ်မြောက်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

ဘဝမှာ တချို့သောအရာတွေဟာ ကိုယ်တပြုပြင်လိုက်လို့ ပြောင်းလဲလိုက်လို့ ရတဲ့အရာတွေပါ .. တချို့အရာတွေကတော့ ဒီအတိုင်း အသာလေး လက်ခံထား လိုက်ရမှာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ခံရတဲ့ဒုက္ခတွေကို အလဟဿ ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။ ဒီဒုက္ခကြောင့် ကိုယ်ဟာ စိတ်ထားပိုရင့်ကျက်လာရမယ် ... ဒီလောကဓံကြောင့် သဘောထားမှန်မှန်ထားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမယ်.. ဒီစိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကြောင့်မို့လို့ပဲ ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်... ဒုက္ခတွေဟာ အလကား အကျိုးမဲ့သက်သက်ဖြစ်လာတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။

သတိနဲ့နေတတ်အောင် လုပ်မယ်။ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဒေါင့်စေ့နေအောင် ကြည့်မယ်။ ကြာလေ စိတ်က ကြည်လေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်အရသာခံလို့ ကောင်းလိုက်တာလို့ ဖြစ်ရမယ်။ ကြာလေ အသက်တွေကြီးလာလေ ချို့ယွင်းချက်တွေ အပြစ်အနာအဆာတွေ နည်းနည်းသွားလေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို မြင်လိုက်တဲ့သူတ.. သူတာ တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းနေလိုက်တာ.. သူတာ နှမ်ကာနဲ့ပြီး အပြစ်အနာအဆာမရှိတဲ့လမ်းပေါ် လျှောက်နေပြီပဲ.. လို့ .. သိသွားရမယ်။

မထက်ရေ ညီမ အလုပ်မှာစိတ်ညစ်နေရတယ်။ အထက်လူကြီးနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်တာပါ..ညီမဆို အမြဲအပြစ်မြင်ပြီး ညီမကွယ်ရာမှာ အတင်းတုပ်ပါတယ်။ အလုပ်လည်း သိပ်မနိုင်းဘဲနှိမ်တယ်။အလုပ်ထဲမှာ လူကြီးနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့သူတွေ အနေချောင်ပါတယ်။ ဥပမာ သူတို့ လုပ်ရမယ့်အရာ တမင်ဖြစ်စေ မေ့လို့ဖြစ်စေ မလုပ်ခဲ့ရင်တောင် အငြိုငြင်မခံရပါဘူး၊ သူတို့ကို ညီမလေးကြည့်လို့ကို မရဘူး၊ Treatment unfair ခံစားရလို့ ဒေါသထွက်မိတာ အကြိမ်ကြိမ်ပါ.

ညီမမှာ **good girl complex** ရှိတယ်ထင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ်လုပ်စရာမလိုတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ပေးမိတယ်၊ပြီးတော့ အကောင်းပြောပေးစေချင်တယ်၊ လိုလိုလားလား လုပ်ပေးတာ မဟုတ်တော့ ကြာတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မလေးစားတော့ဘူး။ လုပ်ပေးပြီးလည်း ဒီလို နားမလည်တဲ့သူတွေအတွက် ဘာလို့ လုပ်ပေးနေတာလဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဒေါသထွက်တယ်..

အလုပ်ထွက်ဖို့ စဉ်းစားနေမိတယ်..အလုပ်အသစ်မှာ ဒီလိုကြုံရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုပြီး ဒီအလုပ်မှာပဲ မျောနေမိတယ်။

ညီမကို အကြံဉာဏ်ပေးပါအုံး။ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမှန်းမသိတော့လို့ပါ။ နေ့တိုင်းအကုသိုလ် ဖြစ်နေလို့ ညီမ ကိုယ်စိတ်ကိုကိုယ်ပြင်ချင်ပါတယ် ..ကျေးဇူးပါနော် မထက်။

မထက်က ဟိုဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ပြောတာ အရင်ပြောပြအုံးမယ်။ ဆရာဝန်ကြီးက တကယ့်ဒိတ်ဒိတ်ကျဲ နာမည်ကြီးဆရာဝန်ကြီးပါ။ စာအုပ်တွေလည်း ရေးတယ်။ ပညာရှင်တွေ လေးစားရတဲ့ ဆရာဝန်ကြီး။ သူက သူ့ဆီဆေးကုဖို့လာတဲ့လူနာ ရောက်လာရင် လူနာကို ဆေးကုသပေးရင်း

မေးမြန်းရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့.. နေ့စဉ်မပျက်မကွက် တရားထိုင်ဖို့ပြော တယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ်၊ မှတ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုမှတ်ရမယ် ဆိုတာ သင်ပေးတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း နေ့တိုင်းတရားထိုင်တယ်။

ပြီးရင် နောက် သူချိန်းတဲ့ရက် ပြန်လာတဲ့အခါ တရားထိုင်ဖြစ်သလား မေးတယ်။ မေးလို့ မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး လို့ဆိုရင် နောက်မလာနဲ့တော့တဲ့။

သူဘာ့ကြောင့် အဲလိုပြောရသလဲဆိုတာ သူရှင်းပြတယ်။

တရားထိုင်တာ မလုပ်နိုင်ရင် သူ့ဆီလာဖို့ မလိုဘူးတဲ့.. ဆေးတစ်ခုထဲက ရောဂါတကယ်ပျောက်အောင် မတတ်နိုင်ပါဘူးတဲ့..။

ခုလည်း ဘဝမှာ အခက်အခဲရှိလို့ ပြဿနာရှိလို့ ပြေလည်ချင်တယ်.. ကိုယ့်အခက်အခဲ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီအခါ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိတာ ပါရမယ် ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်သလား.. လုပ်နိုင်သလား လုပ်ချင်သလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်မေးရမယ်နော်။

ဘာလို့ ဒီသတိကို နေရာတိုင်းထည့်ပြောရသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေတယ် ဆိုတဲ့ဟာကို မလုပ်နိုင်ရင် ဆန်စင်ရာ ကျည်ပွေ့လိုက်လို့ ဆုံးနိုင် မှာ မဟုတ်ဘူး။

အခြေအနေတစ်ခုကို ကွက်ပြီးဖြေရှင်းရင် ဒီအခြေအနေမှာတော့ အဆင် ပြေရင် ပြေသွားမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအခြေအနေ ဒီကိစ္စအဆင်ပြေ ပြန်တော့ တော်ကြာ နောက်အခြေအနေ နောက်ကိစ္စက အဆင်မပြေပြန်ဘူး ဖြစ်ရ ပြန်တယ်။ အဲလိုနဲ့ ဆုံးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိတာ မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ပြဿနာက ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကျော့နေမှာ။ နောက်အလုပ်တစ်ခုပြောင်းလည်း အလုပ်ထဲမှာ ဒီပြဿနာပဲ..

မိသားစုနဲ့လည်း ဒီပြဿနာပဲ။ ချစ်သူနဲ့လည်း ဒီပြဿနာပဲ။ လူသာ ပြောင်းသွားမယ် ပြဿနာက မပြောင်းဘူး။ အဲလို ဖြစ်တတ်တယ်နော်။

ပြဿနာတိုင်းက အကြံပေးလိုက်လို့ အကြံညာဏ်ရသွားရုံနဲ့ မရပါဘူး။ လိုက်လုပ်မယ်ဆိုပြီး လိုက်လုပ်တယ် ဆိုရုံနဲ့လည်း မရပါဘူး။ **psychological problems** ဆို ပိုဆိုးသေးတယ် ဘယ်လောက်ကြိုးစားချင်လို့ ကြိုးစား ကြိုးစား မရပါဘူး။ ပြောချင်တာက ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတာလဲ ဘာမျှော်လင့်နေ ဘာလဲ ဘာကိုကြောက်နေတာလဲ၊ အားလုံးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်၊ ရှင်း အောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်သဘောထား မှန်ရဲ့လား ကိုယ့်စိတ်ထားမှန်ရဲ့လား ဆိုတာ သတ္တိရှိရှိကြည့်ရဲရမယ် နော်။

လူတွေ ကိုယ့်ကို ခင်စေချင်တယ် ကိုယ့်ကို မချစ်မခင်မှာ ကြောက်တယ် ဆိုတာ သဘာဝပါ။ ဒါပေမယ့် သိမ်ငယ်စိတ်များတဲ့သူက ပိုတယ်လို့ ပြောရ မယ်။ အဲဒီတော့ ငါ့မှာ သိမ်ငယ်စိတ် ဘယ်လောက်ရှိနေလဲ မြင်အောင်ကြည့်ပါ နော်။

သူတို့ ကိုယ့်ကို ခင်အောင်ချစ်အောင်ဆိုပြီး သူတို့ကျေနပ်လိမ့်မယ် ထင်တာတွေ လိုက်လုပ်ပေး။ မလိုတာတွေလည်း လိုက်လုပ်ပေး။ ပြီးတော့ ငါမျှော်လင့်တာ ပြန်မရဘူး ဆိုပြီး စိတ်ပျက် ဒေါသထွက် မုန်းတီးရတယ်နော်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် အဲဒါစေတနာ မစစ်မှန်ဘူး။ ငါ ဒါလုပ်ပေးရင် ငါလိုချင်တာလေး ပြန်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေတယ်။ အဲဒါ အမှန်တော့ business ပဲ။ အရောင်းအဝယ် သဘောပဲ။ ငါက ဒါပေးမယ် နင်က ဒါပေး။

မျက်နှာလိုချင်လို့ လုပ်ပေးတာလား၊ တကယ်ပဲတည်ကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပေးတာလား၊ ဆိုတာ တဖက်က သိကြတယ်နော်။

လုပ်ပေးစရာရှိတာကို စေတနာမှန်မှန် လုပ်ပေးလိုက်။ ပြီးရင် ဘာရမလဲ ပြန်မျှော်လင့်မနေပဲ နေလိုက်၊ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို တည်တည်လေး အေးအေးလေး ထားပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေလိုက်။ အဲဒီစိတ်နဲ့ အထက်လူကြီးက ငါလုပ်တာ သိရဲ့လား၊ ငါ့ကို အကောင်းမြင်သွားပြီလား၊ စသဖြင့် တွေးနေတုန်းစိတ်နဲ့ ဘာကွာလဲ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မြင်အောင်ကြည့်ပါ သိအောင်လုပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိတယ် ဆိုတာ သိရလိမ့်မယ်။

လူ့လောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ လူလုပ်ရတာ dignity သိပ်အရေး ကြီးပါတယ်နော်။

Dignity နဲ့ နေတတ်ဖို့ ဆိုတာလည်း လွယ်တော့မလွယ်ပါဘူး။ တကယ် **dignity** ရှိတဲ့လူကို မမြင်ဖူးရင် **dignity** ရှိအောင်နေမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစားရုံနဲ့ မရသေးပြန်ဘူး။ တကယ် **dignity** ရှိတဲ့လူကို မြင်ဖူးဖို့ လိုတယ်။ အကယ်၍ အပြင်မှာလည်း မမြင်ဖူးပါဘူး ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ရှားပါတယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

စာကောင်းကိုဖတ်ပါ ညီမလေးတို့ရေ။ **facebook** ဖတ်ရုံ မနေကြပါနဲ့။ မရပါဘူး။ တကယ်စာကောင်းကို ရှာဖွေဖတ်ပါ။ အတ္ထုပတ္တိကောင်းကောင်း တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့သူကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားတယ်တဲ့။ လူတိုင်းက လေးစားမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ဒါပေမယ့် လူများစုက သိပါတယ်.. ဘယ်သူက လေးစားစရာ ကောင်းတယ်, ဘယ်သူက လေးစားစရာ မကောင်းဘူး ဆိုတာ သိပါတယ်နော်။

ကိုယ့်သိက္ခာကိုကိုယ် လေးစားတဲ့သူကို ပတ်ဝန်းကျင်က သိပါတယ်။ သူက သိက္ခာရှိတယ်.. အမူအရာ အပြောအဆို လုပ်တာကိုင်တာ သိက္ခာရှိတယ် ဆိုတာ သိကြပါတယ်။ ဒီလိုလူကို သူတို့ တစ်မျိုး ဆက်ဆံတယ်။

ကိုယ့်ကို လူတွေ ဘယ်လို ဆက်ဆံလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်အများကြီး မူတည်တယ်နော်။

ကိုယ့်ဘဝကို အဆင့်မြှင့်ချင်တဲ့အခါ သေချာတဲ့နေရာက စပါ ..တဲ့

ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို အရင်မြှင့်ပါ။

ကိုယ့်သဘောထားကို အရင်မြှင့်ပါ။

သိက္ခာရှိရှိနေပါ။

စာအုပ်စာပေ ကောင်းကောင်းကို ရှာဖတ်ပါ။

ကိုယ့်အလုပ်မှာ တကယ်တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ.. အဲဒါလည်း သိက္ခာတစ်မျိုးပါ။

Don't please.. မဖားပါနဲ့။

သူ့dignity ကိုယ့်**dignity** နှစ်ခုလုံးကို သိပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

မေတ္တာမှန် စေတနာမှန်ဖို့ သင်ယူပါ။

လူတွေချစ်တဲ့သူ မဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တောင် သူတို့ မလေးစားပဲ နေလို့ကို မရတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။

မချစ်ပဲနေရင် နေလို့ရမယ်။ မလေးစားပဲ နေလို့မရဘူး။

မလေးစားပဲ နေလို့ မရတဲ့သူ ဖြစ်လို့ ရပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိတာ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ပြဿနာက ထပ်ပြန်တလဲလဲ တွေ့နေမှာပဲ။ နောက်အလုပ်တစ်ခုပြောင်းလည်း အလုပ်ထဲမှာ ဒီပြဿနာပဲ.. မိသားစုနဲ့လည်း ဒီပြဿနာပဲ.. ချစ်သူနဲ့လည်း ဒီပြဿနာပဲ.. ။ လူသာ ပြောင်းသွားမယ် ပြဿနာက မပြောင်းဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မသိရင် ပြဿနာဖြေရှင်းရတာ ဆန်စစ်ရာ ကျည်ပွေ့လိုက်လို့ ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ငါ ဒါလုပ်ပေးရင် ငါလိုချင်တာလေး ပြန်ပေးရမယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေတယ်။ အဲဒါ စေတနာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်တော့ business ပဲ။ အရောင်းအဝယ် သဘောပဲ။

လူလောက လူအသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ လူလုပ်ရတာ dignity သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့သူကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားတယ်။ ကိုယ့်ကို လူတွေ ဘယ်လိုဆက်ဆံလဲဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်အများကြီး မူတည်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို အဆင့်မြှင့်ချင်တဲ့အခါ သေချာတဲ့နေရာက စပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို အရင်မြှင့်ပါ။ ကိုယ့်သဘောထားကို အရင်မြှင့်ပါ။ သိက္ခာရှိရှိနေပါ။ စာအုပ်စာပေ ကောင်းကောင်းကို ရှာဖတ်ပါ။ ကိုယ့်အလုပ်မှာ တကယ်တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ Don't please.. မဖားပါနဲ့။ သူ့ dignity ကိုယ့် dignity နှစ်ခုလုံးကို သိပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။ မေတ္တာမှန် စေတနာမှန်ဖို့ သင်ယူပါ။

လူတွေချစ်တဲ့သူ မဖြစ်ဘူးဆိုရင်တောင် သူတို့မလေးစားပဲ နေလို့ မရတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရတယ်။

မထက်ရေ.. သည်းခံခြင်းဆိုတာ အေးငြိမ်းတယ်။ သည်းခံရင် ရန်အေးတယ် ဆိုပြီး ငယ်စဉ်ကတည်းက အဖိုးအဖွားတွေပြောတဲ့စကားကို အကြိမ်ကြိမ်ကြားခဲ့ နားထောင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တွေ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ သည်းခံနေတာကို နုံတယ် အတယ် ခပ်တုံးတုံး ထင်ကြတာ များတယ်။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တွေ့ကြုံဖြတ်သန်းလာရတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ နှလုံးသွင်းမိတဲ့ တရားတော်တွေအရ စိတ်ကို ပိုပိုပြီး ငြိမ်အောင်ထားနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်းခံလွန်းတော့ လေးစားမှု မရှိလောက်အောင် ကြုံနေရတော့ လှုပ်လှုပ်ခတ်ခတ် ဖြစ်မိတယ်။

သည်းခံခြင်းတရားမှာ limit ထားရမှာလား။ သည်းမခံနိုင်လောက်တဲ့အထိ သည်းခံပါဆိုပြီး နေရမှာလား။

အကြံပေးဖို့ တောင်းတယ်နော်။ အကြံပေးတယ်ဆိုတဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်လောက် အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အလုပ်လဲလို့ ...။

လူတစ်ယောက်ကို ဒီလိုလုပ်လိုက်ပါလို့ အကြံပေးရတာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ မျက်စေ့မမြင်တဲ့သူက အကန်းတစ်ယောက်ကို ဆွဲခေါ်သွားရသလိုပါပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို သူ့ဘဝကို ဒီလိုနေပါ ဒီလိုလုပ်ပါလို့ ပြောရတာလည်း သွေးနားထင်ရောက်စရာကြီးပါ။ သွေးနားထင်ရောက်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံတဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ တုန်တုန်ရီရီ ဖြစ်နေတဲ့လက်နဲ့ ဒီလမ်းဟာ Right direction ပါလို့ ညွှန်ပြဖို့ဆိုတာ နဲနဲရူးနေတဲ့သူမှပဲ လုပ်နိုင်မှာပါ။ ကျမက အရူးတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရိုးသားတဲ့စိတ်လေးနဲ့ အကြံပေးဖို့ ပြောတာကို အလွန်ပဲ တန်ဖိုးထားပါတယ်။

တစ်ခုတော့ သတိထားရမှာနော် ... အကြံဉာဏ်ဆိုတာ အဲဒီအကြံဉာဏ်ကို ပေးတဲ့သူရဲ့ သူ့ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာက ထုတ်လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ အရာသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက် အဆင်ပြေတာဟာ နောက်လူတစ်ယောက်အတွက် ဖျောင်းဆန်သွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘဝကိုကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်မျက်စေ့ကနေတစ်ဆင့် သူ့ဘဝကို ကြည့်လို့မရသလို သူ့မျက်စေ့ကနေတစ်ဆင့်လည်း ကိုယ့်ဘဝကို ကြည့်လို့မရပါဘူး။

လူ့လောက လူ့သဘာဝက သိမ်မွေ့နက်နဲပါတယ် ... ပြောရခက်ပါတယ်....။

သည်းခံ သည်းခံ လို့ပြောကြတယ်။ သည်းခံတိုင်းရော တကယ်ကောင်းရဲ့လား။ နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ဆေးတဲ့။ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့သူမှာ တကယ်ပဲ နှလုံးအေးရဲ့လားလို့ စဉ်းစားစရာ။ လူ့အောက်ကျို့လို့ လူပိမသေဘူး လို့လည်း ပြောကြတယ်။ လူပိလို့တော့ မသေပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဂုတ်ခွ စီးထားတာတော့ ခံရဖို့ သေချာပါတယ်။

ကျမငယ်ငယ်က အဖေက ကျမကို ပျော့ညံ့တဲ့သူမဖြစ်အောင်လို့ အမျိုးမျိုးသင်ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘောထားတွေ အများကြီးပါတယ်။ အဖေကပြောတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး သည်းခံစိတ်တော့ ထားပါ။ ဒါပေမယ့် အစမှာ နာမည်ဆိုးယူထားတာ ကောင်းတယ်လို့ ပြောဖူးတယ်။

သူက သိပ်သည်းခံတတ်တာ မဟုတ်ဘူး.. သူ့သွားမထိနဲ့.. ဆတ်ဆတ်ထိမခံကြီး..။ အဲလိုလေး နာမည်ဆိုးယူထားပြီ။ ကြာမှ နုနုလေးလျှော့ပေးလိုက်ရင် အမလေး.. ခုတော်တော် တော်လာတာ... အရင်ကဆိုမရဘူး။ တော်သေးရဲ့ သူနုနဲ့လျှော့လာပြီ။ အဲလိုဆိုတော့ အစမှာနာမည်ဆိုးယူထားတာ မမှားပါဘူးနော်။

သည်းခံဖို့ သွန်သင်တာ ခံရလွန်းတဲ့ ကျမတို့ culture မှာ အထက်စီး ယူတတ်တဲ့သူတွေ သိပ်များပါတယ်။ အစိုးရက ပြည်သူအပေါ်၊ အထက် အရာရှိက လက်အောက်ငယ်သားအပေါ်၊ အပေါင်းအသင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်း အထက်စီးယူတတ်တာ မပြောနဲ့ … လမ်းပေါ် ခုမှ ခဏလေး တွေ့ရတဲ့သူတွေထဲမှာတောင်မှ သည်းခံမယ်ဆိုရင် အသာစီးယူလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေ များများစားစား တွေ့ရတယ်။

Limit ကျော်တတ်တာ လူ့သဘာဝပါပဲ။ လူတွေဟာ တခြားသူရဲ့ limit ကို ကျော်ကြည့်ချင်တတ်ကြတယ်။ အလုပ်ထဲမှာလည်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် limit ကျော်ချင်တယ်။ မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ဖက်တွေထဲမှာလည်း limit ကျော်တတ်တာတွေ တွေ့ရတယ်။

လူတွေဟာ မတော်တဆတော့ အမှားလုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။ မတော် တဆ အသေးအမွှားတွေကို ပြဿနာအကြီးကြီး မလုပ်တာ တကယ်ကောင်း တာပါ။ ဘာမှ အရေးမကြီးတာကို အသာလေးထားလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လာကျော်နေရင်တော့ နဂါးမှန်းသိအောင် အမောက်ထောင်ပြလိုက်မယ် ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ သူသိအောင် ပြဖို့ လိုတယ်လို့ပဲ မြင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ်လေးစားတဲ့သူကို လေးစားကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားတဲ့သူဆိုတာ သူများအထက်စီးယူသမျှ ငုံခံနေ တဲ့သူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

လူ့လောကမှာ အကောင်းဆုံးနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း လေးစားတယ် သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတယ် ဆိုတဲ့သဘောထားနဲ့ နေတာပါ။ ဒီသဘောထား ဒီလိုစိတ်ထားသာ ထားတတ်ဖို့ လိုတာပါနော်။

လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ Limit တစ်ခုထားပြီး ဆက်ဆံတာ ရေရှည်မှာ သူရောကိုယ်ရော သိက္ခာရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ကိုယ်က limit မထားရင် ကိုယ့်မှာလည်း သိက္ခာမဲ့တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်သလို သူလည်းပဲ သိက္ခာမဲ့တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့သူအနေနဲ့ ရပ်တည်ချင်ရင် သူ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားတဲ့သူအနေနဲ့ နေချင်ရင် ဆက်ဆံရေးမှာ စည်းတစ်ခုထားပြီး ပုံမှန်ဆက်ဆံဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်က ပြတ်ပြတ်သားသား စည်းတားမထားရင် ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံးလူဆိုတဲ့သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲမှု အများဆုံးပေးတဲ့သူ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံးလူကြောင့် ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားတတ်တယ်။

တစ်ဖက်က သည်းခံတယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ဖက်က အနိုင်ယူတယ်ဆိုတာ ရှိကို ရှိလာတော့မယ်။ အနိုင်ယူတဲ့သူ မရှိပဲနဲ့ တစ်ဖက်သတ် သည်းခံနေရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အနိုင်အရှုံး သဘောမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမှန်သမျှဟာ ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့ရသလို စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်မြင့်မားရေးအတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အထောက်အကူ မပေးနိုင်တော့ဘူး။

ချစ်ရင် ခင်ရင် စည်းမထားရဘူးလို့ ပြောကြတယ်နော်။ စည်းမထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အတုယူထိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စည်းမထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ရေရှည်ခံမယ့်ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စည်းမထားတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး ကြာလေ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးလေ ဖြစ်မယ့် ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သားသမီးကိုချစ်ရင် အလိုလိုက်ရမယ် စည်းကမ်းမထားရဘူးလို့လည်း ထင်တတ်ကြတယ်။ သားသမီးကို တကယ်ချစ်ရင် သားသမီးကို စည်းကမ်းနဲ့ ထားပြီး စည်းကမ်းကိုချစ်အောင် သွန်သင်တာ အကောင်းဆုံး ချစ်တာပါနော်။

စည်းကမ်းလုပ်တဲ့သူကို ကလေးက ပိုချစ်ပါတယ်။ နေရာတကာ အလို မလိုက်တဲ့သူကို ကလေးက ပိုချစ်ပါတယ်။ နေရာတကာ အလိုမလိုက်တဲ့ မိဘကို ကလေးက စိတ်ဆိုးရင် ဆိုးနေမယ်နော်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲက ပိုချစ်တယ်။ အလိုမလိုက်သင့်တာဆို လုံးဝ အလိုမလိုက်ဘူး ဆိုတဲ့သူကို ကလေးက ပိုလေးစားတယ်။ အဲဒီလိုလူကို ကလေးက အတုခိုးတယ်။

ငယ်တုန်းမှာ စည်းကမ်းကောင်းကောင်းနဲ့ ဆက်ဆံတာ သွန်သင်တာ ခံခဲ့ရတဲ့ကလေးက ကြီးလာရင် ပိုပျော်တယ် တဲ့။

ဒီလိုပါပဲ လူတွေဟာ သူ့ဘဝသူ ခိုင်မာတဲ့မူဝါဒတစ်ခုနဲ့ နေတဲ့သူ၊ သူ့ဘဝသူ သူ့စည်းကမ်းလေးနဲ့ နေတဲ့သူ ၊ လူတွေကိုဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း နူးနူးညံ့ညံ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူကို ပိုလေးစားပါတယ် ... ပိုချစ်ခင်ပါတယ် ... ပိုအားကိုးပါတယ်။

ဘယ်လိုလူကို Strong ဖြစ်တဲ့သူလို့ ခေါ်မလဲ။ သူများတွန်းတိုင်း နောက်ရွှေ့ပေးတဲ့သူကို Strong ဖြစ်တဲ့သူလို့ ခေါ်ရမလား။

သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူ ဉာဏ်နဲ့လည်း နေတတ်တဲ့သူ၊ နူးညံ့မှုလည်း ရှိတဲ့သူ ခိုင်မာမှုလည်းရှိတဲ့သူ၊ မေတ္တာလည်းကြီးတဲ့သူ ကရုဏာလည်းကြီး တဲ့သူ ဒီလောက်ထိတော့ သည်းခံမယ် ဒီလောက်ထိတော့ သည်းမခံဘူး ဆိုတဲ့သူ သည်သာလျှင် သူကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရတဲ့သူ ဖြစ်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တယ် ‥ အနိုင်ရလိုက်တဲ့သူဟာ ရန်များတယ်‥ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့သူဟာ စိတ်ပူလောင်မှု ဖြစ်တယ်… အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့သူဟာ ငြိမ်းချမ်းတယ်တဲ့။

အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့ အဖြစ်ဟာ ဘယ်လိုလဲ။

ဘယ်နေရာမှာ သည်းခံရမလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ သည်းမခံရဘူးလဲ။

သည်းခံရမယ့်နေရာမှာ သည်းခံပြီး၊ သည်းမခံရမယ့်နေရာမှာ သည်းမခံရဘူး ဆိုတာအတွက် စည်းကို ဘယ်နေရာမှာ တားမလဲ ဆိုတာတော့ ကိုယ့်ဘာသာ စဉ်းစားပါနော်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး နေတတ်တဲ့သူ … သတိနဲ့ နေတတ်တဲ့သူ ဉာဏ်နဲ့နေတတ်တဲ့သူအတွက် … အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့နေရာဟာ ဘယ်နေရာလဲဆိုတာ သိသွားမှာပါ။ သတိဟာ အရာရာကို လွန်ကဲမသွားအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိထူး ရှိပါတယ်။

နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ဆေးတဲ့။ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့သူမှာ တကယ်ပဲ နှလုံးအေးရဲ့လား။ လူ့အောက်ကျို့လို့ လူပိ မသေဘူးလို့လည်း ပြောကြတယ်။ လူပိလို့တော့ မသေပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဂုတ်ခွစီးထားတာတော့ ခံရဖို့ သေချာပါတယ်။

ချစ်ရင်ခင်ရင် စည်းမထားရဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ စည်းမထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အတုယူထိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စည်းမထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ရေရှည်ခံမယ့် ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စည်းမထားတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး ကြာလေ ဂုဏ်သိက္ခာတိုးလေ ဖြစ်မယ့် ဆက်ဆံရေး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

လူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ Limit တစ်ခုထားပြီး ဆက်ဆံတာ ရေရှည်မှာ သူရော ကိုယ်ရော သိက္ခာရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့သူဆိုတာ သူများအထက်စီးယူသမျှ ငုံခံနေတဲ့သူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ငယ်တုန်းမှာ စည်းကမ်းကောင်းကောင်းနဲ့ ဆက်ဆံတာ သွန်သင်တာ ခံခဲ့ရတဲ့ ကလေးတ ကြီးလာရင် ပိုပျော်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး နေတတ်တဲ့သူ၊ သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူ ဉာဏ်နဲ့နေတတ်တဲ့သူအတွက် အနိုင်အရှုံးမရှိတဲ့နေရာဟာ ဘယ်နေရာလဲဆိုတာ သိသွားမှာပါ။ သတိဟာ အရာရာကို လွန်ကဲမသွားအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိထူး ရှိပါတယ်။

Work

အမရေ ကျမက ခုလက်ရှိ အစိုးရဆေးရုံက လက်ထောက် ဆရာဝန်ပါ။ အလုပ်ဝင်တာ မကြာသေးဘူး။ အလုပ်ထဲမှာ self confidence တွေကျနေတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့တရားတွေလည်း နာဖူးတယ် စာအုပ်တွေလည်းဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ခမင်မှာ တရား အားထုတ်ဖူးတယ်။ အလုပ်မဝင်ခင်ကပါ။ အခုစိတ်တွေကရှုပ်ပြီး အလုပ်မှာ missဖြစ်တာတွေများလာတယ်။ Consultantကလည်း ဆိုးတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာနဲ့ပတ်သက်ပြီးအဆူခံရမလဲပဲ တွေး နေမိတယ်။ အစ်မ အကြံဉာဏ်ပေးပါနော်။ ခုလေ ဘာလုပ်လုပ် အဆူခံနေရတော့ ငါညံ့ပါလား ငါဘာမှမတတ်ပါလား ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။

တစ်စုံတစ်ရာဟာ ကိုယ့်ကို သေအောင်မှမသတ်ဘူး ဆိုရင် အဲဒါ Strong ဖြစ်ဖို့ပဲ တဲ့။

ညီမလေး အခုလို မဟုတ်ပဲနဲ့ ကိုယ်အမှားလုပ်လည်း ချော့ခံနေရမယ် ကိုယ်မသိလည်း ချော့ပြောတာပဲ ခံရမယ်ဆိုရင် ပိုသိ ပိုတတ် ပိုဒေါင့်စေ့တဲ့သူ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သက်သာသာလေးဖြစ်အောင် တွေးပြီး ကိုယ်မပြည့်စုံတာတွေကို ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားလိုက်မှာ။ ဘယ်တော့မှ တကယ်တော်တဲ့ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဆူခံရတော့ Stress ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါ ခဏထား။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်။ အရင်ထက် ပညာရပ်ဘက်မှာ ပိုတိုးတက်လာတယ် မဟုတ်လား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်မသနားပါနဲ့။ သူတို့ဆူတာ ခံရရင်လည်း အာရုံ ပြန့်မသွားစေနဲ့။ အာရုံကို စုစည်းထားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်လည်း သိပ်အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သူ့ကိုလည်း သိပ်အပြစ်တင်မနေပါနဲ့။ ဒီခရီးက ကိုယ့်ကိုဆူနေတဲ့ သူကိုယ်တိုင် ဖြတ်သန်းလာခဲ့တာ မဟုတ်လား။ ညီမတို့ ဆရာဝန်လောကမှာ ဒီလို တငြိမ်းငြိမ်းအဆူခံရတယ်ဆိုတာ ဆန်းလို့လား။ ဆူခံရရင်းသား တတ်သွားတာ။ ဘွဲ့ရရုံနဲ့ တတ်တာမှ မဟုတ်တာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြန်မြန်ခွင့်လွှတ်လိုက် ...။ သူ့လည်း မြန်မြန် ခွင့်လွှတ်လိုက် ...။ အဓိက အရေးကြီးတဲ့မေးခွန်းက ငါ ပိုသိသွားသလား။ အဲဒါ မေးသင့်တယ်။

ခုနေတော့ လိုအပ်တာတွေ များနေမှာပေါ့။ ကိစ္စမရှိဘူး။ အဲဒါ ခဏ ပါပဲ။

အရေးကြီးတာက Stress ကို ကြာကြာလက်ခံမထားနဲ့။ နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ သိပြီးလျှော့၊ နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ သိပြီးလျှော့။ စိတ်ညစ်လေ တရားနဲ့ ဝေးလေလည်း မဖြစ်စေနဲ့။ စိတ်ညစ်လေ တရားနဲ့ဝေးလေဖြစ်ရင် ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ရောဂါရှိလို့ ဆေးမကုသေးဘူး လို့ပြောသလို ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ စိတ်ညစ်လို့ကို စိတ်ကြည်အောင် လုပ်ရမှာပါနော်။

Stress ကတော့ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ရှိနေမှာပဲ။ အဲဒါလည်း ငါတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာလို့ထင်ရင် မှားမယ်နော်။ Stress လုံးဝ မရှိတဲ့သူ ရှိလို့လား။ ပြစမ်းပါ။ ရှိတယ်ဆိုရင် သူဘယ်လိုလူစားမျိုး ဖြစ်နေမလဲ။ Stress မရှိပဲနဲ့ ထိပ်ဆုံးကိုရောက်တယ် ဆိုတဲ့သူကော ရှိလို့လား။

Stress ရှိတာ အရေးမကြီးဘူး။ Stress တွေ စုပုံ ထပ်မသွားဖို့ပဲလိုတာပါ။ နေ့စဉ် ဖြစ်လာတဲ့ Stress ကို နေ့စဉ် လျှော့ချတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တရားလည်းနာ တရားလည်းထိုင် သတိလေးနဲ့လည်းနေ။ ဒီလိုလေး

မှန်မှန်လေး နည်းနည်း နည်းနည်းလေး နေ့တိုင်းလုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာတော့်တရားတွေကို နေ့တိုင်း မအိပ်ခင်ဖြစ်ဖြစ် အိပ်ယာနိုးဖြစ်ဖြစ် ခါဖြစ်အောင်နာတာကို မပျက်မကွက်လုပ်ပါ။ အဲဒါလွယ်လွယ်ကူကူ Stress လျှော့နည်းပါပဲနော်။

တစ်နေ့ ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်လာမှာနော်။ ခုတည်းက အဲဒီအချိန် အဲဒီ အသက်အရွယ်ကို ကြိုမြင်ထားပြီး ခုကတည်းက အဲဒီအရွယ်ကျရင် ရှိနေမယ့် ခံ့ငြားကျက်မှု တည်ငြိမ်မှုနဲ့နေပါ။ ကိုယ့်ပညာရပ်အပေါ်မှာလည်း ကျွမ်းကျင်မှု ရှိအောင်လုပ်ပါ။ ဒေါင့်စေ့အောင် လုပ်ပါ။ ကလေးလို မတွေးပါနဲ့။ လူကြီးလို တွေးပါ။ ကလေးဘဝ စောစောကုန်သွားလို့ ဝမ်းနည်းစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိပါဘူး။

တစ်စုံတစ်ရာဟာ ကိုယ့်ကို သေအောင်မှ မသတ်ဘူး ဆိုရင် အဲဒါ Strong ဖြစ်ဖို့ပဲ။

အရေးကြီးတာက Stress ကို ကြာကြာလက်ခံမထားနဲ့။ နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ သိပြီး လျှော့၊ နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ သိပြီး လျှော့။ စိတ်ညစ်လေ တရားနဲ့ဝေးလေလည်း မဖြစ်စေနဲ့။ စိတ်ညစ်လေ တရားနဲ့ဝေးလေဖြစ်ရင် ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ရောဂါရှိလို့ ဆေးမကုသေးဘူး လို့ပြောသလို ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ စိတ်ညစ်လို့ကို စိတ်ကြည်အောင် လုပ်ရမှာပါနော်။

Stress ရှိတာ အရေးမကြီးဘူး။ Stress တွေ စုပုံ ထပ်မသွားဖို့ပဲလိုတာပါ။ နေ့စဉ် ဖြစ်လာတဲ့ Stress ကို နေ့စဉ် လျှော့ချတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တရားလည်းနာ၊ တရားလည်းထိုင်၊ သတိလေးနဲ့လည်းနေ။ ဒီလိုလေး မှန်မှန်လေး နည်းနည်း နည်းနည်းလေး နေ့တိုင်းလုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

ကလေးလို မတွေးပါနဲ့။ လူကြီးလို တွေးပါ။ ကလေးဘဝ စောစောကုန်သွားလို့ ဝမ်းနည်းစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘူး။

မင်္ဂလာပါ မထက်ထက်ရေ…ကျနော်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိဖို့ သတိနဲ့ တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကပ်နေဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ထဲမှာ ကိုယ့်အထက်ကလူရယ် ကိုယ် Manage လုပ်ရတဲ့ ကိုယ့်အောက်က အင်ဂျင်နီယာကစလို့ အလုပ်သမားတွေအဆုံးကို ဆက်ဆံနေရတာ ကြာတော့ စိတ်ဖိစီး မှုတွေရဲ့ လွတ်ရာရဖို့ အလုပ်က ထွက်ချင်နေမိတယ်။ တဖက်မှာက အတွေးမှာလည်း ကိုယ့်နိုင်ငံပြန်ရင်လည်း မိသားစု စားလောက်တဲ့ ဝင်ငွေရဖို့အတွက်လည်း ဦးနှောက်ခြောက်နေရတယ်။ မေးကြည့်ချင် တာက ဒီအခက်အခဲကို သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို Stress တွေကနေ လွတ်မြောက်ပြီး ဒီအလုပ်ကိုလည်း မထွက်သေးဘဲနဲ့ နေ နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုများ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိကပ်နေရမလဲဆိုတာ အကြံ ဉာဏ်လေး လိုချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

Stress တွေကနေလွတ်မြောက်ပြီး ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က Stress လုံးဝ ရှိတော့တဲ့ အခြေအနေကို လိုချင်တယ်လို့ ပြောတာလား မသိဘူးနော်။

သဘာဝကျကျပြောရရင် Stress လုံးဝမရှိအောင်ထိ ဖြစ်သွားဖို့ဆိုတာ [illegible]တော့ မလွယ်ပါဘူး။

အင်မတန် ဉာဏ်ပညာရင့်ကျက်လွန်းလို့ ဘာမှမစွဲလန်း၊ ဘာမှ မတွယ် [illegible] မကပ်ညှိတော့ပဲနဲ့ ဘာကိုမှလည်း ဖြစ်ချင်တာ လိုချင်တာ မရှိတော့ဘူး၊ [illegible]ဂါတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ထားမနေလည်း စိတ်ကတော့ လွတ်လပ် [illegible]ချမ်းနေတယ် ဆိုတဲ့စိတ် တကယ်ရသွားရင်တော့ ဖြစ်နိုင်မယ်။

ကျမတို့လို သာမန်လူတွေအနေနဲ့ သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိပြီးကြည့်ပြီး [illegible]တော်တဲ့ အကျင့်လုပ်ထားလို့ Stress ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အနည်းနဲ့အများ [illegible]သာရာတော့ ရနိုင်ပါတယ်။

Stress များလာပြီဆိုရင် မခံနိုင်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက်မလာခင် စိတ်ကို သိပြီး လျှော့တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားတာ အရင်ဆုံး အရေးကြီးဆုံး အလုပ်သင့်ဆုံး အလုပ်ပါ။

နောက်ပြီးတော့လည်း ကျမတို့မှာဖြစ်တတ်တာက ကိုယ့်အနေနဲ့ အဆုံးထိရောက်အောင် အကောင်းဆုံးလုပ်ထားပြီးလည်း စိတ်လျှော့ထားလို့ မရတတ်တာပါ။ အဲဒါ Perfectionist လို့ခေါ်ရမယ့်လူတွေမှာ Stressအများဆုံး ဖြစ်စေတာ အဲ့ဒီစိတ်ကြောင့်ပဲ။ ကိုယ်ဘာလုပ်လုပ် perfect ဖြစ်တာ လိုချင်တယ်၊ အကောင်းဆုံးကိုမှ ရချင်တယ်၊ ချို့ယွင်းချက် အပြစ်အနာအဆာ ကင်းချင်တယ်။ ကိုယ်ပေါ့လျော့လို့ ပြဿနာအဖြစ်မခံနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့စိတ်။

အဲဒါတဖက်ကကြည့်ရင် သိပ်ကောင်းတဲ့စိတ်ပါ။ နောက်တစ်ဖက်က ကြည့်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုအများကြီး လက်ခံထားတဲ့စိတ်ဖြစ်လို့ တစ်ခါတလေ အားလုံးကိုထားခဲ့ပြီး ထွက်ပြေးချင်စိတ် ဖြစ်ရတယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိပေးပါ... လုပ်သင့်တာအကောင်းဆုံး လုပ်ထားတယ်.. ပြောသင့်တာ အကောင်းဆုံးပြောထားတယ် .. ကျန်တာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ရာပဲ... ဖြစ်လာတဲ့အပေါ်မှာ ငါ အကောင်းဆုံး ထပ်လုပ်အုံးမယ် ဆိုပြီး စိတ်ကို နည်းနည်းခွာထားပြီး ခေါင်းအေးအေးထားတတ်တဲ့ အကျင့် လေး လုပ်ကြည့်ပါအုံး။

နောက်တစ်ခု အရေးအကြီးဆုံးနောက်တစ်ခုက မနက်မိုးလင်းလို့ အလုပ်မသွားခင်မှာ ဘုရားရှေ့မှာ ခဏလောက် ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်အပါအဝင် အားလုံးကို မေတ္တာစိတ်လေးညွှတ်ပြီး စိတ်ကိုထားပါ။ အဲဒါတစ်မိနစ်လောက် လုပ်ပြီးမှ ဒီနေ့တွေ့ရမယ့်လူတွေ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ... ဒီနေ့ ကြုံတွေ့ရမယ့် ကိစ္စတွေအားလုံး အဆင်ပြေပါစေ ချောမွေ့

ပါစေလို့ စိတ်ထဲကပဲ ရူးစိုက်ပြီး မေတ္တာပို့တာလေးလည်း လုပ်ကြည့်ပါ ... သိပ်ကို ထိရောက်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အားလုံးကို မေတ္တာပို့ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာပါစေ... စိတ်အေးချမ်းပါစေလို့ မေတ္တာပို့ပါနော်...။ အဲဒါလေး နေ့တိုင်း လုပ်ကြည့်ပါ။

နောက် အထိရောက်ဆုံး Stress လျှော့နည်းလေးတစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် imagination လုပ်တာ။

အလုပ်များတဲ့သူတွေဟာ အလုပ်များတာ ဘယ်လောက်စွဲနေလဲဆို အိပ်မက်ထဲတောင် ပျာယာခတ်အောင် အလုပ်များနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် relax ဖြစ်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်တာ ဘယ်လောက်ထိရောက်လဲ ဆိုတာ ဒါကကိုယ်တွေ့။

အချိန်လေးပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မြင်ကြည့်ပါ ... အလုပ်ထဲက သူတွေနဲ့ကိုယ်နဲ့ စကားတွေပြောနေတယ် ... ပြောနေတုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်လေးက စုစုစည်းစည်းလေးဖြစ်နေတယ် ... သတိနဲ့လည်း သိနေတယ် ... သူတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်သွားအောင်လည်း ပြောလိုက်တယ် ... ညနေရုံးဆင်းတော့ စိတ်ရော ကိုယ်ရော လန်းနေတယ် ... ကြည်လင်နေတယ်... အိမ်ပြန်လာတယ် ... စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ကြည်ကြည်လင်လင်လေး လုပ်စရာရှိတာတွေ ဆက်လုပ်နေတယ် ... လုပ်စရာရှိတာတွေကို သတိလေးကပ်ပြီး လုပ်နေတယ် ....

ဒီလို ကိုယ့်တစ်နေ့တာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ပုံလေး မြင်ကြည့်ပါ ... နှစ်မိနစ်လောက်ပဲဆို ရပါပြီ။ ပြီးမှ ရုံးသွားပါ။

အဲဒါလေးလည်း အကျင့်လုပ်ကြည့်ပါနော်။ ဒီကြားထဲလည်း ရသ

လောက် သတိကပ်ပြီးနေတဲ့အကျင့်ကို တိုးတိုးပြီး လုပ်သွားပါ။ စိတ်မှာ ဘာထူးမလဲ သိရမှာပါ။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်အေးချမ်းဖို့ ဆိုတာ ရေရှည်လုပ်ရတာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိနဲ့ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ တည်ဆောက်ရင်း တည်ဆောက်ရင်းနဲ့ သူ့သဘာဝအလျောက် တိုးတက်လာတာတွေပါ။

စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ Quality မှန်သမျှဟာ စိတ်ရဲ့ ရင့်ကျက်မှုနဲ့ပဲ အချိုးညီ ဖြစ်လာရတာပါ။ ဖြတ်လမ်းမရှိပါဘူး။

Stress များလာပြီဆိုရင် မခံနိုင်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက်မလာခင် စိတ်ကိုသိပြီး လျှော့တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်လုပ်ထားတာ အရင်ဆုံး အရေးကြီးဆုံး အလုပ်သင့်ဆုံး အလုပ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာပါစေ ... စိတ်အေးချမ်းပါစေလို့ မေတ္တာပို့ပါ။ တစ်နေ့တာ မစခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ပုံလေး အရင် မြင်ကြည့်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ စိတ်အေးချမ်းဖို့ ဆိုတာ ရေရှည်လုပ်ရတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိနဲ့ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ တည် ဆောက်ရင်း တည်ဆောက်ရင်း နဲ့ သူ့ သဘာဝအလျောက် တိုးတက်လာတာတွေပါ။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ Quality မှန်သမျှဟာ စိတ်ရဲ့ ရင့်ကျက်မှုနဲ့ပဲ အချိုးညီ ဖြစ်လာရတာပါ။ ဖြတ်လမ်းမရှိပါဘူး။

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ဖို့လမ်းတွေ အများကြီး ဆုံနေတဲ့ လမ်းဆုံတစ်ခု ရောက်လာပြီ။ ဥပမာ ခုဆို ဘွဲ့ရတော့မယ်။ ဟိုလမ်းရွေးရင်လည်း ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်။ ဝါသနာပါတယ်။ ဒီလမ်းရွေးလည်း ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်။ သဘောကျတယ်။ ဒီအခါ တစ်ခုခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ရတော့မယ်။ အဲဒီအခါ ဘယ်လို စဉ်းစားပြီး ပြင်ဆင်ပြီး ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသလဲခင်ဗျာ။

အရည်အချင်း အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက် လုပ်နိုင်တာတွေတော့ အများကြီး ဖြစ်နေမှာပါ။ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးထဲက ရွေးရခက်နေရင် ဘာကို လုပ်နေရရင် အပျော်ဆုံးလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားကြည့်တာ အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒါကိုယ့်အတွက် အမှန်ကန်ဆုံး ရွေးချယ်မှုပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။

83

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်လို့ပြောရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးမကြီးပါဘူးလို့ ဘယ်သူများ ငြင်းချင်သလဲ။

သေခြင်းနောက်ဆုံးရှိမယ့်ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ကလေးနဲ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကလေး လုပ်ရင်းနဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းဖို့ လိုပါတယ်လို့ ပြောရင် မလိုပါဘူးလို့ ဘယ်သူပြောမလဲ။

ဆိုလိုတာက လူတွေ အလိုချင်ဆုံး အတောင့်တဆုံးက စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာလေး ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းလေး နေချင်တာပါ။ အဲဒါ မမေ့ဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာလုပ်လုပ် ပျော်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ မပျော်ပဲနဲ့ လုပ်နေရရင် ကြာရင် ကိုယ့်ပင်ကိုယ် Personality ပျက်သွားတယ်။ အကောင်း မမြင်တတ်တော့ဘူး။ ထစ်ခနဲဆို ငိုချင်လည်း ငိုမယ် စိတ်ဆိုး

ပေါက်ကွဲတာမျိုး ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေတာကြီးက အကျင့်လို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

လူတစ်ယောက် လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုထက်မက ရှိကြတာ များပါတယ်။ လုပ်နိုင်တာမှန်သမျှ လျှောက်လုပ်လို့ ရလို့ အောင်မြင်တယ် ဆိုရင်တောင် တကယ်အောင်မြင်တဲ့သူလို့ ပြောလို့မရပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်လုပ်နေရတာလေးကို ပျော်နေမှ၊ ကိုယ့်အလုပ်က မြင့်မြတ်မှုပါမှ အောင်မြင်တဲ့သူလို့ ခေါ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်အေးအေးထားပြီး ငါနဲ့ကိုက်တာ ဘာဖြစ်မလဲ။ ငါ့ပင်ကိုယ် စရိုက်ဗီဇ ဝါသနာက ဘာလဲ။ ငါ့အရည်အချင်းတွေ အမြင့်ဆုံးထုတ်လို့ရတာ ဘယ်အလုပ် ဖြစ်မလဲ။ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်က ငါ့စိတ်မြင့်မြတ်မှုကို အထောက်အကူပေးနိုင်တာ ဖြစ်ရမယ်လို့ စဉ်းစားပြီး ရွေးပါနော်။

အကယ်၍ အခြေအနေအရ ကျဉ်းထဲ ကျပ်ထဲ ရောက်နေလို့ အလုပ်ရွေးနေလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ သူတွေတောင် နောင်တချိန်မှာ ငါ့စရိုက်နဲ့ကိုက်တာ ပြောင်းလုပ်ကို လုပ်မယ်ဆိုပြီး ခုတည်းက လုပ်သင့်တာ ကြိုလုပ်ထား ပြင်သင့်တာကြိုပြင်ထားတာကို လုပ်ထားသင့်တယ်။

ကိုယ်ကသာ အဆင်သင့် ဖြစ်နေရင် ကံကြမ္မာအခွင့်အရေးက ကိုယ့်ဆီ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်အောင်လာပါတယ်တဲ့။

ကိုယ်လုပ်နေရတာလေးကို ပျော်နေမှ ကိုယ့်အလုပ်က မြင့်မြတ်မှုပါမှ အောင်မြင်တဲ့ သူလို့ ခေါ်တယ်။

အစ်မရေ ကျွန်တော် စကားနည်းနည်းလောက်ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့် ရင်ထဲမှာ ကြောက်တာတွေ စိုးရိမ်စိတ်တွေ သိပ်များနေတာ ဘယ်လို နှလုံးသွင်း ကျော်လွှားရမလဲဗျာ။ လမ်းလေးများ ညွှန်ပြပေးစေချင်ပါတယ်။ မလုပ်ဘူးတဲ့ အလုပ် မသွားဘူးတဲ့နေရာ သွားရ လုပ်ရမယ်ဆို စိတ်က အားငယ်ချင်ပါပြီဖြစ်ရော။ ကျွန်တဲ့ အချိန်ဆို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရင့်ကျက်တယ် ထင်နေတာ။ တကယ် လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ်က ထိန်းမရဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်က **NGO** တစ်ခုမှာလုပ်တာပါ။ ကိုယ်ကစာမသင်ဖူးဘူး။ ဒါပေမယ့် အကြီးကခိုင်းလို့ သင်တန်းပေးရတော့မယ်။ ပြီးတော့ သူက အကောင်းမပြောတတ်ဘူး။ တစ်ခုခု လိုတယ်ဆိုပြီး ပြောတတ် ကျွန်တော့်နဲ့လည်း အဆင်သိပ်မပြေတော့။

ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တာ တစ်ခုခု လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်တစ်ခု ပေးထားဖို့ လိုတယ်နော်။ မှားခွင့်ပေးထားဖို့လည်း စဉ်းစားထားတာ လွန်ရာမကျပါဘူး။ သိပ်မကြာခင် ငါ ကျွမ်းကျင်သွားရမယ်၊ ကျွမ်းကျင်သွားမှာပဲ လို့ ယုံကြည်ထားပါ။ကြောက်စိတ်ကိုလည်း လူတွေမသိအောင်ထားပါ။

ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိတဲ့ပုံနဲ့ပဲ နေရမယ်နော်။ ဘေးလူတွေ မသိစေနဲ့။

ကိုယ် လုပ်နိုင်တယ်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်ဘာကိုယ်တောင် သေချာ မသိသေးဘူး။ အဲဒီတော့ 'လုပ်နိုင်ဘီသကဲ့သို့' ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြိုမြင်ထား၊ ကြိုပုံဖော်ထားတာ အထိရောက်ဆုံး ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုပဲ။

စိတ်ကူးထဲမှာ .... ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ စာသင်ခန်းထဲမှာ စာတွေသင်နေတယ် စကားတွေပြောနေတယ်... ချက်ကျလက်ကျ ပြောတယ်

ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အစီအစဉ်တကျ ပြောတယ်… နားထောင်နေတဲ့သူတွေက လူကြီးလူကောင်းတွေ စိတ်ကောင်းလည်းရှိကြတဲ့သူတွေ… သူတို့နဲ့ကိုယ်နဲ့ အပြန်အလှန် လေးစားမှုလည်း ရှိကြတယ်… သူတို့ကို ကိုယ်က ရီရအောင် ရီစရာတွေတောင် ထည့်ပြောပြလိုက်သေးတယ်… ကိုယ်တိုင် စိတ်ဝင်တစား အားတက်သရော သင်ပြတော့ နားထောင်နေတဲ့သူတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားနေကြတယ် … အားလုံးပဲ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ရှိကြတယ် … ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ် …. စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကူးနဲ့ ကြိုမြင်ကြည့်နေပါ။ ခဏခဏ လုပ်ကြည့်ပါ။ ထိရောက်ပါတယ်။

(Unknown) (မသိဘူးသေးတဲ့နယ်မြေ) ကို ခြေချရမှာ ကြောက်လို့ **(Known)** (သိပြီးသားနယ်မြေ) ကိုပဲ ဖက်တွယ်နေတဲ့သူဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်တောင်မသိသေးတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးရှိနေသေးတယ်။ အဲဒါဘာတွေလဲဆိုတာ ကိုယ်တောင် မသိသေးဘူးနော်။ ငုတ်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းအစတွေက challenge ရှိမှ စိန်ခေါ်ပြီး ထွက်အောင်လုပ်မှ ထွက်တာနော်။ ဒီအတိုင်းကတော့ ဒုံရင်း ဒုံရင်းပဲ။

ကိုယ် လုပ်နိုင်တယ် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်ဟာကိုယ်တောင် သေချာ မသိသေးဘူး။ အဲဒီတော့ "လုပ်နိုင်ဘိသတဲ့သို့" ပဲ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကြိုမြင်ထား ကြိုပုံဖော်ထားတာ အထိရောက်ဆုံး ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုပဲ။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်မသိသေးတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီး ရှိနေသေးတယ်။ အဲဒါ ဘာတွေလဲဆိုတာ ကိုယ်တောင် မသိသေးဘူး။ ငုတ်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းအစတွေက challenge ရှိမှ စိန်ခေါ်ပြီး ထွက်အောင်လုပ်မှ ထွက်တာနော်။ ဒီအတိုင်းကတော့ ဒုံရင်း ဒုံရင်းပဲ။

အစ်မရေ အလုပ်မှာ မပျော်ဘူး။ family မဆန်သလို
ခံစားရတယ်။ ဘယ်လိုပျော်အောင် ဖန်တီးနေရမှာလဲ။

လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ဝါသနာမပါရင် စိတ်က ပြဿနာကို ပိုရှာတွေ့တယ်။ ဝါသနာပါတဲ့အလုပ် ပြောင်းလုပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဝါသနာပါတာ လုပ်နေတာဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မယ့် အသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်အနီးအနားက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ကိုယ်ကဦးဆောင်ပြီး family စိတ်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါနော်။

အကယ်၍ ကိုယ်က စပြီး family စိတ်ဖြစ်လာအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး မလုပ်တတ်ပါဘူးဆိုရင် နောက်အလုပ်ပြောင်းသွားလို့ နောက်တစ်နေရာ ရောက်သွားလည်း အဲဒီနေရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ခံစားနေရအုံးမှာပဲ။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ family စိတ်ကို အဆင်သင့်ဖန်တီးထားပြီးသား ရှိနှင့်နေပြီးသား နေရာတစ်ခုခု ရှိလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ အဲဒါ စိတ်ကူးယဉ်နေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။

တခြားသူတွေလည်း ကိုယ်လိုပဲ မနွေးထွေးဘူးလို့ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ ချည်းပါပဲ ဖြစ်မှာပါ။ မယုံရင် မေးကြည့်ပါ။ မနာလိုစိတ် ကြီးတဲ့သူက ပိုပြီး အထီးကျန်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ရောက်လေရာနေရာမှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းလေး နွေးထွေးသွားအောင် ကိုယ်က အရင်သဘောထားကြီးကြီးထားပြီး ဖြေးဖြေးချင်း ဖန်တီးယူပါ၊ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ပဲ လုပ်မှရတာပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပဲအသိဆုံးဖြစ်မှာပါနော်။

အဆင်ပြေမယ့်သူ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်လောက်နဲ့ နွေးထွေးတဲ့

အသိုင်းအဝိုင်း သေးသေးလေးက အရင်စပါ။ ကိုယ်ကသာ မေတ္တာလည်း ကြီးတယ်။ စေတနာလည်းရှိတယ် သဘောထားလည်းကြီးတယ် မျှတတဲ့ အမြင်လည်း ရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကြောင့်မို့လို့ကို ကောင်းတဲ့အဝန်းအဝိုင်းလေး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

နွေးထွေးတတ်တဲ့သူ ကိုယ်ကအရင် စဖြစ်တတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ကမ္ဘာအစွန်ဆုံးထိ ပို့လိုက်ပါ ... အဲဒီနေရာမှာ နွေးထွေးတဲ့ အဝန်းအဝိုင်းလေး ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်အုံးမှာပါနော်။

မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံခံရဖို့ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း တောင့်တကြပါတယ်။ ကိုယ်ကအရင် ပေးလိုက်ပါ။

မနာလိုစိတ် ကြီးတဲ့သူက ပိုပြီး အထီးကျန်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

နွေးထွေးတတ်တဲ့သူ ကိုယ်ကအရင် စဖြစ်တတ်မယ်ဆိုရင် ... ကိုယ့်ကို ကမ္ဘာအစွန်ဆုံးထိ ပို့လိုက်ပါ ... အဲဒီနေရာမှာ နွေးထွေးတဲ့ အဝန်းအဝိုင်းလေး ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်အုံးမှာ ပါနော်။

မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံခံရဖို့ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း တောင့်တကြပါတယ်။ ကိုယ်က အရင် ပေးလိုက်ပါ။

မင်္ဂလာပါအမ။ ကျွမကာ အမရဲ့စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတလော ဒီနှစ်ပိုင်းမှာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းချင်လို့ပါ။

ကျွမက အသက် ၂၂ နောက်ဆုံးနှစ် ဆေးကျောင်းသူတစ်ဦး ပါ။ အခု ဒီနောက်ဆုံးနှစ်မှာ ဆေးရုံမှာပဲ စာသင်ရ လူနာစမ်းရပါ တယ်။ အခုနှစ်မှာ စာကျက်ရတာရော လူနာတွေနဲ့မေးမြန်းစမ်းသပ်ရ တဲ့အခါမှာရော စိတ်မပါ ဖြစ်နေမိပါတယ်။ စာမေးပွဲအောင်အောင် လုပ်ရမယ့် တာဝန်တစ်ရပ်အနေနဲ့ပဲ လုပ်ရသလို ဖြစ်နေမိပါတယ်။ ဘာကိစ္စလုပ်လုပ် ပျော်ရွှင်မှုမရှိဘူးလို့ ခံစားနေရပါတယ်။ သိပ် လည်း စိတ်မပါလှပါဘူး။ ဆေးကျောင်းကိုလည်း ဝါသနာပါလှချည် ရဲ့လို့ တက်ခဲ့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့လည်း ကိုယ်ဘာကို ဝါသနာပါမှန်းကို မသိ။ အခုထိလည်း မသိသေးပါ။ အခုနောက်ဆုံး နှစ်တောင် ရောက်လာပြီဆိုတော့ မိသားစုထဲမှာလည်း ဆရာဝန်မရှိ ဘူးဆိုတော့ ဆရာဝန်အဖြစ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုဖို့က တော့ အလုပ်သင့်ဆုံးလို့လည်း စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ် မပါပဲနဲ့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို ဘယ်လို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သင့်ပါသလဲ။

နှစ်ဆယ်ကျော်ဆိုတာ တကယ်တော့ ငယ်သေးတယ်။ Energy တွေ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့အရွယ်။ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တဲ့အရွယ်။ အမြန်ဆုံး ရင့်ကျက်ဖို့လည်း လိုတဲ့အရွယ်နော်။

ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေကို ငယ်ငယ်ကမှတ်သားဖူးခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ပြန်ပြောချင်ပါတယ် ...

ဘဝဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခု လုပ်ရဖို့အတွက် မလုပ်ချင်တာတွေ အများကြီးကို လုပ်ပြီး စောင့်ရတာပါ တဲ့။

ဝါသနာမပါပေမယ့် ခုလက်ရှိမှာ အလုပ်သင့်ဆုံးဖြစ်နေလို့ လုပ်လိုက်ရတာ လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အများကြီးပါ။

ခုလက်ရှိအခြေအနေမှာ လုပ်လို့ရနေတာ၊ လုပ်လည်း လုပ်သင့်တာ၊ အဲလို လုပ်လို့ရနေတာကို မလုပ်ပဲနေလိုက်လို့ ဘာကောင်းကျိုးမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲလို ဘာကောင်းကျိုးမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိနေလို့ လုပ်သင့်တာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်လိုက်တယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်လေး ရလာတယ်။ လုပ်သင့်တာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တတ်တဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ဝင်စားမှုကလည်း တိုးတိုးလာနေတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုတိုးနေရင် ကြာလာရင် ဝါသနာ ပါသွားတယ်။

90

ခုချိန်မှာ ဝါသနာပါတယ် မပါဘူးဆိုတာ စိတ်ထဲမထားတော့ပဲနဲ့ ငါ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ် ဆိုတဲ့ဘက်ကို စိတ်ကို ဦးလှည့်ပေးတာကို အကျင့်လုပ်ပါ။ လုပ်နေတုန်းမှာ မေတ္တာကြီးတဲ့စိတ် ကရုဏာကြီးတဲ့စိတ် မွေးပါ။ သူတစ်ပါးကို ချမ်းသာရာ ရသွားစေချင်တဲ့စိတ်၊ ကူညီလိုက်ချင်တဲ့စိတ် များများမွေးပါ။ ဘာမှ ပြန်မမျှော်လင့်ပဲ လုပ်ပေးလိုက်ရတာကို ကျေနပ်တတ်တဲ့ စိတ်ကို အရသာခံပါ။ အဲဒီ quality တွေ ကိုယ့်စိတ်မှာရှိနေချိန်မှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ Energy ကို သိနေကြည့်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် လုပ်ချင်တာတွေချည်း လုပ်နေရတဲ့ဘဝဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ မရနိုင်ပါဘူးနော်။

လူတော်တော်များများဟာ အချိန်တွေရင်း ဘဝတွေရင်းပြီး ဖြစ်ချင်တာလေးတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ စောင့်ရပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တာတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ အခုလုပ်

သင့်တာတွေ အများကြီးကို လုပ်ပြီး စောင့်နိုင်ရတယ်... အဲလိုစောင့်နိုင်တာ အဲဒါ ရင့်ကျက်မှုပါ ... အဲဒါ ပညာပါ ... ။

ရင့်ကျက်မှုမရှိပဲ ဘဝကို ဘယ်လိုနေပျော်အောင် နေမလဲ ... ။

ကိုယ့်ကို ရင့်ကျက်မှုအများဆုံးပေးနိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါနော်။

ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ကလေးလို မြင်နေတဲ့စိတ်ကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကလေးစိတ် ဘယ်လောက်ရှိလဲ သိအောင် လုပ်ပါ။

လူတိုင်းရဲ့အတွင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက် ရှိနေတယ်။ အဲဒီအတွင်းက ကလေးက ဒါကြီးဖြစ်ပြီး ဘာလို့ ဟိုဟာကြီးက မဖြစ်ရတာလဲ။ ဒါလိုချင်လို့ ရအောင်လုပ်တယ် ရတယ် ...ပြီးမှ မဟုတ်ဘူး အဲဒါမဟုတ်ဘူး ငါလိုချင်တာ ဟိုဟာ။ ဟိုလိုမလုပ်ချင်ဘူး ဒီလိုမလုပ်ချင်ဘူး၊ ဒါကြီးက မကောင်းဘူး၊ မကြိုက်ပါဘူး ... စသဖြင့် အမြဲ အလိုမကျ လုပ်တယ် ။ ဒါကို နားလည်ထားမှ ရမယ်။ သိထားမှ ရမယ်။

ကျေနပ်စရာတစ်ခု တွေ့တိုင်း မကျေနပ်စရာကို ရအောင် ရှာကြည့်တာ လူ့သဘာဝပါ။

အကြောင်းမသိရင်တော့ အဲဒါ ငါ့စိတ်ပဲ ငါအစစ်ပဲလို့ ထင်လိမ့်မယ်။ အကြောင်းသိထားရင်တော့ အသာလေးထိန်းထားပြီး သူ့ Energy ကို ကောင်းတဲ့ဘက် ရောက်လာအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်တွေ ပြောနေ.. စိတ်ပျက်လက်ပျက်တွေလည်း ဖြစ်နေ.. ဒီလိုမျိုးတွေ ဖြစ်နေတုန်းမှာ သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ပြီး သိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သတိနဲ့ သိနေရင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေတာကြီးက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးတာ မခံရတော့ဘူး။ စိတ်ပျက်နေတာကြီးက

ချက်ချင်းကြီး ပျောက်မသွားဘူးဆိုရင်တောင် ကိုယ့်ကို ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး။

သတိနဲ့ သိရင်း သိရင်း အကျင့်လေးနည်းနည်းရပြီဆိုရင် သိနေတဲ့စိတ်က အားကောင်းပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က တဖြေးဖြေး ကောင်းတဲ့ **Energy** ဘက်ကို ပြောင်းသွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ပြန်နှိပ်စက်တာ မခံရအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ပညာလည်း တိုးလာတယ်နော်။

စိတ်အေးတဲ့အခါ သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အေးလက်အေး နားလည်အောင် ရှင်းပြတာနော်။ **self-talk** လုပ်တတ်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။ ကြာရင် စိတ်က လူကြီးဆန်လာတယ်။

ကိုယ့်အတွင်းမှာ လူကြီးဆန်လာတာနဲ့အမျှ ပိုတည်ငြိမ်လာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အတွင်းစိတ်ဓာတ်အင်အားလည်း ကြီးလာတယ်။ ကျစ်လစ်လာတယ် ခိုင်မာလာတယ်။ လူကြီးဆန်တဲ့စိတ် ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်တဲ့ပညာတတ်ပြီဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုက်ရှာနေစရာ မလိုတော့ဘူး။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် နေ့စဉ် ရသလောက် တရားအားထုတ်ပါ။ ကြားထဲမှာလည်း လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း စိတ်ကို သတိကပ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါနော်။

ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်သင့်တာ တစ်ထပ်တည်းကျသွားပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ အများကြီးတိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ပညာလည်းကြီးလာလိမ့်မယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခု လုပ်ရဖို့အတွက် မလုပ်ချင်တာတွေ အများကြီးကို လုပ်ပြီး စောင့်ရတာပါ။ လူတော်တော်များများဟာ အချိန်တွေရင်း ဘဝတွေရင်းပြီး ဖြစ်ချင်တာလေးတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ စောင့်ရပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တာတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ အခု လုပ်သင့်တာတွေ အများကြီးကို လုပ်ပြီး စောင့်နိုင်ရတယ်။ အဲလိုစောင့်နိုင်တာ အဲဒါ ရင့်ကျက်မှုပါ။ အဲဒါ ပညာပါ။

ကျေနပ်စရာတစ်ခု တွေ့တိုင်း မကျေနပ်စရာကို ရအောင်ရှာကြည့်တာ လူ့သဘာဝပါ။ အကြောင်းမသိရင်တော့ အဲဒါ ငါ့စိတ်ပဲ ငါအစစ်ပဲလို့ ထင်လိမ့်မယ်။ အကြောင်းသိထားရင်တော့ အသာလေးထိန်းထားပြီး သူ့ Energy ကို ကောင်းတဲ့ဘက် ရောက်လာအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

သတိနဲ့ သိနေရင် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးတာ မခံရတော့ဘူး။

စိတ်အေးတဲ့အခါ သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အေးလက်အေး နားလည်အောင် ရှင်းပြတာနော်။ self-talk လုပ်တတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကြာရင် စိတ်က လူကြီး ဆန်လာတယ်။

ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်သင့်တာ တစ်ထပ်တည်းကျသွားပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ အများကြီးတိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ပညာလည်း ကြီးလာလိမ့်မယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အမ ညီမအကြံဉာဏ်ကောင်းလေး တောင်းချင်လို့ပါ။ ညီမမျက်နှာမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ အရမ်းပေါ်နေလို့ပါ။ အလုပ်ထဲမှာလည်း Department head ကျောင်းကလည်းတက်နေတော့ အရမ်းပင်ပန်းပါတယ်။ ဂျပန်ကုမ္ပဏီဖြစ်ပြီး တခြားheadတွေထက် တာဝန်ပိုကြီးပြီး တာဝန်ယူရမှု များပါတယ်။ ညီမက အိမ်တွင်းပုန်း အရမ်းကြောက်တတ်တာ အသက် ၂၅လောက် အထိပေါ့။ ကျောင်းတွေတက်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ရိုးသားပြီး အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ ကျောင်းတွေလည်းဆက်တက် လုပ်လည်းလုပ်နိုင်တော့ နေရာလေးလည်း နဲနဲရလာတယ်။

ပြဿနာက ညီမက self confident နဲတဲ့ မျက်နှာနဲ့Stress ရှိတဲ့ပုံကို မလိုချင်လို့ပါ။ Company ကလည်း Japan Company ဖြစ်တဲ့အပြင် ညီမကိုJapanတွေက တော်တော်အားထားပြီး တော်တော်မျှော်လင့်နေတယ်။ ညီမက အလုပ်လုပ်နိုင်ချင်တယ်။ မျက်နှာက Stress လျှော့ချင်တယ်။ အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့မျက်နှာ လိုချင်လို့ပါအမ။

ဖြေရှင်းချင်တဲ့ပြဿနာက မျက်နှာမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ ပေါ်နေလို့၊ self- confidence နည်းတဲ့မျက်နှာနဲ့ Stress ရှိတဲ့ပုံကို မလိုချင်လို့။ ဖြေရှင်းချင်တဲ့ အကြောင်းရင်းက အလုပ်နဲ့ပတ်သက်နေလို့ နော်။

အဓိကအရေးကြီးဆုံး သိထားရမှာက ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုပြဿနာ ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုး ကြုံရကြုံရ ဒီပြဿနာ ဒီအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကို ကွက်စဉ်းစားပြီး ကွက်မဖြေရှင်းပါနဲ့။

အကြောင်းတစ်ခုတည်းကို ကွက်ကြည့်ပြီး ကွက်ဖြေရှင်းတာဟာ ရေ

ရှည်မှာ ဘယ်တော့မှ မပြေလည်ဘူး။ ပြန်ပြန်ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။

Self confident နည်းတဲ့မျက်နှာနဲ့ Stress ရှိတဲ့ပုံကို မလိုချင်လို့ဆိုတဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့စဉ်းစားတဲ့အခါ အလုပ်မှာ အောင်မြင်ချင်လို့ ဆိုတာ လောက် မတွေးပါနဲ့။ ငါဟာ ငါ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ငါ့ Personality တစ်ခုလုံးကို အမြင့်ဆုံးထိ မြှင့်ချင်တယ်လို့ တွေးပါ။

ဒီအလုပ် လုပ်ရမှ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအလုပ်တွေ မလုပ်ရလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်၊ လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ လောကကြီးကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဘယ်ဟာကို Yes လို့ ပြောပြီး ဘယ်ဟာကို No လို့ ပြောရမယ် ဆိုတာ သိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဘယ်အချိန်မှာအနားယူရမလဲ ဆိုတာသိပြီး ဘယ်အချိန်မှာအလုပ်လုပ်ရမလဲ ဆိုတာသိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အရည်အချင်းတွေ အစွမ်းကုန်ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်ချင်တယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ လိုချင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ဆွေ ကောင်း ဖြစ်ချင်တယ်။

နောက်လည်း စဉ်းစားပြီး ထပ်ဖြည့်လိုက်ပါအုံးနော် ...

အဓိက ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ Quality ပိုကောင်းလာဖို့ကို စဉ်းစားပြီး ကြိုးစားသွားဖို့ပါနော်။ နေ့စဉ် နေ့စဉ် ဘဝကို အင်မတန်မြတ်နိုးတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ အင်မတန်ချစ်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ ကြိုးစားသွားနေရမှာပါ။

အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပေးရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်မနိုင်တာကြီးကို ဇွတ်အတင်းပေးလာရင် ကိုယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လုပ်ပေးနိုင်တာ ဒါလောက်ပါ။ ဒီရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ ဒီအထိကတော့ တစ်ယောက်တည်း မနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် assistant တစ်ယောက်ဖြစ်စေ နှစ်ယောက်ဖြစ်စေ ပေးပါ စသဖြင့် တည်

တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်ဖို့ အကျင့်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ် လာတင်သမျှ ယူလိုက်ဖို့ စိတ်မကူးပါနဲ့။ အဲဒါ အကြီးအကျယ် Stress များစေတဲ့အပြင် ကိုယ့်ပင်ကိုယ် ကောင်းတဲ့စိတ်သဘာဝတွေကိုတောင် ထိခိုက်ပျက်ဆီးသွားစေတယ်။ အတွေးအခေါ်တွေလည်း မှားသွားတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့် boss နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောလို့ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို တည်ဆောက်ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့လည်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆက်ဆံပါ။

စကားကို အရိုးသားဆုံး အရှင်းဆုံး ပြောပါ။

Stress တော်တော်များများက ဆက်ဆံရေးမကောင်းလို့ ဖြစ်ရတာ ခပ်များများပါ။ ဆက်ဆံရေး ကောင်းနေရင် Stress အများကြီး သက်သာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ 97

နောက်တစ်ခုက မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ အရင်ဆုံး ငါ့စိတ်ကို ဘယ်လိုထားမလဲဆိုတာ သေသေချာချာ အာရုံပြုပါ။ အေးချမ်းတဲ့စိတ် တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ် အရင်ဆုံးမွေးပါ။ တွေးရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာစရာကို အရင်တွေးပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်အပါအဝင် အားလုံးကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်လေးနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်း မေတ္တာပို့ပါ။ အဲဒါ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်နော်။

တစ်နေ့တာ ရသလောက် စိတ်ကို သတိကပ်ပြီးနေပါ။

အလုပ်တွေများနေတဲ့ ကြားကပဲ စိတ်တွေများနေတဲ့ ကြားကပဲ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေဖို့ လုပ်ရတာပဲ။ လုပ်မှပဲ ရပါတယ်။

သတိဟာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းပေးနိုင်တယ်၊ အားအင်တွေ ပေးနိုင်တယ်၊ ပညာဉာဏ်ကို ပေးနိုင်တယ်၊ လောကကိုရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိတွေ ပေးနိုင်တယ်၊ ချမ်းသာခြင်းအစစ်ကို ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ကြည့်ရင်

ကိုယ်တွေ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။ သတိကိုသာ မြဲသထက်မြဲအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။ ကျန်တာ ဘာဖြစ်လာမလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ မြင်ကွင်းကျယ်ရှုဒေါင့်ကနေ စိတ်ကြီးကြီးနဲ့ ဖြေရှင်းရင် အရမ်းလွယ်တယ်။ ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းလေး စိတ်သေးသေးလေးနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင် မပြီးတော့ဘူး ပတ်ချာလည်နေတယ်။ ခက်လည်း ခက်တယ်။

သတိနဲ့မနေတတ်ပဲနဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းတာကတော့ 'ဆန်စင်ရာ ကျည်ပွေ့လိုက်' ဆိုသလို ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလုပ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘဝအပေါ်မှာထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားပါ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်မှာ ဘယ်လိုပြဿနာ အခက်အခဲမျိုး ကြုံရကြုံရ ဒီပြဿနာ ဒီအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကို ကွက်စဉ်းစားပြီး ကွက်မဖြေရှင်းပါနဲ့။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက ပြဿနာကို မြင်ကွင်းကျယ်ရှုဒေါင့်ကနေ စိတ်ကြီးကြီးနဲ့ဖြေရှင်းရင် အရမ်းလွယ်တယ်။ ဘောင်ကျဉ်းကျဉ်းလေး စိတ်သေး သေးလေးနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားရင် မပြီးတော့ဘူး ပတ်ချာလည်နေတယ်။ ခက်လည်း ခက်တယ်။

သတိနဲ့မနေတတ်ပဲနဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းတာကတော့ "ဆန်စင်ရာ ကျည်ပွေ့လိုက်" ဆိုသလို ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလုပ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘဝအပေါ် မှာထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားပါ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

အမ တချို့လူငယ်တွေ စာမေးပွဲအောင်ပြီးတဲ့အချိန်နဲ့
အလုပ်မရတဲ့ ကာလအတွင်း စိတ်လေတဲ့အခါ ဘာလုပ်နေသင့်လဲ။

တစ်ယောက်ယောက်အတွက် တိကျတဲ့အဖြေပေးဖို့ဆိုတာ ခက်ပါတယ်။ ပညာတိုးအောင် တစ်ခုခုသင်နေ။ အင်္ဂလိပ်စာဖြစ်ဖြစ် လေ့လာနေ။ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရလာအောင် ပိုက်ဆံဝင်အောင် တစ်ခုခုလုပ်။ ဒီလောက်ပဲအကြမ်းဖျင်း ပြောလို့ရမယ်နော်။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူမို့လို့ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ပြောသလို ပြောရမယ်ဆိုရင် ... ဖြစ်သင့်တာလုပ်ဖို့ စောင့်နေရတုန်းမှာ ဖြစ်နိုင်တာကို အားသွန်လုပ်နေပါ။ အအား မနေနဲ့။ အားနေတာ ကောင်းကို မကောင်းဘူး။

ဖြစ်နိုင်တာကို အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်နေရင်း ဖြစ်သင့်တာနဲ့ ဖြစ်ချင်တာကို မျှတအောင်ပေါင်းစပ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ အင်မတန် ထက်မြက်တဲ့ စိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ ရလာလိမ့်မယ်။ စိတ်အင်အားတွေ ရလာလိမ့်မယ်။

အချိန်တွေ ပိုမနေစေနဲ့။ လုပ်လို့ရတာတစ်ခုခု ရှာပြီး လုပ်နေပါ။ အဲသလို လုပ်လို့ဖြစ်တာတစ်ခုခုကို တက်တက်ကြွကြွလုပ်နေရင်းနဲ့ စိတ်တွေ ထက်သန်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်ထက်သန်နေဖို့က အရင်ဆုံး အဦးဆုံး အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါအရင် ရဖို့ လုပ်ရမှာနော်။ ကျန်တာ ကောင်းတာတွေက သူ့နောက်က လိုက်လာလိမ့်မယ်။

စိတ်ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ နေတဲ့အကျင့်၊ အလုပ်ကိုမကြောက်တဲ့စိတ်၊ ပင်ပန်းမှာလည်း မကြောက်တဲ့စိတ်၊ အလုပ်သဘာဝကို နားလည်တဲ့စိတ်၊ ဘာဝန်ခံရဲတဲ့စိတ်၊ တာဝန်ယူရဲတဲ့စိတ်၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိစွမ်းအား၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်တွေနဲ့ ပြင်းပြထက်သန်နေတဲ့စိတ်တွေ ပြည့်နေတဲ့

လူတစ်ယောက်။ အဲဒီလိုလူမျိုးကို လူတွေက မြင်တာနဲ့ တန်းသိလိမ့်မယ် ဟောဒီလူဟာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်လူ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ။

ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့သူလား မရှိတဲ့သူလား ဆိုတာ သိသာပါတယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်နှစ်ရှည်လများ တည်ဆောက်ထားတဲ့သူဟာ ကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်လောက် သူ့ကိုယ်သူ တည်ဆောက်ထားသလဲဆိုတာ ဘေးလူက မြင်ရတယ်။ သိနိုင်တယ်။ လူတွေကို လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ မသိလောက်ပါဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။

အားနေတဲ့အချိန်ဆိုတာ တကယ်တော့ မရှိပါဘူး။ တစ်ခုခု တိုးတက်အောင် လုပ်နေလို့ ရပါတယ်။ အချိန်တိုင်း ပညာရှာလို့ ရပါတယ်။

ဖြစ်ချင်တာရယ် ဖြစ်သင့်တာရယ် ဖြစ်နိုင်တာရယ်ကို မျှတအောင် ပေါင်းစပ်ထားနိုင်ပြီ … စောင့်ဆိုင်းရတဲ့အလုပ်ကိုလည်း ပညာဖြည့်ဆည်းရင်းနဲ့ လုပ်နိုင်ပြီ … အရည်အချင်းတွေကိုလည်း မြှင့်ထားပြီ … အင်မတန် ပြင်းပြ ထက်သန်တဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်… ရိုးသားမှုလည်း အပြည့်ရှိတယ်..

အဲဒီအခါ အလုပ်လိုချင်လို့ အလုပ်ရှာပြီ..

အလုပ်က ကိုယ်လာမယ့်လမ်းကနေ ကိုယ့်ကို စောင့်ဖမ်းလိမ့်မယ်။ အလုပ်ပေါလွန်းလို့ ငြင်းယူရလိမ့်မယ်။

ဖြစ်သင့်တာလုပ်ဖို့ စောင့်နေရတုန်းမှာ ဖြစ်နိုင်တာကို အားသွန်လုပ်နေပါ။ အအား မနေနဲ့။ အားနေတာ ကောင်းကို မကောင်းဘူး။ အချိန်တွေ ပိုမနေစေနဲ့။ လုပ်လို့ရတာတစ်ခုခု ရှာပြီး လုပ်နေပါ။ အဲသလို လုပ်လို့ဖြစ်တာတစ်ခုခုကို တတ်တတ်ကြွကြွလုပ်နေရင်းနဲ့ စိတ်တွေ ထက်သန်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်ထက်သန်နေဖို့က အရင်ဆုံး အဦးဆုံး အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါအရင် ရဖို့ လုပ်ရမှာနော်။ ကျန်တာ ကောင်းတာတွေက သူ့နောက်က လိုက်လာလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်တာကို အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်နေရင်း ဖြစ်သင့်တာနဲ့ ဖြစ်ချင်တာကို မျှတအောင် ပေါင်းစပ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် နှစ်ရှည်လများ တည်ဆောက်ထားတဲ့သူဟာ ကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်သူ့ကိုယ်သူတည်ဆောက်ထားသလဲဆိုတာ မြင်ရတယ်။ လူတွေကို လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ မသိလောက်ပါဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။

အားနေတဲ့အချိန်ဆိုတာ တကယ်တော့ မရှိပါဘူး။ တစ်ခုခု တိုးတက်အောင် လုပ်နေလို့ ရပါတယ်။ အချိန်တိုင်း ပညာရှာလို့ ရပါတယ်။

မင်္ဂလာပါ အမခင်ဗျ။ ကျွန်တော်က **oversea** မှာအလုပ်လုပ်နေသူတစ်ယောက်ပါ။ အလုပ်နဲ့အဆောင်ပဲဆိုတော့ ကျန်တာဘာမှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ အလုပ်ချိန်က ၁၂နာရီ ရှိပါတယ်။ တစ်ခုခု တွေးတောပြီဆို အာရုံစူးစိုက်မှုအားမကောင်းဘူး။ စိတ်တွေ တအားပျံ့လွင့်နေလို့ အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ ပြောပြပေးပါခင်ဗျ။

oversea မှာ အလုပ် လုပ်တဲ့အရွယ်။ ဒီအသက်အရွယ်ဟာ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အရွယ်နော်။ ဒီအရွယ်ဟာ ဘာမဆို အကောင်းဆုံးအရွယ်ပဲ။ ဦးနှောက်အကောင်းဆုံးအရွယ်၊ အသိဉာဏ်အထက်မြက်ဆုံးအရွယ်၊ ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံးအရွယ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစူးရှဆုံးအရွယ်ပဲ။ ဒီအရွယ်က စပြီး စိတ်ကို ကောင်းကောင်းစောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ရင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်လိုက်ရင် နောင်တစ်သက်တာလုံး စိတ်ချမ်းသာရမယ်။

စိတ်ငြိမ်အောင် စူးစိုက်မှုကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ဖို့က ရိုးရိုးလေးပါ။ ခွဲခွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့တော့ လိုတယ်နော်။ တယ်လီဖုန်းမှာ တစ်နာရီတစ်ခါ အသံခပ်တိုးတိုး alarm ပေးလို့ရပါတယ်မဟုတ်လား။ တစ်နာရီတစ်ခါ alarm မြည်တိုင်း တစ်မိနစ် စိတ်ကို အသက်ရှူတာကို ပြန်သိနေပါ။ လေရှူလိုက်တယ်... လေဝင်လာတယ်... သိနေတယ်။ လေထုတ်လိုက်တယ်... လေထွက်သွားတယ်... သိနေတယ်။

အဲဒါ တစ်မိနစ်ပဲသိအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။ အလုပ်အရေးကြီးလို့ တစ်မိနစ်မရနိုင်ရင် အသက်ရှူတဲ့အကြိမ် သုံးလေးငါးကြိမ်လောက်ပဲ စူးစူးစိုက်စိုက်လေး သိလိုက်ဖို့ လုပ်ကြည့်ပါ။ လက်က လုပ်စရာကို လုပ်နေတုန်းမှာပဲ

သတိလေးကပ်ပြီး လေးငါးကြိမ်လောက် သိနေလို့ ရပါတယ်။ စမ်းကြည့်ပါ။ အစမှာပဲ ခက်တယ်ထင်ရတာ။ နောက်တော့ အကျင့်ရသွားရင် ချက်ချင်း စိတ်က အသက်ရှူတာကို ထိထိမိမိလေး စူးစူးစိုက်စိုက်လေး သိနေလို့ရတယ်။

လက်ကလှုပ်နေတာပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး သိနိုင်သလောက်သိနေဖို့လည်း ကြိုးစားပါ။ လက်လှုပ်ရှားနေတာလေးကိုပဲ သိနေ။ စိတ်လောနေရင် လော နေတာကို ပြန်သိ။ ပြီးတာနဲ့ အာရုံကို လုပ်နေတာပေါ်မှာ ပြန်ထား။ စိတ်ကို ပြန်သိ ပြန်လျှော့။ အတွေးတွေ ပြန်သိ။ အာရုံကို လက်လှုပ်ရှားတာပေါ်မှာပဲ ပြန်ထား။

စမ်းကြည့်ပါ။ အလုပ်လည်းပိုပြီးတယ်ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ တပြိုင်တည်း မှာ စိတ်လည်း ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီးသားဖြစ်တယ် ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်နော်။

ကြာရင် ဘာဖြစ်လာအုံးမလဲ ဆိုတော့ ... Mood ပြောင်းသွားတယ်။ စိတ်စုစည်းလာတာနဲ့အမျှ စိတ်အခံဓာတ်မှာ အကြည်ဓာတ် ရလာတယ်။ ကြည်လင်လာတယ်။ ပိုပျော်လာတယ်။ အဆိုးမြင်တာတွေ သက်သာလာတယ်။ personlity ပိုကောင်းလာတယ်။

အဲဒီအခါ ဘေးလူတွေက ကိုယ့်ကိုကြည့်ပြီး ပြောကြလိမ့်မယ် ... ဒီတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် စိတ်ကိုချမ်းသာသွားတာပဲ... သူ့ကြည့်လိုက် ရင် အမြဲတမ်းကြည်လင်အေးချမ်းနေတာပဲ... ကြည့်တော့သာအေးချမ်းတာ အလုပ်လုပ်တာတော့ မြန်တယ်.. သူက ငါတို့ထက် အများကြီး ပိုတည်ငြိမ်နေ တာ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်... လို့ တွေးကြလိမ့်မယ်။ မေးကြလိမ့်မယ်။

လုပ်ရမှာက ရိုးရိုးလေးပါနော်။ ရိုးရိုးလေးတစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အမြဲတမ်း လုပ်သွားရင် အင်မတန်အကျိုးကျေးဇူးကြီးပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးတစ်ခု ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။

နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ တစ်နေ့ ၁၂နာရီ လုပ်ရတယ်။ တစ်နေကုန်တစ်နေခမ်း သူများနိုင်ငံတော အလောတကြီး လုပ်ပေးရတာနော်။ သူတို့အလုပ်ကို လုပ်ပေးရင်းနဲ့ ကိုယ့်မှာဝင်ငွေရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီဘဝဟာ ကိုယ့်ဘဝ … နောက်ထပ် ဘဝ စပယ်ယာ အပို မရှိဘူး။

ဘယ်လိုအလုပ် လုပ်သည်ဖြစ်စေ လူဟာ စက်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စက်လို သဘောမထားပါနဲ့။

You are NOT a machine-part. ကိုယ်ဟာ စက်ပစ္စည်းတစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ဘူး…. ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

တစ်နာရီတစ်ခါ alarm မြည်တိုင်း တစ်မိနစ် စိတ်ကို အသက်ရှူတာကို ပြန်သိနေပါ။

စိတ်စုစည်းလာတာနဲ့အမျှ စိတ်အခံခါတ်မှာ အကြည်ဓာတ် ရလာတယ်။ ကြည်လင်လာတယ်။ ပိုပျော်လာတယ်။ အဆိုးမြင်တာတွေ သက်သာလာတယ်။ personlity ပိုကောင်းလာတယ်။

ရိုးရိုးလေးတစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အမြဲတမ်းလုပ်သွားရင် အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူးကြီးပါတယ်။

သူတို့အလုပ်ကို လုပ်ပေးရင်းနဲ့ ကိုယ့်မှာဝင်ငွေရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီဘဝဟာ ကိုယ့်ဘဝ။
နောက်ထပ် ဘဝ စပယ်ယာ အပို မရှိဘူး။

ဘယ်လိုအလုပ် လုပ်သည်ဖြစ်စေ လူဟာ စက်မဟုတ်ဘူး။
You are NOT a machine-part. ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ညီမက အစ်မရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ယောက်ပါ။ အစ်မရဲ့ စာတွေကို ဖတ်ရပြီးတိုင်း စိတ်ကို ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ထားရမယ် ဆိုပြီး ရသလောက်ပြင်ပြီး နေသွားရင်းနဲ့ အခုဆို အရင်ကထက်ပိုပြီး အတန်အသင့် စိတ်ထားတတ်လာပါတယ်။

ဒါပေမယ့်အစ်မရေ ဒီရက်ပိုင်းမှာ ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အတော်ဖြစ်ရပါတယ်။ စိတ်ကို တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းရှင်းထားပြီး အဖြေထုတ်လည်း ဒီလိုရွေးရင် ဒီလို ဖြစ်မယ်၊ ဒါကို ရွေးပြန်ရင်လည်း ဒါဖြစ်မယ်။ ဘယ်ဘက်သွားသွား**dilemma** နဲ့ စိတ်က မအေးချမ်းနိုင်၊ စိတ်ကမအေးချမ်းတော့ လူကလည်း အရင်လို တက်တက်ကြွကြွပုံမဟုတ်ဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး လေးတိလေးကန်ကြီးကို ဖြစ်နေပါတယ်။ အစားလည်းကောင်းကောင်း မစားနိုင်ပဲကို စိတ်ဖိစီးနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ညီမရဲ့ စာလေးကို အချိန်ယူဖတ်ပြီး အကြံကောင်းလေးများ ပြုပေးပါလို့ တောင်းဆိုပါရစေ။

ညီမက ဆေးတက္ကသိုလ်ကဘွဲ့ရပြီးသား ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပါ။ အခု ရာထူးဝန်အဖွဲ့က ဆရာဝန်များ အလိုရှိသည်ဟု ကြော်ငြာစာထုတ်တဲ့အချိန်က စပြီး ဒီကိစ္စက အစပြုတော့တာပါပဲ။

ညီမရဲ့မိဘတွေက အစိုးရအလုပ်ကိုဝင်စေချင်တယ်၊ ညီမကကျတော့ **army doctor** အနေနဲ့ ခေါ်မယ့် အမျိုးသမီးဗိုလ်လောင်း အနေနဲ့ အလုပ်ဝင်ချင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အားပြိုင်မှုတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

မိဘကလည်း **army** ထဲ မဝင်စေချင်ဘူးဆိုတာ

#1 ဝင်ရင် စစ်သင်တန်းတွေတက်ပြီး **training** ကာလ အရမ်းပင်ပန်းမယ်

#2 Trainingကာလပြီးလို့ တကယ်အလုပ်ဝင်ပြီဆိုလည်း

အဆင်မပြေတာ၊ စိတ်ညစ်စရာရှိရင် ပြန်ထွက်လို့ မရဘူးနော်။ အပြင်အစိုးရအလုပ်က မလုပ်နိုင်ရင် ထွက်လို့ရတယ်။ ဒီလောကထဲဝင်ရင် ပြန်ထွက်လို့ မရနိုင်ဘူး

#3 နောက်ပြီး ဒီအသိုက်အဝန်းတစ်ခုထဲမှာပဲ လုပ်ရမယ့်အတွက် ဘောင်ကျဉ်းသွားမယ်။ သမီးနဲ့ အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။ ခံနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါကလည်း မိဘတွေရဲ့ သားသမီးအပေါ်ကောင်းစေချင်တဲ့ စေတနာမှန်း ညီမသိပါတယ်။

တချိန်တည်းမှာပဲ ညီမကလည်း ညီမ ဖြစ်အောင် လုပ်ကြည့်ချင်တယ်လို့ တွေးထားတဲ့ **army doctor life** ကို တစ်ခါလောက်ကြိုးစားကြည့်ချင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ တမှိုင်မှိုင်ဖြစ်နေတဲ့အခါ မိဘတွေက အကျိုးအကြောင်း ပြောပြပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒါမှဒါပဲ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုလည်း မတားဘူး ကိုယ်လုပ်ချင်ရာသာလုပ်လို့ ပြောလာပါတယ်။ မိဘက တားလို့ မလုပ်လိုက်ရပါဘူးဆိုပြီး တစ်သက်လုံး စိတ်မချမ်းသာနေတာမျိုး သူတို့ မမြင်ချင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုပြောပေမယ့်သူတို့စိတ်ထဲမှာ အရပ်ဘက်ဆရာဝန်ပဲဖြစ်စေချင်နေတာကိုလည်း ညီမသိနေတယ်။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို လုပ်ကြည့်ချင်ပေမယ့် မိဘက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကောင်းချီးပေးတဲ့အလုပ် မဟုတ်တဲ့အခါ ငါလုပ်လိုက်ရင် အောင်မြင်နိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး ပူပန်မိသလို ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ လုပ်လိုက်တဲ့အခါ သူတို့ စိတ်မချမ်းမြေ့ရတော့မှာပါလား တွေးပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အခုချိန်ထိက တစ်ခါမှ မိဘကို စိတ်ညစ်အောင် မလုပ်ဖူးပါဘူး။ ဒါကြောင့်ကို လုပ်ရမှာကြောက်နေတယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကတွေးပြန်တော့လည်း ကိုယ်ဝါသနာပါတာကိုမှ တစ်ခါလောက် မကြိုးစားခဲ့ရရင် နောက်ပိုင်း ပြန်တွေးမိတဲ့အခါ၊ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေမှုရှိလာတဲ့အခါ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကိုသာ လုပ်ခဲ့ရင်ဆိုပြီး ပြန်တွေးပြီး နောင်တရနေရမှာမျိုးကိုလည်း စိုးမိပါတယ်။ တစ်ခါလောက် ဗိုလ်ရွေးတာ ဝင်ဖြေခဲ့တယ်။ မအောင်လို့ အပြင်ဆရာဝန်အနေနဲ့ပဲ လုပ်သွားတယ်ဆိုတာမျိုးကျ ကိုယ်ကြိုးစားပေမယ့် ကံမစပ်ခဲ့လို့၊ အပြင် ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ ကံပါလာလို့ပဲလို့ ဖြေသိမ့်နိုင်ပါသေးတယ်။

အခုတော့ အစ်မရေ အိမ်မှာ မိဘတွေကလည်း အိပ်မပျော်၊ ကိုယ်လည်း အိပ်မပျော်။ ဘာလုပ်ရမယ်မှန်းကို မသိတော့ပါဘူးအစ်မရယ်။ သူတို့လည်းအဆင်ပြေ၊ ကိုယ်လည်း အဆင်ပြေအောင် ညီမ ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။ ကျေးဇူးပြု၍ အကြံလေးပေးစေချင်ပါတယ်။ အစ်မကိုလည်း အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စိတ်နှလုံး အစဉ်အမြဲ အေးချမ်းပါစေ အစ်မ။

ညီမလေးရေ… အကယ်၍ သူသာငါ့ညီမဆိုရင် သူ Army doctor မလုပ်အောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ပြောရပါ့ လို့ တွေးမိပါရဲ့။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ အမက သူများအမိန့်ပေးတာ မခံချင်တဲ့သူမို့လို့လေ။ အဲဒီတော့ အမပေးမယ့် အကြံဉာဏ်က ညီမအတွက် သင့်တင့်ပါ့မလားလို့ စိတ်ပူမိတယ်။

ဒါကြောင့် အကြံပေးတယ်လို့ မအောင့်မေ့နဲ့တော့နော်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ ခက်နေတာကို ပိုခက်အောင်လုပ်တယ်လို့သာ မှတ်ပေရော့။

ညီမဖြစ်ချင်တာက Army doctor ဆိုတာ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ ဘာ့ကြောင့် အဲလို ဖြစ်ချင်တာလဲ။ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်စိတ်အခြေခံက ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ။

ဘယ်အပေါ်မှာအခြေခံပြီး ဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဘာကို လိုချင်တာလဲ။

တကယ်ကြိုက်လို့ လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း စစ်တပ်ရဲ့ တင်းကျပ်တဲ့ အထက်အောက်ဆက်ဆံရေးကို တကယ်သိရဲ့လား။ တကယ် လုပ်နိုင်လား။ မေးသင့်ပါတယ်နော်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုက ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေလို့ပါ။ ဒီဆက်ဆံရေး Quality အဆင့်မြင့်ခြင်း မမြင့်ခြင်း အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ပုံပေါ်လာလိမ့်မယ်။

အမအဖေက ပြောတယ် ကိုယ်ဘာရလိုက်သလဲ ဆိုတာထက် ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်လာသလဲဆိုတာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်တကယ်ရလိုက်တာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ ညီမရေ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လို့ ဘာပဲဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် .. မိဘတွေ စိတ်ဆင်းရဲတာ စိတ်ချမ်းသာတာ ခဏထားအုံး .. ဘယ်အလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ် ဒီအလုပ်ကြောင့် ငါဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ အရင် စဉ်းစားပါ။

ပြီးတော့ ငါ ဘယ်လိုလူစားမျိုးတွေနဲ့ ဆက်ဆံချင်တာလဲ။ ငါ ရချင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံက ဒီလိုပုံစံမျိုးပါလို့ ဆိုရမယ့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာကိုရော ငါ့မှာ ပီပီပြင်ပြင် ရှိလား။ ငါ့ဘဝမှာ ငါဟာ Dignityအပြည့်နဲ့ နေတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒီလိုနေရဖို့ ငါ ဒီလိုဆက်ဆံရေးမျိုး လိုချင်ပါတယ်လို့ ပီပီပြင်ပြင် စဉ်းစားထားတာ ရှိလား။ ဒီလိုစဉ်းစားမထားရင် နောက်မှ ငါ လိုချင်တာ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး ဟိုလို လို့ ဖြစ်တတ်ကြလို့ပါ။

အဲဒီတော့ အချိန်ရမယ်ဆိုရင် အချိန်ပေးပြီး စဉ်းစားပါညီမရေ ... ဒီအချက်တွေကို ထည့်မတွက်မိခဲ့လို့ လူတွေတော်တော်များများ ရှေ့မတိုးသာ နောက်မဆုတ်သာ ဘဝနဲ့ တစ်သက်တာ လိမ်ဖယ်လိမ်ဖယ် သွားနေကြတဲ့သူတွေ

အများကြီး ရှိနေနှင့်လို့ပါ။

အမှာ အဖြေတွေ မရှိပါဘူးရှင် …မေးခွန်းတွေပဲ ရှိပါတယ်။ တွေးမိသလောက် ပြောလိုက်ပါတယ်။ ညီမက ကာယကံရှင်ဆိုတော့ ဘက်စုံဒေါင့်စုံက စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးခွန်းထုတ်ပါ။

နောင်လည်းပဲ ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ရခက်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံရအုံးမှာပါ။ ချစ်သူရည်းစားရွေးတဲ့အခါ အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးတဲ့အခါ စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကျလာရင် ဘယ်သောအခါမှာမှ တစ်ခုကောင်းကွက်ပြီး မကြည့်ပါနဲ့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာမှန်သမျှကို တစ်ခုကောင်းကွက်ပြီး ကောင်းလိုက်တာလို့ မတွေးပါနဲ့။

ကိုယ့်ဘဝထဲကိုရောက်လာမယ့် အရာမှန်သမျှကို ဘယ်တော့မှ တစ်ခုကောင်းကို ကွက်ကြည့်ပြီး ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး လက်မခံလိုက်ပါနဲ့။

ဘဝဆိုတာ သူ့ကိုယ်၌က အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံးတွေ စုဝေးနေဖို့သာ အင်မတန်တောင်းခံတတ်လို့ တစ်ခုကောင်းဖြစ်ရုံနဲ့ မရလို့ပါ။

ချိတုံချတုံဖြစ်တဲ့အဖြစ်ဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါနော်။ ချိတုံချတုံဖြစ်ရတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ရှည်ရှည်ထား အချိန်ပေးပြီး ရေရှည်မျှော်ပြီး မေးခွန်းတွေ မေး မေးပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဆုံးဖြတ်ပါ။

အဲဒီလို လုပ်တဲ့ကြားက မှားသွားရင်ရော လို့မေးရင် မှားတာ အရသာရှိပါတယ်လို့ ဆိုပါရစေ။ ဒါပေမယ့် မပြည့်စုံတဲ့အမြင်နဲ့ ဘယ်တော့မှ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ အများကြီး သိအောင်လုပ်ပါ။ အများကြီး စဉ်းစားပါ။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အထိပါးမခံပဲနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာအပြည့်ရှိနေတဲ့ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ရင်းက လူသားတွေကို အကျိုးပြုသွားတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဆက်ဆံရေး Quality အဆင့်မြင့်ခြင်း မမြင့်ခြင်းအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ပုံပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဘာရလိုက်သလဲ ဆိုတာထက် ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်လာသလဲဆိုတာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်တကယ်ရလိုက်တာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာပဲ တဲ့။

ဘဝမှာ ဆုံးဖြတ်ရခက်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံရအုံးမှာပါ။ အလုပ်ရွေးတဲ့အခါ အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးတဲ့အခါ စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကျလာရင် ဘယ်သောအခါမှာမှ တစ်ခုကောင်းကွက်ပြီး မကြည့်ပါနဲ့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာမှန်သမျှကို တစ်ခုကောင်းကွက်ပြီး ကောင်းလိုက်တာလို့ မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝထဲကိုရောက်လာမယ့် အရာမှန်သမျှကိုလည်း တစ်ခုကောင်းကွက်ပြီး လက်မခံလိုက်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ သူ့ကိုယ်၌က အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံးတွေ စုဝေးနေဖို့သာ အင်မတန်တောင်းခံတတ်လို့ တစ်ခုကောင်းဖြစ်ရုံနဲ့ မရလို့ပါ။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အထိပါးမခံပဲနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာအပြည့် ရှိနေတဲ့ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်ရင်းက လူသားတွေကို အကျိုးပြုသွားတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

မင်္ဂလာပါ အမရှင့်။ တစ်ခုလောက် တိုင်ပင်ကြည့်ချင်လို့ပါရှင့်။ ညီမက ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဖြစ်ချင်တာကတစ်ခု၊ အခုလုပ်နေရတာကတစ်ခု ဖြစ်နေလို့ပါ။ အခုလုပ်နေရတာက ညီမလေးနဲ့သိပ်မဆိုင်တဲ့ job မှာ ဝင်လုပ်နေမိတယ်။ အခုလုပ်နေရတာက Civilအလုပ်နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့အပိုင်း။ အစိုးရအလုပ်မှာ ဝင်လုပ်နေတာပါရှင့်။ ညီမက IT နဲ့ကျောင်းပြီးထားတာဆိုတော့ သူတို့ကြားမှာ မျက်နှာငယ်တယ်ရှင့်။ ညီမလေး လုပ်ချင်တာက Software Developer။ ညီမလေး အစိုးရအလုပ်ကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ရဲဘူးရှင့်။ ဟိုဘက်အလုပ်မှာ interview တွေ ဖြေတိုင်း မပါလို့ပါရှင့်။ ညီမလေး ရွေးချယ်ရလည်း ခက်နေလို့ပါရှင့်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာလို့ပါရှင့်။

ဖြစ်ချင်တာက တစ်ခု၊ ဖြစ်နေတာက တစ်ခု။ ဖြစ်ချင်တာကလည်း ဖြစ်လို့မရ။ ဒီတော့ ဘာလုပ်မလဲနော်။ စိတ်ညစ်ခံရမလား။ ဖတ်ဖူးတဲ့စာလေးထဲက တစ်ခု ပြောမယ်နော်။

စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းသာမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုလားတောင့်တချက်များနဲ့ ကိုက်ညီအောင်လုပ်ဖို့ မဟုတ်ပဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုလားတောင့်တချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအဆင့်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် နှိမ့်ချပေးဖို့ ဖြစ်သည်။

သူက အဲဒါ လက်တွေ့ကျတဲ့ စိတ်ချမ်းသာနည်းတစ်ခု ပေးတာပါလို့ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်မစွမ်းနိုင်တာကြီးကို မှန်းမနေနဲ့။ ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက်ပဲ မှန်း။ အဲဒါဆို စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မယ်လို့ ပြောတာပေါ့။

လူမှာ အရည်အချင်းတစ်ခုတည်း ရှိတာမဟုတ်ပါဘူးနော်။ တချို့

အရည်အချင်းတွေဆို ကိုယ့်မှာရှိနေမှန်း ကိုယ်တောင်မသိဘူး။ ရှိနေမှန်း မသိတော့ ထွက်လာအောင်လည်း မလုပ်မိတော့ဘူး။

တချို့အရည်အချင်းတွေက အခြေအနေက အတင်းတောင်းဆိုမှ ထွက်လာတာ။ အဲဒီတော့မှ အော် ငါ့မှာ ဒီအရည်အချင်းရှိတာကိုးလို့ သိရတာ။

တချို့အရည်အချင်းတွေကျတော့ လေ့ကျင့်ပါ များ များ များ များ လာပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ရင် ဆရာကြီးတစ်ဆူဖြစ်တဲ့ထိ ရောက်သွားတော့တာပေါ့။

လူတစ်ယောက်မှာ အရည်အချင်းတစ်ခုထက် ပိုပြီးတော့လည်း ရှိသလို ဝါသနာတစ်ခုထက် ပိုပြီးတော့လည်း ရှိတယ်။

ဝါသနာဆိုတာကလည်း ထူးဆန်းတယ်။ ကျွမ်းကျင်ရင် ဝါသနာဖြစ်လာတယ်။ ဆိုလိုတာက မကျွမ်းကျင်သေးရင် အဲဒါ ဝါသနာမပါဘူးလို့ ထင်တတ်တယ်။

တစ်ခုခုကို ဝါသနာမပါလည်း လုပ်၊ မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမှာမို့လို့ လုပ်၊ လုပ်ရင်း လုပ်ရင်း အဲဒီအလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်လာရော ... ကျွမ်းကျင်လာပြီဆို စိတ်က ပိုဝင်စားလာတယ် ... အဲဒါလေး လုပ်နေရရင် စိတ်ကပျော်လာတယ်။ လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း ပိုသိလာတယ် ပိုစိတ်ဝင်စားလာတယ် ပိုပျော်နေတယ်။ ပျော်နေရင် ပိုလုပ်ချင်လာတယ်။ မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တော့ဘူး။ မလုပ်ရ မနေနိုင်ရင် ဝါသနာဖြစ်ပြီပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ်အခု မလုပ်မဖြစ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားအောင် ပြောင်းယူပါ။ ပိုသိအောင် လုပ်ပါ။ ပိုကျွမ်းကျင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဝါသနာမပါဘူးတွေ ဘာတွေ မစဉ်းစားနဲ့။ ဒီအလုပ်က သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်နေသ၍ ဆက်လုပ်လို့ရတယ်။ ပိုသိအောင် လုပ်ရင်း လုပ်ရင်း ပိုကျွမ်းကျင်လာလိမ့်မယ်။

ဒီကြားထဲက ကိုယ်တကယ်ဝါသနာပါပါတယ် ဆိုတာကြီးကိုလည်း မေ့မပစ်ပဲ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ လေ့လာနေ ပိုသိအောင်လုပ်နေ ပိုနားလည်အောင် လုပ်နေ။ တစ်နေ့ ပိုနံ့စပ်အောင် သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ နောက်တစ်ကြိမ်အင်တာဗျူး ကြိုးစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီအခါ မရရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဒီမှာလုပ်နေရင်းအလုပ်က အရမ်းကျွမ်းနေပြီ။ ဘာဂရုစိုက်ရတော့မှာလဲနော်။

ပြောချင်တာက ကိုယ့်မှာအရည်အချင်းတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဝါသနာတွေလည်း တစ်ခုထက်မက ရှိနေပါတယ်။ ကိုယ် တကယ် လက်တွေ့ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်တာ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အမြဲစူးစမ်းနေပါ။ အလုပ်မျိုးစုံ လုပ်တတ်အောင် လုပ်ပါ။

တစ်နေ့ သိလိမ့်မယ် ငါ့ကိုယ်ငါ ကျေနပ်လိုက်တာ ငါ့မှာ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးပဲလို့။

လုပ်ချင်တာ လုပ်လို့မရရင် လုပ်လို့ဖြစ်တာကို လုပ်ချင်တာ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်မှာပေါ့နော်။ ငါဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ပျက်ညည်းညူနေမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝက ငါ့ကို သံပုရာသီးတစ်လုံး ပေးလာရင် သံပုရာသီးက ချဉ်လိုက်တာလို့ ငါညည်းနေမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီသံပုရာသီးကို သကြားနဲ့ရောပြီး သံပုရာရည်လုပ်သောက်ပစ်မှာ။

လူတစ်ယောက်မှာ အရည်အချင်းတစ်ခုထက် ပိုပြီးတော့လည်း ရှိသလို ဝါသနာတစ်ခုထက် ပိုပြီးတော့လည်း ရှိတယ်။

ဝါသနာဆိုတာကလည်း ထူးဆန်းတယ်။ ကျွမ်းကျင်ရင် ဝါသနာဖြစ်လာတယ်။ မကျွမ်းကျင်သေးရင် အဲဒါ ဝါသနာမပါဘူးလို့ ထင်တတ်တယ်။

တချို့အရည်အချင်းတွေက အခြေအနေက အတင်းတောင်းဆိုမှ ထွက်လာတာ။ အဲဒီတော့မှ အော် ငါ့မှာ ဒီအရည်အချင်းရှိတာကိုးလို့ သိရတာ။

အရည်အချင်းအမျိုးမျိုး ထွက်အောင်လုပ်ပါ။ အလုပ်မျိုးစုံ လုပ်တတ်အောင် လုပ်ပါ။ တစ်နေ့ သိလိမ့်မယ် ငါ့ကိုယ်ငါ ကျေနပ်လိုက်တာ ငါ့မှာ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးပဲလို့။

လုပ်ချင်တာလုပ်လို့မရရင် လုပ်လို့ဖြစ်တာကို လုပ်ချင်တာဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်မှာပေါ့နော်။ ငါဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ပျက်ညည်းညူ နေမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝက ငါ့ကိုသံပုရာသီးတစ်လုံး ပေးလာရင် သံပုရာသီးက ချဉ်လိုက်တာလို့ ငါညည်းနေမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီသံပုရာသီးကို သကြားနဲ့ရောပြီး သံပုရာရည်လုပ်သောက်ပစ်မှာ။

မင်္ဂလာပါအစ်မ။ အစ်မကိုပြောပြချင်တာလေးတွေ ရှိလို့ပါ။ ညီမက အခု ဆေးတက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရထားပြီး လက်ထောက်ဆရာဝန် စာမေးပွဲဖြေဖို့ စောင့်နေပါတယ်။ အခုလောလောဆယ်တော့ အပြင်ဆေးရုံတစ်ခုမှာ လုပ်နေတာပါ၊ ကျောင်းတက်ရင်း တတိယနှစ်လောက်ကစပြီး ဆရာတော်ဦးဇောတိကရဲ့စာအုပ်တွေကို စပြီး ဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ့မတိုင်ခင်ကတော့ ဘဝအကြောင်း ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း မသိခဲ့ပါဘူး။

နောက်ပိုင်းဆရာတော့်စာတွေဖတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုနားလည်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းမှာလည်းတတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားပြီး နေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ညီမအကျင့်က တစ်ခုခု ဆို မလုပ်ရသေးခင် အဆင်ပြေပါ့မလားလို့ ကြိုတွေးတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကြိုတွေးနေတတ်တာမျိုးပါ..ကျောင်းသူဘဝ စာမေးပွဲဖြေတုန်းကတော့ ကိုယ့်ဘက်က တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းအောင်လုပ်ထားပြီးရင် သိပ်မစိုးရိမ်တတ်ပါဘူး။ အပြင်အလုပ်လုပ်တော့မှ စိုးရိမ်စိတ်တွေ များလာတာပါ။ အခုညီမ အစိုးရအလုပ်ကိုဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမယ့် လုပ်နိုင်ပါ့မလားလို့ တွေးပူနေတာပါ။ အခုမြန်မာနိုင်ငံက ဆေးရုံတွေမှာ လူနာနဲ့ဆရာဝန် အချိုးမမျှတာရယ် အခြားအဆင်မပြေမှုတွေရယ်က အတော်ကိုများပါတယ်... ဒီအလုပ်ကို ဝါသနာလည်း ပါပါတယ်.... ဒါပေမယ့် ဘဝကိုဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာလည်း တတ်နိုင်သလောက် Stress မများဘဲ နေသွားချင်ပါတယ်။ အခုလည်း အစ်မရေးတဲ့စာတွေဖတ်ရင်း ဆရာတော့်စာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်းနဲ့ သတိနဲ့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ နေနေရင်းနဲ့ပဲ အခုအလုပ်မှာ Stress များတဲ့အခါ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ဖို့ အတော်ကြိုးစားရပါတယ်.. စာတွေဖတ်ထားပေမယ့် လက်တွေ့မှာ မလုပ်နိုင်သေးတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အားမရပါဘူး....

ဒီအလုပ်က အများမခံတဲ့အလုပ်ဖြစ်တာမို့ အတွေ့အကြုံနည်းသေးတာကြောင့် တစ်ခုခုဆိုရင် မှားသွားမလားလို့ ပူပန်နေတာက များနေပါတယ်။ အစိုးရအလုပ်ဝင်ရတဲ့အခါ အဲလိုမျိုးပူပန်စိတ် များတာမျိုးလည်း မဖြစ်ချင်ပါဘူး…ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးချင်တယ်။ စာမေးပွဲတွေဆက်ဖြေပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကိုမရောက်ခင် အေးချမ်းစွာနဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းချင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကိုဘယ်လိုထားသင့်တယ် ဘယ်လိုနေသွားသင့်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါအစ်မ။ အချိန်ပေးပြီးဖတ်ပေးလို့လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်အစ်မ။

အသက် ၉၇ ကျော်တဲ့ထိ အေးအေးချမ်းချမ်းနေသွားတဲ့ အဖိုးကြီးတစ်ယောက် ပြောတဲ့စကားကို အဖေက အမြဲတမ်းပြန်ပြောလေ့ရှိတယ် ..

Life is too short to take it TOO seriously.

အဲဒီစကားမှာ ဒုတိယ Too က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ Seriouly အဆင့်က မဆိုးပါဘူး ကောင်းတယ်။ Too Seriouly ဆို အလွန်အကျွံဖြစ်သွားပြီ။ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးသာ ဖြစ်ဖို့များတယ်။

ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာကို ကြိုတွေးနိုင်တာ ဉာဏ်ရှိလို့ပါနော်။

ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာကို ကြိုမတွေးနိုင်လို့ လူတွေ ဒီလောက် ဒုက္ခများနေတာ။ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို မိသားစုတွေကို ပြဿနာထဲ ဆွဲခေါ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ စိတ်ဒုက္ခတွေ အများဆုံးပေးနိုင်တာ အခြေအနေကို ကြိုမတွေးတတ်တဲ့သူတွေပဲ။

ကြိုတွေးတာ ကောင်းပါတယ်နော်။ နည်းနည်း စိတ်ပူတတ်တာလည်း

ကောင်းပါတယ်။ အဲဒါကြီးကိုတော့ ပြဿနာကြီး ထပ်တော့ မလုပ်နဲ့တော့နော်။

ဟုတ်တယ် ငါက စိတ်ပူတတ်တယ် လို့ လက်ခံထားပါ။

ပူစရာတွေ တွေးနေပြီဆို သိပြီးတွေးမယ်နော်။ တွေးနေတုန်းမှာ တွေးနေတာကို သိဖို့ကြိုးစားမယ်။ အတွေးတွေကြောင့် ရင်ထဲမှာ ဒိုင်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ ဗုံးတွေဖောက်သလို ဖြစ်သွားရင်လည်း ရအောင် လိုက်သိနေမယ်။

သိနေတဲ့အခါလည်း ငါက ဒီလိုကြီး ဖြစ်တတ်တာကိုး မကြိုက်ပါဘူးဆိုပြီး အပြစ်ယူတဲ့စိတ်နဲ့ မတွေးပါနဲ့။ ငါဆိုတဲ့နေရာက သိရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ မဟုတ်တဲ့ နေရာကနေ ကြည့်ရသိရမှာနော်။ ငါ့စိတ်ငါ့အတွေး ငါမကောင်းဘူးလို့ မြင်နေရင် စိတ်သဘာဝကို သေချာ သိလိုက် မြင်လိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အင်မတန်တည်ငြိမ်တဲ့ ဘာမှမဝေဖန်လိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ သိရမှာ။ ဘာမှ ဝင်မစွက်ပဲနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်သဘာဝကို နက်နက်နဲနဲ သိဖို့ ကြိုးစားရမှာနော်။

စိတ်ပူစရာတွေ တွေးပြီးပြီဆိုရင် ခဏအသာထားလိုက်တော့ ... စိတ်အေးအောင် ပြန်ထားအုံးမယ်။ အဆိုးဆုံးဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဖြစ်လာမယ့်အဆိုးဆုံးကို ဘယ်လို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ကိုင်တွယ်ပြီး အဆုံးသတ်လိုက်မလဲ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း သွားနေတယ် ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Image ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ပုံကို သေသေချာချာ အာရုံပြုပါ။ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက reason ကို သိပ်နားမလည်ဘူး။ image ကို ပိုနားလည်တယ်။ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လုပ်ကိုင် နေထိုင် ပြောဆိုနေတာကို မကြာမကြာ အာရုံပြုပါနော်။

ကိုယ်ပေးချင်တဲ့ image ကို ကိုယ့်စိတ်မှာစွဲနေအောင် ပေးနေရတယ်။ အကျင့်လုပ်နေရတယ်။ ခဏလုပ်ရုံနဲ့လည်း မရဘူး။ အမြဲတမ်း တစိုက်မတ်

မတ် လုပ်နေရတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ ငြိမ်းချမ်းနေတာ တည်ငြိမ်နေတာ ပင်ကိုယ်ဖြစ်လာတယ်။ ထင်ထားတဲ့ပြဿနာရော ထင်မထားတဲ့ပြဿနာရော ရင်ဆိုင်ရပြီဆိုရင် ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တာ ငါပဲ လို့ မြင်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ရတဲ့ image က ကိုယ့်တစ်နေ့တာကို guide လုပ်သွားနေပါတယ်။ ကိုယ်က သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ guide လုပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးကိုလည်း အဲဒီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့ အမြင်ကပဲ ပြဌာန်းသွားတယ်။

အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တယ်လို့ မတွေးပါနဲ့... သတိလေးကပ်ပြီး စိတ်ကို အတွေးတွေရှင်းအောင် လုပ်လိုက်တယ် .. တည်ကြည် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အာရုံလေးကို အာရုံပြုတယ် .. စိတ်ကလေး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေးနဲ့ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းသွားနေတယ်... အလုပ်တွေလည်း အများကြီးလုပ်နေတယ်... အလုပ်တွေလည်း အများကြီးပြီးတယ်.. အခက်အခဲတွေကိုလည်း ရယ်ရင်းမောရင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြေရှင်းသွားနေတယ်... လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့လည်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြောရင်းဆိုရင်း နေသွားနေတယ်...

အဲလို သတိကို အလေ့အကျင့်လုပ်ရင်း စိတ်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပါနော်။ Habit is second nature. လို့ ဆိုတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်သဘာဝ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

Stress ရှိတော့လည်း ရှိမှာပေါ့ .. လူတိုင်းရှိပါတယ်။ ဘာ Stress မှ မရှိချင်ရင် ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ပဲ နေမှပဲ။ ဒါတောင် အလုပ်မရှိတဲ့ Stress က လာအုံးမယ် သေချာတယ်။

သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့် ရှိနေတဲ့ကြားက Stress ရှိလည်း ခံသာတဲ့

Stress ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသမျှကို သတိနဲ့ကြည့်နိုင်လို့ရှိရင် ဒီအရည်အချင်းက ကိုယ့်ကို ပိုကျစ်လစ်မာကျောစေလိမ့်မယ် ပိုမေတ္တာကရုဏာကြီးတဲ့သူ ဖြစ်စေလိမ့်မယ် ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်စေလိမ့်မယ် ....

အလုပ်မသွားခင် နေ့စဉ် ငါးမိနစ်ဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်သလို ထိုင်ပြီးတော့ပဲ အသက်ရှူတာလေးကို သိနေပါ... သိရင်းနဲ့ပဲ ဝမ်းခေါင်းနေရာကို လျှော့ချလိုက်ပါ .. အာရုံတွေကို စုစည်းလိုက်ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အင်မတန် တည်ငြိမ်ပြီး မတုန်လှုပ်တတ်တဲ့ god တစ်ပါးလို ကိုယ့်တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းသွားနေတယ်လို့ စိတ်ကူးပါ။ ထိရောက်တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်နော်။

ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ အစွမ်းအစထုတ်ရတဲ့ အလုပ်တွေ မသေမချင်း လုပ်နေမှာပါပဲ။ သက်သက်သာသာ နေရဖို့ ဘယ်တော့မှ တောင်းခံနေမှာမဟုတ်ပါဘူးနော်။ အဲဒီတော့ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို စိတ်မျိုးနဲ့ နေမယ် လုပ်မယ်နော်။

ဘဝကို အလေးအနက်ထားလို့ပဲ ... နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို တုန်လှုပ်မှုနည်းအောင် နေပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို အလုပ်လုပ်သွားပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို တွေးပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို လောကကြီးကို မြင်ပါ။

ဘဝကို အလွန်အကျွံအလေး အနက်ထားဖို့ ဘဝက သိပ်တိုလွန်းပါတယ်။

Life is too short to take it TOO seriously.

ငါဆိုတဲ့နေရာက သိရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါမဟုတ်တဲ့ နေရာကနေ ကြည့်ရသိရမှာနော်။ ငါ့စိတ်ငါ့အတွေး ငါမကောင်းဘူးလို့ မြင်နေရင် စိတ်သဘာဝကို သေချာ သိလိုက် မြင်လိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ရတဲ့ image က ကိုယ့်တစ်နေ့တာကို guide လုပ်သွားနေပါတယ်။ ကိုယ်က သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ guide လုပ်နေတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ တစ်ခုလုံးကိုလည်း အဲဒီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့ အမြင်ကပဲ ပြဌာန်းသွားတယ်။

ဘာ Stress မှ မရှိချင်ရင် ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ပဲ နေမှပဲ။ ဒါတောင် အလုပ်မရှိတဲ့ Stress က လာအုံးမယ် သေချာတယ်။
သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့် ရှိနေတဲ့ကြားက Stress ရှိလာရင်လည်း ခံသာတဲ့ Stress ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
ဖြစ်လာသမျှကို သတိနဲ့ကြည့်နိုင်လို့ရှိရင် ဒီအရည်အချင်းက ကိုယ့်ကို ပိုကျစ်လစ်မာကျော စေလိမ့်မယ် ပိုမေတ္တာကရုဏာကြီးတဲ့သူ ဖြစ်စေလိမ့်မယ် ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်စေ လိမ့်မယ်။

ဘဝကို အလေးအနက်ထားလို့ပဲ... နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို တုန်လှုပ်မှုနည်းအောင် နေပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို အလုပ်လုပ် သွားပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို တွေးပါ။ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို လောကကြီးကို မြင်ပါ။

Life is too short to take it TOO seriously.
ဘဝကို အလွန်အကျွံအလေးအနက်ထားဖို့ ဘဝကသိပ်တိုလွန်းပါတယ်။

မထက်ရေ ညီမဝေခွဲမရဖြစ်နေလို့ မထက်ဆီက အကြံဉာဏ် တောင်းချင်ပါတယ်။ ညီမအသက် ၂၆ပါ။ ဇာတိက ကလေးနယ်ပါ။ သင်တန်းတက်ရင်း အလုပ်လုပ်ဖို့ ရန်ကုန်ကိုရောက်နေတာ သုံးနှစ်ရှိပါပြီ။ ညီမငယ်ငယ်ကတည်းက တစ်ယောက်တည်း နားအေးပါးအေး နေရတာကိုပဲ ကြိုက်တယ်။ ဒီမှာက နယ်ကလူတွေ စုပြီးနေရတာဆိုတော့ အလုပ်က စိတ်ညစ်စရာတွေရော အဆောင်ပြန်လာရင် စိတ်ရှုပ်ရတာရောဆိုတော့ ရန်ကုန်မှာ မပျော်တော့ဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတုန်း ကလေးနယ်ကအလုပ်တစ်ခုခေါ်တာနဲ့ လျှောက်လိုက်တယ်။ အိမ်ကမိဘတွေက နယ်ကို ပြန်မလာစေချင်ဘူး။ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးတယ်ဆိုပြီးတော့လေ။ ညီမကတော့ တိုးတက်ဖို့တွေ မတွေးချင်တော့ဘူး။ အိမ်မှာပဲ မိဘတွေ ကျန်းမာတုန်း အတူတူနေရတုန်းအချိန်မှာ မိဘတွေနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေးပဲ နေချင်တော့တယ်။ ညီမ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ မထက်။

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကလေ ညီမရဲ့အဓိကအားနည်းချက်က စိတ်ကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ညီမ အဲဒီလူကို စိတ်အပင်ပန်းခံပြီး ဘယ်တော့မှမပတ်သက်တော့ဘူး။ fbမှာဆို ဘလော့လိုက်တယ်။ ရင်းနှီးတဲ့လူဆို အဆက်အသွယ် ဖြတ်ပစ်တယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးက အစွန်းရောက်နေပြီ ထင်တယ်။ အဲဒါကိုရော ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမလဲရှင်။

ကြုံတွေ့ရတဲ့စိတ်ပျက်စရာအခြေအနေ၊ မိဘနဲ့ မသေခင်နွေးနွေးထွေးထွေး နေလိုတဲ့ဆန္ဒ၊ စတာတွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ကိုယ်မှန်မယ်ထင်တာ [illegible]လိုက်တယ်။ မိဘတွေက သိပ်တော့ သဘောမကျဘူးဆိုပါတော့။ အဲဒီအပေါ်မှာ ညီမက မတင်မကျဖြစ်နေတာ။ ငါလုပ်လိုက်တာ မှန်ရဲ့လား ငါဆိုး

ဖြတ်တာ မှန်ရဲ့လားလို့ မတင်မကျ ဝေခွဲမရဖြစ်နေတာ။ ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိတော့တာ။

အဲဒီတော့ အမက အကြံဉာဏ်ပေးမယ့်အစား စဉ်းစားစရာ ပေးချင်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ညီမလေးက ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရတာကို ကြိုက်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်လို့ပါ။

ပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် မှန်မမှန် ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုအပေါ် ကိုယ်သာ အသိဆုံးမို့လို့ တခြားသူတစ်ယောက်က ဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ဆိုတာ သိပ်ရူးသွပ်ရာ ကျလွန်းပါတယ်။

'မှန်သည် ဆိုသော အသုံးအနှုန်းသည် သင့်တော်သည် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သည်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်မျိုးဆောင်ရာ အကောင်းဆုံးရလဒ်ရအောင် အစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံးဖြစ်သည် ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို ယူရမည်ဖြစ်သည်' တဲ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးရလဒ်ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမှာပေါ့။

အဲဒီတော့ ငါ့အနေနဲ့ အကောင်းဆုံးရလဒ်ထွက်ပေါ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲလိုတာလို့ သိထား နားလည်ထားပါ။ အဲဒီစံနဲ့ ချိန်ထိုး ကြည့်ပြီး ကိုယ့်လုပ်ရပ်မှန်မမှန်တိုင်းတာကြည့်ပါ။ ဒါ ရှေ့ရှည်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးတာ သည်းမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် fb ပေါ်မှာဆိုရင်တော့ အဲဒီလူတွေကို unfriend လုပ်လို့လည်းရတယ် block လုပ်လိုက်လို့လည်းရတယ်။ အဲဒါတရားတယ်။ နည်းလမ်းကျတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ရတာ သိက္ခာရှိတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။

ဒါပေမယ့် အပြင်လောကမှာ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေကို စိတ်အခန့်မသင့်တာနဲ့

အဆက်ဖြတ်ဖို့ လုပ်တယ် ဆိုတာတော့ စဉ်းစားပါဦး။

ရှိပါတယ်။ ဖြတ်ရမယ့်သူ ရှိပါတယ်။ မရိုးမသား ဆက်ဆံလာတယ် လိမ်တယ် ညာတယ် ပရိယာယ်သုံးတယ် ဆိုရင်တော့ သူလိုလူ ဖြတ်ရတာ မှန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဗာလာနံကို အရပ်ဒေသ ပါစွန့်ပြီးတော့တောင် ရှောင်တဲ့။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အခန့်မသင့်တိုင်းသာ ဖြတ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်သူမှ ကျန်မှာမဟုတ်ဘူး။ စဉ်းစားပါနော်။ ဘာမှ မဆုံးဖြတ်ခင် အရင်စဉ်းစားပါ။ စိတ်အေးအေး ခေါင်းအေးအေးထားပြီး စဉ်းစားပါ။

နေ့စဉ် စိတ်ကို အချိန်ပေးနိုင်သလောက်ပေးပြီး စောင့်ကြည့်နေတတ်တဲ့ အကျင့်လေးကိုလည်း လုပ်ပါ။ သတိနဲ့နေရင်း ဖြတ်သန်းရတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး တည်ဆောက်ယူသွားတယ် ဆိုတာ ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်း အင်မတန်မြင့်တဲ့သူမှ လုပ်ဖြစ်တာပါ။ လွတ်လပ်မှုကို ကြိုက်တယ်ဆိုတဲ့သူ ဟာ သတိနဲ့နေရတာကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အဖော်ပြုပြီး နေနိုင်ရင် လူမသိသူမသိဘဝမှာလည်း စိတ်ချမ်းချမ်း သာသာ နေလို့ရပါတယ်။

မှန်သည် ဆိုသော အသုံးအနှုန်းသည် သင့်တော်သည် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သည် ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်မျိုးဆောင်ရာ အကောင်းဆုံးရလဒ် ရအောင် အစွမ်းဆောင်နိုင်ဆုံးဖြစ်သည် ဆိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို ယူရမည်ဖြစ်သည်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး ရလဒ် ထွက်ပေါ် လာအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမှာပေါ့။

ကိုယ့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးတာ သည်းမခံနိုင်ဘူး ဆိုရင် fb ပေါ်မှာဆိုရင်တော့ အဲဒီလူတွေကို unfriend လုပ်လို့လည်းရတယ်၊ block လုပ်လိုက်လို့လည်း ရတယ်။ အဲဒါ တရားတယ်။ နည်းလမ်းကျတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ရတာ သိက္ခာရှိတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အပြင်လောကမှာ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေကို စိတ်အခန့်မသင့်တာနဲ့ အဆက်ဖြတ်ဖို့ လုပ်တယ် ဆိုတာတော့ စဉ်းစားပါအုံး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အခန့်မသင့်တိုင်းသာ ဖြတ်ရမယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်သူမှ ကျန်မှာမဟုတ်ဘူး။

သတိနဲ့နေရင်း ဖြတ်သန်းရတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး တည်ဆောက်ယူသွားတယ် ဆိုတာ ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်း အင်မတန်မြင့်တဲ့သူမှ လုပ်ဖြစ်တာပါ။ လွတ်လပ်မှုကို ကြိုက်တယ် ဆိုတဲ့သူဟာ သတိနဲ့နေရတာကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အဖော်ပြုပြီး နေနိုင်ရင် လူမသိသူမသိဘဝမှာလည်း စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေလို့ရပါတယ်။

ရုံးမှာ အဆင်မပြေဘူး အမ။ မန်နေဂျာရော ရုံးအုပ်ကောက သမီးကို မကြိုက်ဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်။ အလုပ်ထွက်ခြင်းက အဖြေမဟုတ်ပေမယ့် အလုပ်ထွက်ချင်နေတယ်။ သမီးကိုယ်တိုင် **wrong perception** ရနေတာလား မသိဘူး။ ရုံးကလူတွေကိုလည်း ဘယ်သူ့မှ မယုံဘူး။ ဘယ်သူ ကိုယ့်ကို ချောက်ချမလဲလို့ တွေးပူနေတယ်။ သမီး နေလည်းမကောင်းဘူး။ အိပ်လည်း မပျော်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ သမီး သတ်သေချင်လောက်အောင်ကို ဖြစ်နေတယ် အမ။

လူငယ်ဘဝဆိုတာ အစွန်းရောက်မှုအားလုံးရဲ့ အစွယ်ပဲ။ ဘာလေးဖြစ်ဖြစ် အဆုံးစွန်ဆုံးထိ တွေးပစ်လိုက်ချင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာရှိလာရင်လည်း အဆုံးစွန်ဆုံးထိ ဆင်းရဲလိုက်ချင်တယ်။ လူ့သဘာဝတစ်ခုကလည်း အပြင်းအထန် ခံစားရတာကို ကြိုက်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်လို့ နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။

အရင်ဦးဆုံး သတိပေးချင်တာက ငါလွန်ကဲနေလား ငါပုံကြီး ချဲ့တာများလွန်းနေပြီလားလို့ သတိထားစမ်းစစ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှာမမြင်လိုက်နဲ့။ အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်းမြင်အောင်ကြည့်ဖို့ သတ္တိတော့လိုပါတယ်နော်။

ဟုတ်တယ် ငါ ပုံကြီးချဲ့တာ များနေပြီလို့ အရင်ဆုံး သိထားပြီဆိုရင် ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက အထက်လူကြီးက မကြိုက်ဘူးလို့ ငါခံစားရတာ သူတို့အပြစ်မဟုတ်ဘူး.. ငါ့မှာ ချို့ယွင်းချက်တချို့ ရှိနေတာ ငါသိပါရဲ့နဲ့ ငါ မပြင်ခဲ့တာ ရှိနိုင်တယ် ... အဲဒါ ဘာတွေလဲ ...။

ဆက်ဆံရေးမကောင်းတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်… သူများအကြောင်း ကြုံလို့ပြောတာပါဖြစ်စေ အတင်းပြောတတ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် ….ကိုယ်နိုင်နင်းရမယ့် ကိုယ့်အလုပ်ကိုကိုယ် မကျွမ်းကျင်တာ မနိုင်နင်းတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လိုအပ်နေတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်… ဥပမာ အာဂတွင်း အနံ့ဆိုးတာ၊ ဆံပင်ကို သေသေချာချာ မဖြီးမသင်ထားတာ၊ အဝတ်အစား ဖိုသီဖက်သီဝတ်တာ၊ အစားအသောက်စားပြီးရင် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်မလုပ်ခဲ့တာ၊ စသဖြင့်ပေါ့။ စဉ်းစားမိအောင် ပြောပြတာနော်။ တိတိတကျကျ ဘာမှသိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာမှမဖြစ်စလောက် အသေးအဖွဲချို့ယွင်းချက်လေးတွေက အကြီးအကျယ် ပြဿနာကြီးဆီကို ဦးတည်နေတတ်တယ်။ အဲဒါ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

အဲဒါသဘောမပေါက်ရင် ပြဿနာကြီး ဖြစ်သာနေတာ၊ သေချင်လောက်အောင် စိတ်သာညစ်နေတာ ငါ့မှာ ပြုပြင်စရာရှိနေတယ်လို့ မထင်ဘူး။ ပြုပြင်ဖို့လိုနေတဲ့ အသေးအဖွဲက ပြဿနာအကြီးကြီး ဖြစ်နေပါတယ် လို့ မသိဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ အပြင်ကလူတွေကိုပဲ အပြစ်ဖို့နေမယ်။ ငါကောင်းတယ် သူတို့မကောင်းတာ လို့ တွေးမိတတ်တယ်။

လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ့်သဘောထား ပိုကောင်းအောင် အရင်ဆုံး ပြင်လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သိက္ခာရှိတဲ့ ပုံမှန်ဆက်ဆံရေးကို သဘောထားမှန်မှန်လေးနဲ့ နေ့တိုင်းဆက်ဆံမယ်။ သူများအကြောင်း ယောင်လို့တောင် မပြောမိအောင်နေမယ်။ အလုပ်မသွားခင် အားလုံးကို မေတ္တာပို့မယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြီးသင်ဝတ်စားမယ်။ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် နေမယ်ထိုင်မယ်။ ကိုယ့်အလုပ်စားပွဲမှာ ပန်းအိုးလေးထိုးထားလိုက်အုံးမယ်။ အထက်လူကြီးရဲ့

စားပွဲပေါ်မှာလည်း ပန်းလှလှလေးတစ်ပွင့်စီ သွားတင်ထားပေးမယ်။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် မျက်နှာပေးလေးနဲ့ တစ်နေ့တာကို စလိုက်မယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သူတို့ကိုလည်း အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ လောကကြီးကိုလည်း အပြစ်မမြင်ပါနဲ့ နော်။

ပြင်ရမှာလေးတွေက ရိုးရိုးလေးပါ။ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်သွားပါ။ ပြဿနာအကြီးကြီးဆီကို ဦးတည်နေတဲ့ ပြုပြင်ရမှာလေးတွေက အသေးအဖွဲလေးတွေ ဖြစ်နေတတ်လို့ပါ။

လုပ်ကြည့်ပါ ညီမရေ … တစ်သက်လုံး သေသည်ထိ ကိုယ့်အမှားတွေကို ရှာ ရှာပြီး ပြုပြင်နေရမှာပါနော်။ ဒီအလုပ်က ခဏလုပ်လို့ ပြီးသွားတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုသတိနဲ့သိရင်း ကိုယ့်အမှားကိုယ် မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပြင်ရင်း နေသွားနေရမယ်။

အပြောအဆို အပြုအမူ အနေအထိုင် အင်မတန် သန့်ရှင်း သပ်ရပ်လှပပြီး စိတ်ထားလေး ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်နော်။

အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းဖို့ ဆိုတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ချက်ထားပြီး လုပ်သွားမယ်ဆို တစ်နေ့ လောကကြီးက ကိုယ့်ကို လာပြီး မိတ်ဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။

လောကကြီးဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါ ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

129

လူငယ်ဘဝဆိုတာ အစွန်းရောက်မှုအားလုံးရဲ့အရွယ်ပဲ။ ဘာလေးဖြစ်ဖြစ် အဆုံးစွန်ဆုံးထိ တွေးပစ်လိုက်ချင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာရှိလာရင် အဆုံးစွန်ဆုံးထိ ဆင်းရဲလိုက်ချင်တယ်။ လူ့သဘာဝတစ်ခုလည်း အပြင်းအထန် ခံစားရတာကို ကြိုက်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်လို့ နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်းမြင်အောင်ကြည့်ဖို့ သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်။

ဘာမှမဖြစ်စလောက် အသေးအဖွဲ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေက အကြီးအကျယ် ပြဿနာကြီးဆီကို ဦးတည်နေတတ်တယ်။

အဆင်မပြေမှုရှိလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သူတို့ကိုလည်း အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ လောကကြီးကိုလည်း အပြစ်မမြင်ပါနဲ့။ ပြင်ရမှာလေးတွေက ရိုးရိုးလေးပါ။ မြင်အောင် ကြည့်ပြီး ပြုပြင်သွားပါ။ ပြဿနာအကြီးကြီးဆီကို ဦးတည်နေတဲ့ ပြုပြင်စရာလေးတွေ အသေးအဖွဲလေးတွေ ဖြစ်နေတတ်လို့ပါ။

တစ်သက်လုံး သေသည်ထိ ကိုယ့်အမှားတွေကို ရှာရှာပြီး ပြုပြင်နေရမှာပါနော်။ ဒီအလုပ်က ခဏလုပ်လို့ ပြီးသွားတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ သိရင်း ကိုယ့်အမှားကိုယ် မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပြင်ရင်း နေသွားနေရမယ်။

အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းဖို့ ဆိုတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ချက်ထားပြီး လုပ်သွားမယ်ဆို တစ်နေ့ လောကကြီးက ကိုယ့်ကို လာပြီး မိတ်ဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။
လောကကြီးဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါ။

မင်္ဂလာပါ မမ။ မေးချင်တာလေးရှိလို့ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ကို ဖျောက်ဖို့ ဘယ်လိုများ သတိကပ်ရမလဲ မမ။ အမျိုးသားက စိုးရိမ် စိတ် များပါတယ်။ အလုပ်ကိစ္စ, တစ်ခုခုဆိုရင်ပေါ့လေ။ ကျမက တော့ ယုံကြည်မှု အစွမ်းအစနဲ့ ဆိုင်တယ်ထင်ပါတယ်။ မမ အမြင် သိချင်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်လို Worry ဆိုတာရှိတယ် Anxiety ဆိုတာရှိတယ်။။

worry က problem မဟုတ်ဘူး။ လုပ်စရာကိစ္စပေါ်လာလို့ ဖြစ်သင့်တဲ့ အတိုင်းအတာ အတွင်းမှာပဲ ဖြစ်သင့်သလောက်ပဲ စိတ်ပူတာ။

Anxiety ကကျတော့ စိတ်ပူပုံက အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တော့ဘူး။ အလကားနေရင်း စိတ်ပူနေတာ။ ပူစရာမရှိလည်း စိတ်ချချ နေလို့မရဘူး စိတ်အေးအေး ထားလို့မရဘူး။ နေမထိ ထိုင်မသာ ရင်ကြီးကို မ,ထားသလိုမျိုး လေးလေးပင်ပင်ကြီး ဖြစ်နေတာ။ တစ်ခါတရံ ဆိုးလာပြီဆို အဆိုးတွေ ကြိုတွေးပြီး ယောက်ယပ်ခတ် နေတော့တာ။ ဒီလောက်ပူစရာမဟုတ်ပါဘူး ဆိုပြီး အကြောင်းအကျိုးနဲ့ ပြောလည်း မရဘူး ပူနေတာ။ အလကားနေရင်း လည်း စိတ်ထဲမှာ သောကတွေပဲ များနေတတ်တယ်ဆို အဲဒါ problem ။

အဲဒီတော့ ဖြစ်နေတာ worry လား anxiety လား ဆိုတာ အရင် ခွဲခြားသိအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။

anxiety ဆိုရင်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ problem ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘုရားစာလေးဖတ်ရုံ ပြေပြေပျောက်ပျောက် ပြောရုံနဲ့ မရပါဘူး။ တကယ်ကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်အောင် လုပ်မှ၊ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပဲ ကုသနိုင်မှ ရမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် နားလည်ပြီး လျှော့ချတတ်ဖို့လည်း လေ့လာသင်ယူရမှာပါ။ သူများအကူအညီက နည်းနည်းလောက်တော့ ထိရောက်ပါတယ်။ တကယ်ထိထိရောက်ရောက်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်သဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ကုစားနိုင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အစွမ်းအစလည်း ပါမှာပေါ့နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်း အစွမ်းအစလည်းနည်း သို့သော်လည်း အလုပ်တာဝန်ကျတော့ အကြီးကြီး ယူထားရတယ်ဆိုရင် သောကကြီးလာတာပေါ့။

ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်က ဘေးလူက ဘာ့ကြောင့်လို့ ပြောရတာ အဖြေထုတ်ရတာ ခက်တယ်။ အထင်နဲ့ ရမ်းမပြောသင့်ပါဘူး။ သူ့အခက်အခဲကို တကယ် နားမလည်ပဲ ဝေဖန်နေရင် သူ့ပိုဆိုးသွားလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာ စိတ်မချစရာတွေ များနေရင် တစ်ခါတလေ စုပြုံပြီး အဲလိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ် လို့ ထင်ပါတယ်။

ဘယ်လို သတိကပ်ရမလဲ ဆိုတာ နည်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောရတာမျိုးထက် အဓိကက သတိကို တကယ်ချစ်လို့ တကယ်လုပ်ချင်လို့ လုပ်ရင် သူ့အကျိုးကျေးဇူး ကြီးပါတယ်။

သတိနဲ့နေတဲ့သူတွေ သူတို့စိုးရိမ်သောက သက်သာလာတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သာလာတာ၊ အရက်ပြတ်တာ၊ မူးယစ်ဆေးပြတ်တာ၊ အိမ်ထောင်ရေးကအစ အဆင်ပြေလာတာ စသဖြင့် အများကြီး ကြားဖူးပါတယ်။

ကျမကိုယ်တိုင်လည်း သောကများတတ်တဲ့သူ စိတ်မအေးတတ်တဲ့သူပါ။

သတိနဲ့သိနေရတာကို ရောဂါပျောက်ဆေးတစ်ပါးလို ကျမက သဘောထားပြီး လုပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ သတိနဲ့ သိနေဖို့ကို အစွမ်းကုန်လုပ်ပါ

ဘယ်။ သတိနဲ့ သိနေချိန်မှာ စိတ်က ကျစ်ကျစ်လစ်လစ် စုစုစည်းစည်းနဲ့ သိပ် powerful ဖြစ်တာပဲ သိပ်နိုင်နင်းတာပဲ သိပ်control ရတာပဲ။ ကျမအဲဒါကို သိပ်ကြိုက်တာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ သတိကို ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တော့တာပါ။

စိတ်ကို သိနေလို့ ဒီသတိရှိနေတဲ့စိတ်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ နိုင်နင်းတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ dignity ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒီ dignity ကို ကောင်းကောင်း ခံစားတတ်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။ စိတ်တည်တည် လေးဖြစ်နေတဲ့ dignity ကို ကောင်းကောင်း ခံစားတတ်ပြီဆိုရင် စိတ်က အဲဒီကိုပဲ ပြန်သွားချင်တယ်။ အရေးကြီးတာ အဲဒါပါ။ ဒီတစ်ခုရရင် ကျန်တာ ရပြီ။

သတိကြောင့် Quality အမျိုးမျိုးပြည့်နေတဲ့စိတ်ကို အရသာ တွေ့သွားဘယ်။ ဒါ တရားထူး မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်က သူ့power သူ တွေ့သွားတာပါ။

စိတ်က သူ့ power သူတွေ့သွားဖို့ပဲ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ တချို့သော ပြဿနာတွေက ဒဲ့ဖြေရှင်းရင် ပိုရှုပ်ကုန်တတ်တယ်။

ကျမသိသလောက် ပြောတာပါ။ ဒီထက်သိတဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါ အုံးနော်။

ဘယ်လို သတိကပ်ရမလဲဆိုတာ နည်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောရတာမျိုးထက် အမိကက သတိကို တကယ်ချစ်လို့ တကယ်လုပ်ချင်လို့ လုပ်ရင် သူ့အကျိုးကျေးဇူး ကြီးပါတယ်။

စိတ်ကို သိနေလို့ ဒီသတိရှိနေတဲ့စိတ်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ နိုင်နင်းတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ dignity ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။
အဲဒီ dignity ကို ကောင်းကောင်း ခံစားတတ်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။ စိတ်တည်တည်လေး ဖြစ်နေတဲ့ dignity ကို ကောင်းကောင်း ခံစားတတ်ပြီဆိုရင် စိတ်က အဲဒီကိုပဲ ပြန်သွားချင်တယ်။ အရေးကြီးတာ အဲဒါပါ။ ဒီတစ်ခုရရင် ကျန်တာ ရပြီ။

သတိကြောင့် Quality အမျိုးမျိုးပြည့်နေတဲ့စိတ်ကို အရသာတွေ့သွားတယ်။ ဒါ တရားထူး မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်က power သူ တွေ့သွားတာပါ။ စိတ်က သူ့ power သူတွေ့သွားဖို့ပဲ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ တချို့သော ပြဿနာတွေက ဒဲ့ဖြေရှင်းရင် ပိုရှုပ်ကုန်တတ်တယ်။

> မထက်ရေ မင်္ဂလာပါ။ ညီမလေး အစ်မဆီက အကြံကောင်းလေးတွေရချင်လို့ပါ။ ညီမလေးက အခု လက်ရှိလုပ်ငန်းခွင်ဝင်နေပါတယ်။ အလုပ်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အခက်အခဲလေးတွေရှိနေလို့ပါ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကစိတ်ရင်းနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောပေမယ့် သူတို့ဆီက စိတ်ရင်းမဟုတ်တဲ့ အပေါ်ယံသဘော ဆက်ဆံတာတွေ ခံရတယ်။ ကြာလာတော့ အလုပ်လုပ်ရတာ မပျော်ဘူးဖြစ်တယ်။ အတူတူ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုတည်းမှာ လုပ်နေတာချင်းအတူတူ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် မရှိကြဘူး။ လူတော်တော်များများက စကားကို မုသားပရိယာယ်တွေနဲ့လှည့်စားနေကြတယ်လို့ခံစားရတယ်။ ဒီလို အလုပ်ခွင်မှာနေရတဲ့ ညီမမှာ စိတ်အလွန်ကျဉ်းကြပ်ရတယ်။ အစ်မရဲ့အမြင်နဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရှိရင်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။

ကောင်လေးငယ်ငယ်လေးတစ်ယောက်က ခရစ်စမတ်ဖိုးဖိုးကြီး စန်တာကလော့စ်ကို တွေ့တော့ ကောင်လေးကပြောတယ် ကျနော်လူကြီးဖြစ်ချင်တယ်။ ကျနော့်ကို လူကြီးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ ... Please make me a grown-up ... please ... please ... လို့ ဆိုတော့ စန်တာကလော့စ်က သူ့နှုတ်ခမ်းမွေးအတုကြီး ဆွဲဖြုတ် သူ့မျက်ခုံးအတုကြီးဆွဲဖြုတ် သူ့ခေါင်းမှာဆောင်းတဲ့ ခေါင်းစွပ်ကြီးကိုလည်း ဆွဲဖြုတ်လိုက်ပြီး I am a fake .. you see ... I am a fake ... လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။

ဆိုလိုတာက အမှန်အတိုင်း သိမြင်လိုက်တဲ့အချိန်ဟာ လူကြီးဖြစ်တဲ့အချိန်ပဲ။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ချက်တွေ မထားတော့ဘူးဆိုရင် လူကြီးဖြစ်ပြီ... လူလိမ်လူကောက်တွေနဲ့ တွေ့ရမှာ မကြောက်တော့ဘူးဆိုရင်

လူကြီးဖြစ်ပြီ … ကလေးဘဝက ကျွတ်ပြီလို့ ပြောလို့ရပြီနော်။

လူတွေအားလုံး မကောင်းဘူးလို့ ‥ပြောရင် ဒါ မှားနေတဲ့ အတွေးပဲ မှားနေတဲ့ အမြင်ပဲ။

လူတွေအားလုံး ကောင်းကြပါတယ်လို့ ပြောရင်ရော … ဒါလည်း မှားတာပဲ။

လူတွေဟာ အကောင်းအဆိုး ရောနေတယ်။ တစ်ခါတလေ ကောင်းတယ်၊ တစ်ခါတလေ မကောင်းဘူး။ တချို့ ရိုးသားတယ်၊ တချို့ကောက်ကျစ်တယ်၊ တချို့ ပရိယာယ် များတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ဟာ ရင့်ကျက်မှုရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးလူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူတွေရဲ့အကောင်းအဆိုးကို လက်ခံပြီး နေရမှာပဲ။ လူတွေ မုသားပြောတာ ပရိယာယ်တွေလုပ်တာ ရှေ့တစ်မျိုး ကွယ်ရာတစ်မျိုး လုပ်တာတွေ နောကျေနေအောင် သိအောင်လုပ်ထားပြီး လူတွေကို စမတ်ကျကျ ဆက်ဆံတတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါနော်။

ဆိုလိုတာက လူတွေ မရိုးသားတာ ဖေးဖေးမမ မရှိတာကို တအီအီလုပ်မနေတော့ဘူး။ ဟေး‥ နင်တို့ပါးစပ်ဟလိုက်တာနဲ့ ဘာလဲ ငါသိနေပြီ‥ရတယ် ဖြီးချင်လည်းဖြီး‥ ရှေ့တစ်မျိုးကွယ်ရာတစ်မျိုး လုပ်ချင်လည်း လုပ်‥ အတင်းပြောချင်လည်းပြော ‥ ငါက ရိုးရင်လည်း သိတယ် ‥ မရိုးရင်လည်း သိတယ် ငါနဲ့ဆက်ဆံလို့တော့ ဘယ်သူမှ ရတက်မအေး မဖြစ်စေရဘူး‥ ငါ့အတွက်ကြောင့်နဲ့တော့ ဘယ်သူမှ စိတ်မကျဉ်းကျပ်စေရဘူး‥ ငါ ပေးနိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးကို ပေးပြီး နေသွားမယ် …

ဒီလောက်တော့ မာရေကျောရေ ရှိမှ နည်းနည်းအဆင်ပြေတယ် နော်။

လောကကြီးမှာ နေရတာ ကိုယ့်အိမ်မှာ နေရသလို ဖြစ်မယ်လို့ မှား

သင်လို့လား။ လူတွေ ငါ့အပေါ်ဆက်ဆံတာ ငါ့အိမ်က ငါ့မိဘ ဆက်ဆံသလို ဆက်ဆံရမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ ရမှာလား။

လူတွေကို ကိုယ်က အရင် ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါ။

ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်ဘက်က ဖြူဖြူစင်စင် ထားပါ။

အဲလိုပြောလို့ လူတိုင်းကို အိတ်သွန်ဖာမှောက် ဆက်ဆံရမယ် လို့ ဆိုလိုဘူးနော်။

အ,တာ မကောင်းပါဘူး။

လူရည်မလည်တာ ပိုလို့တောင် မကောင်းပါဘူး။

မာန်လေးလည်း နည်းနည်းထားပါ။

မာန်ရှိတဲ့သူကို လူတွေက respect ထားပြီး ဆက်ဆံတယ်။

လူတိုင်းကို အရောမဝင်ပါနဲ့။

ရင်းနှီးရင် အရိုအသေတန်တယ်။

တကယ်ကောင်းတဲ့သူကို ရွေးပြီး သေသေချာချာပေါင်းပါ။

လူတွေဟာ လူရွေးပေါင်းတဲ့လူက ပေါင်းတာကို ခံချင်ကြတယ်။

ပရိယာယ်များတတ်တဲ့လူကို အကြည့်တစ်မျိုးနဲ့ ကြည့်တတ်အောင် လေ့လာထား လေ့ကျင့်ထားပါ။

ပရိယာယ်များတတ်တဲ့လူဟာ သူတို့ပရိယာယ်များတာ သိတယ်ဆိုတာ [illegible] ေသမတတ်ကြောက်ကြတယ်။

ဖေးဖေးမမ မလုပ်တတ်တဲ့လူကို ဖေးဖေးမမ ဆက်ဆံပေးလိုက်ပါ။

လူတွေဟာ ဖေးမကြင်နာမှုကို ကိုယ်ကသာ မလုပ်တတ်ရင်နေမယ် သူများဆီက ရရင်တော့ အစွဲကြီးစွဲနေတတ်တယ်။

ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နေပါ။

ချိုချိုသာသာ ပြောပါ။
ကိုယ်ကအရင် သူတို့အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ပါစေ။

အမှန်အတိုင်း သိမြင်လိုက်တဲ့အချိန်ဟာ လူကြီး ဖြစ်တဲ့အချိန်ပဲ။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ချက်တွေ မထားတော့ဘူးဆိုရင် လူကြီးဖြစ်ပြီ။ လူလိမ်လူကောက်တွေနဲ့ တွေ့ရမှာ မကြောက်တော့ဘူး ဆိုရင် လူကြီးဖြစ်ပြီ။

ကိုယ်ဟာ ရင့်ကျက်မှုရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးလူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူတွေရဲ့ အကောင်းအဆိုးကို သိပြီး လက်ခံပြီး နေရမှာပဲ။ လောကကြီးမှာ နေရတာ ကိုယ့်အိမ်မှာနေရသလို ဖြစ်မယ်လို့များ ထင်လို့လား။ လူတွေ ငါ့အပေါ်ဆက်ဆံတာ ငါ့အိမ်က ငါ့မိဘဆက်ဆံသလို ဆက်ဆံရမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ ရမှာလား။

လူတွေကို ကိုယ်က အရင် ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါ။
မာန်လေးလည်း နည်းနည်းထားပါ။ မာန်ရှိတဲ့သူကို လူတွေက respect ထားပြီး ဆက်ဆံတယ်။
တကယ်ကောင်းတဲ့သူကို ရွေးပြီး သေသေချာချာပေါင်းပါ။ လူတွေဟာ လူရွေးပေါင်းတဲ့ လူက ပေါင်းတာကို ခံချင်ကြတယ်။
ဖေးဖေးမမ မလုပ်တတ်တဲ့လူကို ဖေးဖေးမမ ဆက်ဆံပေးလိုက်ပါ။
ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် နေပါ။
ချိုချိုသာသာ ပြောပါ။
ကိုယ်ကအရင် သူတို့အတွက် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ပါစေ။

အစ်မရေ.. ညီမလေ အစ်မကို အပြင်မှာ မတွေ့ဖူးပေမယ့် အစ်မရဲ့ဉာဏ်ပညာကို အင်မတန်အားကျတယ်။ အင်မတန်လေးစားတယ်။ အစ်မရေ..ညီမအလုပ်မှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်လေးကို အစ်မနားထောင်ပေးပြီး ညီမကို ဘယ်လိုသဘောထားသင့်လဲဆိုပြီး သဘောထားမှန်အောင် သင်ပြပေးပါအုံး...

အခု ညီမတို့ကျောင်းမှာ စာမေးပွဲကာလဆိုတော့ ဆရာမတွေအကုန်လုံး စာမေးပွဲစောင့်ရတယ်...ညီမတို့က အငယ်ဆိုတော့ ၁၀ချိန်၊ အကြီးတွေက ၅ချိန်၊ ဌာနမှူးကတော့ တစ်ချိန်မှမစောင့်ရဘူး။ ညီမတို့ အမှတ်ခြစ်ဖို့ အဖြေလွှာကိုခွဲတော့ ညီမတို့က ၂၆၀ အကြီးတွေက ၁၀၀လောက်ပဲယူထားကြတယ်။ majorအတန်းတွေခြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ပေါ့။ ညီမ တာဝန်ခွဲဝေမှုမမျှတဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ သူတို့ စာမေးပွဲ အခန်းမစောင့်ရတဲ့အချိန်မှာ major တွေအတွက် ခြစ်လို့ရတာပဲ..

ညီမဘယ်လို သဘောထားနဲ့ တုံ့ပြန်ရမှာလဲ။ နားလည်မှုကို ဘယ်လိုယူရမှာလဲ။ အစ်မရေ သည်းမခံနိုင်ဘူး တော်တော်ပေါက်ကွဲတယ်။ ဘယ်လိုသဘောထားသင့်လဲ၊

အမက အားလုံးသော အကြောင်းအရာတွေအပေါ် အဖြေရှာပေးနိုင်တဲ့ [illegible] မထင်ပါနဲ့ကွယ်။ ပြောချင်တာက အမကို အထင်မကြီးပါနဲ့... ။

တရားမျှတမှုကို လူတိုင်းပဲ လိုချင်ကြပါတယ်။ မတရားတာတွေကို ကျင့်နေတဲ့သူကိုယ်တိုင်တောင်မှ တရားမျှတမှုကို လိုချင်တယ်။ သူကိုယ်တိုင် ကျင့်နေတာ တရားမျှတတယ် တရားမမျှတဘူး ဆိုတာ သိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တရားမျှတမှုကို သိတာဟာ လူ့သဘာဝ လူ့nature [illegible] ဖြစ်နေလို့ပါ။

တရားမျှတမှုရှိတယ်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲဆိုတာ သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ လူဟာ လူဖြစ်ပြီလို့ ပြောနိုင်တယ်တဲ့။ တရားမျှတမှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မသိသေးရင် လူဟာ တိရိစ္ဆာန်အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်တဲ့။

ဒါပေမယ့် လူ့လောကကြီးဟာ ခုထိ တရားမျှတမှု ရရှိဖို့ တောင်းနေရတုန်း ... တိုက်ပွဲဝင်နေရတုန်း ... အသက်တွေ အသေခံနေရတုန်း ...

မြင့်မြတ်တဲ့နှလုံးသားရှိတဲ့ တချို့သောလူတွေဆိုရင် ကိုယ့်အသက်ကို သူတစ်ပါးရဲ့တရားမျှတမှုအတွက် ပေးသွားကြတယ် ဆိုတာ သိနေတာပဲလေ။

လူတွေနေတဲ့ လူ့လောကကြီးဟာ အစကတည်းက သားရဲတိရိစ္ဆာန်သဘာဝအတိုင်းပါပဲ။ အားကြီးသူက အနိုင်ရတာပဲ။ အားနည်းသူက ရှုံးရတာပဲ။ အဲဒီအဆင့်ကနေ ဒီလောက် သာယာဝပြောလာတာ လူကောင်းတွေ တရားမျှတမှုကို နားလည်တတ်လို့ ခံစားတတ်လို့ အဆက်မပြတ် တောင်းဆိုလာခဲ့လို့ပါ။

အဲဒီတော့ နောင်လည်းပဲ တောင်းဆိုနေရအုံးမှာပဲ လို့ နားလည်ထားရမှာပဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းက ဘယ်တော့မှ ဆုံးခန်းတိုင်မယ့် ဇာတ်လမ်း မဟုတ်ဘူး။

တကယ်ပဲ ကိုယ်ခံနေရတဲ့ တရားမျှတမှု မရှိတာကြီးကို တကယ်ပဲ တွန်းလှန်ချင်တယ် ဆိုရင် ... အမက တစ်ခုတော့ အကြံပေးချင်တယ် .. ပထမဆုံးအနေနဲ့ အထက်လူကြီးက မမျှမတ ဒီလိုလုပ်နေတာ မဖြစ်သင့်တဲ့အကြောင်းကို နောက်တစ်ယောက်ကို ပြောပါ .. အတင်းအဖျင်း ပြောပုံမျိုး မဟုတ်ဘူးနော် .. dignity ရှိရှိပြောရမှာနော်။ အထက်လူကြီးကို စေဖန်တာ ရှုံ့ချတာ နာမည်ဆိုးတပ်တာတွေ လုံးဝမလုပ်နဲ့နော်။ မတရားတာကို မတရားဘူး ဆိုတာပဲ ပြောတာ။

ဒုတိယတစ်ဆင့် ‥ ဒါဟာ မမျှမတလုပ်နေတာပါ ဆိုတာကို သိတဲ့သူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိမလဲ စုကြည့်ပါ။ စည်းစည်းရုံးရုံး လုပ်ထားပါ။

တတိယအဆင့်နေနဲ့ တရားမျှတမှု ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ သိတဲ့သူ နားလည်တဲ့သူအုပ်စု ဘယ်လောက်တောင့်လဲဆိုတာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ လူသိများအောင် လုပ်ပါ။

ကိုယ့်မှာ Dignity ရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့သူဟာ လုပ်သမျှ ခံနေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် dignity ကိုကိုယ် သိတဲ့သူဟာ သိက္ခာ အရှိဆုံးနေရာကပဲ ပြန်လည်တုန့်ပြန်တတ်တယ်။

သူတို့ကိုတော့ လုံးဝ မပုတ်ခတ်ဘူးနော်။

ကိုယ့် Dignity ကိုယ် နားလည်တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ထားဖို့ပဲ လိုတာ။

စမ်းကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လာမလဲ သိရတာပေါ့။

အဓိကပြောချင်တာက တရားမျှတမှုကို ရအောင် လုပ်ချင်ရင် အဲလို လုပ်ဖို့ တစ်ခုပဲလိုတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က Dignity ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ပဲ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့လောကကြီးမှာ ကျင်လည်ရတဲ့သူမို့လို့ သည်းခံပါ သည်းခံပါ အမြဲတမ်းသည်းခံပါလို့ မပြောချင်ဘူး။ ပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ လက်တွေ့လောကကြီးမှာ လက်တွေ့ကျကျ နေနေရတာနော်။ လက်တွေ့ကျတဲ့ လောကကြီးမှာ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့သူ သိက္ခာရှိတဲ့သူအနေနဲ့ ဘယ်လိုနေမလဲ။ အဲဒါ စိတ်ဝင်စားတယ် လေ့လာတယ်။

တရားမျှတမှုကို ရချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ပါ … အထက်တန်းကျကျနည်းနဲ့ လုပ်ပါ … ပြန်ဖိုက်သင့်ရင် ပြန်ဖိုက်ပါ … အထက်တန်းကျကျ ဖိုက်ပါ ‥

ပြောသင့်တာကို ပြောပါ .. အထက်တန်းကျကျ ပြောပါ။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ မရဘူးဆိုရင် ခုလိုမတရားမှုကို လုပ်နေတာ သိပါတယ်... အဲလိုလုပ်တဲ့သူဟာ သိက္ခာမဲ့ပါတယ် ဆိုတာ လူသိအောင် လုပ်ပါ ... အထက်တန်းကျကျလုပ်ပါ။

အဓိကက ကိုယ်ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေး ရအောင်ယူတာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တရားမျှတမှုကို ရအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် ... ဘယ်လိုနေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်... နည်းလမ်းရဲ့ ပညာသားပါမှု အထက်တန်းကျမှု သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

မတရားမှု မမျှတမှုနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တိုးပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှ အောက်တန်းကျ မသွားပါစေနဲ့။ ရန်လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ငိုလည်း မခံပါနဲ့။ သိက္ခာရှိဆုံးနေရာက အထက်တန်းကျကျ ရင်ဆိုင်ပါ။ စိတ်ကိုလည်း အေးအေးထားပါ။

ပြောရမယ်ဆိုရင် လူ့လောကကြီးဟာ အရိုင်းအစိုင်းဘဝ ရှိပါသေးတယ်။ ခုထိ အားကြီးသူက အနိုင်ယူစမြဲပါပဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းက သိမ်းဖွယ်မရှိပါဘူး။

ဒါပေမယ့်

တရားမျှတမှုအတွက် ဘယ်တော့မှ လက်မမြှောက်လိုက်ပါနဲ့။

မနိုင်နိုင်ရင်တောင် နောက်ဆုံးထိ ခံချခဲ့သေးတယ် ဆိုတဲ့သူပဲ ဖြစ်ရမှာပဲ။ အဲလိုလူပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။

တရားမျှတမှုကို လူတိုင်းပဲ လိုချင်ကြပါတယ်။ မတရားတာတွေကို လုပ်နေတဲ့သူ ကိုယ်တိုင်တောင်မှ တရားမျှတမှုကို လိုချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တရားမျှတမှုကို သိတာဟာ လူ့သဘာဝ လူ့ nature စစ်စစ် ဖြစ်နေလို့ပါ။

ကိုယ့်မှာ dignity ရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့သူဟာ လုပ်သမျှ ခံနေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် dignity ကိုကိုယ် သိတဲ့သူဟာ သိက္ခာအရှိဆုံးနေရာကပဲ ပြန်လည်တုန့်ပြန်တတ်တယ်။

တရားမျှတမှုကို ရချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ပါ ... အထက်တန်းကျကျနည်းနဲ့ လုပ်ပါ ... ပြန်ဖိုက်သင့်ရင် ပြန်ဖိုက်ပါ ... အထက်တန်းကျကျ ဖိုက်ပါ .. ပြောသင့်တာ ကို ပြောပါ .. အထက်တန်းကျကျ ပြောပါ။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှမရဘူးဆိုရင် ခုလိုမတရားမှုကို လုပ်နေတာ သိပါတယ် ... အဲလို လုပ်တဲ့သူဟာ သိက္ခာမဲ့ပါတယ် ဆိုတာ လူသိအောင် လုပ်ပါ ... အထက်တန်း ကျကျ လုပ်ပါ။

ကိုယ်ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေး ရအောင်ယူတာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တရားမျှတမှုကို ရအောင်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် ... ဘယ်လိုနေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်... နည်းလမ်းရဲ့ ပညာသားပါမှု အထက်တန်း ကျမှု သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

မတရားမှု မမျှတမှုနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တိုးပြီဆိုရင် ဘယ်တော့မှ အောက်တန်းကျ မသွားပါစေနဲ့။
တရားမျှတမှုအတွက် ဘယ်တော့မှ လက်မမြှောက်လိုက်ပါနဲ့။
မနိုင်နိုင်ရင်တောင် နောက်ဆုံးထိ ခံချခဲ့သေးတယ် ဆိုတဲ့သူပဲ ဖြစ်ရမှာပဲ။ အဲလိုလူပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။

Love

မထက်ရေ မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါဗျာ။ ကျွန်တော်လည်း လွန်ခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းက တော်တော် စိတ်တွေရှုပ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ကြောတော့ မရှည်တော့ပါဘူးဗျ။ လွန်လှ ၃ ၄ ရက်ပါပဲ။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ နေလို့ မကောင်းတာကို ကျွန်တော်သိနေတယ်။ အဲဒါ သိသိနေရင်းနဲ့ ဒေါသထွက်စရာက အဲလောက်ထွက်စရာမလို ဘူးလို့ သိသိလာပြီး ဆက်မထွက်တော့ဘူးဗျ။ အတွေးတွေကတော့ တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးရဘူးခင်ဗျ။

ကျွန်တော်က ရည်းစားကိစ္စနဲ့ဆို တော်တော်ခံနိုင်ရည်နည်း တယ်ခင်ဗျ။ ကိုယ့်အစ်မလိုပဲဆိုတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ ပြောပြ တာ စိတ်မရှိပါနဲ့နော်။ အတ္တကြီးတာနေမယ် အစ်မရေ ... အဲဒါကို လူကြားကောင်းအောင် ကိုယ့်ဘာသာလှည့်စားထားပြီး အချစ်ကြီး တယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောပြောနေခဲ့တာ။ ကိုယ်လည်း ဂရုစိုက်ပေး သလို သူလည်း ပြန်ဂရုစိုက်တာမှ အချစ်ပါဆိုပြီး ဆွဲကိုင်ထားတတ် တာ ကျွန်တော်လေ။ အခုထိလည်း ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူများဆီမှာ လိုက်ရှာမိနေတုန်း။

ကိုယ်ကသူ့ကိုဂရုမစိုက်မိရင်လည်း ကာယကံရှင်ကဘာဖြစ် တယ်မသိဘူး ကျွန်တော်က ငါလိုတယ်ဆိုပြီး ခံစားနေတတ်ပြန် ရော။ သူကလည်းဖွင့်ပြောလာပါတယ်၊ ကျွန်တော်ချစ်သလောက် မချစ်ဘူးတဲ့။ ကျွန်တော်လည်း အဲလိုခံစားရပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ကျွန်တော့်ကြောင့် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်သွားရင် တောင်းပန်ပါတယ်နော်။

ဇူ့စ်နတ်မင်းကြီးဟာ အားလုံးကိုဖန်ဆင်း လူသားကိုလည်း ဖန်ဆင်းပြီးတဲ့နောက် လူသားတွေကို ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနှစ်ခုက ကျန်နေသေးတယ်တဲ့။ အဲဒီနှစ်ခုက ကောင်းလွန်းလို့ ဇူ့စ်က လူသားတွေ လွယ်လွယ်ကူကူ ရမသွားစေချင်ဘူးတဲ့။ ဒီတော့ သူက နတ်သဘင်အစည်းအဝေးခေါ်ပြီး အကြံတောင်းတယ်။

လူသားတွေက ဉာဏ်အင်မတန်များတယ်၊ ဘယ်နေရာဖွက်ဖွက် လွယ်လွယ်လေး တွေ့အောင်ရှာနိုင်ကြမှာပဲ။ အဲဒီတော့ လူသားတွေ လွယ်လွယ်မတွေ့နိုင်တဲ့နေရာ သူတို့မထင်ထားတဲ့နေရာမှာ ဖွက်ရရင် ကောင်းမယ်။ သူတို့မထင်တဲ့နေရာမှာ ဖွက်ထားရင် သူတို့ရှာတဲ့အခါ ကျော် ကျော်သွားကြမှာပဲ။ အင်မတန် ဇွဲနပဲကြီး ဉာဏ်လည်းကြီးတဲ့သူမှ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးဆိုတာကို ရသွားစေချင်တယ်။ သိရင် ပြောကြ ... ဆိုတော့ နတ်တွေအမျိုးမျိုးအကြံပေးကြတယ်။

ဇူ့စ်က အဲဒီနေရာဆိုလည်း တွေ့မှာပဲ ဟိုနေရာဆိုလည်း တွေ့မှာပဲဆိုပြီး ပယ်ပယ်ချတယ်တဲ့။ နောက်ဆုံးကျတော့မှ နတ်တစ်ပါးက သူသိပြီ... လူသားရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ဖွက်လိုက်ပါ။ လူသားဟာ အကောင်းဆုံးဆိုတာကို သူ့အတွင်းမှာ ပြန်ရှာဖို့ မေ့လျော့နေလိမ့်မယ်၊ အပြင်ပန်းမှာပဲ လိုက်ရှာနေမိလိမ့်မယ်လို့ ပြောတယ်တဲ့။ ဇူ့စ်က အရမ်းကျေနပ်သွားတယ်တဲ့...။ ကောင်းပြီ လူသားအတွက် အကောင်းဆုံးကို သူတို့ မရှာမိမယ့်နေရာ သူ့အတွင်းထဲမှာပဲ ဖွက်ထားလိုက်မယ် ဆိုပြီး ဖွက်လိုက်တော့တယ်တဲ့။

ဒါ တကယ်တော့ ဂရိတွေပြောသွားတဲ့ ပုံပြင်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီအတိုင်းကလည်း မှန်နေတယ်။

ဘဝမှာ ပြဿနာရှိလာပြီဆိုရင် ဘယ်လိုတွေးလဲဆိုတော့ အပြင်ဘက်က

ဟာတွေ ဟိုဟာတွေဒီဟာတွေ ပြင်ရမယ်၊ သူတို့တွေ ပြင်ဖို့လိုတယ်၊ အဲဒါတွေ ပြင်လိုက်ရင် ငါကောင်းသွားမယ် လို့ ဒီလိုပဲ တွေးမိတတ်ကြတယ်။ သူသူကိုယ်ကိုယ် အားလုံးပဲ ဒီလိုပဲ တွေးမိတတ်ကြပါတယ်နော်။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲရှိလာပြီ၊ ပြဿနာတစ်ခုက ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်လာနေပြီဆိုရင် ငါဘာပြင်ဖို့ လိုနေလဲလို့ ကိုယ့်အတွင်းကို ကိုယ်လှည့်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ခုလို ကိုယ့်မှာ ပြဿနာရှိလာလို့ မေးခွန်းရှိလာလို့ အဖြေရှာရတော့မယ်။ ငါဘာမှားနေလဲ ဆိုတာ မေးရတော့မယ်။

ငါ့ဘဝကိုငါ နေနေတာမှာ ဘာကို အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ ထားပြီးနေနေ တာလဲ၊ ဘာကို အရေးပါဆုံးနေရာမှာ ထားပြီး နေနေတာလဲ၊ အလုပ်တစ်ခုခု အရူးအမူး စိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်နေတာ ဘာရှိလဲ၊ ပညာတစ်ခုခုကို ချစ်လွန်းလို့ ပိုသိအောင် လုပ်နေတာရှိလား။ မေးရတော့မယ်။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက်တောင် သာလွန်သွားတဲ့ တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခု ရှိရအုံး မယ်။

ရင့်ကျက်မှုဆီကို လှမ်းမျှော်ကြည့်ရင်း တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခုကို စိတ်ပါ လက်ပါ နေ့စဉ် လုပ်နေတာ ရှိရမယ်။

အတ္တက Very tricky နော်။ အတ္တကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်ရင် ခံရဖို့ သေချာတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ထက် သာလွန်သွားတဲ့ တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခု ရှိရာဆီကို မမှိတ်မသုန်သွားနေတယ် ဆိုတာ အတ္တသိအောင် လုပ်ထားရတယ်။

မဟုတ်ရင် သူက တချိန်လုံး ဆွနေတာ။ ကိုယ့်ကို အေးအေး ထားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုစိတ်ဆင်းရဲအောင် တွေးလိုက်ရမလဲလို့ ဉာဏ်တစ်ချိန်လုံး

ထုတ်နေတဲ့ အတ္တ။ အတ္တနှိပ်စက်တာ မခံရဖို့ သူ့ထက်သာလွန်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတာ တစ်ခုကို တည်ဆောက်ထားမှ ရမယ်။

အဲသလို လုပ်မထားရင် အတ္တက ငါသာအရေးကြီးဆုံး ငါ့ခံစားမှုတွေသာ အရေးအကြီးဆုံးလို့ ပြောနေမှာ။ သေတဲ့ထိပြောနေမှာ။ ကိုယ်က သူပြောတာ အဟုတ်ထင်ပြီး လိုက်လုပ်နေမှာ။ ကြာလေ အရှုံးရင့်လေပဲ။

ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကို မမောနိုင်မပန်းနိုင် လုပ်နေတဲ့သူတွေ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတဲ့သူတွေ၊ ပညာရပ်တစ်ခုကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာနေတဲ့သူတွေ၊ သတိနဲ့နေတာလိုမျိုး ကိုယ့်စိတ်မှာ ရင့်ကျက်မှု တည်ငြိမ်မှု ခံစားရတာမျိုးကို စိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်နေတဲ့သူတွေမှာ စိတ်ပြဿနာ နည်းတာတွေ့ရတယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးဘူးလို့ ထားပြီး လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။ သူတို့စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပြင်မှာ ရှာနေဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ သူများဆီက မျှော်မနေဘူး။

သူတို့မှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိကြဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာထဲမှာ နစ်မသွားဘူး။ အားငယ်နေတဲ့ သေးသေးသိမ်သိမ် စိတ်လေးက ဝါးမျိုသွားတာ မခံရဘူး။ စိတ်ပိုပြီး healthy ဖြစ်ကြတာ တွေ့ရတယ်။

အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ ဖတ်ကြည့်ပါနော်။ ရှင်းနေအောင် မြင်ရပါတယ်။ မိုက်ကယ်အိန်ဂျလို၊ သောမတ်အက်ဒီဆင်၊ ဂျော့ဝါရှင်တန်ကာဗာ၊ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီခေတ် စတိဗ်ဂျော့ နယ်ဆင်မင်ဒဲလား။ ဖတ်ကြည့်ပါနော်။

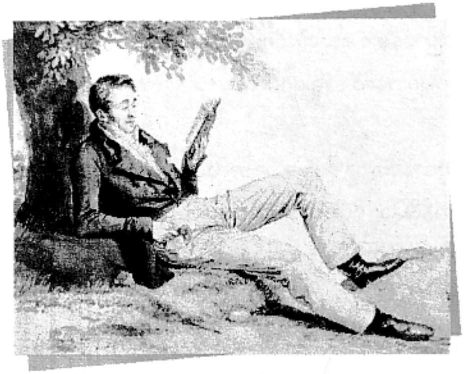
အရာရာဟာ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ အလုပ်ဟာ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိသလို မိသားစုဘဝဟာလည်း သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ အချစ်ဟာလည်း သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ ထားတတ်ရင် သူ့တန်ဖိုးက အမြင့်

သုံးပါ။ ကိုယ်က နေရာမှားထားရင် လိမ့်နေအောင် ခံရဖို့သာ ပြင်ထားပေတော့ ပဲနော်။

ထပ်ပြီး ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက်တောင် သာလွန်သွားတဲ့ ကိုယ်တကယ်ချစ်တာကို လုပ်နေပါ။

ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရှာဖွေပါ။ ။

အကယ်၍ ကိုယ်ကသာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမယ်ဆိုရင် ကျန်တာ သူ့အလိုလိုရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားနိုင်ပါတယ်။



ကိုယ့်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲရှိလာပြီ၊ ပြဿနာတစ်ခုက ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်လာနေပြီဆိုရင် ငါဘာပြင်ဖို့ လိုနေလဲလို့ ကိုယ့်အတွင်းကို ကိုယ်လှည့်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက်တောင် သာလွန်သွားတဲ့ တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခု ရှိရအုံးမယ်။

အတ္တက Very tricky နော်။ အတ္တကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ တွက်ရင် ခံရဖို့ သေချာတယ်။ အတ္တနှိပ်စက်တာ မခံရဖို့ သူ့ထက်သာလွန်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတာတစ်ခုကို တည်ဆောက်ထားမှရမယ်။ အဲသလို လုပ်မထားရင် အတ္တက ငါသာအရေးကြီးဆုံး ငါ့ခံစားမှုတွေသာ အရေးအကြီးဆုံးလို့ ပြောနေမှာ။ သေတဲ့ထိပြောနေမှာ။ ကိုယ်က သူပြောတာ အဟုတ်ထင်ပြီး လိုက်လုပ်နေမှာ။ ကြာလေ အရှုံးရင့်လေပဲ။

အရာရာဟာ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ အလုပ်ဟာ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူရှိသလို မိသားစုဘဝဟာလည်း သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ အချစ်ဟာလည်း သူ့တန်ဖိုးနဲ့ သူရှိပါတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ ထားတတ်ရင် သူ့တန်ဖိုးက အမြင့်ဆုံးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက်တောင် သာလွန်သွားတဲ့ ကိုယ်တကယ်ချစ်တာကို လုပ်နေပါ။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရှာဖွေပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်ကသာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမယ်ဆိုရင် ကျန်တာ သူ့ အလိုလိုရောက်လာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားနိုင်ပါတယ်။

မမရေ.. ပန်းစိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတာလေး ပြောပြချင်ပါတယ်။ အခု စိတ်ထဲမှာ ဒွိဟဖြစ်နေပါတယ်။ ပန်းမှာ လက်ထပ်ဖို့ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ချစ်သူရှိပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်လောက်က မေမေက သိပ်စိတ်တိုင်းမကျတော့ မေမေစိတ်ညစ်အောင်လုပ်မိသလို ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်ကိစ္စကော လူမှုရေးကိစ္စတွေကော Personalကိစ္စကော မေမေ့ငြိုငြင်မှုခံရတဲ့ကိစ္စကော တအား စိတ်ညစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကံကောင်းပါတယ်။ မမတို့လို မိတ်ဆွေကောင်းတွေကြောင့် ပန်းစိတ်တွေ တည်ငြိမ်စွာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

အခုမေမေ့ဘက်ကော ပန်းချစ်သူကော အလုပ်ကိစ္စတွေကော အဆင်ပြေပါပြီ။ အခုဖြစ်နေတာက မဖြူခြင်းတွေကို နာသိသိလာတာလား၊ အသက်အရွယ်အရ သိလာတာလား၊ ဘယ်လိုကြောင့်လည်းတော့ မသိဘူးမမ။ တဖက် လောကီဘက် ပြတ်နိုင်လား ဆိုတော့လည်း မပြတ်ဘူး။ စိတ်ထဲ ဘယ်လိုဖြစ်မှန်းမသိဘူးမမရယ်။ စိတ်ထဲဖြစ်နေတာကို သတိထားတော့ကြည့်နေပါတယ်။ ခု သူက overseaမှာပါ။ ဒီတစ်ခေါက်ပြန်လာရင် သူက လက်ထပ်ချင်ပါပြီ။ ပန်းလည်း ကတိပေးထားပါပြီ။ မေမေကလည်း သဘောတူပါပြီ။ ပန်း ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။

ပန်းပြောချင်တာက မဖြူခြင်းတွေကို သိလာတော့ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ ဘွန့်နေတယ်လို့ ပြောချင်တာလား။ အသက်လည်း မငယ်တော့ပါဘူးနော်။ အလုပ်တွေလည်း အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်နေပြီ။ ချစ်သူကလည်း သစ္စာရှိတယ်။ ကိုယ်ကလည်း လက်ထပ်ပါ့မယ်လို့ ကတိပေးထားပြီးပြီ။ မိဘကလည်း သဘောတူတယ်။ ဒါပေမယ့် မဖြူခြင်းသဘောတွေကို သိလာလို့ အိမ်ထောင်ပြုရမှာ ကြောက်နေတယ်။ ခုလိုစိတ်မျိုးဖြစ်မှ လက်ထပ်တာ

ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ခုစိတ်က အရှုံးစိတ်မဟုတ်တော့ဘူး။

ရင့်ကျက်မှုအနည်းငယ်ရှိလာတာနဲ့ နည်းနည်းလည်း ဆွေးရိပ်သန်းတတ်တဲ့အရွယ် ရောက်လာလို့ပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ လက်ထပ်ရတာ အဆင်ပြေမှာပါ။ မပြဲခြင်းတွေကို သိလာလို့ အမြော်အမြင်ရှိလာတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝလေး တည်ဆောက်ပါ။ ဘာပဲ ခံစားရခံစားရ ချစ်သူကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားပြောပါ။ ချစ်ရင်လည်း ချစ်လိုက်တာလို့ ပြောပါ။ ပျော်ရင်လည်း ပျော်လိုက်တာလို့ ပြောပါ။ ကိုယ်ကြောက်တာတွေ စိုးရိမ်တာတွေကိုလည်း ပြောပါ။ ဝမ်းနည်းရင်လည်း အဲလို အဲလိုလေး ဝမ်းနည်းမိပါတယ်။ ပြောပါနော်။ စိတ်ညစ်အောင် ပြောခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖုံးကွယ်မထားဖို့ ပြောချင်တာပါ။

စိတ်ညစ်စရာ ဝမ်းနည်းစရာကို ပြောရင်တောင် သူပျော်အောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူစိတ်ဝင်စားအောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူဖြေရှင်းတတ်အောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူ့အရေးဖြစ်သွားအောင် ပြောတတ်ရမယ်။

အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံရေးကို ပေးရင်း သူ့ကိုလည်းပျော်အောင် လုပ်ရင်း ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးကိုလည်း ပေးရမှာနော်။ မကြောက်ပါနဲ့။

အိမ်ထောင်ကျ သားသမီးတွေ ရတဲ့အခါလည်း ဆက်လက်ပြီး ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကို ရှာဖွေပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

သားသမီးလေးတွေ ရလာရင်လည်း သူတို့ကို ကြင်ကြင်နာနာ ဖေးဖေးမမနဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဆီကိုသာ ညင်ညင်သာသာလေး ခေါ်သွားပါ။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်မပါတဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းတာတွေ ရရ ဘယ်လိုလုပ် နေပျော်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာလဲ။

ညာဏ်အမြော်အမြင်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဆွေးရိပ်သန်းတတ်ပါတယ်။ ညာဏ်အမြော်အမြင်တိုးလာလို့ ဆွေးရိပ်သန်းတာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေမှု မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရူးစိတ်ပျောက်တဲ့ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရာအားလုံးဟာ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပြဌာန်းပြီးသားပါ။

မမြဲခြင်းတွေကို ပိုပိုပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သိလာလို့ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ဘဝတွေကို တည်ဆောက်သွားကြမယ်။ ပိုချစ်ကြမယ်။ ပိုစွန့်လွှတ်ကြမယ်။ ပိုလွတ်လပ်ခွင့်တွေ ပေးကြမယ်လေ။

ဘာပဲ ခံစားရခံစားရ ချစ်သူကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားပြောပါ။ စိတ်ညစ်စရာ ဝမ်းနည်းစရာကို ပြောရင်တောင် သူပျော်အောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူစိတ်ဝင်စားအောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူဖြေရှင်းတတ်အောင် ပြောတတ်ရမယ်။ သူ့အရေး ဖြစ်သွားအောင် ပြောတတ်ရမယ်။

ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ဆွေးရိပ်သန်းတတ်တယ်။ ဉာဏ်အမြော်အမြင်တိုးလာလို့ ဆွေးရိပ်သန်းတာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေမှု မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရှုးစိတ်ပျောက်တဲ့ လက္ခဏာသာ ဖြစ်ပါ တယ်။

သားသမီးလေးတွေ ရလာရင်လည်း သူတို့ကို ကြင်ကြင်နာနာ ဖေးဖေးမမနဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ဆီကိုသာ ညင်ညင်သာသာလေး ခေါ်သွားပါ။ ဉာဏ် အမြော်အမြင်မပါတဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းတာတွေ ရရ ဘယ်လိုလုပ် နေပျော်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာလဲ။

အရာအားလုံးဟာ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပြဌာန်းပြီးသားပါ။

မမြဲခြင်းတွေကို ပိုပိုပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းသိလာလို့ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝတဲ့ဘဝတွေကို တည်ဆောက်သွားကြမယ်။ ပိုချစ်ကြမယ်။ ပိုစွန့်လွှတ်ကြမယ်။ ပိုလွတ်လပ်ခွင့်တွေ ပေးကြမယ်။

မမ။ အတိုချုပ်ပြောရရင်တော့ အသဲကွဲနေတာပါ။ ၄ လလောက်ရှိပါပြီ။ အရမ်းကြီးတော့ မခံစားရတော့ပေမယ့် ခုချိန်ထိ ကိုယ့်အမှားလိုလို ခံစားရလို့ပါ။ အမှန်က သူကထားခဲ့ပြီး အသစ်ရှာသွားတာပါ။ သူပြောခဲ့တာတွေက ကိုယ်က childish ဖြစ်တယ် စိတ်မြန်တယ် စကားကိုနူးနူးညံ့ညံ့ မပြောတတ်ဘူး စွာတယ်ပေါ့။

ဒါကတော့ ပြောင်းလဲချင်တဲ့လူက အပြစ်ရှာမှာ မှန်ပေမယ့် ခုအလုပ်မှာ fri တွေက ကိုယ့်ကိုဆို စကားများတယ် စိတ်မြန်တယ် ဆိုပြီး ပြောတယ်နောက်တယ်ပေါ့။ တကယ်တမ်း ဒါက ပြစ်ချက်တစ်ခုဖြစ်နေတာလား။ Self confidenceကျပြီး ဒေါသကဖြစ်လာရော။ ညီမက ပုံမှန်စကားပြောရင်ကို မြန်တယ် ကျယ်တယ်။ အရင်က fri တွေကဆို နောက်ဖူးတယ် နင်ဘဲက နင့်ဒဏ် ခံနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ မသိလို့ကြိုက်တာ။ ဆိုပြီးနောက်တယ်။ ခုကျတော့ ကိုယ့်မှာ psycho လိုဖြစ်လို့ ...။ ငါ့စိတ်ကပဲ လွဲနေတာလား လို့။ လူချစ်လူခင်များတာပဲ လိုချင်တာပါ။ တစ်ခုခုဆို သူ့ကိုသွားမပြောနဲ့ ရစ်ပြီဆိုပြီး စသလိုလို စကားနောက်မှာ negative view တွေကို မလိုချင်ဘူး။ သူတို့အဲလိုမမြင်အောင် လို့ ညီမဘာသာ ပြင်စရာရှိရင်လည်း လမ်းညွှန်ပေးပါ လို့မမ။

နူးနူးညံ့ညံ့ပြောတတ်ဆိုတတ်တဲ့ မိန်းခလေးတွေဆို အရမ်းအားကျပါတယ်။ But ကိုယ့်ဘာသာ ငါဒီတသက် ဖြစ်မှာမဟုတ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ ပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ်ဆိုတာကလဲ လူမှုဆက်ဆံရေး အလုပ်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ပိုကောင်းမယ်ထင်လို့ပါ။ စကားပြောမနူးညံ့လို့ ကိုယ့်ကိုမချစ်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက်တော့ မလိုအပ်ဘူး ထင်မိပါတယ်။ ညီမအမြင်ပါ။

မမစာကိုစောင့်မျှော်လျက်ပါ။

အသဲကွဲရဖို့ အကြောင်းဖန်လာပုံလေးကတော့ တော်တော်အကြောင်း ပြချက် ကောင်းတယ်ကွယ်။ သူပြောသွားတဲ့ အကြောင်းပြချက်လေးကြောင့် သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။

… ''သူပြောခဲ့တာတွေက ကိုယ်က childish ဖြစ်တယ် စိတ်မြန်တယ် စကားကိုနုံးနုံးညံ့ညံ့ မပြောတတ်ဘူး စွာတယ်ပေါ့။'' …

ဘာမပြော ညာမပြော ထားခဲ့တာထက်စာရင် ခုလို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောသွားခဲ့တာ ကျေးဇူးတင်ရမယ်နော်။ ဟုတ်တယ်လေ သူ့စကားကို ပြန် ပြန်ကြားယောင်ရင်း အသဲကွဲရတာဆိုတော့ အသဲလည်းကွဲ ဝမ်းလည်းနည်း ငိုချင်တာတောင် ငိုလို့မရ၊ သို့သော်လည်း ငါပြင်မှဖြစ်တော့မယ်ဆိုတော့… ကောင်းပါတယ်။ ပညာရတယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ ကိုယ့်အတွက် တိုးတက်မှု တစ်ခုရအောင် သူလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ ကျေးဇူးပါလို့ ပြောလိုက်ပါ။

'ဘာလို့လဲဆိုတော့ … ခုအလုပ်မှာ fri တွေက ကိုယ့်ကိုဆို စကားများ တယ် စိတ်မြန်တယ် ဆိုပြီး ပြောတယ် နောက်တယ်ပေါ့။ တကယ်တမ်း ဒါက ပြစ်ချက်တခုဖြစ်နေတာလား။ Self confidence ကျပြီး ဒေါသကဖြစ် လာရော။ … 'လို့ ပြောတယ်နော်။ ကိုယ့်အကျင့်ကို ပြင်ဖို့ လိုကိုလိုအပ်နေပါပြီ ဆိုတာ သေချာနေပြီ။

ကိုယ့်ဘာသာလည်း ကိုယ်ဘာကို ပြင်ရမှာလဲဆိုတာ ရှင်းပြီးသား မြင် ပြီးသား သိပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဘာပြင်ရမယ်ဆိုတာ သူများက ပြောနေဖို့ မလိုတော့ဘူးနော်။

ဖြစ်တတ်တာက လူတော်တော်များများမှာ မကောင်းတဲ့အကျင့်တခု ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဆိုးတာက အဲဒီမကောင်းတဲ့အကျင့်ဟာ သူတို့ကို အောင် မြင်မှုမရအောင် လုပ်နေတယ် … သူတို့ကို လူချစ်လူခင်မများအောင် လုပ်နေ

တယ် ... ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အဝေးရောက်အောင် မောင်းထုတ်ပစ်နေတယ်... သူတို့ဘဝ အစစအဆင်မပြေတာ ဒီအကျင့်ဆိုးကြောင့် ဆိုတာ မသိကြဘူး။

သိလို့ ပြင်မယ်လို့ တွေးမိပြန်ရင်လည်း အကျင့်က ဆိုးသာဆိုးတာ လုပ်နေကျအကျင့်ပါနေတော့ စိတ်က လွတ်လွတ်သွားပြီး ပြင်လို့ရတဲ့ဆီကို မရောက်ဘူး။

ဒါပေမယ့် တကယ်ပြင်ချင်ရင် တကယ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြင်ချင်တာ ဟုတ်သလားဆိုတာ မေးပါနော်။

ဟုတ်တယ် ပြင်ချင်ပါတယ်... ဒီမကောင်းတဲ့အကျင့်ကြောင့် ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ များလှပါပြီ... confident လည်း ကျရတယ်...ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းရတာလည်း အကြိမ်ပေါင်း မရေနိုင်တော့ပါဘူး.. ဘဝကို စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာလေး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လေး အဆင်ပြေပြေလေး ဖြတ်သန်းချင်လို့ပါ... အလုပ်မှာ အဆင်ပြေချင်ရုံ တစ်ခုတည်းလည်း မဟုတ်ဘူး... လူတစ်ယောက်အတွက်လည်း မဟုတ်ဘူး... ဘဝတစ်ခုလုံးကို Beautiful ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ချင်တာပါ။ ဘဝကို Beautifully နေချင်တာပါနော်။ ဆက်ဆံရေးတွေကို Beautifully ဆက်ဆံချင်တာ။ စကားကို Beautifully ပြောချင်တာ။ နောက်ဆုံးအကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် အလှတရားတွေပြည့်နေတဲ့ဘဝတစ်ခုကို နေချင်တာ။

အဲလိုလေး တွေးပါနော်။

ပြင်ဖို့လိုနေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ပြင်ရတာ တကယ်တော့ မခက်ပါဘူး။ နည်းနည်းတော့ အချိန်ပေးရမှာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်လေး ထားရမှာပေါ့နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်လည်း အပြစ်မတင်ပါနဲ့နော်။

ပြောချင်တဲ့စကားကို စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခါလောက် ပြန်ပြောကြည့်ပါ။

ဒီလိုပြောတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီလားဆိုတာ သေချာအောင် လုပ်ပါ။ ဖြစ်ပြီဆိုမှ အသာလေးပြောလိုက်ပါ။ သတိလေးကပ်ပြီး ပြောတတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် ကြားတယ် ဆိုရုံလောက်ကလေးပဲ ပြောပါ။ တဖက်သားက ကိုယ်ဘာပြောလိုက်တာလဲဆိုတာ ကြားရရုံလောက်ပဲ။ မကြားရင်လည်း အရေးမကြီးရင် ထပ်မပြောနဲ့တော့။

စိတ်ကိုသတိကပ်ထားပြီး စိတ်ထဲမှာပြောနေတဲ့ စကားသံ အသံနေ အသံထားတွေကို ကြားအောင် နားထောင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အပြင်ကိုအသံမထွက်ပဲနဲ့ ပြောနေတဲ့ စကားသံရဲ့ အသံနေအသံထား လေယူလေသိမ်း နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု အားလုံးကို ကြားအောင်နားထောင်ပါ။ အစမှာ စိတ်တိုင်းကျမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိစ္စမရှိဘူး။ စိတ်တိုင်းကျတဲ့ထိ စိတ်ထဲမှာပြန်ပြောကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ့်သဘောထားကိုလည်း မှန်ရဲ့လားဆိုတာ သတိထားပါ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အသံအတိုးအကျယ် အသံနေအသံထား ပြောပုံပြောနည်းကို အတွေးထဲမှာတင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အတွေးထဲမှာ အရင်ရအောင် လုပ်ပါ။ အတွေးထဲမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နူးနူးညံ့ညံ့ ပြောလို့ရပြီဆို အပြင်မှာလည်း ရပြီ။

စိတ်ထဲမှာ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြောင်းဖျပါ။ ဘာမှ အလျင်လိုစရာ မရှိဘူး …ဘာမှ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ဖြစ်စရာ မရှိဘူး … ဖြေးဖြေးပြောပါ… အေးဆေးပြောပါ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အရင် စိတ်အေးအေးနဲ့ လေသံအေးအေးနဲ့ ပြောတတ်ဖို့ လိုတာနော်။ သတိလေးကပ်ပြီး စိတ်ကို အေးချမ်းအောင်လုပ်ပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ရှိနေတဲ့စိတ်လေးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာပဲ လုပ်နေလုပ်နေ ခု ငါဘာတွေးနေလဲ ဆိုတာ ပြန်ပြန်သိပေးတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ သတိနဲ့ ခုဘာတွေးနေလဲ ဆိုတာကို သိသိပေးနေတာကို အကျင့်ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ဖို့ အရင်ဦးဆုံး ကြိုးစားပါ။ သိပြီးရင် စိတ်ကို အတွေးထဲမှာ မနေတော့ပဲနဲ့ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ပြန်ထားပါ။

တွေးတာကိုသိပြီးတာနဲ့ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပြန်ထား ဆိုတဲ့ ဒီသတိနဲ့ နေတတ်တဲ့အကျင့် ရှိနေရင် မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို ပြင်ရတာ သိပ်လွယ်တယ်။ ပြင်ရတယ်တောင် မထင်ဘူး။ ကိုယ်က အရမ်းကြီး ကြိုးစားနေရတယ်တောင် မထင်ဘူး။ သတိက သူ့ဘာသာ အကောင်းဆုံးကို ရှာပြီး လုပ်သွားတာ။

နောက်တစ်ခုက မနက်မိုးလင်းလို့ မှန်ကြည့်တာနဲ့ မှန်ထဲမှာမြင်ရ တဲ့သူကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် လေးလေးစားစားကြည့်ပါ။ တစ်နေ့တာ နေသွား တော့မယ့် ပုံလေးက Dignity အပြည့်နဲ့၊ စကားလေး တည်တည်ကြည်ကြည် ပြောလို့.. ဆိုတဲ့ စိတ်လေးညွတ်ပြီး ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘယ်သူ မချစ်ချစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့လိုတယ်။ သူတို့ မချစ်တာ သူတို့အကြောင်းနဲ့သူတို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ်ပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည် နိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်နေရမှာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

ပြောချင်တဲ့စကားကို စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခါလောက် ပြန်ပြောကြည့်ပါ။ ဒီလိုပြောတာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီလားဆိုတာ သေချာအောင် လုပ်ပါ။ ဖြစ်ပြီဆိုမှ အသာလေး ပြောလိုက်ပါ။ သတိလေးကပ်ပြီး ပြောတတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

စိတ်ထဲမှာ အပြင်ကိုအသံမထွက်ပဲနဲ့ ပြောနေတဲ့ စကားသံရဲ့ အသံနေအသံထား လေယူလေသိမ်း နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု အားလုံးကို ကြားအောင် နားထောင်ပါ။

တွေးတာကိုသိပြီးတာနဲ့ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပြန်ထား ဆိုတဲ့ ဒီသတိနဲ့ နေတတ်တဲ့အကျင့် ရှိနေရင် မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို ပြင်ရတာ သိပ်လွယ်တယ်။ ကိုယ်က အရမ်းကြီး ကြိုးစားနေရတယ်တောင် မထင်ဘူး။ သတိက သူ့ဘာသာ အကောင်းဆုံးကို ရှာပြီး လုပ်သွားတာ။

မနက်မိုးလင်းလို့ မှန်ကြည့်တာနဲ့ မှန်ထဲမှာမြင်ရတဲ့သူကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် လေးလေးစားစား ကြည့်ပါ။ တစ်နေ့တာ နေသွားတော့မယ့် ပုံလေးက Dignity အပြည့်နဲ့ စကားလေး တည်တည်ကြည်ကြည် ပြောလို့ .. ဆိုတဲ့ စိတ်လေး ညွှတ်ပြီး ကြည့်ပါ။

ဘယ်သူ မချစ်ချစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့လိုတယ်။ သူတို့ မချစ်တာ သူတို့အကြောင်းနဲ့ သူတို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ်ပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်နိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နေရမှာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

မင်္ဂလာပါ အမရေ။ ညီမကလေ ညီမအမျိုးသားနဲ့ပတ်သက်လာရင် အရမ်းသဝန်တိုတတ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်နေတာပါ။ ဥပမာ ညီမတို့မင်္ဂလာဆောင်တုန်းက သူ့သူငယ်ချင်းကို မဖိတ်လိုက်မိဘူး။ ပြန်တွေ့တဲ့အခါကျတော့ နင့်ကိုမဖိတ်မိတာ တမျိုးမထင်နဲ့နော် နင်ကလှတော့ တို့လင်မယားနှစ်ယောက် မပေါ်မှာစိုးလို့။ သူ အဲ့လိုပြောတာမျိုး တစက်မှမကြိုက်ပါဘူး။ ညီမတွေးလိုက်မိတာက အဲ့တော့ ကိုယ်ကမလှသလိုမျိုး။ နောက်တစ်ခါကျတော့ သူ့သူငယ်ချင်းရဲ့ကောင်မလေးက toiletသွားချင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆို လိုက်ပို့မလို့ပါဘဲ သူက လိုက်သွားလိုက်ဦးလေ ပြောတဲ့အခါ ရှဲ့ပြီး မလိုက်ပေးတော့တာမျိုးတွေပေါ့။ ညီမက တခြားမိန်းကလေးတွေနဲ့ ပက်သတ်လာရင်မရဘူး စိတ်က။

တခြားသူတွေပြောပြ အကူညီတောင်းတော့လည်း အဲ့ဒါ အချင်းချင်း ညှိကြမှဖြစ်မှာလို့ ပြောကြတယ်။ ညီမတို့လည်း ညှိပါတယ်။ သူလည်းလျှော့ ကိုယ်လည်းလျှော့မယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်ခါထပ်လုပ်မိပြန်တော့ စိတ်တိုရစိတ်ပင်ပန်းရနဲ့ မောလွန်းလို့။ ဒါပေမဲ့ သူက အဲ့လိုဖောက်ပြန်ချင်တဲ့စိတ်တွေကြောင့် အသားယူတာတွေလည်းမရှိဘူး မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ညီမသိနေရဲ့သားနဲ့ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘူး ဖြစ်နေလို့ပါ အမရေ။ သူက ကောင်းတာတော့ လူတွေအကုန်အပေါ် ကောင်းတာပါ။ ညီမကလည်း မိန်းကလေးဆိုတော့ ကောင်မလေးတွေအပေါ်ဘဲကောင်းတာမြင်ပြီး စိတ်မထားတတ်ဘူးဖြစ်နေတယ် အမရယ်။ အဲ့ကိစ္စကို ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ကျေကျေနပ်နပ် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ လက်ခံလာအောင် ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းပြီး နေရပါမလဲ အမရယ် အကြံပေးပါဦးနော်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထောက်ပြရင်ရော ညီမလေးက လက်ခံစဉ်းစားနိုင်ပါ့မလားလို့ မေးမိတယ်။ ညီမကပြောပါဆိုလို့ ပြောမယ်နော်။

သဝန်တိုတာ ချစ်ကြသူတွေကြားမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝမို့လို့ မဆန်းပါဘူးနော်။ သိပ်လွန်ကဲနေပြီဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တာ သုံးချက် ရှိပါတယ်။

နံပါတ်တစ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားပြီး မချစ်ပဲနဲ့ ချစ်သူကချစ်တဲ့ အချစ်တစ်ခုတည်းကို အဲဒါကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးလို့ သတ်မှတ်မိနေလို့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တည်ဆောက်ယူထားတဲ့ ကိုယ့်တန်ဖိုး အစစ်အမှန် ကိုယ့်မှာမရှိလို့။ self-esteem မရှိလို့။

နံပါတ်နှစ်က ကိုယ်ဟာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားပြီး ချစ်တာ ခံထိုက်ပါတယ်... ကိုယ်ဟာ အဲသလောက်ချစ်တာကို ရထိုက်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်လို့ မယုံကြည်လို့။ ဆိုလိုတာက သိမ်ငယ်စိတ် ရှိလို့။ self-worth မရှိလို့။

သိမ်ငယ်စိတ်ရှိနေရင် မယုံဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ်မှာရော သူတစ်ပါးမေတ္တာအပေါ်မှာရော ယုံကြည်ပြီး ငြိမ်းချမ်းနိုင်တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ Trust အပြည့်ထားပြီး မဆက်ဆံနိုင်ဘူး။ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ အမြဲတမ်းသောကကြီးပိုက်ပြီး နေတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်မအေးဘူး။

သဝန်တိုစရာရှိလို့ သဝန်တိုရရင်တောင် သိမ်ငယ်စိတ်လျော့ရင် လျော့သလောက် သက်သာတယ်။ အရမ်းကြီး လွတ်ထွက်သွားအောင်ထိ သဝန်မတိုတော့ဘူး။ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း သဝန်တိုတတ်တယ်။ မိန်းမပဲနော် သဝန်တိုမှာပေါ့။ သဝန်တိုတဲ့နေရာမှာ ချစ်ဖို့ကောင်းရုံလေး dignity အပြည့်နဲ့ သဝန်တိုတတ်ရမှာပေါ့။

နံပါတ်သုံး အရေးအကြီးဆုံး အချက်က

ကိုယ်ဟာ အတွေးတွေထဲမှာပဲ အနေများလွန်းလို့ စိတ်ကမှောင်မိုက်နေလို့

သိမ်မွေ့မွေ့ သိနိုင် ခံစားနိုင်စွမ်း လျော့နည်းနေလို့။ sensitivity မရှိလို့။

ဆိုလိုတာက အတွေးတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေလို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ တည်ကြည်ခန့်ညားမှု မရှိဘူး အသိဉာဏ် ကြည်လင် မနေဘူး။ အမှန်ကို ထောက်လှမ်းနိုင်စွမ်း သိရှိနိုင်စွမ်း မြင်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။

အတွေးတွေရှင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်လို့ စိတ်သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါစိတ်က ငြိမ်းချမ်းနေတယ် ကြည်လင်နေတယ် တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှုလည်းရှိနေတယ် အသိဉာဏ်ကလည်း ရှင်းနေတယ် ... အဲဒီအခါ စိတ်က အမှန်ကိုမြင်တယ်။ အမှန်ကိုမြင်ရင် တွေးတာလည်း ရှင်းလာတယ် မြင်တာလည်းရှင်းလာတယ်။ တွေးတာ မြင်တာ ရှင်းတော့ ခံစားချက်တွေကလည်း ရိုးရှင်းလာတယ်။ အလွန်အကျွံ ခံစားချက်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီစိတ်ရလာပြီဆိုတော့မှ ချစ်တဲ့မျက်လုံးလေးနဲ့ တဖက်သားအပေါ်ကြည့်ကြည့်ပါ။ သူ့မျက်လုံးတွေကို သေချာကြည့်ပါ။ သူ့နှလုံးသားကို ကြည့်ပါ၊ ကိုယ့်ဘက်က အမှောင်ဖုံးနေတာကို ဖယ်ရှားပြီး ကြည့်ဖို့ပါ။ အဲဒီအခါကျမှ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်ဟာ ကျက်သရေလည်း ရှိတယ်၊ တဖက်သားကိုလွတ်လပ်ခွင့်လည်း ပေးနိုင်တယ် ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကို အတွေးတွေချည်း တွေးမနေအောင် သတိထားပါ။ အတွေးဆိုတာမျိုးက တွေးပြီဆိုရင် တွေးမိတွေးရာ တွေးတော့တာနော်။ ဒီအတွေးဟာမှားသလား၊ မှန်သလား၊ သိတာ မဟုတ်ဘူး။

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝမှာ ပူလောင်မှုတွေ ပြဿနာတွေနဲ့ဘယ်တော့မှ စိတ်မအေးကြရတာ.. ဆက်ဆံရေးတွေလည်း ရှုပ်ထွေးနေကြတာကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မသိလို့ပါ.. အတွေးတွေကို စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ ထားလို့ပါ။

အတွေးတွေ စည်းကမ်းမရှိ တွေးလာရင် စိတ်တွေ ထွေလာတယ်။

သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခံစားပြီး သိနိုင်တဲ့ sensitivity မရှိတော့ဘူး။ sensitive မဖြစ်တော့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အာရုံပြုကြည့်လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်တော့ဘူး။ သူများကို အာရုံပြုကြည့်လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ထင်ချင်တာ စွတ်ထင်ပစ်လိုက်တတ်တယ်နော်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိနဲ့ သိနေတဲ့အကျင့် လုပ်ထားပါ။ ဒီတစ်ခုကို မလုပ်မိရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေက မဆုံးနိုင်အောင် လာပါလိမ့်မယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ တော်တော်များများ ပြဿနာတွေက ကိုယ့်စိတ်က လုပ်လို့ ဖြစ်နေတာတွေနော်။ ကိုယ့်စိတ်က ပြဿနာမဟုတ်တာကို ပြဿနာပါလို့ ပြဿနာလုပ်နေလို့ ပြဿနာက ဖြစ်နေရတာ။ စိတ်ကို သတိနဲ့သိနေရင် စိတ်က ပြဿနာလုပ်တာ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ အရင်ဦးဆုံး ငါ့ကိုယ်ငါ တကယ်ချစ်ရဲ့လားလို့ အရင်မေးပါ။ ငါဟာ ငါကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ထားတဲ့ ငါ့တန်ဖိုးအစစ်အမှန်နဲ့ ငါ့ဘာသာရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ဖြေကြည့်ပါ။ အဖြေ ဘယ်လိုထွက်သလဲ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်ပါ။ ထွက်လာမယ့် အဖြေကို မကြောက်ပါနဲ့။ လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးရင် သိမ်ငယ်စိတ်ထဲက ရအောင်ရုန်းထွက်ပါ။

ရုန်းထွက်ရမယ့် နည်းက ရိုးရိုးလေးတွေ သိပြီးသားတွေချည်းပါနော်။

သိမ်ငယ်စိတ်သက်သာချင်လို့ အလှပြင်ဆိုင်သွားပြီးတော့တော့ အလှသွားမပြင်နဲ့နော်။ မောသွားလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်မြှင့်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ပါ။ စိတ်ကို အတွေးတွေထဲမှာ ကြာကြာမနေအောင် အကျင့်လုပ်ပါ။

သဝန်တိုတတ်တဲ့စိတ်ဟာ အချစ်စိတ်ရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးပါ။ သဝန်တိုတတ်တာကို အချစ်ရဲ့အရသာတစ်ခုအနေနဲ့ အရသာခံမယ် ဆိုရင် သိပ်အရသာခံလို့ကောင်းပါတယ်။

သဝန်တိုကြိုးလေးဟာ ချစ်သူတွေကို တင်းတင်းရစ်ဖွဲ့ နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီကြိုးလေးက သိပ်တင်းလွန်းရင် ပြတ်တတ်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ smart ဖြစ်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ မတင်းလွန်း မလျော့လွန်း ညက်လေးနဲ့တင်းတင်းရစ်ဖွဲ့တတ်ရမှာပဲ မဟုတ်ဖူးလား။

သိမ်ငယ်စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ အမြဲတမ်း သောကကြီးပိုက်ပြီး နေတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်မအေး ဘူး။

အတွေးတွေ ရှင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်လို့ စိတ်သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်က ငြိမ်းချမ်း နေတယ် ကြည်လင်နေတယ် တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှုလည်း ရှိနေတယ် ကိုယ့်အသိဉာဏ် ကလည်း ရှင်းနေတယ်။

ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်ဟာ ကျက်သရေလည်း ရှိတယ်။ တဖက်သားကို လွတ်လပ်ခွင့်လည်း ပေးနိုင်တယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝမှာ ပူလောင်မှုတွေ ပြဿနာတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ စိတ် မအေးကြရတာ ဆက်ဆံရေးတွေလည်း ရှုပ်ထွေးနေကြတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မသိ လို့ပါ။ အတွေးတွေကို စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ ထားလို့ပါ။

ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ တော်တော်များများ ပြဿနာတွေက ကိုယ့်စိတ်က လုပ်လို့ ဖြစ်နေ တာတွေ။ စိတ်ကို သတိနဲ့သိနေရင် စိတ်က ပြဿနာလုပ်တာ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်မြှင့်ပါ။ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ပါ။ စိတ်ကို အတွေးတွေထဲမှာ ကြာကြာ မနေအောင် အကျင့်လုပ်ပါ။

သဝန်တိုကြိုးလေးဟာ ချစ်သူတွေကို တင်းတင်းရစ်ဖွဲ့နိုင်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ဒီကြိုးလေးက သိပ်တင်းလွန်းရင် ပြတ်တတ်တယ်။

အမရှင့်။ အမရဲ့ Choose your lifeကို —ငှ့်အမြဲတမ်း ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ တချို့စာတွေ တိုက်ဆိုင်ရင် အမတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုပြောပြနေသလို ခံစားရပါတယ်။ အမရဲ့ စေတနာနဲ့ ဉာဏ်ပညာကိုလည်း ခံစားမိပါတယ်ရှင်။ —ငှ့် မှာ အကြီးလည်းမရှိလို့ —ငှ့် အခုတလော စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အကြောင်းရာလေးတစ်ခုကို ညီအမချင်းချင်းတိုင်ပင်သလို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လို့ရမလားရှင့်။

အမရေ ဆရာတော်တရား စာအုပ်တွေထဲမှာ ဖတ်ဖူးနာဖူးပါတယ်ရှင်၊ ဘဝဆိုတာ စာမေးပွဲတစ်ခုလိုပဲ လုပ်ရင်း မှားရင်း ပြင်ရင်းနေသွားရမယ်လို့။ ဒါပေမဲ့အမရယ် စာမေးပွဲကျလို့ နောက်တစ်ခါ မှန်အောင် ပြန်ဖြေလို့ရပေမဲ့ တစ်ချို့ပြဿနာတွေက မှား မှန်း သိတဲ့အချိန်မှာ ရွေးပြီးသွားပြီ။ပြန်ပြင်လို့မရတော့ဘူး အချိန်နှောင်းသွားပြီလို ဖြစ်သွားတယ်။ အိမ်ထောင်ရေးကို ပြောချင်တာပါအမ။

ရွေးချယ်မှု မှားမှန်းလည်းသိသွားပြီ တစ်သက်လုံးလည်းဒဏ်ခံရတော့မယ် ပြန်ပြင်လို့လည်းမရတော့ဘူး။ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတုန်းက မှန်မှန်ကန်ကန် မရွေးခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ အပြစ်တွေတင်အဲ့လို ဖြစ်နေတယ်။

အရင်ကထဲက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်တွေကို ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လို့ သူ့ကိုရွေးမိတာပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ကျတော့ အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ ငွေရေးကြေးရေးက အရေးပါမှန်း အခုမှ သိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ကျ သွားပြီ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်း၊ အရမ်းကိုယ်ချင်းစာတတ်တယ်၊ ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတယ်၊ သူ့မှာ အဲ့တစ်ခုလေးပဲလိုနေတာပါ။ အဲ့လိုနေတဲ့တစ်ခု ဒဏ်ကိုပဲ မခံစားနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

သူများသားသမီးတွေများ ဉာဏ်ကောင်းလိုက်တာ အဆင်ပြေတာရွေးတတ်တယ် ငါ့မှာတော့ သူ့အပူတွေပါ ကူးခံရတယ် မတန်ဘူး

169

ဆိုပြီး သူ့ကိုလည်း ကြည့်မရ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အစကထဲက သူ့ထက်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေ ဘေးမှာရှိလျက်နဲ့ဆိုပြီး ပြင်လို့မရနိုင်တော့တဲ့ အမှားကြီးကိုပဲ ပြင်ချင်နေမိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်လို့မရတော့တဲ့ အမှားအတွက် ဘယ်လို စိတ်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုကို ခွင့်လွှတ်ပေးရမလဲ။ သူ့ကို ကြည့်မရ အပြစ်တင်ချင်နေတဲ့စိတ်တွေကိုရော ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ကွာလိုက်ရမလား ဘယ်လို ခံယူချက်မျိုးနဲ့ ရှေ့ဆက်ရမလဲ ။ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာလို့ တိုင်ပင်မိတာပါ အမရယ်။ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ် အမ။ အမ အေးချမ်းပျော်ရွှင်ပါစေနော်။

ညီမလေးတို့ အိမ်ထောင်သက် တစ်နှစ်မပြည့်သေးဘူးနော်။ ချစ်လို့ယူထားတာ မဟုတ်လား။။ ရွေးထားတဲ့ အိမ်ထောင်ဘက်က ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လို့ သူ့ကိုရွေးမိတာပါလို့ ပြောတယ်ဆိုရင် စဉ်းစားပြီးမှ ရွေးခဲ့တာလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ ငါ့မှာတော့ မတန်ဘူးလို့ တွေးချင်နေတဲ့စိတ်ကို သတိသာထားပေတော့ညီမရေ။ အဲဒီမတန်ဘူးလို့ တွေးတဲ့စိတ်က ညီမကို သိက္ခာကျအောင် ညီမဘဝကိုမသာယာအောင် ကျက်သရေမဲ့အောင် ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

အချစ်ဟာ လွှင့်ပြယ်တတ်ပါတယ်နော်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်ကျပြီးတဲ့မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာ အချစ်လွှင့်ပြယ်လို့တော့ တစ်ခုလပ် အဖြစ်မခံပါနဲ့။ အကယ်၍ အိမ်ထောင်ဖက်က ရိုးသားတယ် သစ္စာရှိတယ် ကြင်နာတတ်တယ် ဆိုရင်ပေါ့။

ဆန္ဒတွေဆိုတာဟာလည်း လိုအင်တောင့်တမှုတွေကို အဆက်မပြတ် ဖန်တီးနေတတ်တယ်။ တကယ်တော့ အလိုဆန္ဒတွေ ဆိုတာကလည်း ဖြစ်သင့်ဖြစ်အပ်တာထက် အမြဲ ပိုများနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြီးကို လိုချင်တယ် လိုချင်တယ် ဖြစ်တယ်နော် ရအောင်လုပ်တယ်။ ရပြီ။ အဲဒီအခါ စိတ်က ဒါကြီးရပြီး ဘာလို့ ဟိုဟာကြီးက မရ ရတာလဲလို့ တွေးပြန်တယ်။ ဒါ စိတ်ရဲ့သဘာဝပဲ။

ပြည့်ဝသွားတဲ့ အလိုတစ်ခု ရှိတိုင်း ငြင်းပယ်ခံရတဲ့ အလိုဆယ်ခု ကျန်ရှိနိုင်လို့ တင်းတိမ်ကျေနပ်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်က အလိုဆန္ဒတစ်ခုပ်တမကြီးကို မဆုံးနိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးချင်နေသမျှကာလပတ်လုံး တနည်းအားဖြင့် စိတ်အလို လိုက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘယ်တော့မှ ရေရှည်တည်တန့်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်လိုအင်ဆန္ဒတွေဟာ ဘယ်သောအခါမှ ကျေနပ်အားရတယ် ဆိုတာ မရှိဘူး ဆိုတာ သိထားရမယ်။

အကောင်အထည်ပေါ်သွားတဲ့ ဆန္ဒက နောက်ဆန္ဒ အသစ်တစ်ခုကို ထပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီအတိုင်း အတောမသတ် ဆက်ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။

ချစ်ခင်နှစ်သက်လို့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲတာ နုံချာတာ အပုအပင်များတာတွေကို ထည့်မတွေးတော့တာ ကောင်းတယ်။

ကိုယ်က သူ့အပေါ် တန်ဖိုးထားတယ် သူကလည်း ကိုယ့်အပေါ် မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတယ် ဆိုရင် ဆင်းရဲကို သာသာယာယာလေး ကျော်ဖြတ်လို့ရတယ်။ ချစ်စိတ်သာ မပြယ်ဖို့ လိုတာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှေ့တန်းတင်လိုတဲ့စိတ်ကို သတိထားပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုသာ ရှေ့တန်းတင်လိုစိတ် များပြီဆိုရင် ဘယ်သူမဆို ပျက်စီးရတော့တာပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူမဆိုပဲနော်။ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သူဖြစ်ဖြစ် ဖိနပ်ချုပ်သမားဖြစ်ဖြစ် ရေခဲရေရောင်းတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ဖြစ်။

အဲဒီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်လိုဖျက်စီးလုပ်တော့မယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက အတ္တစိတ်ကို သတိကြီးကြီးထားပါ။

စိတ်ရဲ့သဘာဝတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ ညီမရေ။ မသိရင် ခက်ပါလိမ့်မယ်။

ချစ်စိတ်ဟာ လွင့်ပြယ်လွယ်ပါတယ် ....

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ လေးစားလောက်တဲ့ နောက်လူတစ်ယောက်ကို လွယ်လွယ် တန်ဖိုးမချတတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်လူက လေးစားလောက်တဲ့သူ ဖြစ်သလားပဲ အလေးထား တွေးတောပါ။ ကိုယ့်ကို တမင်သက်သက် အပူအပင် ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သူ့ကို တန်ဖိုး မချလိုက်ပါနဲ့။

အရေးအကြီးဆုံး အကြံတစ်ခု ပေးချင်တာကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းပါ။ အတွေးတွေကိုစည်းကမ်းရှိအောင် စောင့်ရှောက်ပါ။ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး လျှောက်မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် အမြင့်ဆုံးထားပါ။ သူ့တန်ဖိုးကိုလည်း နားလည်ပါ။ သတိနဲ့နေပါ။ ဆန္ဒတွေကို သတိထားပါ။

အကောင်အထည်ပေါ်သွားတဲ့ ဆန္ဒက နောက်ဆန္ဒအသစ် တစ်ခုကို ထပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်နော်... ဒီသဘောကို ကောင်းကောင်း သိနားလည်မထားရင် ဒီအတိုင်း အတောမသတ် ဆက်ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။

ဖြစ်နိုင်လို့ လိုချင်တာမှန်သမျှ မချွင်းမချန် ရနေရင်တောင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိတဲ့ဘဝကို ဘယ်တော့မှ တည်ဆောက်လို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။

ဆန္ဒတွေဆိုတာဟာလည်း လိုအင်တောင့်တမှုတွေကို အဆက်မပြတ် ဖန်တီးနေတတ်တယ်။ တကယ်တော့ အလိုဆန္ဒတွေ ဆိုတာကလည်း ဖြစ်သင့်ဖြစ်အပ်တာထက် အမြဲပိုများနေတတ်ပါတယ်။
ပြည့်ဝသွားတဲ့ အလိုတစ်ခုရှိတိုင်း ငြင်းပယ်ခံရတဲ့ အလိုဆယ်ခု ကျန်ရှိနိုင်လို့ တင်းတိမ်ကျေနပ်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်ခဲပါတယ်။

ကိုယ်က အလိုဆန္ဒတစ်အုပ်တမကြီးကို မဆုံးနိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးချင်နေသမျှကာလပတ်လုံး တနည်းအားဖြင့် စိတ်အလို လိုက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘယ်တော့မှ ရေရှည်တည်တန့်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု သို့မဟုတ် စိတ်ရဲ့ငြိမ်းအေးမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အကောင်အထည်ပေါ်သွားတဲ့ ဆန္ဒက နောက်ဆန္ဒ အသစ်တစ်ခုကို ထပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီအတိုင်း အတောမသတ် ဆက်ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။

မိမိရဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုသာ ရှေ့တန်းတင်လိုစိတ် များပြီဆိုရင် ဘယ်သူမဆို ပျက်စီးရတော့တာပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူမဆိုပဲနော်။

ချစ်စိတ်ဟာ လွှင့်ပြယ်လွယ်ပါတယ် .... ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ လေးစားလောက်တဲ့ နောက်လူတစ်ယောက်ကို လွယ်လွယ် တန်ဖိုးမချတတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းပါ။ အတွေးတွေကို စည်းကမ်းရှိအောင် စောင့်ရှောက်ပါ။ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး လျှောက်မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် အမြင့်ဆုံးထားပါ။ သူ့တန်ဖိုးကိုလည်း နားလည်ပါ။ သတိနဲ့နေပါ။ ဆန္ဒတွေကို သတိထားပါ။

မကြီး ကျွန်တော့်နာမည် - -ပါခင်ဗျာ။ အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပြီးမှ BE entrance အောင်လို့ ကျောင်းတစ်နှစ်ပြန်တက်နေပါတယ်။ အသက်က ၂၆ပါခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်ရှက်ရှက်နဲ့ဝန်ခံပါရစေ။ အခုချိန်မှာ ချစ်သူရဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းကို ခံရပါတယ်။ ပူလောင်မှုဒဏ်ရာက ပြင်းထန်လွန်းနေတော့ ကျွန်တော်နေရထိုင်ရ တော်တော်ခက်နေပါတယ်။ တော်တော်ဆိုးရွားနေတယ်ဗျ။ အဲ့ဒီပူလောင်မှုဒဏ်ကို ကျော်လွှားချင်စိတ်ကြောင့် မကြီးဆီကစိတ်ထားပုံထားနည်း နည်းလမ်းလေးများသိခွင့်ရနိုင်မလားခင်ဗျာ။ အဆင်ပြေရင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါမလားခင်ဗျာ။

ချစ်သူစွန့်ပစ်တာ ခံရချိန်။ ဒီအချိန်မှာ Option နှစ်ခုရှိပါတယ်။ တစ်ခုက အလွမ်းဓာတ်တစ်ခု မွေးဖွားခြင်း။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသစ်တဖန် မွေးဖွားလို့ ရပြီဖြစ်ခြင်း။

ဟုတ်တယ်လေ အဆက်ဟောင်းကို ချစ်ခဲ့တာထက် အဆပေါင်းများစွာပိုချစ်ရမယ့်သူတွေဖို့ အခွင့်အရေးရသွားတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ နှစ်ခုထဲကကြိုက်ရာတစ်ခုခုတော့ ရွေးလို့ရတယ်နော်။

အလွမ်းဓာတ်တစ်ခု မွေးဖွားချင်ရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက အလွမ်းအဆွေးလေးနဲ့ ညှိုးညှိုးငယ်ငယ် ဖြစ်နေရမှ နေသာထိုင်သာရှိတတ်ကြတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ သိထားရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေမယ့်အစား ငါဟာ ယောကျ်ားဆိုတာ မမေ့ဖို့ပါ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးအရည်အသွေး ဆိုတာ

စိတ်ဓာတ်ရဲခွန်အား၊ စွမ်းပကားနဲ့ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှု မြဲမြံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာအမှုကိစ္စကိုမှ ဖြစ်မြောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ လူပျော့လူညံ့သာပဲ ဖြစ်တော့မှာပဲ။

အဲဒီတော့ စိတ်ထက်သန်မှု မရှိတော့တဲ့ လူပျော့လူညံ့ဖြစ်သွားသည်ထိ အလွမ်းဇာတ် မခင်းလိုက်ပါနဲ့။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဆင်ပြေရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အဆင်မပြေလို့ ခွဲခွာရမယ်ဆိုလည်း ရှိစေတော့ ... နောင်လည်း အလားတူတွေ အများကြီးကြုံရအုံးမှာဆိုတော့ ခုကတည်းက မှတ်မှတ်သားသား ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လုပ်လိုက်ပါနော်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အသဲကွဲတဲ့ရောဂါအပါအဝင် depression ရောဂါ အထီးကျန်ဝေဒနာတွေ စိတ်ဂယောက်ဂယက်တွေကို အရှင်းပျောက်ကင်းစေတဲ့ နည်းတစ်ခုတော့ ပေးလိုက်မယ်နော်။

ဤလောကတွင် ဘဝနေပျော်စေရေးအတွက် လူတစ်ယောက်သည် မိမိတတ်နိုင်သည့်အလုပ်မှန်သမျှတွင် မိမိကိုယ်မိမိ မြှုပ်နှံထားရမည်။ ရေရှည်တွင် အလုပ်သည် အကောင်းဆုံး ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်လာပြီး ဘဝ၏ အစွဲမှားများ နေရာကို ဝင်ယူလာသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးမရှိဟု ဆိုလျှင် လုပ်စရာအလုပ်တစ်ခုခု အမြဲတမ်းရှိနေအောင် လုပ်ပါ တဲ့။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို နေ့ရောညရော လုပ်နေပါ။ ကျန်တာတွေက သူ့အလိုလိုပြီးသွားမှာပါ။

ယောက်ျားတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ရဲခွန်အား စွမ်းပကားနဲ့ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှု မြဲမြံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှု မရှိတော့ဘူး ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာအမှုကိစ္စကိုမှ ဖြစ်မြောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ လူပျော့လူညံ့သာပဲ ဖြစ်တော့မှာပဲ။

ဤလောကတွင် ဘဝနေပျော်စေရေးအတွက် လူတစ်ယောက်သည် မိမိတတ်နိုင်သည့် အလုပ်မှန်သမျှတွင် မိမိကိုယ်မိမိ မြှုပ်နှံထားရမည်။ ရေရှည်တွင် အလုပ်သည် အကောင်းဆုံး ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်လာပြီး ဘဝ၏အစွဲမှားများ နေရာကို ဝင်ယူလာသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးမရှိဟု ဆိုလျှင် လုပ်စရာ အလုပ်တစ်ခုခု အမြဲတမ်းရှိနေအောင် လုပ်ပါတဲ့။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို နေ့ရောညရော လုပ်နေပါ။ ကျန်တာတွေက သူ့အလိုလို ပြီးသွားမှာပါ။

Su Chit Tea

> မမရယ် အသည်းကွဲနေသူအတွက် တစ်ခုလောက် ရေးပေးပါ။ အရင်က သိထားတဲ့အသိတွေ မှိန်နေလို့ပါ။ မမကို စိတ်ထဲကနေ အကြိမ်ကြိမ်ပြောနေမိတာ ရင်ဖွင့်နေမိတာ။ ပြေလည်လာမလား ဖွဲ့ကြိုးနေခဲ့တာ။ လက်လွှတ်ရမယ့်အခြေအနေ ရောက်လာတာပါပဲ။ အခုမပျော်ချင်ဘူး။

မမက အသည်းမကွဲဖူးတော့ ဘာရေးရမှန်း မသိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ပြော တတ်ဘူးကွယ်။ အသည်းကွဲတာတွေ အဆွေးတွေ နားမလည်လိုက်ရဘူး။ အဆွေးဓာတ်ခင်းဖို့ မမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ခါမှ ခွင့်မပြုဖူးဘူး။ အဆွေးဓာတ်ကလည်း မမကိုကြည့်ပြီး ကြောက်လို့ထင်ပါ့ တစ်ခါမှ ရောက်မလာဘူး။ သူ့ကို ကောင်းကောင်း တည်ခင်းဧည့်ခံနေမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိ ထင်ပါရဲ့။

ပြီးတော့ မမက နည်းနည်းလူလည်ကျတယ်... ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောရအုံးမယ်...မမကလေ ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်တော့မှ အညံ့မခံဘူး .. ချစ်စရာကိုချစ်ဖို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြုပ်နှံထားတာ ... ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ကိုယ့် dignity အထိ မခံဘူး ... ချစ်ရခြင်းအားဖြင့် dignity ကျရတယ် ဆိုရင် အဲဒီအချစ်မျိုးပေးဖို့ မတန်ဘူးလို့ ယူဆတယ်။

ပြီးတော့ အသည်းဟက်တက်ကွဲတဲ့အထိ ဖြစ်ရဖို့ ဘယ်သူမှလည်း ထိုက်တန်ပါဘူးကွယ် ... မမအမြင် ပြောတာပါ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ကသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝကို နေထိုင်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အကောင်းတရားသာ ဖြစ်ထွန်းပါစေ ချစ်မေတ္တာ [illegible] ဝိုင်းဝိုင်းလည်လို့ ဆိုတာ ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်... ဒါမှမဟုတ် အဲဒါတွေ ရခြင်း မရခြင်း အပေါ် ဘယ်လိုမှ မနေတော့တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ထပ် ဘာလိုသေးလို့လဲ။

ဆိုလိုတာက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ရေးအတွက် ကိုယ့်ဘာသာ ပြည့်စုံလုံလောက်နေပြီ ... နောက်ထပ် အများကြီးမလိုတော့ဘူး။

လူတွေ စိတ်နှလုံးမသာမယာနဲ့ တစ်သက်လုံးနေသွားရတာ ဘာ့ကြောင့်လဲ သိလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ချို့တဲ့နေလို့ပါ။ ကိုယ်က ရယူချင်တဲ့နေရာကနေလို့ပါ။

ညီမလေးရေ ... လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခြင်းအားဖြင့် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အကောင်းတရားတွေ ထွက်ပေါ်လာအောင် ချစ်ကြဖို့ဆိုတာ အူတူတူ အတတ လူတွေ လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ နှစ်ယောက်လုံး ရင့်ကျက်မှုရှိမှ ဖြစ်နိုင်တာပါ...။

ချစ်ခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းဖို့ဆိုတာ လက်လွှတ်လိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် ဆုံးရှုံးတယ်လို့ မခံစားရတဲ့ထိ တည်ငြိမ်တဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကိုယ့်မှာ ရှိရပါတယ်။

ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုတာ သူလည်း သူ့စိတ်သူချမ်းသာအောင်ထားနိုင်တယ် ကိုယ်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်တယ် အဲလိုလူနှစ်ယောက် ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် အဲဒါ တကယ်ချစ်ကြတာလို့ ပြောလို့ရမယ် နော်... ။ နင်မရှိရင် ငါ့ဘဝမရှိ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် သတိထားတော့နော်။

ဉာဏ်ပညာတွေဆည်းပူး ရရှိဖို့၊ အလှတရားကို ခံစားနိုင်ဖို့၊ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ဖို့ ၊ ချစ်စရာတွေကို ဆက်လက်ချစ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် အလေးအမြတ် ထားစရာဆိုလို့ ဒီအသည်းလေးတစ်ခုရှိတာ ရူးကြောင်မူးကြောင်အဖြစ်နဲ့တော့ အကွဲမခံနိုင်ပါဘူးကွယ်။ မတန်ပါဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ကြခြင်းအားဖြင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ဖြစ်ထွန်းပါစေ ...

ချစ်ရခြင်းအားဖြင့် dignity ကျရတယ် ဆိုရင် အဲဒီအချစ်မျိုးပေးဖို့ မတန်ဘူးလို့ ယူဆတယ်။

လူတွေ စိတ်နလုံးမသာမယာနဲ့ တစ်သက်လုံး နေသွားရတာ ဘာ့ကြောင့်လဲသိလား … ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ချို့တဲ့နေလို့ပါ … ကိုယ်က ရယူချင်တဲ့နေရာက နေလို့ပါ..

ချစ်ခြင်းအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းဖို့ဆိုတာ လက်လွှတ်လိုက်ရမယ် ဆိုရင်တောင် ဆုံးရှုံးတယ်လို့ မခံစားရတဲ့ထိ တည်ငြိမ်တဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကိုယ့်မှာ ရှိရပါတယ်။

ကိုယ်ကသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝကိုနေထိုင်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပေါ် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အကောင်းတရားသာ ဖြစ်ထွန်းပါစေ ချစ်မေတ္တာတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်လို့ ဆိုတာ ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်… ဒါမှမဟုတ် အဲဒါတွေ ရခြင်း မရခြင်း အပေါ် ဘယ်လိုမှ မနေတော့တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ထပ် ဘာလိုသေးလို့လဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်ချစ်ကြတယ်ဆိုတာ သူလည်း သူ့စိတ်သူ ချမ်းသာအောင်ထားနိုင်တယ် ကိုယ်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ချမ်းသာအောင်ထားနိုင်တယ် အဲလိုလူနှစ်ယောက် ချစ်ကြတယ်ဆိုရင် အဲဒါ တကယ်ချစ်ကြတာလို့ ပြောလို့ရမယ်။

ဉာဏ်ပညာတွေဆည်းပူး ရရှိဖို့ အလှတရားကို ခံစားနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ဖို့ ၊ ချစ်စရာတွေကို ဆက်လက်ချစ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် အလေးအမြတ်ထားစရာဆိုလို့ ဒီအသည်းလေးတစ်ခု ရှိတာ ရှုးကြောင်မူးကြောင်အဖြစ်နဲ့တော့ အကွဲမခံနိုင်ပါဘူးကွယ်။ မတန်ပါဘူး။

Su Chit Thu

မမ။ တစ်ခုလောက်မေးပါရစေ။ ၂၈ နှစ်အရွယ် manရဲ့ True love ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲဟင်။ ဒါကတော့ သူ့ဘက်ကိုစဉ်းစားတာပေါ့နော်။ ညီမကိုယ်တိုင် ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း ဝေခွဲမရဖြစ်နေလို့။ သူ့ဘက်ကို မယုံရဲတာရယ် ကိုယ်နဲ့မကိုက်တဲ့ အချက်တွေရယ်ကြောင့် သူ့ကို အပြတ်ငြင်းလိုက်သေးတယ်။ အဲ့ဒီ အခါကျတော့လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး သူ့ကိုပြန်ကြိုးစားစေချင် ပြန်ရော။ သူပြန် ကြိုးစားတော့လည်း လက်ခံတွေ့မိပြန်တယ်။

သူကသူ့ gf နဲ့ပြတ်ပြီး ၂လလောက်နေတော့ ညီမကိုတွေ့ပြီး propose လုပ်တာ။ မယုံရဲတဲ့အထဲမှာ အဲဒါလည်းပါတယ်။ ဘယ်လိုအချက်တွေနဲ့ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် သူ့စိတ်ကို သေချာသိနိုင် မလဲ မမ။ လူတွေရဲ့စိတ်သဘောကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်တဲ့မမကိုပဲ အကူ အညီတောင်းပါရစေ မမ။

မေးမှ မေးတတ်ပလေ ညီမလေးရယ် … အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် man တစ်ယောက်ရဲ့ love က True Love ဟုတ်မဟုတ် တဲ့ ….

မမကို မယ်တော်ကြီးများ မှတ်နေသလားကွယ်။

အချစ်ကို လိုချင်ကြတယ်နော်။ ဘာလို့အချစ်ကို လိုချင်တာလဲ။ ဘာလို့ အချစ်ရဖို့ လိုအပ်နေတာလဲ …။ အကယ်၍ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အချစ်ကိုရမယ် ဆိုရင် ငါ့ရဲ့ ဘယ်လိုစိတ် အနေအထားက ခံစားရယူမှာလဲ။ ငါပြန်ချစ်မယ့် အချစ်ကရော ငါ့ရဲ့ဘယ်လိုစိတ်က ပြန်ချစ်မှာလဲ။

ချည့်နဲ့စိတ် မပြည့်ဝတဲ့စိတ်ကြောင့် သံယောဇဉ်တွေ တွယ်တာမှုတွေ ရနေမှ နေသာထိုင်သာ ရှိမှာမို့လား။ ငါရဲ့သိမ်ငယ်စိတ် ညှိုးငယ်စိတ် အထီး ကျန်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်က သံယောဇဉ်တွေ လိုချင်နေတာလား။ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ဘယ်လိုချစ်ရမယ်ဆိုတာ မသိလို့ သူများဆီကအချစ်ကို ရချင်နေတာလား။ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တတ်ရဲ့လား။ ငါ့အကြောင်းငါ တကယ်ရော သိရဲ့လား။ ငါ့မှာ အားငယ်စိတ် ဘယ်လောက်ရှိနေလဲ။

အချစ်ဆိုတာတွေ မတိုင်ခင်မှာကို ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် အရင်သိအောင် လုပ်သင့်တယ်နော်။

အဲဒီတော့ သူများအချစ်ကို ခဏထားလိုက်ပါအုံး...။ ဘယ်သူငါ့မချစ်ချစ် ငါ့ကိုယ်ငါချစ်နိုင်လား။ အထီးကျန်မှာ မကြောက်တဲ့စိတ် အားမငယ်တတ်တဲ့စိတ်ကို ရအောင် ဘယ်လောက် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးပြီလဲ။ လူတွေကို ငါ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ချမ်းသာမှု ပြည့်စုံမှု အားပြည့်မှုတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးကို ပေးနိုင်ပြီလား။ သူရော ကိုယ်ရော စိတ်ချမ်းသာမှုရပြီး တစ်ယောက်ရဲ့Development ကိုတစ်ယောက် အထောက်အပံ့ပြုနိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ဆက်ဆံရေးကို ရေရှည် တည်ဆောက် သွားတတ်သလား။

လူတွေဟာ သူများဆီကတော့ ကောင်းပေ့ဆိုတာတွေ လိုချင်နေတတ်ပါတယ်။ ရမလားလည်း တောင်းခံနေတတ်တယ်နော်။ သိထားရမှာက ကိုယ့်မှာသာ အားငယ်စိတ်များနေရင် ဘယ်တော့မှ ယုံရဲတဲ့စိတ် ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ရောင့်ရဲတဲ့ စိတ်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ သူများဆီက ဘာတွေရမလား မရဘူးလား ဆိုတာကို သိပ်မတွေးပဲနဲ့ အားမငယ်တဲ့စိတ်ဖြစ်ဖို့ အရင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်က အားငယ်စိတ်များနေရင် သူများကိုယ့်ကို ပေးတဲ့အချစ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ များသည်ဖြစ်စေ အဲဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် လုံလောက်မှုရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ မရ သေးဘူး ပေးအုံး ထပ်ပေးအုံး လုပ်နေအုံးမှာပဲ။

အချစ်စစ်လားဘာလား ခဏထားပြီး သူနဲ့ငါနဲ့ စကားပြောလို့ရမလား။

ညံ့ညည်း အရင် စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ စကားပြောလို့ရ ဆိုတာ ကျမလက်သည်းနီ ဆေး လှလား၊ ဘယ်ရုပ်ရှင်ကား ကြည့်ပြီးပြီလား၊ အဲသလောက်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ real true conversation ကိုပြောတာပါနော်။ ချစ်သူဆက်ဆံ ရေး မလုပ်ခင် စကားပြောလို့ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေအဖြစ်ကို အရင်တည်ဆောက် ဖို့ သင့်တယ်နော်။

နှစ်ယောက်တွေ့တဲ့အချိန်မှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အကြောင်းအရာ ပြောစရာ ဘာရှိလဲ။ စိတ်ဝင်စားမှု တူတာ၊ တန်ဖိုးထားမှု တူတာ၊ မြင်ပုံတွေးပုံ တူတာ ရှိလား၊ တွေ့ကြပြီဆိုရင် မနေ့က ပြောလက်စစကား ဒီနေ့ဆက်ပြောဖို့ စကား ရှိလား၊ တစ်ယောက်သိတာတစ်ယောက်ကို မျှလို့ရလား၊ ပညာတစ်ခုခုကို နှစ်ယောက်လုံး ရှာနေတာ ရှိလား။ တစ်ယောက်ရင်ထဲတစ်ယောက် ဝင်ကြည့် လို့ရလား။ အဲဒီလိုဆက်ဆံရေးကို တန်ဖိုးထားရမှာနော်။

ယောက်ျားဟာ သူတို့ ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်မှ အချစ်စစ်ဖြစ်သလဲ မေးကြည့်ရင် သူ့ဘာသာသူတောင် ဖြေနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ အချစ်စစ်ဆိုတာ ရေရှည် စောင့်ကြည့်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ခန့်မှန်းပြီး အဖြေထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးလို့ပဲ ထင်ပါတယ်။ အချစ်တကယ်စစ်စစ်ကလည်း ရေရှည်လက်တွဲ ပြီးမှ တဖြေးဖြေးချင်းမှ ဖြစ်လာရင် ပိုနိုင်မြဲပါတယ်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ တကယ်ယောက်ျားကောင်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သည်း အဲဒီယောက်ျားတစ်ယောက်အတွက် တခြားဟာတွေထက် ပိုအရေး ကြီးတာ ဟန်ဆောင်တာ လိမ်ညာတာ မပါတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ဆက်ဆံရေးပါလို့ ထင်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် အလိုချင်ဆုံးက သူ့ တစ်သက်လုံး စကားပြောနိုင်မယ့်သူကိုပါ။ သူ ပြောတာကို နားလည်နိုင်မယ့်သူ

စဉ်းစားပေးနိုင်မယ့်သူ မရှုတ်ချမယ့်သူ မလှောင်ပြောင်မယ့်သူ ဖြစ်နိုင်ရင် အားပေးနိုင်မယ့်သူ၊ တစ်သက်လုံး စကားတွေပြောလို့ မဝမယ့်သူကို သူ့အချစ်တွေ ပုံပေးဖို့ ဝန်လေးမယ် မထင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ချို့တဲ့နေတဲ့စိတ် သိမ်ငယ်နေတဲ့စိတ် မပြည့်စုံတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ အချစ်ကိုလိုချင်တာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သတိထားပါနော်။ စိတ်ချမ်းသာရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့စိတ် တကယ်မရှိပဲနဲ့ အချစ်အကြောင်းစဉ်းစားတာ အချစ်ခံရဖို့ တောင့်တမိတာ သက်သက်ပဲ ဖြစ်မှာပဲနော်။

ကိုယ့်ရင်ထဲက ချို့တဲ့နေတဲ့စိတ်တွေ သိမ်ငယ်နေတဲ့စိတ်တွေကို အရင်မြင်အောင် ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ လျော့ပါးသက်သာသွားအောင် အရင်လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာ ထပ်ပြောပါရစေ။

အဲဒီစိတ်တွေ အခံအနေနဲ့ရှိနေရင် သူများကိုယ့်ကို ချစ်လှချည်ရဲ့ ကြိုက်လှချည်ရဲ့ အရူးအမူးဖြစ်ရပါတယ် ဆိုတာကို အတောမသတ်အောင် လိုချင်လွန်းနေတတ်တယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်မချစ်နိုင်တဲ့သူတွေ များပါတယ်။ အထီးကျန်မှာကြောက်လွန်းလို့ နီးရာလူ ကုတ်တွယ်ထားကြတာ များပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိတော့ သူများချစ်တာရမှ၊ အင်း ချမှ ငါနည်းနည်း တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ဒီစိတ်ရှိနေရင် ဒီစိတ်က ဘယ်တော့မှလုံခြုံမှုမရှိတဲ့စိတ်၊ ဘယ်တော့မှအေးချမ်းမှု မပေးတဲ့စိတ်ပါနော်။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တန်ဖိုးထားမှု နည်းနေတော့ သူများဆီက ချစ်တာလေးများရရင် သက်သာမလားလို့

ထင်နေတယ်။ အဲသလိုလူမျိုးဟာ သူများအရူးအမူးချစ်တာကို လိုချင်လေလေ သူတို့ဟာ အချစ်မခံရလေလေပဲ။

ချစ်တာ ခံချင်ရင်တောင် အချစ်ခံထိုက်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ လိုသေးတာ နော်။ မျက်နှာလေးလှလို့ ချစ်ရုံလောက်ကို အချစ်လို့ ပြောနိုင်မလား။

ချည့်နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံး ရအောင် တည်ဆောက်ပါ။ ချည့်နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့စိတ် ရပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က အငတ်စိတ် မဟုတ်တော့ဘူး။ ငတ်မွတ်နေတာ မရှိတော့တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကို လာချစ်တဲ့သူကို ချစ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါကျမှ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ အပြန်အလှန်ထားကြတဲ့ စိတ်ထားတွေဆီက ရမယ့်စိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးဖြစ်မလဲ သိလိမ့်မယ်။

ငတ်မွတ်နေတဲ့စိတ် မရှိတော့မှ လူတွေကို ဆက်ဆံကြည့်ပါ၊ ဘယ်လောက် အရသာရှိသလဲ သိလိမ့်မယ်။

တကယ် Strong ဖြစ်တဲ့သူက တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ သူ့လိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး ချစ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။

သူများက သူတို့ကိုပေးတာ true love ဟုတ်မဟုတ်လည်း သိပ်မကြောင့်ကြတော့ဘူး။ မကြောင့်ကြဘူးဆိုတာ မလုံခြုံတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ ကိုယ့်ကိုမချစ်တော့မှာ ကြောက်လွန်းလို့ အရမ်းချစ်ပါ၊ အချစ်စစ် ပေးပါ ပေးပါ မတောင်းခံတော့ဘူး။

သူ့ဆီက အချစ်စစ်ရသလား မရသလား မသိနိုင်သေးခင်မှာ ကိုယ်က ချစ်တဲ့ ချစ်စိတ်က ကိုယ့်အတွက် ပိုတန်ဖိုးရှိနေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးအပေါ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ဟာ သိမ်ငယ်မနေတော့ဘူး အားငယ်မနေ

တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေတယ်။ လူတွေကို ဒီစိတ်နဲ့ အရင် relate လုပ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါ။

weak ဖြစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်သူ့ဆီက အချစ်ရမလဲလို့ ငံ့လင့်နေတဲ့စိတ်က သိပ်ကို သိက္ခာမဲ့ပါတယ်၊ သနားစရာကောင်းလွန်းပါတယ်၊ သေးနုပ်လွန်းပါတယ်၊ သိမ်ငယ်လွန်းပါတယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက် သူသိပ်ချစ်ရတဲ့မိန်းမကို အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်တစ်ခု ပေးမယ် ဆိုပါတော့။ ဘာပေးမလဲ။ အရိုးသားဆုံး အပွင့်လင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးကို ပေးမယ်။ သူနဲ့တစ်သက်လုံး meaningful ဖြစ်တဲ့ truthful ဖြစ်တဲ့ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမယ့် conversation ကို ပေးမယ်။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ သူချစ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကို သူတကယ် ချစ်ရင် သူတစ်သက်လုံးပေးနိုင်တာ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာဖို့ Strong ဖြစ်ဖို့ ပထမဆုံးအနေနဲ့ အရင်လုပ်ပါနော်။ ဉာဏ်ပညာကို အမြဲတမ်းရှာဖွေနေပါ။ Strong ဖြစ်တဲ့စိတ် ရပြီဆိုရင် ဉာဏ်ပညာကို အမြဲတမ်းရှာဖွေရင်း တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်တတ်နေပြီဆိုရင် စိတ်ထိခိုက်နာကျင်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ကာကွယ်ပြီးသားလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်.. နာကျင်ရတယ် ဆိုရင်တောင် သိပ်ထိထိခိုက်ခိုက် မခံစားရတော့တာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

သေချာတာကတော့ ချည့်နဲ့မှုတစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့စိတ်ဟာ ပျော်နေမှာတော့ သေချာပါတယ်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဟာ အားငယ်စိတ်များနေရင် သူများကိုယ့်ကို ပေးတဲ့အချစ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲများသည်ဖြစ်စေ အဲဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် လုံလောက်မှု ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

အချစ်စစ်လားဘာလား ခဏထားပြီး သူနဲ့ငါနဲ့ စကားပြောလို့ ရမလားလို့ အရင် စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ ချစ်သူဆက်ဆံရေး မလုပ်ခင် စကားပြောလို့ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေအဖြစ်ကို အရင် တည်ဆောက်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ တကယ်ယောက်ျားကောင်း ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ ယောက်ျားတစ်ယောက်အတွက် တခြားဟာတွေထက် ပိုအရေးကြီးတာ ဟန်ဆောင်တာ လိမ်ညာတာ မပါတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ဆက်ဆံရေးပါ။

ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် အလိုချင်ဆုံးက သူတစ်သက်လုံး စကားပြောနိုင်မယ့်သူကိုပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ခိုးတဲ့နေတဲ့စိတ် သိမ်ငယ်နေတဲ့စိတ် မပြည့်စုံတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ အချစ်ကို လိုချင်တာဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သတိထားပါနော်။ စိတ်ချမ်းသာရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့စိတ် တကယ်မရှိပဲနဲ့ အချစ်အကြောင်း စဉ်းစားတာ အချစ်ခံရဖို့ တောင့်တမိတာ သက်သက်ပါပဲနော်။

တကယ် Strong ဖြစ်တဲ့သူက တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ သူ့လိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး ချစ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။

Su Chit Tha

ညီမလေးပြောချင်တာက ညီမလေးရဲ့စိတ်အကြောင်းပါ။ မမရဲ့စာတွေလည်းဖတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်ညီမလေးစိတ်က မရင့်ကျက်ဘူး။ ထိန်းလို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်မမ။ အထူးသဖြင့် ညီမလေးချစ်သူနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဝမ်းနည်းမှုဒေါသဖြစ်မှုတွေ အလွန်အကြူးဖြစ်တယ်။ အမြဲလိုလို စိတ်မချမှု မယုံကြည်မှုတွေနဲ့ နေနေရသလိုပဲ။ သူ့စိတ်နဲ့ နေနေရသလိုပေါ့။ တစ်ခုခု ကိုယ်မကြိုက်တာလုပ်ပြီ ဆိုရင် ဝမ်းနည်းမှုတွေ ဒေါသထွက်မှုတွေက ထိန်းမရဘူး။ ညီမလေးအတွက်ရော သူ့အတွက်ရော မကောင်းဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကိုထိန်းမရဘူး။ ညီမလေးသိချင်တာက သူက ကိုယ်မကြိုက်တာတွေလုပ်နေပြီဆို ဘယ်လိုစိတ်ထားသင့်သလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အားငယ်မှုတွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမလဲမမ။ အရမ်းကို အစိုးရိမ်လွန်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကိုလည်း လွတ်လပ်ခွင့်ပေးနိုင်အောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ဆီစိုးရိမ်မနေပဲ ကိုယ့်စိတ်လွတ်လပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ မသိတော့ဘူးမမ။ အဲလိုမျိုး နေ့တိုင်းမနေချင်တော့လို့မမကိုမေး ကြည့်တာပါ။

လောကမှာ မပျော်မရွှင်ဆုံးလူဟာ ဘယ်လိုလူဖြစ်မယ်ထင်လဲတဲ့။ ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်တဲ့သူပဲတဲ့နော်။

ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ဟာ လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါဘူး တဲ့။ တကယ်စိတ်ချမ်းသာချင်တဲ့သူ တကယ်ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုနေချင်တယ်လို့ ပိုင်းပိုင်း ဘ်ပြတ် ပြတ်သားတဲ့သူမှပဲ ရချင်လွန်းလို့ ရအောင်လုပ်နိုင်တာပါတဲ့။ ရင့်ကျက်မှုကို ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး နေတဲ့အတွက် ကျန်တာတွေဟာ

ဘယ်လောက် အရေးကြီးမယ် ထင်သလဲတဲ့။ စိတ်ရဲ့ရင့်ကျက်မှုမရှိပဲ ကျန်တာတွေအကုန်လုံးကရော ဘယ်လောက် အရသာပြည့်ဝမယ် ထင်လဲတဲ့။

စိတ်ရင့်ကျက်မှု မရှိရင် ကျန်တာအကုန်လုံး ဘာမှ မလှတော့ဘူး။

မိုးလင်းတာနဲ့ ငါ့ဘဝမှာ အလိုအပ်ဆုံးက ရင့်ကျက်မှု လို့ တွေးပြီးတော့ အိပ်ယာက နိုးထလာပြီလား။ တစ်နေ့တာ ငါ တွေးသမျှ ပြောသမျှ လုပ်သမျှ အားလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ ရင့်ကျက်မှုကို အထောက်အကူပေးသလား။ အဲသလို ဖြစ်အောင် ငါ့ကိုယ်ငါ ပြုစုနေသလား။ ညအိပ်ခါနီးကျရင်လည်း .. ဘဝမှာ အလိုလားဆုံးက စိတ်ရင့်ကျက်မှုပါ .. တခြားအရာတွေ အားလုံးထက် စိတ်ရင့်ကျက်မှု တစ်နေ့တခြား တိုးလာဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါ ... ရင့်ကျက်မှုကို ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အမြင့်ဆုံးနေရာမှာထားပြီး နေပါမယ်လို့တွေးပြီး အိပ်ယာဝင်သလား။

ငါ့ဘဝတစ်ခုလုံးကို ငါ create လုပ်တယ်လို့ရော ပြောလို့ရပြီလား...

အရင်ဆုံး အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါအုံးနော်။

I created myself. လို့ ပြောလို့ရအောင် အရင်လုပ်ပါ။

ခုက ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေကြသလားလို့ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာမှ မတည်ဆောက်ရသေးခင် ရှုပ်ထွေးတဲ့ relationship တွေ အရင်တည်ဆောက်နေကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဘယ်သူလဲဆိုတာ သိအောင် မလုပ်ရသေးခင် သူများတစ်ယောက်ကို ငါ့အလိုကျဖြစ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတယ်။ အဲသလိုသာဆိုရင် တစ်သက်လုံး စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကိုယ့်ဘာသာ နေပျော်အောင် အရင်နေပါအုံး။

အဲသလိုနေဖို့ ပညာကို ရှာဖွေပါအုံး။ ဉာဏ်ကို တောင့်တကြည့်ပါအုံး။

နောက်မှ လုပ်ရမှာကို အရင်လုပ်ပြီး အရင်ဦးဆုံး လုပ်ရမှာကို နောက်မှ လုပ်တယ်။ အဲလိုဆိုရင် ဘယ်တော့မှ အဲလိုလူဟာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူးနော်။

ဦးနှောက်ကလေး ပိစိကွေး စိတ်ကလေး သေးသေးနုပ်နုပ် ကလေးနဲ့ တညည်းညည်းတညူညူ နေရင်း သေတဲ့အချိန်ရောက်လာမှာပဲ။

လောကမှာ မပျော်မရွှင်ဆုံးလူဟာ ဘယ်လိုလူဖြစ်မယ်ထင်လဲ။ ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်တဲ့သူပဲနော်။

I created myself. လို့ ပြောလို့ရအောင် အရင်လုပ်ပါ။

ခုက ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေကြသလားလို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာမှ မတည်ဆောက်ရသေးခင် ရှုပ်ထွေးတဲ့ relationship တွေ အရင် တည်ဆောက်နေကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဘယ်သူလဲဆိုတာ သိအောင် မလုပ်ရသေးခင် သူများတစ်ယောက်ကို ငါ့အလိုကျဖြစ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတယ်။ အဲသလိုသာဆိုရင် တစ်သက်လုံး စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကိုယ့်ဘာသာ နေပျော်အောင် အရင်နေပါအုံး။ အဲသလိုနေဖို့ ပညာကို ရှာဖွေပါအုံး။ ဉာဏ်ကို တောင့်တကြည့်ပါအုံး။

နောက်မှ လုပ်ရမှာကို အရင်လုပ်ပြီး အရင်ဦးဆုံး လုပ်ရမှာကို နောက်မှ လုပ်တယ်။ အဲလို ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ အဲလိုလူဟာ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူးနော်။

မမထက် ညီမစိတ်တွေ အရမ်းမွန်းကျပ်ပြီး မမထက်ကို အမအရင်းတစ်ယောက်လိုသဘောထားပြီး ရင်ဖွင့်ပါရစေ။ တခြား ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မပြောပြချင်လို့ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း စိတ်ဓါတ်တွေကျ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အပြစ်တင်မဆုံး ဖြစ်နေမိလို့ ညီမကို ဘယ်လိုစိတ်သက်သာအောင်နေရမလဲ ပြောပြပေးပါ။

ညီမမေမေရဲ့ အဆုံးအမကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားပြီး နေလာခဲ့တာ အခုအသက်၃၀ကျော်တဲ့အထိ ဘာသိက္ခာအစွန်းအထင်း မှ မရှိပဲ နေလာခဲ့တာပါ။ ယောကျ်ားတွေအကြောင်းကိုလည်း မသိခဲ့ပါ ဘူး။ ညီမအခုလို ___ မှာ နေနေတော့လည်း မေမေက လိမ္မာဖို့ အမေ့အဆုံးအမကိုမမေ့ဖို့ ဖုန်းနဲ့ အမြဲသတိပေးပါတယ်။ အဲလို သတိ ပေးနေတဲ့ကြားက အရမ်းအယုံလွယ်ပြီး ယောကျ်ားတွေအကြောင်း မသိတဲ့ညီမ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးမထားမိသလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ မေမေ ပြောတာ သိပ်မှန်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးမထားမိတော့ သူက လည်းကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ဘူး ထင်ပါရဲ့။ သူ့ရဲ့ အကြင်နာ အယု အယတွေကို ညီမအဟုတ်ထင်နေခဲ့တာ။ အခု သူ တခြားမိန်းမတစ် ယောက်နဲ့ ကြည်နူးနေတယ်။ ညီမကိုလည်း ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ တွေးမိတိုင်း အရမ်းစိတ်ထိခိုက်မိတယ်။ စိတ်တွေ လေလွင့်ပြီး အလုပ် လုပ်ရတာလည်း စိတ်မပါဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အပြစ် တင်လို့မဆုံးဘူး။ ညအိပ်ရာဝင်ရင်လည်း တရေးနာပြီး အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီး အိပ်နေရတယ်။ သူငယ်ချင်းကိုလည်း ရင်မဖွင့်ချင်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေကျနေလို့ စိတ်ခွန်အား ဘယ်လိုပြန်မွေးရမလဲ။

ဒီလိုကိစ္စမျိုး တွေ့တဲ့အခါ အကောင်းဆုံးက တိတ်တိတ်နေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

195

ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်မတင်ပဲ ငြိမ် ငြိမ်သက်သက်လေး နေပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အရွယ်ရောက်တဲ့ မိန်းမတစ် ယောက် ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ချစ်မိတယ်။ ဒါဆန်းသလားလို့ အပြော ကောင်းတာတွေ အယုအယ အကြင်နာတွေကို အဟုတ်ထင်ခဲ့တယ်။ ဒါရော ဆန်းသလား။ သဘာဝပါနော်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ်ထင်သလို မဟုတ်ဘူး။ ဒါလည်း မဆန်းပါဘူး။ သူလိုလူစားတွေ ပေါလိုက်တာ။ အများကြီးပါ။

ဒီပင်လယ်ထဲကြီးထဲကို ဆင်းရင်တော့ ဒီပင်လယ်ကြီးထဲမှာ ရွှေရောင် ငါးလေးတွေလည်း တွေ့ရမယ်။ ငါးမန်းကြီးတွေလည်း တွေ့ရမယ်။ မဆင်းတဲ့ သူကတော့ မတွေ့ဘူးပေါ့။ ဆင်းတဲ့သူကတော့ တွေ့မှာပဲ။

တစ်ခု ကံကောင်းတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ငါ စောစောစီးစီး သင်ခန်းစာ ရလိုက်တယ်။ သူ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတာ စောစောစီးစီးပြေလို့ ငါစောစော သိလိုက်ရတာ ကံကောင်းတယ်။ ဒီထက် နောက်ကျပြီးမှ ဥပမာ သူနဲ့လက်ထပ် ပြီးမှ သားသမီးတွေ ရပြီးမှ သူ့ဇာတိပြလာရင် ခုထက်ပိုဆိုးမှာ။ ဒီလိုဇာတိရှိတဲ့ သူက ဒါမျိုး သူက ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ကိုလုပ်မှာ။

ခါးပိုက်နှိုက်တစ်ယောက်ဟာ ပညာရှိတစ်ယောက်ကို မြင်ရင် သူ့အိတ် ထဲ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပါလဲပဲ စိတ်ဝင်စားမှာ။ ဒီပညာရှိကြီး ဉာဏ်ဘယ် လောက်ကြီးသလဲ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ခါးပိုက်နှိုက်ဟာ ခါးပိုက်နှိုက်လို လောက် တွေးနေမှာပါ..

တချို့ယောကျ်ားတွေဟာ အဲဒီခါးပိုက်နှိုက်တွေလိုပါပဲ။

အဲဒီတော့ ခါးပိုက်နှိုက်တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ရတယ်လို့ သဘောထားပါ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်လျှောက်ပါ။ ခါးပိုက်နှိုက်နောက်က ပြေးလိုက်မနေပါနဲ့

ဒီကံမကောင်းလည်း မဖြစ်ပါနဲ့။ ထားခဲ့ပါတော့။ သူလည်း သူ့လမ်းသူ သွားပါစေတော့။ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သွားတော့မယ်။

သူ့အကြောင်းလည်း တွေးမနေနဲ့။ စိတ်လည်း ဆိုးမနေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်လည်း နောင်တရမနေပါနဲ့။ ချစ်တတ်တဲ့စိတ်ကလေးလည်း ပျောက် သွားပါစေနဲ့။

ငါနည်းနည်း လူတွေအကြောင်း ပိုသိရပြီလို့ တွေးပါ။

လူတွေတော်တော်များများကတော့ ပြောမှာ.. ဒီလိုအဖြစ်မျိုး မကြုံဖူး တာ ကောင်းတယ်လို့။ အမှန်တော့ ကြုံဖူးတာ ကောင်းပါတယ်။ ခုဆိုရင်ကိုပဲ ဒုက္ခဆင်းရဲမှုနဲ့အတူ ရင့်ကျက်မှုဘယ်လောက်တိုးလာပြီလဲ ကြည့်လေ။ အရင် တုန်းကလို ရိုးရိုးအေးအေး အချစ်အကြောင်း ဘာမှမသိတဲ့ အူတူတူအတတ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ ရင့်ကျက်တဲ့မိန်းမ တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်တော့မှာ။

နောင်လည်းပဲ ချစ်မိအုံးမှာပါ။ ချစ်မိတယ်ဆိုရင်တော့ အချစ်ပင်လယ် ကြီးထဲ ဆင်းရမှာနော်။ ဆင်းဖူးတာ ကောင်းပါတယ်။ ငါးမန်းကြီးလည်းတွေ့ဖူး မယ်။ စောစောစီးစီးတွေ့ဖူးရင် ကောင်းတယ်။ နောက်မကျလေကောင်းလေပဲ။

မိန်းမတွေဟာ မရှောင်နိုင်တဲ့အချစ်ကို စိတ်ကူးယဉ်တတ်ကြပါတယ်။ ပုံပြင်တွေထဲကလို ကိုယ်က မင်းသမီးလေး။ ခုနစ်ဆောင်ဘုံမြင့်ထက်မှာ တံခါးပိတ် စံမြန်းလို့ ... အချစ်စစ်အချစ်မှန်နဲ့ ချစ်မယ့်မင်းသားလေးက ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းကြီးတူးပြီး တံတိုင်းကြီးကျော်ပြီး ရောက်လာမှာလို့ မျှော်လင့် တတ်တယ်။ တကယ်တော့ အချစ်ဆိုတာ ပလုံခနဲနေအောင် ခုန်ဆင်းရတဲ့ ပင်လယ်ကြီးပါကွယ်..။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမလုပ်ရင်ရော ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ မရှောင်နိုင်ဘူး ဆိုရင်တော့ ကွင်းသွားလို့ မရဘူး။ ဖြတ်ကျော်ပြီးတော့ပဲ

သွားရမှာနော်။

တကယ်တော့ အချစ်စစ်အချစ်မှန်ဆိုတာ ရှားပါးပစ္စည်းပါ…ရှေ့လျှောက်ပိုတောင် ရှားအုံးမှာပါ…

သို့သော်လည်း တကယ်ယောကျ်ားကောင်းပီသပြီး နှလုံးသားလှတဲ့ တကယ်ရိုးပြီး တကယ်ချစ်တတ်တဲ့ ယောကျ်ားတွေလည်း ရှိပါတယ်ဆိုတာလည်း သိထားပါနော်။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်သမျှ သင်ခန်းစာချည်းပါ..

ဘဝမှာ ဘာပဲကြုံကြုံ အတွေ့အကြုံထဲက သင်ခန်းစာယူပါညီမလေးရေ

ဘဝဆိုတာ စာသင်ခန်းမရှိတဲ့ ကျောင်းပါတဲ့။ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ကျောင်းနေနေတာပါ။ ဒီသင်ခန်းစာကို မအောင်ရင် ဒီအတန်းမှာပဲ နေရမယ်တဲ့။ ဒီအတန်းမအောင်ပဲ နောက်အတန်းတက်လို့ မရဘူးတဲ့။

ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါ ဖြစ်ဖြစ် မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ခရီးလမ်းဟာ ပန်းခင်းလမ်းတော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ချစ်ဖို့လည်း ဘယ်တော့မှ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့လို့ ထပ်ပြောပါရစေ။

အာဂယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ချစ်တတ်ဖို့ အာဂမိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရင်ကြိုးစားပါ။ အဲဒါ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲဆိုတာ လေ့လာပါနော်။

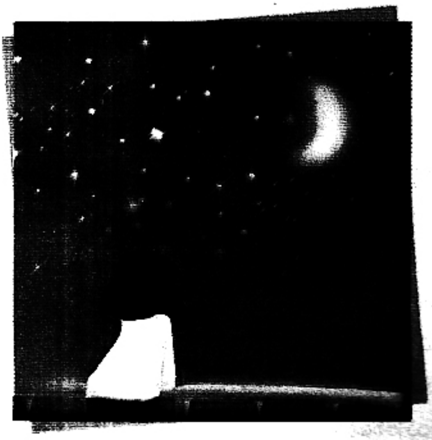
ကိုယ်ဟာ ပျော့ပျော့ညံ့ညံ့ မိန်းမတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူးဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ အကြောင်းဖန်လာသည်ဖြစ်စေ နှစ်ယောက်တွဲနေဖို့ အကြောင်းဖန်လာသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြတ်နိုးချစ်ခင်မှု အမြဲရှိနေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်သိက္ခာကို ဘယ်သူမှ ယူသွားလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ်ဟာ လောကအကြောင်း ဘဝအကြောင်း လူတွေအကြောင်း

နားလည်ပြီး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေထိုင်နေတဲ့ **မိန်းမတစ်ယောက်** ဖြစ်ပြီဆိုရင် ... အချစ်ခံရသည် ဖြစ်စေ အချစ်မခံရသည် ဖြစ်စေ **စိတ်အေး** ချမ်းသာစွာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်နေတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်တော့ ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတဲ့ စိတ်ကို ဘယ်တော့မှ မမွေးပါနဲ့ကွယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတဲ့စိတ်လောက် လူပျော့လူညံ့ ဖြစ်စေတာ ဘာမှ မရှိလို့ပါ။

လဲကျသွားလည်း လူးလဲထပြီးတော့သာ ဘာမှမဖြစ်သလို ဆက်လျှောက်ပါ။ ချစ်မိမှားတာ ဘဝတစ်ခုလုံး အမှားဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး...။



ခါးပိုက်နှိုက်တစ်ယောက်ဟာ ပညာရှိတစ်ယောက်ကိုမြင်ရင် သူ့အိတ်ထဲ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပါလဲပဲ စိတ်ဝင်စားမှာ။ ဒီပညာရှိကြီး ဉာဏ်ဘယ်လောက် ကြီးသလဲ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ခါးပိုက်နှိုက်ဟာ ခါးပိုက်နှိုက်ဖို့လောက် တွေးနေမှာပါ။ ၊ တချို့ယောက်ျားတွေဟာ အဲဒီခါးပိုက်နှိုက်တွေလိုပါပဲ။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်သမျှ သင်ခန်းစာချည်းပါ..

ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါ ဖြစ်ဖြစ် မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ခရီးလမ်းဟာ ပန်းခင်းလမ်းတော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

အာဂယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ချစ်တတ်ဖို့ အာဂမိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် အရင်ကြိုးစားပါ။

ကိုယ်ဟာ ပျော့ပျောညံ့ညံ့ မိန်းမတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူးဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ အကြောင်းဖန်လာသည်ဖြစ်စေ နှစ်ယောက်တွဲနေဖို့ အကြောင်းဖန်လာသည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြတ်နိုးချစ်ခင်မှု အမြဲရှိနေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်သိက္ခာကို ဘယ်သူမှ ယူသွားလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတဲ့စိတ်ကို ဘယ်တော့မှ မမွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတဲ့စိတ်လောက် လူပျော့လူညံ့ ဖြစ်စေတာ ဘာမှမရှိလို့ပါ။ လဲကျသွားလည်း လူးလဲထပြီးတော့သာ ဘာမှမဖြစ်သလို ဆက်လျှောက်ပါ။

လေးစားသောအားဖြင့် အမလို့ခေါ်ပါရစေ။ အမစာတွေ ဖတ်ပါတယ်။ သတိထားတယ်။ သတိနဲ့ကြည့်တယ်။ နှလုံးသွင်းမှန် အောင် တွေးတယ်။ တာဝန်တွေအများကြီး ယူချင်တဲ့သူမို့ စိတ်ကြွခိုင် ချင်တယ်။ အလုပ် လုပ်မှုရေးမှာ အရင်ကထက် အဆင်ပြေလာပါတယ်။ တစ်ခုပဲ။ အဲဒီတစ်ခုအတွက်ပူပင်မှုဟာ အတော်ကြီးပါတယ်။ ဒီအတွက် ဖြေရာမတွေ့။ အမသာဆိုရင် ဘယ်လိုဆုံးမပေးမလဲ သိချင်ပါတယ်။

မိသားစုနဲ့ စားအတူ သွားအတူ နေချင်တာက ကျွန်မဆန္ဒပါ။ ထမင်းလက်ဆုံစားချင်တယ်။ တစ်နေကုန် အလုပ်ကိုယ်စီ ကျောင်း ကိုယ်စီ သွားကြပြီး အပြန်ညမှာ စကားလေးပြော ဆွေးနွေးရင်း နေ ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ယောကျ်ားက အရက်သောက်တာ အကျင့်ဖြစ်နေ တယ်။ နာရီမကြာပေမယ့် ပြန်လာ ထမင်းစားပြီးရင် အိပ်တယ်။ တစ်နေကုန် နေ့မှာတော့ သားတာဝန် သမီးတာဝန် အလုပ်တာဝန် ကျေပွန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မက သူတို့ မထခင် အလုပ်သွားပြီး ညနေမှ အိမ်ရောက်တဲ့သူဆိုတော့ သူနဲ့တွေ့ချိန်က ညပဲရှိတယ်။ အဲဒီ တော့ ဒီညကို သူကသောက်တော့ ကျွန်မသည်းမခံနိုင်။ ညစဉ်ပူလောင် မှုတွေ ရန်ပွဲတွေနဲ့။ ဖောက်ပြန်ခြင်းလည်း မဟုတ်။ စီးပွားရေးကလည်း လက်ခံနိုင်တဲ့အခြေအနေ။ ဒါပေမယ့် မိသားစုအတွက် အချိန်မရှိဘူး။ တစ်လတစ်ခါ ထမင်းလက်ဆုံ မစားဖူးဘူး။ ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝက တခြား။

ဒီလို ပူလောင်မှုတွေကို ဘယ်လိုများနှလုံးသွင်းပြီး ဖြတ် ကျော်ရမှာလဲရှင်။ အပန်းမကြီးဘူးဆိုရင်တော့ ဖြေပေးပါလို့ တောင်းပန်ပါရစေ။ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်။

ညီမကို ကိုယ်ချင်းစာမိပါတယ်။ တစ်ခုဖြစ်နိုင်သလား တွေးကြည့်ပါ ့ုံး။ ယောကျ်ားတွေက သူတို့စိတ်ထဲရှိတာ၊ သူတို့လိုချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊

ထုတ်မပြောတတ်ကြတာ များတယ်။ သူကလည်း ညီမလို သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေး လိုချင်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နှစ်ယောက်လုံးမအားကြတော့ သူလည်းပဲ သူလိုချင်တာ မရ ဖြစ်နေသလား။ သူ အရက်သောက်တာ မသိစိတ်နဲ့ သူ့စိတ်သူဖြေတာများ ဖြစ်နေမလား။ ညီမဘက်ကစပြီး သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေးလို့ သူခံစားရအောင် ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ။

စဉ်းစားဖို့ပါနော်။ အမ သေချာပေါက်သိလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့လာကြည့်ဖို့ သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ပါ။

ခင်ပွန်းက ဖောက်ပြန်ခြင်းလည်း မဟုတ် .. သားတာဝန် သမီးတာဝန် အလုပ်တာဝန်ကျေပွန်တဲ့ ခင်ပွန်း .. ခင်ပွန်းကောင်းလို့ ဆိုရမှာပါ။

ညီမအနေနဲ့ ဘာတွေဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း မိသားစု သာသာယာယာလေး ဆုံချိန်ရှိချင်တယ်။ ညအလုပ်ကိုယ်စီပြီးလို့ ဆုံတဲ့အချိန်ကျတော့လည်း သူအရက်သောက်ပြီး အိပ်ဆိုတော့ ညီမက ပေါက်ကွဲတာပေါ့နော်။

အမှန်အတိုင်းပြောရရင် ယောကျ်ားတွေဟာ မိန်းမတွေ ပေါက်ကွဲတာ ဘာ့ကြောင့်ဆိုတာကို နားမလည်ကြပါဘူး။ တကယ်တော့ ယောကျ်ားတော်တော်များများဟာ ရိုးကြပါတယ်။

သူတို့မျှော်လင့်တာက သူတို့မိန်းမဟာ အမြဲတမ်းပျော်နေရမယ်လို့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ မိန်းမကို သူချစ်တယ်လေ... ည အိမ်ပြန်လာတယ်လေ... မဖောက်ပြန်ဘူးလေ... အိမ်ကိစ္စ အားလုံးအဆင်ပြေအောင် လုပ်ထားပေးတယ်လေ..။ ဒါတွေကြားထဲက မိန်းမတွေ သူတို့အပေါ်ဒေါသဖြစ်တာ ဘာ့ကြောင့်ဆိုတာ သူတို့မသိဘူး။

သူတို့စိတ်ထဲရှိတာလည်း ထုတ်မပြောချင်ကြဘူး။ မပြောပဲလည်း သိရမှာပေါ့လို့ တွေးတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်မှိတ်ခံစားတယ်။

အဆိုးဆုံးကတော့ သူတို့ အယုအယ ခံချင်တာ လူသိသွားမှာ ကြောက်သေးတာ။

သူတို့ဘက်ကလည်း တွေးချင်တွေးမှာ ငါအရက်သောက်တာကို သောက်ဖြစ်အောင် ငါ့ကိုသာသာယာယာပြောမယ့်အစား သူက ရန်ဖြစ်နေတယ် ... ငါ့မှာဖြင့် ငါ့ကို ချော့ချော့မော့မော့ ပြောမလား ... ဘယ်တော့ပြောမလဲ မျှော်နေရတာ... ငါလိုချင်တာကို မပြောလည်း သိစေချင်တာ လို့ .... တွေးချင်တွေးနေမှာ။

အိမ်ထောင်သည် ဇနီးမယားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့လိုအပ်ချက်ကို ထောင့်စေ့အောင်တွေးပြီး နားလည်ပေး ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာပေါ့။

တစ်အချက် သူ မဖောက်ပြန်ဘူး။ အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲနော်။

နှစ်အချက် သူ မိသားစုတာဝန်ကျေတယ်။

သုံးအချက် စီးပွားရေး ဂရုစိုက်တယ်။

ကဲ ကြည့် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်လဲ။ ဒီလိုယောက်ျားမျိုး ရထားတာနော်။

ဘယ်လောက်ချစ်ကြလို့ ဘယ်လောက်စွဲလန်းကြလို့ လက်ထပ်ကြသည် ဖြစ်ပစေ နှစ်တွေကြာလာတော့ အိမ်ထောင်သက်လေး ရလာတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောလို့ရတာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့စကားပြောရတာ သူ့မှာကျေနပ်နေရတာလို့ ဖြစ်သွားအောင် ကိုယ်ကအရင်လုပ်ပါ ... နှစ်ယောက်အတူ စကားပြောရတဲ့အချိန်လေးကို သူစောင့်နေရတယ်လို့ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပါ။

သူတို့ကတော့ စတိုင်ထုတ်ပြီး စောင့်မနေပါဘူး ငါအလုပ်မအားဘူးလို့ ပုံစံမျိုး ဖမ်းချင် ဖမ်းနေအုံးမှာ။ သူ ဘာပုံစံဖမ်းဖမ်း နားလည်ထားရမှာက သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ စကားတွေပြောရမယ်။ Positive စကားလုံးလေးတွေ သူ့နားထဲ

ကြည်ကြည်နူးနူးလေး ရောက်သွားအောင် ပြောရမယ်။ သူနားထောင်ချင်အောင် ပြောရမယ်။

ပြီးတော့လည်း သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေး တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာ ခင်ပွန်းအပေါ် သူ့ရှိနေတဲ့အတိုင်းလေးလည်း ကျေနပ်တတ်တဲ့စိတ် ရှိရအုံးမယ်။ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ်ချစ်လို့ယူထားတဲ့ ယောကျ်ားကို သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေးလို့ ခံစားသွားရအောင် လုပ်ရမှာပဲ နော်။ ဉာဏ်ရည်လည်း မြင့် အရည်အသွေးလည်း မြင့်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ပညာလည်း သုံးတတ်ရမှာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ စိတ်သဘောထားမြင့်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ မိသားစုဘဝ သာယာဖို့ ပညာပါပါလေး ညင်ညင်သာသာလေး လုပ်ယူရမှာပဲ မဟုတ်လား။

204

သူ့အချစ်တွေ ကိုယ့်အချစ်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လက်ထပ်ယူခဲ့ကြတဲ့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်အပေါ် ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ သူလည်း ငါ့လိုပဲ ငါနဲ့ပျော်ရွှင်ချင်စိတ် ရှိပါတယ် ဆိုတာကို အမှတ်တမဲ့ မနေလိုက်ပါနဲ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ

သူ့ကိုပြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရင်ပြင်တဲ့။

သူ့ကိုပြင်လို့ ရတာ မရတာ ခဏထား။ ငါ့ဘက်က စပြီးပြင်မယ် လို့ ဒီလိုသဘောထားပါ။ သူကပြောင်းပြောင်း မပြောင်းပြောင်း ကိုယ်ကတော့ ရင့်ကျက်မှု ရသွားမှာ အမှန်ပဲ။ ကိုယ့်ဘက်ကတစ်ခြမ်း ကိုယ်တာဝန်ယူလိုက်လို့ စိတ်အေးချမ်းမှု ရသွားမှာပဲ။ အနိုင်အရှုံး ထည့်မတွက်ပဲ ချစ်ခဲ့လို့ ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်နေရတဲ့သူက ကိုယ်ပဲ ဖြစ်နေမှာ အမှန်ပဲ။ နောင်တမရှိလို့ ပူလောင်မှုကင်းရတဲ့သူက ကိုယ်ပဲဖြစ်မှာပါနော်။

ပျော်အောင်လည်း နေပါ။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်မှဖြစ်မယ်။ နှစ်ယောက်ပေါင်းလည်း ပျော်မှပဲ ဖြစ်မယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ လူတွေအများကြီး ပါတဲ့ သင်္ဘောကြီး တိမ်းစောင်းမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်ရ သလိုပဲ မိသားစုတစ်ခုကို ရင့်ကျက်မှုအပြည့်နဲ့ ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ် သွားရမှာပါနော်။

ယောကျ်ားတွေဆိုတာ .... သူတို့ကို အချစ်အကြောင်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ သင်ပေးနေရအုံးမယ်လေ .... ။

ဘယ်လောက်ချစ်ကြလို့ ဘယ်လောက်စွဲလန်းကြလို့ လက်ထပ်ကြသည် ဖြစ်ပစေ နှစ်တွေ ကြာလာတော့ အိမ်ထောင်သက်လေး ရလာတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောလို့ရတာ ဖြစ်သွားပါတယ် ... အဲဒါ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။

သူ့အချစ်တွေ ကိုယ့်အချစ်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လက်ထပ်ယူခဲ့ကြတဲ့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်အပေါ် ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ သူလည်း ငါ့လိုပဲ ငါနဲ့ပျော်ရွှင်ချင်စိတ်ရှိပါတယ်ဆိုတာ သိထားရဲ့နဲ့လည်း အမှတ်တမဲ့မနေလိုက်ပါနဲ့။

ဉာဏ်ရည်လည်း မြင့် အရည်အသွေးလည်း မြင့်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ပညာလည်း သုံးတတ်ရမှာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ စိတ်သဘောထားမြင့်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ မိသားစု ဘဝ သာယာဖို့ ပညာပါပါလေး ညင်ညင်သာသာလေး လုပ်ယူရမှာပဲ မဟုတ်လား။

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ လူတွေအများကြီးပါတဲ့ သင်္ဘောကြီး တိမ်းစောင်း မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်ရသလိုပဲ မိသားစုတစ်ခုကို ရင့်ကျက်မှု အပြည့်နဲ့ ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ် သွားရမှာပါ။

အမရှင့်.. ညီမလေး ရင်ဖွင့်ပြီး အကြံတောင်းချင်လို့ပါနော်။ ညီမလေးက ၃နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်အမေပါ။ အိမ်ထောင်ကျတာ ၆ နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ အမျိုးသားကို အကို တစ်ယောက်လို မှီခိုအားကိုးယုံကြည်ပြီး နေခဲ့တာပါ။ အခု သူက နောက်ထပ်မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ ဖောက်ပြန်ပါတယ်။ သတင်းတွေ ထွက်လာလို့ မေးတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးနဲ့ ညီမကို ပေးတွေ့ပါတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးပေါင်းညာကြတယ်။ တစ်လလောက်နေတော့အဲဒီ သတင်းမှန်နေတာကို သက်သေနဲ့မိပါတယ်။ ညီမလေး လူတွေ အလယ်မှာ ပြဿနာရှာမိတယ်။ သူလည်းအရှက်ကွဲ ကိုယ်လည်း အရှက်ကွဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ နှစ်ဖက်မိဘတွေလည်း သိသွားတယ်။ သူက မှားပါတယ် မလုပ်တော့ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ညီမလေး သူ့ကိုမယုံတော့ပါဘူး။ အမြဲရန်လုပ်မိပါတယ်။ သူက လည်း ညီမလေးအပေါ် အဲဒီအမျိုးသမီးနဲ့ ဖောက်ပြန်နေကတည်းက အခုချိန်ထိ ကြင်နာမှုနားလည်မှု ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ပါဘူး။ သူ့အမူအရာတွေက အရမ်းသိသာပါတယ်။

ရှေ့ဆက်ပြီး သူ့အပေါ်ကို ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ နားလည်ပေးရမှာ ပါလဲ..။ ညီမလေးအပေါ် အရင်လို ပြန်ချစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရ မလဲနော်..။ သူညီမလေးအပေါ် အချစ်စိတ်မရှိတော့တာကို ညီမ လေး ချော့ပြီးလည်း တောင်းဆိုပါတယ် အရူးတစ်ယောက်လို ငိုပြီး လည်း ပြောပါတယ်..ရန်ဖြစ်ပြီးလည်း ပြောပါတယ်.. ညီမလေး ရင်တွေ နာလွန်းလို့ ကွဲထွက်မတတ်ပါဘဲ..

ညီမလေးက မိဘတွေနဲ့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ရင်းနှီးချစ်ခင် မှု သိပ်မရှိတဲ့သူပါ။ အဖေက အရက်မူးပြီး အမေနဲ့ ညီမလေးတို့ကို ရန်လုပ် ငေါက်ငမ်းတာတွေ ကြားမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတယ်..ညီမလေး

အသက် ၂၀လောက်မှာ သူနဲ့တွေ့ပြီး အရမ်းအားကိုးမိသွားပါတယ်။ သူကလဲ ညီမလေးပေါ် အရမ်းအနစ်နာခံပြီး ကြင်နာပေးခဲ့ပါတယ်။ အခု ဒီလိုဖြစ်တော့ ညီမလေး လုံးဝမခံစားနိုင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်လွန်းတော့လို့ သတ်သေဖို့လည်း စဉ်းစားမိသေးတယ်။

ညီမလေး အလုပ် မလုပ်ပါဘူး။ ကလေးက ငယ်သေးတော့ အိမ်ထဲမှာတင် အိမ်ရှင်မ လုပ်နေရတယ်။ တကယ်လို့ အမျိုးသားက ထားသွားခဲ့ရင် ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ဘာမှ လုပ်ကိုင်မစားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်မှာပါ။ ညီမလေးမိဘတွေက စီးပွားရေး အဆင်မပြေပါဘူး။ ညီမလေးကို ဘာဆိုဘာမှ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်တဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အဲဒါတွေတွေးပြီး စိတ်ဓါတ်အရမ်းကျနေပါတယ်။ ညီမလေးအပေါ် စိမိးစိမ်းကားကားဆက်ဆံနေတဲ့ လင်ယောကျ်ားကို မမုန်းနိုင်ဘဲ တစ်ဖက်သတ် ချစ်နေပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရပါတယ်။ ညီမလေးအဖြစ်မျိုးဟာ မိန်းမတိုင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေထဲက တစ်ခုမို့ မဆန်းကြယ်ပေမယ့် အခုလက်ရှိတွေ့ကြုံနေရတဲ့ညီမလေးမှာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကလေးနဲ့အတူ သတ်သေချင်စိတ် ပေါက်လိုက် အဝေးကြီးကို ထွက်ပြေးချင်စိတ်ပေါက်လိုက်နဲ့ အရူးတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေရပါတယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ညီမလေးကို ညီမတစ်ယောက်လို သဘောထားပြီး အကြံပေးပါဦးနော်။ ဘဝကို ရှေ့ဆက်ဖို့ ခွန်အားတွေပေးပါဦးနော်။ အမကို ချစ်တဲ့ညီမ။

အဲလိုယောကျ်ားဆီက အချစ်ပြန်ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ ဘယ်လို အကြံဉာဏ်ပေးရမလဲ ဆိုတာ မသိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်အောင် သင်ယူပါလို့တော့ ပြောချင်ပါတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ တကယ်ချစ်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ လေးစားတဲ့စိတ် ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ လူတွေဟာ အချစ်ခံချင်လွန်းတဲ့သူကို တကယ်မချစ်ကြဘူး။ အချစ်ခံချင်လွန်းလို့ အချစ်ခံရအောင် လိုက်လုပ်လေလေ အချစ်မခံရလေပဲ။ အဲလိုလူကို အသုံးတည့်ရင်တော့ အသုံးချသွားမှာပဲနော်။ ချစ်တာတော့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

သူများချစ်တာ ခံချင်လွန်းတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်မချစ်လို့ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်လည်း မသိနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့ သင်ယူပါ လို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့သူ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တဲ့သူ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုကိုယ် သိတဲ့သူကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတတ်ကြတယ်။

သားသမီးနဲ့မိဘတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားတဲ့စိတ်ရှိတဲ့ သားသမီး တနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး စိတ်ခိုင်မာတဲ့ သားသမီးကို ပိုလေးစားပါတယ်။ မာနရှိတဲ့ သားသမီးကို လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်ကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မာနဆိုတာ မိဘဆီကတောင် အောက်ကျို့ပြီး ရအောင်မလုပ်တာ၊ မိဘကို ညည်းညူပြပြီး တောင်းခံမနေတာကို ပြောတာပါ။

မာနကို မကောင်းဘူး မကောင်းဘူး ပြောကြတယ်။ မာနဟာ ရှိသင့်တဲ့ နေရာမှာ ရှိတာကောင်းပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ မာနကြီးတာ သာတောင် ကောင်းပါသေးတယ်။ ထားသင့်တဲ့မာနကို အကြီးကြီးကို ထားသင့်ပါတယ်နော်။

ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ အလကား မလိုချင်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ ခေါင်းကိုငုံ့ပြီး မတောင်းခံဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးနေရတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ သေချင်သေသွားပါစေ သနားပါလို့ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။

အဲဒီ မာနမျိုးကတော့ အကြီးကြီးကို ထားရမယ်။

မာနတွေကြီးပြီး ဘဝင်တွေ မြင့်နေဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ထားသင့်တဲ့မာနကို ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ **self-respect** ရှိတဲ့သူပဲ လုပ်နိုင်တာ။ သူ့မှာ မာနရှိတယ်ဆိုတာ သူ့မှာ **self-esteem** အမြင့်ကြီး ရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။

မာန မရှိဘူး ဆိုတဲ့သူကို လူတွေ ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ။ ခြောက်ပစ်ချပြီး ဆက်ဆံမှာ။

လူတွေဆိုတာ သနားစရာကောင်းအောင် နေရင် သူတို့ သနားရင်သနားမယ်နော် .. ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ချစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ မှတ်ထားပါ။

သနားလို့ချစ်တယ်ဆိုတာ ရေရှည်ခံမယ့်အချစ် မဟုတ်ပါဘူး။ချစ်တယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ လေးစားမှု အများကြီးပါမှ အဲဒီအချစ်က ရေရှည်ခံတယ်။

ကိုယ်က သနားစရာကောင်းအောင် နေလေလေ ရေရှည်မှာ ချစ်စရာမကောင်းလေလေပဲ ဖြစ်မှာနော်။ အဲဒါသိပ်သေချာတယ်။

မိန်းမတော်တော်များများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ အများဆုံးခံစားရတာ ဘယ်အချိန်မှာ ခံစားရလဲဆိုတော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က ချစ်တယ်လို့ ဆိုလာတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ကိုတန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ထင်မိတယ် ကျေနပ်မိတတ်ကြတယ်။ ယောကျ်ားတွေလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ အတူတူပဲ နေမှာပါ။

ဒီလိုပြောတာ အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ သတိထားဖို့ ပြောတာပါ၊ ဒါဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ **self-respect** မဟုတ်ဘူး။ တကယ် စစ်မှန်ပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ **self-esteem** မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ပြောချင်တာပါနော်။

အဲဒီတော့ မိန်းမတွေဟာ ငါ အချစ်ခံရတယ် ဆိုတာပေါ်မှာ သာယာပြီး စိတ်လုံခြုံမှုတွေ ရလိုက်တယ်။ အဲဒါ **false security** ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိလိုက်တော့ ကိုယ့်ဘဝကို ယောကျ်ားက ချစ်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မှီပြီး တည်ဆောက်ထားလိုက်တယ်။ ယောကျ်ားချစ်တာ မရှိတော့ဘူးဆိုတာနဲ့ ဘဝပါ မရှိတော့ဘူး ဖြစ်သွားရတယ်။

ညီမလေးရေ ... ကိုယ် မှီခိုနေတာတွေက သူများပြန်ယူသွားလို့ ရတာတွေဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ အမြဲတမ်း လှုပ်နေမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ....

သူများပြန်ယူသွားလို့ မရတဲ့အရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တည်ဆောက်ပါ၊

အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရှိပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မမှီခိုရတဲ့ ကိုယ့်ခွန်ကိုယ့်အားနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့**မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။**

အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ပါ လို့ ထပ်**ပြောပါရစေ။**

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကြင်နာနိုင်**မယ်ထင်လို့ နှစ်ယောက်ပေါင်း**ပြီး တည်ဆောက်ကြတဲ့ဘဝဟာ ဆက်ပြီး **မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း** ဘဝရဲ့နက်နဲတဲ့သဘာဝကိုနားလည်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် **တန်ဖိုးရှိရှိ ဆက်လက်** အသက်ရှင်နေရအုံးမှာပဲ။

ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ပြီး ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် **တန်ဖိုးအမြင့်ကြီး**

တည်ဆောက်ထားပြီး နေမယ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မယ်၊ သိက္ခာရှိ
တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ချစ်ခင်မှု အများကြီးရှိတဲ့မိန်းမ
မာနကြီးတယ်လို့ အပြောခံရရင် အပြောခံရနိုင်တယ်နော်။ ဒါပေမယ့်
သူ့သိက္ခာကို ဘယ်သူမှ ချနင်းလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ ဘဝပျက်မသွား

ဒီလို Strong ဖြစ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုးရှိတယ် ဆိုရင် သူဟာ ဘယ်လို
ဖြစ်နေမလဲ ..... တွေးကြည့်နော်။

ဒီလို Strong ဖြစ်တဲ့စိတ်ဓာတ်သာရှိရင် အချစ်ခံရသည်ဖြစ်စေ အ
မခံရသည် ဖြစ်စေ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပျော်ပျော်ကြီးနေထိုင်နေတဲ့ မိန်းမ
ယောက်တော့ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ တကယ်ချစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ လေးစားတဲ့စိတ် ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အချစ်ခံချင်လွန်းလို့ အချစ်ခံရအောင် လိုက်လုပ်လေလေ အချစ်ခံရလေပဲ။ အဲလိုလူကို အသုံးတည့်ရင်တော့ အသုံးချသွားမှာပဲနော်။ ချစ်တာတော့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

သနားလို့ချစ်တယ်ဆိုတာ ရေရှည်ခံမယ့်အချစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ အထဲမှာ လေးစားမှု အများကြီးပါမှ အဲဒီအချစ်က ရေရှည်ခံတယ်။

ကိုယ် မှီခိုနေတာတွေက သူများပြန်ယူသွားလို့ ရတာတွေ ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ အမြဲတမ်း လှုပ်နေမှာပဲ။ သူများပြန်ယူသွားလို့ မရတဲ့အရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တည်ဆောက်ပါ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ထားသင့်တဲ့မာနကို ထားနိုင်တယ်ဆိုတာ self-respect ရှိတဲ့သူပဲ လုပ်နိုင်တာ။ သူမှာ မာနရှိတယ်ဆိုတာ သူမှာ self-esteem အမြင့်ကြီး ရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ချစ်ခင်မှု အများကြီးရှိတဲ့မိန်းမဟာ မာနကြီးတယ်လို့ အပြော ခံရရင် အပြောခံရနိုင်တယ်နော်။ ဒါပေမယ့် သူ့သိက္ခာကို ဘယ်သူမှ ချုနင်းလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ ဘဝပျက်မသွားဘူး။

မမရေ ညီမ လေးစားစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။ မမစာတွေ ဖတ်ပြီး အမြဲကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမဖြစ်ပါတယ်။ အခုညီမရဲ့စာက အရမ်းရှည်သွားခဲ့ရင် တောင်းပန်ပါတယ်နော်။ သူများတွေ မမဆီကို ရေးတာတွေ ဖတ်ရလို့ ရေးလိုက်မိတာပါ။ မမဆီက ဆုံးမစာ တိုတိုလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပြန်ရရင် ဝမ်းသာပါပြီ မရယ်။

အခုလက်ရှိ ညီမရဲ့ ပြဿနာကတော့ အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာပဲပေါ့ မမရယ်။ ညီမတို့သိတာ ၉ နှစ်ကျော်ပါပြီ။ မင်္ဂလာ သက်က ၅နှစ်။ အတူတူနေတာတော့ ၄နှစ်ပါ။ ညီမက သူ့မိသားစုနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးကတည်းက Europe မှာ အတူတူနေပါတယ်။ ပထမတော့ အားလုံးနဲ့တည့်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သူ့အဖေနဲ့ ပြဿနာသေးသေးလေးတွေကနေ ရန်မဖြစ် စကားမများရအောင် ရှောင်ရင်းကနေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားမပြောဖြစ်တော့ ပါဘူး။ နောက်တော့ သူ့အစ်မနဲ့ မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ သူ့အမေနဲ့တော့ မဖြစ်မနေလောက်ပဲ ပြောဖြစ်ပါတော့တယ်။ ၄နှစ်အတွင်းမှာ သူလည်း မိဘနဲ့မိန်းမ ကြားမှာ တော်တော်လေး စိတ်ညစ်ခဲ့ရပါ တယ်။ ညီမကတော့ ညီမမမှားဘူးဆိုတဲ့ အတ္တကြောင့် ဆက်ပြီး မိုက်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ဘက်ကို မကြည့်ခဲ့ပါဘူး။

နောက်ဆုံးတော့ အိမ်ခွဲမယ့်အဆင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ချက်ချင်းချည်းတော့ မခွဲဖြစ်ပဲ ညီမက မိသားစုနဲ့တွေ့မယ်၊ အဆင်ပြေရင် ပြောင်းနေမယ် သူလိုက်လာမယ်ဆိုပြီး အမေရိကားကို သွားဖို့ သူနဲ့တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။ သူကတော့ သူ့ဆန္ဒအစစ်ကို မပြခဲ့ပဲ ညီမဖြစ်ချင်တာကို လက်ခံတဲ့သဘောပြခဲ့လို့ ညီမ အမေရိကားကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

သူကတော့ စိတ်ပြေလက်ပျောက် သူ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်နဲ့ ဘန်ကောက်သွားလည်ချင်တာကို ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။

သူဘန်ကောက်ရောက်နေချိန် ညီမ အမေရိကားရောက်နေချိန်မှာ ပြဿနာထပ်ဖြစ်ပါတယ်။ စကားများတာ မဟုတ်ပဲနဲ့ ညီမ မလိမ္မာခဲ့တာပါ။ သူ့စိတ်ကို ထိခိုက်စေမယ့်ဟာမျိုး ပြောခဲ့မိပါတယ်။

နောက်ပိုင်းသူ Europe ပြန်ရောက်တဲ့အထိ စိတ်ကောက်ပြီး စကားမပြောဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ တစ်ပတ်လောက်နေတော့ ဖုန်းဆက်တော့ ကွာမယ်လို့ပြောပါတယ်။ သူဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး ညီမနဲ့ ပတ်သက်တာတွေလည်း ရင်ထဲမှာ ဘာမှ မကျန်တော့ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ညီမလည်း Europe ကို ချက်ချင်းပြန်လို့ မဖြစ်နိုင်တာနဲ့ တစ်လလောက် ထပ်ကြာသွားပါတယ်။

ပြန်ဖို့ နှစ်ပတ်လောက်အလိုမှာ သူ့အကောင့်မှာ ဝင်ကြည့်ရင်းနဲ့မှ သူက ဘန်ကောက်က ဘားမှာအလုပ်လုပ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြစ်ခဲ့တာ သိရပါတယ်။ ညီမလည်း သိသိချင်း တရားနဲ့ပဲ စိတ်ကိုထိန်းရင်း ဘာမှ ရန်မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။

ပြန်တော့လည်း ညီမ စိတ်ကို အရင်လို မဟုတ်ဘဲ ရောက်ရောက်ချင်းပဲ သူ့မိသားစုကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဆက်ဆံခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ Europe ရောက်ပြီး ၂ ရက်လောက်မှာ အိမ်မှာရှိတဲ့ သူ့အစ်မကို သူ့အကြောင်းတွေ ပြောပြပါတယ်။ ညီမ အမှားတွေကို တောင်းပန်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အကြောင်းတွေကိုလည်း ပြောလိုက်ပါတယ်။ သူ့အစ်မကနေ အားလုံးသိသွားပြီး အားလုံးကတော့ ညီမကိုခွင့်လွှတ်ပါတယ်။ သူ့ကတော့ အဲ့မိန်းမကြောင့် ကွာချင်တာ မဟုတ်ဘဲ ညီမကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ လို့ပဲ အားလုံးကို ပြောပါတယ်။

အဲ့မိန်းမနဲ့လည်း အဆက်အသွယ် မရှိတော့ဘူးလို့ မိဘတွေကို ယုံအောင်ပြောပြီး နောက်ကွယ်မှာ ပတ်သက်နေပါတယ်။ သူ့မိသားစုကတော့ ညီမတို့ကို မကွဲစေချင်ပါဘူး။

နောက်ဆုံးတော့ သူ့အမေစိတ်ဆင်းရဲမှာ စိုးလို့ဆိုပြီး မကွဲတော့ဘူးလို့ပြောပေမယ့် လင်မယားလို ဘာဆက်ဆံမှုမှ မရှိတော့ဘူး၊ စကားတောင် မပြောပါဘူး။ သူ့စိတ်မှာတော့ ညီမကို လုံးဝထုတ်လိုက်တဲ့အကြောင်းပဲ ခဏခဏ ပြောပါတယ်။ ဟိုမိန်းမနဲ့အဆက်အသွယ်မပျက်ပါဘူး။

အခု ညီမ အဖြစ်ကတော့ သူအဲ့လို ဖြစ်ရတာ ညီမဆိုးခဲ့လို့ဆိုပြီး အရမ်းလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ မကွဲပေးနိုင်ဘူး၊ ညီမ လိမ်လိမ်မာမာ နေမယ်ဆိုပြီး အားလုံး သူ့အတွက်ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုက အသိအမှတ်ပြုပေမယ့် သူကတော့ အသိအမှတ်မပြုပါဘူး။ ညီမ ဒီကြားထဲမှာ ဘုရားပဲ ဆည်းကပ်ပါတယ်။ တရားစာတွေ၊ တရားတွေလည်း လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ညီမ ဘာဆက်လုပ်သင့်လဲ မမရယ်။ ဟိုမိန်းမနဲ့ ပတ်သက်နေလို့ အဲ့ဒါကြီးကို တွေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်တော့ မညစ်နွမ်းအောင် နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ကွဲပေးဖို့တော့ မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။

ညီမ မကွဲပေးတဲ့ အတွက်ကြောင့် နှစ်ယောက်လုံး ထိခိုက်မှာကိုတော့ မဖြစ်စေချင်တာတော့ အမှန်ပါမမရယ်။ သူ့အမေကတော့ ဟိုမိန်းမအကြောင်းခဏထားပြီး ခဏသည်းခံပေးဖို့ ပြောပါတယ်။ သူတို့လည်း ပြန်ပြီး ပြေလည်စေချင်ကြပါတယ်။

ချစ်လို့ယူခဲ့ကြတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မကွဲချင်ဘူး မမရယ်။ တရားနဲ့ကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တောင် မပိုင်ဘဲ အခု သူများကိုပါ ပိုင်ချင်တဲ့ အကုသိုလ်တွေများနေရပါတယ်။

မမဆီက ဆုံးမစာလည်း လိုချင်ပါတယ် မမရယ်။ မမအားရင် စာပြန်ပါနော်။

ညီမရေ ... မမတို့မိန်းမတွေဟာ တစ်ခါတရံ မိုက်မဲစွာ ကိုယ်ချစ်တဲ့ယောက်ျားကို limit ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်မိတတ်ကြတယ်။ တဖက်က မခံနိုင်လို့ ဆုံးရှုံးရတော့မယ် ဆိုမှ တုန်လှုပ်မိတော့တယ်။ အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝကို ပြောတာပါ။ အချစ်နဲ့ မကင်းနိုင်တဲ့သူတွေ တော်တော်များများ ဒီလိုပဲ မှားဖူးကြ နောင်တရဖူးကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

မမက သူ့ဆီကအချစ်ကို ဘယ်လိုရအောင် ပြန်ယူရင် ရတယ်လို့တော့ အကြံမပေးတတ်ပါဘူးကွယ်။ ဒါပေမယ့် ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ ဝမ်းနည်းနာကျည်းနေတဲ့ စိတ်ကို ဘယ်လိုများ သက်သာလျော့ပါးသွားအောင် လုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားမိတယ်။

218

ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ တချိန်တည်းမှာ ချစ်လည်းချစ် မုန်းလည်းမုန်းရော ဖြစ်နိုင်သလားလို့လည်း စဉ်းစားမိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ယောက်ျားတွေဟာ သိပ်ချစ်တတ်တဲ့အမျိုးပါ။ သူတို့သိပ်ချစ်တတ်လို့သာ လူ့လောကကြီး ဒီလောက် တိုးတက်သာယာလာတာနော်။ စဉ်းစားကြည့်လေ သားရဲတိရိစ္ဆာန်အဆင့်သာသာ ဘဝက သူတို့အသက်ပေးပြီး သူတို့ချစ်တဲ့သူတွေကို ကယ်တင်ခဲ့ စောင့်ရှောက်ခဲ့ ရှာဖွေကျွေးမွေးခဲ့ကြတာ။ သူတို့ ချစ်တဲ့သူအတွက် အသက်စွန့်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြတဲ့ သူတို့ယောက်ျားတွေပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရင်ထဲမှာ နားလည်မှုနဲ့ မေတ္တာကို ပြန်တောင့်တတတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ရှိနေတယ်။

သူတို့ရင်ထဲက ဒီနေရာလေးကို လူသိတောင် မခံချင်ဘူး။ အထိလည်း မခံနိုင်ကြဘူး။ အမှန်တော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် အဲဒီနေရာလေး ရှိနေတာကို မကြည့်ရဲဘူး။ ကြောက်တယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက် ... သူ အလိုချင်ဆုံးက ဘာဖြစ်မလဲ။ သူ့နေရာမှာ ငါလို့ ကိုယ်ချင်းစာပြီး တွေးကြည့်တယ်။

သူ့ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးထားတာကို သူ အလိုချင်ဆုံးပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

သူတို့ ဘယ်လောက်ချစ်တယ် ... သူတို့ဘယ်လောက်အလိုလိုက်တယ်... သူတို့ဘယ်လောက်အနစ်နာခံတယ်... သူတို့ဘယ်လောက်နားလည်ပေးတယ်... သူတို့ဘယ်လောက်အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးတယ် ... သူတို့ဘယ်လောက်စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးတယ်... ဒါတွေအားလုံးကို ကိုယ့်အတွက် သူပေးနေတယ်ဆိုတာ သိပါတယ် သဘောပေါက်ပါတယ် နားလည်ပါတယ် တန်ဖိုးအင်မတန်ထားပါတယ် ဆိုတာကို သူတို့ချစ်ရတဲ့သူဆီက သိပ်လိုချင်မိမှာပါ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ အပျော့ဆုံးအပိုင်းဟာ ဒါပဲဖြစ်မှာပဲ။ ယောကျ်ားတစ်ယောက် နာကျည်းကြေကွဲရဆုံးအပိုင်းဟာ အဲဒီနေရာကိုထိလို့ပဲ။ ဒီနေရာကိုထိရင် သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် ဘယ်လို heal လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိမှာမဟုတ်ဘူး။ မသိတော့ လာထိတဲ့သူနဲ့ အဝေးဆုံးမှာ နေချင်မိမှာပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်တာပါနော်။

အဲဒီတော့ ညီမရေ ... သူ့ရဲ့ အပျော့ဆုံးနေရာကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်တာလည်း ကိုယ်ပဲဆိုတော့ သူ့ကို heal လုပ်ပေးရမယ့်သူကလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ရတော့မှာပေါ့...။

နာကျည်းသွားတဲ့ယောကျ်ားကလည်း သူဟာ တော်ရုံနဲ့ပြေမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သို့သော်လည်း သူ့အပေါ်ထားတဲ့ ကိုယ့်မေတ္တာကို ဖြူစင်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ သန့်ရှင်းအောင် အရင်လုပ်ပါ။ သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ်... သူ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ်အလိုရှိတယ်... သူ့ရင်ထဲက နာကျင်နေတာလေး

သက်သာရာရသွားစေချင်တယ်.. သူပျော်သွားတာလေး ကိုယ်မြင်ချင်တယ်လို့.. ဒီလို ပထမဆုံး အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုယ် သန့်သွားအောင်ကြိုးစားပါ။

ဆိုလိုတာက သူ့ကို ပြန်အပိုင်ရချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်တောင် မထားပါနဲ့။

သူ့ကို ဆုံးရှုံးရရင်တောင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သူစိတ်ချမ်းသာနေရင် သူပျော်နေရင် ကျေနပ်ပါပြီ... သူ့ကိုတန်ဖိုးထားပါတယ်ဆိုတာ သူသိအောင်ပဲ လုပ်ချင်တယ် ..။ အဲဒီနေရာမှာ သူသိရင် ငါပြန်ပိုင်ရမှာပဲ ဆိုတဲ့စိတ်တောင် မဖြစ်ပါနဲ့။ ဖြစ်မိရင် သိပြီး ထိန်းပါ...။ အဲဒါ ထားလိုက်ပါ။ ပြန်ပိုင်ရဖို့ ဦးစားပေးပြီး မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

သူ့ကို လက်လွှတ်ရင်းက သူနဲ့အနီးဆုံးနေရာကို ညင်ညင်သာသာလေး တိုးသွားပါနော်။

ဖွတ်မလုပ်ပါနဲ့ညီမရေ။ သူတို့ဟာ ဒီအချိန်မှာ အားလုံးကိုကြောက်နေတဲ့ အချိန် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြေးဖြေး ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ရင့်ကျက်မှု တည်ငြိမ်မှု အပြည့်နဲ့ လုပ်ပါ။ ဝမ်းနည်းလို့မျက်ရည်ကျရင်တောင် သူ့ရှေ့မှာ မကျပါနဲ့။ သူရိပ်မိရုံ ပြပါ။ ရိပ်မိရုံထက် မပိုစေနဲ့။

တစ်ခုကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမှာက ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ မကွဲကွာရသေးဘူး။ သူ့ကို မြင်နေရသေးတယ်။ လူချင်းမနီးတော့တာ ကိစ္စမရှိဘူးလို့ ခဏထားပါ။ စိတ်ချင်းနီးဖို့ အချိန်ယူပါ။ အကြာကြီး ယူပါ။

သူ့ကို သွားမကြမ်းနဲ့တော့နော်။ ကြမ်းတဲ့ ရှတဲ့ စကား ဘာတစ်ခွန်းမှ မပြောမိပါစေနဲ့။ ခုချိန်မှာ သူ အလိုချင်ဆုံးက အသိမ်မွေ့ဆုံး မေတ္တာဖြစ်နေပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ အဖြူစင်ဆုံး မေတ္တာ မသိမသာ ပေးပါ။ အခွင့်အရေးရတိုင်း ညင်သာတဲ့စကားလေးတွေ တိုးတိုးသာသာ ပြောပါ။ ပြုစုခွင့်ရရင် စိတ်ပါလက်ပါ ပြုစုပါ။ dignity အပြည့်နဲ့ ပြုစုပါ။ သွားပြီးတော့လည်း

အရမ်းကြီး အောက်ကျို့ မနေနဲ့။ ယောကျ်ားတွေက သူတို့ကို အောက်ကျို့တဲ့သူ ကို သူတို့မချစ်နိုင်ဘူး။

ဘာပဲမှားခဲ့မှားခဲ့ ခုချိန်မှာ တည်တည်ကြည်ကြည် ချစ်ပါ။ လေးလေးစားစား ချစ်ပါ။ လေးလေးနက်နက် တန်ဖိုးထားတဲ့ စကားလေးတွေကို ဘာမှ မဖြစ်သလိုလေး အသာလေးပြောပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် I love you လို့ ပြောပါ။ ဒီစကားကို ပြောဖို့ ဘယ်တော့မှ ဝန်မလေးပါနဲ့။ Dignity ရှိရှိပြောပါ။ ကိုယ်ကသာပြောတတ်ရင် သူက အချိန်တိုင်း ကြားချင်နေမှာပါ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာက အဆုံးတစ်နေ့မှာ သူ့ကို လက်လွှတ်လိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် သူ့ရင်ထဲမှာ ကိုယ်ပြန်ပါသွားရမယ်လေ ... သူပြန်တွေးမိတဲ့တစ်နေ့ သူ တသသဖြစ်နေမှာ ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ရမယ် ...

အဲဒီတော့ ပြောချင်တာ ပြန်ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ဆိုတာ ခဏမေ့ထားလိုက်ရအောင်.. ကိုယ်ပေးတဲ့ဒဏ်ရာ သက်သာသွားအောင် မေတ္တာဖြူဖြူစင်စင်နဲ့ လုပ်ပေးရအောင်.. သူကျေနပ်သွားမှာလေး မြင်ယောင်ကြည့်ရအောင်။ ပြီးရင် သူပျော်မယ်ထင်တာ သူရွေးချယ်နိုင်ပါစေတော့လို့ မေတ္တာစိတ်လေး ထားလိုက်ပါ... နော် ...

ညီမလေး စိတ်ချမ်းသာပါစေ ..

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ တချိန်တည်းမှာ ချစ်လည်းချစ် မုန်းလည်း မုန်းရော ဖြစ်နိုင်သလားလို့လည်း စဉ်းစားမိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ယောကျ်ားတွေဟာ သိပ်ချစ်တတ်တဲ့အမျိုးပါ။ သူတို့ သိပ်ချစ်တတ်လို့သာ လူ့လောကကြီး ဒီလောက် တိုးတက်သာယာလာတာနော်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက် ... သူ အလိုချင်ဆုံးက ဘာဖြစ်မလဲ။ သူ့ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို အမြင့်ဆုံး တန်ဖိုးထားတာကို သူ အလိုချင်ဆုံးပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

သူ့အပေါ်ထားတဲ့ ကိုယ့်မေတ္တာကိုကိုယ် ဖြူစင်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ သန့်ရှင်းအောင် အရင် လုပ်ပါ။ သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ်.. သူစိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ်အလိုရှိတယ်.. သူ့ရင်ထဲက နာကျင်နေတာလေး သက်သာရာရသွားစေချင်တယ်.. သူပျော်သွားတာလေး ကိုယ်မြင်ချင်တယ်လို့.. ဒီလို ပထမဆုံး အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုယ် သန့်သွားအောင် ကြိုးစားပါ။ ဆိုလိုတာက သူ့ကို ပြန်အပိုင်ရချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်တောင် မထားပါနဲ့။

သူ့ကို လက်လွှတ်ရင်းက သူနဲ့အနီးဆုံးနေရာကို ညင်ညင်သာသာလေး တိုးသွားပါ။

ယောကျ်ားတွေက သူတို့ကို အောက်ကျို့တဲ့သူကို သူတို့မချစ်နိုင်ဘူး။

ဖြစ်နိုင်ရင် I love you... လို့ ပြောပါ ...ဒီစကားကို ပြောဖို့ ဘယ်တော့မှ ဝန်မလေးပါနဲ့။ Dignity ရှိရှိပြောပါ။ ကိုယ်တသာ ပြောတတ်ရင် သူက အချိန်တိုင်း ကြားချင်နေမှာပါ။

အမ မင်္ဂလာပါ အမစာတွေကို အမြဲစောင့်ဖတ်သူတစ်ယောက်ပါ။ ညီမ အသက်က ၂၇ နှစ်။ NGO တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ MBA လည်းတက်နေပါတယ်။ အမကို အကူညီတောင်းချင်လို့ပါ။ ညီမ သဘောကျတဲ့သူရှိပါတယ်။ သူ့ကိုလည်း သဘောကျတယ်ပြောထားပါတယ်။ သူကတော့ ညီမအလုပ်တို့ ပညာတို့တော့ ကြိုက်ပုံရပါတယ် ညီမကိုတော့ မကြိုက်ပါဘူး။ ညီမသိတယ်။ ခံစားရတယ်။ မေ့ပစ်ဖို့လည်း မရ။ သူကို မေ့ဖို့ကြိုးစားကြည့်ပါတယ် မရပါဘူး။ သူမရှိရင် ဘဝက ပျော်ဖို့မကောင်းတော့ပါဘူး။ အဲလိုဖြစ်နေတဲ့ ညီမကိုယ်ညီမ မုန်းပါတယ်။ စာထဲလည်း သိပ်စိတ်မပါပါဘူး။ ကူညီပေးပါ အမရယ်။ အမှန်တရားကို လက်ခံပြီး သူမရှိလည်း ညီမဘဝကို ပျော်တတ်အောင် ပြောပြပေးပါ အမရယ်။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ။

အမက တစ်ဖက်သက်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ရင် သိပ်အများကြီး မပြောတတ်ဘူးလို့ပဲ အရင်ပြောထားပါရစေ။

တစ်ခုတော့ ရှိတယ်… အကယ်၍ အမကသာ အဲလို တစ်ဖက်သတ်ကြိုက်ရမယ်ဆိုရင်လည်း မရရအောင် လုပ်မယ်ထင်ပါရဲ့ကွယ်။ **အမက** သက်လျှော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ခက်တာက လိုချင်တာတွေက ရလာတတ်**တယ်။**

လိုချင်တာ ရပြီးခါမှ ဒီပြင်ဟာဆို ပြန်ပေးလို့ ရသေး**တယ် အဲဒါကြီးက** ပြန်ပေးလို့ မရဘူးကွဲ့။ အဲဒါမှ ဒုက္ခ။ **မရှုနိုင်မကယ်နိုင် ဖြစ်မှာကွဲ့။ အဲလို** မရမက ရအောင်ယူပြီးမှ **မရှုနိုင်မကယ်နိုင် ဖြစ်ကြတာတွေ ကွဲကြ ပြဲကြ** တာတွေ ကြားဖူးပေါင်း များပြီ ဆိုတော့လေ။

သံသယကြီးကြီးထားပါကွယ် အချစ်နဲ့ပတ်သက်ရင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သိပ်သေချာမနေပါနဲ့။ ငါ့ကိုယ်ငါ ခဏစောင့်ကြည့်အုံးမယ်လို့ သဘောထားပါ။ ငါ့စွဲလမ်းမှုက ဘယ်လောက်တာရှည်ခံမလဲ ငါတောင် မသိဘူး။ သူ့အကြောင်းလည်း အတွင်းကျကျ ငါတကယ် မသိသေးဘူး။ သူမရှိရင် ငါ့ဘဝပျော်ဖို့ မကောင်းတော့ပါဘူး ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုလား။ ငါ့ဘာသာငါ တစ်ယောက်တည်း မပျော်တတ်လို့လား။ သူ့ကို တကယ်လိုချင်တာလား။ ဘာလို့ တကယ်လိုချင်တာတုန်း။ အဲလိုဆို စိတ်ချမ်းသာမယ် ထင်တယ်လား။ သေချာရဲ့လား။ သူနဲ့ တစ်သက်လုံး တကယ်အတူနေနိုင်လို့လား။ သူနဲ့အတူရှိနေရင် ပျော်နေတယ် ဆိုတာနဲ့ သူမရှိရင် မဖြစ်တော့ပါဘူး ဖြစ်ရောလား။ မေးကြည့်ပေါ့ကွယ် ... ဖြေကြည့်ပေါ့ ...။

သူက ပြန်ချစ်တာ မရရင်လည်း ခဏတော့ အသည်းကွဲချင်ကွဲမှာပေါ့။ ဒါလည်း ခဏပေါ့ ...။ မင်း မချစ်လို့တော့ ဆယ်ခါပြန် ကိုယ်ကွဲရတယ် လို့ ဖြစ်ရတော့မှာပေါ့။

လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးမရှိဘူးဆိုရင် တန်ဖိုးရှိတဲ့လုပ်စရာအလုပ်တစ်ခုခု အမြဲရှာထားပါတဲ့။ ပြင်သစ်တွေးခေါ်ပညာရှင် ဗော်တဲယား ပြောတာ မှတ်ထားတာ။

သူကတော့ သူ့ကိုယ်သူသတ်သေဖို့ အမြဲကြံစည်နေသလား မသိပါဘူး လုပ်သွားလိုက်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေဆိုတာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ သေသည်ထိအောင် မနားမနေပဲ။

သူငယ်ငယ်က ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကို သေကောင်ပေါင်းလဲ ကြိုက်လိုက်တာ သေတော့မတတ်ပဲတဲ့။ သူတို့နှစ်ယောက်ကို ခွဲဖို့ဆိုပြီး ဗော်တဲယားကို သူ့အဖေက တခြားတစ်နေရာပို့လိုက်တယ်။ သူ့ခမျာ နှစ်ပေါ်

ဘိတိ လွှမ်းလိုက်ရတယ်ဆိုပဲ။ နှစ်ပတ်အတွင်း သူက လုပ်စရာအလုပ်တွေသွားဘယ်လေ။ ဒီလူကြီး ဒီလိုနဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်လိုက်တာ ရပ်မရတော့ဘူး။ နောက်တော့လည်း သူ့မှာရည်းစားသနာတွေ များလိုက်တာ ပြောမနေနဲ့ခရေနိုင်တော့ဘူး။ သူက အင်မတန်ဟာသဉာဏ်ရှိတယ်။ တကယ်ကိုပျော်သည်း ပျော်တတ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ သူ့နားနေချင်တဲ့သူတွေ များတာပေါ့။ သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့ကိုပြောတယ် ဒီမယ် ဗော်တဲယား ခင်ဗျားသာသိချင်မယ်ဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုတောင် ရနိုင်မယ်တဲ့။ အဲလောက်ထိ။

အမက သူ့အကြောင်း ခဏခဏ ဖတ်တယ်။

အဲဒီတော့ အမပြောချင်တာက

ပျော်ပျော်နေပါ။ စိတ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လေး ဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ပါ။

သူ့ဆီက အချစ်ပြန်မရလည်း သူ့မှမချစ်တာ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲလို့သားပါ။

တစ်ယောက်ဆိုတစ်ယောက် ပိတောက်ဆိုပိတောက်တွေ လုပ်မနေပါနဲ့ကွယ်။ တစ်ခါတလေ အသက်နည်းနည်းကြီးမှ ချစ်တဲ့အချစ်က ပိုကောင်းတတ်ဘယ်။ အဲဒီကျတော့ ဖူးစာရှင်အစစ် ဖြစ်နေရင် ဖြစ်နေမှာ။

ပြီးတော့ လှလှပပလေးနေပါ။ လှလှပပ အဝတ်အစားလေးတွေကို စမတ်ကျကျလေး ဝတ်ပါ။

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း နေ့စဉ်လုပ်ပါ။

အရေးအကြီးဆုံးကို ထပ်ပြောမယ်နော်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့လုပ်စရာတစ်ခုခုရှာထားပါ။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။

တစ်ဖတ်သတ်ကြွေနေတာတွေ ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်စမ်းပါကွယ် ...

တော်ကြာ တကယ်ချစ်စရာကောင်းတာတွေကို မမြင်လိုက်ပဲ နေလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောမယ်နော် ... စိတ်ဆိုတာ လှည့်စားတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်ကွဲ့။ ပြီးတော့ သူက ကိုယ်ထင် ကုတင်ရွှေနန်းတွေ ဘာတွေ လုပ်ချင်လုပ်တတ်တာ။ အဲဒီတော့ ဘယ်သောအခါမှာမဆို အသာလေးထိန်းပြီး စောင့်ကြည့်တတ်တဲ့ အကျင့်လေး လုပ်ပါ။ သူများကို စောင့်ကြည့်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့လာရင်း အကဲခတ်ရင်း စစ်ဆေးရင်း အသာလေးစောင့်ကြည့်တာလေး အကျင့်ပါအောင် လုပ်ပါ လို့ ပြောချင်တာပါ။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်ရင် သံသယကြီးကြီးထားပါ။ သိပ်သေချာမနေပါနဲ့။ လူဆိုတာဟာ ကိုယ့်အကြောင်းတောင် ကိုယ် ကုန်စင်အောင်သိနိုင်တဲ့ သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။

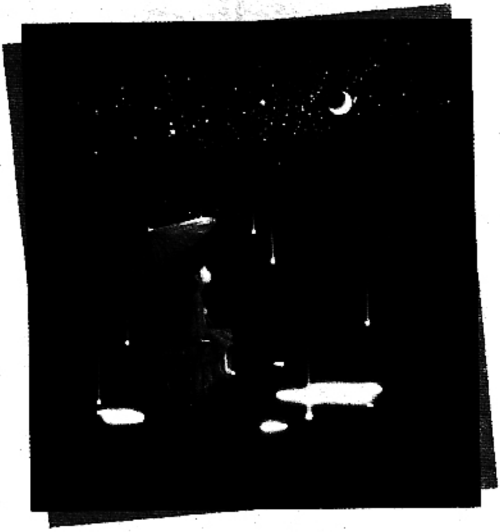
ခက်တာက လိုချင်တာတွေက ရလာတတ်တယ်။ လိုချင်တာ ရပြီးခါမှ ဒီပြင်တာဆို ပြန်ပေးလို့ ရသေးတယ် အဲဒါကြီးက ပြန်ပေးလို့ မရဘူး။

လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးမရှိဘူးဆိုရင် တန်ဖိုးရှိတဲ့လုပ်စရာ အလုပ်တစ်ခုခု အမြဲရှာထားပါ။

ပျော်ပျော်နေပါ။ လှလှပပလေးနေပါ။ လှလှပပ အဝတ်အစားလေးတွေကို စမတ်ကျကျလေး ဝတ်ပါ။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ တန်ဖိုးရှိတဲ့လုပ်စရာတစ်ခုခု လုပ်နေပါ။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို နေ့တိုင်း လုပ်ပါ။

စိတ်ဆိုတာ လှည့်စားတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ ဘယ်သောအခါမှာမဆို အသာလေးထိန်းပြီး စောင့်ကြည့်တတ်တဲ့ အကျင့်လေး လုပ်ပါ။ သူများကို စောင့်ကြည့်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့လာရင်း အကဲခတ်ရင်း စစ်ဆေးရင်း အသာလေး စောင့်ကြည့်တာလေး အကျင့်ပါအောင် လုပ်ပါလို့ ပြောချင်တာပါ။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်ရင် သံသယကြီးကြီးထားပါ။ သိပ်သေချာမနေပါနဲ့။ လူဆိုတာဟာ ကိုယ့်အကြောင်းတောင် ကိုယ် ကုန်စင်အောင်သိနိုင်တဲ့ သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘူး။



အမရေ မေးချင်မိ ရင်ဖွင့်ချင်မိဆိုတာလည်း အမတစ်ယောက်ဘဲရှိလို့ပါ။ အမဆီက အဖြေတွေကလည်း အခုတင် စိတ်ချမ်းသာရုံမက သံသရာအတွက်ပါ နေနည်းထိုင်နည်းတွေပါ ရလို့ပါ။ အိမ်ထောင်ရေးမှာ တယောက်နဲ့တယောက် နားလည်မှုရဖို့ ဘယ်လိုကြိုးစားရပါ့မလဲရှင်။ စာတွေလည်း ဖတ်ဖူးပါရဲ့ စိတ်တွေလည်း တည်ငြိမ်အောင် ဒေါသဖြစ်ချိန်မှာစောင့်ကြည့်ပြီး ငါမဆိုးဘူးလို့ အားပေးရင်းကကိုဘဲ စိတ်ကလွတ်ထွက်ပြီး ဒေါသတွေထွက်တာပါဘဲမမရယ်။ သူ့ကိုဘဲကြည့်ပြီး သူ့စိတ်နဲ့ဘဲအသက်ရှင်ပြီး သူ့ကိုဘဲအရမ်းချစ်ပြီးနေရတာ ညီမစိတ်တွေ ပင်ပန်းနေပါပြီ။ အဲ့ဒီချစ်စိတ်တွေကိုလျှော့ပြီး ချစ်ပုံချစ်နည်း မှန်မှန်လေးနဲ့ နေချင်ပါတယ် မမရယ်။ သူကလည်း မိန်းကလေးအထာမနပ်တော့ ပိုဆိုးပေါ့။ ကိုယ်ကစိတ်ဆိုးတော့ နှုတ်ခမ်းဆူ အဲ့တော့ သူကဒေါသထွက် သူကထွက်တော့ ကိုယ်ကထွက်နဲ့ သံသရာလည်နေတာ။ တည့်တဲ့အချိန်မှာတော့ အရမ်းပျော်စရာကောင်းပြီး စိတ်ဆိုးကြရင်တော့ အရမ်းကို စိတ်ညစ်လို့ပါမမရယ်။ စိတ်တိုကြရင်လည်း သူ့ကိုလည်း အပျောက်မခံနိုင် လေသံကလည်း လျှော့မရနဲ့ ချောက်ထဲကျသလို ဖြစ်ပြီး မွန်းကြပ်လို့ပါမမရယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူ့အပေါ် မူမတည်ချင်တော့လို့ပါမမရယ်။ ဘယ်လိုများ စိတ်ထားရပါ့မလဲရှင်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။ အမကိုလည်း အားကျတယ်။

ချစ်ပွဲဝင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နှစ်ကိုယ်တူပျော်မှ ဖြစ်မယ့်သူတွေဖြစ်နေပါပြီ။ နှစ်ယောက်တစ်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု သာယာမှု ရကြတဲ့ အိမ်ထောင်သည်တွေကို လေ့လာသင့်တယ် အားကျသင့်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ မမကလည်း မိန်းမသားဖြစ်တဲ့အတွက်

မိန်းမတွေစိတ်ထဲ ဘာရှိသလဲဆိုတာ သိပါတယ်ကွယ်။ ဒါ့ကြောင့် ချစ်သူအပေါ် မိန်းမတစ်ယောက်က ဘာတွေ မျှော်လင့်မလဲ ဘာတွေ မကျေမနပ်ဖြစ်မလဲ။ တည့်ကြရင် ဘာလို့ တည့်မလဲ။ မတည့်ကြရင် ဘာလို့ မတည့်လဲ နည်းနည်း ရိပ်မိပါတယ်။

ခက်တာက အဲဒီမိန်းမစိတ် ဆိုတာကြီးကို စိတ်ကုန်လွန်းလို့ ယောကျ်ားပီသအောင် ကြိုးစားခဲ့ရတာ။ ရိစရာပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ပြောတာပါ။

မိန်းမဖြစ်ရက်နဲ့ ယောကျ်ားပီသအောင် ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ မိန်းမအတွင်းသားထဲက မိန်းမကို ကယ်တင်ဖို့ပါ။

ဒီပွဲက နိုင်ပွဲ မဖြစ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ မနိုင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နိုင်ပွဲမရပဲ ငြိမ်းချမ်းရေးက ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်လောက်ရရ လုံလောက်မှု မရှိတဲ့ မိန်းမ မဖြစ်ချင်ဘူး။

ဘယ်လောက်ချစ်ချစ် မလုံလောက်သေးဘူး။ ဘယ်လောက် အယုယခံရခံရ မလုံလောက်ဘူး။ လိုသေးတယ်။ ဘယ်လောက်ဦးစားပေး ခံရခံရ မရသေးဘူး ထပ်ပေးအုံး လိုနေသေးတယ် ဆိုတဲ့ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုတာ မရှိတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်။ အဲဒီ သေးသေးနုပ်နုပ် စိတ်ဓာတ်ကို ကြောက်တယ်ကွယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်က ဘယ်လောက်ပဲ ဖြည့်ဆည်းပစေ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်မသွားတဲ့ အမြဲတမ်း ငတ်မွတ်နေတဲ့ မိန်းမ ... အဲဒီမိန်းမကို နိုင်ပွဲရမှ ဖြစ်မယ်။ နိုင်ပွဲမရသေးသ၍ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ပြောမယ်နော် ... ယောကျ်ားပီသအောင် ကြိုးစားပါလို့ ...။

မိန်းမဖြစ်ရက်နဲ့ ယောကျ်ားပီသအောင် ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ ချည့်နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာမရှိတဲ့ အာဂမိန်းမ ဖြစ်ချင်လို့ပါ။ အားငယ်မှုတွေ ဗလဇ်ဗျစ်နဲ့

ဆွေ့ဆွေ့အောင့်အောင့် ဖြစ်နေတဲ့ မိန်းမမျိုး ဖြစ်လာမှာ ကြောက်လို့ပါ။ ချည်နှောင်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့ အာဂယောက်ျားကို မချစ်တတ်မှာ ကြောက်လို့ပါ။

ချစ်ပွဲဝင်သူ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူတို့ယောက်ျားတွေနဲ့ အချစ်အကြောင်း ကောင်းကောင်းနားလည်ရမယ်။ ချစ်သူနှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အသက်လောက်ချစ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မခွဲနိုင်ပါဘူး မခွာနိုင်ပါဘူး ဆိုပြီး ဖြစ်ကြတယ်။ နောက်ဆုံး သူတို့ပဲ ကွဲကြတာပဲ။ ဘာလို့လဲ။

အချစ်ဆိုတဲ့အရာဟာ သိပ်ပြီး တင်းတင်းဆုပ်လို့ ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ တင်းတင်းဆုပ်လိုက်ရင် လက်ကြားထဲကနေ အကုန် ထွက်ကျသွားကုန်ရောနော်။

ဆိုလိုတာက ချစ်နေတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ချစ်သူကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရတယ်။ သူ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို လေးစားရတယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း ချစ်ခွင့်ပေးရတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ထင်ရာစိုင်းခွင့်ပေးရတယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

သူ့မိဘ ညီအကိုမောင်နှမ ဆွေမျိုး သူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်ခွင့်ပေးရတယ်။ ရင်းနှီးခွင့်ပေးရတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်မိန်းမအတွင်းသားထဲက မိန်းမကို ကယ်တင်ဖို့ တကယ်ကြိုးစားတာပါပဲ။

ပြီးတော့ ယောက်ျားတွေဟာ သရေကွင်းနဲ့ တူတယ်။ သရေကွင်းဟာ သူ့အစွမ်းကုန်အောင် ဆွဲဆန့်ပြီးရင် သူတို့ကို ပြန်လျှော့ပေးရတယ်။

ယောက်ျားဟာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ သူတို့တတ်နိုင်သရွေ့ အစွမ်းကုန် ချစ်ပြီးရင် ခဏလျှော့သွားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို လျှော့နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နေရတယ်။ သူတို့ကို စိတ်

ချမ်းသာအောင် အသာလေး ထားပေးလိုက်ရတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ဘာသာ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်သိပြီး နေရတယ်။ ဟင် ဒါ ငါ့ကို မချစ်တော့လို့ပဲ အရင်လို မဟုတ်ဘူး ဘာဖြစ်နေတာလဲ ဒါဘာသဘောလဲ။ ဒါမျိုးတွေတွေးပြီး ယောက်ယက်မခတ်ပါနဲ့။ သူ့ကို မာနစကားတွေ သွားမပြောပါနဲ့။ ထင်ရာပြောပြီး အနိုင်ယူတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်လို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါလည်း မိန်းမအတွင်းသားထဲက မိန်းမကို ကယ်တင်ရင်း သိလာမှာပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါကွယ် နောက်ဆုံးမှာ အကြင်နာတရားဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ကြင်နာမှုပြတဲ့နည်း ထောင်သောင်းမက ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကချည်းပဲ အချစ်ခံ ချင်မနေပဲနဲ့ ချစ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခုရှိတာက အချစ်ခံချင်နေတာကို ချစ်တာလို့ ထင်မှားတတ်ကြတယ်။ သတိထားဖို့ပါ။

ပြန်လိုချင်လို့ ပေးတာမျိုးပေါ့။ နင့်ကို ငါက ဒါပေးတယ်နော် ငါ့ကို နင်က ဒါပြန်ပေး။ အဲလိုမျိုးစိတ်နဲ့ကတော့ ဘယ်သောအခါမှာမှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့ ဘဝကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

လူတစ်ယောက်နဲ့လူတစ်ယောက် တကယ်ချစ်တယ် ဆိုတာ ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်သလဲလို့မေးရင် သူလည်း သူ့စိတ်သူသိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်၊ နှစ်ယောက်လုံး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြည့်စုံလုံလောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ တကယ်ချစ်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။

ဒီလို လူနှစ်ယောက်ချစ်တဲ့ အချစ်မျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက်လှတဲ့ အချစ်မျိုးလဲ ....

မိန်းမဖြစ်ရက်နဲ့ ယောကျာ်းပီသအောင် ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ မိန်းမအတွင်းသားထဲက မိန်းမကို ကယ်တင်ဖို့ပါ။ ဒီပွဲက နိုင်ပွဲ ဖြစ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ မနိုင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ နိုင်ပွဲမရပဲ ငြိမ်းချမ်းရေးက ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

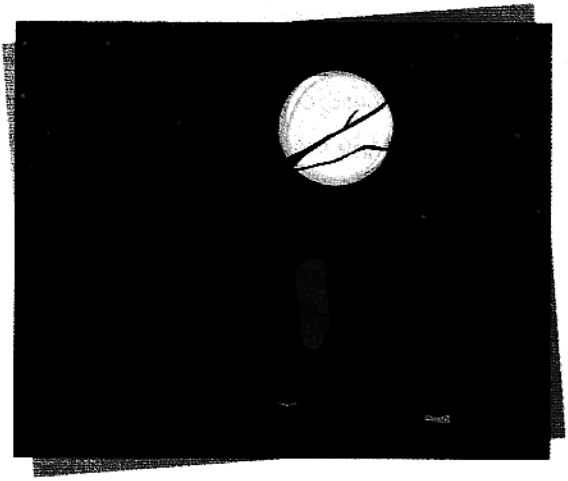
မိန်းမဖြစ်ရက်နဲ့ ယောကျာ်းပီသအောင် ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ ချို့နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာမရှိတဲ့ အာဂမိန်းမ ဖြစ်ချင်လို့ပါ။ အားငယ်မှုတွေ ဗလချစ်နဲ့ ရှုရှုအောင့်အောင့် ဖြစ်နေတဲ့ မိန်းမမျိုး ဖြစ်လာမှာ ကြောက်လို့ပါ။ ချို့နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့ အာဂယောကျာ်းကို မချစ်တတ်မှာ ကြောက်လို့ပါ။

အချစ်ဆိုတဲ့အရာဟာ သိပ်ပြီး တင်းတင်းဆုပ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ တင်းတင်းဆုပ်လိုက်ရင် လက်ကြားထဲကနေ အကုန်ထွက်ကျသွားကုန်ရောနော်။

ပြန်လိုချင်လို့ပေးတာမျိုး နင့်ကိုငါက ဒါပေးတယ်နော် ငါ့ကိုနင်က ဒါပြန်ပေး။ အဲလိုမျိုး စိတ်နဲ့ကတော့ ဘယ်သောအခါမှာမှ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့ ဘဝကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်ဆုံးမှာ အကြင်နာတရားဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ကြင်နာရှုပြတဲ့နည်း ထောင်သောင်းမက ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကချည်းပဲ အချစ်ခံချင်မနေပဲနဲ့ ချစ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခုရှိတာက အချစ်ခံချင်နေတာကို ချစ်တာလို့ ထင်မှားတတ်ကြတယ်။

သူလည်း သူ့စိတ်သူသိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်တယ်၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်၊ နှစ်ယောက်လုံး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြည့်စုံလုံလောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ တကယ်ချစ်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။



မမထက် နေကောင်းတယ်နော်..။ မမရဲ့စာကို ညီမအမြဲတမ်း ဖတ်ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ အဲမှာ တစ်ချို့တွေမေးတဲ့အမေးတွေ မမပြန်ဖြေလိုက်တာဖတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်လည်း ဆင်ခြင်တတ်လာတယ် သိလာတယ် အဲဒါလည်း အရမ်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ညီမမေးမယ့် မေးခွန်းကတော့ ညီမတို့ မိန်းမသားတွေက တစ်ခါတလေ ကောင်လေးတစ်ယောက်ကို တစ်ဖက်သတ်နေနဲ့ ချစ်တာ ရှိတာပေါ့နော်.....

အဲလိုဘဲ လူတိုင်းကပြောကြတယ် ကောင်လေးတွေက မိန်းကလေးတွေ သူတို့ကိုအရင်စချစ်ရင် သူတို့က အဲမိန်းကလေးတွေကို အထင်မြင်သေးတတ်ကြတယ်။ ညီမသိချင်တာက ဘာလို့ အထင်သေးကြတာလဲ။ မမရဲ့အမြင် သဘောထား ဘယ်လိုလဲပေါ့ ညီမသိချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ယောက်ကျားတွေက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ချစ်ကြိုက်တာ အရင်ပြောပိုင်ခွင့်ရှိတယ်၊ မိန်းကလေးကျတော့ ဘာလို့ သူတို့တွေ အထင်သေးရတာလဲ။

ပြီးတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို စကြိုက်ရင် ဘေးနားက ပတ်ဝန်းကျင်ကော အသိုင်းဝိုင်းကော ဝိုင်းပြီး အထင်သေးကြတာလဲ။ အဲလိုရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရှိတဲ့အတွက် မမကို မေးကြည့်တာပေါ့နော်။ မမအမြင် သဘောထားက ဘယ်လိုထင်လဲပေါ့။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်မမ။ ကျန်းမာပါစေနော်မမ။

အဲဒီမေးခွန်းကို ဖြေမယ်ဆိုရင် **Evolution ကို အရင် စကြည့်ရအောင်။** Evolution လို့ခေါ်တဲ့ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ **ခုရှိနေတာတွေအားလုံးရဲ့အစလို့** ဆိုပါတော့ သူက **one cell** ပဲရှိတယ်။ **ameba လို အကောင်လေး။ သူက**

အထီးလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အမလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီအကောင်လေးကနေပြီး နှောင်နှစ်ပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အခါမှာ အထီးဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်၊ အမဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ evolve ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ဆင့်

ဒီ evolve ဖြစ်လာတဲ့ထဲမှာ လူသားဆိုတာ ပါလာပြီ။ လူသားဟာ အင်မတန် အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝတဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုး။ သူက လက်နက်တွေတီထွင်တယ်။ မြို့ရွာတွေ တည်ထောင်တယ်။ civilization ကြီးတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။ ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ သတ္တဝါပေါင်းစုံ ရှိတဲ့ထဲက civilization ကြီးတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့ ဒီလူသားသတ္တဝါမှာ အဓိကကျတာ ဘာတုန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တော့ မိသားစု family ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်ကို မြှင့်တင်နိုင်တာ ဖြစ်နေတယ်။

Civilization အကြီးကြီးတွေကို ခမ်းခမ်းနားနား တည်ဆောက်သွားနိုင်တဲ့အချိန်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ သားသမီးကို ဝီဝီပြင်ပြင် ပြုစုပျိုးထောင်ကြတယ် ဆိုတာ တွေ့ရတယ်တဲ့နော်။

အိမ်ထောင်တွေ ပြုကြတယ် သားသမီးတွေ မွေးဖွားကြတယ်။ ဒီသားသမီးတွေကို အဖေရောအမေရော နှစ်ဖက်မိဘအဖိုးအဖွားတွေ ဦးလေးအဒေါ် အားလုံးအပြင် တစ်ရွာလုံးကပါ ဝိုင်းပြီးကြည့်ရှုတယ် စောင့်ရှောက်တယ်။ ဒီမိသားစု စုစည်းရှိနေအောင် ဒီလင်ဒီမယား မကွဲကွာအောင် အစည်းမပြေအောင် အားလုံးက ဝိုင်းထိန်းကြတယ်။

လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက် အေးအေးချမ်းချမ်းအချိန်ကလည်း မရှိသလောက် ပါပဲ။ ice-age ကို ဖြတ်သန်းရတယ်။ စစ်ပွဲတွေ ဆင်နွှဲရတယ်။

မိသားစု အစာမငတ်အောင် အစာရေစာရှာဖွေဖို့ အိမ်ထောင်ရှင်ယောကျ်ားက တာဝန် အများဆုံး ယူရတယ်။ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကနေ ယောကျ်ားဟာ သူ့မိသားစုကို အသက်ပေးပြီး ကာကွယ်ရသေးတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလိုယောကျ်ားတွေ အရေးပါတဲ့ ခေတ်အဆက်ဆက်ကို ဖြတ်သန်းရတဲ့အခါ ယောကျ်ားဟာ သူ့မိသားစုအတွက် အသက်မပေးချင်ဘူး ဆိုရင် ဒီလူ့လောကကြီးဟာ ဒီအဆင့်ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ယောကျ်ားဟာ သူအသက်ပေးပြီး ချစ်ရမယ့်မိန်းမနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထူးထူးခြားခြား စိတ်ခံစားမှု ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီမိန်းမနဲ့ပေါက်ဖွားထားတဲ့ ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ဒီမိန်းမကို သူက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

မ ကိုခင်မှ ဥကိုခင်တယ် ဆိုတဲ့စကား ကြားဖူးမှာပါ။ ဒီလိုပေါ့ သူယူထားတဲ့သူ့မိန်းမကို ခင်မှ ကလေးအတွက် နောင်ရေး ကောင်းတယ်။

ကိုယ့်မျက်စေ့ရှေ့တင် လေ့လာကြည့်ရင် တွေ့ရမှာပါ .. မိန်းမက ဇွတ်ချစ်လို့ ယူလိုက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာ မမြဲဘူး ဆိုတာ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ မိန်းမတစ်ယောက်က သူတို့ကို အရင်စချစ်ကြိုက်ပိုးပန်းရင် သူ့ရင်သွေးအတွက် လုံလောက်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွယ်တာမှုမျိုး သူ့မှာဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ gene ထဲကကို သိပုံရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီလို မိန်းမမျိုးကို မသိစိတ်နဲ့ သိပ်မြတ်မြတ်နိုးနိုး မဖြစ်ကြတာ ထင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ အထင်သေးတာတွေ ဘာတွေ ဖြစ်လာပုံရပါတယ်။ ဒါ တွေးမိသလောက် အထင်လို့ပဲ ပြောတာနော်။ သေချာပေါက် ဒါပဲလို့ မပြောပါဘူးနော်။

ပြီးတော့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးကလည်း မိန်းမက ဇွတ်ချစ်လို့ ယူတဲ့

အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာ ထိန်းသိမ်းဖို့ခက်တယ်၊ မြဲဖို့ခက်တယ်၊ ကလေးတွေဟာ ပရမ်းပတာ ကြီးပြင်းကြရတယ် ဆိုတာ ခေတ်အဆက်ဆက် ကြုံဖူးနေတော့ မိန်းမရဲ့အချစ်ကို သိပ်လက်ခံချင်ပုံ မပေါ်ဘူး။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ မိန်းမတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စထက် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး သာယာဖို့ကို ပိုအလေးထားတယ်။ မပြောပဲ သိရမယ့် ဥပဒေသလိုပဲ အလိုလို မိန်းမက စပြီး ချစ်ကြိုက်တာ ပိုးပန်းတာကို ရှုတ်ချပြီးနေပြီ။ ဘာ့ကြောင့် လက်မခံတာလဲ ဘာ့ကြောင့် ရှုတ်ချတာလဲဆိုတာ အဖြေရှာကြည့်တော့ မျိုးဆက်ကိုကြည့်တာ သားသမီးကို ကြည့်တာလို့ အဖြေထွက်တယ်။ လက်ထပ်ပြီး သားသမီး ယူယူ မယူယူ လူ့လောကကြီးကတော့ သားသမီး အရေးကြီးဆုံးပဲ။

အရှေ့တိုင်းမှာ အဲဒါ ပိုပြင်းထန်တယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အရှေ့တိုင်းက မိသားစုကို ပိုတန်ဖိုးထားလို့ ဖြစ်မယ်။ အရှေ့တိုင်းမှာ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စမှန်သမျှ မိန်းကလေးကို ပိုတင်းကျပ်တယ် ဆိုတာ မိသားစုပြိုကွဲတာမျိုးကို လက်သင့်မခံနိုင်တာ ပိုဆိုးလို့ လို့ ထင်ပါတယ်။

ပြောမယ်ဆို နောက်ထပ် အကြောင်းအချက်တွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ခုတော့ ဒီအချက်ကို ဖောင်းပေးပြောလိုက်ပါတယ်။ ညီမလေးတို့က ထပ်ဖြည့် စဉ်းစားကြအုံးပေါ့။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောချင်တာက ချစ်စိတ်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးစရာ ဖြစ်လာတာက ကိုယ့်အတွက် အထိခိုက်ဆုံးပါ။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရတယ် ဆိုတာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ မဖြစ်ချင်လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ရင် ကောင်းမလား၊ မဖြစ်ရင် မကောင်းဘူးလား ဆိုတာလည်း ခု မပြောနိုင်သေးဘူး။ ဒါက နှစ် ရှည်လများ ရေရှည်စောင့်

ကြည့်မှ သိမယ့်ကိစ္စ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့... လိုချင်တာ ရလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိနေလို့ပါ။

ဒါ့ကြောင့် မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူတို့ယောကျ်ားတွေဆီက အချစ်ကို ရချင်စိတ် မွန်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးသွားမယ့် အပြုအမူ အပြောအဆို အနေအထိုင် ဝတ်စားဆင်ဆင်မှု အားလုံးကို ရှောင်ပါလို့နော်။ နောင်တစ်ချိန် သူနဲ့မရလို့ အသက်ကြီးလို့ ပြန်တွေ့ကြတဲ့အခါ ရှက်စရာကြီး ဖြစ်နေရအုံးမှာနော်။

အသက်တွေကြီးသွားလို့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးတဲ့အခါ ငါ ဘာတွေ တွေးချင်လဲ၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုမြင်ချင်သလဲ ဆိုတာ ခုကတည်းက စဉ်းစားပါ။ ခုကတည်းက နေပါ။ အရှုံး မရှိပါဘူး။

လူသားသတ္တဝါမှာ အဓိကကျတာ ဘာတုန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တော့ မိသားစု family ဖြစ်နေတယ်။ ယောကျ်ားဟာ သူ့မိသားစုအတွက် အသက်မပေးချင်ဘူးဆိုရင် ဒီလူ့လောကကြီးဟာ ဒီအဆင့်ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ မိန်းမတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာကိစ္စထက် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးသာယာဖို့ကို ပိုအလေးထားတယ်။

ချစ်စိတ်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးစရာ ဖြစ်လာတာက ကိုယ့်အတွက် အထိ နိုက်ဆုံးပါ။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရတယ် ဆိုတာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ရင် ကောင်းမလား၊ မဖြစ်ရင် မကောင်းဘူးလား ဆိုတာလည်း ခု မပြော နိုင်သေးဘူး။ ဒါက နှစ် ရှည်လများ စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်မှ သိမယ့်ကိစ္စ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လိုချင်တာတွေ ရလာလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေလို့ပါ။

မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူတို့ယောကျ်ားတွေဆီကအချစ်ကို ရချင်စိတ်မှန်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးသွားမယ့် အပြုအမူ အပြော အဆို အနေအထိုင် ဝတ်စားဆင်ဆင်မှု အားလုံးကို ရှောင်ပါလို့နော်။ နောင်တစ်ချိန် သူ့ မရလို့ အသက်ကြီးလို့ ပြန်တွေကြတဲ့အခါ ရှက်စရာကြီး ဖြစ်နေရအုံးမှာနော်။ အသက်တွေ ကြီးသွားလို့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးတဲ့အခါ ငါ ဘာတွေ တွေးချင်လဲ၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုမြင်ချင်သလဲ ဆိုတာ ခုကတည်းက စဉ်းစားပါ။ ခုကတည်းက နေပါ။ အရှုံး မရှိပါဘူး။

အမမင်္ဂလာပါနော် ခုလိုမျိုးတွေကြုံလာတော့ အရင်ဆုံး သတိရမိတာက အမကိုပါ။ ညီမလေ မချစ်သင့်တဲ့လူတယောက်ကို ချစ်မိနေတယ် အမရယ်။ သူကိုစတွေ့တည်းက ခုထိ။ မြတ်မြတ်နိုးနိုးနဲ့ကို ချစ်မိနေတာပါ။ ဘယ်သူ့ဆီမှာမှမတွေ့ဖူးတဲ့ သူရဲ့တည်ငြိမ်မှု ရိုးသားမှုတွေကို ညီမခုထိ သတိရနေတုန်းပဲ။သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျှော်လင့်ရလို့လည်း စိတ်တွေပင်ပန်းလှပြီ။ အချစ်ဆိုတာလုပ်ယူလို့ မရတာကိုလည်း ညီမနားလည်ပါတယ်။ သူ့ကိုလည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် မပေးချင်တော့ပါဘူး။ သူ့ဘဝလေးအေးချမ်းပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေရင် ညီမနေပျော်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ညီမဘက်က မြတ်မြတ်နိုးနိုး ချစ်နေတဲ့သူပါ။ သူက စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ သူက ညီမစိတ်ဝင်စားတာသိသွားတော့ အရင်လို ရင်းရင်းနှီးနှီး မဆက်ဆံတော့ဘူး။ သူစိမ်းဆန်တယ်။ ဆက်လည်း မဆက်သွယ်တော့ဘူး။ ညီမဆက်သွယ်လည်း ရှောင်နေတယ်။ သူ့ကိုမေ့ဖို့ ကြိုးစားတာပဲအမရယ်။ မရလို့။ ဆက်သွယ်မိရင် ကိုယ်ပဲ နာကျင်ရတယ်။ အဲဒါကြောင့်မေ့ပစ်ချင်တာပါအမ။

မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာသိပေမယ့် မသိစိတ်က မျှော်လင့်နေမိတယ်အမရယ်.. ညီမသူ့ကို မေ့ပစ်လိုက်ချင်ပြီ... မုန်းတော့ မမုန်းပါဘူး။ ရှေ့ဆက်ပြီး သူမရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့အသိနဲ့ ပျော်ပျော်နေသွားချင်တယ်။ **I want to be Strong !** ညီမကို လမ်းပြပေးပါဦး.......

ကျေနပ်အားရသွားတဲ့ချစ်စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုထက် မပျော်ရွှင်မှုဆီကိုသာ ဦးပြီး ဆိုက်ရောက်သွားတတ်တယ် တဲ့။ အဲလိုဆိုတော့ ကျေနပ်အားရသွားခြင်း မဖြစ်လိုက်ရတဲ့ ညီမရဲ့ချစ်စိတ်က ဘယ်လိုများနေမလဲလို့ တွေးမိတယ်။

သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ညီမခံစားရတာလေးက လှတယ်ကွယ် ..

'စိတ်အနှောင့်အယှက် မပေးချင်တော့ပါဘူး။ သူ့ဘဝလေး အေးချမ်းပြီး အစစအရာရာအဆင်ပြေနေရင် ညီမနေပျော်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ညီမဘက်က မြတ်မြတ်နိုးနိုး ချစ်နေတဲ့သူပါ ...' လို့ ဆိုတယ်မဟုတ်လား။

မပေါင်းဖက်လိုက်ရတဲ့အချစ်ဟာ ချစ်ရသူကိုယ်တိုင်အတွက်ရော — ကြားလိုက်ရတဲ့တခြားသူတွေအတွက်ပါ တသသနဲ့ ရင်တွေလှိုက်ဖို လိုက်ရတာကွယ် ... ။

ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်သလဲ။ ဒီလိုအချစ်မျိုး ကြုံလိုက်ရတာ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်သလဲ လို့ ...။ မမက တကယ်ပြောတာပါ။

စဉ်းစားကြည့်လေ ကမ္ဘာကျော်အချစ်ဇာတ်လမ်းတွေ ရုပ်ရှင်တွေ အားလုံးကိုကြည့် .. သူတို့ ဘယ်မှာပေါင်းဖက်ရလို့လဲ..။ ရင်ထဲက အချစ်တွေ သိမ်းဆည်းပြီး ချစ်သူကို အဝေးကနေကြည့်ရင်း ဇာတ်လမ်းက ပြီးသွားရတာ ကြည့်ပြီး ရင်ထဲကိုနင့်လို့။ ကောင်းလိုက်တဲ့အချစ် ကောင်းလိုက်တဲ့ဇာတ်လမ်း တသသနဲ့ ပြောလို့မဆုံးတော့ဘူး .. နော် ။

ချစ်သူနှစ်ယောက် ညားကြလေသတည်း ဆိုပြီး ဇာတ်သိမ်းသွားရင်တော့ အဲဒါ မှတ်သာထားပေတော့ .. ဇာတ်လမ်းက ခုမှ စတာ.. နောက်ကျရင် ရန်ဖြစ်ကြပြီ မုန်းကြပြီ ကြည့်မရတော့ဘူး၊ နောက်ဆုံး အခန့်မသင့်ရင် ကွဲကြလေသတည်း ဖြစ်ကြအုံးမှာ။

မမပြောတာ မယုံပါနဲ့ကွယ်။ လက်တွေ့သာ လေ့လာကြည့်ပါ။

ရှိပါစေတော့လေ.. အချစ်ဟာ လုပ်ယူလို့မရဘူးလို့ ဆိုခဲ့တာကိုး။ ဒီတော့ ကိုယ်ချစ်တာ ချစ်တာပဲပေါ့။ ကိုယ်ချစ်တာရော .. ချစ်တဲ့အတိုင်းပဲ ဆက်ရှိနေမှာလား။

ရှိနေမှာပါ ဆိုရင်တောင် ကိုယ်ခံစားရတာကို ပုံကြီးမချဲ့ပါနဲ့နော်။

အချစ်ဟာ အနည်ထိုင်တတ်ပါတယ်။ အသာလေး ထားလိုက်ပါ။ ဖျော်ရည်ဟာ လှုပ်မပေးရင် အနည်ထိုင်မှာဖြစ်သလို ခံစားချက်တွေဟာလည်း လှုပ်မပေးရင် အနည်ထိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်က တမင် ဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်လိုက်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး ... စိတ်ရဲ့သဘာဝပါ။

အဲဒီတော့ မိန်းမသားဘဝမှာ တစ်ဖက်သတ်အချစ်ကို တနင့်တပိုး ခံစားရတာ ဆန်းသလားနော်။ ဒါမျိုးခံစားရတဲ့ ယောကျ်ားသားတွေရော မရှိနိုင်ဘူးလား။ ရှိမှာပဲနော်။

အဲဒီတော့ မမက တစ်ခု အကြံပေးချင်တယ် ...

ကိုယ်ခံစားရတဲ့အရာတိုင်း ဘယ်တော့မှ အလဟဿ ဖြစ်မသွားစေနဲ့။ ခံစားမှုတွေရဲ့သဘာဝကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ။ ရှင်လင်းအောင် လုပ်ပါ။ နားလည်အောင် ရှင်းလင်းအောင် လုပ်တဲ့ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံကို မှတ်သားထားပါ။

ခံစားမှုတွေကို ကိုယ်ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ကိုင်တွယ်ခဲ့တယ် ထိန်းသိမ်းခဲ့တယ် ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့ အတွေ့အကြုံပါ။ တန်ဖိုးရှိတယ်။ ကိုယ်နောကျေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်တကယ်သိတယ်။ ဘယ်လိုနေတယ် ဘယ်လိုခံစားရတယ် ဆိုတာ။ ဒီတော့ ဒီလိုကြုံနေရတဲ့ တခြားလူကိုတွေ့ရင် ကူညီနိုင်လိမ့်မယ်။

နောင် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် ကိုယ်လိုလူတစ်ယောက်ယောက် တွေ့ခဲ့ရင် သူ့ကိုယ်သူ နားလည်အောင် အကူအညီပေးပါ။ တတ်နိုင်သလောက်ပေါ့။ ခံစားမှုတွေဟာ တူတာများပါတယ်။ သူ့မှာဖြစ်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာဖြစ်တာ အတူတူပဲ။

ပြန်ပြောရရင် ကိုယ်ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့ အခက်အခဲ ဒုက္ခ လောကခံ

အားလုံးကို အလကားဖြစ်မသွားစေပါနဲ့။ ဒီလို ခံစားလိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ဟာ ပိုပြီး နားလည်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်၊ ပိုကူညီပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်ဟာ ဒီလိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ပြီဆိုရင် I want to be Strong. လို့ ပြောနေစရာတောင် မလိုဘူး။ အလိုလို Strong ဖြစ်နေတာ။

Strong ဖြစ်ဖို့ မတောင့်တနဲ့။ stong ဖြစ်ဖို့က အရင်ဆုံး တောင့်တနေစရာ မလိုဘူး။ ခံစားမှုတွေရဲ့ သဘာဝကို သေသေချာချာ နားလည်သွားဖို့ နက်နက်နဲနဲမြင်လိုက်ဖို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သဘောပေါက်ဖို့သာ အရင်ကြိုးစားနော်။ Strong က မတောင့်တပဲ ရောက်လာလိမ့်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာပါစေကွယ်။

ကျေနပ်အားရသွားတဲ့ချစ်စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုထက် မပျော်ရွှင်မှုဆီကိုသာ ပိုပြီးဆိုက်ရောက်သွားတတ်တယ်။

ကိုယ်ခံစားရတာကို ပုံကြီးမချဲ့ပါနဲ့။

ခံစားမှုတွေရဲ့သဘာဝကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ။ ရှင်းလင်းအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ်ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့ အခက်အခဲ ဒုက္ခ လောကဓံ အားလုံးကို အလကား ဖြစ်မသွားစေပါနဲ့။ ဒီလိုခံစားလိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ဟာ ပိုပြီး နားလည်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်၊ ပိုကူညီပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

အချစ်အကြောင်းမသိပါဘူးလို့ ခဏခဏပြောတဲ့ မထက်ကိုမှ ထပ်မေးရမှာဆိုတော့လည်း အားလည်းနာမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟိုတစ်နေ့က married couple တစ်တွဲကို အစ်မ အကြံပေးတာ ဖတ်မိပြီး အစ်မသာဆို အကြံကောင်းပေးနိုင်မယ် ထင်လို့ ရှေ့မျက်နှာ နောက်ထားပြီးပဲ ပြောပြပါရစေ အစ်မရယ် ...

သမီးစိတ်ထဲမှာ သမီးနဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို စိတ်ထဲမှာ တွယ်တာနေမိတယ်လို့ ခံစားမိတယ်။ သူ့အလုပ်များရင် လူနာတွေရှုပ်တဲ့အခါမျိုးဆို ကိုယ်ကလည်း ဝိုင်းကူညီ။ တစ်ခါတလေ နေ့ထမင်း ညမှပေါင်းစားရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲမှာပင်ပန်းတယ် မထင်မိဘူး။ ပျော်နေမိတယ်။ ဒါဟာ သူ့အပေါ်မှာ ခံစားချက်တစ်ခုခု ရှိနေလို့ပေါ့နော် အစ်မ။

ဒီအရွယ်မှာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်က ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ကို စိတ်ဝင်စားမိတာမျိုးက အကျိုးနည်းလောက်အောင် ရှက်စရာကောင်းတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို သဘောကျစေချင်တာမျိုးက ဖြစ်တတ်ပါတယ်လို့ အစ်မ မေးခွန်းတစ်ခုမှာ ဖြေထားတာတွေ့ဖူးပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်လေဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာပဲ ထားလိုက်တယ်။ ညီမစိတ်ထဲမှာ ဒီလိုရှိနေတာကိုလည်း ဖော်မပြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူလိုအပ်တယ်ဆိုရင် အမြဲတမ်းလိုလို ကူညီဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ တခြားသဘောကျတဲ့သူ ရှိမရှိလည်း မသိပါဘူး။ မေးလည်း မမေးဖြစ်ပါဘူး။ အချိန်တန်လို့ ward တွေပြောင်းပြီး မတွေ့တော့ရင် မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ဖြစ် သွားမယ်ဆိုပြီးပဲ နေမိပါတယ်။

ပြဿနာက ဘယ်မှာစလဲဆိုတော့ ညီမနဲ့အတူတူ တစ် ward ထဲ ဆင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းကလည်း သူ့ကို သဘောကျနေမှန်း သိလိုက်ရတဲ့အခါကျတော့... သူ့အနားမှာ အဲ့မိန်းကလေးက စကားတွေ

လာပြော၊ သွားကူညီ၊ ရယ်လိုက်မောလိုက်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရင် စိတ်ထဲမှာ ကလိကလိဖြစ်မိပါတယ်။ ပြောရမှာလည်း ရှက်မိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ငါ့သဝန်တိုနေတာလားလို့ တွေးမိတော့လည်း သဝန်တိုရအောင် ကိုယ်ပိုင်တဲ့သူလည်း မဟုတ်။ မနာလိုဖြစ်တယ်၊ သဝန်တို တယ်ဆိုတာ စိတ်အားနည်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်မှန်း သိရဲ့သားနဲ့။

choose your life မှာ သဝန်တိုခြင်းနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး အစ်မ ဖြေပေးတာကို ဖတ်ဖူးရဲ့သားနဲ့ကို စိတ်က မသက်မသာဖြစ်နေမိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်းတွေးမိပါတယ်။ အော်...ငါဟာ ကြီးတော်ဖွား အငှားကျောင်းဆိုတဲ့စာလို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းလည်း မဟုတ်၊ ကိုယ်နဲ့လည်း ဘာမှမသက်ဆိုင်တဲ့သူကို အခြေပြုပြီး စိတ်မသက်မသာဖြစ်နေမိတာ၊ တခြားသူအပေါ် စိတ်ဆိုးမိတာ အတော်မဖြစ်သင့်တဲ့အရာပါလားလို့ တွေးမိတယ်အစ်မ။ ကိုယ့်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ကိုယ်ဖျက်ဆီးမိတယ်။ ဘာလို့ဆို စိတ်က သူတို့ဆီ ရောက်ရောက်သွားမိသလို ဖြစ်နေတာကိုး။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူများကိုလည်း စိတ်ဆိုးမိတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမချမ်းဖြစ်မိနေတယ် အစ်မရယ်။

နောက်ပြီး အဲလို အလိုမကျဖြစ်မိတဲ့အချိန်ဆို လူက စူပုတ်ပုတ်လည်း ဖြစ်သွားမိတယ်။ ညီမက အမြဲတမ်း ပြုံးပြီး ရယ်ရယ်မောမောနေလေ့ရှိလို့ မျက်နှာတည်ရင်တောင် အဖော်တွေက ဘာလို့လဲ မေးခံရလို့ အဲလိုစူပုတ်မိတာကိုလည်း မကြိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရှေ့မှာ နှစ်ယောက်တွဲမြင်နေမိရင် စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းမသက်မသာ ခံစားမိတယ်အစ်မ။ ညီမအနေနဲ့ ဒီလို အခြေအနေကနေ မြန်မြန်ရုန်းထွက်မိချင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်မြင်နေတော့ စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်ဆိုတာ၊ နောက်ပြီး အစ်မပြောသလို စိတ်ကိုကြည့်တော့...

ဟုတ်တယ်၊ ငါ့စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်။ အကြောင်းရင်းက ဘာဆိုတာလည်း တွေ့တယ်။ အဲလိုဖြစ်အောင်တွေးနေတာကလည်း ကိုယ့်စိတ်ပဲဆိုတာလည်း မြင်နေတယ် ဒါပေမယ့် အဲဒါကို ဘယ်လို အမျှင်ဖြတ်ရမလဲမသိ ဖြစ်နေတယ် အစ်မ။ ညီမလိုချင်တာက သူ့ဘက်က ကိုယ့်ကို စိတ်သဘောကျလာအောင် လုပ်ချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ညီမတို့ မိန်းကလေး ၂ယောက်ထဲက ဘယ်သူ့ကို သူစိတ်ဝင်စားနေတယ်ဆိုတာ သိချင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး အစ်မ။ အခုကက ညီမမှာ သူ့ကို စိတ်ဝင်စားမိသလိုဖြစ်ပြီး သူ့ကို တခြားကောင်မလေးနဲ့ မြင်နေရရင် စိတ်တိုမိပြီး အခြားနေရာတွေမှာ စိတ်မရှည်သလို ဖြစ်မိတယ်။ အရင်ကလို အလုပ်ကို စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ အလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်ဘဲ စိတ်က မကြည်လင်ဘူးဖြစ်နေတယ်အစ်မ။ အဲလို ဖြစ်နေတဲ့ကိုယ့်ကိုယ် မကြိုက်သလို ကိုယ့်ကိုဒီအခြေအနေကကယ်နိုင်တာ ကိုယ်ပဲမှန်းလည်းသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လို ကယ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။ အခုတောင် သူ့duty မှာ ဟိုတစ်ယောက်က duty မဟုတ်ဘဲ ညဘက် ဝိုင်းဆင်းပေးနေတာကို တွေးမိပြီး စိတ်တွေတိုနေမိတယ်။ ညီမ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ညီမစိတ်ကို ဘယ်လိုထားရမလဲ။ အဲဒီလို စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့ အပြုအမူ၊ အတွေးတွေ မလုပ်ချင်ဘူးမထက်ရယ်။ ဒါပေမယ့် တွေးမိနေတယ်။ **သူများ**ကြောင့်ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဟာ ဒီလောက်စိတ်**ထားတတ်အောင်** စာတွေဖတ်ပါရဲ့နဲ့ လိုက်နာချင်ပါရဲ့နဲ့ တွေးမိလေခြင်း**ဆိုပြီး စိတ်ပျက်နေ**မိတယ် အကြံလေးပေးပါ အစ်မရယ်..

အချစ်နဲ့ပတ်သက်သမျှ အရာရာဟာ **အဆန်းချည်းပဲနော်။** မျှော်လင့်မထားတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတာ **အံ့အားသင့်ဖွယ်ပါပဲလားနော်။** ဒါကိုပဲ

အချစ်ဆုံး ရှုံးတယ်လို့ ခေါ်ကြသလားပဲ ...

ဒါပေမယ့် စိတ်ပျက်လက်ပျက် မဖြစ်ပါနဲ့ကွယ်။ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာလည်း Life မှာ ကျော်ဖြတ်သွားရအုံးမယ့် လမ်းခရီး တစ်ခု ဖြစ်နေတာမို့လို့ပါ။

အရာရာဟာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာရင့်ကျက်မှု ရှိလာတော့မှာလဲ။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု ကြုံကြိုက်တိုင်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုသိရတာ ဝမ်းသာစရာပါ။

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းမှာ အမှား မရှိပါဘူး သင်ခန်းစာချည်းပါပဲတဲ့။ ဒီအတန်းမအောင်ပဲ နောက်တစ်တန်းတက်လို့ မရဘူး။ ဒီသင်ခန်းစာကို မကျေရင် ဒီအတန်းပဲ ပြန်နေရလိမ့်မယ် တဲ့။

ခုတော့ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းမှာ အခက်ခဲဆုံး lecture တစ်ခုကို တက်ရ ပြီပေါ့။ ညီမလေးအတွက် သူဟာ အချစ်နဲ့ထိုက်တန်လောက်တဲ့ အချစ် ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းရတော့မှာပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်သူ့ကိုချစ်ထိုက်သလဲ ဆိုတာ သိပ်မသိကြပါဘူး။ ချစ်မိချစ်ရာ ချစ်တတ်ကြတယ် .. ။ အထူးသဖြင့် တို့မိန်းခလေးတွေပေါ့။ တစ်ခါတလေ လုံးလုံးမှ မထိုက်တန်တဲ့သူကို အချစ် တွေ ပုံအောပေးမိတတ်တယ်။

အချစ်ကို လေ့လာကြည့်တော့ အကြောင်းပေါင်းသင့်လို့ အဆင်ပြေသူ တွေ ရှိသလို ဒုံးနဲ့မျက်ရည်သုတ်ရသူတွေလည်း ရှိတယ်။ သူချစ်ကိုယ်ချစ်ရှိသလို တစ်ဖက်သတ်အချစ်လည်း ရှိတယ်။ ချစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုအချစ်မျိုးဖြစ်ပ စေ အနည်းငယ်တော့ စိတ်အားငယ်ကြရတာချည်းပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Vulnerable အဖြစ်ခံလိုက်ရတာကိုး။

Vulnerable အဖြစ်မခံပဲ ချစ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူး။ ငိုချင်သလိုလို ရယ်ချင်သလိုလို ဖြစ်တာတွေ မှိုင်တွေတွေနေတာတွေ မနာလိုသလိုလို အူတိုသလိုလို စိတ်ထဲကလိကလိနေတာတွေ အားလုံးဟာ လက်ခံနားလည်ပေးရမယ့် အရာတွေချည်းပါ။ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပြင်းထန်မသွားဖို့ ကိုယ်သိထားတဲ့ အသိသတိက ထိန်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် မဖြစ်ချင်လို့တော့ မရဘူးပေါ့။

သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူအတွက် သူ့ကို ဘယ်အရာကမှ လွှမ်းမိုးသွားလို့ မရပါဘူး။

ညီမလေးလည်း ဒီအသက်ဒီအရွယ်ရောက်နေပြီပဲ ... အချစ်ဟာ ဖျတ်ဖျတ်လူး ခံစားစရာ မဟုတ်တော့သလို အရေယူကို ယူရမယ့်ကိစ္စလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ အကဲခတ်ပေါ့ သူ့စိတ် ဘယ်လိုလဲဆိုတာ။ ပြီးရင်သူ့အကြောင်းသိနိုင်သမျှသိအောင်လည်း လုပ်အုံး စုံစမ်းအုံးပေါ့။ ဒီကြားထဲ တကယ်ချစ်တာပါ ဆိုရင်တော့ သူ့ကိုစိတ်ဝင်စားပါတယ်ဆိုတာ သူသိအောင် ပြအုံးပေါ့နော်။ ရှက်စရာလို့ မထင်ပါနဲ့။ သိက္ခာတော့ မမဲ့ရဘူးပေါ့။ မသိမသာ တဖက်သားသိနိုင်ရုံလောက်တော့ ပြလို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်သိက္ခာနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘာသာသတိနဲ့ပညာနဲ့ ပုံမှန်ဘဝလေးကို ထိန်းပြီးတော့လည်း နေပါ။

လိုချင်တာတွေဟာ ရတတ်ပါတယ်။ တကယ်လိုချင်သင့်တာ ဟုတ်မဟုတ်သာ မရေရာတတ်တာ။

ပြီးတော့ ဖြူစင်တဲ့ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ တကယ်ထိုက်တန်တဲ့သူဖြစ်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်လေနော်။

အချစ်ကြောင့် သေးသိမ်မှုတွေ တန်ဖိုးမဲ့ သိက္ခာမဲ့ ရခြင်းတွေတော့

မဖြစ်ရရင် ကောင်းတာပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်ကြသူတွေဟာ တချိန်ချိန်မှာ ငါအဲလောက်ပေးဆပ်လိုက်ရတာ မတန်ဘူးလို့ တွေးမိတတ်ကြလို့ပါ။

Single အဖြစ် တစ်ယောက်တည်း နေနိုင်သလောက်နေပါ လို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ချစ်တာ ခံရရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသွားတယ် လို့ တွေးတာ ဆိုတာ ခပ်ပိန်းပိန်းမိန်းမတွေ တွေးတဲ့အတွေးပါ လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ချစ်တာ အဆိုးမဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ခံစားမှုတွေဟာလည်း ခံရခက်ပေမယ့် လက်သင့်ခံပြီး သေချာနားလည်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် အချစ်ဟာ နံပါတ်တစ် မဟုတ်ရပါဘူး။ အရေးမကြီးပါဘူး။ နောင်တစ်ချိန်ချိန် ကိုယ်ကလည်း ပိုချစ်တတ်လာပြီ ဆိုတဲ့အခါကျမှ ကိုယ့်အတွက်သာ ဆိုတဲ့သူ တွေ့ရင်လည်း တွေ့မှာပေါ့။

မတွေ့တော့လည်း အဲဒါကို ဘယ်လိုမှ သဘောမထားတော့တဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ် ဆိုရင်ရော ... ပိုမကောင်းဘူးလား။

အရာရာဟာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာရင်ခုန်ဖို့ လာတော့မှာလဲ။

အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု ကြုံကြိုက်တိုင်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုသိရတာ ဝမ်းသာစရာပါ။

သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူအတွက် သူ့ကို ဘယ်အရာကမှ လွှမ်းမိုးသွားလို့ မရပါဘူး။

အချစ်ကြောင့် သေသေမိမှုတွေ တန်ဖိုးမဲ့ သိက္ခာမဲ့ ရမ်းကားမှုတွေတော့ မဖြစ်ရင် ကောင်းတာပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်ကြသူတွေဟာ တချိန်ချိန်မှာ ငါအဲလောက် ပေးဆပ်လိုက်ရတာ မတန်ဘူးလို့ တွေးမိတတ်ကြလို့ပါ။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ချစ်တာ ခံရရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသွားတယ်လို့ တွေးတာဆိုတာ ခပ်ပိန်းပိန်းမိန်းမတွေ တွေးတဲ့အတွေးပါလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

မမရေ ညီမအခု အရမ်းဝမ်းနည်းနေရလို့ပါ။မမဆီ ရင်ဖွင့်ချင်လို့ပါ။ မမစာတွေ အမြဲတမ်းဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်တိုင်း မမစာတွေက စိတ်ခွန်အားတွေပေးတယ်။ အခုလည်း ညီမကို အကြံဉာဏ်လေးပေးပါအုံး။ မမရယ်ညီမလေး ညီမချစ်သူအပေါ် အရမ်းတွယ်တာမိနေတယ် သူမရှိရင် မဖြစ်ဘူးလို့ စိတ်ကထင်နေတယ် မမရယ်။ ညီမတို့နှစ်ယောက်ချစ်သူဖြစ်တာ ၅ လပဲရှိပါသေးတယ်။ နည်းတယ်လို့ပြောလို့ရပေမယ် ညီမဘယ်သူနဲ့မှ အဲ့လို မတွဲခဲ့ဘူးတော့ သူကိုအရမ်းသံယောဇဉ်ဖြစ်မိနေတယ်။ ညီမ အပေါင်းအသင်းလည်း မရှိသလောက်နည်းပါတယ်။ အဲ့တော့လေ သူကိုပဲ အရမ်းဖက်တွယ်မိတယ်။ သူက ညီမကို လမ်းခွဲချင်နေတယ် မမရယ်။ ညီမအရမ်းခံစားရတယ်။ ခံနိုင်ရည်လဲမရှိတော့ပါဘူး။ညီမသူ့အပေါ် တစ်ခါတစ်လေဂျီကျမိတာ အရွဲ့တိုက်မိတာတွေရှိပေမယ့် ညီမတို့ Relationship ထိခိုက်မဲ့ အဖြစ်မျိုး ညီမဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ဖူးပါဘူး။ အခု သူကလေ ညီမအပေါ် ဘာသံယောဇဉ်မှ မကျန်တော့သလိုမျိုး အရမ်းပြတ်သားနေတယ်။ မျှက်တမ်း ဝန်ခံရရင် သူထားခဲ့မှာ အရမ်းတုန်လှုပ်ပြီး ကြောက်မိတယ်။ ညီမလေ သူနဲ့မဝေးချင်ဘူးမမရယ်။ သူမလိုချင် မတွဲချင်ဖြစ်နေတာကို အတင်းတွယ်ကပ်နေသလို ဖြစ်နေမှာလည်းကြောက်တယ်။ညီမအခု အရမ်းစိတ်ထိခိုက်နေရတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလည်း မသိဘူး။ မမဆီက အကြံဉာဏ်လေး နှစ်သိမ့်စကားလေး လိုချင် လို့ပါ မမ။ အဆင်ပြေရင် ပြန်ပြောပေးပါနော်။

Men or shoes,
I choose shoes,
they last longer.

အဲဒါ မမပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မိန်းမတစ်ယောက် ပြောတာ။ ဘယ်တုန်းကပြောလိုက်သလဲ မသိပါဘူးကွယ်။ ဘယ်ခေတ်က မိန်းမလဲ မသိပါဘူး။

ကြည့်ပါအုံး သူပြောပုံကြီးက

ယောကျ်ားနဲ့ ဖိနပ်။ ဖိနပ် ရွေးမယ်တဲ့။ ပိုတာရှည်ခံတယ်တဲ့။

ပြောရက်တယ်ကွယ် ...

မမတော့ အဲလို မပြောရက်ပါဘူး။

ဟုတ်နေရင်တောင် အသာ မသိချင်ယောင် ဆောင်နေမှာပေါ့။ အဲလိုကြီး ပစ်ပစ်ခါခါ ပြောထွက်တာတော့ ဘယ်ကောင်းမလဲ။ အားနာစရာကြီး။

ပြီးတော့ သူက ယောကျ်ားတွေအကုန် သိမ်းကျုံးပြောသလိုကြီး ဖြစ်မနေဘူးလား။ ယောကျ်ားမှန်သမျှ သူပြောသလို ဟုတ်နိုင်မလား။ ဟုတ်နေအုံးတော့ မှုစရာလား။

ပြီးတော့ သူက စိတ်အချဉ်ပေါက်နေပုံပဲ။ ဖိနပ်က ပိုတာရှည်ခံတယ်တဲ့။

ခေါင်းအေးအေးထားပြီး စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါကွယ်။ မမတော့ ယောကျ်ားတွေကို အဲလို တဖက်သတ် ပေါက်ပေါက်ရှာရှာတွေ စဉ်းစားပြီး ပြောတာ မခံနိုင်ဘူး။

ဘာလို့တုန်းဆို ကမ္ဘာကျော် အချစ်သီချင်းမှန်သမျှ သူတို့ရေးတာကွဲ့။ ကမ္ဘာကျော် အချစ်ရုပ်ရှင်မှန်သမျှ သူတို့ရိုက်တာ...။ ကမ္ဘာကျော် အချစ်ဝတ္ထုလည်း သူတို့ထက်ကျော်အောင် ရေးနိုင်တဲ့ မိန်းမ မရှိပါဘူးကွယ်။

ဒါတွေကြောင့် မမက မခံနိုင်ဘူးပြောတာ။

သူ ပြောတာကြည့်ပါအုံး ဖိနပ်ပဲ ရွေးမယ်တဲ့။ သူ လူအရွေးမှားတဲ့အတွက် သူ ဒီလိုပြောရတာဆိုတာ သူမသိဘူး... ဒီအတိုင်းသာဆို ဖိနပ်လည်း အရွေးမှားအုံးမှာပဲ။

ယောက်ျားတိုင်း သူပြောသလို မဆိုးပါဘူးကွယ်။ မမပြောတာ ယုံပါ။

ယောက်ျားတွေဟာ မချစ်နိုင်တော့ရင် တော်တော်ပြတ်သားကြသလို ချစ်နေတုန်းဆိုလည်း အတော်ပြတ်သားကြတယ်။ သေတပန် သက်တဆုံးတို့၊ နှုံးမြေကျတို့၊ ဘဝအဆက်ဆက်တို့ ဆိုတာမျိုးကို သူတို့က ချက်ချင်းတွေးပစ်ဘာ။ သူတို့ကအဲလိုတွေပြောတော့ ကိုယ်တွေက ယုံတာပေါ့။

နည်းနည်းလျှော့ပြောရင် ကောင်းတာပေါ့။ ငါချစ်နိုင်သလောက်ထိ ချစ်မယ်လို့... ။ သူတို့လည်း အကျင့်ပါနေလို့ နေမှာပါလေ။ သူတို့ ချစ်နိုင်ရင်တော့ ဆက်ချစ်ချင်ကြမှာပါ။

မချစ်နိုင်လို့ ထားခဲ့တော့ရောကွယ် ဘာဖြစ်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝကြီးဆုံးခန်းတိုင်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏတော့ အသည်းကွဲရင်ကွဲမှာပေါ့။ ခဏတော့ ပေးကွဲလိုက်ပေါ့။ အတင်းကြီးတော့ ဖက်တွယ်မထားနဲ့ကွဲ။ ကြီးလာရင် နောင်တ ရတတ်တယ်။

မမပြောတာ မှတ်ထားနော်.. ကြီးလာရင် နောင်တရတတ်တယ်..။ အဲဒီတုန်းက ငါရူးနေလို့သာ ဒါကြီးကို ဖက်တွယ်ထားမိတာ ဆိုပြီး။

သွားချင်တဲ့သူ သွားပါစေကွယ်။

သူ့ကို လူပျိုကြီး မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အိမ်ထောင်ကျပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါ။ အဲဒါ အမှန်တော့ ကျိန်စာတိုက်တာ... ။ အို မှားလို့ပါ ..။ မေတ္တာနဲ့ပါ.. နော်။

စဉ်းစားစရာတစ်ခု ပြောပြမယ်။

ယောက်ျားတွေဘက်က ပြောတဲ့စကား ရှိတယ်ကွဲ။ ယောက်ျားကောင်း တစ်ယောက် မောင်းမပေါင်းတစ်ထောင် တဲ့။ သူတို့ဘာသာ ကောင်းတာ မကောင်းတာ မသိဘူး တစ်ထောင်တော့ ဖြစ်ချင်တာ နေမှာ။ ဖြစ်ချင်လို့

ဖြစ်တယ် ဆိုရင်တောင် သူတို့တစ်ထောင်ထဲက မိန်းမတစ်ယောက်တော့ ကိုယ်က အဖြစ်မခံချင်ရင် မခံပဲနေလို့ ရပါတယ်ကွယ်။

အင်မတန် စိတ်နေမြင့်ပြီး အင်မတန် တည်ငြိမ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူတို့ ပေါပေါပဲပဲ လုပ်ပစ်ချင်တဲ့ အဲဒီတစ်ထောင်အုပ်စုထဲက တစ်ယောက်တော့ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ ပေါပေါပဲပဲတစ်ယောက် မဖြစ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြင့်ဆုံးထိ မြှင့်နိုင်သလောက် မြှင့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးပိုရှိအောင် အဘက်ဘက်က လုပ်ပါ။ ပညာရေး ကျန်းမာရေး မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း အစုံပေါ့။ လေ့လာသင်ယူပါ။

ငါ့ကို ထားမသွားပါစေနဲ့... ဆုတောင်းနေရတဲ့သူ၊ ငါ့ကို ရွေးမှာလားလို့ စောင့်နေရတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူးနော်...။

ရွေးတယ် ဆိုတာ ကိုယ်ကလုပ်နိုင်ဖို့... ပထမ အင်မတန်စိတ်နေမြင့်မားရ တယ်။ ဒုတိယ ဗဟုသုတ အများကြီးရှိရတယ်။ တတိယ မြောက်များစွာတို ဂျီးများတတ်ရတယ် ...။ အဲဒီအရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်မှာရှိပြီးတဲ့သူ ဖြစ်ရ မယ်။ ကိုယ်က ရွေးတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်၊ အရွေးခံရတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူး။

အဆင်မပြေလို့ ကွဲတယ် ဆိုရင်တောင် အဲဒါ အဆင်မပြေလို့ ကွဲတာပဲ ထားသွားခံရတဲ့သူလို့ မဖြစ်ရဘူး။

ဘဝကို ခုမှ အစပဲရှိသေးတာ ... အချစ်ကို သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် စိတ်နဲ့ အရင်မလုပ်ပါနဲ့။

စိတ်ဓာတ်ကို အရင် တည်ဆောက်ပါ။

အကျင့်စရိုက်ကို ခိုင်မာ တောင့်တင်းအောင် လုပ်ပါ။

ကျန်တာ ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါ။

254

သူ မချစ်နိုင်လို့ ထားခဲ့တော့ရော ဘာဖြစ်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝကြီး ဆုံးခန်းတိုင်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏတော့ အသဲကွဲရင်ကွဲမှာပေါ့။ ခဏတော့ ပေးကွဲလိုက်ပေါ့။ အတင်းကြီးတော့ ဖက်တွယ် မထားနဲ့။ ကြီးလာရင် နောင်တ ရတတ်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ငါရူးနေလို့သာ ဒါကြီးကို ဖက်တွယ်ထားမိတာ ဆိုပြီး။

ယောကျ်ားကောင်းတစ်ယောက် မောင်းမပေါင်းတစ်ထောင် တဲ့။ အင်မတန် စိတ်နေဖြူပြီး အင်မတန်တည်ငြိမ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူတို့ ပေါပေါပဲပဲ လုပ်ပစ်ချင်တဲ့ အဲဒီ တစ်ထောင်အုပ်စုထဲက တစ်ယောက်တော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ငါ့ကို ထားမသွားပါစေနဲ့ .. ဆုတောင်းနေရတဲ့သူ .. ငါ့ကို ရွေးမှာလားလို့ စောင့်နေရတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူး။ ကိုယ်က ရွေးတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အရွေးခံရတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူး။

ဘဝကို ခုမှ အစပဲရှိသေးတာ ... အချစ်ကို သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် စိတ်နဲ့ အရင်မလုပ်ပါနဲ့။
စိတ်ဓာတ်ကို အရင် တည်ဆောက်ပါ။
အကျင့်စရိုက်ကို ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် လုပ်ပါ။
ကျန်တာ ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါ။

255

Belief & Relief

အမရေ … မေးချင်လို့ပါဗျ။ ဘယ်လိုလူမျိုးကို အဆင့်မြင့်တဲ့လူလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသလဲ။

ကိုယ့်သိက္ခာကို ဘာအတွက်နဲ့မှ **ရောင်းမစားတဲ့သူ**၊ ကိုယ့်သိက္ခာကို ဘာနဲ့မှ မလဲတဲ့သူ၊ ငွေအတွက်နဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ **ဒူးမထောက်တဲ့သူ**ကို အဆင့်မြင့်တဲ့သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

★ အမ အမနဲ့စကားနည်းနည်းလောက်ပြောချင်လို့၊ ညီမက ဆရာတော်ရဲ့ ဘုရားစာအုပ်တွေ အမြဲဖတ်ဖြစ်တယ်.. ပြီးတော့ ညီမကိုယ်တိုင်လည်း buddhist ကို ကူးပြောင်းလာသူ တစ်ယောက်ပါ။ အမနဲ့ နည်းနည်းလောက် စကားပြောချင်လို့။ အားလည်းနာတယ်၊ ဘာသာရေး အကြောင်းတွေ နည်းနည်းလောက်ပြောချင်တယ်။

HHH = ပြောပါရှင့်။ ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်တာ သိပ်တော့ မပြောတတ်ပါဘူး။

★ Buddhist religion မှာ မိဘနဲ့ သားသမီးမှာ ဘာလို့ အမြဲ မိဘက မှန်နေရတာလဲ။ တစ်ခုခုဆို မိဘကို ပြန်ပြောလို့ဆိုတော့ အမှန်တရား ဆိုတာ မရှိဘူးလားဟင်။

HHH = အဲဒါ Buddhist religion မဟုတ်ပါဘူး။ မြန်မာ culture ပါ။ ဘုရားဟောထားတာ အတိအကျရှိပါတယ်။ ကာလာမသုတ်ဆိုတာ ရှာဖတ်ကြည့်ပါ။

ဘုရားက သတ္တိရှိဖို့ အားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်သုံးဖို့ အများကြီးတိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်ကန်းယုံကြည်တာမျိုး မလုပ်ဖို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ ဘုရားလောက်ပြောတဲ့သူ ဘယ်သူမှမရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက်ဆုံး သူပြောတာတောင် မျက်စိမှိတ်မယုံဖို့ ပြောသွားတာ အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။ ကာလာမသုတ်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သူကိုယ်တိုင်တောင် သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ အကောင်းဆုံးကို သတ္တိရှိရှိ ရွေးလုပ်သွားတာပါနော်။ မိဘဆန္ဒကို မလိုက်လျောခဲ့ပါဘူး။

မိဘဆန္ဒလိုက်လျှောရင် ရှင်ဘုရင်လောက်တော့ ဖြစ်မှာပေါ့။

မိဘကို ရှိသေဖို့တော့ ပြောပါတယ်။ မိဘကို လုပ်ကျွေးပြုစုဖို့လည်း ဆုံးမပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘ မှားမှားမှန်မှန် မိဘစကား တသွေမတိမ်း နားထောင်ပါ ... မိဘတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မမှားတဲ့သူတွေပါ ...မိဘတွေ အမြဲမှန်ပါတယ် ... လို့ မပြောခဲ့ပါဘူး။

မိဘမှားမှားမှန်မှန် မိဘစကားနားထောင်ဖို့ အတင်းအကျပ် တောင်း ဆိုတာ မြန်မာ cultureက တောင်းဆိုတာပါ။ Buddhist religion က တောင်းဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာက ဉာဏ်ကို သုံးဖို့ တစ်စိုက်မတ်မတ် ထပ်ခါထပ်ခါ အားပေးတဲ့ ဘာသာပါ။

ဂျပန် culture မှာဆိုလည်း အထက်လူကြီးကို လုံးဝ ပြန်ပြောခွင့် မပေးပါဘူး။ ဂျူးလူမျိုးတို့ culture ဆိုလည်း လူကြီးစကားကို နားထောင်ဖို့ ပိုတောင် တောင်းဆိုသေးတယ်။ တခြားဘာသာတွေ လေ့လာကြည့်ရင် မျက်ကန်းယုံကြည်ဖို့ အတိအလင်းကို တောင်းဆိုထားတာတွေရမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အမှန်တရားကို အထွတ်အမြတ်အဖြစ် ထားတဲ့ဘာသာပါ။ အမှန်တရားရဲ့အထက် မြင့်တဲ့နေရာမှာ ထားဖို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်အရာကိုမှ ခွင့်မပြုခဲ့ပါဘူး။

သစ္စာတရားကို သိအောင် မကြိုးစားပဲ သူ့အနားမှာ သူ့ကိုပဲ တချိန်လုံး ကြည့်ပြီး ကြည်ညိုဖူးမျှော်နေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားက တုတ်နဲ့လို့ ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က မင်းဟာ အချည်းနှီးကောင်၊ အကျိုးမဲ့ကို လုပ်နေတဲ့ အလကားကောင် လို့ ပြောလိုက်တာပါ။

ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာတရား ကွဲဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့်လဲတော့ မသိဘူး ... လူ့သမိုင်း တစ်လျှောက်လုံး

သူတွေ ရရှိခဲ့တဲ့ အရာမှန်သမျှထဲမှာ အပြောင်မြောက်ဆုံးလို့ ပြောလို့ရတဲ့ ဘာသာတရား ... ဒီလောက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်တွေးခေါ်ဖို့ အားပေးတဲ့ ဘာသာတရား .. ဒီလောက် လူသားရဲ့အသိဉာဏ်ကို လေးစားတဲ့ ဘာသာတရား .. ဒီလောက် သစ္စာတရား အမှန်တရားကို အထွတ်အမြတ်ဆုံးထားတဲ့ ဘာသာတရားကို ...ဆည်းကပ်ပါတယ် ကိုးကွယ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ ဒီလူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ခါ တော်တော်တဖောက်ကန်းနိုင်တာ ဘာ့ကြောင့်လဲလို့ .... စဉ်းစားနေတုန်းပဲ။ သိရင်လည်း ပြောပါအုံး။

ဘုရားက သတ္တိရှိဖို့ အားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်သုံးဖို့ အရေးကြီး တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်ကန်းယုံကြည်တာမျိုး မလုပ်ဖို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ ဘုရားလောက်ပြောတဲ့သူ ဘယ်သူမှမရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက်ဆုံး သူပြောတာတောင် မျက်စိမှိတ်မယုံဖို့ ပြောသွားတာ အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အမှန်တရားကို အထွတ်အမြတ်အဖြစ်ထားတဲ့ဘာသာပါ။ အမှန်တရားရဲ့ အထက် မြင့်တဲ့နေရာမှာ ထားဖို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်အရာကိုမှ ခွင့်မပြုခဲ့ပါဘူး။

သစ္စာတရားကို သိအောင် မကြိုးစားပဲ သူ့အနားမှာ သူ့ကိုပဲ တချိန်လုံး ကြည်ညိုပြီး ကြည်ညိုဖူးမျှော်နေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားက တုတ်နဲ့လို့ ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က မင်းဟာ အရည်မရှိတောင်၊ အတိုးမဲ့ကိုလုပ်နေတဲ့ အလကားကောင် လို့ ပြောလိုက်တာပါ။

ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာတရား ကွဲဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်က မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေတာကို စိတ်မငြိမ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ တစ်ခုခုကို သတိကပ်လိုက်တာ၊ အာရုံပြောင်းလိုက်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုကို အထောက်အကူ ပေးပါသလား။ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို စိတ်မကြည့်ဘဲ တခြားကြည့်လိုက်တော့ စိတ်ပြဿနာကို ဖုံးသလို ဖြစ်မနေဘူး လား။

အစမှာတော့ ဒေါသဖြစ်နေတုန်းမှာ ဒေါသစိတ်ကို ကြည့်ရတာခက်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစမှာ တည့်တည့်မကြည့်နိုင်ရင် ဒေါသကြောင့် အလွန်အကျွံဖြစ်မသွားအောင် အာရုံပြောင်းတာမျိုး လုပ်တာကောင်းတယ်လို့ပဲ ဆိုချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဒေါသကြောင့် ဘာမှ အလွန်အကျွံ ဖြစ်မသွားဖို့ အရင်ဆုံး အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ကို ခဏ တခြားအာရုံပြောင်းလိုက်တာမျိုးကို လုပ်တော့ နည်းနည်းသက်သာရာ ရသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် အာရုံပြောင်းလိုက်လို့ စိတ်ဆိုးပြေသွားတာဟာ ဒေါသစိတ်ရဲ့သဘာဝကို နားလည်သွားတာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဉာဏ်မဖြစ်သေးဘူး။ ခဏ စိတ်ပြေရုံပဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကို အစမှာပဲ လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း အာရုံပြောင်းတာကို လုပ်တာ မကောင်းပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်လာသမျှ အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးကို တည့်တည့်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ လိုချင်တာအဓိကက ဉာဏ်ဖြစ်လာဖို့ပါ။

ဝမ်းနည်းတာ ဝမ်းသာတာ စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်တာ ငိုချင်တာ အားငယ်တာ စိုးရိမ်သောကဖြစ်တာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်သမျှအရာအားလုံးကို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ တည့်တည့်မြင်အောင် ကြည့်ဖို့ သိနေဖို့ လုပ်ရမှာပါ။

မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဒေါသစိတ်ကို သူတို့ဖြစ်နေတုန်းမှာ တည့်တည့် မြင်အောင် မကြည့်နိုင်လို့ ခဏ အာရုံလွှဲထားတယ်ဆိုတာ အစမှာ ခဏ လုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ခဏနေလို့ သူ့အရှိန်လေး နည်းနည်းလျော့တာနဲ့ စိတ်ကိုစုစည်းလို့ရပြီဆိုတာနဲ့ အတွင်းထဲကို ပြန်ကြည့်ရမယ်။ ဒေါသကို ငါ့ဒေါသလို့ မမြင်ပဲနဲ့ ဒေါသရဲ့သဘာဝကို သိချင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်ဖို့ သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်လို့ ကျမအဖေက သင်ပေးပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒေါသက ငါ နဲ့ တွဲလိုက်ရင် ပိုအားကောင်းလာတယ်။ ငါ ပါလာရင် သူ့သဘာဝအမှန်ကို မမြင်တော့ဘူး။ ငါ မပါမှ သူ့သဘာဝကို ပိုမြင်တယ်။ သူ့သဘာဝကို သေသေချာချာမြင်မှ wisdom ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒေါသဖြစ်တာကို ပြန်စိတ်မဆိုးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ငါက ဘာလို့ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ စိတ်ဆိုးရတာတုန်းလို့ ပြန်စိတ်ဆိုးနေရင်လည်း မကောင်းဘူး။ လူတွေမှာ စရိုက်အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ကိုယ့်စရိုက်က ဒေါသ စရိုက်ဖြစ်နေရင် သူများအတွက် ဘာမှမကျေမနပ်ဖြစ်နေစရာ မလိုတဲ့ဟာကို ကိုယ့်ကျတော့ အကြီးအကျယ်မကျေနပ်စရာကြီး ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒါကို သိထားရမယ်။ လောဘစရိုက်ရှိတဲ့သူဆိုလည်း သူများအတွက် ဒါလောက် ကလေးတော့ဖြင့် ထားလိုက်စမ်းပါလို့ ထားလို့ရတာကို သူက မရလို့ မဖြစ် ဘူး ရမှ ဖြစ်မယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စရိုက်က ဒေါသစရိုက်ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်စရိုက်ကိုယ် အရင်ဆုံး နားလည်ထားရမယ်။ ငါဟာ သူများတွေအတွက် ဘာမှမဖြစ် စလောက် ဆိုတာလေးနဲ့ အကြီးအကျယ်မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ပထမ နားလည်ထားရမယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဆိုးနေရင် ပညာ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ ဉာဏ်လည်း ဖြစ်ခွင့်

မရဘူး။

အဓိကက ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေတုန်းမှာ ငါမပါတဲ့စိတ်နဲ့ တည့်တည့် မြင်အောင် ဖြစ်တုန်းမှာ ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီဆီကို မဖြစ်မနေ ရောက်အောင် သွားရမယ်။ အာရုံလွှဲလို့ စိတ်ပြေတဲ့နေရာမှာ ရပ်မထားရဘူး ရပ်မနေရဘူး။

စိတ်ကလေး နည်းနည်းပြေပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ကို ကြည့်လို့ရပြီ။ စိတ်ကို ကြည့်လို့ရပြီ ဆိုတာနဲ့ သူ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ။ တကယ်ကြည့်နိုင်လို့ တကယ်မြင်ရင် wisdom ဖြစ်လာတယ်။ ကြည့်နေရင်းကို သိတယ်။ ဟောဒါ wisdom ပဲ ဆိုတာ။

စိတ်က ပုံဖျက်ပြီးလည်း ပြတတ်တယ်။ ပုံဖျက်ပြီး ပြနေတာကို မြင်ရတာလား ဆိုတာ သတိထားရအုံးမယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိလိုက်ချင်စိတ် သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း မသိရဲရင် စိတ်က ပုံဖျက်ပြီး ပြတတ်တယ်။

တကယ်ပညာဉာဏ်ကို ရချင်ရင် တကယ့်လွတ်မြောက်မှုကို ရချင်ရင် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ လုပ်ရမယ်။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်သူမှားမှားမှန်မှန် အမှန်ကို သိအောင် လုပ်မယ် အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုထားရပါတယ်။

စိတ်မှာ ပညာဖြစ်လာပြီ ဉာဏ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးက ကြည်လာတယ် ရှင်းလာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လွတ်လပ်မှုကို ခံစားရတယ်။

သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့သိတယ် ဆိုတာ လုပ်ဖူးသွားရင် စွဲကိုသွားတာနော်။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် ပြန်ခံစားရတာ လှလွန်းလို့ ကျက်သရေရှိလွန်းလို့ သတိကို မြဲအောင်လုပ်ချင်နေတော့တာ။ ငါလုပ်နေတာ တန်ဖိုး

အရှိဆုံးအလုပ်ကို လုပ်နေတာလို့လည်း သိတယ်။ အဲသလို သိရလို့ ဘဝကို ကျေနပ်အားရနေတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စတွေနဲ့ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ် မခံတော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ဘုရားခန်းလေးလို သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်လေးထားချင်တော့တယ်။

အောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ သတိနဲ့နေတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ အရာရာကို သိအောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် နားလည်ဖို့ကြိုးစားရတာပါ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ မကျေနပ်တာတွေ အလိုမပြည့်တာတွေ စိတ်ဆိုးနေတာတွေ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာတွေ အလိုလောဘကြီးတာတွေ မာနတွေ မနာလို ဝန်တိုစိတ်တွေ ကြားမှာ ဘဝလမ်း ပျောက်မသွားရအောင် လို့ပါ။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်လာသမျှ အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးကို တည့်တည့်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။

ဒေါသကို ငါ့ဒေါသလို့ မမြင်ပဲနဲ့ ဒေါသရဲ့သဘာဝကို သိချင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်ဖို့ သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်လို့ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် သင်ပေးပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဆိုးနေရင် ပညာဖြစ်ခွင့်မရလို့ ဉာဏ်လည်း ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။

ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေတုန်းမှာ ငါမပါတဲ့စိတ်နဲ့ တည့်တည့်မြင်အောင် ဖြစ်တုန်းမှာ ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီဆီကို မဖြစ်မနေ ရောက်အောင် သွားရမယ်။ အာရုံလွဲလို့ စိတ်ပြေတဲ့နေရာမှာ ရပ်မထားရဘူး ရပ်မနေရဘူး။

တကယ်ပညာဉာဏ်ကို ရချင်ရင် တကယ့်လွတ်မြောက်မှုကို ရချင်ရင် အမှန်အတိုင်း သိဖို့ လုပ်ရမယ်။

သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့သိတယ် ဆိုတာ လုပ်မှုသွားရင် စွဲကိုသွားတာနော်။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် ပြန်ခံစားရတာ လှလွန်းလို့ ကျက်သရေ ရှိလွန်းလို့ သတိကို မြဲအောင် လုပ်ချင်နေတော့တာ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်နားလည်ဖို့ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ မတွေ့ချင်တာတွေ အလိုမပြည့်တာတွေ စိတ်ဆိုးနေတာတွေ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာတွေ အလိုလောဘကြီးတာတွေ မာနတွေ မနာလိုဝန်တိုစိတ်တွေ ကြားမှာ ဘဝလမ်း ပျောက်မသွားရအောင်လို့ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ သံဝေဂရတာကို ဘယ်လိုခွဲခြား သိနိုင်
လဲ ပြောပြပေးပါလား။ ရောနေလို့ပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

သံဝေဂ ဆိုတာ မြန်မာစကားမဟုတ်ပါဘူး။ ပါဠိ စကားပါ။ ဒီစကားက အသုံးတွင်ကျယ်လွန်းလို့ အဓိပ္ပာယ် အစစ် အမှန်က ဘာလဲဆိုတာတောင် မသိကြတော့ဘူး။ အရပ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဆို အော် .. သံဝေဂ ရစရာနော် .. သံဝေဂဖြစ်ပါတယ် .. စသဖြင့် ပြောကြတာ ကြားဖူးနေကြဖြစ်နေပြီ။ ပြောနေကျ ကြားနေကျဖြစ်နေတော့ သိသလိုလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့အနှစ်သာရ သူ့အဓိပ္ပာယ် အစစ်အမှန်ကတော့ အပြောလွယ်တဲ့ထဲမှာ ပျောက်သွားပြီ။

သံဝေဂကို ဉာဏ်ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ တွဲသုံးပါတယ်။ သံဝေဂ ဆိုတာ တစ်ခုခုကို ဒါ ဒါ့ကြောင့် ဒီလို ဒီလို ဖြစ်တာလို့ သိပြီး ဒီလို ပြတ်ပြတ်သားသား သိလိုက်လို့ တစ်ခုခု ထလုပ်လိုက်တော့တာ။ အော် အင်း ဒါ ဒီလိုပါလားလို့ သိရုံတင် သိပြီး ရပ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝ အကျိုးအကြောင်းကို သိပြီးနောက် ဉာဏ်အလင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး လုပ်သင့်တာ ချက်ချင်းထလုပ်လိုက်တော့တာ။ သံဝေဂ ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ။

ဉာဏ်အလင်း ပွင့်သွားတယ်။ ပြီးတော့ ပွင့်သွားတဲ့ ဉာဏ်အလင်းက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း လုပ်ရမှာကို ချက်ချင်းလုပ် လိုက်တော့တယ်။ သံဝေဂမှာ အလုပ်ပါတယ်။ ထိုင်တွေးပြီး သိသလိုလို သဘောပေါက်သလိုလို လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

Action ပါတဲ့အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ဘက်ကို သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်က ကျတဲ့သဘောသဘာဝ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်အားတက်နေတယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ ဒါပါလားလို့ သိလိုက်တယ်၊ လုပ်ကို လုပ်ရမှာ

ဒီလိုပါလားလို့ သိလိုက်တယ်၊ ငါ သိတဲ့အတိုင်း လုပ်ကို လုပ်ပြီ လို့ ထကြွတဲ့ Energy တွေ ပြည့်နေတယ်နော်။

ဒီလို သိတဲ့သူက ဘယ်လိုလုပ် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ ဖြစ်မှာတုန်း နော်။

ဉာဏ်က ရှင်းနေအောင် မြင်ပြီး အလုပ်က နောက်က ကပ်လျက်ပါလာတယ်။ သူ့ကို ဘယ်လိုအရာကမှ ရပ်တန့်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ အဲဒါ တော်ရုံတန်ရုံလူတွေ ဖြစ်တတ်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ တော်တော် ဉာဏ်လည်းမြင့်၊ စိတ်Energy လည်း အင်မတန်များ၊ အသိအမြင်လည်း အလွန်ထက်မြက်စူးရှတဲ့ သူတွေမှပဲ ဖြစ်မှာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျတာကတော့ ရှင်းပါတယ်။ သူက ဘာမှကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် မထချင် မသွားချင် မလာချင် မပြောချင်၊ တချို့ဆို သွားတောင် ထမတိုက်တော့ဘူး။ ခေါင်းတောင် မဖီးချင်တော့ဘူး။ သိပ်ဆိုးလာရင် အစားအစာလည်း မစားတော့ဘူး။ ခွံ့ကျွေးရင်တောင် မျိုမချဘူး။

သူ့စိတ်မှာလည်း အားမရှိတော့သလို သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အားမရှိတော့ဘူး။ အပျက်ဘက်ကိုပဲ တချိန်လုံး စိတ်က နစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အကောင်းလာပြောရင်တောင် မယုံဘူး။ မယုံကြည်နိုင်ဘူး။ အကောင်းတွေရှိတယ် ဖြစ်မယ်လို့ တွေးဖို့ ယုံကြည်ချက်ထားဖို့တောင် သူ့စိတ်က အားမပြည့်ဘူး။

သူ့အတွေးထဲမှာ သူ့ကိုနှိပ်စက်မယ့် ဖျောက်သောက်အတွေးတွေ တဝဲလည်လည်နဲ့၊ နေ့စဉ်ရက်ဆက် စိတ်ကမပျော်ဘူး။ ကြာတော့ ရူးတောင် သွားရတယ်။

သံဝေဂ ရတဲ့သူက အကြောင်းမှန် အကျိုးမှန်ကို သိတယ်။ သူ့ဉာဏ်မှာ ရှင်းနေတယ်။ စိတ်အားတွေတက်လာတယ်။ လုပ်ကိုလုပ်ရမှာကို လုပ်ကို လုပ်လိုက်တယ်။ သူက လုပ်တော့ လုပ်မယ်.. နောက်တော့မှ လုပ်မယ်.. ဆိုတဲ့ အဆင့်တောင် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ပြီ။ ဒါပဲ။

သူ ဒါကို လုပ်ဖြစ်ရင် ဘာကိုရမလဲ ဆိုတာလည်း ကြိုသိနေတယ်။ ဆိုလိုတာက သူက ဝေဝေဝါးဝါးနဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။

သူ့လမ်း သူမြင်တယ်။ သူ ဘယ်ရောက်မလဲဆိုတာ သိတယ်။ သူ့ အနာဂါတ်ကိုသူ plan လုပ်လိုက်နိုင်လို့ သူ့ကိုယ်သူ အားရနေတယ်။

သူဟာ သူ့အသိဉာဏ်ပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတယ်။ သူ့ဉာဏ်အမြော်အမြင်ပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်နိုင်တယ် စိတ်ချနိုင်တယ်။ သူ့အသိဉာဏ်နဲ့သူ ရှေ့ဆက်လျှောက်နိုင်တယ်။

အဲဒီအတွက် အားတွေရှိနေတယ် နော်။

အဲဒီတော့စိတ်မှာ ရှိတဲ့ အားကိုကြည့်ပြီး ဒါ သံဝေဂဉာဏ်လား စိတ်ဓာတ်ကျတာလား ခွဲလို့ ရပါတယ်နော်။

ဘယ်လိုပဲ ခံစားရသည်ဖြစ်ပါစေ သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် နည်းနည်းလေး စသိနိုင်ရင်ကို အရာရာကို ပိုကောင်းအောင် တဖြေးဖြေးချင်း လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။

စိတ်မှာဖြစ်တာကို သိရုံလေးပဲ သိဖို့ပဲ၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ **အသာလေး** စောင့်ကြည့်ပြီး သိနေရုံပဲ။ NO control. NO **judgement . Just** watching Mindfully.

ဒီလို စိတ်ကို အသာလေး **ဉာဏ်လေးထည့်ပြီး စောင့်ကြည့်ရုံလေးနဲ့ကို** အတွေးတွေ ခဏတိတ်သွားလိမ့်မယ်။ **အတွေးတွေ နည်းသွားတာနဲ့ စိတ်က**

သူ့အလိုလိုပဲ ကြည်လာပါတယ်။ စိတ်က ကြည်မှ ဉာဏ်က ဖြစ်လို့ရတယ်တဲ့။

အသိ ၊ ဉာဏ် ၊ ပညာဟာ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းနေရင် သူ့အလိုလိုပဲ လာတာမျိုးပါ။ ဖြစ်အောင် တမင်တကာ လုပ်ယူစရာတောင် မလိုဘူး တဲ့နော်။

အတွေးမရှိတော့မှ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်က အတွေးနဲ့သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ မတူပါဘူး။ သူက insight ကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်။ အဲသလို ကိုယ့်အတွင်းထဲကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်က **သူ့မှာ ရဲရင့်မှု, အင်အား, သတ္တိ, သေချာရေရာမှု, စတဲ့ Quality တွေ အများကြီးတွဲပြီး** တစ်ပါတည်း ပါလာတယ်။ ပြီးတော့ သတိ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတာမို့လို့ Healing power လည်း ရှိတယ်။ ကုစားပေးနိုင်တယ်။

သတိကြောင့် အတွေးတွေရှင်းတယ်။ အတွေးရှင်းတော့ စိတ်ရှင်းတယ်။ စိတ်ရှင်းတော့ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ဖြစ်တယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ဖြစ်လို့ ဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်ရလာတယ်။ ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ လက်လွှတ်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ လွတ်လပ်သွားတယ်။ ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ အရာရာကို ကုစားနိုင်တယ်။

သတိကို နည်းနည်းချင်းကနေ စလုပ်ကြည့်ပါ။ တဖြေးဖြေး ရသလောက် တိုးလုပ်သွားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စိတ်ရှည် ရှည်ထားပါနော်။ မလောပါနဲ့။ အလျှင်မလိုပါနဲ့။ ချက်ချင်းကြီး ကိုယ် လိုသလိုကတော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး ။ မဖြစ်လည်း အပြစ်မတင်နဲ့။ တစ်သိချင်း တစ်သိချင်းပဲ တိုးသိသွားမယ်နော်။ တိုးတက်တာတွေ မတိုးတက် တာတွေ စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။ ရသလောက် သိမယ်။ သိနိုင်သလောက် တိုးသိမယ်။

သတိမှာ အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အံ့မခန်း power တွေ ရှိပါတယ်။

သံဝေဂ ရတယ်ဆိုတာ သူက ဉာဏ်အလင်း ပွင့်သွားတယ်။ ပြီးတော့ ပွင့်သွားတဲ့ ဉာဏ်အလင်းက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း လုပ်ရမှာကို ချက်ချင်းလုပ်လိုက်တော့တယ်။ သံဝေဂမှာ အလုပ်ပါတယ်။ ထိုင်တွေးပြီး သိသလိုလို သဘောပေါက်သလိုလို လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

အတွေးတွေ နည်းသွားတာနဲ့ စိတ်က သူ့အလိုလိုပဲ ကြည်လာပါတယ်။ စိတ်က ကြည်မှ ဉာဏ်က ဖြစ်လို့ရတယ်။

ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ လက်လွှတ်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ လွတ်လပ်သွားတယ်။ ဉာဏ်ကြောင့်ပဲ အရာရာကို ကုစားနိုင်တယ်။

သတိကို နည်းနည်းချင်းကနေ စလုပ်ကြည့်ပါ။ အလျှင်မလိုပါနဲ့။ တစ်သိချင်း တစ်သိချင်းပဲ တိုးသိသွားမယ်နော်။ တိုးတက်တာတွေ မတိုးတက်တာတွေ စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။ ရသလောက် သိမယ်။ သိနိုင်သလောက် တိုးသိမယ်။

အတွေးမရှိတော့မှ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်က အတွေးနဲ့သိတဲ့ဉာဏ်နဲ့ မတူပါဘူး။ သူက insight ကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်။ အဲသလို ကိုယ့်အတွင်းထဲကနေ ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်က သူ့မှာ ရဲရင့်မှု အင်အား သတ္တိ သေချာရေရာမှု စတဲ့ Quality တွေ အများကြီးတွဲပြီး တစ်ပါတည်း ပါလာတယ်၊ ပြီးတော့ သတိ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတာမို့လို့ Healing power လည်း ရှိတယ်။ ကုစားပေးနိုင်တယ်။

သတိမှာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အံ့မခန်း power တွေ ရှိပါတယ်။

မမထက်ထက်ရေ ဟိုတစ်ခါ အစ်မကို မေးပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းတဲ့ကိစ္စလေးကတော့ မမအကြံပေးသလို ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာ တွေးပြီး ရွေးချယ်ခဲ့နိုင်ပါပြီ။ အခုရွေးချယ်ပြီးတဲ့ရလဒ်အနေနဲ့ သင်တန်းတောင် တက်ရတော့မယ်။ မမရဲ့လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ကျေးဇူးတွေပေါ့နော်။

အခုလည်း မမကို တစ်ခုလောက်တိုင်ပင်ချင်နေမိတယ် မမရယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သတ်လို့ မေးလို့ဖြစ်ပါ့မလားလို့လည်း အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ တွေးပူမိနေတယ်။ ဘာကြောင့်ဆို အခုမေးချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက ဘာသာရေးနဲ့ ဆက်နွယ်နေလို့ပါမမ။ သူများနဲ့မတူ ထူးခြားစွာ တွေးတောမိနေတဲ့ကိစ္စမို့ ဖွင့်ပြောရမှာလည်း ကြောက်နေမိတယ်။

ညီမအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကိုးကွယ်တဲ့အခါမှာ မိရိုးဖလာမို့ ကိုးကွယ်တယ် ဆိုတာမျိုးထက်ကို ကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်သက်ဝင်စွာနဲ့ ကိုးကွယ်သူတစ်ယောက်ပါ။ ကံ ကံ၏အကျိုးတွေ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးလည်း သံသယစိုးစိမျှမရှိ ယုံကြည်စွာနဲ့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူတစ်ယောက်ပါ။ ဆရာတော်တွေရဲ့ အဆုံးအမတရားတွေလည်း နာလေ့ဖတ်လေ့ ရှိသူတစ်ယောက်ပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ ပြဿနာကစသလဲဆိုတော့ အလုပ်ဝင်ခွင့်အတွက် စာတွေလေ့လာတဲ့အခါမှာ **Stressတွေများလာပြီး** စိတ်ထဲမှာ မတွေးသင့်၊ မတွေးအပ်တာတွေ **တွေးတွေးမိနေတယ်** မမရယ်။ ငရဲကြီးစေမယ့် **အတွေးမျိုးတွေပေါ့ မမရယ်။ ဥပမာ ပြောရရင်..ကန်တော့ပါရဲ့..မြတ်စွာဘုရားနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ပြစ်မှား** မိတဲ့ အတွေးတွေ **တွေးနေမိပါတယ်။ ပြန်တောင်မပြောပြတတ်**

လောက်အောင်ပါပဲ။

ကိုယ်ကလည်း တစ်ကိုယ်တည်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်အတွင်း ထဲမှာတင်ကို လူနှစ်ယောက်ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာတင် တစ်ယောက်က မဖြစ်သင့်ဘူး၊ မတွေးသင့်ဘူး အတင်းထိန်းချုပ်နေသလို တစ်ယောက်ကလည်း တားတဲ့ကြားကကို မတွေးသင့်တာတွေ တွေးတွေးမိနေသလိုပါပဲ။ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာတင် လူနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။ အရမ်းကို စိတ်ပင်ပန်းရပါတယ်။ ဒီလိုတွေးမိတာ ဟာ ငါတော့ မနောကံ အပြစ်ရှိသွားပြီလို့ တွေးမိလိုက်၊ တွေးမိ တာတွေအတွက် အပြစ်တွေ ပြန်ခံရတော့မှာပဲ တွေးမိလိုက်၊ စိတ် ဒုက္ခ တွေရောက်လိုက်နဲ့၊ အတွေးတွေကို ဖြတ်တောက်ဖို့ကြိုးစား လိုက်၊ ပြန်တွေးမိလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေရပါတယ်။

အစက ဒီအကြောင်းကို မိသားစုနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ဘုန်းဘုန်းတစ်ပါးကို ပြောပြရင်း ဘယ်လိုများ အပြစ်တွေပြေအောင် နေရမလဲ၊ ဘယ်လို စိတ်ကိုပြုပြင်နေရမလဲ မေးချင်ပေမယ့် ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲ မတွေးတတ်တာနဲ့ မမေးဖြစ်ပါဘူး။ နောက်ဆုံး ညီအစ်မလို ရင်းနှီးတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ပြောပြတော့လည်း တစ်ခါတလေ ဒါမျိုးဆိုတာ ဖြစ်တတ်ကြောင်း၊ သူလည်းတစ်ခါတလေ အတွေး ချော်တာမျိုးရှိရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အတွေးအာရုံပြောင်းလိုက် ကြောင်း၊ ကြိုးစားကြည့်ရန်ပြောပေမယ့် ညီမစိတ်ထဲမှာ ငါဟာ အပြစ်တွေ တွေးမိနေတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကပဲ ကြီးမားပြီး စိတ်သက်သာ ရာ မရဘူး ဖြစ်နေပါတယ်။

မမကတော့ ဆရာတော့်သမီးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အပြင် စိတ်ထားတဲ့အပိုင်းမှာလည်း ကောင်းမွန်စွာ လမ်းညွှန်တတ်သူမို့ အရဲစွန့် အားကိုးပြီး မေးမိပါတယ် မမရယ်။

နေ့တိုင်းဘုရားရှိခိုးတိုင်းလည်း ခင်ပွန်းကြီး ၁၀ပါးတို

တောင်းပန်ရတာကို အမောပါပဲ။ ဟိုးအရင် ကျောင်းသူဘဝထဲက လည်း နေ့တိုင်း ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်း ရွတ်ပြီး ဘုရားကို ရိုသေကိုင်းရှိုင်းစွာ ကိုးကွယ်ခဲ့တာပါ။ အခုတော့ ဘုရားရှိခိုးရတာတောင် လိပ်ပြာမလုံ သလို၊ ဘုရားမျက်နှာတော်ကိုတောင် စေ့စေ့မကြည့်ရဲလောက် အောင် စိတ်သောကဖြစ်နေရပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ပတ်က အရှင်ဇနကာဘိဝံသရဲ့ ဓမ္မစကြာရှင်းလင်းပုံ ကျမ်းစာအုပ်၊ ဆရာတော်ရဲ့ လွတ်လပ်သောစိတ်၊ ဓမ္မိကဦးဘသန်းရဲ့ ယောနသံစင်ရော်တို့ကိုဖတ်ရင်း ဒါဟာငါ့ဘဝမှာ ငါ့စိတ်ထဲဖြစ်နေ တဲ့ အကြီးမားဆုံး စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲပဲ။ ဒီအခက်အခဲကို ငါရ အောင်ကျော်လွှားရမယ်။ ငါကျော်လွှားနိုင်မယ်လို့လည်း ယုံကြည် တယ်။ တစ်ခုပဲ။ နည်းလမ်းလေးတော့ ပြပေးမယ့်သူရှိရင်ပိုကောင်း မယ် တွေးရင်း မမကိုသတိရမိလို့ပါ။ မမသာဆို ဒီအခက်အခဲကို လမ်းပြပေးနိုင်မယ်လို့။ ကျေးဇူးပြုပြီး လမ်းညွှန်ပေးပါ မမ။ ညီမအနေနဲ့ ဘဝမှာ မိဘကိုတတ်နိုင်သလောက် ရှာဖွေကျေးဇူးဆပ် ရင်း၊ ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပြီး တရားဓမ္မတွေကို နားထောင်လေ့လာပြီး အေးချမ်းစွာ တရားအားထုတ်နိုင်တဲ့ အခြေ အနေတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ရှင်သန်သွားချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝ မှာ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ပြည့် စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေနိုင်အောင် မမက လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားပြီးလျှောက်ပါ့မယ် မမ။

အဲလိုအဖြစ်မျိုး၊ မကြုံဖူးတဲ့သူတွေကို ကံကောင်းကြသူတွေလို့ မြင် လိုက်ရမလား။

မသိပါဘူးနော်။ မတွေးတတ်ပါဘူး။

အဲလိုကြုံလိုက်ရတာ မကောင်းမှုကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားတာလား။

အဲဒါတော့ ခုမပြောနိုင်သေးဘူးနော်။ နောင် ရေရှည် ကိုယ်ဘယ်လို လူဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာကြည့်ပြီး ပြောမှရမယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အက်ကြောင်းကြီး ရှိတဲ့နေရာကနေ အလင်းရောင် လေးတွေ ဖောက်ဝင်လာတတ်လို့ပါ။

ဘဝရဲ့တချို့သောအချိန်မှာ စိတ်လှည့်စားမှုတွေအပေါ် ငြီးငွေ့ စိတ်ကုန် သွားပြီး သံသယသည်းခြေရည် တူးတူးခါးခါးကို မျိုချမိလျက်သား ဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်မျိုး တချိန်ချိန် ဘဝမှာ ရှိတတ်တယ်။ အဲဒါ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ consciously ကိုယ်တောင် မသိလိုက်ဘူး။ သိတဲ့အချိန်မှာ သူက ရှိနေပြီ။

အဲဒါ လူသားမှာမှ ဖြစ်ရတဲ့ ဒုက္ခတွေထဲက တစ်ခုလို့ ဆိုချင်ရင်ဆိုနိုင်ပါ တယ်။ ထူးခြားတာက ဉာဏ်ရှိတဲ့သူမှာ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ဉာဏ်ရှိလို့သာ တွေးခေါ်လို့သာ ဖြစ်ရတဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုပေါ့။

မမရဲ့ဘဒ္ဒေးတစ်ယောက်ဆိုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ တကယ် လား သိချင်လို့ စိတ်ကူးထဲမှာ ဘုရားဆင်းတုတော်လည်ပင်းကို လိမ်ချိုးနေ တယ်လို့ စိတ်ခဏခဏကူးတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ လူတွေပြောသမျှ ဘုရားနဲ့ပတ် သက်ပြီး အကုသိုလ်ဆိုတာမှန်သမျှ အကုန် လုပ်ကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ သူက စောင့်ကြည့်တယ် အကုသိုလ် ဝင်လာပြီလား လို့တဲ့။ သူက ပစ်ပစ်နှစ်နှစ် အဲလိုတွေ လျှောက်လုပ်ပြီးတော့ ပြီးတော့ ပြောသေးတယ် အကုသိုလ်ဆိုတာ လူတွေထင်သလို မဟုတ်ပါဘူး တဲ့။

မမက ငယ်သေးတော့ သူပြောတာ နားထောင်ပြီး အံ့လည်းအံ့ဩ သဘောတွေလည်း ကျတာပေါ့။ သူက လက်တွေ့သိအောင် လုပ်ကြည့်တာ ပါတဲ့။ သူ လက်တွေ့ သိလိုက်ချင်တယ်။ ကိုယ်တွေ့ ကြုံလိုက်ချင်တယ်တဲ့။

သူက ဆရာဝန်ပါ။ ဆရာဝန်က အရက်လည်းသောက်တယ် မူးယစ်

ဆေးလည်း ချဖူးတယ်။

ခုတော့ သူက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း နေနေတဲ့သူ ဖြစ်နေပါပြီ။ အရက်လည်း မသောက်တော့ဘူး။ ဆေးချတာတော့ အရင်ဆုံး ပြတ်တာပေါ့။ သတိနဲ့ နေပြီး သိပ်ကိုရိုးရှင်းပြီး အေးချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်နေပါပြီ။ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုသိတာကို လုပ်တတ်သွားတော့မှ သူဘုရားကို ကြည်ညိုသွားတာပါတဲ့။ ခုတော့ သူ့လောက် ဘုရားကို ချစ်တဲ့သူ ကြည်ညိုလေးစားတဲ့သူတောင် မတွေ့ဖူးတော့ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သူကိုယ်တိုင် သံသယတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သံသယ ထဲကနေ ဉာဏ်ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ သံသယဖြစ်ဖို့တောင် တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။ ကာလာမသုတ် ဆိုတာ သံသယဖြစ်ပါလို့ တိုက်တွန်းခဲ့တာပါပဲ။ မယုံပါနဲ့ လို့ ပြောလိုက်တာပါပဲ။

ကာလာမသုတ်ထဲမှာ ဒါ ငါတို့ဆရာကပြောတာမို့လို့ ဆိုပြီးတော့လည်း မယုံနဲ့တဲ့။ အစိပ္ပာယ်က မြတ်စွာဘုရားက သူပြောတာတောင် မျက်ကန်းမယုံပါနဲ့လို့ ပြောတာပါ။ လက်တွေ့သိမှ ယုံပါတဲ့။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့ သိအောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုတာပေါ့နော်။ မမရဲ့အဖေ ဆရာတော်က အဲဒီတစ်ချက်တည်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုပါပြီလို့ ခဏခဏ ပြောလေ့ရှိတယ်။

နောက်တစ်ချက်က မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လောက်မာန်မာန ကင်းတော်မူသလဲ ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးတော့တောင် ငါ ဘယ်သူ့ကို အလေးအမြတ်ထားပြီး နေရမလဲလို့ ဆင်ခြင်တယ် စဉ်းစားတယ်တဲ့။ စာထဲမှာရေးထားသလို ခုလူတွေထင်ကြသလို ငါသာအမြတ်ဆုံးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်းသတ်မှတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူ့ကို ငါဦးထိပ်ထားပြီး နေရမလဲ။ ဘယ်သူ့ကို အလေးအမြတ်ထားပြီး နေရမလဲ လို့ ရှာကြည့်သေးတယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ခုစာထဲမှာပါသလို ငါဘုရား ငါဘုရား လို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရည်ညွှန်းပြောလေ့ မရှိပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရိုးရိုးလေး ရည်ညွှန်းတယ်... သူဟာ 'လမ်းကိုညွှန်ပြသူ' ပါ တဲ့။

ဘယ်လောက် ရိုးလိုက်တဲ့စိတ်လဲ ဘယ်လောက်ရှင်းလိုက်တဲ့စိတ်လဲ လို့နော်။ ပြီးတော့ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်လိုက်သလဲနော်။

နောက်တစ်ခုက မြတ်စွာဘုရားကို တောထဲမှာ လူတစ်ယောက်က တွေ့တော့ သင် ဘယ်သူလဲ လို့ မေးတယ်။ မေးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ငါ ဘုရားပဲ လို့ ပြန်မဖြေပါဘူး။ ပါဠိလိုကို အင်္ဂလိပ်လို့ ပြန်ရရင် – I am Free. လို့ ပြန်ဖြေတယ်တဲ့။ I am a Free man. လို့ ဖြေတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ I am Free. လို့ ဖြေတာ။

... တွေးလေ တွေးလေ နက်နဲလေပါ ...။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့စိတ် ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပြီး အေးချမ်း နေလိုက် မလဲ ....

ဘုရားကိုမကြည်ညိုခင် မြတ်စွာဘုရား သွန်သင်ပြခဲ့တဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့် စိတ် ကိုယ်သိဖို့ ဆိုတာကို လုပ်ကြည့်ပါ ... ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိရင်းသိရင်း တကယ်ပစ္စုပ္ပန်တည့်သွားပြီ အတွေးလုံးဝကင်းသွားပြီ ဆိုရင် စိတ်မှာ အေးချမ်းသွားတာတွေ့ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာကို နည်းနည်းလေး ခံစားရ လိမ့်မယ် အဲဒီအခါကျမှ ဘုရားကို အာရုံပြုကြည့်ပါ တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့စိတ် ဘယ်လောက် အေးချမ်းနေလိုက်မလဲ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်နေလိုက် မလဲဆိုတာ အဲဒီအခါကျတော့ နည်းနည်းရိပ်မိလိမ့်မယ် တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တန်ခိုးတော်တွေ ဘာတွေ ထားလိုက်ပါ အုံး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နှုတ်ဂပတ်တော်ဆိုပြီး ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်လိုက်ရင်

ဘာတွေရမယ် ညာတွေရမယ်ဆိုပြီး ရွတ်နေကြတာတွေ မလုပ်ပါနဲ့အုံး။ ပရိတ်တွေ ပဌာန်းတွေ ရွတ်တာ ဖတ်တာ ခဏထားလိုက်ပါအုံး။ ရွတ်ရင် ဘာအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာလည်း မယုံပါနဲ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီလို ရိုးရိုး အကြောင်းရာလေး တစ်ခု နှစ်ခုကိုပဲ ရင်ထဲမှာထားပြီး နေကြည့်ပါ။ တကယ်ရင်ထဲမှာ ထားနိုင်ရင် ကိုယ့် **Personality** ပါ ပြောင်းသွားလိမ့်မယ်။

ခုကျတော့ ဘာသာရေးဆိုတာ ရာထူးတိုးဖို့ စီးပွားလာဘ်လာဘတိုးဖို့ နောင်ဘဝကျရင် ဘာဖြစ်ဖို့ ညာဖြစ်ဖို့ ဦးစားပေး လုပ်သလို ဖြစ်နေသလားလို့။ အဲလိုလုပ်ရင် ငါတော့ကုသိုလ်တွေ တော်တော်ရပြီ လို့ ခံစားမိရုံတော့ ရမှာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက သူပြောခဲ့တာတွေ ရွတ်ဖတ်နေရမယ်လို့ မဆုံးမခဲ့ပါဘူး။ သူ့ကိုကိုးကွယ်တာကို လိုချင်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အဆုံးအမကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပြီး အကျိုးကိုရပြီး ကိုယ့်ဘဝကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် အေးအေးချမ်းချမ်း နေသွားရစေချင်တာပါ။ သူ့ကိုယ်သူ ဆရာကြီးတစ်ဆူ နေရာမှာ ထားမသွားပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိနဲ့နေ ဆိုတဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှု အေးချမ်းမှု ရသွားတယ် ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို မေ့နေတောင် ကျေနပ်နေမှာပါ။ ကောင်းလိုက်တာ လို့ ပြောမှာပါ။

ပြောချင်တာက မြတ်စွာဘုရားကို **authority** ကြီးလို့ ထင်ရင် မှားသွားမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **authority** မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ အရင်ဆုံး သိမှ ရမယ်။

ဘုရားကို မကိုးကွယ်ပါဘူးလို့ ဆိုချင်ဆိုပါအုံး ... မြတ်စွာဘုရား

ဘယ်လိုစိတ်ထားရှိလဲ ဆိုတာတော့ သိသင့်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ကြည်ညိုတာတွေ ရှိခိုးတာတွေ ရွတ်တာ ဖတ်တာတွေ ခဏထားပြီး မြတ်စွာဘုရားအလေးအနက်ထားခဲ့တဲ့ သတိနဲ့နေဖို့ ဆိုတာကို လက်တွေ့ အရင်လုပ်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှ ထပ်စဉ်းစားတာပေါ့။

နောက်တစ်ခု – အရေးကြီးတဲ့ psychology တစ်ခုက လူဟာ Authority ကို မုန်းတယ်။ authority ကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် မမုန်းရဲရင်တောင် ကျိတ်ပြီးမုန်းတတ်တာ လူ့သဘာဝပဲ။

မမ အထင်တော့ ညီမလေး ခုလက်ရှိကိုယ်ကြုံတွေ့နေရတာ အခြေအနေက authority ကို ကြောက်ရတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်နေမယ်ထင်တယ်။

လူ့ပင်ကိုယ်သဘာဝ authority ကို မုန်းတတ်တဲ့စိတ် ရှိရတဲ့အထဲ အဲဒီကိုယ့်အထက် authority က bully လုပ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲ ချဉ်လိုက်တာမှ ချဉ်ဖတ်အိုးကြီး ရင်ထဲရောက်နေသလားအောက်မေ့ရတယ်။

ကိုယ့်စိတ်က ချဉ်ဖတ်အိုးကြီး ဖြစ်နေရင် ချဉ်ဖတ်အိုးကြီးထဲ ဘာကြီးကောင်းတာထည့်ထည့် ချဉ်ဖတ်ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ချိုတာ ထည့်လည်း ချဉ်သွားမှာပဲ။

ရာထူးတွေ၊ အာဏာတွေ၊ အထက်အောက်ဆက်ဆံရေးတွေကို မြှိန်ရေယှက်ရေ ဖြစ်နေတဲ့လူတွေကို တွေ့ရင် သတိထားပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့နဲ့ ထိစပ်သမျှ လူတိုင်းရဲ့ရင်ထဲကို ချဉ်ဖတ်အိုးကြီး ကောင်းကောင်းတစ်လုံး ထည့်ပေးလိုက်နိုင်တယ်။

မုန်းတီးမှုတွေနဲ့ မနှစ်မြို့မှုတွေနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေထိုင်ရတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ် ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို သုခံစားတော့မလဲ။ ဘယ်လိုလုပ် ဉာဏ်ပညာကို နားလည်တော့မလဲ။ ဘယ်လိုလုပ် ကြည်လင်

အေးချမ်းတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်တော့မလဲ။ သတိထားဖို့ ပြောတာပါနော်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ အကောင်းဖြစ်ဖြစ် အဆိုးဖြစ်ဖြစ် ပိုကောင်းသွားအောင် လုပ်ချင်တယ် လို့ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိအောင်လုပ်ပါ တဲ့။ စိတ်ကို အေးအောင် တည်ငြိမ်အောင် ထားဖို့ သတိကို အရင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိနဲ့ကြည့်တဲ့အခါလည်း ကုသိုလ် ဖြစ်နေလား အကုသိုလ် ဖြစ်နေလားတောင် မတွေးပါနဲ့။ ဘာဖြစ်ဖြစ် လက်ခံပါတယ် ... သေချာမြင်အောင် ကြည့်လိုက်မယ် ... ပြီးရင် let go လုပ်လိုက်မယ် ... နောက်စိတ်တစ်ခု ဝင်လာတယ် ... ဘာ ပေါ်လာပေါ်လာ ကျေနပ်တယ် ... လက်ခံမယ်... သတိနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်မယ်... အကောင်းအဆိုး မဝေဖန်ဘူး ... အပြစ် မတင်ဘူး ... မရှုတ်ချဘူး ... ပြီးရင် အဲဒီစိတ်ကို အသာလေး လက်လွှတ်လိုက်မယ်... ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး ... ငါ့အတွေး မဟုတ်ဘူး ... သူပေါ်စရာရှိလို့ ပေါ်လာတာပဲ ... ငါနဲ့ တွဲချည်မထားဘူး။

နောက်ထပ်ပေါ်လာသမျှ **စိတ်**တွေ သဘောထားတွေ အတွေးတွေ သောကတွေ စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေ ပူပန်ရတာတွေ တုန်လှုပ်ရတာတွေ ခြောက်ခြားရတာတွေ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း အကုန်လုံးကို ငါ မဟုတ်တဲ့ အနေနဲ့ အသာလေး ကြည့်မယ် ....ဝင်လာခွင့်ပြုမယ်... တွန်းမဖယ်လိုက်ဘူး ... ဝင်လာပစေ... အပြစ်မတင်ပဲ လက်ခံပြီး သတိနဲ့ ထိထိမိမိ **သိအောင်ပဲ** လုပ်မယ်... ပြီးရင် let go ...

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိနဲ့သိနေဖို့ **အရင်လုပ်ပါ ညီမလေးရေ ....။** ကျန်တာတွေ မယုံပါနဲ့အုံးကွယ်.. **။ မယုံတာ ရှင်းပါတယ်။**

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်**ချမ်းသာ ရှိပါစေ ..**

ဘဝရဲ့တစ်ချို့သောအချိန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေအပေါ် ငြီးငွေ့ စိတ်ကုန်သွားပြီး သံသယ သည်းခြေရည် တူးတူးခါးခါးကို မျိုချမိလျက်သား ဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်မျိုး တချိန်ချိန် ဘဝမှာ ရှိတတ်တယ်။

သံသယတွေ ကြုံလိုက်ရတာ မကောင်းမှုကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားတာလား။ အဲဒါတော့ ခု မပြောနိုင်သေးဘူး။ နောင် ရေရှည် ကိုယ်ဘယ်လို လူဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာကြည့်ပြီး ပြောမှရမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အက်ကြောင်းကြီးရှိတဲ့နေရာကနေ အလင်းရောင် လေးတွေ ဖောက်ဝင်လာတတ်လို့ပါ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လောက်မာန်မာန တင်းတော်မူသလဲဆိုရင် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး တော့တောင် ငါ ဘယ်သူ့ကို အလေးအမြတ်ထားပြီး နေရမလဲလို့ ဆင်ခြင်တယ် စဉ်းစား တယ်တဲ့။

ဘုရားကို မကြည်ညိုခင် မြတ်စွာဘုရား၊ သွန်သင်ပြခဲ့တဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်သိဖို့ ဆိုတာကို လုပ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်က ချဉ်ဖတ်အိုးကြီးဖြစ်နေရင် ချဉ်ဖတ်အိုးကြီးထဲ ဘာကြီးကောင်းတာထည့်ထည့် ချဉ်ဖတ်ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ချိုတာ ထည့်လည်း ချဉ်သွားမှာပဲ။

ကိုယ်ဘဝမှာ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ အကောင်းဖြစ်ဖြစ် အဆိုးဖြစ်ဖြစ် ပိုကောင်းသွားအောင် လုပ်ချင်တယ် လို့ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိအောင်လုပ်ပါ။

> မမထက်ရေ အချိန်ရရင်ဗေဒင်အကြားအမြင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အမအမြင်လေးကို ဆွေးနွေးပေးပါဦးနော်။ ညီမအပါအဝင် မိန်းကလေးတော်တော်များများက ဗေဒင်အကြားအမြင်ဆို ဟုတ်ဟုတ်မဟုတ်ဟုတ် စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ ပိုက်ဆံတွေကုန် အချိန်တွေလည်း ကုန်သွားတယ်။ နှမြောမိတယ်။ ပိုဆိုးတာက သူတို့ပြောတာတွေနားထောင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ daily activites တွေမှာ အမှားတွေ အစွဲတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဥပါဒ်ဒါဏ်ကြောင့် ဥပါဒ်ရောက်ရတယ်ပြောမလား။ ပိုဆိုးတာကအမရေ အခုခေတ်က အဲဒါတွေကို အားကိုးတဲ့သူတွေက တစ်စတစ်စများများလာတာ ဈေးကွက်တစ်ခုလို ဖြစ်နေတာပေါ့နော်။ စိတ်ညစ်စရာရှိရင် ဘုရားမကန်တော့ရင်တောင် ဗေဒင်သွားမေးတဲ့ခေတ်မျိုး ဖြစ်နေတာဆိုတော့ကာ။ လူကြီးသူမတွေကအစ။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမအားရင်ဆွေးနွေးပေးပါနော်။ အမ ခံယူချက် အမြင်လေးကို သိချင်မိပါတယ်အမရေ။

ဗေဒင်အကြားအမြင်ကို ယုံတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ ကိုယ့်မှာ ဘာဉာဏ်မှလည်း မရှိပါဘူး… ဘာပညာမှလည်း မရှိပါဘူး… စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး .. မြော်မြင်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး … ကိုယ့်အသိဉာဏ်အပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှုမရှိပါဘူးလို့ စိတ်ဒုံးဒုံးချထားသူတွေ သွေးရူးသွေးတန်းနဲ့ ပုံအောလိုက်တာ တစ်ခုပါပဲ။

ကိုယ့်မှာ ဉာဏ်ရှိတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့သူ၊ အကြောင်းအကျိုးကို စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဟာ ဗေဒင်ဆရာဆီသွားပြီး ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးပါ့မလား။ သူ့အတွက် ဗေဒင်ဆရာ အကြားအမြင်ဆရာက ပြောသမျှဟာ နောက်ဆုံး အပြီးသတ်လိုက်နာရတော့မယ့်ဟာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း အပေါ်မှာ ချစ်မြတ်

နိုးတဲ့စိတ် အပြည့်ရှိပြီး ဉာဏ်ပညာကြောင့် ရရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ဂုဏ်တင် ချီးမွမ်းမှု လုပ်နိုင်တဲ့အစွမ်း ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ရဲ့အစွမ်း သူ့ရဲ့သတ္တိအပေါ်မှာ သစ္စာဖောက်နိုင်စွမ်း ရှိပါ့မလား။

ဘဝမှာ မလွှဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမယ့်ကိစ္စတွေ ထောင်သောင်းမကရှိပါတယ်။ တချို့က အကောင်းတွေပါ။ တချို့က အဆိုးတွေလို့ ပြောလို့ ရနိုင်မယ့်အရာ တွေပါ။ တချို့က အဆိုးယောင်ဆောင်လာတဲ့ အကောင်းတွေပါ။

တော်တော်များများဟာလည်း ငြင်းပယ်လို့ မရတာတွေပါ။ ရှောင်တိမ်း လို့လည်း မရနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်လွတ်ရုန်းလို့လည်း မရပါဘူးနော်။ သူတစ်ပါး ပြောစကား နားထောင်ပြီး ရင်ဆိုင် ကိုင်တွယ်လို့ရော အကောင်းဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

ဘဝကိုဥ္စက သိမ်မွေ့တယ်.. ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှ အရာရာဟာလည်း သိမ်မွေ့ပါတယ်... သိပ်ကို သိမ်မွေ့ နူးညံ့တဲ့ဘဝကို ရထားတာပါ နေနေရ တာပါနော် ...

ဘဝကိုယ်၌က ကောင်းမေ့ဆိုတာ မှန်သမျှကိုသာ တောင်းခံတတ်လို့ ဘဝက တောင်းခံတဲ့ထဲမှာ အသိဉာဏ်က ထိပ်ဆုံးက ပါနေပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်း တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်း တစ်ယောက်ချင်း တိုင်း ဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ထူးခြားတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ ဘဝအခြေအနေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာ အားလုံးအားလုံးဟာ သူ့အတွက်သာ သီးသန့်ပါ။ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူနိုင်ဘူး။

သူကြုံတွေ့နေရတဲ့ သူ့အခြေအနေ သူ့အခက်အခဲ သူ့ပြဿနာနဲ့ ပတ် သက်ပြီး စဉ်းစားမယ် သူသုံးသပ်မယ် သူဝေဖန်ပိုင်းခြားမယ်၊ ပြီးရင် သူနဲ့ပဲ ကိုက်ညီတဲ့ သူ့အတွက်သီးသန့်အဖြေကို သူရသွားနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ရာခိုင်နှုန်း တစ်ရာ မှန်မှာလား ဆိုတော့ အဲလိုတော့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ မှားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မှားတော့ရော ဘာဖြစ်လဲ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်စော်ကားတာလောက်တော့ မမှားသေးဘူး။

အကယ်၍ သူဟာ ဗေဒင်ဆရာ အကြားအမြင်ဆရာဆီသွားပြီး သူတို့ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ အဖြေကြီးပိုက်ပြီး အိမ်ပြန်သွားပြီး သူ ဘာလုပ်မှာလဲ။ အဲဒါကို လိုက် လုပ်မှာလား။ ဗေဒင်ဆရာ အကြားအမြင်ဆရာ ပြောတာဟာ လွဲမှာ သေချာတယ်နော်။ ရာခိုင်နှုန်းတချို့လောက် မှန်လို့ မှန်ပါတယ်လို့ ယုံလိုက်ပြီဆိုရင် အဲသလိုယုံလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်က လမ်းပိတ်သွားပြီ။ ကြာလေ ဉာဏ်တုံးလေပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒီထက်သေချာတာတော့ ရှိမှာတောင် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းပကားကို လျော့ပါးအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ဗေဒင်ယတြာအကြားအမြင် ယုံတာလောက် အစွမ်းထက်တာ မရှိတော့ပါဘူး။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုတန်ခိုးရှင်ကိုမှ မယုံပါနဲ့။ ဒီဘုရားစေတီက ဘယ်လိုတန်ခိုးရှိတယ် ဆိုရင်တောင် မသွားပါနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကိုယ်သူ ထူးခြားတဲ့တန်ခိုးတွေ ရှိတယ်လို့ မပြောခဲ့ပါဘူး။ သူဟာ လွတ်မြောက်မှုလမ်းကို ဒီလမ်းကသွားရတယ်လို့ လမ်းကို ညွှန်ရုံ ညွှန်ပြတဲ့သူပါ .. တဲ့။ ကိုယ်တိုင်က လုပ်ရအုံးမှာပါတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းနေအောင် ပြောသွားခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ဘယ်လောက်ပဲ ရောဂါဘယတွေ ပျောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်၊ သူ့မှာ ဘာအစွမ်း ညာအစွမ်း ရှိတယ်လို့ ဘယ်လိုပြောပြော မယုံပါနဲ့။ အဲဒါဖြီးနေတာပါ။ သူဟာ ကိုယ့်ဆီက ဉာဏ်ယူတော့မှာပါ။ သူတို့ဟာ အစွမ်းအစမဲ့ ပညာမဲ့တဲ့သူတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ကိုယ်ကျိုးရှာဖို့ လုပ်နေတာပါ။

ဘယ်ဗေဒင်ဆရာ ဘယ်လောက်မှန်တယ်ဆိုဆို ဘယ်အကြားအမြင် ဘယ်လောက်မှန်တယ်ပြောပြော သူတို့နဲ့ အဝေးဆုံး နေရာမှာနေပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ လူဖြစ်ရတဲ့ လူ့အဖြစ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်အောင် ပို့နိုင်တဲ့နေရာမှာ သူတို့ထက်ပိုစွမ်းနိုင်တာ မရှိတော့လို့ပါ။

ဘဝဆိုတာ သူ့ကိုယ်၌က အကောင်းတရားမှန်သမျှ စုံပြုံနေဖို့ မျှော်လင့်တတ်လို့ ....

မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးပြုသင်ခန်းစာ ပေးတဲ့အရာ ဘယ်အရာမှ မရှိပါဘူး ...

မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် အသိဉာဏ် တလက်လက်တောက်ရတဲ့အဖြစ် ရောက်ရတာ ဘယ်အရာမှ မရှိပါဘူး ...

မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် အစွမ်းအစ ပြည့်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာ မရှိပါဘူး...

မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် လွတ်လပ်မှုကို ပေးတဲ့အရာ မရှိပါဘူး ...

ကုန်ကုန်ပြောရရင် မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှု ရှိတဲ့သူလောက် ဘဝကို အထက်စီးကျကျ ပျော်ရွှင်ရတဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူး။

ဗေဒင်အကြားအမြင်ကို ယုံတယ်ဆိုတာ အမှန်တော့ တိုယ့်မှာ ဘာဉာဏ်မှလည်းမရှိပါဘူး… ဘာပညာမှလည်း မရှိပါဘူး … . စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး … မြော်မြင်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါဘူး … ကိုယ့်အသိဉာဏ်အပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှုမရှိပါဘူးလို့ စိတ်နုံ့နုံ့ချထားသူတွေ သွေးရူးသွေးတန်းနဲ့ ပုံအောလိုက်တာ တစ်ခုပါပဲ။

ဘဝမှာ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမယ့်ကိစ္စတွေ ထောင်သောင်းမကရှိပါတယ်။ တချို့က အကောင်းတွေပါ။ တချို့က အဆိုးတွေလို့ ပြောလို့ရနိုင်မယ့်အရာတွေပါ။ တချို့က အဆိုးယောင်ဆောင်လာတဲ့ အကောင်းတွေပါ။

ဘဝကိုယ်၌က ကောင်းမှုဆိုတာ မှန်သမျှကိုသာ တောင်းခံတတ်လို့ ဘဝက တောင်းခံတဲ့ထဲမှာ အသိဉာဏ်က ထိပ်ဆုံးက ပါနေပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းပကားကို လျော့ပါးအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ဗေဒင်ယတြာ အကြားအမြင် ယုံတာလောက် အစွမ်းထက်တာ မရှိတော့ပါဘူး။

မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးပြု သင်ခန်းစာပေးတဲ့အရာ ဘယ်အရာမှမရှိပါဘူး။ မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် အသိဉာဏ်တလက်လက်တောက်ရတဲ့အဖြစ် ရောက်ရတာ ဘယ်အရာမှ မရှိပါဘူး … မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် အစွမ်းအစ ပြည့်တဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာ မရှိပါဘူး… မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုလောက် လွတ်လပ်မှုကို ပေးတဲ့အရာ မရှိပါဘူး … မယုံသင်္ကာစိတ်များတဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိတဲ့သူလောက် ဘဝကို အထက်စီးကျကျ ပျော်ရွှင်ရတဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူး။

အစ်မရေ မင်္ဂလာပါ အကြံဉာဏ်လေး တောင်းချင်လို့ပါရှင့် အခုတလော လူက အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေရင်းတန်းလန်း ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘဲ ရပ်ပစ်လိုက်ချင်တာမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဘယ်လောက်ထိဆိုးလဲဆို ရေချိုးပြီးရင် ပုံမှန်လုပ်နေကျ lotion လိမ်းတာတွေဘာတွေ ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘဲ အဝတ်လဲပြီး အိပ်ယာပေါ်လှဲချင်တော့တာမျိုးတွေ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရင်းတန်းလန်းနဲ့ ရပ်ပစ်ချင်မိတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်ရှင့်။

စာဆိုလည်း အရင်က အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်နိုင်သလောက် ခုဆို စာရှည်နေရင် ဆက်မဖတ်ချင်တော့တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ Depression များဝင်နေတာလား။ ဘယ်လိုလုပ်သင့်လဲ အကြံဉာဏ်ပေးပါဦး အစ်မရှင့်။ အဲ့လိုကြီး ဖြစ်နေတာကို မကြိုက်လို့ပါ။

ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကတော့ အများကြီးရှိမှာပေါ့…။အစ်မအနေနဲ့ ညီမက ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဆိုတာကလွဲပြီး ညီမအကြောင်းကို ဂဃ နဏ မသိရပဲ ဘာ့ကြောင့်လို့ မှန်းမပြောသင့်ပါဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ… ဖြစ်နေတာက လက်ရှိအချိန်ကို ကောင်းတယ်လို့ မထင်တာ.. ပစ္စုပ္ပန်ကို စိတ်က အားမရ ဖြစ်နေတာ.. လို့ ပြောရမှာနော်။ ဒါမျိုးက တစ်ယောက်ယောက်ကို လွမ်းဆွတ်နေလို့ရင်လည်း ဖြစ်မယ်… အခြေအနေတစ်ခုကို ဘာလဲဆိုတာ မြန်မြန်အဖြေပေါ်ချင်လို့ရင်လည်း ဖြစ်မယ် … မျှော်လင့်စောင့်စားရလွန်းတဲ့ ဝေဒနာဆိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်.. ။ ကိုယ် နေနေတဲ့ နေရာဒေသအပေါ်မှာ မပျော်မွေ့ဘူး ဆိုရင်လည်း ခုလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို တစ်ဖက်သတ်စွဲလန်းနေတဲ့ သူတွေမှာလည်း ခုလိုဝေဒနာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆိုပါတော့ .. စိတ်အားလျော့နေလို့ ခု လုပ်နေတာအပေါ်မှာ စိတ်မထားနိုင်တော့ဘူး။ လူက နုံးချွေနေတယ်။ ဗိုက်ဆာ ရင်တောင် ရှိတာ ထစားလိုက်တယ်။ အစားအကြောင်း မစဉ်းစားဘူး။ ခုပြော သလို လုပ်နေကျအလုပ်တွေတောင် စိတ်မပါဘူး မလုပ်ချင်ဘူး။ စိတ်ရော လူရော အား မရှိဘူး။

ဒါကို **depression** လို့ တန်းမသတ်မှတ်ပါနဲ့အုံး။ ဘာဖြစ်နေတာလဲ စူးစမ်းကြည့်ပါအုံးနော်။ အကြောင်းက ဘာ့ကြောင့်လို့ သိရင် စိတ်သက်သာ တယ် အဖြေမှန်ကို ရှာနိုင်တယ်။

ထင်တာတော့ လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ ဒါမျိုး ဖြစ်ဖူးကြပါတယ်လို့။ ဒီခေတ် တော့ ပိုအဖြစ်များမယ် ထင်ပါတယ်။ **internet line** သုံးတာ များလို့လေ။ **internet** ကို **anther world** နောက်လောကတစ်ခုလို နေထိုင်မိနေတော့ တကယ့်လက်တွေ့လောကမှာ စိတ်က အားပြည့် အင်ပြည့် မရှိတော့ဘူး။ **internet** ထဲပဲ ပြန်သွားချင်နေတယ်။ တချို့ဆို **internet** ချိတ်လို့ မရတဲ့ နေရာမှာ တစ်ရက်တောင် နေလို့မရဘူးတဲ့။

စိတ်ရဲ့သဘာဝတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက လက်ရှိကို အကောင်းမထင်တတ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကို ကျော်ပြီး အနာဂါတ်ကို မျှော်ရင်လည်း မျှော်တယ်၊ အတိတ်ကို တမ်းတရင် လည်း တမ်းတတယ်။ ပြောချင်တာက လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကို တကယ် ထိထိမိမိ အာရုံပြုပြီး မနေလိုက်ဘူး။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း အဲလိုပဲ နေသွားလိုက်တာ .. ကြာတော့ ပျော်စရာဆိုတာ ဒီအချိန်မှာ မရှိဘူး ဟိုအချိန်မှာ ရှိတယ်လို့ ထင်သွားတယ်။ အဲဒီ ဟိုအချိန် ဆိုတာက ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာဘူး။

နောက်စိတ်သဘာဝ တစ်ခုလည်း ရှိသေးတယ်...

ဒီသဘာဝကလည်း ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စိတ်သဘာဝပဲ။ လူတိုင်းရဲ့သဘာဝပဲ။ ဆိုလိုတာက သဘာဝ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရအောင် လုပ်ချင်ရင် လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒါက စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အနေများအောင် ကျင့်ယူတာနော်။

ကျင့်ယူရင် ရတယ်။ ကျင့်ယူလို့ ရတယ်ဆိုတာ မမေ့ဖို့ပါနော်။

ရေချိုးနေတုန်းမှာ ဖလားလေးနဲ့ ခပ်ချိုးတယ်ဆိုရင် ရေဖလားလေး ရေထဲနှစ်လိုက်တာ ခပ်လိုက်တာ ကိုယ်ပေါ်လောင်းလိုက်တာ ..အဲ လောက်ပဲ သိကြည့်။

ပြီးရင် တဘက်နဲ့ ကိုယ်ပေါ်ကရေတွေ သုတ်တယ်.. မျက်နှာကို တဘက်နဲ့ ပွတ်တယ် ... တဘက်ကို တန်းပေါ် ပြန်တင်လိုက်တယ် .. ဒါကို သိနေတယ် ..

ပြီးရင် အဝတ်ခြောက်တွေယူဖို့ လက်လှမ်းလိုက်တယ်.. ယူတယ် ဝတ်တယ် .. သိနေတယ် ...

နွေးသွားတယ်.. သဘောကျတယ် ကြိုက်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေတယ် .. အားလုံးကို လုပ်နေတုန်း ဖြစ်နေတုန်း သိနေတယ်..

ပြီးရင် မှန်ရှေ့မှာ မျက်နှာကို လိမ်းဖို့ ပြင်တယ် ... လက်ကလုပ်သမျှ တတ်နိုင်သရွေ့ သိနေဖို့ပါ။ အသာလေး စိတ်ကပ်ထားရုံလေး။ အားအများ ကြီး ထည့်သိဖို့ မဟုတ်သေးဘူး။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာအနေများအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သတိနဲ့နေတယ် ပစ္စုပ္ပန်မှာစိတ်ကိုထားတယ် ဆိုတာ **ဘဝနေနည်းပါ။**

Mindfullness is about waking up, connecting with ourselves and appreciating the fullness of each moment of life.

စိတ်ကိုသိနေတယ်ဆိုတာ စိတ်ကိုနိုးလိုက်တာ၊ အသက်ဝင်အောင် လုပ်တာ၊ စိတ်ကသတိရှိနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ connection ရနေတယ်။ ဘဝရဲ့ moment တိုင်း moment တိုင်းကို အဲဒီအချိန်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ appreciate လုပ်နေတယ် တဲ့။

သိနေတဲ့အချိန်ဟာ အသက်အဝင်ဆုံးအချိန်ပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ပျော်ရဲ့လား လို့တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမေးပါနဲ့။ အဲဒါက နောက်မှ ကိုယ် မလုပ်ပဲနဲ့ လည်း ဖြစ်လာမှာ။ ပျော်တယ်ဆိုတာက လုပ်ယူစရာမလိုပဲ ရမှာ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်အနေများတဲ့အကျင့်လေး နည်းနည်းရလာပြီဆို.. စိတ်ကလေး အနည် ထိုင်လာတယ်.. ငြိမ်းချမ်းလာတယ်...။ အဲဒါ အရင် ရဖို့ပဲ။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ် ကလေး အရင် ရဖို့နော်။

moment တိုင်း moment တိုင်းကို တန်ဖိုးထားပါ။ ခု momentကို အလကားပါ လို့ထင်ရင် နောက်moment လည်း အလကားလို့ ထင်ဖြစ်မှာ ပဲ... ။ ဒါလည်း စိတ်ရဲ့သဘာဝ တစ်ခုပဲ။။

ဘဝကို နေတဲ့အခါ အားတွေပြည့်လိုက်တာ.. အသက်ဝင်လိုက်တာလို့ ခံစားရဖို့ သိပ်ကို အရေးကြီးတယ်။ တကယ်အသက်ဝင်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ လက်ရှိအချိန် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို တကယ်သိပြီးနေလိုက်ရမှပဲ ရတယ်။ ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ NO other way....။

အဲဒီတော့ လိုရင်းက

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အနေများအောင် အရင်လုပ်ပါ။ ဘဝမှာ ဘာကြီး ဖြစ်နေနေပါ လို့ ဆိုပါရစေ.. ...။ အရင်ဆုံး လုပ်ရမှာ လက်ရှိအချိန် ပစ္စုပ္ပန် အချိန်ကိုသာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးလို့ သိဖို့ပါ။ ဒီတစ်ခုကို အရင်လုပ်ပါ။ ကျန်တာ သူ့အလိုလို အကောင်းဘက်ရောက်လာမှာ လို့ ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ

စိတ်ရဲ့သဘာဝက လက်ရှိကို အကောင်းမထင်တတ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကို ကျော်ပြီး အနာဂါတ်ကို မျှော်ရင်လည်း မျှော်တယ်၊ အတိတ်ကို တမ်းတရင်လည်း တမ်းတတယ်။

သတိနဲ့နေတယ် ပစ္စုပ္ပန်မှာစိတ်ကိုထားတယ် ဆိုတာ ဘာဝနာနည်းပါ။

moment တိုင်း moment တိုင်းကို တန်ဖိုးထားပါ။ ခု moment ကို အလကားပါ လို့ထင်ရင် နောက် moment လည်း အလကားလို့ ထင်ဖြစ်မှာ ပဲ...။

ဘဝကို နေတဲ့အခါ အားတွေပြည့်လိုက်တာ.. အသက်ဝင်လိုက်တာလို့ ခံစားရဖို့ သိပ်ကို အရေးကြီးတယ်။ တကယ်အသက်ဝင်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ လက်ရှိအချိန် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို တကယ်သိပြီးနေလိုက်ရမှုပဲ ရတယ်။ ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ NO other way....။

ဘဝမှာ ဘာကြီးဖြစ်နေနေပါ.. အရင်ဆုံးလုပ်ရမှာ လက်ရှိအချိန် ပစ္စုပ္ပန်အချိန် ကိုသာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးလို့ သိဖို့ပါ။ ဒီတစ်ခုကို အရင်လုပ်ပါ။ ကျန်တာ သူ့အလိုလို အကောင်းဆောက် ရောက်လာမှာလို့ ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

ဟုတ်ကဲ့ပါအမရေ ..ညီမကရုံးသမားပါ။ အများနည်းအောင် အမြဲသတိကပ်ပြီးနေပါတယ်။ သတိကိုကြိုးစားပြီး မှတ်ပေမယ့် နှစ်ရက်သုံးရက်ပဲရတယ်။ သတိတွေပြန်လွှတ်လိုက်.နှစ်ရက် လောက်ကြာရင် ပြန်မှတ်လိုက်နဲ့။ အမြဲ အဲ့လိုဖြစ်နေပါတယ် ...။

အမြဲသတိမကပ်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း စိတ်ညစ်တယ်။

မနက်ပိုင်း သတိအမြဲကပ်ပေမယ့် ရုံးရောက်တော့ အလုပ်တွေလုပ်နေရင်း သတိတွေ လွှတ်သွားပါတယ်။ ညီမ သတိမလွှတ်အောင် အမြဲအမှတ်ရနေအောင် နေချင်ပါတယ်။ ခုစိတ်ဓာတ်တွေတောင် ကျနေပါတယ်။ ဖြေပေးပါအမ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သတိလွှတ်တယ် ဆိုတာ ဒါ ဖြစ်မြဲအတိုင်း ဖြစ်တာပါပဲ။ သတိလက်လွှတ်ဖြစ်နေတာ မရှိတော့ဘူး .. သတိကပ်နေတာပဲများတယ် ဆိုရင်.. ဒါ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်တော့ဘူး။ ထူးခြားတဲ့စိတ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အင်မတန်လေ့ကျင့်ထားတဲ့စိတ် ရသွားပြီလို့ ပြောရမှာ ...။ စိတ်ပျံ့လွင့်တယ် ဆိုတာ သဘာဝပါ။ သိပ် စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့နော်။

သတိမလွှတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတဲ့နည်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။

မနက်ရုံးမသွားခင် အိမ်ကထွက်တော့မယ့် အချိန်ကတည်းက ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ထဲမှာ မြင်ထားပါ ...

ရုံးမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ် ... သတိလေးကပ်ပြီး အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ် ... သတိကပ်နေတော့ စိတ်ကလေးက စုစည်းနေတယ် ... အဲဒီစုစည်းနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ကြိုခံစားပါ။

သတိနဲ့လုပ်နေကိုင်နေတာ ပြောနေဆိုနေတာ ဖိုင်တွဲတွေသွားပို့နေတာ လက်မှတ်တွေထိုးနေတာ စာတွေရေးနေတာ အားလုံးကို လုပ်နေတုန်းမှာ သတိနဲ့သိရင်း လုပ်နေတယ် ... စိတ်က ကျစ်လစ်နေတယ် ... သိက္ခာရှိနေတယ်။ အဲလိုစိတ်လေးနဲ့ တစ်နေကုန် ရုံးအလုပ်တွေ ပြီးအောင် လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို စိတ်မျက်စေ့ထဲမှာ ကြိုမြင်ပါ။ စိတ်ကူးနဲ့ သတိရှိနေတဲ့ ခံစားမှုရအောင် အရင်လုပ်ပါလို့ ထပ်ပြောမယ်နော်။

အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ... စိတ်ဟာ သူ့ကို feeling နဲ့ လမ်းကြောင်းပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်က စကားလုံးထက် feeling ကို ပိုနားလည်တယ်။ သူ feel လုပ်လို့ရတာကို သူ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

စိတ်သဘာဝအရ သူ့ကို ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း မပေးရင် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မှာပဲ။

စိတ်ညစ်ရင်လည်း ညစ်နေမယ်၊ စိတ်ရှုပ်ရင်လည်း ရှုပ်နေမယ်၊ စိတ်တွေလေးလေးလံလံကြီး ဖြစ်ရင်ဖြစ်နေမယ်၊ အလိုမကျစရာတွေ လိုက်ကြည့်ရင်လည်း ကြည့်နေမယ်။ ဘာဖြစ်မယ် မပြောနိုင်ဘူး။ အတင်းတွေ တုတ်နေရင် တုတ်နေမယ်။ မနာလိုတွေ ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဖြစ်ချင်ရာတွေ လျှောက်ဖြစ်နေမှာပဲ။

သူ့ကို လမ်းကြောင်းပေးထားရင် သူ ဘယ်ကို ဦးတည်ထားရမလဲဆိုတာ သိတယ်၊ ဘာကိုဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိတယ်။ သိတော့ ပရမ်းပတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဖြစ်ရင်လည်း သတိဝင်လာတာ မြန်တယ်။

ဒါက အရေးအကြီးဆုံး တစ်ခုပေါ့နော်။

အရင်ဆုံးလုပ်ရမှာမို့လို့ အရေးကြီးဆုံးလို့ ဆိုပါရစေ။

နောက်တစ်ခု သတိမြဲဖို့က

ကိုယ့်ရုံးစားပွဲပေါ်မှာ ကတ္တူစာရွက်လေး ခေါက်ပြီး သတိ လို့ ရေးပြီး ထောင်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် သိနေပါ လို့ ရေးရင်လည်း ရေးပါ။

ရှေ့တည့်တည့် မြင်သာတဲ့နေရာမှာ ထားပေါ့နော်။

ဒီစာလေးကို မြင်လို့ သတိ လို့ ဖတ်မိတိုင်း အနည်းဆုံး ငါးစက္ကန့်လောက် သတိကို ပြန်ဆွဲခေါ်ပါ။ အချိန်ကို တိုးနိုင်ရင် တိုးပေါ့ ...။ တိုးလို့မရရင်လည်း ငါးစက္ကန့်လောက်ကတော့ ရပါတယ်နော်။ မများပါဘူး။

မျက်စေ့ရှေ့တည့်တည့်က သိနေပါ စာလေး တစ်ခါဖတ်တိုင်း ဖတ်မိတိုင်း ဖတ်မိတိုင်း အော် ဒါ ငါ့ကို သတိနဲ့ နေဖို့ သတိပေးတာ .. ခု သတိကပ်မယ်လို့ ပြင်းပြတဲ့စိတ် ရှိဖို့တော့ လိုမယ်နော်။

ပြင်းပြတဲ့စိတ် မရှိရင် ဘာမှဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ ဘယ်နေရာမှာမဆို ဒီအတိုင်းပဲ။

ဒီလို သတိကပ်ဖို့ စာလေးတွေကို တယ်လီဖုန်းမှာ ပေတံမှာ ထမင်းဗူးမှာ စသဖြင့် သတိပေးသလို ဖြစ်အောင် လုပ်ထားတာတွေ လျှောက်ကပ်ထားပေါ့နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးလေးနဲ့ ကိုယ်ပေါ့။ ပျော်စရာတောင် ကောင်းသေးတယ်။ အမ သတိကို စလုပ်ခါစက အမအဖေက အမကို ဒီအတိုင်းပဲ သင်ပေးခဲ့တယ်။

ဒါလည်း အစမှာပဲ လိုတာပါ။ နောက် အကျင့်ရသွားရင် သတိက အကျင့်ပါနေတာပဲ။ သူ့အလိုလို သိနေတယ်။ သတိမပါပဲ နေမိရင်တောင် ဟာတာတာကြီး ... ဘာလိုနေတာလဲ မသိဘူး... လို့ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်နော်။

စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့နော်။ စိတ်လည်း မပျက်နဲ့နော်။ သတိကို တကယ် ချစ်ဖို့ပဲ လိုတယ်နော်။ ကိုယ်တကယ်ချစ်ပြီဆို ကိုယ်ချစ်ရတဲ့အရာဟာ ကိုယ်နဲ့အတူ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဟာ သူ့ကို feeling နဲ့ လမ်းကြောင်းပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်က စကားလုံးထက် feeling ကို ပိုနားလည်တယ်။ သူ feel လုပ်လို့ရတာကို သူ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

စိတ်သဘာဝအရ သူ့ကို ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း မပေးရင် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မှာပဲ။ သူ့ကို လမ်းကြောင်းပေးထားရင် သူ ဘယ်ကို ဦးတည်ထားရမလဲဆိုတာ သိတယ်၊ ဘာကိုဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိတယ်။ သိတော့ ပရမ်းပတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဖြစ်ရင်လည်း သတိဝင်လာတာ မြန်တယ်။

ပြင်းပြတဲ့စိတ် မရှိရင် ဘာမှဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အကျင့်ရသွားရင် သတိက အကျင့်ပါနေတာပဲ။ သူ့အလိုလို သိနေတယ်။ သတိမပါပဲ နေမိရင်တောင် ဟာတာတာကြီး ... ဘာလိုနေတာလဲ မသိဘူး... လို့ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်နော်။ စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့နော်။ စိတ်လည်း မပျက်နဲ့နော်။ သတိကို တကယ် ချစ်ဖို့ပဲ လိုတယ်နော်။ ကိုယ်တကယ်ချစ်ပြီဆို ကိုယ်ချစ်ရတဲ့အရာဟာ ကိုယ်နဲ့အတူ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော် ခု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာတက္ကသိုလ်မှာ ပေါင်းကူး ၃ နှစ်တက်နေရပါတယ်။ ငယ်တုန်းကလို စာတွေသိပ်မမှတ်နိုင်ဘူးဖြစ်နေပါတယ်။ စာတွေက ဘိုလိုတွေ။ များလည်းများတော့ စာကျက်ဖို့နည်းကောင်းများရှိရင် အလင်းပြပါဦး အစ်မရေ။ သတိကလည်းမိတစ်ချက် မမိတစ်ချက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ အစ်မအကြံ လိုချင်လို့ပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်အစ်မ ။

စာတကယ်မှတ်မိချင်ရင် အဲဒီစာကို တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြန်သင်ပေး... အဲဒါ အမှတ်မိဆုံးနည်းလမ်းပဲ တဲ့။

နောက်တစ်နည်းက စာကို ကျက်နေရင်းနဲ့ လက်ကချရေးနေ။ လက်နဲ့ ဦးနှောက်နဲ့က ပူးပေါင်းပြီးအလုပ်လုပ်လို့ လက်ကချရေးတာကို ဦးနှောက်က ပိုမှတ်မိတတ်တယ် တဲ့။

နောက်တစ်နည်းက စက္ကူလေးတွေ ဖြတ်ထား..။ လက်တစ်ဝါးစာလောက်လေးတွေ..။ အဲဒီစက္ကူပိုင်းလေးတွေပေါ်မှာ ကျက်ရမယ့် စာကို ကျက်ရင်း ကိုယ်နားလည်သလို notes ထုတ်ထား... စာလုံးကိုလည်း ရှင်းအောင်ရေး.. ဦးနှောက်က ရှင်းတာကို ကြိုက်တယ်။

ပြီးရင် notes စက္ကူကို တစ်ချက် ကြည့် ... ပြီးရင် ရေးထားတာတွေကို မျက်စေ့မှိတ်ပြီး မျက်လုံးထဲမှာ တစ်ကြောင်းချင်း ပြန်မြင်ယောင်ကြည့်... စိတ်ထဲမှာ မြင်ရသလားလို့ ကြည့်... စိတ်ထဲမှာ ဓာတ်ပုံရိုက်သလိုမျိုးပေါ့။ စာလုံးတွေကို စိတ်ထဲမှာ ဓာတ်ပုံကိုမြင်သလို မြင်ပြီဆိုရင် အဲဒါ မမေ့တော့ဘူးတဲ့။

အမဖတ်ဖူးတာ... brain ဟာ ထင်ထားတာထက် အနည်းဆုံး သုံးဆ

ပို့မှတ်နိုင်တယ်။ အဲဒါလည်း အလုပ်မအားတဲ့ကြားထဲက လုပ်ရင် ပိုတောင် မှတ်မိသေးတယ် တဲ့။

Brain ရဲ့သဘာဝက အချိန်တွေ အများကြီးရှိတယ်လို့ သူ့ကိုပြောထားသလိုဖြစ်နေရင် သူက လျှော့လုပ်တယ်။ သက်သက်သာသာလေး နေလိုက်ရော။ သိပ်မမှတ်ထားဘူး။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို လုပ်နေရော။ အချိန်တွေအများကြီး ရှိတာပဲ... ပြီးရင် လုပ်မယ်လေပေါ့။ အချိန်ယူပြီး လုပ်မယ်ဆို ရတာပဲလေပေါ့။ အဲလို ဆင်ခြေပေးတယ်။

မအားဘူးနော်... ငါ့မှာ အချိန်မရှိဘူး... မှတ်နော် မှတ် ဆိုရင် .. မှတ်တယ်တဲ့။ သူ့အစွမ်း အကုန်ထွက်အောင် လုပ်တယ်တဲ့။

အဲဒါ မှန်တယ်လို့ထင်တယ်... တရားအားထုတ်တဲ့အခါလည်း အဲလိုပဲ တွေ့ရတယ်။ အမတွေ့ရတာ ပြောတာပါ။ ရိပ်သာဝင်တယ်ဆိုရင် ရက်အကြာကြီး ဝင်မယ်ဆို အမှတ်သတိက ကျဲနေတယ်။ စိတ်က ငါအကြာကြီးအားထုတ်မှာလေ .. ခဏလောက် ဟိုဟာလေး ဒီဟာလေး စိတ်ဝင်စားတာ၊ ဟိုလူဒီလူနဲ့ စကားစမြည် ခဏပြောတာ ဘာဖြစ်သွားမှာမို့လဲ ... ခဏလေးဟာကို... အဲလို ခပ်လျော့လျော့ဖြစ်တတ်တယ်။ ကြုံဖူးတာလေး ပြောပြတာပါ။ ရက်မရှည်ရင် ပိုမှတ်လို့ကောင်းတယ်။

ပြောချင်တာက brain ရဲ့သဘာဝပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ကျက်ချင်တဲ့စာကို အိမ်သာထဲလည်း ကပ်ထား.. မီးဖိုချောင်ထဲလည်း ကပ်ထား .. အလုပ်မသွားခင် မိန်းမကိုသနပ်ခါးသွေးပေးရတယ်မလား ... သနပ်ခါးကျောက်ပြင်နားမှာ white board အကြီးကြီး ထောင်ပြီး စာတွေကပ်ထား... မိန်းမလိမ်းဖို့ သနပ်ခါးသွေးရင်း စာကျက် ... ပြီးရင် သူကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် သူ့ကိုခဏစာသင် ... ကားဂိတ်ကို

ပြေးတဲ့အခါလည်း လမ်းမှာ notes စာရွက်ပိုင်းလေးတွေ ထုတ်ကြည့်ရင်း စာကျက်ရင်း ပြေး... ကားပေါ်မှာ မျက်စေ့စုံမှိတ်ပြီး ဦးနှောက်ထဲမှာ ပြန်မြင်အောင်ကြည့် ....

အလုပ်ထဲရောက်တဲ့အခါလည်း အားတာနဲ့ ကိုယ်လုပ်သမျှ ပြန်မပြောရဲတဲ့သူ ခေါ် .. ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်ခိုင်း .. ပြီးရင် သူ့ကို ကိုယ်မှတ်မိချင်တဲ့စာတွေ ရှင်းပြ... နားလည်ပြီလားလို့ မေး ... နားမလည်သေးဘူး ထင်ရင် နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ရှင်းပြ ... သူတော့ ဘယ်လောက်တောင် စိတ်ညစ်နေမလဲမသိဘူး .. ကိုယ်ကတော့ စာရသွားပြီ ...

ညကျရင် စာမကျက်ခင် အရင် တရားထိုင်လိုက် ... တရားထိုင်ပြီးမှ စာကျက် ... အဲဒါဆို ပိုမှတ်မိတယ်ဗျ ... အဖေငယ်ငယ်က အဲလိုလုပ်တယ်တဲ့ ပြောဖူးတယ်။

လုပ်ကြည့်ပေါ့ကွယ် ...

အသက်ကလည်း အသင့်အတင့် ကြီးပြီဆိုတော့ နည်းနည်းတော့ မှတ်ဉာဏ်လျော့မှာပေါ့ ... ဒါပေမယ့် အများကြီးကျန်ပါသေးတယ်။ တစ်သက်လုံး ကြိုးစားလာခဲ့တဲ့ ဒီဦးနှောက် ခုလောက်အသက်နဲ့တော့ သစ္စာမဖောက်လောက်သေးပါဘူး။ နောက်ထပ်သုံးဘွဲ့လောက်တောင် ယူလို့ရသေးတယ်။

စာတကာယ်မှတ်မိချင်ရင် အဲဒီစာကို တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြန်သင်ပေး... အဲဒါ အမှတ်မိဆုံးနည်းလမ်းပဲ။

လက်နဲ့ဦးနှောက်နဲ့က ပူးပေါင်းပြီးအလုပ်လုပ်လို့ လက်က ချရေးတာကို ဦးနှောက်က ပိုမှတ်မိတတ်တယ်။
စာလုံးတွေကို စိတ်ထဲမှာ ဓာတ်ပုံကိုမြင်သလို မြင်ပြီဆိုရင် အဲဒါ မမေ့တော့ဘူး။

brain ဟာ ထင်ထားတာထက် အနည်းဆုံး သုံးဆ ပိုမှတ်နိုင်တယ်။ အဲဒါလည်း အလုပ်မအားတဲ့ကြားထဲက လုပ်ရင် ပိုတောင် မှတ်မိသေးတယ် တဲ့။ Brain ရဲ့သဘာဝက အချိန်တွေ အများကြီးရှိတယ်လို့ သူ့ကိုပြောထားသလိုဖြစ်နေရင် သူက လျှော့လုပ်တယ်။

တရားထိုင်ပြီးမှ စာကျက်ပါ ... အဲဒါဆို ပိုမှတ်မိတယ်။

306

အစ်မထက်ကို တစ်ခုလောက် မေးခွင့်ပြုပါ။ စိတ်အားငယ်စွာ တဲ့သူတွေနဲ့ကြုံတဲ့အခါ ငါသူတို့လိုမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကျေနပ်မိတာ တဖက်သားအပေါ် မတရားရာ ကျသလားရှင်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကျေနပ်ပါ... ကျေနပ်ခွင့်ရှိပါတယ်...။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာတင် ရပ်မထားပါနဲ့နော်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာ ကိုယ်ချင်းလည်း စာပါ ညီမလေးရေ... ။ ကိုယ်ချင်းစာလိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်တွေ ပိုထွက်လာလိမ့် မယ်။

လုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုရင် သူတို့ကိုကူညီပါ။ သူတို့ ပိုပြီး Strong ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုစာတွေဖတ်ရမယ် ဘယ်လိုစကားတွေမှတ်သားရမယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားမှန်ရင် ဘယ်လိုစိတ်ချမ်းသာရပါတယ်၊ ဘယ်လိုအမြင် မျိုးရှိတာ ကောင်းပါတယ်၊ ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် ပြောပြပါ ဖေးမပါ.. ကူညီပါ။

လုပ်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပိုပြီး ရလာ လိမ့်မယ်။ အသိဉာဏ်လည်း ပိုကြီးလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအတွက် နေတာထက် ကိုယ်ချင်း စာစိတ်နဲ့ သူများတွေအတွက်ပါနေရတာ ပိုနေလို့ကောင်းပါတယ်၊ ပိုအဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

ဘဝရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်က သိပ်ကိုရိုးရှင်းပါတယ်...

ကိုယ်ချင်းစာလိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်တွေ ပိုထွက်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအတွက် နေတာထက် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ သူများတွေအတွက်ပါနေရတာ ပိုနေလို့ကောင်းပါတယ် ပိုအဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

မထက်ရေ သူသာတယ်ကိုယ်သာတယ် စသဖြင့်တွေကို (ကိုယ့်အထင်)မတွေးတော့ပေမယ့် တဖက်က အဲလိုတွေးနေတယ်လို့(ဟုတ် မဟုတ် မသိ)ကိုယ်ကထင်မိတဲ့အခါ အဲ့ဒီသူကို စိတ်ပျက်သလိုဖြစ်ပြီး ကျမက ရှောင်နေမိတာပါဘဲ ဒါမျိုးကိုရော ဘယ်လို ယူဆပါသလဲ။

သူတို့ အဲလိုတွေးကြတာကို ကိုယ်ကဘာမှစိတ်ပျက်စရာ မရှိပါဘူးလို့ ထင်ပါတယ်..... ကိုယ်က တကယ် ဖြူဖြူစင်စင် နေလိုက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်.. ကြာတော့ သူတို့ သိလိမ့်မယ် .. ကိုယ်လိုလူမျိုးကို သူသာတယ် ကိုယ်သာတယ် အတွေးတွေ များနေရတာ သူတို့မှာ မောတာသာ အဖတ်တင်တာပဲ ဆိုတာ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူသာတယ် ကိုယ်သာတယ် တွေးရတာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန်ရှိမှ လုပ်လို့ကောင်းတာပါ... ကိုယ်က ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားနေတာ ဘယ်သူ့မှ ပြိုင်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကို လာပြိုင်ရတာ သူတို့ အပျင်းပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေရှည်မှာ ကိုယ်က ရှောင်စရာ မလိုဘူး၊ သူတို့က ရှောင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ်လိုချင်တာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ စိတ်လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ ပြိုင်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုလည်း ဘယ်သူမှ ပြိုင်ဘက်လုပ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်က ကိုယ်လမ်း ကိုယ်သွားနေတာ၊ ဘယ်သူ့မှ ပြိုင်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့် လာပြိုင်ရတာ သူတို့ အပျင်းပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေရှည်မှာ ကိုယ်က ရှောင်စရာ မလိုဘူး သူတို့က ရှောင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ်လိုချင်တာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ စိတ်လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ ပြိုင်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုလည်း ဘယ်သူမှ ပြိုင်ဘက်လုပ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အစ်မရေ…စိတ်အားတွေကမပြည့်ဝဘူး ကိုယ့်ဟာကို စိတ်အင်အားတွေ လျော့နည်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ စိတ်အင်အားတွေပြည့်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ။ အင်အားပြည့်တဲ့ စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အကြံပြုပေးပါရှင်။

စိတ်အားပြည့်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ စိတ်အားမပြည့်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက် ကွဲပြားခြားနားမှု တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ စည်းကမ်းရှိတယ် စည်းကမ်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

ထို့အတူပဲ စိတ်အားပြည့်တဲ့ယောကျ်ားတစ်ယောက်နဲ့ စိတ်အားမပြည့်တဲ့ယောကျ်ားတစ်ယောက်မှာလည်း ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်၊ အဲဒါလည်း တခြားမဟုတ်ပါဘူး… စည်းကမ်းရှိတယ် စည်းကမ်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အားပြည့်အောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ discipline စည်းကမ်းဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။

စည်းကမ်းလို့ ပြောလိုက်ရင် လူတွေက ကြောက်သွားတတ်တယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ရမှာကြီး စိတ်ညစ်စရာကြီးလို့ တွေးတတ်ကြတယ်။ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ စည်းကမ်းမှာ ကောင်းကွက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်နော်။

ဥပမာ .. ငါ မနက်အိပ်ယာနိုးတာနဲ့ နိုးနိုးချင်း သိနေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ နိုးရမယ်။ နိုးလိုက်တဲ့စိတ်ဟာ သတိနဲ့သိနေတဲ့စိတ်နဲ့ နိုးတာဖြစ်ရမယ်၊ ညမအိပ်ခင်ကတည်းက သိနေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ စိတ်ကို အဲဒီဘက်ကို ဦးတည်ပေးပြီးမှ အိပ်မယ်၊ မျက်လုံးထဲမှာလည်း မနက်အိပ်ယာနိုးတော့ သိနေတဲ့စိတ်

ကလေးနဲ့ စိတ်လုံးလုံးစည်းစည်းလေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လေး သတိကပ်ပြီး နိုးလာတယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်လိုက်အုံးမယ်။

စိတ်ကို အဲလိုထားပြီး အဲဒီတစ်ခုကို မရ ရအောင် လုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

နေ့တိုင်း မနက်နိုးတိုင်း နိုးတိုင်း လုပ်ကြည့်၊ ဒီမနက် ငါနိုးတာ သိတဲ့စိတ်နဲ့ နိုးတာ ဟုတ်သလား။

အဲဒါ နေ့တိုင်း လုပ်မယ်။ နေ့တိုင်း စစ်ဆေးကြည့်မယ်။ ဆယ်ရက် လောက်နေရင် စိတ်က ဘာဖြစ်လာသလဲ သိရလိမ့်မယ်။

စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုလေးတစ်ခု စ,ခံစားရတယ်။ အရင်ကနဲ့ မတူဘူး စိတ်က ပိုကြည်လင်နေသလိုပဲ။ နည်းနည်း နေရထိုင်ရတာလည်း စုစုစည်း စည်းလေး ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဆိုးအတွေးတွေ တွေးမိ တွေးမိနေတာ နည်းနည်းသက်သာလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတွေးထဲမှာ ပြစ်တင်နေတာ ဝေဖန်နေတာ ရှုတ်ချနေတာ နည်းနည်း ပါးသွားသလိုပဲ။ ဘယ်လိုလဲ မသိဘူး အရင်ထက် ပိုနေလို့ကောင်းနေတယ်လို့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခါ ထပ်လုပ်ကြည့်ပါအုံး။

နေ့တိုင်း နေ့လယ်စာ ထမင်းစားပြီးရင် လူရှင်းတဲ့နေရာ သစ်ပင် အောက်လေး ခဏသွားပြီး ငါ့အတွက် တကယ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ရှိစေမယ့် စာအုပ်လေးတစ်အုပ်ကို နာရီဝက်လောက် ဖတ်မယ်။

အဲဒါ နေ့တိုင်း လုပ်ကြည့်မယ်နော်။ မပျက်မကွက် နေ့တိုင်း လုပ်ကြည့် မယ်။ လနဲ့ချီ ကြာလာပြီဆို ဘာဖြစ်လာမလဲကြည့်။ စိတ်က အများကြီး မြင့်သွားပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မှု လေးစားမှု အများကြီး တိုးနေပြီ။

အဲဒါမျိုး နှစ်နဲ့ချီ လုပ်မယ်ဆိုပါတော့… ဘာဖြစ်လာမယ်ထင်လဲ။

ကိုယ်ဟာ အရင်လူ မဟုတ်တော့ဘူး။ အတိတ်မှာ ဘယ်လောက် **စိတ်ပျက်**စရာ ကောင်းတာတွေ ရှိခဲ့ ရှိခဲ့ ခု အဲဒါတွေကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်တဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ တညည်းညည်းတငြူငြူ စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။

အဲလိုဆိုတော့ စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ပျက်စရာတွေ အကုန်ပျောက်သွားလို့လား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်မှာ အားရှိနေလို့ အဲဒါကို သိပ်မမှုတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့ မမှုတော့တာလဲ။ အဲဒါ ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲ။

အဲဒါ စည်းကမ်းရှိတဲ့ စိတ်ကြောင့်ပဲ။

စိတ်ကို စည်းကမ်းလေးတစ်ခု ပေးပြီး နေ့တိုင်း နေတယ်၊ ကောင်းတဲ့ အကျင့်လေး တစ်ခု နှစ်ခုကို နေ့တိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်တယ် ဆိုရင် စိတ်မှာ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

တဖြေးဖြေး ကြာလာတော့...တခြားဘက်တွေပါ ကူးစက်ကုန်တယ်.. အဘက်ဘက်က ပိုကောင်းလာတယ်။ ပြောတာဆိုတာ စည်းကမ်းရှိလာတယ်။ အလိုလိုရှိလာတာနော်။ မပြောသင့်တာ မပြောဘူး၊ အပိုတွေ မပြောဘူး။ ဝတ်တာစားတာ စည်းကမ်းရှိလာတယ်။ ကျက်သရေရှိတာ ရွေးချယ်ဝတ်တတ်လာတယ်.. အလိုလို နားလည်လာတာနော်။ သူများသင်နေလို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်လာတယ်။

ကြည့် စည်းကမ်းဟာ ဒီလောက် ချစ်စရာကောင်းတာနော်။

တကယ်ဆိုရင် စိတ်က စည်းကမ်းကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ စည်းကမ်းနဲ့နေလိုက်တာနဲ့ powerတွေ တိုးတယ်ဆိုတာ စိတ်ကသိတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စည်းကမ်းပေးတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ ဖရိုဖရဲစိတ်။ ဖရိုဖရဲစိတ်ဟာ ကြိုက်တဲ့လူက

313

ကြိုက်သလို လုပ်ပစ်လို့ရတယ်၊ အခြေအနေတွေက ကြိုက်သလို ခြယ်လှယ်လို့ ရတယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သိက္ခာရှိတဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ စည်းကမ်းမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။

စည်းကမ်းကို မကြောက်ပါနဲ့။

စည်းကမ်းရဲ့သဘောက စည်းကမ်းနဲ့နေလေလေ စည်းကမ်းဟာ ချစ်စရာကောင်းမှန်း သိလေလေပါ။ ကြာလေလေ နေရတာ ပေါ့ပါးလွတ်လပ် လေလေ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းတင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထားပါ။ ကိုယ့်အတွက် စည်းကမ်းကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ။ သူများလုပ်ပေးတာ မခံနဲ့။ နေ့စဉ် ကိုယ် ထားတဲ့စည်းကမ်းအတိုင်း နေပါ...။

စည်းကမ်းနဲ့နေလို့ အားအင်မဲ့ သိက္ခာမဲ့ ကူရာကယ်ရာမဲ့ တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်ရတယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိခဲ့ဘူး။ တစ်ခါမှ မကြားဖူးဘူး။ အထက်ကို ထောင်တက်သွားကြတဲ့ သူချည်းပဲ။

စိတ်အားပြည့်ချင်ရင် အရိုးဆုံးနည်းလမ်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု အပြည့်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိနေတဲ့ သူတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို အားနဲ့အင်နဲ့ လျှောက်လှမ်းလို့ ရပါတယ် ... စည်းကမ်းတင်းတင်းနဲ့ နေကြည့်ပါနော်...။

ကိုယ့်ကို အနိုင်စက်နိုင်ဆုံးက ကိုယ်ပါ ... ကိုယ့်ကို စိတ်အင်အားတွေ ပြည့်နေအောင်အများဆုံး လုပ်ပေးနိုင်တာလည်း ကိုယ်ပါပဲ...။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အားပြည့်အောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ discipline စည်းကမ်းဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ပျက်စရာတွေ အကုန်ပျောက်သွားလို့လားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်မှာ အားရှိနေလို့ အဲဒါကို သိပ်မမှုတော့ဘူး။

စိတ်ကို စည်းကမ်းလေးတစ်ခုပေးပြီး နေ့တိုင်း အဲလိုနေတယ် ကောင်းတဲ့အကျင့်လေး တစ်ခု နှစ်ခုကို နေ့တိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်တယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

စိတ်က စည်းကမ်းကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ စည်းကမ်းနဲ့နေလိုက်တာနဲ့ power တွေ တိုးတယ်ဆိုတာ စိတ်ကသိတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စည်းကမ်းပေးတာတော့မှုပဲ လိုတယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့စိတ်ဟာ ဖရိုဖရဲစိတ်။ ဖရိုဖရဲစိတ်ဟာ ကြိုက်တဲ့လူက ကြိုက်သလို လုပ်ပစ်လို့ရတယ်၊ အခြေအနေတွေက ကြိုက်သလို ခြယ်လှယ်လို့ရတယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သိက္ခာရှိတဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ စည်းကမ်း မရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။

စည်းကမ်းရဲ့သဘောက စည်းကမ်းနဲ့နေလေလေ စည်းကမ်းဟာ ချစ်စရာ ကောင်းမှန်း သိလေလေပါ။ ကြာလေလေ နေရတာ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်လေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းတင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထားပါ။ ကိုယ့်အတွက် စည်းကမ်းကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ။ သူများလုပ်ပေးတာ မစံနဲ့။

Su Chit Thu

မမရေ သမီး မမကို ရင်ဖွင့်ချင်လို့ပါ။ ပြောခွင့်ပြုပါနော်။ ညီမလေး အသက် ၂၉နှစ် ထဲ ဝင်တော့မှာပါ။ အသက်တွေကြီးလာပေမယ့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားမရမှုက ပိုများလာသလိုပဲ မမရယ်.. ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေရော အားနည်း မှေးမှိန်နေတယ် မမရယ်။

ကိုယ်ကိုတိုင်ကလည်း ကြိုးကြိုးစားစား မနေလို့လား။ အခြေအနေတွေကပဲ အခုလောက်ဖြစ်ဖို့ပဲ ပေးသလား တစ်ခါ တစ်ခါ ဝိုးတိုးဝါးတားတွေ ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။

တန်ဖိုးရှိတာတွေလုပ်ဖြစ်အောင် စိတ်ခွန်အားတွေ ပေးပေးပါဦးနော်မမရေ..။သမီး ဘယ်လိုနေထိုင် လုပ်ကိုင်သင့်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် ဘယ်လိုနေသင့်တယ် ဆိုတာလေးတွေ လမ်းညွှန်ပြသပေးပါဦးနော် မမ။ ကျေးဇူးအထူးပါ မမရေ...။

စိတ်ခွန်အားရမှ ငါတစ်ခုခု စလုပ်ဖြစ်မယ်လို့ တွေးနေရင် ဘယ်တော့မှ စလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ခွန်အားကိုသာ လိုက်ရှာနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ အားရကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ခွန်အားဆိုတာ ခက်တယ်ဆိုတဲ့အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ရင်းသား ရလာတာ။ ပြီးတော့ သူက တစ်ကြိမ်လုပ်ရုံနဲ့ ရသွားပြီ ပြီးသွားပြီလို့ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးပေါက်တုန်း ခဏလေးထလုပ်ပြီးရင် ပြီးသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်နေရတာ။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်လျှော့လိုက်တာနဲ့ စိတ်ခွန်အားဆိုတာ လွင့်ပြယ်သွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေ ဘယ်လောက်ပဲ ပေးတယ်ဆိုတာရော ဘယ်သူ ပြောနိုင်သလဲ။ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ပါဘူးနော်။ တန်ခိုးရှင်ကြီးတစ်ပါး ကြွလာပြီးတော့တောင် သေချာတပ်အပ်ပြောနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝအခြေအနေ ဆိုတာ ကာယကံရှင်အပေါ် အများကြီး မူတည်တယ်။ ကာယကံရှင်ကစွမ်းရင် အခြေအနေကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင်တောင် လုပ်လို့ ရတယ်။

တန်ဖိုးရှိတာ ကောင်းတာကို စလုပ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘယ်အရာမဆို နည်းလမ်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နေ့စဉ် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်အရာကမှ မတိုးတက်အောင် ဟန့်တားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

လူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်လိုစိတ်တွေတော့ ရှိကြပါတယ်။ ဖြစ်ချင် တာတွေလည်း များကြတယ်၊ စိတ်ကူးကောင်းတွေလည်း ရှိကြပါတယ် ဒါပေမယ့် နေ့စဉ်ဘဝကိုတော့ ဖြစ်သလို နေလိုက်ကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရတဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်အား လျော့တဲ့သူနဲ့ ကွာဟချက်ကလည်း နေ့စဉ်ဘဝကို ဘယ်လိုနေလဲ။ အဲဒါပါပဲ။

မနက်မိုးလင်း အိပ်ယာထကတည်းက ခုတစ်နာရီကို ဘယ်လိုကုန်မှာလဲ အကျိုးရှိရှိကုန်အောင် လုပ်မှာလား မေးပြီး ထပါ။ ဒီတစ်နာရီပြီးရင် နောက် တစ်နာရီကို ထပ်ပြီး ဘယ်လိုအကျိုးရှိအောင် လုပ်မှာလဲ၊ ဘာတွေလုပ်မှာလဲ၊ မေးပါ။ ဒါ့အပြင် ဘာတွေ တွေးမှာလဲ ဆိုတာလည်း မေးပါ။ တွေ့ကရာတွေ တွေးပြီး အကောင်းဆုံးဘဝကို ရချင်ပါတယ် လုပ်လို့ မရပါဘူး။

ဒီလို တစ်နာရီပြီးတစ်နာရီ မေး မေး ပြီး ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ပါ။

ပျင်းတဲ့စိတ်က ပြောတာကို နားမထောင်ပါနဲ့။

စည်းကမ်းရှိတဲ့စိတ်က ပြောတာကို နားထောင်ပါ။

ပြီးတော့ ရက်ရှည် အားလပ်ရက်တွေရှိရင် အဲဒီရက်တွေကို ဘယ်လို အသုံးချလဲ။ ပြန်ကြည့်ပါ။ အချိန်ဖြုန်းနေတယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုပြင်မလဲ။ သေချာစဉ်းစားပါနော်။

စိတ်ခွန်အားကို စိတ်ချမ်းသာမှုတစ်ခုအနေနဲ့ စွဲလန်းကြတယ်။ ဒါ မမှားပါဘူး။

ခုလို စိတ်ခွန်အားကို လိုက်ရှာတာရော မှားသလားလို့ မေးရင်ရော၊ မမှားပါဘူးနော်။

ဒါပေမယ့် စိတ်ခွန်အားကို တစ်ယောက်ယောက်က ပေးနိုင်တယ် .. ပေးမှ ရမယ် .. လို့ တွေးရင် မှားပြီနော်။

ကိုယ်တစ်ခုခု စလုပ်ဖြစ်ဖို့ ပြင်ပက တွန်းအားတစ်ခုခု၊ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုခုဆီကနေ ရလိမ့်မယ်လို့ တွေးရင် မှားပြီ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အဘက်ဘက်က တိုးတက်ဖို့ အောင်မြင်ဖို့ ဆိုတာ စိတ်ခွန် အား တစ်ခုတည်းကိုလည်း အားကိုးလို့မရပါဘူး။ ဇွဲကောင်းတာ ကြံ့ခိုင်တာ စိတ်ရှည်တာ သည်းခံတာ ခက်တာတွေကိုလုပ်ရတာကြိုက်တာ ဒါတွေအားလုံး အပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါသေးတယ်။

စာဖတ်လည်း ခက်တဲ့စာအုပ် ရွေးဖတ်။ လွယ်တဲ့စာဖတ်တာ၊ အချစ် ဝတ္ထုတွေဖတ်တာ မလုပ်နဲ့။ စကားပြောလည်း ပေါ့ပေါ့ရွှတ်ရွှတ် စကားတွေ ပြောတတ်တဲ့လူတွေနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ပြောတာကို ရှောင်။ အတင်းမပြောနဲ့။ ငါ မလုပ်ချင်ဘူး အဲဒါလုပ်ရတာခက်တယ် ဆိုတဲ့အလုပ်ကိုမှ ရွေးလုပ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိကပ်ပြီး သိနေတာ ဒီနေ့ ဘယ်လောက်အကြိမ်ရေ

များများ သိသလဲ .. မနက်ဖြန် ပိုသိရမယ်။ ဒီလို လုပ်ကြည့်ပါနော်။

စိတ်ခွန်အားဆိုတာ ရေစုန်မျှောရတဲ့ ခရီး မဟုတ်ဘူး။

ခက်တာကို ရှေ့တိုးပြီး လုပ်ရင်း လုပ်ရင်း ရလာတာပါ။

လက်တွေ့အလုပ် ပါရမယ် ဆိုတာ မမေ့နဲ့နော်။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခု ချပါ။

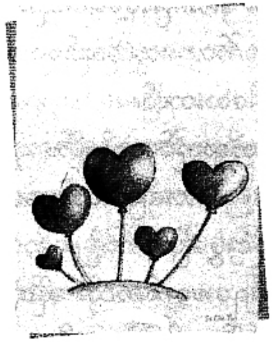
နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တစ်နေ့မပြတ် ကိုယ်ထားတဲ့ပန်းတိုင်အတိုင်း မျက်ခြေမပြတ် နေပါ။

ဒီနေ့ လုပ်လို့ရသလောက် စလုပ်ပါ။ ဖြေးဖြေးချင်း ရှေ့တိုး လုပ်ပါ။

အိမ်မက်တွေ ပန်းတိုင်တွေဟာ တဖြေးဖြေး ပီပြင်လာလိမ့်မယ်။

ပန်းတိုင်မရောက်သေးဘူး လမ်းခုလတ်မှာကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရနေလိမ့်မယ်.. ပျော်နေလိမ့်မယ်။ စိတ်အားတွေ တက်နေလိမ့်မယ်နော်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ အလွယ်နည်း ဖြတ်လမ်းနည်း မရှိပါဘူး ညီမလေး ရေ...



စိတ်ခွန်အားရမှ ငါတစ်ခုခု စလုပ်ဖြစ်မယ်လို့ တွေးနေရင် ဘယ်တော့မှ စလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။
စိတ်ခွန်အားဆိုတာ ခက်တယ်ဆိုတဲ့အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ရင်းသား ရလာတာ။

အခြေအနေ ဆိုတာ ကာယကံရှင်အပေါ် အများကြီး မူတည်တယ်။ ကာယကံရှင်က စွမ်းရင်
အခြေအနေကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင်တောင် လုပ်လို့ရတယ်။

စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်အရာကမှ မတိုးတက်အောင် ဟန့်တားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရတဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်အားလျော့တဲ့သူနဲ့
ကွာဟချက်က နေ့စဉ်ဘဝကို ဘယ်လိုနေသလဲ။ အဲဒီပါပဲ။

ပျင်းတဲ့စိတ်က ပြောတာကို နားမထောင်ပါနဲ့။
စည်းကမ်းရှိတဲ့စိတ်က ပြောတာကို နားထောင်ပါ။

စိတ်ခွန်အားကို တစ်ယောက်ယောက်က ပေးနိုင်တယ် .. ပေးမှာမယ် .. လို့ တွေးရင် မှားပြီ။
ကိုယ့်ဘဝမှာ အဘက်ဘက်က တိုးတက်ဖို့ အောင်မြင်ဖို့ ဆိုတာ စိတ်ခွန်အား တစ်ခုတည်းကို
လည်း အားကိုးလို့မရပါဘူး။ ဖွဲ့ကောင်းတာ ကြံ့ခိုင်တာ စိတ်ရှည်တာ သည်းခံတာ ခက်တာတွေ
ကို လုပ်တာကြိုက်တာ ဒါတွေအားလုံးအပေါ်မှာလည်း မူတည်ပါသေးတယ်။

စိတ်ခွန်အားဆိုတာ ရှေ့ရှာရတဲ့ခေါ် မဟုတ်ဘူး။ ခက်တာကို ရှေ့တိုးပြီး လုပ်ရင်း လုပ်ရင်း
ရလာတာပါ။ လက်တွေ့အလုပ် ပါရမယ်။ ဒီနေ့ လုပ်လို့ရသလောက် စလုပ်ပါ။ ဖြေးဖြေးချင်း
ရှေ့တိုး လုပ်ပါ။

မမထက်ထက် မင်္ဂလာပါနော်။ ညီမ မမရဲ့စာတွေ ဖတ်ပြီး အားလည်း အရမ်းတက်မိပါတယ်။ သတိလည်း ကပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ့မယ်။ ညီမကလေ သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး အခုတလော အရမ်းစိတ်ခါတ်တွေကျပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း အားနည်းနေပါတယ်။ ငါကျ ဒါလေး မလုပ်တတ်ပါလား။ ငါ့ကိုကျ သိပ်မခေါ်ချင်ကြပါလားဆိုပြီး အားငယ်စိတ် ဝင်နေပါတယ်။ ဘယ်လိုလေး စိတ်ထားလေး နှလုံးသွင်းနေရမလဲ သတိကပ်ရမလဲ သိချင်လို့ပါ မမ။ အချိန်ရရင် စာပြန်ပေးပါနော် မမ။ အမြဲလေး စားလျက်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်အရည်အသွေးတွေကို အမြဲတမ်း မြှင့်နေဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းကို အမြဲမြှင့်နေတဲ့သူတွေမှာ သူတို့မှာ စိတ်အား တစ်မျိုး ပြည့်နေတတ်တာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့မှာ power တစ်မျိုး ရှိနေတယ်။ အဲဒီ power နဲ့ သူတို့ လောကကြီးကို ကြည့်တယ် ရင်ဆိုင်တယ်။ သူတို့ဘဝကို သူတို့မှာရှိတဲ့ powerနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းကျောင်း သွားကြတယ်။

အဲဒါသိချင်ရင် အတ္ထုပ္ပတ္တိကောင်းကောင်းတွေ ဖတ်ကြည့်ရင် တွေ့ရ ပါတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်နေ စိတ်ထားကိုလည်း အမြဲတမ်းမြှင့်နေရမယ် ပညာကိုလည်း အမြဲတမ်း ရှာနေရမယ်။ ဒါ နေ့တိုင်း လုပ်နေရမှာ။ တစ်ရက်တလေ လုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အချိန်တိုင်း သင်ယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ နားထောင်၊ သင်ယူချင်တဲ့ မျက်လုံးနဲ့

ကြည့်၊ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့တွေ့တာနဲ့ သူ့ဆီက ဘာသင်ယူလို့ရမလဲ ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ လေ့လာချဉ်းကပ်၊ အဲသလိုလုပ်နေမှ ကြာလာရင် ငါသိတာလေး နည်းနည်းရှိလာပြီ၊ နားလည်တာလေးနည်းနည်းရှိလာပြီ ဆိုတာ ဖြစ်လာတာနော်။

ဘာဖြစ်ဖြစ် နည်းနည်းလောက်တော့ သိတယ် နားလည်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်နေရင် နေရတာ အားရှိတယ်။ လေ့လာချင်စိတ် သင်ယူချင်စိတ် နည်းရင် ကြာလေလေ ဘာမှမသိလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဘာမှ သိပ်မသိတာ ကြာတော့ တော်တော် စိတ်အားငယ်စရာ သိမ်ငယ်စရာ ကောင်းတာပဲနော်။

ကောင်းတဲ့စာတွေ ရှာဖတ်ပါ။ စာကောင်းပေကောင်း ဆိုတာတွေက ရှာဖတ်မှ ရတာ ...။ စာကောင်းကို ဖတ်မိဖို့ အဲဒါ အရေးကြီးဆုံး ထိပ်ဆုံးမှာ ထားသင့်တယ်။

မြန်မာလိုရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ ရှာဖတ်တတ်တာ အကျင့်ဖြစ်အောင် အကျင့်ကို လုပ်ယူရတယ်။ အကျင့်က လုပ်ယူမှပဲ ရတယ်နော်။

စာဖတ်ပါ။ စာဖတ်တဲ့သူနဲ့ စာမဖတ်တဲ့သူနဲ့ အသိဉာဏ်စိတ်ထား အရည်အသွေး အစစအရာရာ အလွန်ကွာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တွေ့လို့ စကားပြောကြည့်လိုက်၊ သူ့ပါးစပ်ဟတာနဲ့ စာဖတ်တဲ့သူလား စာမဖတ်တဲ့သူလား သိနိုင်တယ်နော်။ သူ့စကားကိုကြည့်ပြီး ဉာဏ်ရှိတဲ့သူလား ဉာဏ်မရှိတဲ့သူလား တန်းသိနိုင်တယ်။ ငါပါးစပ်ဟတာနဲ့ လူတွေက သိကြတော့မှာ ဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ထူးဆန်းတာက ဗဟုသုတတိုးအောင် လုပ်နေရင်၊ သိတာတွေ နားလည်တာတွေ များလာရင် ရုပ်ရည်ပါ ပြောင်းလာတယ်။

ပညာရှာနေတတ်တဲ့သူဖြစ်တယ် စိတ်ကို စုစုစည်းစည်း ထားတဲ့အကျင့်လည်း ရှိတဲ့သူဆိုရင် ကြာလာရင် ရုပ်ရည် မျက်နှာသွင်ပြင်သဏ္ဌာန် တင့်တယ်လာတယ်၊ ခန့်ညားလာတယ်။ ဒါတင်မကဘူး အသားအရည်ကအစ ကြည်လင်လာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း တိုးတယ်။

အကြားအမြင် ဗဟုသုတများခြင်းဟာ ကြီးပွားရာ ကြီးပွားကြောင်း တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း၊ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း တဲ့။

လူတွေဟာ ဘာဖြစ်ဖြစ် အများကြီးနားလည်တယ် အများကြီးသိအောင် လုပ်ထားတယ် ဆိုတဲ့သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ မိတ်ဆွေဖြစ်ချင် ကြပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ပညာရှာတာကို ရည်ရွယ်ချက်ကြီးကြီး ထားပြီး နေ့စဉ် နည်းနည်း နည်းနည်း မှန်မှန် လုပ်သွားဖို့ နံပါတ်တစ် အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ကျန်တာက တွဲလုပ်သွားလို့ရတယ်။

ကိုယ့်မှာ ချို့တဲ့တာတွေ များနေလို့ စိတ်မပျော်တာကို ဘယ်လိုလေး သဘောထားလိုက်ပါ ပြောပြလိုက်လို့ လိုက်လုပ်လို့လည်း အဆင်က ပြေမလာပါဘူး။ သဘောထားလေး ဟိုလိုလေး ဒီလိုလေး ပြောင်းထားလိုက်ရုံနဲ့ မရပါဘူး။ နှလုံးသွင်း မှန်အောင် ဘယ်လိုလေး နှလုံးသွင်းလိုက်မဟဲ့ ဆိုပြီး လုပ်လို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစအဆုံး ပြောင်းပစ်ရမှာ။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲရမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ပြင်ပစ်လိုက်ရမှာ။

ကိုယ်က ကိုယ့်အရည်အချင်းကို မမြှင့်တတ်ရင် ပညာတိုးအောင် မရှာတတ်ရင် တစ်သက်လုံး အားငယ်နေရမှာပဲ ဝမ်းနည်းနေရမှာပဲနော်။

သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကို သိတာလည်း စွဲမြဲအောင် ကြိုးစားလုပ်နေပါ

ပညာရှာတာကိုလည်း နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်သွားပါ။ ဒီလို နှစ်ခုတွဲပြီး လုပ်သွားရင် တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရလာမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်မှုရနေဖို့ ပထမ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှုရနေရင် သူများဘယ်လိုနေနေ ခေါင်းထဲ သိပ်မရောက်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထားကိုလည်း အမြဲတမ်းမြှင့်နေရမယ်၊ ပညာကိုလည်း အမြဲတမ်း ရှာနေရမယ်။

စာဖတ်တဲ့သူနဲ့ စာမဖတ်တဲ့သူနဲ့ အသိဉာဏ်စိတ်ထား အရည်အသွေး အစစအရာရာ အလွန်ကွာပါတယ်။

ပညာရှာနေတတ်တဲ့သူဖြစ်တယ် စိတ်ကိုစုစုစည်းစည်းထားတဲ့အကျင့်လည်း ရှိတဲ့သူဆိုရင် ကြာလာရင် ရုပ်ရည် မျက်နှာသွင်ပြင်သရုပ်ာန် တင့်တယ်ခန့်ညားလာတယ်၊ ဒါတင်မကဘူး အသားအရည်ကအစ ကြည်လင်လာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း တိုးတယ်။

သတိနဲ့ကိုယ့်စိတ်ကို သိတာလည်း စွဲမြဲအောင် ကြိုးစားလုပ်နေပါ ပညာရှာတာကိုလည်း နေ့စဉ်မှန်မှန် လုပ်သွားပါ။ ဒီလို နှစ်ခုတွဲပြီး လုပ်သွားရင် တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်မှုရနေဖို့ ပထမ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရနေရင် သူများဘယ်လိုနေနေ ခေါင်းထဲ သိပ်မရောက်ဘူး။

မထက်ရေ မင်္ဂလာပါနော်။ ကျမက ခု **အသက်လေးဆယ်** ကျော်ပါ။ အရင်ကလိုမဟုတ်တဲ့ အရမ်းကြောက်တတ်လာပါတယ်။ ကြောက်တယ်ဆိုတာ သရဲတစ္ဆေ လူသေလူဆိုးများကို ကြောက်ခြင်း မရှိပါ။ ပုံမှန်ပါဘဲ။ အကြောက်ဆုံးက လေယာဉ်စီးတာကိုပါ။ အကြိမ်ကြိမ်အခေါက်ခေါက် စီးခဲ့ပေမယ့် နောက်ဆုံး မနှစ်ကလောက်မှာ စီးတိုင်း ထိုင်မရ ထမရ စိတ်ဦးတည်ရာမရ ကြောက်ဖောသာ လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။ တခြားခရီးသည်တွေ စားသောက် ရယ်မောနေချိန်မှာ ဘုရားစာ အထပ်ထပ်ရွတ်ပြီး စိတ်ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အခေါက်မှာတော့ သေရေးရှင်ရေးကလွဲလို့ ဘယ်တော့မှ လေယာဉ် မစီးဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကြားထဲ သွားဖို့ကိစ္စတွေ ဖြစ်လာပေမယ့် မသွားနိုင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ bus ကားစီးရင်လည်း ကားနှစ်စီး ပြိုင်မောင်းရင် ကျမရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ရောက်ရာနေရာမှာ အတင်းဆင်းပြေးတော့ တာပါ။ ငလျင်ကို ကြောက်လွန်းလို့ တိုက်ခန်းကနေ ပြောင်းပြေးခဲ့ပါ တယ်။ အကြောက်ကြီးလှတဲ့ကျမအဖြစ် လူဖြစ်ရှုံးပါတယ် မထက်ရယ်။ တရား တော်တော်မရှိဘူးထင်ပါရဲ့။ ကျမ အကြောက်တရားနည်းအောင် ဘယ်လိုများလုပ်ရမလဲရှင်။ ပူအိုက်လွန်းတဲ့ ညမျိုးမှာတောင် မီးလောင် မှာကြောက်လို့ လေအေးစက် မဖွင့်ရဲပါဘူး။ တောင်ပေါ်မြို့တွေ သွားလည်ရင်လည်း ကားမှောက်မှာ စိုးလို့ ကြောက်တယ်။ မထက်ရယ် မကြောက်တတ်အောင် ဘယ်လိုများ နှလုံးသွင်းရမလဲဆိုတာ ကျေးဇူးပြုပြီး ကျမကို ပြောပြပေးပါအုံး ရှင်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကြောက်တတ်တာ အမှန်တော့ လူ့သဘာဝပါ။ ဟိုး နှစ်ပေါင်း ထောင် သောင်းမက ကတည်းက ဘေးအန္တရာယ်တွေကြားထဲမှာ ရှင်သန်ခဲ့ရတာဆိုတော့

ကြုံတွေ့ပြီး ကြောက်တတ်တာ Normal ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အကြောက်လွန်ပြီး စိတ်ချောက်ချားနေတယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါ သေသေချာချာ ကိုင်တွယ်ရတော့မယ့် စိတ်ပြဿနာ ဖြစ်လာပြီ။

တချို့မိခင်တွေမှာ ဖြစ်တဲ့ကြောက်စိတ်ဆိုရင် အရမ်းသိမ်မွေ့တယ်။ ကလေးမရှိခင်က သက်စွန့်ဆံဖျားတွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့သူတွေတောင် သားသမီးလေးရလာပြီဆို အရမ်းကြောက်တတ်လာတယ်။ သားသမီးကြောင့် ကိုယ့်အသက်ကို ထိခိုက်မခံနိုင်တော့ဘူး။

တချို့မိခင်တွေကျတော့ ကလေးတွေ အရွယ်ရောက်လာလို့ မိဘနဲ့ခွဲပြီး ပညာရေးအတွက် တစ်နေရာ ပို့ရတော့မယ်ဆိုရင် တွေးတွေးပြီးပူရာကနေ စိတ်ထိန်းလို့ မရနိုင်အောင် ဖစ်တတ်ကြတာ တွေ့ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျ Depression ဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့တောင်ပြရတယ် ဆေးတွေသောက်ရတဲ့ထိ ဖြစ်ရတယ်။

တချို့ ကြောက်စိတ်ကျတော့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်မိဘ မကျန်းမမာဖြစ်နေလို့ သေမှာစိုးလို့ ကြောက်ပြီး ပူရင်းက အပူလွန်ပြီး ဘာသံလေးကြားရကြားရ ခေါင်းနပန်းကြီးသွားတတ်တာလည်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်။

လူတွေမှာ သွယ်ဝိုက်ပြီးဖြစ်လာတဲ့ ကြောက်စိတ် အများကြီး ရှိကြတယ်။

ကိုယ်အခုဖြစ်နေတဲ့ကြောက်စိတ်က ဘယ်လို ကြောက်စိတ်လဲ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲကိုယ် သေချာစူးစမ်းသင့်ပါတယ်။ သားသမီးပေါ်အခြေခံပြီး ဖြစ်တဲ့ ကြောက်စိတ်လား၊ မိဘကြောင့်လား၊ ခင်ပွန်းအပေါ်လား။ လေယာဉ်ပျက်ကျတာတဲ့ သတင်းတွေ ကြားရလို့လား။ သိဖို့ လိုပါတယ်။ ကြောက်စိတ်ကို ပြေအောင် မလုပ်နိုင်သေးရင်တောင်မှ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် နားလည်

ထားတယ် သဘောပေါက်ထားတယ်ဆိုရင် နည်းနည်းသက်သာမှု ရပါတယ်။

လေယာဉ်စီးတုန်းဖြစ်ဖြစ် ကားစီးတုန်းဖြစ်ဖြစ် ကြောက်နေရင် ကြောက်နေတုန်းမှာ ကြောက်စိတ်ကိုရှုမှတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘုရားစာရွတ် လည်း အပိုပဲ။ အဲဒီအခါ လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်သင့်တာတစ်ခုက အရမ်းကြိုက် တဲ့ သီချင်းတချို့ ရှာထားပြီး မျက်စိမှိတ် နားကျပ်တပ်ပြီး ခပ်ကျယ်ကျယ် ဖွင့်နားထောင်တာမျိုး၊ လိုက်ဆိုနိုင်ရင် လိုက်ဆိုတာမျိုး၊ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲက ကြောက်ဖို့ လှုံ့ဆော်နေတဲ့နေရာကို ကြည်နူးစရာ ကျေနပ်စရာတစ်ခုနဲ့ အစားထိုးလမ်းကြောင်းပြောင်းပေးလိုက်တဲ့ သဘောပါ။ ထိရောက်ပါတယ်။

စာဖတ်တာ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့သူဆိုရင်လည်း ကိုယ်ကြိုက်တဲ့စာအုပ်ကို အမြဲဆောင်ထားပြီး ကြောက်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ကိုစာထဲမှာ နှစ် ထားပြီး ဖတ်နေတာမျိုးလည်း လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ထဲမှာ စာပေအနုပညာဂီတ ခံစားတဲ့နေရာနဲ့ ဘာသာရေး ကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့တဲ့နေရာက ထပ်တူ တစ်နေရာတည်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ပညာရှင်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိရတယ်တဲ့။

အဓိကက ကြောက်နေတဲ့အကြောင်းကို မတွေးမိတော့အောင် အစား ထိုး လုပ်ဖို့ပါ။ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကြောက်စိတ်ပေါ်လာတိုင်း သာယာကြည်နူး စိတ်လေး ပြန်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးလို့ရပါတယ်နော် ...

နည်းလမ်းက မျိုးစုံရှိတယ်နော်။ ဘာနဲ့မနှိုင်းယှဉ်သာလောက် အောင် ကောင်းတဲ့နည်းကတော့ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် လုပ်တဲ့နည်းပါ။ စိတ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကိုရောက်အောင် လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့် ကို လုပ်ထားတာ ရေရှည် ဘယ်လောက်အကျိုးများတယ်ဆိုတာ လုပ်တဲ့သူမှ

သိတယ်။

ကြောက်စိတ်ကြီးနေတုန်း ဘာမှလုပ်လို့မရဘူးဆိုရင် အသာပဲ ထိန်းထားလိုက်ပါ။ အကြောက်နည်းနည်းပြေတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန် ကြည့်လို့ရပြီဆိုတာနဲ့ ကြောက်စိတ်ရဲ့သဘာဝကို စူးစမ်းလိုစိတ်နဲ့ ကြည့်ပေးတာ အထိရောက်ဆုံးနည်းပါ။

သတိကပ်လို့ ရရင် စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုကြောက်တယ် ဘယ်လောက်ကြောက်တယ် ကြောက်နေတုန်းမှာ ဘာအတွေးတွေ တွေးတယ်ဆိုတာ ချရေးကြည့်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်ပြီးလို့ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ အချိန်ကျရင် ပြန်ဖတ်ကြည့်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။

ကြောက်စိတ်ကို ပူတဲ့စိတ်နဲ့ မကြည့်ပဲ အေးတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ပါ။

ကြိုးစားပြီး စိတ်ကို ကြည့်တတ်အောင် အကျင့်လုပ်ပါနော်။

ကိုယ့်မှာရှိလာတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင်းက အဖိုးတန်ဆုံးအလုပ်တွေကို လုပ်ဖြစ်သွားတယ်လို့ နောင်တချိန်ကျ ပြန်ပြောရရင် အသက်ကြီးတဲ့ဘဝဟာ သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းနေမှာပဲ။

ဘဝမှာ မကောင်းတာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတော့မယ်လို့ ယုံကြည်မှု ထားပါ။

သတိကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်သွားပါ။ သတိဟာ စိတ်ကို တည်ကြည်စေတယ်။ တည်ကြည်နေတဲ့စိတ်ကို ကျင့်ယူလို့ရပြီဆိုရင် နောက်ထပ်ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာတော့မှာပါ။

ဦးနှောက်ထဲမှာ စာပေအနုပညာကိုတာဝန်ယူထားတဲ့နေရာနဲ့ ဘာသာရေးကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့တဲ့ နေရာက ထပ်တူ တစ်နေရာတည်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ပညာရှင်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိရတယ်။

ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ကြောက်စိတ်ပေါ်လာတိုင်း သာယာကြည်နူးစိတ်လေး ပြန်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးလို့ရပါတယ်

စိတ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့အတက်ကိုရောက်အောင် လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ထားတာ ရေရှည် ဘယ်လောက်အကျိုးများတယ်ဆိုတာ လုပ်တဲ့သူမှ သိတယ်။

အကြောက်နည်းနည်းပြေတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်လို့ရပြီဆိုတာနဲ့ ကြောက်စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို ရှုစမ်းလိုစိတ်နဲ့ ကြည့်ပေးတာ အထိရောက်ဆုံး နည်းပါ။

ကိုယ့်မှာရှိလာတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင်းက အဖိုးတန်ဆုံးအလုပ်တွေကို လုပ်ဖြစ်သွားတယ်လို့ နောင်တချိန်ကျ ပြန်ပြောရရင် အသက်ကြီးတဲ့ဘဝဟာ သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းနေမှာပဲ။

ဘဝမှာ မကောင်းတာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတော့မယ်လို့ ယုံကြည်မှုထားပါ။

ကိုယ်ဘာမှားနေတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ပိုကောင်းမယ်ဆိုတာ သေချာသိဖို့ တစ်ခါတရံ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် သံသယဝင်မိတဲ့အခါ ယုံကြည်မှုတိုးဖို့က အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးလက်လှမ်းမီသမျှ သတိမြဲမြဲနဲ့ ကြိုးစားလေ့လာနေရုံပဲလား။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုယုံကြည်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းများ ရှိပါသေးသလဲ။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေတဲ့အခါ စိတ်အားတွေပိုထွက်လာတာ အမှန်ပါအစ်မ။ ဒါပေမဲ့ သိသိသာသာ တိုးတက်မှုမတွေ့ရသေးရင် ကိုယ့်ပြောင်းလိုက်တဲ့နည်းလမ်းကိုပဲ ပြန်သုံးသပ်ရမလား။ မမြင်ရတဲ့ကံကိုပဲပုံပြီး ဖြစ်ချိန်မတန်သေးလို့ ဆိုပြီး ထည့်သွင်းတွက်ချက်လို့ ရမလားအစ်မ။

ဘီစီ ၆၄၀လောက်ကမွေးဖွားခဲ့တဲ့ ဂရိပညာရှိကြီး သေးလိဇ်ကို ဘယ်ဟာအခက်ခဲဆုံးလဲ လို့မေးတော့ သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့တဲ့။ ဘယ်ဟာအလွယ်ဆုံးလဲလို့ မေးတော့ အကြံပေးတာ တဲ့။

ဒီတော့ ... ကျမလည်း အလွယ်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်လိုက်အုံးမယ်။ ...

'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတိုးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတိုးပြီး ယုံကြည်သွားဖို့ပါပဲ။'

ဟုတ်ပါတယ် ဒီလိုပြောရတာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ နည်း မရှိသေးလို့ပါ။

ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း အသိဉာဏ်ဟာ မပြည့်စုံပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ မပြည့်စုံပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေ ရှာထားရတယ် ၊ စာကောင်းပေကောင်းတွေ ရှာဖတ်ရတယ်၊ ပညာရှိတွေပြောတာကို နာယူမှတ်သားရတယ်။ ဒါနဲ့လည်း မလုံလောက်သေးပါဘူး။ လောဘ ဒေါသ မာန

မနာလိုစိတ် ဝန်တိုစိတ်တွေ နည်းအောင်လည်း လုပ်ရတယ်။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် တရားဘာဝနာလည်း လုပ်ရပါတယ်။ ဒါလောက်နဲ့ ပြီးသွားပြီလို့လည်း ပြောလို့မရပြန်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဉာဏ်နယ်ပယ်ဟာ ကျယ်လွန်းလို့ပါ။

ဉာဏ်ဟာ ရှာဖွေလို့ မဆုံးနိုင်လောက်အောင် သိမ်မွေ့ပါတယ် နက်နဲပါတယ်။

ခုချိန်မှာ ခုအသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်စွမ်းရှိသလောက် ဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက် စဉ်းစားပြီး ပြုပြင်ဖို့ လိုတယ်လို့ ကိုယ်မြင်တာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်တယ်... ဒီလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်တာ သိသိသာသာ မထူးခြားဘူးဆိုရင် ထပ်ပြီးအသေးစိပ်လုပ်ဖို့ လိုနေသေးလား ထပ်စဉ်းစားပြီး ထပ်ပြင်အုံးမှာပါနော်။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် စွမ်းပြီးရင် ကျန်တာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းရအုံးမှာပေါ့။ ဒါကို ကံ ပဲလို့ ပြောရင်လည်း ပြောပေါ့။ အမှန်တော့ အမြော်အမြင် တစ်မျိုးပါ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းတချို့လောက်ပဲ ရှိမယ်လို့ သိထားတာဟာ ရင့်ကျက်မှုရှိလို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်ဖို့ခက်လို့ မသေချာတာကို ခံနိုင်ရည်မရှိလို့ လူတွေလည်း တစ်ခုခုဆို ဗေဒင်ဆရာဆီ ပြေးကြတာဖြစ်မယ်နော်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းအောင် လုပ်လိုက်ပြီးတော့မှ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ဘဝခရီးကို ဆက်မလဲ။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် မယုံရဲတဲ့စိတ်ဟာ သတ္တိမထွက်တဲ့စိတ် ယောင်နနစိတ်ပဲ။ ဒီစိတ်က ဘယ်အခြေအနေရောက်ရောက် ယောင်နန ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ မဝံ့မရဲ ယောင်နန ယောင်လည်လည်စိတ်ဟာ ဘယ်ဘဝရောက်ရောက် အထုံအဖြစ် ပါသွားနေမှာပဲ။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်တာ အထုံပါရမီဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် မယုံရဲတာလည်း အထုံအဖြစ်နဲ့ ဘဝအဆက်ဆက် ပါသွားမယ်လို့ ဒီလိုပဲ မြင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး ကိုယ့်ဉာဏ်ဟာ မပြည့်စုံလို့ မယုံမရဲ ဖြစ်ရတယ် ဆိုရင်တောင် ရွေးစရာလမ်းက တစ်လမ်းပဲရှိတော့တယ်။

Life is a trial and error, experimentation. လို့လည်း ပညာရှိတစ်ယောက်က ပြောသွားဖူးတယ်။ ဘဝဆိုတာ မှားရင်းပြင်ရင်း မှားရင်းပြင်ရင်း နေသွားနေရမယ့် စမ်းသပ်မှုကြီးတစ်ခုပဲတဲ့။

မမှားဘူးဆိုတဲ့သူဟာ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်တဲ့သူမို့လို့ပဲ။ ဒီထက်တိတိကျကျ ပြောရရင် သူ့မှာ ဘဝဆိုတာကို မရှိသေးလို့ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် မှားမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ မှားပိုင်ခွင့် ဆိုတဲ့ အခွင့်ထူးကြီးရှိပါတယ်။ မှားပိုင်ခွင့်ဆိုတဲ့ အခွင့်ထူးကြီးကို လက်လွှတ်မခံလိုက်ပါနဲ့။ မှားပိုင်ခွင့်ဆိုတဲ့ အခွင့်ထူးကြီးမှာ အကောင်းဆုံးဆုလာဘ်ကြီး ရှိနေလို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတိုးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတိုးပြီး ယုံကြည်သွားဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ဖို့ ရာနိုင်နှုန်းတစ်ချို့လောက်ပဲ ရှိမယ်လို့ သိထားတာဟာ ရင့်ကျက်မှု ရှိလို့ပါ။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်တာ အထုံပါရမီဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်မယုံရဲတာ လည်း အထုံအဖြစ်နဲ့ ဘဝအဆက်ဆက် ပါသွားမယ်လို့ ဒီလိုပဲ မြင်ပါတယ်။

မမှားဘူးဆိုတဲ့သူဟာ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်တဲ့သူမို့လို့ပဲ။ ဒီထက် တိတိကျကျ ပြောရရင် သူမှာ ဘဝဆိုတာကို မရှိသေးလို့ပဲ။

မှားပိုင်ခွင့်ဆိုတဲ့ အခွင့်ထူးကြီးကို လက်လွှတ်မခံလိုက်ပါနဲ့။

မှားပိုင်ခွင့်ဆိုတဲ့ အခွင့်ထူးကြီးမှာ အကောင်းဆုံးဆုလာဘ်ကြီး ရှိနေလို့ပါ။

မင်္ဂလာပါ မမရေ။ ညီမလေးလေ မမနဲ့ fb friend ဖြစ်ကတည်းက ညီမအတွက် မင်္ဂလာရှိတဲ့နေ့သစ်တွေကြီးပါပဲနော် ...

လက်ခံပေးခဲ့လို့လည်း အတိုင်းမသိဝမ်းသာရပါတယ် ... မမစာတွေဖတ်ရတာ တစ်နေ့မှမပြတ်ခဲ့ပါဘူး၊ မဖတ်ရတဲ့နေ့တွေဆို တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလိုကို ခံစားရလို့ see first လုပ်ထားတာတောင် မစောင့်နိုင်ဘူး... wall ထဲကို ငကြည့်လိုက်မှ စိတ်ထဲအတော်နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတာ... ဖတ်ပြီးတိုင်း ငြိမ်းချမ်းသွားတာ ကြည်နူးသွားတာ စိတ်ကိုထိန်းတတ်တာ စိတ်ကိုမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားတတ်လာတာ...။ ညီမဘဝကိုလေ အသိသတိလေးနဲ့ပဲ လမ်းမှားမရောက်အောင် ထိန်းသိမ်းနေရတာ။ အဖေမရှိတော့ပါဘူး။အမေက တရားစခန်းဝင်ပါတယ်... အကိုတွေကလဲ အိမ်ထောင်နဲ့ပါ.. တစ်ခါတလေမှသာ ပြန်လာတတ်တာပါ ... အဖေမရှိတဲ့နောက်ပိုင်း အိမ်ပြန်လာရတာ အထီးကျန်ပါတယ် ....မိသားစု သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ အတူနေထိုင်ချင်တာပါ မမရေ ... ဒါပေမယ့် လောကခံက သူရေးတဲ့ဇာတ်အတိုင်းသာ ကခွင့်ပေးထားသလိုပါပဲ... အလုပ်ပင်ပန်း သင်တန်းတဖက်နဲ့ တဖက်ကလည်း တစ်ပတ်တစ်ခါ ခဝဲခြံမှာ အသံသွားလှူတာလေးကိုလဲ အပြတ်မခံနိုင်ဘူးမရယ် .... တစ်ခါတလေ Stress တွေက ပြုံပြီး ညီမလေးဆီကို မကြိုဆိုပဲရောက်လာတဲ့အခါ အကြိမ်ကြိမ်တိုင်းတော့ ခံနိုင်ရည်မရှိပါဘူး မမရေ... အဲ့လိုအချိန်ဆို မမကိုပြေးမြင် သတိရတတ်တာ ကိုယ့်အတ္တလို့ပဲ ခေါ်ရမလားဟင် ... အားတော့နာပါတယ်မမရေ... မမဆီက တရားရေအေးလေးကို သောက်သုံးခွင့်ရတာ ကျေနပ်လို့ မဆုံးပါဘူးနော် ... ညီမလေးရဲ့ သင်ဆရာ မြင်ဆရာ ကြားဆရာလို့လဲ ပြောလို့ရပါတယ် .... ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့ကို ချစ်ပါတယ်... မမလည်းစိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပါစေနော်..။

ညီမလေးရေ ....

မမကို ချစ်တယ်ပြောလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါတယ် လို့ ပြောပါရစေ ... ဒီလိုနည်းနဲ့ အချစ်ခံရတာကို ကျေနပ်နေမိပါတယ် ... တကယ်ဆို မမဟာ သူများတွေက ကိုယ့်ကို ခုလိုချစ်ခင်တာကို ခံချင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်... အဲဒီတော့ ညီမလေးရေးပို့တဲ့ messageလေးကြောင့် မမ လိုချင်တာ ရပြီပေါ့ကွယ် ...

ဒီလိုဘဝမျိုးကို မမ ငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာပါ ...

ညီမလေးရေ ... မမက စိတ်ကူးလည်း ယဉ်တတ်တယ်..။ ကောင်းတာတွေ အများကြီးကို ဖြစ်နေတယ် လုပ်နေတယ် ရနေတယ်လို့ စိတ်ကူးတွေ ယဉ်နေတတ်တယ် ...။ ညီမလေးရော အဲလို စိတ်ကူးယဉ်တတ်လား ...။

စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ အလကား ဘာမှအသုံးမဝင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး..။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လိုမျိုးတွေ လုပ်နေမယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ပုံဖော်လိုက်တာပဲ..။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနီးအဝေး မြင်ကွင်းတွေပါတဲ့ အရောင်အသွေး ညီညွတ်လှပတဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်ကြီးတစ်ခု ဆွဲကြည့်လိုက်တာပဲ ...။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိုးအစားကျနတဲ့ ကျော့ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ရုပ်ပုံတစ်ခု ပုံပေါ်လာအောင် ဖော်လိုက်တာပဲ ...။

အလှပဆုံးအနုပညာတွေဟာ စိတ်ကူးနဲ့ အရင်ဆုံး ပုံဖော်လိုက်ရသလိုမျိုးပေါ့ ...။

အကြမ်းစားပုံဖော်ပြီးတာနဲ့ ပြီးမသွားဘူးနော်... တဖြေးဖြေး အနုစိတ်လေးတွေ ထပ်ဖြည့်ရတယ် ... အနုစိတ်ဖြည့်ရတာ ဘယ်လောက်ထိလုပ်ရမှာလဲ လို့ မေးရင် တစ်သက်လုံး လုပ်ရမှာပါနော် ....

ကိုယ်ဖော်ထားတဲ့ပုံလေးကို ခပ်လှမ်းလှမ်းက ပြန်ကြည့်လိုက် နည်းနည်းလိုတာလေး ပြင်လိုက် ... မလိုတာလေးတွေ ဖျက်ချလိုက်.. လိုတာလေး ထပ်ဖြည့်လိုက် .. ။ မလိုတာ ဖျက်ချတဲ့အခါလည်း လက်လွန်မသွားစေနဲ့နော်။ လိုတာလေး ထပ်ဖြည့်လည်း ပိုမသွားစေနဲ့။ လိုသလောက် အတိအကျလေး။

ပြီးရင် သေချာပြန်ကြည့်။ အသေးစိပ် စိတ်ရှည်လက်ရှည်ကြည့်။ အချိန်ယူပြီး စိတ်အေးလက်အေး ကြည့်။

ပြီးရင် ဒီလိုနေရာလေးက နည်းနည်းလေးပွတ်ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုသေးတာ.. ဆိုတာတွေရင် အသာလေး ဖွဖွလေး ပွတ်ထုတ်ပစ်လိုက်။ အဲဒါလည်း လက်လွန်မသွားစေနဲ့။ ဖွဖွလေး လုပ်ရမှာကို ဖွဖွလေး လုပ်။

စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်လေးထားပြီး တစ်ခါ ပြန်ကြည့်။

ဒီနေရာလေးက နည်းနည်းလေးပိုပြီး ကွေးဖို့ညွှတ်ဖို့ လိုသေးတာဆိုရင် လိုသလောက်လေး ကွေးညွှတ်ပေးလိုက်မယ်။ တအားကြီး ကွေးညွှတ်မသွားစေနဲ့။ လိုသလောက်လေး။

ဒီနေရာကတော့ ဒေါင့်ကြီးဖြစ်နေတာ ချွန်လွန်းတယ် ကြည့်ရ ဆိုးတယ်ဆိုရင် မသိမသာလေး လုံးပေးလိုက်မယ် ... ချောပေးလိုက်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပြားချပ်တော့ မသွားစေနဲ့ပေါ့ ... ။

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်သက်လုံး လှသထက်လှအောင် ပုံဖော်သွားရမှာနော် ...ဒီအလုပ်က တစ်သက်လုံး လုပ်ရမှာဆိုတော့ လုပ်စရာအလုပ် မရှိတဲ့အဖြစ် ဘယ်တော့မှ မရောက်တော့ဘူးပေါ့ ...။ ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လိုက်တာ ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်လိုက်တာ လို့ မတွေးတော့ဘူးပေါ့ ...။ စိတ်ဓာတ်ကျရင်တောင် အဓိပ္ပာယ်ရှိနေအုံးမှာ။ စိတ်ဆင်းရဲရင်တောင် အဲဒီစိတ်ဆင်းရဲစရာက အဓိပ္ပာယ်ရှိသွားအုံးမှာ။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့ ယောင်

339

လည်လည်ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် အဲဒီအဖြစ်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသွားအောင်လုပ်နိုင်မှာပဲ။

စိတ်ကူးယဉ်ပါညီမလေးရေ ...။ စိတ်ကူးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံပန်းကျနတဲ့ဘဝလေး ပုံပေါ်နေတယ် လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ ...။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပိုပြီး အချိုးအစားညီညွတ်လှပတဲ့ ပုံလေးပေါ်လာအောင် နေ့စဉ်လုပ်သွားပါ ...။ နေ့စဉ်လုပ်မှ ကိုယ်တကယ်ဖြစ်ချင်တာ တကယ် ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ သတိလေးကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စောင့်ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း လုပ်သွားပါ ...။ သတိဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ ...။ သူမပါရင် ဘယ်ဟာမှ အကောင်းဆုံး မဖြစ်ဘူး ...။

ကောင်းတာတွေ ဖြစ်ရင်တော့ ဖြစ်နေမှာပါ ... ဒါပေမယ့် သိထားရမှာက ကောင်းတာဟာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတာလောက်နဲ့ မကျေနပ်ပါနဲ့။ ကောင်းတာဟာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်ဘူး။ သတိပါမှ အကောင်းဆုံး ဆိုတာတွေဟာ ဖြစ်လာပါတယ်။

မမစိတ်ကူးယဉ်တာ ပြောပြအုံးမယ်။ အသက်ကြီးလို့ အိုလာတဲ့အခါ အိုတဲ့ဘဝမှာလည်း ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ရင်း ချစ်တဲ့သူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတဲ့ဘဝမှာ အင်မတန်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချမ်းချမ်းမြေ့မြေ့ နေသွားချင်တာ ...။ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးကို ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တာ...။ ပြီးတော့ နောက်ဆုံးနေ့အထိ ဒီလိုပေးပို့လာတဲ့စာလေးတွေ ဖတ်ပြီး ကြည်နူးနေချင်သေးတယ် ...။ စိတ်ကူးယဉ်တာ တကယ်ဖြစ်လာမယ် လို့ပဲ ယုံကြည်နေပါတယ်... ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကူးတွေဟာ ခြေတွေလက်တွေပေါက်ပြီး လမ်းထလျှောက်တတ်တယ် ... အတောင်တွေပေါက်ပြီး ထပျံတတ်တယ် ဆိုတာ.. ကြုံဖူးပေါင်းများပြီလေ။

စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ အလကား ဘာမှအသုံးမဝင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လိုမျိုးတွေ လုပ်နေမယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်လိုက်တာပါ။

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်သက်လုံး လှသထက်လှအောင် ပုံဖော်သွားရမှာနော် ...ဒီအလုပ်က တစ်သက်လုံးလုပ်ရမှာဆိုတော့ လုပ်စရာအလုပ် မရှိတဲ့အဖြစ် ဘယ်တော့မှ မရောက်တော့ဘူးပေါ့ ...။ ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လိုက်တာ ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်လိုက်တာ လို့ မတွေးတော့ဘူး ပေါ့ ...။ စိတ်ဓာတ်ကျရင်တောင် အဓိပ္ပာယ်ရှိနေအုံးမှာ။ စိတ်ဆင်းရဲရင်တောင် အဲဒီစိတ်ဆင်းရဲစရာက အဓိပ္ပာယ်ရှိသွားအုံးမှာ။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိလို့ ယောင်လည်လည်ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် အဲဒီအဖြစ်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသွားအောင် လုပ်နိုင်မှာပဲ။

သတိဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ ...။ သူမပါရင် ဘယ်ဟာမှ အကောင်းဆုံး မဖြစ်ဘူး ...။ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်ရင်တော့ ဖြစ်နေမှာပါ ... ဒါပေမယ့် သိထားရမှာက ကောင်းတာဟာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတာလောက်နဲ့ မကျေနပ်ပါနဲ့။ သတိပါမှ အကောင်းဆုံး ဆိုတာတွေဟာ ဖြစ်လာပါတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်တာ တကယ်ဖြစ်လာမယ်လို့ပဲ ယုံကြည်နေပါတယ် ... ဘာလို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကူးတွေဟာ ခြေတွေလက်တွေပေါက်ပြီး လမ်းထလျှောက်တတ်တယ် ... အတောင်တွေပေါက်ပြီး ထပျံတတ်တယ် ဆိုတာ ကြုံဖူးပေါင်းများပြီလေ။

ပြဿနာဆိုတာ ဘဝနဲ့အတူတူ တွဲပါလာပြီးသားပါနော်။ ဘဝရှိရင် ပြဿနာ ရှိတာပါပဲ။ ရှောင်လွှဲချင်လို့ မရပါဘူး။

ဘဝနဲ့အတူရှိနေတဲ့ မလွှဲသာမရှောင်သာ ပြဿနာတွေ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားရမလဲ ဘယ်လိုအမြင်နဲ့ ကြည့်ရမလဲ... အဲဒါအရေးကြီးပါတယ်။

ကြုံတွေ့ရတဲ့ လောကဓံတွေ အခက်အခဲဒုက္ခကြောင့် ကိုယ်ဟာ ပိုပြီးတော့ သဘောထားမှန်အောင် ထားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမယ် .. စိတ်ထား ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာရမယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာတွေ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းရင်း ကိုယ်ဟာအရင်ထက်ပိုပြီး ဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေရှိလာရင်.. ဒီအခက်အခဲတွေ ဒီပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်းဖြေရှင်းရင်းနဲ့ ကိုယ်ဟာပိုစဉ်းစားတဲ့သူ ပိုတွေးခေါ်မြော်မြင်တဲ့သူ ပိုစိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လို့ ရပါတယ်။

ZTK00030
Ks 4000