



ပျော်ရွှင်ခြင်း

တံခါးပေါက်

ဗာဂျင်ဂျင်

 **THAR NGE**



လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့လက်ထဲမှာ
သော့တံလေးတစ်ချောင်း ကိုယ်စီရှိကြတယ်။

ဒီသော့တံလေးကို ကိုင်ထားကြရင်း စိတ်သောကဆိုတဲ့ အမှောင်ခန်းထဲကနေ
ထွက်မလာကြဘဲ တံခါးရှေ့ရပ်ပြီး ငိုကြွေးနေမိကြပါတယ်။

သော့တံလေးနဲ့ တံခါးကို ဖွင့်လိုက်လို့ရမှန်း သိကြပေမယ့်
ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဖို့ မကြိုးစားကြဘဲ သူတစ်ပါးက ဖွင့်ပေးတော့မှ
တံခါးဖွင့်ပြီး လွတ်မြောက်ပျော်ရွှင်ရမယ်လို့
ထင်တတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်တံခါးကိုယ်ဖွင့် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်လိုက်မှ
အလင်းဆိုတာ မြင်ခွင့်ရတာမျိုးပါ။

စာပေဇာတက

CS09730011
ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်
Ks - 3,000

Price 3000 Ks

9 789997 191670 >

သားငယ်စာပေ
စာအုပ်အမှတ် (၁၁)

ဖြန့်ချိရေး




THAR NGE

သားငယ်စာပေ

အမှတ် - ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊

စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၉ ၄၄၄၄၃၆၄၄၈၊ ၀၉ ၄၄၄၄၃၆၄၄၂၊ ၀၉ ၄၄၃၀၈၅၃၂၆

 <https://www.facebook.com/tharngebooks/>



ပျော်ရွှင်ခြင်း

တံခါးပေါက်

ဗာဂျင်ဂျင်

ပုံနှိပ်ပျော်တမ်း

- ထုတ်ဝေခြင်း - ဒုတိယအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ - ၂၀၁၉
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း - မာရင်ရင်
- သားငယ်အမှတ်တံဆိပ် - ဖြိုးဝေကို
- အတွင်းအပြင်အဆင် - ဖြိုးဝေကို၊ စောမာလာ
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးဖြိုးဝေ (သားငယ်စာပေ) (၀၂၀၀၆)
- ပုံနှိပ်သူ - ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)
-
- စာမူ မူပိုင်© - မာရင်ရင်
- အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

တန်ဖိုး - ၃၀၀၀ ကျပ်

စီအိုင်ပီ ကတ်တလောက်အညွှန်း

မာရင်ရင်

ရန်ကုန်၊ သားငယ်စာပေ၊ ၂၀၁၉။

၁၄၇-စာ၊ အလျား ၁၄.၀ စင်တီ x ၁၉.၈ စင်တီ

(၁) ရသ

မာတိကာ

* ဝမ်းရေးနွယ်တဲ့အချစ်	၂
* ဘဝအဖော်နဲ့ သင်ခန်းစာ	၄
* ကျေးဇူးရှင်	၆
* ဝေဖန်ခံနိုင်ဖို့ သတ္တိရှိပြီလား	၈
* အနီးကပ်ရန်သူ	၁၂
* ဆန္ဒရဲ့အနောက် အရှက်တရားတွေ တကောက်ကောက်	၁၄
* အကွာအဝေး	၁၆
* မနက်ဖြန်ကောင်းဖို့ ဒီနေ့လည်း အရေးကြီးသေးတယ်	၁၈
* ဘယ်လိုမိန်းမမျိုးလဲ	၂၀
* အဆွေးသံစဉ်	၂၂
* စည်းချက်	၂၄
* သိခြင်း မသိခြင်းရဲ့ ခြားနားချက်	၂၆
* ဖြစ်ပျက်	၂၈
* အချစ်မီး	၃၀
* တန်ဖိုး	၃၂
* လမ်း	၃၄
* ခံစားမှုအရိပ်	၃၆
* ဆရာ	၃၈
* Essential	၄၂
* ခြေလှမ်းမှန်	၄၄
* ကွာခြားခြင်း	၄၆
* အသိ၊ သတိ	၄၈
* အလိမ်ညာဝတ်စုံနဲ့ သူတော်ကောင်း	၅၀
* ချစ်တယ် ကြိုက်တယ် ဘာတွေလဲ	၅၂
* တစ်ယောက်တည်းလည်း နေတတ်ပါတယ်	၅၄
* သူငယ်ချင်းဆို၊ သူငယ်ချင်းကောင်း	၅၆
* စိတ်ထား	၅၈
* အချစ်လောင်းကစား	၆၀
* ရေရှည်ဆက်ဆံရေး	၆၂

* စိတ်	၆၄
* ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာ	၆၆
* အမှား	၆၈
* အမြင်မှား	၇၀
* ငါမရှိရင်	၇၂
* အရှက်မှန်	၇၄
* ကိုယ့်မီးကိုယ်ရှို့	၇၆
* အမေးအဖြေ	၇၈
* မလွဲချော်ဖို့	၈၀
* မနာလိုစိတ်	၈၂
* ဒွိဟ	၈၄
* ဆုတောင်း	၈၆
* စိတ်ရှင်း ကိုယ်ရှင်း ပေးဆပ်ခြင်း	၈၈
* အမှားတွေကြား ပျံ့သန်းခြင်း	၉၀
* အလှစစ်	၉၂
* စိတ်ဓာတ်	၉၄
* ထင်ချင်သလိုထင် မြင်ချင်သလိုမြင်	၉၆
* ယောင်လည်လည်	၉၈
* ပေးဆပ်မှုအမှား	၁၀၀
* အမှိုက်	၁၀၂
* ဖန်တီးရှင်	၁၀၄
* ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်	၁၀၆
* ဖိနပ်လေးတစ်ရန်	၁၁၀
* ပျိုပျိုအိုအိုတို့ အိမ်ထောင်မပြုခင် ဖတ်ရှုသင့်တဲ့ မှတ်စု	၁၁၄
* နားလည်မှုစာချွန်လွှာ	၁၂၀
* အချစ်လမ်းဆုံး	၁၂၄
* အသာစံဖို့ အနာတော့ခံရမှာပေါ့	၁၂၈
* ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၁၃၀
* ဒဏ်ရာများနှင့် ရှင်သန်ခြင်း	၁၃၄
* ကျွန်တော် ကျွန်မကို အသက်ရှူခွင့်ပေးပြီး ချစ်ပါ။ ကြင်နာပါ	၁၃၈
* ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေကို ဘယ်သူ့ဆီမှာပစ်ချခဲ့သလဲ	၁၄၂

စာရေးသူအမှာ

စာရေးသူရဲ့ ဒုတိယမြောက်စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ 'ပျော်ရွှင်ခြင်း တံခါးပေါက်' ကိုလည်း တတိယစာအုပ်ထွက်ရှိပြီးမှ သားငယ်စာပေ ကပဲ စီစဉ်ထုတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးမှာလည်း အမှတ်တရတွေ အများကြီးရှိခဲ့သလို ဒီစာအုပ်လေးကနေ ရရှိလာတဲ့ ဖတ်ရှုသူတွေရဲ့ Feedback တွေကလည်း ကြည်နူးစရာလေးတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာအုပ်အသစ်ထွက်ရှိပြီးနောက် “ပျော်ရွှင်ခြင်း တံခါးပေါက်” ကို ထပ်မံပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေပြီး အားလုံးရဲ့ လက်ထဲ ထည့် ပေးနိုင်တော့မှာမို့ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာရတဲ့အပြင် ဒီစာအုပ်လေးကို မဖတ်ရသေးသူတွေအတွက်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့အသိတစ်ခု အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ မှောင်မိုက်နေတဲ့စိတ်ထွက်ပေါက်လေးကို ကိုယ်တိုင် ဖွင့် လှစ်ပြီး လွတ်မြောက်ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်း လိုက်ရပါတယ်။

မာရင်ရင်



ဝမ်းရော့နွယ်တဲ့အချစ် . . .



ဝမ်းကျေးနွယ်တဲ့ဒါချစ် . . .

တချို့လူတွေက ချစ်လို့တော့ကောင်းပါရဲ့၊ ဘဝအတွက် အဆင်မပြေဘူး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တချို့လူတွေက ဘဝအတွက် အဆင်ပြေအောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့၊ ချစ်လို့မရဘူးဖြစ်နေတတ်တယ်။

အချစ်နဲ့ဘဝဟာ တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါတယ်။ ချစ်ပြီး ဘဝ အတွက် အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် သာယာမှုမရှိနိုင်သလို ဘဝအတွက် အဆင်ပြေပေမယ့် အချစ်စိတ်မရှိဘူးဆိုရင်လည်း အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒီတော့ ချစ်ပြီးဆိုရင်လည်း ဘဝသာယာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင် ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။

Perfect ဆိုတာလူတိုင်းမှာ မရှိပါဘူး။ ကြိုးစားမှ Perfect ဆိုတာရဲ့ ခြေဖျားလေးကို မိနိုင်မှာပါ။ ချစ်တယ်ချည်းထိုင်အော်နေပြီး ဘာအလုပ်မှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲချစ်ချစ် ဗိုက်ဟာလာရင် အချစ်တွေဟာ ဒေါသတွေအဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲ သွားတတ်တယ်။

ဘဝအဖော်နဲ့ သင်ခန်းစာ . . .





ဘဝဒာယော်နဲ့ သင်္ဃန်းစာ . . .

ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ဆုံတွေ့ခဲ့ပြီး လက်ထပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ တစ်သက်လုံး ရင့်ကျက်စရာ မလိုဘဲ အေးအေးသက်သာနဲ့ သူမရဲ့ဘဝကို ဖြတ်သန်းသွားခွင့် ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိန်းမတွေဟာ အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်လာကာ တစ်ယောက်တည်း ရပ်တည်လိုစိတ်တွေ ပြင်းပြနေတယ်ဆိုရင် သူမဟာ ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ မတွေ့ဆုံခဲ့ရဘူးဆိုတာ သေချာသလောက် ရှိပါတယ်။

မိန်းမကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့ခွင့်ရခဲ့တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာလည်းပဲ သူမနဲ့ဆုံတွေ့စဉ်က စပြီး နောက်ပိုင်း ချိန်ထိ ဘဝကို အပူပင်မရှိ ဖြတ်သန်းသွားလို့ ရပါတယ်။

မိန်းမကောင်းတစ်ယောက်ဟာ အိမ်ထောင်တာဝန် လှည့်စရာ မလိုအောင် ထမ်းဆောင်ကျေပွန်တဲ့အတွက် အပြင်အလုပ်ကို စိတ်ဖြောင့်ဖြောင့်နဲ့ လုပ်ကိုင်ခွင့်ရတတ်သလို တချို့မိန်းမကောင်းတွေ ကျပြန်တော့ လင်ယောက်ျားနဲ့ ရင်ပေါင်တန်းကာ အလုပ်အကိုင်တွေမှာ ကူညီဖြေရှင်းသွားတဲ့အတွက် တည်ငြိမ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရကြပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ကျေးဇူးရှင် . . .





ကျေးဇူးရှင် . . .

ဘဝမှာ လူတချို့က ကိုယ့်ကို အရင်ကထက် ပိုတော်စေ
ခဲ့တယ်။ သူဟာ သူငယ်ချင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်ချစ်တဲ့
သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ကိုမုန်းတဲ့သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို
ကိုယ်ကမုန်းတဲ့လူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုခင်တဲ့အတွက် ကောင်းရာမွန်ရာ လမ်းပြ လက်တွဲ
သွားတဲ့အတွက် ကိုယ်ဟာ ပိုမို ကောင်းမွန်လာခဲ့ရသလို ကိုယ့်ကို
မခင်မင်ဘဲ အမြဲတိုက်ခိုက်ပုတ်ခတ်တဲ့အတွက်လည်း ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာခဲ့
ရပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျရင် သူတို့တွေ ဘာပဲလုပ်လုပ် မသိချင်
ယောင်ဆောင် ခွင့်လွှတ်ပြီး လုပ်သင့်တာဆက်လုပ်တာက ပိုမို
ခရီးရောက်ပါတယ်။ သူတို့အနားနေပြီး သူတို့ ခါထုတ်လိုက်တဲ့
အဆူးတွေကို အနားကမခွာဘဲ နင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပဲ
ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဝေဖန်ခံနိုင်ဖို့ သတ္တိရှိပြီလား...





ဝေဖန်ခံနိုင်ဖို့ သတ္တိရှိပြီလား . . .

ဝေဖန်ခံရတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း မဖြစ်မနေ ကြုံတွေ့နေရမယ့် ကိစ္စရပ်ကြီးတစ်ခုပါ။ ဝေဖန်ခံလိုက်ရပြီဆိုတာနဲ့ တချို့တွေက ဒေါသထွက်မယ်၊ တချို့တွေက ဝမ်းနည်းကြမယ်၊ တချို့တွေက ကြောက်ရွံ့သိမ်ငယ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဝေဖန်ခံလိုက်ရတာနဲ့ တချို့ တချို့တွေက ဒီဝေဖန်ခံရမှုအပေါ်မှာ ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်ပြီး အတင်းလိုက်ဖြေရှင်းတာမျိုးတွေလည်း လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ပါးသူဝေဖန်လိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းအပေါ်မှာပဲ ထပ်တလဲလဲ ဖြေမဆည်နိုင်အောင် တွေးပြီး ဝမ်းနည်းကြေကွဲကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်မဟုတ်ကြောင်း ဖြေရှင်းသက်သေပြဖို့ကြိုးစားရင်း ဝေဖန်မှုရဲ့ အရိပ်နက်ကြီးအောက်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်ပြီး ပိတ်မိသွားတတ်ကြပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ငယ်ရွယ်ပြီး အသိဉာဏ်တွေ မရင့်ကျက်သေးစဉ် ကာလတွေမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းအပေါ်မှာ စီးမျောလိုက်ပါခံစားရင်း မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက်ဖြစ်သွားကြပြီး နောက်ဆုံးမခေါ်မပြောနိုင်တော့တဲ့အဆင့်ထိပါ ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူတွေကျတော့ ကိုယ့်ကို နည်းနည်းပြောလိုက်တာနဲ့ အိပ်ရာထဲက စောင်ပုံထဲဝင်ပြီး ခေါင်းမဖော်နိုင်လောက်အောင် အရှက်ကြီးရှက်ပြီး ပုန်းရှောင်နေတတ်ကြပါတယ်။ သိတတ် မြင်တတ်နားလည်တတ်တဲ့အရွယ်တွေကျပြန်တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားမိလိုက်ရင် အရင်ဦးဆုံး ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါတယ်။

ကောင်းစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာလား၊ ကိုယ့်ကို တမင်ရည်ရွယ် စိတ်ဓာတ်ကျအောင် ပြောတာလားဆိုပြီး စဉ်းစားပါတယ်။ ကောင်းစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောလာတဲ့အခါ ဝေဖန်လာမှုတွေအားလုံးကို ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး အမှားတွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်သွားကြပြီး ဝေဖန်သူတွေအားလုံးကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကျေးဇူးတင်လိုက်ကြပါတယ်။ နောက်ထပ်ဝေဖန်မယ့်သူတွေကိုလည်း ဆက်လက်ကြိုဆိုနိုင်ပါတယ်။ တမင်ရည်ရွယ်ပြီး ကိုယ်သာနေလို့ မနာလိုပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ပြောလာတာအားလုံးကိုလည်း ခွင့်လွှတ်ပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်ပါတယ်။



ဝေဖန်နိုင်မှုတွေကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး အပြုံးနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်ရင် ဒါဟာ ရင့်ကျက်လာတာပါပဲ။ မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးလို့ ပြောလာရင် လက်ခံနိုင်သလို ကောင်းနေပေမယ့် မကောင်းဘူး ပြောလာရင်လည်း ခပ်ပြုံးပြုံး တုံ့ပြန်နိုင်ရပါတယ်။ ဘယ်သူက ရိုးသားစွာပြောဆိုတာလဲဆိုတာ အသက်ရွယ်လိုက် ဝေဖန်ပိုင်းခြား နိုင်စွမ်းကို ဖန်တီးပေးထားပြီးသားပါ။ မလိုသူတွေက ကိုယ့်ကို မျက်စိဒေါက်ထောက်ကြည့်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ်ကတော့ ဒီ မလိုသူ တွေကို အချိန်တွေပေးပြီး လိုက်လံခံစားကြေကွဲနေမယ်ဆိုရင်တော့ အရှုံးကြီးရှုံးပါပြီ။ ဝေဖန်ခံနိုင်ခြင်းဟာလည်း တိုးတက်ခြင်းတစ်မျိုး ပါပဲ။ သူဝေဖန်လိုက်လို့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပိုမိုကြိုးစား လုပ်ကိုင်ပြ လိုက်ရင် ဝေဖန်သူတွေကို ပြန်လည်ဖြေရှင်း သက်သေပြနည်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ဝေဖန်တာက သူ့အလုပ်၊ လက်ခံကျင့်သုံး ပြင်ဆင်ဖို့က ကိုယ့်အလုပ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ရင် သူလည်း အဆင်ပြေ ကိုယ်လည်း တိုးတက်ရတာပေါ့။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အနီးကပ်ရန်သူ . . .





အနီးကပ်ရန်သူ . . .

ရန်သူနဲ့သာ ဓားချင်းယှဉ်ခုတ် စီးချင်းထိုးချင် ထိုးလိုက်မယ်။
ရန်သူ့လက်ချက်နဲ့ ဒဏ်ရာရလာရင်လည်း အသားအနာခံ
လိုက်မယ်။

သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကြောင့် နောက်ကျောပွင့်တာတော့
မခံစားနိုင်ဘူး။

တစ်ချက်ဆိုရင် ဆိုသလောက် ပိုနာတယ်။

ခံစားရပိုခက်တယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဆန္ဒရဲ့အနောက်
အရှက်တရားတွေ
တကောက်ကောက်...





**ဆန္ဒရှိဒါနောက်
ဘဂ္ဂုက်တရားတွေ
တကောက်ကောက် . . .**

အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ လိုချင်တာတစ်ခု
အတွက်နဲ့ နာမည်ကို ချမရင်းပါဘူး။

လိုချင်တာတစ်ခုအတွက် ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် သူများနဲ့အပြိုင်
လိုက်လုနေမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဖြစ်ချင်တာတစ်ခုအတွက် မိဘအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့မျက်နှာကို
အိုးမည်းသုတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူမရဲ့ဆန္ဒနဲ့သိက္ခာကို အသိဉာဏ်နဲ့ တည့်မတ်သွားပါတယ်။



အကူအဝေး . . .





အက္ခရာအဝေး . . .

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားမှာ ကွာဝေးမှု ဘယ်လောက်ရှိနိုင်သလဲ ဆိုတာကို တစ်ယောက်တစ်နေရာနေထိုင်တဲ့ ခြားခြားခြား အကွာအဝေးနဲ့ တိုင်းတာလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လူချင်း ဘယ်လောက်ဝေးဝေး စိတ်ချင်းနီးစပ်မှုရှိနေရင် ဒါဟာ ဝေးကွာနေတယ်လို့ ဆိုလို့မရပါဘူး။ တစ်ခါတလေမှာ ခြေတစ်လှမ်းလောက် အကွာအဝေးလေးမှာ ရှိနေပေမယ့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အချိတ်အဆက်မရှိ၊ ဂရုစိုက်မှုမရှိကြတဲ့အခါ ခြေတစ်လှမ်းအကွာအဝေးဟာ နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလောက် ခြားသလိုအထိ ထင်ရပါတယ်။

အနားမှာနေပြီး တန်ဖိုးကြီး လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ပေးပေး တစ်ခါတလေမှာ အပြုံးတစ်ချက်၊ အားပေးစကား တစ်ခွန်းလောက်တောင် မမိနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့အပြုံး တစ်ချက်ဟာ ကိုယ့်ကိုလွှမ်းခြုံပေးမယ့် အနွေးထည်တစ်ထည်ထက် ပိုပြီး နွေးထွေးမှုရှိပါတယ်။ ဂရုစိုက်မှုပန်မှုတွေ၊ နွေးထွေးမှုတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ချစ်သူ၊ အိမ်သား၊ သူငယ်ချင်းတွေချည်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အနား ရောက်ရှိနေသူအားလုံးအပေါ် မျှဝေပေးရပါတယ်။

ဒီလိုမျှဝေပေးဖို့ လွယ်ကူတယ်ထင်ရပေမယ့် ယနေ့ခေတ် အခြေအနေမှာ ဝမ်းရေးတောင်အနိုင်နိုင် ရုန်းကန် လှုပ်ရှားနေရသူ တွေအဖို့တော့ လွယ်မယောင်နဲ့ ခက်တယ်ပြောရပါမယ်။ လွယ်ရင်တောင် ဂရုစိုက်မှုပန်ပေးဖို့ အချိန်တွေက ရှားနေလို့ပါပဲ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

မနက်ဖြန်ကောင်းဖို့
ဒီနေ့လည်း
အရေးကြီးသေးတယ် . . .





မနက်ဖြန်ကောင်းဖို့

ဒီနေ့လည်း အရေးကြီးသေးတယ် . . .

“အတိတ်”

လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်း သုံးခု ရှိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ် အကြောင်းအရာတွေဟာ ကိုယ် ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းမယ့် ဘဝခရီးလမ်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းတွေဟာ အောင်မြင်မှုတံခါးပေါက်တွေကို ဝင်ရောက်ရာမှာ ပြဖို့အတွက် လက်မှတ်တွေပါပဲ။

“လက်ရှိ”

လက်ရှိအချိန်တွေမှာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့လုပ်ရပ်တွေ၊ အပြုအမူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ကိုသွားဖို့အတွက် တံတားထိုးနေသလိုပါပဲ။ ကိုယ်တည်ဆောက်လိုက်တဲ့ လမ်းကြောင်းဆိုင်ခုံမှုရှိရင် အကျမနာရတော့ပါဘူး။ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ လမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းမှုရှိမှ အနာဂတ်ကောက်ကွေ့မှု မရှိတော့မှာပါ။

“အနာဂတ်”

အနာဂတ်ဆိုတာ အတိတ်ကအကြောင်းအရာတွေကနေ တစ်ဆင့် ထင်ဟပ် ယာယီအရိပ်တွေပါ။ ကိုယ်အရင်က လုပ်ခဲ့သမျှတွေရဲ့ အသီးအပွင့်တွေကို ခံစား ခူးဆွတ်ရမယ့်အချိန်ပါ။ လူတွေက ပြောကြပါတယ်။ နောင်ခါလာ နောင်ခါစေ့လို့။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမသိကြတာက နောင်ခါကောင်းဖို့ဆိုတာ အခုချိန်မှာ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီနေ့လုပ်ရပ်တွေဟာ အတိတ်မှာ ကျောက်စာထွင်းထု ထားသလို ထင်ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး အနာဂတ်အတွက်လည်း အရေးပါ အရာရောက်တယ် ဆိုတာ မေ့မထားဖို့ လိုပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဘယ်လိုမိန်းမမျိုးလဲ . . .





ဘယ်လိုမိန်းမမျိုးလဲ . . .

မိန်းမအမျိုးအစား အများကြီးရှိပါတယ်။

အေးချမ်းတဲ့မိန်းမ ရှိသလို ပူလောင်တဲ့မိန်းမမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သူများ နောက်ကလိုက်ချင်တဲ့ မိန်းမရှိသလို သူများရှေ့ကနေ ဦးဆောင်ချင်တဲ့ မိန်းမမျိုး လည်း ရှိပါတယ်။ သူများကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်တဲ့ မိန်းမ ရှိသလို သူများကို စိတ်ဝင်စားပြီး သူများအကြောင်းပြောမှ အိပ်ပျော်တဲ့မိန်းမမျိုး လည်း ရှိပါတယ်။

သူများလိုမလှပေမယ့် စိတ်လှတဲ့မိန်းမရှိသလို သူများထက် ပိုလှပြီး စိတ်ဓာတ်မကောင်းတဲ့မိန်းမမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သူများခင်းထားတဲ့လမ်းကိုမှ အခန့်သားလျှောက်ချင်တဲ့မိန်းမရှိသလို ကိုယ့်လမ်းကိုယ်စောက် ခပ်ဖြောင့် ဖြောင့်လျှောက်တဲ့ မိန်းမလည်း ရှိပါတယ်။

သူများလိုအရည်အချင်းမရှိလို့ မူမမှန်လမ်းကြောင်းနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုနေတဲ့ မိန်းမတွေရှိသလို သူများထက် အရည်အချင်းရှိအောင် တောက်ပအောင် လမ်းမှန်ကမ်းမှန် ကြိုးစားနေတဲ့ မိန်းမတွေလည်း ရှိပါတယ်။

စိတ်ဖြောင့်ဖြောင့် လမ်းဖြောင့်ဖြောင့် သွားတတ်တဲ့ မိန်းမရှိသလို စိတ်ကောက် ကောက် လမ်းကောက်ကောက်ကိုမှ ရွေးသွားတတ်တဲ့ မိန်းမမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အမြင်မှာပဲမြန်းပြီး တန်ဖိုးရှိစွာ နေထိုင်တဲ့ မိန်းမရှိသလို မြေနိမ့်မှာ ဝပ်တွားပြီး အနင်းခံတဲ့ မိန်းမမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ မိန်းမတိုင်း ပိုက်ဆံမက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပိုက်ဆံရရှိအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားချရောင်းတဲ့ မိန်းမရှိသလို အဆင့်တန်းရှိရှိ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့ ပိုက်ဆံရှာပြနိုင်တဲ့ မိန်းမမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အဆွေးသံစဉ် . . .





အဆွေးသံစဉ် . . .

တစ်ခါတလေ သီချင်းတစ်ပုဒ်တည်းကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ နားထောင်ဖြစ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

ဒီသီချင်းရဲ့သံစဉ် နားထောင်ကောင်းလို့ဆိုတာထက် သီချင်း စာသားတွေဟာ ကိုယ်နဲ့တိုက်ဆိုင်မှုရှိနေတာကြောင့် အခေါက်ခေါက် အခါခါ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် နားထောင်ဖြစ်ကြတယ်။

နားထောင်နေရင်း သီချင်းသံစဉ်၊ သီချင်းစာသားကြောင့် ဝမ်းနည်းရတာမဟုတ်ဘဲ တစ်ချိန်က ကိုယ်တိုင်ပါဝင် သရုပ်ဆောင် ခဲ့တဲ့ ဇာတ်ကြောင်းတွေကို နောက်ပြန်ရစ်ခံစားရင်း တိုက်ဆိုင်မှုတွေ ကြောင့် ဝမ်းနည်းမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရပါတယ်။

စည်းချက် . . .





စည်းချက် . . .

သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူ၊ လင်မယားတွေဆိုတာ ဘယ်မျက်လုံးနဲ့ ညာမျက်လုံးလိုပါပဲ။

အမြင်တွေ ကြည်လင်စွာ မြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မျက်စိနှစ်လုံးစလုံး ဖွင့်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘယ်မျက်လုံးပိတ်ပြီး ညာမျက်လုံးတစ်ဖက်တည်းနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပြင်ပရှုခင်းတွေကို မြင်တော့ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် လှလှပပတော့ မြင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်မျက်လုံးမရှိတော့တဲ့အခါ နောက်မျက်လုံးတစ်ဖက်အနေနဲ့ မြင်တော့ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်တဲ့အမြင်ဟာ သိပ်တော့ အားရမှု ရှိနိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

စည်းချက်ညီပြီး အတွဲညီတဲ့ အတွဲတွေကျတော့ မျက်လုံးလေးတွေ တိုင်ပင်ကိုက်စရာမလိုဘဲ အဖွင့်အပိတ်ကို ညီညီညာညာ ညှိစရာမလိုတော့သလိုမျိုးပေါ့။ နားလည်မှုနဲ့ ပိတ်ချိန်တန် ပိတ်၊ ဖွင့်ချိန်တန် ဖွင့်၊ မျက်တောင်ခတ်ချိန်တန်ရင် ခတ်လိုက်တာပါပဲ။ နှင်အရင်စပိတ်လို့ ငါအရင်ပိတ်မယ်ဆိုတာမျိုး ငြင်းခုံမနေတော့ပါဘူး။ ၁၀၀% အပြည့်ချစ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ကို ၅၀% ဆီပဲ ပြည့်အောင်ဖြည့်ပါ။ နှစ်ယောက်ပေါင်းရင် ၁၀၀ ပြည့်ပြီဆိုရင် Perfect Life လေးပါပဲ။ သင့်မျက်လုံးလေးတစ်ဖက်ရော လောကကြီးကို ကိုယ်နဲ့စည်းချက်ညီညီ ကြည့်နိုင်ပြီလား။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

သိခြင်း၊ မသိခြင်းရဲ့
ခြားနားချက် . . .





သိခြင်း၊ မသိခြင်းရဲ့ ခြားနားချက် . . .

တချို့လူတွေက လိမ်နေတယ်။ လိမ်နေမှန်းသိလျက်နဲ့ မသိ
ချင်ယောင်ဆောင်လိုက်ရတယ်။

တချို့လူတွေက အကျင့်ယုတ်ကြတယ်။ အကျင့်ယုတ်မှန်း
သိလျက်နဲ့ မျက်နှာပျက်မရလို့ သည်းခံနေလိုက်ရတယ်။

တချို့လူတွေက လေများတယ်။ လေများမှန်းသိလျက်နဲ့
မကောင်းတတ်လို့ မျက်စိတစ်ဖက် ပိတ်နေလိုက်ရတယ်။

တချို့လူတွေက သိပ်အပြောကောင်းတယ်။ မဟုတ်မှန်း
သိလျက်နဲ့ နားထောင်ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုတ်ယုံလိုက်ရတယ်။
တချို့လူတွေက ဟန်ဆောင်ကောင်းတယ်။ ဟန်ဆောင်နေမှန်း
သိလျက်နဲ့ ကိုယ်ပါ မသိချင်ယောင်ဆောင် ဟန်ဆောင်လိုက်
ရတယ်။

လူလောကကြီးဟာ အရမ်းရှုပ်ထွေးပါတယ်။ သိနေပေမယ့်
လည်း မသိချင်ယောင်ဆောင်လိုက်တာက ပိုကောင်းသလို၊ မြင်နေ
ပေမယ့်လည်း မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်လိုက်တာက ပိုပြီး ငြိမ်းချမ်း
ပါတယ်။ အဖြေမထွက်တဲ့အရာတစ်ခုကို ထိုင်တွက်ချက်နေလည်း
ဘာမှမထူးလာတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပြုပြင်လို့မရမယ့်
အတူတူ တစ်ခါတလေ မျက်နှာလေး လွှဲနေတာက ပိုပြီးကောင်း
ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဖြစ်ပျက် . . .





ပြစ်ပျက် . . .

ကိုယ့်အနားကနေ အမြဲရှိနေကျတစ်ယောက်ယောက်များ
ရုတ်တရက် ထွက်ခွာသွားလို့ . . .

ဘာကြောင့် ထွက်သွားရတာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ထပ်ခါ
တလဲလဲ မမေးပါနဲ့။ ထပ်ခါတလဲလဲလည်း ထိုင်တွေးပြီး အဖြေမရှာ
ပါနဲ့။

သူဟာ သူငယ်ချင်း ချစ်သူရည်စားလည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊
ယောက်ျားလေး၊ ဒါမှမဟုတ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်
ပါတယ်။ ထွက်ခွာချိန်တန်ရင် အသက်ကြီးကြီးငယ်ငယ် ကျား၊
မ မရွေး ဘယ်သူမဆို လူလောကကြီးကနေတောင် ထွက်ခွာ
သွားတာ ဓမ္မတာဖြစ်နေပါပြီ။ အသက်ရှင်လျက် ကိုယ့်နံဘေးကနေ
ကျောခိုင်းထွက်သွားတာလောက်ကတော့ စာမဖွဲ့လောက်တော့
ပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အချစ်မီး...





ဘချစ်မိး . . .

တချို့မိန်းမတွေဟာ သူများမိန်းကလေးတွေလို အချစ်မခံရဘူး။ ဂရုစိုက်မခံရဘူးဆိုပြီးသာ အော်ဟစ် ငြူစူနေတယ်။ တကယ်တမ်း သူများမိန်းကလေးတွေ မိန်းမပီသစွာ ဘယ်လိုနေထိုင်ပြီး သူချစ်သူအပေါ် ဘယ်လိုဂရုစိုက် နားလည်မှုတွေ ပေးသလဲဆိုတာကိုတော့ မလေ့လာကြဘူး။ ငြူစူမှုများပြီး သဝန်တိုလွန်းတဲ့ မိန်းမတွေဟာ ဘယ်လောက်အကျဉ်းတန်သလဲဆိုတာ ဒီမိန်းကလေးတွေ မသိကြဘူး။

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ဘက်က * လိုအပ်မှုတွေကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရပါသေးတယ်။

ချစ်တာနဲ့ သည်းခံတာ အတိုင်းအတာရှိတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့။
ဘောင်တစ်ခုလွန်သွားလို့ ဆက်လက်သည်းမခံနိုင်တော့ရင် အနားကနေ ထွက်ခွာသွားတတ်ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

တန်ဖိုး...





တန်ဖိုး . . .

တချို့လူတွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားရတော့မှ သူတို့တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးရှိမှန်း သိလိုက်ရတဲ့အခါ နောင်တတွေ ရမိတတ်ကြပါတယ်။

တချို့လူတွေကိုတော့ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတော့မှ သူတို့တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးမရှိမှန်း သိလိုက်ရတဲ့အခါ ပေးဆပ်ကုန်ဆုံးခဲ့တဲ့အချိန်တွေအတွက် နှမြော နောင်တရမိတတ်ကြတယ်။

ထိုသူတွေဟာ သူငယ်ချင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ချစ်သူခင်သူဘယ်သူမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

လမ်း . . .





လမ်း . . .

ကိုယ်လျှောက်မယ့်လမ်းဟာ မှန်ကန်ပါတယ်လို့ ယူဆတဲ့ အတွက် ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ရှေ့ဆက်ကြတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

အလွယ်လမ်း၊ ဖြတ်လမ်းတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ သင် မှန်ပါတယ်။ ဆက်လျှောက်ပါ။

တချို့တွေက ခုန်ပျံ့ကျော်လွှားပြီး ရောက်ချင်တယ်။ တချို့ တွေက ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်လေးပဲ သွားချင်တယ်။ တချို့တွေက လမ်းခရီးတစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ရမယ့်အခက်အခဲတွေကို ကြုံတွေ့ပြီး ငုတ်တုတ်ထိုင်ငိုင်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

မတူညီတဲ့ လူတွေကြားမှာ မတူညီတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိသလို သွားရာလမ်းတွေလည်း မတူညီကြပါဘူး။

ကိုယ်သွားတဲ့လမ်းနဲ့ မတူလို့ဆိုပြီး ရန်သူလို့လည်း သတ်မှတ် လို့ မရပါဘူး။ သူတို့တွေကို လိုက်လံရှာဖွေနေတာထက် သူ့လမ်းသူ လျှောက် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ခြေလှမ်းတွေ မှန်နေဖို့ပဲ လိုပါ တယ်။

ခံစားမှုအရိပ် . . .





ခံစားမှုအာရုံစိုက် . . .

ပင်ပန်းပန်းနဲ့ လူ့လောကကို ရောက်ရှိလာခြင်းဟာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ မသာယာတဲ့အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ ထပ်တလဲလဲတွေ့ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်အတွက် အကြိမ်ကြိမ် ခံစားခိုကြွေးနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

အမိဝမ်းထဲက ထွက်လာကတည်းက ငိုသင့်သလောက် ငိုခဲ့ ပြီးပါပြီ။

ဒီတော့ ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး ခံစားဖို့ထိုက်တန်မှ လိုက်ခံစားပါ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဆရာ . . .





ဆရာ . . .

သိပ်တော်တဲ့ မိန်းမတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ သူမတို့ကို ဒီလို တော်လာအောင် ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ယောက်ျားတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်အနားမှာရှိနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မိန်းကလေးဟာ ယခင်ထက် ပိုပြီးကြံ့ခိုင်စွာ ရပ်တည်နိုင်ပြီး ဆက်ဆံရေးတွေ မာကျောစပြုနေပြီ ဆိုရင် မိန်းမ မဆန်တော့ဘူး။ အကြင်နာတရား မရှိတော့ဘူး။ နူးညံ့မှု မရှိတော့ဘူးလို့ အရင်ဆုံး ပြစ်တင်ဝေဖန်လိုက်မှာလား။

ဒီလိုထင်ရင် မှားသွားလိမ့်မယ်။ မိန်းကလေးတွေက မွေးရာပါ ပင်ကိုအခံကိုက နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့စိတ်သဘောထားတွေရယ်၊ အားငယ်မှုတွေရယ်က ရှိပြီးသားပါ။ ဘယ်သူကမှ ယောက်ျားတွေနဲ့ ရင်ပေါင်တန်းပြီး မိန်းမတန်မဲ့ ရှေ့ကနေ ဦးဆောင်ဦးရွက် မလုပ်



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ချင်ကြပါဘူး။ ကျော့ကျော့လေးနေပြီး လှလှပပလေးပြင်၊ နူးနူးညံ့ညံ့
 လေးနဲ့ ဘဝကို သာသာယာယာ မကြောင့်မကြ ဖြတ်သန်းချင်ကြ
 တာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့အကြောင်းတရားတွေ အမျိုးမျိုး
 ကြောင့် ကိုယ်မျှော်မှန်းထားသလို မဖြစ်လာတဲ့အခါ မရဲရင့်ချင်လည်း
 ရဲရင့်လိုက်ရပါတယ်။ ရှေ့မထွက်ချင်လည်း ရှေ့ထွက်လိုက်ရပါတယ်။
 ကြောက်ပေမယ့်လည်း ကြောက်စိတ်တွေဖျောက်ပြီး ရှေ့တိုးလာရ
 ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ သူမတို့တွေ ဖြစ်ချင်တာ၊ လုပ်ချင်
 တာတွေ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အနားမှာ
 ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးပြီး ရှေ့ထွက်မယ့်သူ မရှိတဲ့အခါ၊ အနားမှာ
 ရှိတဲ့သူက ရှေ့ထွက်ဖို့ ဘယ်တော့မှမလုပ်တဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ
 မိန်းမတွေဆိုတာ မေ့သွားပြီး မဖြစ်မနေ လုပ်သင့်တာတွေကို
 ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်လိုက်ရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ကိုင်နေတာမျိုးကို မိန်းမ
 မပီသလိုက်တာလို့ ပြစ်တင်ဝေဖန်နေမှာထက် ကိုယ်များ ဘာတွေ
 လိုအပ်နေပြီလဲလို့ တစ်ချက်လောက် အတွေးလေးဝင်မိဖို့ ကောင်း
 ပါတယ်။ ငါ ဘာတွေများ တာဝန်မကျော့ဘူးလဲ၊ ငါ ဘာတွေများ
 လစ်ဟင်းနေပြီလဲ၊ ငါ ဘာလို့ နောက်မှာကျန်နေခဲ့ရတာလဲ ဆိုတာ



လေးတွေ တွေးမိဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်နားက မိန်းကလေး အရင်နဲ့မတူဘဲ ပိုပြီးထက်မြက်သွက်လက်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေကို အရင်ဆုံး စဉ်းစားကြည့်မိဖို့ ကောင်း ပါတယ်။

တချို့မိန်းမတွေ ရှိပါတယ်။ လိုချင်တာကို တကို့ကိုတောင်းနေ တာထက် တစ်ခေါက်နှစ်ခေါက် အရိပ်အယောင်ပြလို့မှ ဖြစ်မလာရင် လေကုန်ခံပြီး ထပ်ထပ်မပြောတော့ဘဲ ကိုယ်လိုချင်တာ၊ ဖြစ်ချင် တာကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပြလိုက်တာတွေ ရှိပါတယ်။ အရင်ကထက် ပိုတော်လာတယ်၊ ပိုကြံ့ခိုင်လာတယ်၊ ပိုထက်မြက်လာပြီဆိုရင် သူတို့နားမှာ ရပ်တည်ပေးနေတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ကောင်းမှု ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။ သူတို့ ကြောင့်သာ သူတို့မရှိလည်း ရပ်တည်နိုင်အောင် လမ်းကြောင်းပြ သင်ပြပေးသွားတဲ့ သွယ်ဝိုက်နည်းလမ်းပေး ဆရာတွေကိုပေါ့။

ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



Essential . . .



Essential . . .

လူတွေဟာ ထူးဆန်းပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒါမှမဟုတ် အချိန်တော်တော် များများမှာ တခြားသူရဲ့ မရှိမဖြစ်၊ လိုအပ်တဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုလိုအပ်နေ တာကို ဖြစ်စေချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကို သူကလိုအပ်နေမှ ကိုယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ တစ်ယောက်လို့ ယူဆကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သူများက ကိုယ့်ကို မရှိ မဖြစ် လိုအပ်နေဖို့အတွက် သွားရောက်ကြိုးစားနေလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုးစား နေတာက ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက် အသိပညာ ဗဟုသုတအတွက် မဟုတ်ကြ တာတွေက များနေပါတယ်။

တချို့တွေကျပြန်တော့ သူများက အလိုရှိမှာကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ အသုံးတည့်မှန်းသိရင် ပိုလုပ်ရတဲ့အတွက် ပင်ပန်းခံရမှာကို ကြောက်ကြ ပါတယ်။ ဒီအတွက် ကိုယ့်ကိုအလိုရှိတာများလာပြီး လုပ်ရတာများလာပြီဆိုရင် နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး ချောင်တစ်ချောင်မှာ နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ကိုမမြင်အောင် ဆိုပြီး သွားနေလေ့ရှိကြပါတယ်။

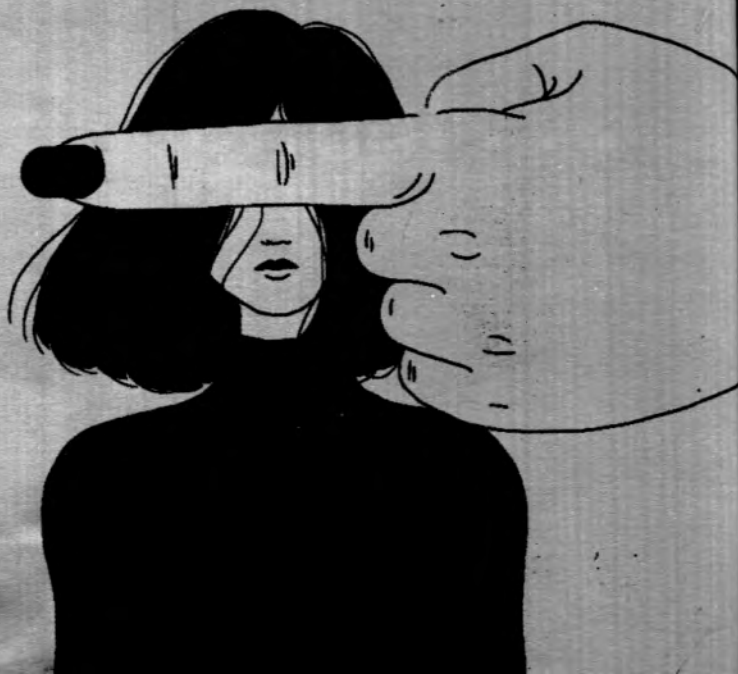
တချို့တွေကျတော့ ကိုယ့်ကိုအလိုရှိလာတဲ့အခါ ဝမ်းပန်းတသာ ကူညီပေးလိုက် ကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မံအလိုရှိဖို့အတွက်လည်း မျှော်လင့်ချက်တွေမထားဘဲ လုပ်စရာရှိတာတွေကို စေတနာပါပါ လုပ်ပေးလိုက်ကြပါတယ်။ သူ့ကို နေရာပေးမှာ မပေးမှာကိုလည်း မပူပင်တဲ့အတွက် သူ့အလုပ်နဲ့သူ အေးဆေးလုပ်ကိုင် သွားကြတာ မျိုးတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

စိတ်ထားတတ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုလိုအပ်နေဖို့အတွက် ဦးတည်မှုတွေ မထား တော့ဘဲ ကိုယ်ကပဲ လိုအပ်နေသူကိုလိုက်ရှာပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်မှုတွေ လုပ်ကြ ပါတယ်။ အရာအားလုံးဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ ကောင်းပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ခြေလှမ်းမှန် . . .





ခြေလှမ်းမှန် . . .

ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်နှစ်ထားပါစေ ကိုယ်က နှစ်နှစ်ကာကာ ရှိနေပေမယ့်လည်း သူ ခံစားမိချင်မှ ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားပါစေ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံပြီး လုပ်ကိုင်ပေးနေပေမယ့်လည်း ကိုယ့်ကို ဘယ်သောအခါမှ လုပ်ရည် ကိုင်ရည်ရှိတယ်လို့ မမြင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

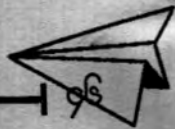
ဘယ်လောက်ပဲ ရိုးသားပါစေ ကိုယ်က ဖြူစင်စွာ နေထိုင်ပြုမူ နေပေမယ့် မလိုသူကတော့ ကိုယ့်ကို ညစ်ပတ်တယ်ချည်း ပြောမှာ ပါပဲ။

ဘယ်လောက်ပဲ မှန်ကန်နေပါစေ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းမှန်မှန် သွားနေပေမယ့်လည်း ကြည့်မရတဲ့သူတွေလည်း ရှိမှာပါပဲ။

ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူ့အတွက် အသက်ရှင်နေရတာလဲဆိုတာ သိရင် ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းကို ပြောင့်ပြောင့်တန်းတန်း သွားနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့ ဘေးပယောဂတွေကြောင့်နဲ့တော့ ကိုယ့်ခြေလှမ်းတွေကို ရပ်တန့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ရမယ့်သူဟာ ကိုယ်မှလွဲပြီး တခြားမရှိ။

ကွာခြားခြင်း...





ကွာခြားခြင်း . . .

သူမှမရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကြီးဟာ သေဆုံးရပါပြီဆိုပြီး ထင်မှတ်ခံထားတဲ့သူတွေဟာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထင်ထားခဲ့သလို မဟုတ်ဘဲ သူ မရှိလည်း ကိုယ့်ဘဝကြီးက ရှေ့ဆက်လို့ ရနိုင်တာပဲဆိုတာ သိသွားကြပါတယ်။

တစ်သက်လုံး သူနဲ့မခွဲရလောက်ပါဘူး။ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ချစ်တာပါဆိုတဲ့သူတွေဟာလည်း အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ပြောတာတွေနဲ့ လုပ်နေတာတွေဟာ တခြားစီဖြစ်နေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

သူ့ကြောင့် ငိုရလွန်းလို့ ဒီမျက်လုံးတွေဟာ ခြောက်သွေ့နေရပေမယ့် တခြားသူကြောင့်လည်း နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဟာ ရယ်မောဖျော်ရွှင်နေရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကို အထိခိုက်နိုင်ဆုံးသူဖြစ်သလို ထင်မှတ်မထားတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကို ဂရုအစိုက်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို တကယ် ချစ်မြတ်နိုးသူဟာ ကိုယ့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေမှာ မဟုတ်သလို သူ့အတွက် ကြောင့် မျက်ရည်ကျရတာလည်း မတန်ဘူးဆိုတာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုရောက်တော့ သိလာရတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အသိ၊ သတိ . . .





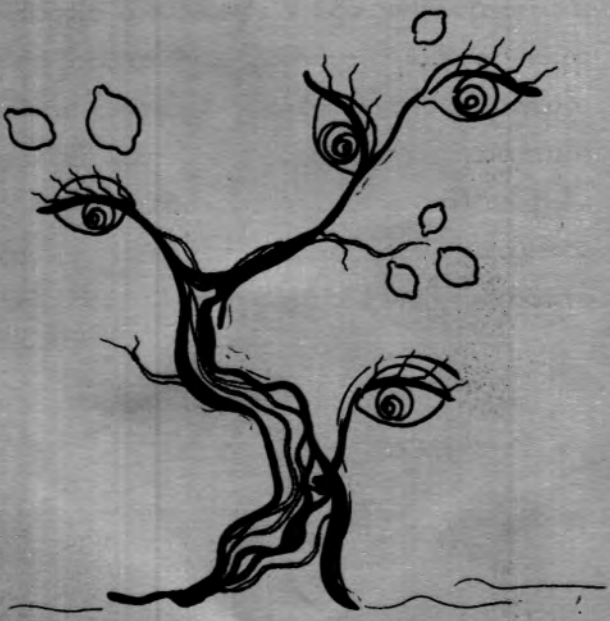
အသိ၊ သတိ . . .

အမှားတွေလုပ်မိတယ်၊ လမ်းရွေးမှားသွားမိတယ်။ ဒါတွေ အားလုံး ကိစ္စမရှိသေးဘူး။ ကိုယ်လျှောက်တဲ့လမ်းကို မှတ်မိပြီး နောက်ပြန်လှည့်နိုင်ရင် အရာအားလုံးဟာ အရင်အတိုင်းပါပဲ။

အချစ်ရေးဆိုတာ လူတစ်ယောက်နဲ့အတူတူ ခရီးလမ်းတစ်ခုကို အဖော်ပြုသွားနေကြသလိုပါပဲ။ ခရီးဆုံးတဲ့အထိ သူတစ်ယောက် တည်းနဲ့ အဆင်ပြေစွာ သွားလို့ရနိုင်မယ်လို့ အာမခံလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ခရီးဖော်ဖြစ်နေမယ်၊ မဖြစ်နေဘူး ဆိုတာကလည်း အတူတူ ရှေ့ဆက်ကြည့်တော့မှ သိရတာမျိုးပါ။ ခရီးလမ်းတစ်ဝက်ရောက်လို့ နှစ်ယောက်စလုံး ဒီခရီးကို အတူ ဆက်သွားလို့ မရဘူးဆိုတာသိရင် အသိစိတ်လေးတစ်ခုကပ်ပြီး လာရာလမ်းအတိုင်း ပြန်လှည့်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



အလိမ်အညှာဝတ်စုံနဲ့
သူတော်ကောင်း...





အလိမ်အညှာဝတ်စုံနဲ့ သူတော်ကောင်း . . .

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက . . .

အမှန်တရားဆိုတဲ့သူရယ်၊ အလိမ်အညှာဆိုတဲ့သူရယ်
မြစ်ကမ်းဆိပ်မှာ ရေချိုးကြသတဲ့။

အလိမ်အညှာဆိုသူဟာ ရေချိုးပြီး ကမ်းစပ်ပေါ်ပြန်တက်တဲ့
အခါ အမှန်တရားဆိုသူရဲ့အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်ပြီးထွက်ခွာသွားပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး လူတွေက အင်္ကျီမရှိတဲ့ အမှန်တရားဆိုတဲ့
သူရဲ့ ပြင်ပန်းသွင်ပြင်ကိုကြည့်ပြီး ခပ်ဖယ်ဖယ် ခပ်ရှောင်ရှောင်
ဆက်ဆံကြပြီး အမှန်တရားရဲ့ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အလိမ်
အညှာဆိုတဲ့သူကိုတော့ တလေးတစားနဲ့ အထင်တကြီး ဆက်ဆံ
ကြသတဲ့။

အပြောမချို့ပေမယ့် စိတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ပေါ်ကို ပေါင်းသင်း
ဆက်ဆံနေသူတွေကို လျစ်လျူရှုပြီး အပြောချိုပြီး အူပုပ်တဲ့သူ
ကိုတော့ အလေးမပေးမိပါစေနဲ့။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ချစ်တယ် ကြိုက်တယ် ဘာတွေလဲ . . .





ချစ်တယ် ကြိုက်တယ် ဘာတွေလဲ . . .

ကိုယ့်ကို ကြိုက်ပါတယ်ဆိုတဲ့သူက ကိုယ့်ရဲ့ အခုလက်ရှိ အခြေအနေ၊ လက်ရှိအလှကို ပိုစိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ကိုယ့်ကို ချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့သူကတော့ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုဖန်တီးပေးရမလဲဆိုတာ ပိုပြီးစိတ်ဝင်စား ရှိတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို မေတ္တာရှိပါတယ်ဆိုတဲ့သူကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိ အခြေအနေနဲ့ အနာဂတ်ကိုပါ ပူးတွဲစိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး အစဉ်တစိုက် ပူပန်ပေးတတ်ပါတယ်။



တစ်ယောက်တည်းလည်း
နေတတ်ပါတယ် . . .





တစ်ယောက်တည်းလည်း နေတတ်ပါတယ် . . .

တဖြည်းဖြည်း အရာအားလုံးကို တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်
ဖြေရှင်းသွားနိုင်ပြီ။

မပျော်ရွှင်လည်းပဲ လူတွေကို ခပ်ပြုံးပြုံး တုံ့ပြန်သွားနိုင်ပြီ။

အဆင်မပြေမှုတွေကြားထဲမှာ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးဆိုတဲ့ စကား
တစ်ခွန်းကို ခပ်အေးအေး တုံ့ပြန်သွားနိုင်ပြီ။

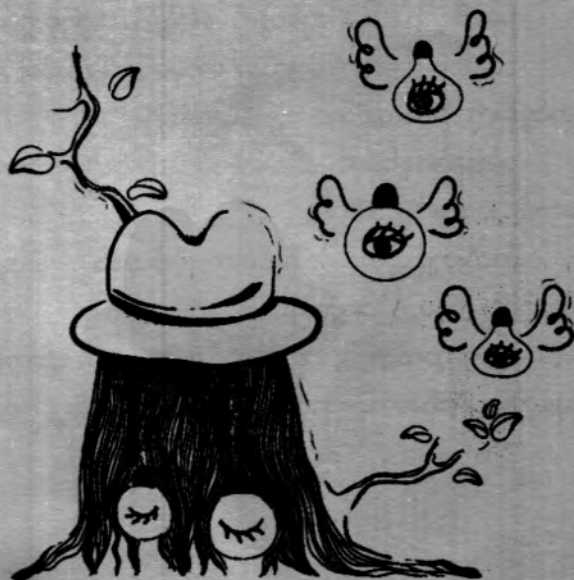
ဝမ်းနည်းနေချိန်မှာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ မုသားစကား
လေးနဲ့ ချေဖျက်သွားနိုင်ပြီ။

အထီးကျန်တဲ့အခါ သီချင်းလေးနားထောင်၊ အခွေလေး
ကြည့်ရင်း နေသားကျသွားပြီ။

တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ရှင်သန်ပြီး ဘဝကို ရုန်းကန်နေရ
သူတွေမှာ ဒီလိုခံစားချက်လေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။



သူငယ်ချင်းဆို၊
သူငယ်ချင်းကောင်း...





သူငယ်ချင်းဆိုး၊

သူငယ်ချင်းကောင်း . . .

သူငယ်ချင်းတချို့ ရှိပါတယ်။

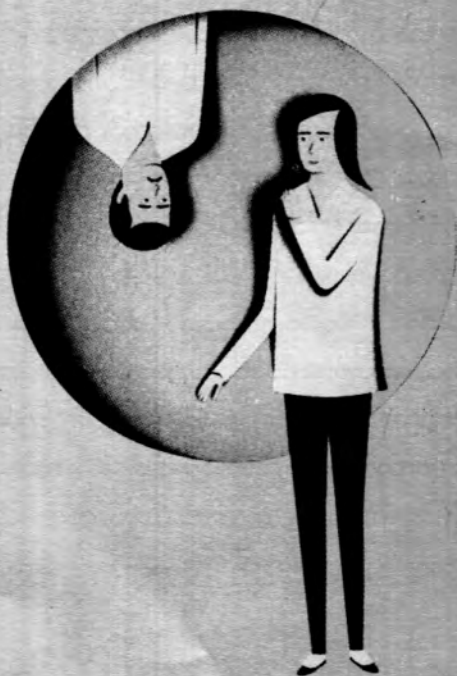
ကိုယ်စားသလို သူ့ကိုစားစေချင်တယ်။ ကိုယ်ဝတ်သလို သူ့ကို ဝတ်စေချင်တယ်။ ကိုယ်အောင်မြင်သလို သူ့ကိုအောင်မြင်စေချင်တယ်။ သူ အဆင်မပြေရင် ဝိုင်းကူပေးတယ်။ သူ ဝမ်းနည်းရင် ဖြေသိမ့်ပေးတယ်။ သူ အနိုင်ကျင့်ခံရရင် ဝိုင်းဖြေရှင်းပေးတယ်။

သူငယ်ချင်းတချို့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်အောင်မြင်ရင် ဝိုင်းပုတ်ခတ်တယ်။ ကိုယ်အစားစားရင်လည်း စားပြန်ပြီ၊ ကိုယ်ခရီးသွားသွားပြန်ပြီ။ ကိုယ် ကောင်းကောင်းဝတ် ဝတ်ပြန်ပြီဆိုပြီး ရှုတ်ချတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်အဆင်မပြေရင် ထွက်သွားကြပြီး အဆင်ပြေတာတွေ ပြန်ရင်လည်း အဆင်ပြေမှာပေါ့လို့ ခနဲ့တတ်ကြပါတယ်။

အဆိုးအကောင်းဆိုတာ ဒွန်တွဲနေတတ်ပါတယ်။ အဆိုးတွေကို လျစ်လျူရှုပြီး အကောင်းတွေကို ထာဝရ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပါ။ သူတို့တွေ အကုသိုလ်ယူ ပူလောင်နေသလို ကိုယ် မဖြစ်ပါစေနဲ့။



စိတ်ထား...





စိတ်ထား . . .

ကံကြမ္မာ ဘယ်လိုပဲရှိရှိ သေချာတာတစ်ခုက ကိုယ့်ကို လမ်းဆုံးရောက်အောင် မတွန်းပို့လိုက်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကို လမ်းဆုံးကိုရောက်စေနိုင်တာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ လက်လျှော့မှုတွေပဲ ရှိပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တွေ ဖျက်ဆီးပစ်တာလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ မျှော်လင့်ချက်တွေ မထားနိုင်တော့တာလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

တစ်ခါတလေ မပျော်ရွှင် ဖြစ်ရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့ မပျော်ရွှင်တာလဲ။ ဘယ်သူကြောင့်လဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကြောင့်ပါပဲ။ သူများထက်ပိုသာအောင် နေချင်တဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ပြီး မနေ့က ကိုယ်နေထိုင်ခဲ့တာထက် ပိုသာအောင်နေချင်တဲ့ စိတ်ကိုပဲ သွင်းကြည့်ပါ။

အပူပင်တွေ ကင်းပြီး မနာလိုစိတ်တွေလည်း လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။



အချစ်လောင်းကစား . . .





အချစ်ဟောင်းကစား . . .

လူတစ်ယောက်ကို မကြိုက်ရင် မကြိုက်ဘူးလို့ ငြင်းပိုင်ခွင့် ရှိတယ်။

မချစ်ရင် မချစ်ဘူးလို့ ပြောပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကြိုက်သလို၊ ချစ်သလိုလုပ်ပြီး သူများကို ကစား ခွင့်တော့ မရှိဘူး။

အချစ်ဟာ ကစားပွဲတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ကစားပွဲမှာ နိုင်ခြင်း၊ ရှုံးခြင်းတွေဟာ ထိခိုက်မှု သိပ်မရှိလှပေမယ့် အချစ်တွေနဲ့ လောင်း ကြေးထပ် ကစားကြတဲ့အခါမှာ ဘဝတွေ ပျက်တဲ့ထိ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ရေရှည်ဆက်ဆံရေး . . .





ကျေညီဆက်ဆံရေး . . .

လူနှစ်ယောက်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အရှည်ကြာ ခိုင်မြဲ နိုင်ဖို့အတွက် အလိုအပ်ဆုံးဟာ ရိုးသားမှုပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အသုံးချ လိုစိတ် လုံးဝမရှိတဲ့ ရိုးသားမှုမျိုးပါ။

ကိုယ်နဲ့ စိတ်ချင်း ထပ်တူထပ်မျှကျပြီး ကိုယ့်အကျိုးလိုလားတဲ့ အပေါင်းအသင်းမျိုး ဘယ်နှစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ စိတ်ချင်းနီးတဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ရဖို့ ဆုတောင်းနေလို့လည်း မရပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ချင်းနီးပြီး ကိုယ့်အကျိုးလိုလားတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကို စကားပြောဆိုတဲ့နေရာမှာ ချီသာချင်မှ ချီသာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေမှာလည်း ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ခေါင်း ညိတ် အလျှော့ပေးတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရိုးသားမှု တွေက အရင်းခံနေတဲ့အတွက် အဆင်ပြေစွာ ရေရှည်လက်တွဲသွား ရပါတယ်။



စိတ်...





စိတ် . . .

တချို့လူတွေ သူတို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးတွေ ပေါက်ကွဲမတတ်
လာချစ်ပြနေရင်တောင် ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့အတွက် မမြင်ချင်ယောင်
ဆောင်မိတယ်။

တချို့လူတွေ ကိုယ့်ရဲ့အသည်းနှလုံးတွေ ပေါက်ကွဲသွားအောင်
ဖြိုခွဲလိုက်ရင်တောင် ကိုယ်က ချစ်နေတဲ့အတွက် မနာချင်ယောင်
ဆောင်မိတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာ...





ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာ . . .

ကိုယ့်အနားမှာရှိနေတဲ့ မိန်းကလေးကို အရင်လိုနူးညံ့မှုတွေ မရှိတော့တဲ့အခါ မာကျောခက်ထန်တဲ့ မိန်းမလို့ အရင်ဆုံး အပြစ် မတင်ဘဲ ကိုယ်ကရော သူ့အတွက် လုံလောက်တဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုကို ပေးခဲ့ပြီးပြီလား။ ဘယ်လို လျစ်လျူရှုမှုတွေ ရှိနေပြီလဲဆိုတာကို အရင်ဦးဆုံး ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။

မိန်းမတွေဟာ ကြံ့ခိုင်ပြီး အရာရာကူညီဖြေရှင်း မေတ္တာ ထားတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့အချစ်ကို ခိုလှုံခွင့်ရလိုက်တဲ့အခါ အေးချမ်းနူးညံ့သွားတတ်ကြပြီး အမြဲလိုလို အနောက်မှာနေပြီး ဂရု မစိုက်တတ်သူတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ မာကျော ခက်ထန်သွားတတ်ကြပါတယ်။



အမှား . . .





အမှား . . .

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် . . .

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ လခတွေပဲရရ . . .

အချိန်တန် အိမ်ပြန်ရပြီး ကိုယ် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး
လက်ခံပြီး ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်ချစ်ခင်တာ ကိုယ့်မိသားစုပဲရှိတယ်။

ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကို အလုပ်မဖြုတ်တာ မိသားစုပဲရှိပါတယ်။
ကိုယ်ဘာအမှားပဲလုပ်လုပ် ဒဏ်ကြေးမတပ်တာ မိသားစုပဲ ရှိပါတယ်။

အလုပ်ခွင်ထဲက လူတွေပေါ်ကိုတော့ သည်းခံပြီး ကိုယ့်ပေါ်
သည်းခံနေတဲ့ မိသားစုပေါ်မှာတော့ ပုံချပေါက်ကွဲတာတွေ လုပ်မိ
နေကြပါသလား။ အရင်နှီးဆုံးသောသူတွေဟာ ကိုယ့်အနားနေနေတာ
တာဝန်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုချစ်ခင်လို့ အဖော်ပြုပေး
နေသူကို ဘာကြောင့်များ သူတို့ဖန်တီးထားတာမဟုတ်တဲ့
အကြောင်းအရာတွေအတွက် သူတို့တွေကို စိတ်သောက၊ ဒုက္ခတွေ
ပေးနေမလဲ။ တစ်ချိန် သူတို့ထွက်သွားမှ နောင်တရရင် အချိန်မပီနိုင်
တော့လို့ပါ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



အမြင်မှား . . .

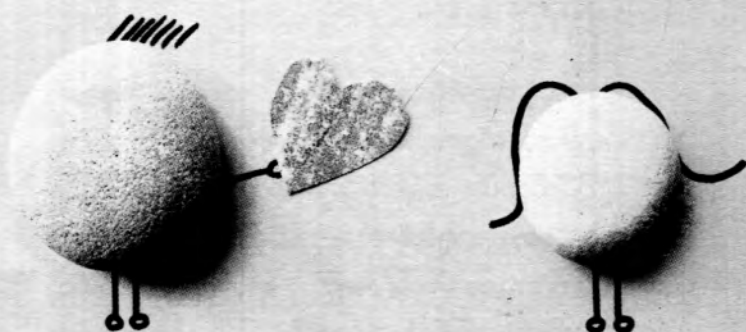


အပြင်မှား . . .

ရယူလိုမှုနှင့် ရောက်ရှိလာတဲ့ ရင်ခုန်စရာ အပြုအမူလေးတွေကို ကြည့်ပြီး ဒါဟာ အချစ်လားဆိုပြီး ယောင်ဝါးဝါးနဲ့ ခြေလှမ်းတွေ မှားခဲ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အချစ်ဆိုပြီး လက်တွဲလိုက်တော့မှ အချိန် တစ်ခုရောက်တော့ အချစ်လို့ထင်ရတဲ့အရောင်တွေရဲ့ ဆေးဓာတ် ပြယ်သွားမှုကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ရင်ခုန်တိုင်း ချစ်တယ်လို့ ယူဆလို့မရပါဘူး။ အပြင်ပန်း ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုအောက်မှာ ယစ်မှူးသာယာပြီးတော့လည်း အချစ်လို့ မမြင်မိပါစေနဲ့။ ငွေကြေး မဟုတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ အမှန်တကယ် စိတ်ရင်းနဲ့ ပေးဆပ်မှုကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ရင်ခုန်စဖွယ် အပြုအမူလေးတွေ မလုပ်တတ်တာနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး လက်တွဲသွားလို့ မရဘူးလို့ ပုံသေသတ်မှတ်မထားပါနဲ့။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



ငါ မရှိရင် . . .



ငါ မရှိရင် . . .

ကိုယ်ဟာ သူ့အတွက် Essential မဟုတ်သလို သူ့ဟာလည်း ကိုယ့်အတွက် Essential မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိတစ်ခု အမြဲ ကပ်နေပါစေ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် သူ့အကြောင်းတွေးပြီး တငေးငေး တဝိုင်းဝိုင်း တပိုင်ပိုင် မစားနိုင် မသောက်နိုင်တာဟာ သူ့ကိုချစ်လို့ ဆိုတာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နေလို့ပါပဲ။ ဒီအချစ်ဟာ အချစ် မှားတစ်ခုပါ။ သူ မရှိလို့ မစားနိုင် မသောက်နိုင်တာဟာ သူ့ကို အနားမှာ ရှိနေစေချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တတစ်ခုပါ။ လွဲမှားတဲ့အချစ်၊ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေကို ခေါင်းထဲကနေ မထုတ်နိုင်သေးရင် ဘယ်တော့မှလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်ခုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားခွင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မရှိလို့ မဖြစ်တာ ကိုယ့်မိသားစုပဲရှိပါတယ်။ ငါ မရှိရင် ငါ့မိဘတွေ ဘယ်လိုရပ်တည်မလဲ စဉ်းစားပါ။ ငါ မရှိရင် ငါ့မိဘတွေကို ဘယ်သူ လာကြည့်ရှုမလဲ စဉ်းစားပါ။ သူ မရှိတာ ချည်းကိုပဲ ထိုင်တွေးပြီး ကိုယ့်နောက်မှာ မှီခိုနေသူတွေကို မထိခိုက် မိပါစေနဲ့။ အသိနဲ့သတိဆိုတာ ကပ်ပါနိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ အသိ ထဲမှာ သူ့ဟာ လက်လွှတ်သင့်ပြီမှန်း သိပေမယ့် လက်မလွှတ်ဘဲ အတင်းဆုပ်ကိုင်ထားလို့ ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက်ကို ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ သတိကတော့ မရှိကြတာ လူတော်တော်များများပါပဲ။



အရှက်မှန် . . .



အရှက်မှန် . . .

အောင်မြင်လာတဲ့တစ်နေ့ . . .

ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ပြန်ငုံကြည့်မိတဲ့အခါ

ဖုန်မှုန့် အမှိုက်သရိုက်တွေ ကပ်ပါလာပြီး နင်းဖြတ်ခဲ့ရတာ
များလွန်းလို့ စီးနင်းထားတဲ့ ဖိနပ်စုတ်ပြတ်ပြီထွက်နေလည်း ရှက်
စရာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ခြေထောက်အနံ့ဟာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေပြီး အကောင်း
ပကတိ ဖြစ်နေမယ်၊ ကိုယ်စီးတဲ့ဖိနပ် ခြေနင်းမှာတော့ သူများကို
တက်နင်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့လို့ သူတို့လေးတွေရဲ့ ဒဏ်ရာအနာတရတွေ၊
မျက်ရည်စတွေ ကပ်ပါလာခဲ့ရင်တော့ အောင်မြင်မှု ဘယ်လောက်
ရနေပါစေ သေချာတာတစ်ခုက သူ ဘယ်တော့မှ နောက်ကျော
လုံမှာမဟုတ်ဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်ခါပေါက်

ကိုယ့်မီးကိုယ်ရှို့ . . .





ကိုယ့်မီးကိုယ်ရှို့ . . .

မွန်းကျပ်ပြီး အသက်မရှုချင်လောက်အောင် ပင်ပန်းတယ် ဆိုတာ အဓိကကတော့ လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေ ကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုထားပြီး ထွက်သွားတဲ့သူကို လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်း။

ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်တွေကို လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်း။

ကိုယ့်ရဲ့ အမှတ်တရတွေကို လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်း။

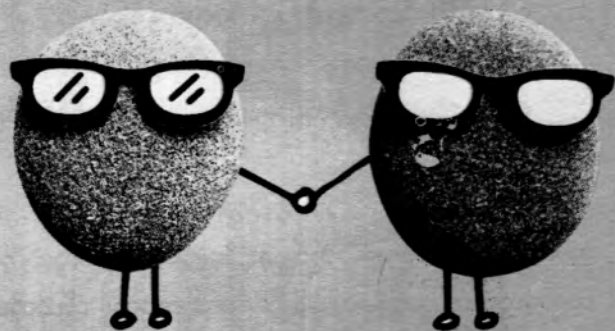
ကိုယ် ဆုံးရုံးသွားတဲ့အရာတွေကို လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်းတွေ ကြောင့်ပါ။

လက်လွှတ်လိုက်ပြီး အတွေးတွေကို ဖြေလျှော့လိုက်ရင် အရာ အားလုံး လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားမှန်းသိပေမယ့် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ လက်မလွှတ်ဘဲ အချိန်တွေဖြုန်းပြီး ခံစားချက်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးရှို့နေတတ်ကြတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အမေးအဖြေ...





ဘမေးဘဖြေ . . .

ဘယ်လိုချစ်ရမလဲ၊ ဘယ်သူ့ကို ချစ်ရမလဲ၊ ဘယ်လောက် ချစ်ရမလဲ မေးကြပါတယ်။

ဒီတော့ ဖြေလိုက်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အတ္တကင်းမဲ့စွာချစ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သောစိတ် မရှိစွာနဲ့ ချစ်ကြပါ။ သူများကို ချစ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး ချစ်နိုင်မှ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့ ခင်မင်မှုဆိုတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်လေးနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အရင်ဦးဆုံး တည်ဆောက်ပါ။ ကိုယ်သွားရောက်ခင်မင်မယ့် မိမိကိုယ်မိမိ နားလည်အောင် အရင်ဦးဆုံး ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် အရင်ဦးဆုံး ပေါင်းသင်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သူများတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းရာမှာ သူများပြစ်ချက်တွေကို ရှာထောက်သလို မိမိရဲ့ပြစ်ချက်တွေကိုလည်း ရှာထုတ်နိုင်ပါစေ။ သူများကြံစည်တဲ့ အရာတွေကို ကောင်း၏၊ မကောင်း၏ ဝေဖန်နိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အားမနာတမ်း ဝေဖန်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတွေကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ပြီဆိုရင် သူများအပြစ်တွေကို ရှာကြံထောက်ပြနေတာလည်း လျော့နည်းသွားပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေါင်းသင်းတတ်သွားပြီဆိုရင် အပေါင်းအသင်းမရှိမှာကိုလည်း မပူရတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်သွားပြီဆိုရင် ချစ်မယ့်သူ မရှိလည်း အထီးကျန်တယ် မခံစားရတော့ပါဘူး။ နေတတ်သွားတဲ့အခါ ကျေနပ်သွားရပါတယ်။ အတွင်းစိတ်တွေထဲမှာရှိနေတဲ့ အမှိုက်တွေကို မြင်တွေ့ပြီး ရှင်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်တတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အဖော်ရှိလည်း ပျော်နိုင်သလို အဖော်မရှိလည်း တစ်ယောက်တည်း ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်သွားပါလိမ့်မယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

မလွဲချော်ဖို့...





မလွဲချော်ဖို့ . . .

သူ့ရဲ့ဘဏ်စာအုပ်ပေါ်က Amount တွေဟာ သင့်အတွက် အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက သူ့ရဲ့ ဖေးကမ်းစွန့်ကြဲလိုစိတ် ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာပါပဲ။

သူ့အိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပါလာသလဲဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက သင့်ကို ကျွေးမွေးလိုစိတ် ရှိ မရှိ ဆိုတာပါပဲ။

သူ့ရဲ့ အိမ်အဆောက်အဦ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက သူနေနေတဲ့ အိမ်ရဲ့ အနွေး ဓာတ်က သင့်ကို လွှမ်းခြုံနိုင်မှု ရှိ မရှိပါ။

သူ့ရဲ့ရုပ်ရည် ဘယ်လောက်ချောမောသလဲဆိုတာ အရေး မကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ဒီရုပ်ရည်ဟာ ကိုယ့်တစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက်သာ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။

သူ ဘယ်လောက် သုံးနိုင်ဖြုန်းနိုင်သလဲဆိုတာ အရေးမကြီး ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက မလိုအပ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးအစွဲ ချွေတာ တတ်ဖို့ပါပဲ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

မနာလိုစိတ် . . .





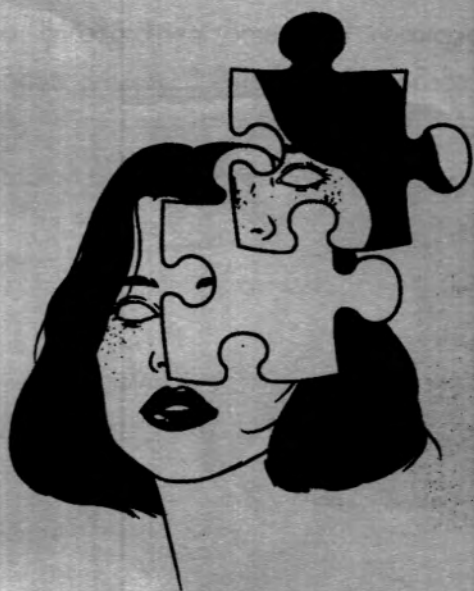
မနာလိုစိတ် . . .

သူများထက် ပိုသာအောင် နေချင်တဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ပြီး
မနေ့က ကိုယ်နေထိုင်ခဲ့ရတာထက် ပိုသာအောင် နေချင်တဲ့ စိတ်
ကလေးပဲ သွင်းကြည့်လိုက်ပါ။

အပူပင်တွေ ကင်းပြီး မနာလိုစိတ်တွေလည်း လျော့သွားပါ
လိမ့်မယ်။



ဒွိဟ ...





ဒို့ဟ . . .

လိုချင်တယ် . . . ဒါပေမဲ့ ဒီထက်ကောင်းတာ ရမလားလို့
မျှော်လင့်မိပြန်တော့ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားတာကို အကောင်းမမြင်ဘူး။

မလိုချင်ဘူး . . . ဒါပေမဲ့ ဒီထက်ကောင်းတာ ရမလား။
မရမလားဆိုတာ မသေချာတဲ့အတွက် လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားတာကို
လည်း လက်မလွှတ်ချင်ပြန်ဘူး။

မလိုတလို . . . မျှော်လင့်သလို သူများလက်ထဲကအရာ
ကိုယ့်လက်ထဲ ရောက်လာပြန်ရင်လည်း ကိုယ့်လက်ထဲ ရှိရင်းစွဲအရာ
ကိုလည်း လက်မလွှတ်ချင်ပြန်ဘူး။

အလို . . . သူများလက်ထဲကအရာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မမြီ
တဲ့အခါ ကိုယ့်လက်ထဲကအရာကို တန်ဖိုးပြန်ထားသလိုလို ရှိလာ
တယ်။

မလို . . . ကိုယ့်လက်ထဲကအရာက ကတ်သတ်ပြီး
အနားမှာ နေပြန်တော့ နောက်ထပ်ကောင်းတဲ့ အရာတစ်ခုကို မျှော်
မှန်းရင်း ပုတ်ချပြန်တယ်။

ရတာမလို၊ လိုတာမရဖြစ်ရင်း ကိုယ်လိုချင်တာတွေချည်း ရှေ့
တန်းတင်မိတော့ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူတွေကို ထိခိုက်ရတယ်။
တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ်လည်းနာမည်ပျက်လာပါတယ်။ ဒီလို သဘော
တရားဆိုးလေးတွေဟာ ယောက်ျားတွေမှာရော မိန်းမတွေမှာ ပါပါ
လာတတ်ပါတယ်။



ဆုတောင်း...





ဆုတောင်း . . .

ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝလေး ရရှိဖို့အတွက် ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရပါဘူး။
 ရိုးရှင်းတဲ့ စိတ်သဘောထားလည်း ရှိနေဦးမှ ဖြစ်မှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့
 စိတ်သဘောထားလည်း ရှိနေဦးမှ ဖြစ်မှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်သဘော
 ထားတွေ ကောက်ကွေ့နေသေးသ၍ ပြောတဲ့တန်းရိုးရှင်းတဲ့ လမ်း
 ကြောင်းမှန်တစ်ခုကိုလည်း ဘယ်တော့မှ ရနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။
 ရိုးရှင်းတဲ့စိတ်ထား၊ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝလေးကို ရရှိဖို့အတွက် သူတစ်ပါးက
 လာရောက်ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်
 ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်သဘောထား ပြည့်ဝမှု၊ စိတ်ထားတတ်မှု၊ တန်ဖိုး
 ထားတတ်မှု၊ စိတ်ရှင်းနေမှုတွေကနေမှ ဒီဘဝလေးတွေ ဒီလို စိတ်
 ထားလေးတွေ ရရှိနိုင်တာပါ။ ကိုယ်က ပြောတဲ့တိုင်းလည်း သူများ
 မကောက်ရဘူးလို့ တောင်းဆိုလို့ မရနိုင်ပေမယ့် ကိုယ်ကတော့
 ပြောတဲ့နေ့ပို လိုပါတယ်။ သူများ ကိုယ့်ပေါ် ကောက်ကွေးစွာ
 တွေးတောကြံစည်နေတာက သူ့အလုပ်ပါ။ ကိုယ်ကတော့ သူ့အပေါ်
 စိတ်သဘောထား ရှင်းလင်းကြည်လင်နေရင် ကိုယ့်အတွက် ကောင်း
 ကျိုးတွေချည်းပါပဲ။ သူကောက်သလို ကိုယ်ပါ လိုက်ကောက်နေရင်
 ဒီလူ့ဘဝကြီးမှာ နေပျော်စရာတစ်ကွက်မှ မရှိတော့ဘဲ ငြူစူ ပူလောင်
 မှုတွေနဲ့သာ ပြည့်နှက်နေပါလိမ့်မယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

စိတ်ရှင်း ကိုယ်ရှင်း
ပေးဆပ်ခြင်း . . .



စိတ်ရှင်း ကိုယ်ရှင်း ပေးဆပ်ခြင်း . . .

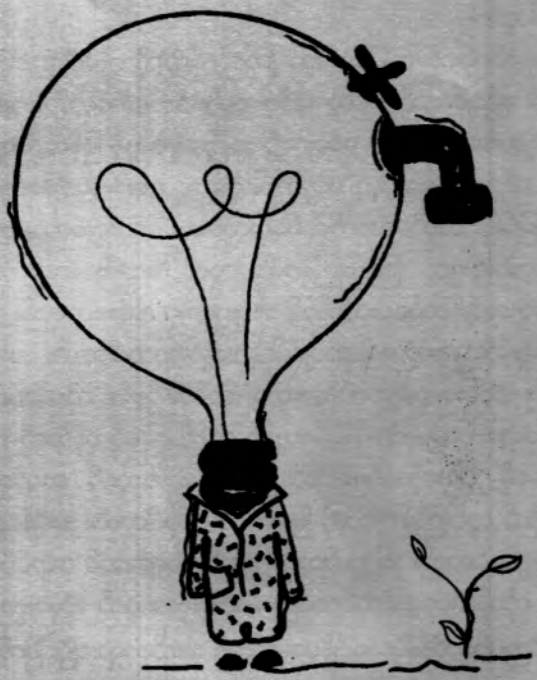
ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲ ပေးဆပ်နစ်မြုပ်ထားပါစေ ကိုယ့်အပေါ် အသိမှတ်ပြု ကျေးဇူးမတင်တဲ့ချစ်သူကတော့ ရှိမှာပါပဲ။

တချို့တွေက သူ့ကြောင့် စွန့်လွှတ်ပေးထားတာတွေ၊ ပေးဆပ်ထားတာတွေ၊ ပြုမူဆောင်ရွက်တာတွေ များသွားတဲ့အခါ သူတို့ဆီကနေ အချစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အသိအမှတ်ပြုမှု တစ်ခုခုကိုတော့ ပြန်လိုချင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေ သွားနေရတဲ့ အချစ်ခရီးလမ်းမှာ လိုချင်စိတ်တစ်ခုကို ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်သွားရတာကြောင့် သူများတွေထက် ပိုမိုလေးလံ စိတ်ပူလောင်ကြရပါတယ်။ အချစ်ရေးဟာ စီးပွားရေး မဟုတ်တဲ့အတွက် စီးပွားတွက် တွက်လို့ မရတဲ့တွက် ဘယ်လောက်ရင်းပြီး ဘယ်လောက် ပြန်မြတ်နိုင်မလဲဆိုတာကိုလည်း Calculator ထိုင်ခေါက်နေလို့ အဖြေ မထွက်နိုင်ပါဘူး။

အသီးတစ်လုံးကို အပြင်ပန်းက ကြည့်လိုက်လို့ ချိုမယ်ထင်ရပေမယ့် ခွဲစား ကြည့်တဲ့အခါ ချဉ်ချဉ်လည်း ချဉ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို သိနားလည်တဲ့ အခါ ကိုယ့်ရဲ့ပေးဆပ်မှုတွေကို ခပ်ချဉ်ချဉ် အပြုအမူတွေနဲ့ ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည့်တိုင် ထင်သလောက်ခံစားရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အပေါ် အချိန်တွေပေး စိတ်ရော ကိုယ်ပါ နစ်မြုပ်ပြီး ဘယ်လောက်လုပ်ပေးလုပ်ပေး ကျေးဇူးစကား တစ်ခွန်းတောင် ပြန်မရလိုက်တာမျိုးတွေ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ သူတို့ ကျေးဇူးမတင်တဲ့အခါမှာလည်း လိုက်ပါခံစားဖို့ အချိန်ထပ်ပေးလိုက်ရင် အရှုံးတကာ အရှုံးတွေချည်း ဆက်ဖြစ်နေဦး မှာပါပဲ။ လူရွေးမှားသွားတဲ့အခါ အချစ်ပါ မှားသွားတတ်ပါတယ်။ လမ်းကြောင်းတွေ လွဲလွဲလာရင်း လမ်းတွေပျောက်သွားတာ တစ်ပုံကြီးပါ။ ကိုယ်ပေးဆပ်ရမယ့်သူ၊ အချိန်တွေပေးရမယ့်သူဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးရှိနေဖို့ လိုသလို ကိုယ့်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားနေဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ မချစ်သင့်တဲ့သူကို ဆက်ချစ်နေခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွင်းကြီးကြီးထဲကို မြှုပ်နေတာနဲ့တူပါတယ်။ အချိန်လွန်မှ ဒီတွင်းထဲ ကနေ ထွက်ချင်ရင်လည်း အလွယ်တကူ ထွက်လို့မရအောင် ချောင်ပိတ်မိသွားပါပြီ။ ပြန်ရဖို့ထက် ကိုယ့်ဆီကနေ ထပ်ထပ်ပြီး မဆုံးရှုံးဖို့အတွက် လွဲမှားစွာ ချစ်မိသွားသူ တွေကို အသိဉာဏ်နဲ့ထိန်းပြီး အချိန်မနှောင်းခင် အသိတရားရပြီး ဖြတ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။



အမှားတွေကြား
ပျံသန်းခြင်း...





ဘာများတွေကြား ပျံ့ပန်းခြင် . . .

အတောင်ပံတွေ ဖြန့်ကျက်ပြီး အမြင့်ဆုံးကို ပျံ့သန်းနိုင်တာ ဝမ်းသာပါတယ်။

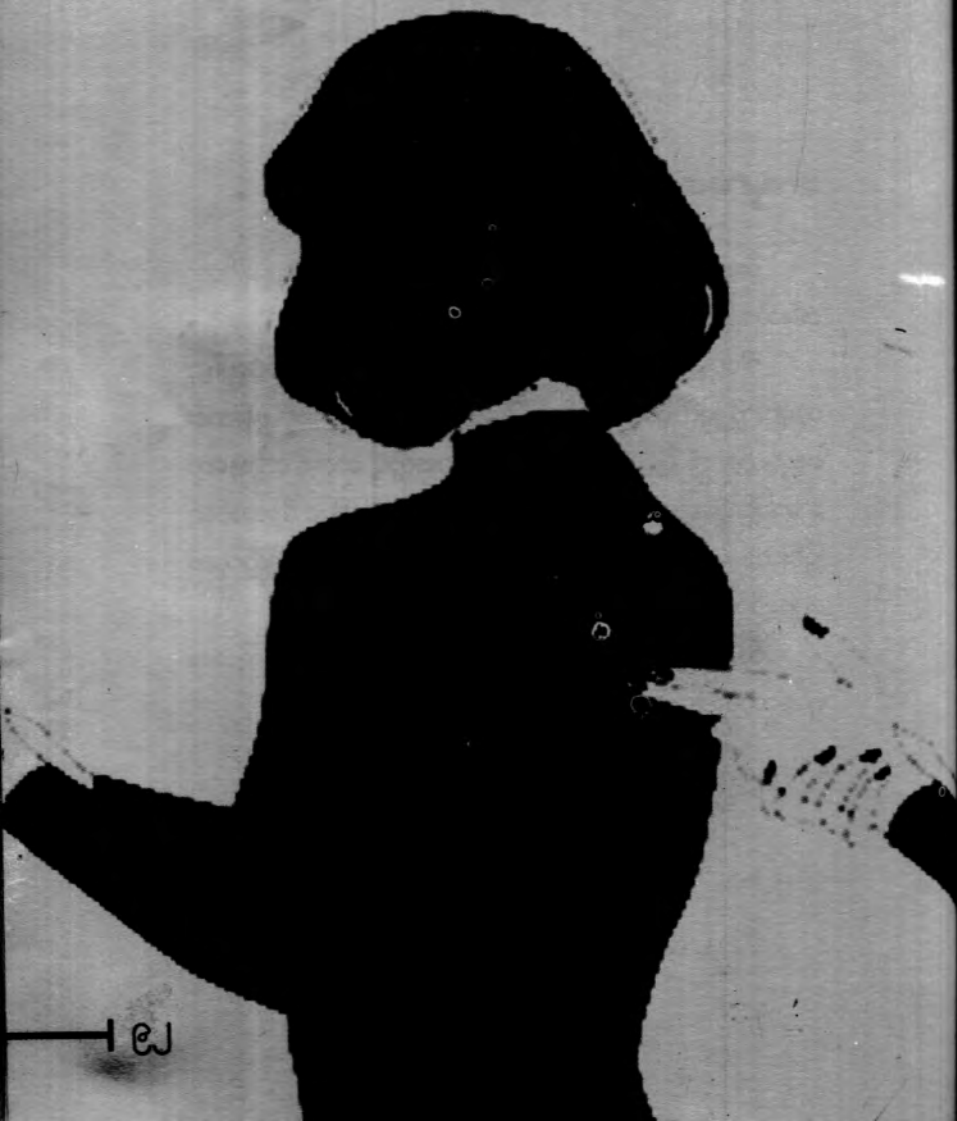
ဒါပေမဲ့ အမြင့်ကိုရောက်ဖို့ ပျံ့သန်းနေတဲ့ ဒီတောင်ပံပေါ်မှာ သူများကို ဖြတ်ရိုက်တိုက်ခိုက်ပြီး ပေကျံလာတဲ့သွေးတွေ စွန်းထင်း နေမှာကိုတော့ စိုးရိမ်မိတယ်။ ဒီလို သူများတွေရဲ့ သွေးစ သွေးနုတွေ နဲ့ အမြင့်ကိုရောက်ရှိလာတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲမြင့်မြင့် ဒီအောင်နိုင် ခြင်းဟာ မတင့်တယ်ပါဘူး။ ဒဏ်ရာရလာတဲ့အခါ ပြန်လည်ကုသ ပျောက်ကင်းခွင့် ရှိပါတယ်။

လုပ်ရပ်နဲ့ အကျင့်ကိုတော့ ပြန်လည်ကုသ ဆေးကြောပေး ရင်တောင် ဘယ်တော့မှ မစင်ကြယ်နိုင်တော့ပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အလှစစ် . . .





အာရုံစစ် . . .

စူပုပ်တာ နှုတ်ခမ်းလေးပေါ်မှာပဲ အပြောင်းလဲ ဖြစ်မယ်။
 အူပုပ်တာကတော့ တစ်ဘဝလုံးစာ အပြောင်းလဲ ဖြစ်သွား
 တတ်တယ်။

စူပုပ်တာ ရုပ်မလှလည်း ခဏပဲ။

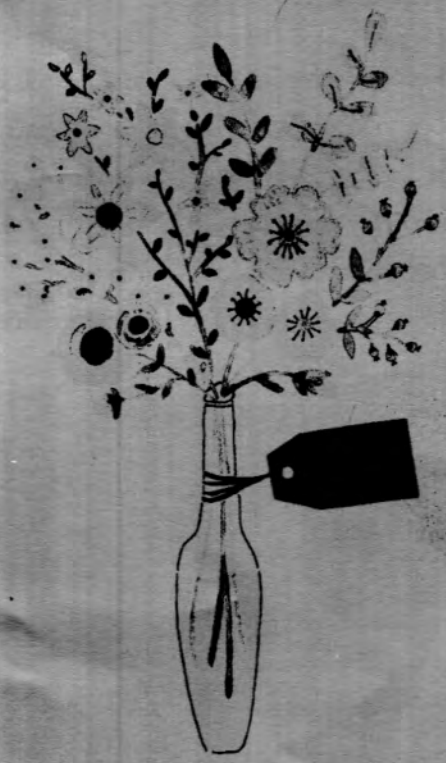
အူပုပ်တာကတော့ အမြဲ မလှနိုင်တော့ဘူး။

ရုပ်အခံတွေဟာ စိတ်အခံလေးများ မလှပရင် ဘယ်လိုပြင်ပြင်
 ဘာတွေဝတ်ဝတ် အလှတရား မပေါ်နိုင်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

စိတ်ဓာတ် . . .





မိတ်ဓာတ် . . .

ကိုယ့်လောက်မတော်တဲ့သူက လုပ်စရာအလုပ်မရှိလို့သာ
ကိုယ့်နောက်ကျောကို ဓားနဲ့ထိုးဖို့အတွက် အချိန်ရှိတာပါ။

ကိုယ့်ထက် တော်တဲ့သူက သူများကို လုပ်ကြံဖို့အတွက်
သူရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို ယောင်လို့တောင် ဖဲ့မပေးကြပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ထင်ချင်သလိုထင်၊
မြင်ချင်သလိုမြင် . . .





ထင်ချင်သလိုထင် မြင်ချင်သလိုမြင် . . .

သင်ဟာ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိပြီး အောင်မြင်နေတဲ့သူဆိုရင် အကြံကြီးပြီး တော်တော်မလွယ်တဲ့လူပါလို့ တချို့လူတွေက ပြောပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ကြိုးစားလိုစိတ်ရှိပြီး အသိစိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့သူမို့ အများက ချစ်ခင်ကြရင် ကံလေးကောင်းလို့ ဒီလိုအခြေအနေဖြစ်နေတာလို့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်ပြီး အများအလယ်မှာ ထင်ပေါ်နေတဲ့အခါမှာ သိပ်ကို ဟန်ဆောင်ကောင်းပါတယ်လို့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ လူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ လူတွေအများကြီးတွေ့ရပါမယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ဟာ ရေသန့်တစ်ခွက် ဖြစ်နေပေမယ့် မလိုသူတွေရဲ့ ပညတ်ချက်တွေကြောင့် ဂတိန်အပြည့်နဲ့ ဖောင်းကားနေတဲ့ အချို့ရည်တစ်ဘူးလို့ အထင်ခံရတတ်ပါတယ်။

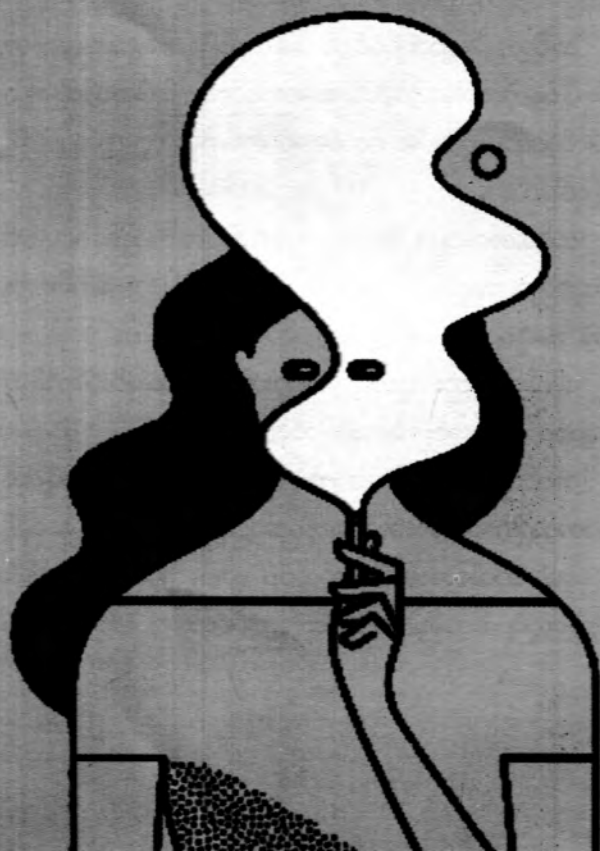
ကိုယ်ကလည်း သူတို့ရဲ့ အတွေးတိမ်တိမ် အမြင်တိမ်တိမ်မှာ စီးပျောခံစားမိကောင်း ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ အတွေးတိမ်တိမ် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်သဘောထားကတော့ နက်နဲမှုရှိနေအောင် ကြိုးစားပြီး လူမှန်သူမှန် ဖြစ်နေခဲ့ရင် ဘယ်သောအခါမှ ကိုယ့်ပေါ် နားမလည်သူတွေ၊ တန်ဖိုးမသိသူတွေရဲ့ ဝေဖန်မှုကို အလေးထားမိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ယောင်လည်လည်...





ယောင်လည်လည် . . .

လိုချင်တာများပြီး လိုဘမပြည့်ဘူးဆိုတာ ကိုယ် ဘာတွေကို လိုအပ်နေသလဲ၊ အမှန်တကယ် ဘာလိုချင်နေသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ မသိလို့ပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်ခုကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ် မလုပ်ယူတဲ့အတွက် လိုဘဆိုတာ မပြည့်ဝရတာပါ။ အာရုံ များရင် စိတ်တွေ ပိုပြီးထွေပြားရပါတယ်။ စိတ်ထွေလာတဲ့အခါ ရည်မှန်းချက်တွေ ပျောက်ကုန်တဲ့အတွက် လမ်းကြောင်းတွေမှားပြီး လိုရင်းကို မရောက်ကြတော့ပါဘူး။

တောင်ကြီးမြို့ကို လှလှချည်ရဲ့ဆိုပြီး ခရီးသွားဖို့ထွက်လာတယ်။ လမ်းတစ်ဝက်တင် ပြည်မြို့က ပိုလှလို့ သွားဦးမဟဲ့ဆိုပြီး လှည့်ထွက် သွားရင် လိုရာခရီးကို မရောက်တဲ့အပြင် အချိန်တွေလည်း ပိုမို ကြန့်ကြာတတ်ပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ မချာဘဲ လမ်းတစ်ဝက် ရောက်မှ ဟိုဟာကောင်းနိုး၊ ဒီဟာကောင်းနိုး ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်တတ် တဲ့သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ခက်ခက်ခဲခဲ ရယူရတတ် ပါတယ်။



ဖျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ပေးဆပ်မှုအမှား . . .





ပေးဆပ်မှုအများ . . .

နှမြောမိပါတယ် လမ်းခွဲချိန်တုန်းက . . .

သူ့ကို နှမြောတာထက် သူ့အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို
ဖြုန်းမိတဲ့အတွက် နှမြောမိတဲ့ နှမြောခြင်းမျိုးပါ။



အမှိုက် . . .





အမှိုက် . . .

ကိုယ့်အတွက် အသုံးမတည့်တော့တဲ့အရာ၊ အကျိုးရှိတဲ့အရာ၊ ကိုယ်မနှစ်သက်တော့တဲ့အရာတွေကို ပစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ အသုံးလည်း မတည့်၊ ကိုယ့်ကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မနှစ်မြို့နေတာကိုမှ မပစ်ထုတ်ဘဲ ရင်ဝယ်ပိုက်သိမ်းထားရင် ကိုယ်ပဲ စိတ်သောကရောက်ရပါတယ်။ စိတ်မပျော်ဘူးထင်ရင် ဒေါသတွေ ထွက်နေရင် စိတ်ညစ်နေတာတွေဖြစ်နေရင် တစ်ရေးတစ်မော လောက်အိပ်လိုက်ပါ။

ကိုယ်သဘောကျ နှစ်သက်သူနဲ့ ဆုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က သူ့ကို တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို မုန်းတီးတဲ့သူ၊ ကိုယ်က မုန်းတီးတဲ့သူနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ရင် တန်ဖိုးတထားနဲ့ တသသ ထိုင်မတွေးဘဲ မေ့ပစ်လိုက်ပါ။

ဗိုက်ဆာနေရင် ဗိုက်ဆာလိုက်တာ ထိုင်အော်နေတာထက် အဆာပြေတစ်ခုခု စားလိုက်ပါ။

လူလောကကြီးက တိုတိုလေးဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုး ရှိတဲ့အချိန်တွေကို မလိုလားအပ်တဲ့ အရှုပ်ထုပ်တွေကြားမှာ မျှော့မထားမိပါစေနဲ့။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

မန်တီးရှင် . . .





ဖန်တီးရှင် . . .

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ယှဉ်ပြိုင်နေရင်း လဲကျသွားလို့ လူအများက စုတ်တသပ်သပ်နဲ့ ကရုဏာသက်ကြတဲ့ အသံထက် လဲကျရာမှ ပြန်ထပြီး ဆက်ပြေးရင်း အောင်ပွဲဝင်ချိန် လူတွေပေးတဲ့ အားပေး လက်ခုပ်သံက ပိုပြီး ချိုမြိန်ပါတယ်။

အဆင်မပြေလို့ ထိုင်မှိုင်းပြီး အများအသနားခံတာထက် အဆင်ပြေအောင် ဖြေရှင်းပြီး ဂုဏ်ယူစွာ လက်မထောင်နေလိုက်ပါ။

သူများကို ဘေးထိုင်ဘုတောပြီး မနာလိုနေတာထက် သူများက မနာလိုလောက်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုရောက်အောင် ရုန်းကန်ပြီး ဖန်တီးလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း ရုန်းကန်နေရသူတွေမှာ မာနတွေ၊ ခံယူချက်တွေဟာ ပြတ်သားပြင်းထန်နေတဲ့ အခါမျိုး တွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ငါ့မှာ ငါသည်သာ အားကိုးစရာလို့ ဖြေသိခွဲရင်း ဘဝကိုရှေ့ဆက် ပြဿနာပေါင်းများစွာကို တစ်ယောက် တည်းဖြေရှင်းရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးရပ်တည်ခဲ့ရပြီး အောင်မြင်လာသူတွေဟာ နည်းမှမနည်းပဲ။

၅ ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



ပျော်ရွှင်ခြင်း တံခါးပေါက် . . .



ပျော်ရွှင်ခြင်း တံခါးပေါက် . . .

ကြွက်ကလေးတစ်ကောင် အရမ်းပျော်ရွှင်နေပါတယ်။ သူ့ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကလည်း သိပ်ကို ရိုးရှင်းပါတယ်။ နေ့တိုင်း ဒီကြွက်ကလေးဆီကနေ ပျော်ရွှင်မြူးတူးစွာ ပြောလိုက်တဲ့ ကြားနေကျစကားလေးတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ ငါ့မှာ နေမင်းကြီးတစ်စင်း ပိုင်ဆိုင်ထားတယ် ဆိုတာပါပဲ။ တွေ့သမျှ တခြားအကောင်ငယ် လေးတွေကိုလည်း ဒီကြွက်ကလေးက နေမင်းကြီးက ဘယ်လောက်အဖိုးတန်ကြောင်း၊ အပင်တွေအတွက် ဘယ်လောက်တောင်အရေးပါကြောင်း၊ သူ့ကြောင့်သာ အနွေးဓာတ် အလင်းရောင်တွေ ရတာဖြစ်ကြောင်းနဲ့ သူ့ မရှိရင် မဖြစ်တော့တဲ့ အကြောင်းတွေ တဖွဖွပြောလွန်းလို့ သူ့ကို အမြင်ကတ်သလိုတောင် ရှိနေပါပြီ။ ဒီကောင်းကင်ပေါ်မှာရှိနေတဲ့ နေမင်းကို သူပိုင်ပါတယ်ပြောပြီး အမွမ်းတင် ချီးကျူးနေတဲ့သူ့ကို အားလုံးက ရူးနေတယ်လို့ပဲ မြင်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ကြည့်မရလို့ ဝင်ပြောတဲ့သူတွေကလည်း ဝင်ပြောကြပါတယ်။ နေမင်းကြီး တန်ဖိုးရှိတာ မဆန်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မင်းပိုင်တာ မဟုတ်တာကို မင်းအပိုင်ဆိုတာ မင်းက အရူးပဲဆိုပြီး ဝိုင်းအပြစ်တင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပြောလည်း ကြွက်ကလေးက မမူပါဘူး။ ပျော်မြဲပျော်ဆဲပါပဲ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပြောပြော နေမင်းကြီးကို သူပိုင်တယ် ဆိုတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်သူပိုင်နေတယ် မပိုင်နေဘူးဆိုတာ သူ စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ နေမင်းကြီးကို ဘယ်သူ တန်ဖိုးထားထား မထားထား သူ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူးလို့ ခပ်ပြတ်ပြတ်ပဲ ပြန်လည်ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

နေ့တိုင်းရဲ့ မနက်ခင်းတိုင်းမှာ သူ့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်တဲ့ နေပူဆာလှုံပြီး နေထွက်တာကြည့်၊ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ အဝတ်တွေထုတ်လှန်းစရာရှိတာ ထုတ်လှန်း၊ ပြီးရင် ညခင်းပိုင်းမှာ နေဝင်တာကို ပြုံးပြုံးကြီး ကြည့်တာကိုတော့ လုပ်မြဲလုပ်ဆဲပါပဲ။ သူ့ကို အရူးလို့ပြောလည်း သူ့လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နေတာကို ဘေးကလူတွေ မေးငြိုပြီး ပြောနေလည်း ဂရုမစိုက်ဘဲ လုပ်စရာရှိတာကို ခပ်ပျော်ပျော် လုပ်နေပါတော့တယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။

ကြွက်ကလေးနေထိုင်တဲ့ တောအုပ်က ခြင်္သေ့မင်းကြီးကတော့ စိတ်သောက ရောက်နေပါသတဲ့။ တစ်ဘက်က တောအုပ်ကြီးကို အပိုင်ရဖို့ တခြားခြင်္သေ့နဲ့ စစ်ဖြစ်ကြတာ ရှုံးနိမ့်သွားလို့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ စဉ်းစားနေပါတယ်။ ခြင်္သေ့ကြီးခမျာ သူသတ်သေဖို့ နည်းလမ်းပေါင်းမျိုးစုံကို စဉ်းစားလိုက် အဆင်မပြေဖြစ်လိုက်နဲ့ သောကတွေ ထပ်ဆင့်ပြီး အပူမီးတွေ လောင်ကျွမ်းနေပါတော့တယ်။ ဒီစစ်ပွဲမှာ သူ ရှုံးလိုက်ရတဲ့အတွက် တခြားသူတွေကို မျက်မှာ မပြနိုင်အောင်ကို ရှက်နေတဲ့အတွက် ရေထဲခုန်ချလိုက်ရရင်လည်း သူလို ခြင်္သေ့မင်းကြီးကို ငါးတွေတွတ်မှာကို စိုးရိမ်ပါတယ်။ ချောက်ထဲကို ခုန်ချလိုက် ရင်လည်း သူ့ရဲ့အလောင်းဟာ တစ်စစ်ဖြစ်ပြီး စုတ်ပြတ်သတ်သွားမှာကိုလည်း မလိုလားပြန်ပါဘူး။ ဆွဲကြိုးချသေမယ်ဆိုရင်လည်း ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်ပြီး သူများက လှောင်ပြောင်ရယ်မောမှာကိုလည်း လက်မခံနိုင်ပြန်ပါဘူး။ ဟိုလို သေလည်း မဖြစ်၊ ဒီလို သေလည်းမဖြစ်တော့ စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ သေဖို့နည်းလမ်း စဉ်းစားရင်း လမ်းလျှောက်ထွက်လာတော့ ပျော်ရွှင်ဖြူးတူးနေတဲ့ ကြွက်ကလေးကို တွေ့လိုက်ပါသတဲ့။

ကြွက်ကလေးကတော့ နေဝင်ဖို့စောင့်ရင်း နေမင်းကို အမွမ်းတင်တဲ့ ကဗျာ လေးစပ်လိုက်၊ သီချင်းလေးဆိုလိုက်နဲ့ ခြင်္သေ့မင်းကြီး ယူနားကိုရောက်လာတာကို မတွေ့ပါဘူး။ ခြင်္သေ့မင်းကလည်း သူကသာ သေလောက်အောင် စိတ်ညစ်နေတာ ကြွက်ကဖြင့်ပျော်လို့ဆိုတော့ ဘဝင်သိပ်မကျလှပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်တိုတိုနဲ့ ကြွက် ကလေးကို ကုတ်ကနေဆွဲပြီး သူသိချင်တာကို မေးလိုက်ပါတော့တယ်။ မင်း ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် ပျော်ရွှင်နေရတာလဲ။ ငါ့ကို မထီခွဲမြင်လုပ်တာလား ပြောစမ်း ဆိုတော့ ကျွန်တော့်အဖိုးတန်လေးအကြောင်း တွေးရင်း ကျွန်တော် ပျော်နေမိတာပါ။ ကျွန်တော့်ကို မသတ်ပါနဲ့လို့ ပျာပျာသလဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။ မင်းရဲ့အဖိုးတန်လေးက ဘာလဲ။ ခုချက်ချင်းထုတ်ပေး။ မဟုတ်ရင် ကိုက်စားပစ်လိုက်မယ်ဆိုတော့ ကြွက် ကလေးက ကျွန်တော့်မှာ ဘာအဖိုးတန်မှ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘာသာ အေးအေး



ချမ်းချမ်း နေနေတာပါလို့ ကြောက်ကြောက်နဲ့ ပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ခြင်္သေ့မင်းကြီး ကလည်း အဖြေထွက်မလာတဲ့ ကြွက်ကလေးကို ကြည့်ရင်း ဒေါသတွေ ပိုထွက်လာ ပါတယ်။ “မင်းပျော်နေတာ အကြောင်းရင်းတစ်ခု ရှိကိုရှိမယ်၊ ပြော အခုပြော” ဆိုပြီး ဆွဲခါရမ်းလိုက်ပါတယ်။

ခြင်္သေ့မင်းကြီးပြောတဲ့ ပျော်ရွှင်ရတဲ့အကြောင်းဆိုတာတော့ ကျွန်တော် မသိ ပါဘူး။ ကျွန်တော်မှာ ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ နေမင်းကြီးကို နေတိုင်းကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင် နေရတာပါ။ ခြင်္သေ့မင်းကြီး ဘာလို့ချင်မှန်း မသိပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ ပိုင်ဆိုင် တာကတော့ ဒီနေမင်းလေးပဲ ရှိပါတယ်။ ကြွက်ကလေးရဲ့အဖြေကို ကြားတော့ ခြင်္သေ့ကြီး တစ်ချက်တွေဝေသွားပါတယ်။ နေမင်းဆိုတာ အားလုံးပိုင်တာလေ၊ မင်းပိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲလို့ မေးတော့ ဟုတ်ပါတယ်၊ နေမင်းကို အားလုံးပိုင်ကြတာ ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နေမင်းကြီးရှိနေတာကို အားလုံး အသိအမှတ် မပြုနိုင်ကြပါဘူး။ သူ့ရဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ဘယ်သူကမှ အလေးမထားကြပါဘူး။ တစ်နေ့ နေမင်းကြီး မရှိတော့ရင်ဆိုတာလေးကို ခြင်္သေ့မင်းအနေနဲ့ တွေးမိပါရဲ့လား။

ဒီအဖြေစကားကို ကြားပြီး ခြင်္သေ့ကြီးလည်း အံ့ဩသွားပါတယ်။ နေမင်း မရှိတော့ရင်ဆိုတာလည်း မတွေးဖူးသလို နေမင်းရှိနေတာကိုလည်း တစ်ခါမှ သတိ မပြုမိပါဘူး။ နေမင်းရဲ့ကောင်းကျိုးကို စဉ်းစားမိဖူးဝေးစွာ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘယ်နယ်ထိ အပိုင်စား ယူရမလဲ၊ အားလုံးက ရှိသေကြောက်လန့်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားနေမိတဲ့အတွက် အင်မတန်ပူလောင်ရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ခြင်္သေ့ မင်းကြီးလည်း ကြွက်ကလေးရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းအကြောင်းကို သိသွားပါတော့တယ်။ ဒီလိုလမ်းပြပေးတဲ့ ကြွက်ကလေးကို မြေပြင်ပေါ်မှာ အသာအယာ ပြန်ချပေးရင်း လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ နည်းလမ်းနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ နေတတ်ဖို့နဲ့ စိတ်ထားတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ထားရ တာကိုတွေးပြီး မပျော်နိုင်ခြင်းနဲ့ ဒီထက်ကောင်းတာကို ပိုင်ဆိုင်ရဖို့ကြားမှာ အင်မတန် ပူလောင်ရပါတယ်။ တချို့အရာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရတော့ဘူးဆိုရင် ပိုင်ဆိုင်ထား ရတဲ့ သေးသေးလေးတွေကို ကြိုဖန်ပြီး တန်ဖိုးထားကြည့်လိုက်ပါ။

၆ ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



ဖိနပ်လေးတစ်ရက် . . .



ဖိနပ်လေးတစ်ရက် . . .

ဖိနပ်စီးတိုင်း အမြဲလိုလို ဖိနပ်ဆိုဒ် နံပါတ် ၃၈ ပဲစီးလေ့ရှိတဲ့ ကျွန်မဟာ တစ်ရက်တော့ ဈေးပတ်ရင်း ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ဖိနပ်တစ်ရက်ကိုတွေ့တော့ အရမ်း ကြိုက်သွားပါတယ်။ ကျွန်မကြိုက်တဲ့ ဒေါက်မနိမ့်မမြင့်လေးရယ်၊ အရောင်ဆန်းဆန်း လေးနဲ့ ဒီဇိုင်းထွင်ထားတဲ့ ကြိုးသိုင်းဒေါက်ဖိနပ်လေးကို ကိုင်ကြည့်ရင်း လက်ထဲက မချချင်လောက်အောင်ကို ဖြစ်သွားခဲ့လို့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝယ်လိုက်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်း ဖြတ်ပြီး ဆိုင်ကဝန်ထမ်းလေးတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဝတ်နေကျဖြစ်တဲ့ ဆိုဒ်နံပါတ် ၃၈ ရှာခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ ကိုယ့်လက်ထဲကိုင်ထားတဲ့ဖိနပ်လေးက ဆိုင်မှာကျန်နေတဲ့ တစ်ရက်တည်းသော နံပါတ် ၃၇ ဖြစ်နေပါတယ်။ အခြားဆိုဒ်တွေ အကုန်လုံးက ရောင်းလို့ကုန်ပါပြီတဲ့။ စိတ်ထဲမှာကလည်း ဒီဖိနပ်လေးကို အရမ်းလိုချင်မိပေမယ့် ကိုယ်နဲ့သေးနေတဲ့ဆိုဒ်ဆိုတော့ အဆင်မပြေပါဘူးဆိုပြီး စင်ပေါ်ပြန်တင်လိုက်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုင်က ဝန်ထမ်းကောင်မလေးက အစ်မရယ် တဖြည်းဖြည်း စီးရင်းနဲ့ချောင်သွားတဲ့အခါ တော်သွားမှာပေါ့ဆိုတဲ့စကားလေးကြောင့် နဂိုကတည်းကလည်း ဒီဖိနပ်လေးကိုလည်း အရမ်းကြိုက်ပြီး အရမ်းလိုချင်နေတဲ့ ကျွန်မ ဘာမှ ထပ်မစဉ်းစားတော့ဘဲ ဝယ်လာလိုက်ပါတော့တယ်။

ဖိနပ်လေးစီးခါစ ပထမအပတ်မှာ ဒီဖိနပ်လေးရဲ့ဒဏ်ကို တော်တော်လေးခံလိုက်ရပါတယ်။ ဖိနပ်ဆိုဒ်က နည်းနည်းသေးနေတော့ စီးရင်းနဲ့ ခြေသိုင်းကြိုးနားလေးတွေမှာ ပွန်းတဲ့ဒဏ်လေးတွေနဲ့ ရေကြည်ဖုလေးတွေတောင် ထလာပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တိုင်း နာနေပေမယ့် ကိုယ်အရမ်းကြိုက်တဲ့ ဖိနပ်လေးကလည်း ဖြစ်ပြန်သူငယ်ချင်းတွေက အရမ်းလိုက်တာပဲ၊ လှလိုက်တာဆိုတဲ့ စကားလေးတွေက ကျွန်မရဲ့ ခြေထောက်အနာတွေ နာနေတဲ့အရှိန်လေးတောင် မေ့ပျောက်စေ နိုင်ရ



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

လောက်အောင်ကို ဒီဖိနပ်လေးက စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယအပတ် လောက်မှာ ဖိနပ်စီးပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ သိပ်မနာတော့ပေမယ့် လမ်းလျှောက် ရတာ အဆင်အပြေကြီး မဟုတ်သေးပါဘူး။ နည်းနည်းကျပ်နေတဲ့အတွက် လိုရာခန့် ကိုရောက်ဖို့ ပိုပြီးကြန့်ကြာနေသလို ခံစားရပါတယ်။ ကြိုက်နေတော့လည်း စီးဖြစ်နေ ပေမယ့် နေ့တိုင်းနီးပါးတော့ မစီးဖြစ်တော့ပါဘူး။

တစ်လလောက်အကြာမှာတော့ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ပွန်းတာပဲ့တာလည်း မရှိတော့သလို ရေကြည်ဖုလည်း မထတော့ပါဘူး။ အရင်က နာခဲ့တဲ့နေရာလေး တွေမှာ အသားမာလေးတွေ ဖြစ်ကုန်တော့ တော်ရုံနဲ့လည်း မနာတော့ပါဘူး။ တစ်ရက်မှာတော့ အပြင်သွားဖို့ အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီးတဲ့အခါ ဖိနပ်စီရိုလေးကို ဖွင့်ကြည့်ရင်း အရမ်းကြိုက်တဲ့ နံပါတ် ၃၇ ဖိနပ်လေးကို ထုတ်ပြီးစီးဖို့ ပြင်လိုက်တဲ့ အခါ ဖိနပ်လေးကိုကြည့်လိုက်တော့ အရင်လောက် အရောင်အသွေး မတောက်ပ တော့တာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ကြိုးသိုင်းကြိုးတွေကလည်း ဘေးကို အနည်းငယ် ကားထွက်နေပြီး ပုံနည်းနည်းပျက်နေပါပြီ။ သဲကြိုးတွေမှာလည်း ဆိုဒ်မတော်ဘဲ အတင်းသွတ်သွင်းစီးထားရတဲ့အခါ အတင်းဆွဲဆန့်ထားရသလိုဖြစ်ပြီး သားရေကြိုး တွေကလည်း အက်ကွဲကြောင်းတွေလည်း နည်းနည်းပေါ်နေပါပြီ။

ဖိနပ်လေးကိုကိုင်ထားရင်း တစ်လကျော်ကျော်လောက် ဒီဖိနပ်စီးရင်း ခံလိုက် ရတဲ့ခုခံမှုတွေကို ပြန်တွေးမိလိုက်တဲ့အခါ ရင်ထဲမှာတောင် ဆိုသွားရပါတယ်။ အရမ်း ကြိုက်လို့ မတော်ပေမယ့် ခြေထောက်အနာခံပြီး စီးခဲ့တာ။ ခုတော့ ဒီဖိနပ်လေးက ပျက်စီးစပြုနေပါပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ဆိုဒ်အမှန်ကို ရခဲ့ရင်တော့ ဖိနပ်က ဒီလောက်ထိ အပျက်စီးမြန်မှာ မဟုတ်သလို ဒီဖိနပ်ဆိုဒ်လေးနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်တဲ့သူ ဝယ်သွားခဲ့ ရင်လည်း ဒီဖိနပ်လေးဟာ ဒီလိုဖြစ်မှာ မဟုတ်လောက်ဘူးလို့ တွေးမိပြီး စိတ်



မကောင်းလည်း ဖြစ်ရပါတယ်။ တခြား နံပါတ် ၃၈ က အခု နံပါတ် ၃၇ လောက် မလှပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ခြေထောက်တွေကို နာကျင်ထိခိုက်စေမှာ မဟုတ်သလို ကိုယ် သွားမယ့်ခရီးလမ်းကိုလည်း ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ သွားရအောင် အထောက်အကူပြုမှာပါ။

ဖိနပ်လေးကို ဗီရိုထဲ အသာအယာ ပြန်ထည့်ရင်း နောက်ကို ဖိနပ်ဝယ်မယ် ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲလှနေပါစေ ကိုယ့်ခြေထောက်နဲ့မတော်ဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှ မဝယ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒီနံပါတ် ၃၇ ဆိုဒ်ဖိနပ်လေးကနေ ရလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာလေးဟာ ကျွန်မကို ဖိနပ်ရွေးချယ်တဲ့နေရာတင်မက အခြား နေရာတွေအတွက်ပါ အများကြီး အတွေးတွေ ပေါက်လာစေခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ လူမှုလောကမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ကိစ္စတွေ မှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကြိုက်တာက ကြိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော် ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိကိုတော့ အပြင်ပန်း လေ့လာရုံလောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ကြိုက်လွန်းလို့ ရွေးချယ်ပြီးမှ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အထိနာကြတဲ့အဖြစ်မျိုးလေးတွေလည်း ရှိနိုင်တာကိုပါ။ ဒီဖိနပ်လေးကို အကြောင်းပြုပြီး တစ်ခါတည်း သဘောပေါက်စေခဲ့ ပါတယ်။ ကိုယ်သွားရာလမ်းမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူဖြူ မနာမကျင်သွားနိုင်ဖို့ ကိုက်ညီတဲ့ ဖိနပ်လေးရှာနိုင်ရသလို ကိုယ့်ဘဝကြီးတစ်လျှောက် အေးချမ်းသာယာစွာ လျှောက် လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက်လည်း ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ လက်တွဲဖော်တစ်ယောက်ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်တတ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ဖိနပ်လေးကတော့ ဖိနပ်လေးပါပဲ။ ဒီပေါ်ကန ယူတတ်မယ်ဆိုရင် ထိုက်တန်တဲ့ သင်ခန်းစာလေးတစ်ခုတော့ ရလိုက်မှာပါပဲ။

ကျွန်မဝယ်လိုက်တဲ့ ဖိနပ်တစ်ရန်ကနေ သင်ခန်းစာပြန်ရလိုက်တာက ဝယ်ယူ လိုက်ရတဲ့ ငွေတန်ဖိုးထက် ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ပျိုပျိုအိုအိုတို့
အိမ်ထောင်မပြုခင်
ဖတ်ရှုသင့်တဲ့မှတ်စု . . .





ပျိုပျိုဒိုဒိုတို့

အိမ်ထောင်ပပြုခင် ပတ်ရှုသင့်တဲ့မှတ်စု . . .

ကျွန်မရဲ့အမျိုးသားက ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ရာထူးခပ်ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူဟာ အမြဲတမ်း အလုပ်ကိစ္စနဲ့ နိုင်ငံခြားကို မကြာခဏ သွားလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာရှိနေတဲ့ နေ့ရက်တွေတော်တော်များများမှာလည်း ညတိုင်းလိုလို ဧည့်ခံပွဲတွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အိမ်ထောင်ကျခဲ့တာ တစ်နှစ်ကျော်လောက်မှာ သားလေး တစ်ယောက်ရလာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အမျိုးသားရဲ့အလုပ်က အိမ်ထောင်ကျခါစထက် ပိုများလာပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကျွန်မလည်း အလုပ်အသစ်တစ်ခု ပြောင်းလိုက်ပြီးတဲ့နောက် အရင်ထက် အလုပ်ပိုရှုပ်လာပြီး လုပ်ငန်းခွင်တည်နေရာကြောင့် မနက်တိုင်း ၇ နာရီခွဲအရောက် သွားရပါတယ်။

မိခင်လက်သစ်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်မဟာ ခုမှရလာတဲ့ သားဦးကို ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ မသိခဲ့ပါဘူး။ ညဉ့်နက် နို့ထာလို့ ထအော်လို့ ထထတိုက်ရတာ ရယ်၊ မနက်မိုးလင်း သားလေးရှူးရှူးပေါက်ချလို့ သေးဝတ်ထလဲရတာရယ်၊ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်အသစ်ကပေးတဲ့ ဖိအားတွေကြောင့် ညတိုင်းလိုလို အိပ်မပျော်ခဲ့ရပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့အမျိုးသားကတော့ ပုံမှန်ရုံးတက်မပျက်ခဲ့ရပါဘူး။ ကျွန်မ ပခုံးပေါ်မှာကျရောက်လာတဲ့ သားလေးရဲ့တာဝန်ရယ်၊ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် ကလေး ဝိုလို့ နို့တိုက်ရင်း ညစာစားပွဲကနေ ပြန်လာတဲ့ ယောက်ျားအတွက် သူ့အဝတ်လဲဖို့ ရေချိုးဖို့၊ အဆာပြေစားဖို့ ပြင်ခဲ့ရပါတယ်။

သားလေး လေးလအရွယ်ရောက်တော့ အမျိုးသားဟာ အမေရိကန်မှာ သင်တန်းတက်ဖို့ အခြေအနေတစ်ခု ဖန်လာခဲ့ပါတယ်။ အခွင့်ရေးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်နေပေမယ့် ကျွန်မ သူ့ကို လက်လွှတ်ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်မတို့တွေ အတိုက်အခံဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မမျှော်လင့်တာက ဒီအတောအတွင်း အရမ်း ပင်ပန်းနေတဲ့ ကျွန်မကို သူ အဖော်လုပ်ပေးတာ လိုချင်မိပါတယ်။ ကျွန်မ တကယ် ကိုလည်း ပင်ပန်းပါတယ်။ လသားကလေးရယ်၊ ခုမှပြောင်းလိုက်တဲ့ အလုပ်အသစ် ရယ်ကြောင့် ကျွန်မမှာ ဖိအားပိုလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီ ၄-လလောက်အတွင်း ကျွန်မလည်း တစ်ဝက်လောက် ပိန်ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်မလုပ်လို့လည်း မဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်မအလုပ်ကိုလည်း မထွက်နိုင်ခဲ့သလို ကျောထောက်နောက်ခံ မိသားစုကောင်း လည်း မရှိနေတဲ့အတွက် သားလေးတာဝန်ကလည်း ကျွန်မပခုံးပေါ် လုံးလုံး ကျရောက်နေခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုအခွင့်အရေးကို စွန့်လွှတ်ဖို့ပြောလိုက်တဲ့အတွက် သူ ကျွန်မကို အပြစ်တင် ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ သူ့တက်လမ်းကို ပိတ်ပင်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက်ဆိုပြီး စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုးနဲ့ အော်ဟစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း မနက်အလုပ်မသွားခင် သားလေးကို ထိန်းပေးတဲ့နာနီအိမ်ကို ပို့ရပြီး ညနေ ရုံးဆင်းရင် ဝင်ကြိုတာကလည်း ကျွန်မပါပဲ။ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ သားလေးဝေယျာဝစ္စလုပ်ပေးရတာလည်း ကျွန်မ ပါပဲ။ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းရတာလည်း ကျွန်မပါပဲ။ ဖိတာဆောင်ဖို့ စီစဉ်ရတာလည်း ကျွန်မပါပဲ။ ကျွန်မ တကယ်ကို ပင်ပန်းနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူ စီစဉ်ထားတဲ့ ခရီးစဉ်ကို သူ ထွက်သွားခဲ့ပါတယ်။ တစ်လကြာလို့ ပြန်လာတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ဆင့်မြင့်တဲ့ ရာထူးတစ်ခုလည်း သူတိုးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့လည်း ကျွန်မယောက်ျား အောင်



မြင်မှုအပေါ် ကျွန်မ ဝီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ပင်ပန်းတာတွေတောင် ဘယ်နားရောက်မှန်း မသိ ပျောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ကလေးမွေးပြီးကတည်းက မနားရတဲ့ ပင်ပန်းလာခဲ့ရတဲ့ဒဏ်ကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ် ချက်တစ်ခု ချလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့တူတူ ကလေးတာဝန်ကို တူတူယူဖို့ရယ်၊ ညဘက်တိုင်း အိပ်မပျော်တဲ့ကျွန်မ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ဖို့အတွက် ကလေး ကြည့်ဖို့အတွက်ပေါ့။

ပထမတော့ သူ့မှာ အလုပ်တွေရှုပ်ရတာကတစ်မျိုး၊ ညအပြန် လူမှုရေးကိစ္စ တွေသွားရတာတစ်မျိုးဆိုပြီး ညည်းညူပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ သူလည်း သဘော တူသွားပါတယ်။ သားလေးကို တစ်လ ကျွန်မနဲ့တူတူ ကူကြည့်ပေးပါမယ်တဲ့။ ဒီတစ်လအတွင်း ဧည့်ခံပွဲတွေလည်း မသွားတော့ပါဘူးတဲ့။ ကျွန်မ အနည်းငယ် သက်သာရာ ရသွားတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ၁၅ ရက်လောက်ကျော်လာခဲ့တဲ့တစ်နေ့မှာ မနက်မိုးလင်းတော့ ကျွန်မယောက်ျား ခုတင်စွန်းမှာ ငူငူကြီးထိုင်နေတာကို တွေ့ လိုက်ရပါတယ်။ သူ့ပုံစံက ခုမှနီးလာတဲ့ပုံတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ညလုံး မအိပ်ရသေးတဲ့ပုံလားတော့ မသိပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ သူက “မိန်းမ၊ မင်း ဒီနှစ် ဝက်လောက်အတွင်း ဒီကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုများကြည့်ခဲ့တာလဲ။ ဒီလိုပဲ ညတိုင်း မှေးလိုက် နိုးလိုက်နဲ့ပဲလားကွာ” တဲ့။ ကျွန်မလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့ ယောက်ျားရယ်။ အဲဒီတော့ သူက ဒါတောင် မင်းဘာလို့ မပြောခဲ့တာလဲကွာဆိုပြီး ဝီတိမကောင်းတဲ့အသံနဲ့ မေးပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်မလည်း ကျွန်မပြောခဲ့ဖူးပါတယ် ရှင် သတိမထားမိတာပါ။ ဒီတော့မှ သူ ခဏဆွံ့အသွားပြီးတော့မှ ဒီလောက်ပင်ပန်းနေရင် အလုပ်ထွက်ပြီး အိမ်မှာပဲ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်ပါလားကွာ။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ကိုယ်ရှာမှာပေါ့။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မတို့က တူတူကျောင်းတက်၊ တူတူဘွဲ့ရလာခဲ့ကြပြီး အိမ်ထောင် ကျခဲ့ကြတာလေ။ ကျွန်မမှာလည်း ကျွန်မရည်မှန်းချက်နဲ့ကျွန်မ ရှိတာပေါ့။ ကျွန်မ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်လည်း ရှိသေးတယ်လေ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

သူ အတော်ကြာ တိတ်ဆိတ်သွားပြီးတော့မှ ကျွန်မကို စိတ်မကောင်းတဲ့ လေသံနဲ့ “မင်း အရမ်းပင်ပန်းခဲ့မှာပဲ။ နောက်ကို ကိုယ်လည်း အလုပ်ကပြီးတာနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်တန်းပြန်ပြီး မင်းနဲ့ ကလေးဝိုင်းထိန်းပေးပါမယ်ကွာ။ ခရီးသွားရတဲ့ အခိုက်အတန့်ဆိုရင်တော့ မင်း နည်းနည်းအပင်ပန်းခံပေးပေါ့ကွာ” တဲ့။ မထင်မှတ်ဘဲ ကျွန်မ သူ့ဆီက ဒီလိုမျိုးစကား ကြားလိုက်ရတော့ ဝမ်းသာလွန်းလို့ မျက်ရည်တောင် ကျမိပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့ ဒုတိယကလေးရလာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့တွေ ပိုအလုပ်ရှုပ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟိုးအရင်တုန်းကလိုတော့ ငြင်းခန်မှုတွေ၊ ငြူမှုတွေ မရှိသလောက် နည်းသွားခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုလည်း အရင်ထက် ပိုပြီးနွေးထွေးပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာ သူလုပ်တဲ့အလုပ်က အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရပ်နားလိုက်တဲ့အတွက် သူလည်း အိမ်မှာပဲ နားနေခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ ဒီအတောအတွင်း အလုပ်ကို ဖြည်းဖြည်းရှာပြီး မင်းကို အိမ်မှာဝိုင်းကူပေးဦးမယ်ဆိုတဲ့စကားကြောင့်လည်း ကျွန်မတို့ ပိုမိုနွေးထွေးလာခဲ့ကြပါတယ်။

နောက်ပိုင်းတော့ သူ အလုပ်ကောင်းကောင်းတစ်ခု ထပ်ရခဲ့ပြီး ပြည်ပကို ခဏခဏသွားရောက်နေရပေမယ့် ကျွန်မ သူ့အပေါ် ငြိုငြင်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဝေးရောက်လည်း ဖုန်းဆက်ပြီး ကျွန်မကို အပေးအယူနားလည်မှုအပြည့်နဲ့ ပြောပေးခဲ့လို့ပါပဲ။ ပြန်ရောက်လာရင်လည်း မိသားစုအတွက်သာ ဦးစားပေးစဉ်းစားပြီး ခင်တွယ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

ကျွန်မ အင်မတန်သာယာတဲ့မိသားစုတစ်ခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ထားရတဲ့အတွက် အရမ်းကို စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။

အခုတော့ တစ်ယောက်တည်း အလုပ်လုပ်၊ ကလေးကျောင်းကြို၊ ကျောင်းပို့လုပ်လည်း ပင်ပန်းတယ်လို့ မခံစားခိုတော့ပါဘူး။ ဘယ်နိုင်ငံပဲရောက်ရောက် မကြာခဏ ဖုန်းဆက်ပြီး အဆင်ပြေရဲ့လားစိတ်ပူပြီး ကလေးတွေကို တတွတ်တွတ် မေးနေတဲ့အတွက် သူ တခြားမှာ ရှုပ်နေမှာကိုလည်း မပူရတော့တဲ့အတွက်လည်း ကျွန်မတို့မိသားစုလေး ပို စိုပြည်ခဲ့ရပါတယ်။



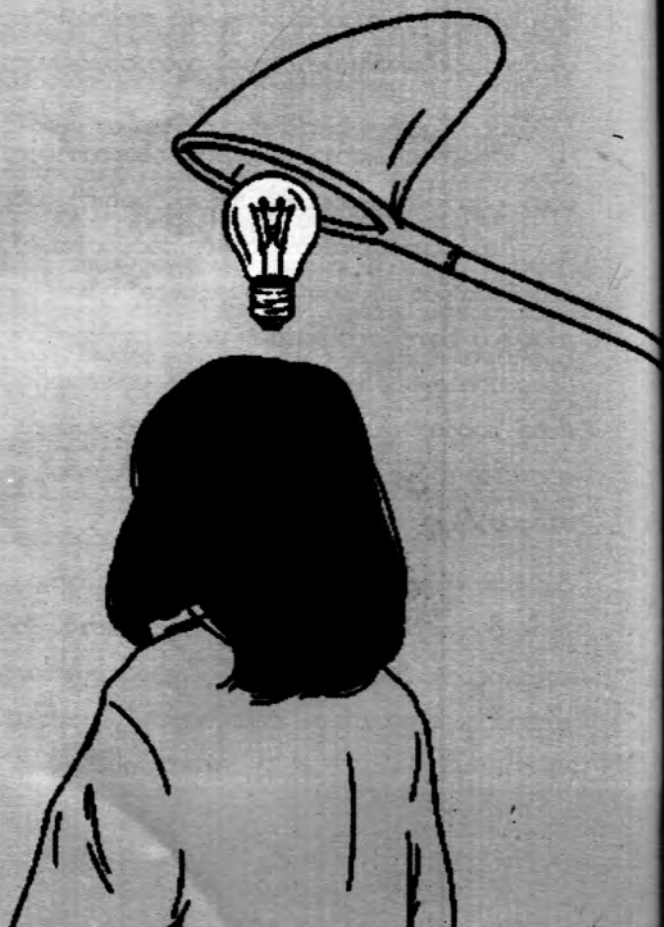
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစ်ခုခုဆို အပြန်အလှန်တိုင်ပင်ပြီး ညှိနှိုင်းလုပ်
 ကိုင်ရတဲ့အတွက် အဆင်ပြေခဲ့ရသလို ဒီကလေးတွေ ဒီအိမ်ထောင်တာဝန်ဟာ
 ကျွန်မတစ်ယောက်တည်းနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတစ်ခုကို ဖျောက်ပေးနိုင်တဲ့
 အတွက်လည်း ကျွန်မတို့ရဲ့ အဖုအထစ်လေးတွေဟာလည်း ပြေလျော့သွားခဲ့ပါတယ်။
 အခုဆိုရင် သူ ဘယ်လိုရာထူးကြီးကြီးနဲ့ ဘာပဲဖြစ်နေပါစေ အိမ်ပြန်ရောက်လို့
 ကလေးတွေနဲ့တွေ့ရင် သူက ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ယောက်၊ တာဝန်သိတဲ့ ဖခင်
 ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ နောက်ဆုံးနားလည်သဘောပေါက်
 သွားခဲ့ရတာကတော့ အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုမှာ အရေးကြီးဆုံးက ညှိနှိုင်းလုပ်ကိုင်မှု
 ပါပဲ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေကျေနပ်ရင် အရာအားလုံးဟာ အဆင်ပြေပါတယ်။
 ကိုယ့်တာဝန်ကြီးလည်း မဟုတ်သလို သူ့တာဝန်ကြီးပဲလို့လည်း သတ်မှတ်လို့ မရ
 ပါဘူး။

အိမ်ထောင်ရေးသော့ခလောက်ကို နှစ်ယောက်တူတူ တက်ညီလက်ညီဖွင့်
 မှသာ ဖွင့်မှာဖြစ်ပြီး သာယာတဲ့ အနာဂတ်ရှုခင်းကို သင်တို့ လှမ်းမြင်ရမှာပါ။

[အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ ငှက်နှစ်ကောင်ပျံသန်းသလိုပါပဲ။ ဘယ်သူကြီးတယ်
 ငယ်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အတူတူသွားရတဲ့ ခရီးတစ်ခုမှာ ဘယ်သူကပဲ ပျံသန်း
 တာမြန်လို့ ရှေ့ကိုပဲရောက်ရောက် နောက်ကျတဲ့သူကိုတော့ စောင့်ပေးရပါတယ်။
 တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိရပြီး တာဝန်ခွဲယူတတ်တဲ့
 စိတ်နဲ့ အတူတူ ပျံသန်းကြမှသာ ခရီးရှည်ကို အဆုံးထိ အတူတူသွားနိုင်မှာပါ။
 တကယ်လို့ သင့်မှာ ဒီလို အတူတူပျံသန်းဖို့ အစီအစဉ်မရှိဘူးဆိုရင် အစကတည်းက
 အိမ်ထောင်ပြုဖို့ မစဉ်းစားမိပါစေနဲ့။]



နားလည်မှု တချွန်လွှာ ...





နားလည်မှု စာချွန်လွှာ . . .

လူတိုင်းသိပြီးသားပါ။ ယောက္ခထီးနဲ့ ချွေးမ အဆင်ပြေတာ များပေမယ့် ယောက္ခမနဲ့ချွေးမ အဆင်ပြေတယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ယောက်ျားလေးအချင်းချင်း သင့်မြတ်စည်းလုံးကြတာ များပေမယ့် မိန်းကလေးအချင်းချင်း မုဒိတာပွားနိုင်တာ ရှားပါတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဘက်မလိုက်တိုင်းပြောရရင် ယောက်ျားလေးတွေဟာ ဆိုးရင်သာဆိုးမယ် မိန်းကလေးတွေလောက် အူမပုပ်ပါဘူးပေါ့။

ဒါ . . . နီဒါနိုးပါ။

ကျွန်မ အိမ်ထောင်မပြုခင် မတော်ရသေးတဲ့ယောက္ခမကို သွားတွေ့စချိန် ထူးထူးခြားခြား သမီး အန်တီသားလေးနဲ့ယူတဲ့အခါကျ အိမ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီအိမ်က အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်စရာမလိုဘူး။ အန်တီကိုလည်း ကူစရာမလိုဘူးတဲ့။ ဒီလိုထူးဆန်းတဲ့စကားတစ်ခွန်းကို ကြားလိုက်မိတော့ ကျွန်မလည်း ဒီအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်ပြောပြတော့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ သူတို့တွေက မှတ်ချက်ပေး ကြပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း ဘာပြန်ပြီးပြောရမလဲဆိုတာ မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကြားလိုက်မိတာကတော့ ဒီစကားပါပဲ။ သူများတွေပြောတာ ကြားဖူးလို့ ယောက္ခမတွေ ဘယ်လိုဆိုးပြီး ဘယ်လိုနှိပ်စက်ကြောင်းဆိုတာ ကြားမိလိုက်တဲ့အခါ အမှန်တိုင်းဝန်ခံရရင် အိမ်ထောင်ပြုရမှာလည်း လန့်လာပါတယ်။ သူတို့ပြောသလို ကိုယ်ကြုံလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ဖြစ်ပါ့မလားလို့ တွေးပြီး အိမ်ထောင်ပြုချင်စိတ် ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မ ယောက္ခမဆိုးဆိုးကြုံရမှာ အရမ်းကြောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အလှလေးပြင်ပြီး ပင်ပန်းစွာ လုပ်ကိုင်နေရတဲ့ဘဝကိုသာ ပျော်ပိုက်ပါတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေ ကုန်းရုန်းလုပ်ပြီး ဘာအသိအမြင်မှ မရှိတော့ဘဲ ပိတ်လှောင်ခံရမှာကိုတော့ သေလောက်အောင်



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ကြောက်မိပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ အိမ်ထောင်ပြုရမှာကို ကြောက်သွားတယ်။ ရက်တွေ၊ လတွေ ကျော်ဖြတ်လာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း အိမ်ထောင်ပြုဖြစ်ကြပါတယ်။ အိမ်ခွဲမနေဖြစ်သေးပါဘူး။ ပထမဆုံး ယောက္ခမအိမ်ကို စရောက်တဲ့နေ့မှာ တွေးမိပါသေးတယ်။

ငါ အဆင်ပြေပါ့မလားပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ထင်ထားတာနဲ့ လုံးဝခြားနားပြီး အိမ်ထောင်မပြုခင်က ယောက္ခမပြောသလိုပဲ ကျွန်မ အိမ်အလုပ်တွေ မလုပ်ခဲ့ရပါဘူး။ ဒီအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်ဖောက်သည်ချမိတော့ အားလုံးက မယုံသင်္ကာနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပဲ မှတ်ချက်ပေးကြပါတယ်။ ကဲ ဒါဖြင့် နင် ယောက္ခမကို ဘယ်လိုပေါင်းလိုက်သလဲ နည်းလမ်းလေးပေးဦးဆိုပြီး အတင်းပေးပေးကြပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မလည်း ယောက္ခမကို မပေါင်းပါဘူး။ ဖားပြီးလည်း မဆက်ဆံမိပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မရော အမျိုးသားရော ယောက္ခမရော ယောက္ခမထီးရောက တစ်နေ့တစ်နေ့ အလုပ်ကိုယ်စီသွားရင်း ညနေအပြန်လောက်မှ တွေ့ရတာမို့ အထွေအထူး အငြင်းပွားစရာ မရှိပါဘူး။

ညနေရုံးဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ကကောင်မလေး ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ညနေစာကို တစ်ခါတလေ အတူစားကြတယ်။ ရုံးပြန်နောက်ကျတဲ့ ရက်တွေရှိရင် အပြင်မှာစားဖြစ်တာရှိသလို သူတို့လည်း သူတို့ဘာသာ စားလိုက်ကြပါတယ်။ အခါကြီးရက်ကြီး ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ ယောက္ခမတွေက တရားစခန်းဝင်ရင်ဝင် မဝင်ရင်လည်း အိမ်မှာ တစ်ခုခုချက်စား ဝိုင်းကူလုပ်လိုက်ကြတာမို့ ကတောက်ကဆလေးတောင် မဖြစ်မိကြပါဘူး။

ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ အိမ်ကကောင်မလေးကို မှာစရာရှိတာမှာပြီး ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အိပ်ရာဝင်လိုက်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဘာကြောင့် အဆင်ပြေနေကြသလဲ ဆိုတဲ့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ ရှိနေသလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာနည်းလမ်းမှ မရှိပါဘူး။ သူလည်း အလုပ်လုပ်၊ ကိုယ်လည်းအလုပ်လုပ်နေတဲ့ အတွက် မိန်းမချင်း ကိုယ်ချင်းစာပြီး နားလည်မှုပေးထားတဲ့အတွက်ပါ။



အားလုံးထင်ခဲ့ကြသလိုပဲ သူ့သားကို ယူထားတဲ့အတွက် နှိပ်ကွပ်မှာ ဖိနှိပ်မှာကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း စိုးရိမ်ခဲ့မိဖူးပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတဲ့အခါမှာမှ ကျွန်မ သိပ်ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရပါတယ်။ တကယ်လို့များ ယောက္ခမဆိုးဆိုး နဲ့များ တွေ့ခဲ့ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မရဲ့အပြင်အလုပ်တွေလည်း ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင် တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါဘူး။ အလုပ်မလုပ်ရတော့ဘူးဆိုရင်လည်း ကိုယ့်မိဘကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ ပြန် ထောက်ပံ့နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အခုဆိုရင် ကျွန်မဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကလေး ရယ်၊ ဆိုးတူကောင်းဘက် အလုပ်လုပ်နေတဲ့အမျိုးသားရယ်၊ နားလည်မှုရှိတဲ့ ယောက္ခမတွေကြောင့်သာ အပူပင်တွေ ကင်းနေခွင့်ရနေပါတယ်။

ကျွန်မကို ယောက္ခမနဲ့ အဆင်ပြေရဲ့လားဟောလို့ လာမေးတိုင်း ကျွန်မ အပြုံးနဲ့ လက်မထောင် တုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ နားလည်မှုရှိတဲ့ ယောက္ခမကောင်း တစ်ယောက် ရှိနေတယ်လို့။ ယောက္ခမဖြစ်သူကလည်း ကျွန်မချွေးမက ဘယ်လို အလုပ်တွေ လုပ်ပြီး ဘယ်လိုအောင်မြင်နေသလဲဆိုတာကို သူများတွေကို အမြဲ ကြွားလှေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မကလည်း အမေနားလည်ပေးလို့ သမီး ကောင်းကောင်း မွန်မွန် အလုပ်လုပ်လို့ရတာဆိုပြီး အမြဲယောက္ခမကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ချွေးမ ကောင်းဖြစ်ဖို့ ယောက္ခမကောင်းတစ်ယောက် ရှိဖို့ လိုအပ်သလို ယောက္ခမကောင်း တစ်ယောက်ရှိဖို့ ချွေးမကလည်း လိမ္မာသိတတ်ပြီး တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အလုပ်လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေကို နားလည်မှုတွေ၊ ကိုယ်ချင်း စာစိတ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်တတ်မယ်ဆိုရင် အဆင်မပြေဘူးဆိုတဲ့ စကားလုံး ကြားတောင် မကြားရတော့ပါဘူး။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်



အချစ်လမ်းဆုံး . . .



အချစ်လမ်းဆုံး . . .

သူ လမ်းခွဲချင်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ကိုယ့်အနေနဲ့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပြီးပြီဆိုရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပဲ နှုတ်ဆက်လမ်း ခွဲလိုက်ပါ။ ချစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အရင်က နေ့စွဲတွေအတွက် သူ့ကို ကျေးဇူး တင်လိုက်ပါ။

အဆုံးသတ်သွားပြီလို့ သေချာသွားတာနဲ့ စတင်တုန်းကလည်း နှစ်ယောက် အတူ စတင်ခဲ့ကြသလို လမ်းခွဲချိန်မှာလည်း သူ့ရော ကိုယ်ရော အပြစ်ရှိလို့ ဒီလို ဇာတ်သိမ်းရောက်သွားတာလို့ စိတ်ထဲ သေသေချာချာ မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ ကိုယ့်အပြစ်ပါရှိတာမို့ သူ့ကို မုန်းတီးလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကို ဖျောက်ပစ်လိုက်ပါ။

လမ်းခွဲသွားပြီဆိုတာနဲ့ နောက်ကြောင်းပြန်ရစ်ပြီး အမှတ် တရတွေ ဒဏ်ရာတွေ အားလုံးကို ပြန်တွေးမနေပါနဲ့။ ကျေးဇူးပြုပြီး အားလုံးမေ့ပစ်လိုက်ပါ။ သူလည်း သူ့ဘဝသူ အသစ်စမှာဖြစ်သလို ကိုယ်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝသစ်ကို အသက်ဝဝရှူပြီး စိတ်ချမ်း



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ချမ်းသာသာနဲ့ စတင်လိုက်ပါ။ နာကျည်းမှုအခန်းကျဉ်းထဲမှာ လူးလွန်ကျန်ရစ် မမြှုပ်နှံမိပါစေနဲ့။

သူ ကိုယ့်အနားမှာ မရှိတော့မှတော့ ဒီဘဝမှာ သူ့ကို အချစ်ဆုံးပါလို့ ဟစ်ကြွေး မနေပါနဲ့။ ဘယ်သူကမှ မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကို မသိပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာက ကိုယ်တကယ် ချစ်ရမယ့်သူ ကိုယ်ချစ်ဖို့တန်တဲ့သူက မနက်ဖြန်မှ ပေါ်ထွက်လာရင် ပေါ်ထွက်လာပါဦးမယ်။

လမ်းခွဲမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးချိန် သူ့ဖွင့်ပြောလာတဲ့အခါ မှာလည်း ဒေါသတကြီး မတုံ့ပြန်လိုက်ပါနဲ့။ အခြေအနေတွေ ပိုဆိုးလာဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ချစ်ခဲ့ကြိုက်ခဲ့ ရတဲ့နေ့တွေအတွက် သူလည်း ဝမ်းနည်းကောင်း ဝမ်းနည်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ ပြတ်သားသူ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် မဖြစ်နိုင်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို မြန်မြန် ဖြတ်ပေးလိုက်တယ်ပဲ သဘောထားလိုက်ပါ။ စောစောစီးစီး သဘောထားသိရှိ လမ်းခွဲလိုက်ရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ပျိုမျှစ်မှုတွေ အဖတ်တင် ကျန်ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။

အသည်းကွဲတာကိုပဲ ခံစားလို့မပြီးနိုင် မစီးနိုင်သူများတကာကို လိုက်လံရင်ဖွင့် မနေပါနဲ့။ သူများဆီမှာလည်း သူများပြဿနာ ရှိပါသေးတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဒီတိပ်ခွေဟောင်းချည်းကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ နားမထောင်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့သိရင်လည်း ဘာမှမလုပ်ပေးနိုင်မယ့်အတူတူတော့ ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်ကျအောင် အထပ်ထပ် မပြောပါနဲ့တော့။ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့မနက်ဖြန်မှာ ရှင်သန်နေမယ့်အစား မနက်ဖြန်အတွက် ကိုပဲ ခြေလှမ်းသစ်စဖို့ အားယူလိုက်ပါ။ သူ မရှိလည်း အသက်ရှင်နေနိုင်သေးလို့ ဒီလိုခံစားနေရတာလေ။

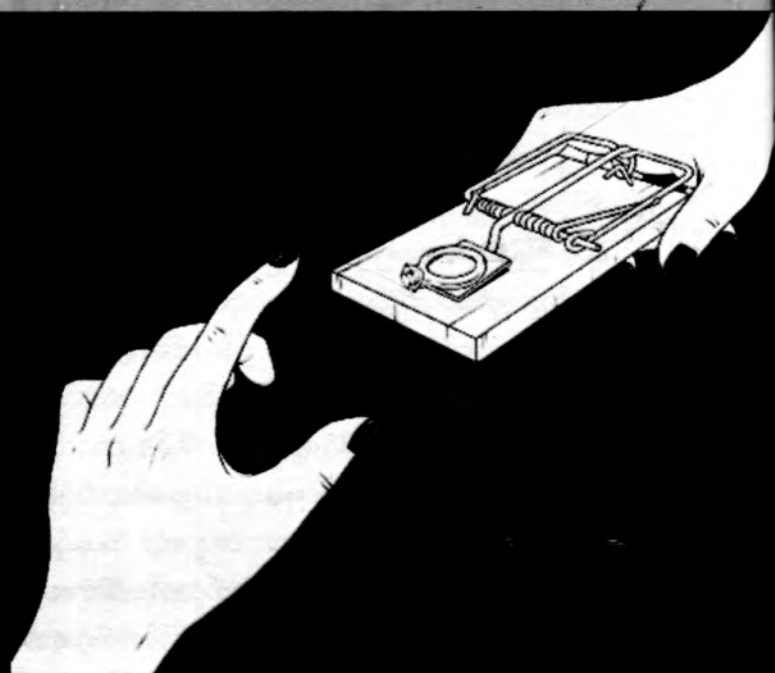


ဒီတော့ သူ မရှိလို့ မသေသွားလောက်ဘူးဆိုရင် ကျန်တာ တွေက ဘယ်လောက် အရေးကြီးလို့လဲ။ အခုလည်း နေလို့ဖြစ်နေတာပဲလေ။

လမ်းခွဲပြီးမှ သတိရခဲ့ရင်လည်း သူ့ရဲ့ကောင်းကွက်လေးတွေ၊ သူ့ရဲ့အပြုံးတွေ ကိုပဲ ပြန်မြင်ယောင်လိုက်ပါ။ တစ်ချိန်က အဲဒီသူနဲ့ ချစ်ခဲ့ ကြိုက်ခဲ့ဖူးတာအပြင် ကျန်တာတွေကို ထပ်မစဉ်းစားလိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်သူ့အမှားဆိုတာကိုတော့ ယောင်လို့တောင် ပြန်မတွေးပါနဲ့။ ဘယ်သူ့အမှားသိခဲ့ရင်လည်း ဘာမှ ပြန်ဆက်လို့မရတော့တဲ့တွက် အရည်မရ အဖတ်မရတွေတွက် စိတ်ဆင်းရဲခံ ပူလောင်မနေပါနဲ့။

သူ မရှိတော့တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး ခိုင်ခံ့ အောင်တည်ဆောက်ပါ။ ပြတ်စဲခြင်းအပေါ်မှာ နေထွက်ချိန်ရှိသလို နေဝင်ချိန်ဆိုတာလည်းရှိတဲ့ သဘောတရားလို့ပဲ ခံယူပြီး ကိုယ့် အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပါ။ သူ့ရော သူနဲ့ပတ်သက်တာအားလုံးကိုပါ အမှတ်တရအဖြစ် ပါဆယ်ထုပ်သိမ်းဆည်းပစ်လိုက်ပါ။ သတိရရင် တစ်ခါတလေ ထုတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တိုင်း ရင်ဝယ်ပိုက် လမ်းမသွားပါနဲ့။ ကြာကြာကိုင်ထားရင် လေးလံပြီး လက်အန် သေလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကတော့ ချစ်လွန်းလို့ ခံစားကြေကွဲနေရပေမယ့် သူက တော့ အချစ်သစ်နဲ့ ပျော်ပါးနေလောက်ပါပြီ။ တကယ်တမ်း ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်က ဘယ်တော့မှ ကိုယ်နာကျင်ခံ စားထိခိုက် မယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိလေးတစ်ချက် ဝင်သွားရင်ပဲ ဆက်လက်ခံစားနေရတာ မတန်ဘူးဆိုတာ သိသွားပါလိမ့်မယ်။



အသာစံဖို့
အနာတော့ခံရမှာပေါ့ . . .

၀



အသားဖို့ အနာတော့ခံရမှာပေါ့ . . .

တစ်ခါက သစ်ပင်တစ်ပင်မှ သစ်တုံးတစ်တုံးကို ပန်းပုဆရာတစ်ယောက်က တစ်ဝက်စီပိုင်းပြီး တစ်ဝက်ကို ယမင်းရှပ်ထုလုပ်ပြီး အမြတ်တန်း စင်မြင့်ပေါ်မှာ တင်ထားပါတယ်။ ကျွန်သစ်တုံးတစ်ဝက်ကိုတော့ ခြေနှင်းပြား ခပ်ထူထူတစ်ခု အလွယ်တကူ ထုလိုက်ပြီး အိမ်အပေါက်ဝရှေ့မှာ ထားထားလိုက်ပါတယ်။

လူတိုင်းက ဒီခြေနှင်းပြားကို နင်းဖြတ်လာပြီး ဧည့်ခန်းစင်မြင့်ပေါ်မှာရှိတဲ့ ယမင်းရှပ်လေးကို အားကျမက်မောဖွယ်ကြည့်ရှုပြီး လက်ရာ ဘယ်လိုမြောက်ကြောင်း တွေကို တဖွဖွ ချီးကျူးနေတာ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဆိုသလို ဖြစ်လာတော့ ခြေနှင်း ပြားက မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး ယမင်းရှပ်လေးကို လှမ်းမေးတော့တာပေါ့။ တစ်ပင်စည်ထဲ ထွက်လာကြတာချင်းအတူတူ ယမင်းရှပ်ကိုတော့ လူတိုင်းက အမြတ်တန်းထားပြီး အိမ်ရှေ့ခန်းမှာ တင့်တင့်တယ်တယ် နေခွင့်ရပြီး ငါကျတော့ အားလုံးရဲ့အနင်းခံ ဖြစ်ရတာလဲတဲ့။

ဒီတော့ ယမင်းရှပ်တုလေးကလည်း ကျွန်မ ဒီလိုယမင်းရှပ်တုလေး ဖြစ်လာဖို့ အတွက် ဆောက်အချက်ပေါင်း မြောက်များစွာနဲ့ အထုဆစ်ခံ အနာခံပြီးမှ ခုလို စင်မြင့်ပေါ်မှာ လူတွေရဲ့ အားကျမြတ်နိုးခြင်းကို ခံခဲ့ရတာပါ။ မင်းက လွယ်လွယ်ကူကူ လေး ပိုင်းဖြတ်ပြီး ဘာဆောက်ချက်နဲ့မှ ထွင်းထုစရာမလိုဘဲ လွယ်ကူစွာ ဖြစ်ပေါ် လာခဲ့ရပြီး မင်းကို ထုလုပ်စဉ်မှာလည်း မင်း မနာကျင်ရဘူး အထိခိုက် မရှိဘူးလေ။ လူ့ဘဝကြီးဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အတိုက်အခိုက် အထိုးအနက်တွေ ကြိမ်ပေါင်းများစွာ ခံစားရပြီးမှသာ အောင် မြင်မှုခြေလှမ်းကို စတင်ပြီး လှမ်းတက်ခွင့်ရတာပါ။ ဘယ်အရာမှ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဖြစ်တည်အောင်မြင်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနည်းနဲ့အများ နာကျင်ရတတ်ပါတယ်။ ကြီးစားအားထုတ်မှုကလည်း အများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူတစ်ပါး အောင် မြင်နေပြီဆိုရင် သူ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ရသလဲ သူ ဘာတွေပေးဆပ်ခဲ့ရသလဲ ဆိုတာကိုလည်း လေ့လာအတုယူစေချင်ပါတယ်။ အပြစ်မြင်ပြီး မနာလိုချည်း ဖြစ်နေ မယ်ဆိုရင် မနိုင်ဝန်ပိကာ ကိုယ်ထဲမြှုပ်သထက် မြှုပ်လာပါလိမ့်မယ်။



ခွင့်လွှတ်ခြင်း...



ခွင့်လွှတ်ခြင်း . . .

ခွင့်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ အေးချမ်းသွားရောလား။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး ကျယ်ပြန့်နက်နဲပါတယ်။ အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ရင် လိုက်လံလုပ်ဆောင်ဖို့ လွယ်ကူတယ် ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်း ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကလေး ထားနိုင်ဖို့ ကတော့ ထင်သလောက် မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ကိုယ်ပေးသလောက် ပြန်မရတဲ့အခါ၊ ကိုယ်ကောင်းသလောက် ပြန်မကောင်းတဲ့အခါ ကိုယ်ကောင်းနေလျက်နဲ့ ကိုယ့်ပေါ် ထိခိုက်နစ်နာအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ကြပါတယ်။ အငြိုးအတေးတွေ ထားကြပါတယ်။ အမုန်းတွေပွားပြီး မခေါ်နိုင်မပြောနိုင် ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြီးကြိုက်လာကြတဲ့အခါ ခွင့်လွှတ်ဖို့ လွယ်လွယ်ကူကူ



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ကြတာ များပါတယ်။ ငါကောင်းနေလျက်နဲ့
ငါ့ပေါ်တောင် မကောင်းတာ ငါကရော ဘာလို့ ပြန်ကောင်းရမလဲ
ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကတော့ ဝင်လာတတ်ကြပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တာလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ခွင့်လွှတ်တာလားဆိုတာ ဝေခွဲနိုင်ဖို့မယဉ်းပါဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင် သရွေ့
သူဆိုတဲ့သူတစ်ယောက်ကို ရင်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားရတာ ကိုယ်ပဲ
လေးလံရပါတယ်။ သူ့မကောင်းကြောင်း၊ သူ့လုပ်ရပ်တွေ့ရင်း
ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေပဲ ညစ်နွမ်းရပါတယ်။ သူ့လုပ်သမျှတွေအပေါ်
လိုက်လံခံစားရင်း ကိုယ်ပဲပူလောင်ပြီး အချိန်ကုန်ရပါတယ်။
ပေးလိုက်ပြီးတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ ပေးဆပ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရား
တွေကို အပြီးအပိုင်ပေးလိုက်ပါ။ သူပြန်ပေးသည် မပေးသည်အပေါ်
လိုက်ပါ မခံစားရင် သူဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ဆီကို အရိပ်လာမဟပ်
တဲ့အတွက် အပူငွေ့လည်း မခံစားရပါဘူး။ ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ
ဒေါသတွေ လွှတ်ချလိုက်တဲ့အခါ၊ မကျေနပ်ချက်တွေကို ခဝါချလိုက်
တဲ့အခါ၊ ခံစားချက်တွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့အခါ၊ အမှန်းတွေကို
သင်ပုန်းချေလိုက်တဲ့အခါ၊ သူ့ကိုခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဟာ သူ့လုပ်တဲ့
အပြစ်အတွက် ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ သူ့အပြစ်ကြောင့်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ခတ်မိတဲ့အတွက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဆိုတာကို သိသွားတဲ့အခါ အရင်ကထက် ပိုမိုလွတ်လပ်ပေါ့ပါး အေးချမ်းလာ တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကို မသနားရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သနားတဲ့အတွက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သူ့ကို မုန်းနေသေး ရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမုန်းတဲ့အတွက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သူ့ကြောင့် နာကျင်ခဲ့ရင်တောင် ဆက်လက်မနာကျင်ဖို့အတွက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ခွင့်မလွှတ်ချင်လည်း ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သူ့အပြစ် တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရောင်မမြယ်မိပါစေနဲ့။



၆ ဖျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ဒက်ရာများနှင့်
ရှင်သန်ခြင်း...



ဒဏ်ရာများနှင့် ရှင်မန်ခြင်း . . .

စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခု ရရှိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဒီဒဏ်ရာကို မနာမကျင်ဘဲ အနာကျက်သွားဖို့ဆိုတာ ဆုတောင်းတိုင်း ပြီးဆုံးသွားတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ရရှိတဲ့ဒဏ်ရာ ကောင်းသွားလောက်ပြီ အတိတ်ဆိုးတစ်ခုကနေ ထွက်လာနိုင်ပြီလို့ ထင်ပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ကိုယ်ဖြတ်သန်းနေတဲ့ နေ့စွဲတိုင်းမှာ ဒီဒဏ်ရာက ပူးတွဲပါရှိနေတတ်ပါသေးတယ်။ ကိုယ် သတိမထားမိလို့သာ သူမရှိဘူးလို့ ထင်နေရတာပါ။

အမာရွတ်ဆိုတဲ့အရာကလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။

သူ့ကို ဖုံးအုပ်ထားမိတဲ့အခါ မနာမကျင် သတိမရပေမယ့် အမှတ်မထင်လှန်ကြည့်မိတဲ့အခါ အနာက မနာတော့ရင်တောင် ယခင်နာခဲ့ဖူးတဲ့ နာကျင်မှုအတိုင်း နှလုံးသားကတော့ ပြန်လည်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခု ရစမှာတော့ ကိုယ်ရရှိတဲ့ ဒဏ်ရာကရော နှလုံးသားကပါ သွေးစိမ်းစိမ်း စီးကျနေတယ်လို့ ထင်မိပါလိမ့်မယ်။ မျက်ရည်အိတ်ဆိုတဲ့ အိတ်သေးသေးလေးက ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် မျက်ရည်တွေအများကြီး သိုလှောင်ထားသလဲ ထင်မိရလောက်အောင်ကို ဘယ်လိုငိုငို မကုန်ဆုံးနိုင်တဲ့ မျက်ရည်တွေဟာ စီးကျနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီလောက်တောင် နာကျင်ပြီး နက်နဲတဲ့ဒဏ်ရာဟာ အနာကျက်ပါ့မလားလို့ တွေးပြီး စိတ်ပူမိခဲ့ပါလိမ့်မယ်။

တစ်သက်လုံး ခုလို အရိုးထိစွဲအောင် နာကျင်နေဦးမလားလို့ စိတ်ပူမိပါလိမ့်မယ်။

အချိန်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကုန်ဆုံးလာတဲ့အခါ ဒဏ်ရာပေါ်က သွေးတွေလည်း တိတ်သွားပါပြီ။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အနာကလည်း တဖြည်းဖြည်း အသားကျက်လာပါပြီ။

အမာရွတ်တစ်ခုပဲ ကျန်တော့တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာတော့ ဝမ်းသာမိပါလိမ့်မယ်။

အရင်လို မနာမကျင်ဘဲ ဒဏ်ရာမရခင်တုန်းကလိုမျိုး ပျော်ရွှင်ပျော်ပါးနေပါလိမ့်မယ်လို့။

ဘဝအသစ်တစ်ခုကို ကောင်းကောင်း ပြန်စဉ်မယ်လို့ ထင်မိပါလိမ့်မယ်။

အတော်လေးကို တည်ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်ရောက်တဲ့အခါ ဒီဒဏ်ရာတွေကလည်း လုံးဝ လုံးဝ နာကျင်မှုမရှိတော့ပါဘူး။

စိတ်တွေကလည်း အရမ်းကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားပါပြီ။

ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံလေးကလည်း ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။

အမာရွတ်ကိုလည်း သတိမရတော့ပါဘူး။

ဘဝကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်မယ်လို့ပဲ တစ်ချက်ပြီးကြည့်လိုက်ပါ။

တစ်နေ့နေ့ အရင်အရင်က အတိတ်ကို ပြန်စဉ်းစားမိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီသူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အရာ၊ အဲဒီသူကို တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေ ခံစားချက်တွေအားလုံးက အတိတ်ကို ပြန်ခေါ်မသွားမိပါစေနဲ့။

အတိတ်ကို ပြန်ရောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကျက်ပြီးတဲ့အနာဟာလည်း အသစ်တစ်ဖန် အနာသစ်ပြန်ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ ပြင်ပဒဏ်ရာတွေကိုသာ ကျက်အောင်ကုသနိုင်ပေမယ့် ရင်တွင်းကဒဏ်ရာကိုတော့ ဘယ်သူကမှ ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ကြပါဘူး။

ကိုယ့်အထင်မှာတော့ ဒီဒဏ်ရာတွေ ပျောက်ကင်းပြီး အတိတ်ကနေ ထွက်လာ နိုင်ပြီလို့ ထင်ပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှေ့ဆက်ဖို့ အင်အားရှိအောင် မုသားတစ်ခု သုံးလိုက်တာပါပဲ။ မုသားဟာ ဆေးကောင်း



ဝါးကောင်းဆိုရင်လည်း ဒီမုသားကို နေ့စဉ်မပြတ် သောက်သုံးပါ။ အဲဒီသူ အဲဒီနေရာ အဲဒီအကြောင်းအရာကို ပြန်တွေးမိရင်တောင် အဲဒီမုသားနဲ့အတူ အတိတ်မေ့ ချင်ယောင် ဆောင်ပစ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့နာကျင်မှုတွေ အတိတ်ဆိုးတွေကနေ အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာလာခဲ့ပါ။

နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လို့ အကျိုးမရှိရင် ဇက်ညောင်းခံပြီး ယောင်လို့တောင် မလှည့်ကြည့်မိပါစေနဲ့။

မွေးကတည်းက ဘယ်သူမှ စိတ်ဓာတ်မကြံ့ခိုင်လာပါဘူး။

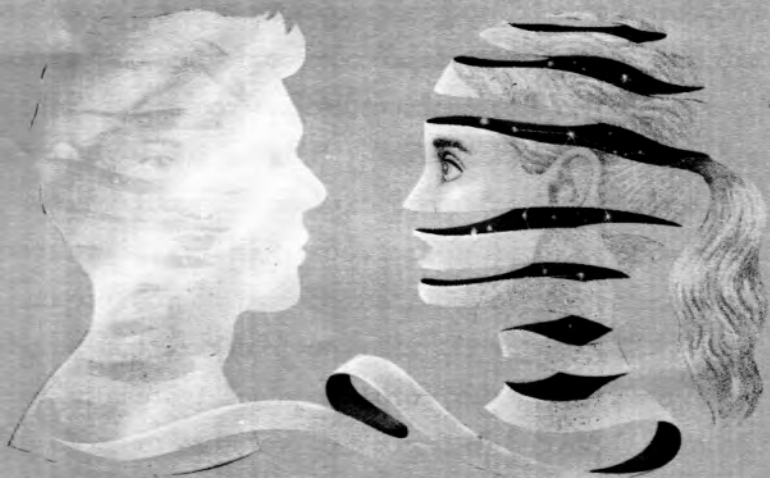
မကြံ့ခိုင်လို့ မရလို့သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်ထုဆစ်ပြီး အကြမ်းခံအောင် လုပ်ခဲ့ရတာပါ။ တကယ်လို့ တချို့ဒဏ်ရာတွေက အရမ်းကိုနက်နဲပြီး နာကျင်နေပေမယ့် ဒါကို သယ်ပိုးပြီး လျှောက်ရမယ့်လမ်းကိုတော့ ဆက်လျှောက်ရမှာပါပဲ။

နာကျင်လွန်းလို့တော့ အရင်နေရာဟောင်းမှာ ဆက်မနေပါနဲ့။ တစ်ချိန်မှာ သင် ကောင်းကောင်းသိပါလိမ့်မယ်။

ထွက်ခွာလာရတဲ့တွက် ဘာတွေ လွတ်မြောက်သွားသလဲဆိုတာကို။



ကျွန်တော်၊ ကျွန်မကို
အသက်ရှူခွင့် ပေးပြီး
ချစ်ပါ၊ ကြင်နာပါ...





ကျွန်တော်၊ ကျွန်မကို အသက်ရှူခွင့် ပေးပြီး ချစ်ပါ၊ ကြင်နာပါ . . .

ချစ်သူတွေဖြစ်ကြပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ကို ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ထင်မြင်ပြီး
သူနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတိုင်းကို သိချင်တယ်၊
စိုးမိုးထားချင်တာကတော့ လူတိုင်းပါပဲ။ သူ ဘာလေးပဲလုပ်လုပ်
ကိုယ်သိချင်တယ်။ ပေးမသိဘူးဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ကို တကယ်မချစ်
ဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်၊ ပြဿနာရှာကြတယ်။

ဒါဖြင့် ကိုယ့်ကို တစ်နေ့တာ ဖြစ်ပျက်သမျှအရာအားလုံး
ပေးမသိရင် မချစ်တော့ဘူးတဲ့လား။ တကယ်တော့ အချစ်မှာ တစ်ခါ
တလေ လွတ်လပ်ခွင့်လေးတွေ ပေးထားရပါတယ်။ သူ့မှာလည်း
သူ့လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့သူ ရှိပါတယ်။ သူ့စိတ်ခံစားချက်နဲ့ သူ ရှိပါတယ်။
ချစ်တာက ချစ်တာပါပဲ။ ချစ်တာနဲ့ အစစအရာရာ သံတော်ဦးတင်



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

တာနဲ့က တခြားစီပါပဲ။ တစ်နေ့လုံး ဘာလုပ်သလဲသိချင်လို့လည်း နောက်ကနေ တကောက်ကောက်လိုက်ကြည့်ဖို့ မစဉ်းစားလိုက်ပါနဲ့။

သူ့ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ကိုင်ခဲ့သမျှကို သိချင်တာက သူ ခြေရှုပ်လား၊ မရှုပ်လား သိချင်တာလားဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိရင်တော့ အကောင်းဆုံးက မမေးပါနဲ့။ ရှုပ်ချင်တဲ့သူက ရှုပ်မှာပါပဲ။ သူ ရှုပ်တာကိုလည်း ထည့်ပြောမှာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ချစ်ခရီးလမ်း ပြောပြပြီးချင်ရင်တော့ သူ့ကို ဒီနေ့ အဆင်ပြေရဲ့လားဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းမေးရုံနဲ့တင် လုံလောက်ပါတယ်။ သူ ပြောသလောက် နားထောင်လိုက်ပါ။

လိုအပ်လို့ သူ ရင်ဖွင့်လိုရင် ဖွင့်လာမှာပါပဲ။ အားပေးနှစ်သိမ့် ကူညီနိုင်သလောက် ကူညီလိုက်ပါ။ သူ မပြောလာရင်လည်း ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲမှာစိုးလို့ သူ့ရဲ့ ပြဿနာနဲ့သူ ရှိနေလို့ မပြောတာလို့ပဲ ယူဆလိုက်ပါ။ သူ့အပူနဲ့သူ ရှိနေတုန်း ဘာလို့မပြော ရတာလဲဆိုပြီး ထပ်ပြဿနာရှာရင်တော့ အခြေအနေက ဆိုးရွားသွားဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

ဒါဖြင့် သူ့ကို လွတ်လပ်မှုလေးပေးလိုက်လို့ ကိုယ့်အနားက ထွက်ပြေးသွားမှာလားလို့လည်း ကြံဖန်ပူမနေပါနဲ့။

ထွက်သွားချင်တဲ့သူကို ကြိုးတုပ်ထားရင်လည်း ရုန်းပြီး သွားမှာပါပဲ။ နောက်ဆုံး လူကိုချစ်နိုင်သွားရင်လည်း သူ့စိတ်ကိုတော့ ကိုယ်က လက်ထိပ်၊ ခြေထိပ်ခတ်ထားလို့မှ မရနိုင်တာ။ ဒီတော့ သူ့အလိုလိုပဲ ကံကသာ စီရင်ပါစေ။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်က အကောင်းဆုံးသော နားလည်မှုနဲ့ အားပေးသူဖြစ် နေဖို့ပါပဲ။ သူ မကောင်းတာက သူ့အလုပ်၊ ကိုယ်မကောင်းတာက ကိုယ့်အလုပ်ပါပဲ။

ကိုယ်အရမ်းကောင်းနေလျက်နဲ့ အမြဲတစေ ကိုယ်ချည်း မျက်ရည်ကျ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ လိုက်လံ



တိုင်တည် အကြံဉာဏ်မတောင်းပါနဲ့။ ကိုယ်ခံရတာ ကိုယ်ပဲသိ
ပါတယ်။ သူများတွေက ဘာတစ်ခုမှ လာဆုံးဖြတ်ပေးလို့ မရပါဘူး။
ရေရှည်စိတ်ဆင်းရဲခံမှာလား ရေတို စိတ်ဆင်းရဲခံမှာလား ကိုယ့်
ဘာသာကိုယ်တွေ့ပါ။

လူတစ်ယောက်ကို မထွက်သွားစေလိုတဲ့ အပူမီးနဲ့ သူ့ကို
ဟပ်လေလေ အေးမယ်ထင်တဲ့တစ်နေရာကို သူထွက်အောင် တွန်းပို့
လေလေပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ဒီတော့ သူ့ကို မယုံကြည်တာလား။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်ချက်မရှိနေတာလား။ မယုံကြည်ရတဲ့ သူ့ကို ဆက်တွဲ
မှာလား။ ကိုယ်ကရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်ရအောင်
ဘာတွေများလုပ်ထားသလဲဆိုတာ အရင်စဉ်းစားပါ။

ကိုယ် သူ့ကို ယုံကြည်နိုင်မှချစ်ပါ။ သံသယတွေနဲ့တော့ မချစ်
ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း နှစ်သလို သူ့ကိုလည်း ညစ်စေနိုင်
ပါတယ်။ ချစ်သူအကြောင်း တစ်ချိန်လုံးတွေးပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို
လျစ်လျူရှုတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို ပုံမှန်လုပ်နေကျ
အလုပ်တွေကိုပစ်ပြီး ၂၄ နာရီ သူ့အပေါ်ပဲ စိတ်မရောက်ပါနဲ့။
အေးချမ်းလိုတဲ့စိတ်တစ်ခုနဲ့ပဲ ချစ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ဆီ
ကနေ သူ လွတ်ထွက်သွားမှာ စိုးရိမ်လေလေ သူ့ကို ထွက်သွား
ချင်အောင် မသိမသာ တွန်းပို့လေလေ ဖြစ်တာကို ဘယ်တော့မှ
မမေ့ပါနဲ့။ တကယ်ချစ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အချစ်အိမ်ကို သံသယ
တွေအစား ယုံကြည်မှု၊ နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုတွေနဲ့ပဲ ခိုင်ခံ့အောင်
တည်ဆောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

၆ ဖျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ကျွန်မတို့ရဲ့

စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေကို

ဘယ်သူ့ဆီမှာ ပစ်ချခဲ့သလဲ . . .





ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေကို

ဘယ်သူ့ဆီမှာ ပစ်ချခဲ့သလဲ . . .

- ❏ မအားသေးဘူး။ ခဏနေမှ လာပြော
- ❏ ခုနကပြောလိုက်တယ် မဟုတ်လား။ အလုပ်လုပ်နေတယ် ခဏနေမှ ထပ်ဆက်
- ❏ မအားပါဘူးဆိုတာကို ဘာလို့ ခဏခဏဆက်နေတာလဲ

အစရှိသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်နေကြတဲ့သူတွေ တော်တော်များများမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်မရှည်မှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အရင်းနှီးဆုံးသူတွေ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်မိသားစုတွေရဲ့ စိတ်တွေကို ဘယ်လောက်တောင် ထိခိုက်စေခဲ့ပြီးပြီလဲ။

ကျွန်မတို့တွေအားလုံးဟာ သူစိမ်းတွေအပေါ်ဆို သဘောကောင်းစွာ ဆက်ဆံတတ်၊ စကားအပြောအဆိုကအစ ချိုသာသွားတတ်ပြီး သူစိမ်းမဟုတ်တဲ့ ကိုယ်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူတွေအပေါ်မှာဆို ဘာလို့ စကားကောင်းကောင်းမပြောနိုင်ကြတော့တာလဲ။ ဒါဖြင့် ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေဟာ ဘယ်သူတွေကို ပေးပစ်လိုက်ကြတာလဲ။

လူတွေဟာ မနက်ခင်းအလုပ်သွားတိုင်း မျက်နှာဖုံးလေးတစ်ခုကိုတပ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို သွားလေ့ရှိကြပါတယ်။ အလုပ်ကနေ ပြန်ရောက်လာချိန်မှာတော့ တစ်နေ့လုံးတပ်ဆင်ခဲ့တဲ့ မျက်နှာဖုံးကို ဖြုတ်ပြီးမှ အိမ်ထဲကို ပြန်ဝင်လာကြတာများပါတယ်။ မနက်ခင်းတိုင်း မျက်နှာဖုံးတပ်လိုက်စဉ်မှာ ရိုးသားတဲ့သွင်ပြင်တစ်ခုနဲ့ အငြိုးချိုချိုလေးတွေနဲ့ လူတိုင်းကို ဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်ကြပေမယ့် အိမ်ရောက်လို့ ခြေကုန်လက်ပန်းကျချိန်မှာ မျက်နှာဖုံးကိုဖြုတ်ပြီး တစ်မနက်လုံးရှိခဲ့တဲ့ သွင်ပြင်တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ခြားနားစွာ အသက်မဲ့တဲ့အမူအရာလေးတွေနဲ့ပဲ အိမ်သားတွေကို ဆက်ဆံနိုင်တော့ပါတယ်။ ပြီးရင် ဘာမဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကိုလည်း ဆတ်ဆတ်ထိမခံနိုင်အောင် အိမ်သားတွေကို ဒေါသနဲ့ ပြန်လည်တုံ့ပြန်မိတဲ့အခါတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဟန်ဆောင်မှုတွေကို သူစိမ်းတွေကိုပေးပစ်လိုက်ပြီး မူလသရုပ်မှန်တွေကိုတော့ ကျန်တဲ့ ရင်းနှီးသူတွေကို ပေးပစ်လိုက်ကြပါတယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

အခုလိုဖြစ်ရပ်မျိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော ဖြစ်နေသလားလို့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

အလုပ်မှာ အိုဗာတိုင်ဆင်းနေရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်များနေချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အိမ်သားတစ်ယောက်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်း၊ ကိုယ့်သားသမီးက ဖုန်းဆက်လာတဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်တိုမိကြပါတယ်။ ဖုန်း၊ ခမနနညပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့နံပါတ်ကို မြင်ရင် ပိုပြီး စိတ်တိုမိတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသတွေဟာ သူတို့တွေကြောင့် သူတို့က နှောင့်ယှက်တယ်လို့ ထင်လို့ ဒေါသထွက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းက ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသတွေကိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ပေါ်မှာ (ဒါမှမဟုတ်) ကိုယ့်ရဲ့ အထက်လူကြီးပေါ်မှာဖော်ပြရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးယုတ်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အနားက မထွက်ခွာသွားနိုင်လောက်တဲ့ အရင်းနှီးဆုံးသောသူတွေ အပေါ်မှာပဲ ပုံချပစ်လိုက်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ ဖုန်းလာတာနဲ့ “ဒါပဲ ဒါပဲ ဒီမှာအလုပ်ရှုပ်နေတယ်” ဆိုပြီး ဒေါသသံနဲ့ လက်စသတ်ပစ်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ တစ်ဖက်သားခမျာ ဘုမသိ ဘမသိ ကိုယ့်ကိုဂရုစိုက်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ဆက်လာတဲ့ဖုန်းဟာ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့လိုက်ရတော့ မကျေမချမ်းဖြစ်ရတော့တာပေါ့။ တစ်ခေါက်၊ နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက် အစရှိသဖြင့် သည်းခံနိုင်ကြပေမယ့် ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ဓာတ်တွေဟာလည်း သူ့အပေါ်ကို ကူးသွားပါတော့တယ်။

ရုံးဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်မှာ ထမင်းစားသောက်ပြီး အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းမှာ ကိုယ်က လက်ကိုင်ဖုန်းလေးကိုင်ပြီး အင်တာနက်ကို စိတ်ဝင်တစားသုံးနေတဲ့အခါ အိမ်သားတွေက တစ်နေကုန်မတွေ့ရတဲ့ ကိုယ်နဲ့ စကားပြောဖို့ရောက်လာတော့ “ဒီမှာ သတင်းတွေဖတ်နေတယ်၊ လာမရှုပ်နဲ့လို့” ပြောဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဖုန်းကို အချိန်ပေးကြည့်လိုက်တော့ ဖက်ကြောတွေတောင့်ပြီး မျက်လုံးတွေ စင်းလာတဲ့အခါ “ဟာ အိပ်ချင်တယ်၊ နောက်မှပြောတော့” လို့ မျက်နှာခပ်ပုပ်ပုပ်နဲ့ တစ်ဖက်သား မျက်နှာကို မော့တောင်မကြည့်ဘဲ ပြောမိဖူးပါလိမ့်မယ်။



မနက်အိပ်ရာနိုးတော့ ပြင်ဆင်စရာရှိတာတွေ ပြင်ဆင်ပြီး အလုပ်သွားဖို့ အလောတကြီး အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်နေတဲ့အခါ စကားလာပြောရင်လည်း “သွားတော့မယ်၊ သွားတော့မယ်၊ နောက်ကျရင် အဆဲခံနေရဦးမယ်” အစရှိသဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် စိတ်မရှည်စွာ ပြန်ပြောခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဒီလုပ်ရပ်လေးတွေကို မသိလိုက် မသိဘာသာ လုပ်မိလိုက်ကြပေမယ့် တော်တော်များများက နိစ္စရူဝဖြစ်နေကြတာဆိုတော့ သတိမထားမိလိုက်ကြပါဘူး။ ပြင်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိကြပါဘူး။ အိမ်ကလူတွေ ဘယ်အချိန်တွေ့တွေ့ရှိနေမှာပဲ၊ ဘယ်အချိန်ပြောပြော နောက်ကို အချိန်တွေ့အများကြီး ကျန်သေးတာပဲလို့ပဲ တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူထားကြတာ များပါတယ်။ ဒီလို စိတ်မရှည်တာလေးတွေ လျစ်လျူရှုမိတာ လေးတွေကို ဘယ်ချိန်က စတင်လိုက်မှန်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် သိလိုက်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စိတ်ထဲမှာ တွေးတောမိတာက ဒီမိသားစု စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်ဖို့၊ အိမ်သားတွေက စားဝတ်နေရေးပြေလည်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အရင်းနှီးဆုံးသော အချစ်ခင်ရဆုံးသော သူကိုတော့ ဆုံးရှုံးလိုက်ရပါတယ်။ ကိုယ့်စကားကသာ ဘာရယ်မဟုတ်တာ၊ ကိုယ်တိုင်သာ သတိမထားမိတာ ဘေးမှာရပ်ကြည့်နေသူတွေကတော့ ကောင်းကောင်းကြီးခံစားပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောချိန်မရှိ၊ ကိုယ်ကလည်း ပြောခွင့်မပေးတော့ မျှီသိပ်ပြီး အစိုင်ခဲတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်က အလုပ်မှာ မပြေလည်လာလို့ ရင်းနှီးသူတွေအပေါ် ပုံချပြီး အော်မိတာ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကို တစ်ဖက်လူက စိတ်မကောင်းဖြစ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆိုးသွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က မတောင်းပန်တဲ့အပြင် “အရင်းချင်းတွေ ဒီလောက်ပြောတာလေးတောင် အထအနကောက်နေရင်တော့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်” ဆိုပြီး မတောင်းပန်တဲ့အပြင် အပြစ်တင်ပြောမိရင်တော့ ဒါဟာ နောက်ထပ် မသိမသာ မှားနေတဲ့ အမှားအယွင်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။

သူစိမ်းက ကိုယ့်ကိုအော်ဟစ်ဆဲဆိုလိုက်ရင် တစ်ခဏတော့ ခံစားလိုက်ရပေမယ့် ထင်သလောက် ဒဏ်ရာတွေ မကျန်ရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရင်းနှီးတဲ့ အထူး သဖြင့် ကိုယ်သံယောဇဉ်ဖြစ်ရတဲ့ သူက အလားတူ အပြုအမူလုပ်ခဲ့ရင်တော့ အဆ ပေါင်းများစွာ ပိုနာပြီး ပိုမှတ်မိထားကြပါလိမ့်မယ်။



ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

ကိုယ်ရော သူ့နေရာမှာဆို ဒီလိုလုပ်ရပ်ကို ဒီလောက်ပြောတာလေးဆိုပြီး လျစ်လျူရှုနားလည်ပေးနိုင်မလား။ တစ်ခါ နှစ်ခါ သုံးခါတော့ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာလာရင် အမှထစ်တွေ ပိုပိုပြီးများသွားပါပြီ။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ကိုယ့်နဲ့ဆက်ဆံဖို့ ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှုပ်ပြီး ကိုယ့်နားကလူတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝေးကွာသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့မှ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု တွေဟာ သူများအတွက် ပေးပစ်ခဲ့လိုက်တာ တန်သလားလို့ ပြန်စဉ်းစားမိကြပါလိမ့်မယ်။

အပြင်လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ မရ ရအောင် စိတ်ရှည်ကြပေမယ့် ဘာလို့ ကိုယ်ရင်းနှီးသူတွေအပေါ်မှာတော့ စိတ်က မရှည်ချင်ရတာလဲ။ ဒီလိုမေးခွန်း မေးလာတဲ့အခါ တော်တော်များများကတော့ “ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုလုပ်တာ မကောင်းမှန်း သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာလို့ ဒီလိုပြောမိလိုက်မှန်း မသိဘူးဗျာ” လို့ ပြန်ဖြေကြပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကျတော့ “အကျင့်ပါနေပြီ” လို့လည်း ပြန်ဖြေကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

သူတစ်ပါးမျက်လုံးထဲမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ဟာ ပြီးပြည့်စုံလားဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် သူများရဲ့အမြင်ဟာ အရေးပါနေတဲ့အတွက် သူတို့အတွက် ကိုယ်က ပြီးပြည့်စုံပါတယ်လို့ထင်ရအောင် ကိုယ့်ဘက်က စိတ်မရှည်ချင်လည်း ရှည်ချင်ယောင်ဆောင်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံကြပါတယ်။ အပြင်ကလူတွေကို ပြောဆိုဆက်ဆံတာ အဆင်ပြေဖို့ အရေး မကြီးဘူးလားဆိုတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အနားမှာ အစဉ်တစိုက် ကိုယ့်ကို စိတ်ဝင်တစား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့သူတွေကို ပြောဆိုဆက်ဆံတာ အဆင်ပြေဖို့ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။

ယခင်က ထင်ခဲ့သလို ကိုယ့်လူပဲ ဘယ်လိုဆက်ဆံ ဆက်ဆံ ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူးဆိုတဲ့စိတ်ကို လွှတ်ချလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ်သာ ဒီလိုဆက်ဆံခံရရင် ခံနိုင်ရည်ရှိမလား စဉ်းစားကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်တွေ လုပ်ခဲ့တာလေးတွေကို ပြန်လည်ဆယ်ယူပြီး ဖြည့်ဆည်းပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်အနားမှာ နှစ်ရှည်လများ ဒဏ်ခံပြီး အဖော်ပြုပေးနေသူတွေဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ အိမ်ဆိုတာ ရုံးကပြန်လာတဲ့သူတွေအတွက် လေဒဏ် မိုးဒဏ်တွေ ကာကွယ်မိုးအုပ်ပေးထားတဲ့



အဆောက်အဦပါ။ မိသားစုဆိုတာ ထိုအိမ်လေးအသက်ဝင်လှပဖို့ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ကြရတဲ့ အဓိက ဇာတ်ဆောင်တွေပါ။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ချစ်သူတွေဆိုတာဟာလည်း ကိုယ့်ဘဝလေး ပိုမိုပြည့်စုံသွားအောင် ထပ်မံပံ့ပိုးပေးတဲ့လူတွေပါပဲ။ ဒီအိမ်၊ ဒီလူတွေနဲ့ ဝေးကွာသွားပြီး တစ်ခဏသွားရောက်ခိုလှုံတဲ့နေရာက လူလောက် ဒီလူတွေက တန်ဖိုးမရှိဘူးလား။ ခဏဝင်ရောက်လာတဲ့သူတွေက ကိုယ်နဲ့ ဘဝဆုံးတဲ့အထိ သေတူ ရှင်မကွာ ကိုယ့်မိသားစုတွေလို အဖော်ပြု နားလည်ပေးမှာလား သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းတွေကို ကိုယ့်မိသားစုတွေကပဲ လက်ခံပေးရတာပါ။ အပြင်လူတွေက လက်မခံပေးနိုင်လို့သာ မျက်နှာဖုံးစွပ်ပြီး ဟန်ဆောင်မျက်နှာတွေနဲ့ သူတို့ကို ဆက်ဆံပြောဆိုနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေ တော်တော်များများ ဖွဲ့မပေးနိုင်ရင်တောင် ငါးမိနစ်လောက်လေးကို ဖုန်းပြောစဉ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စကားပြောတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြန်ပြောပေးရင်ကိုပဲ တော်တော်လေးကို အဆင်ပြေနေပါပြီ။

ဒါကြောင့် မနက်ခင်း တပ်ဆင်သွားတဲ့ အပြုံးမျက်နှာဖုံးလေးတွေကို အိမ်ပြန်တဲ့အခါ တံခါးဝမှာချိတ်ခွဲသလို အိမ်ထဲမဝင်ခင် ကိုယ့်ရဲ့သောကတွေကိုလည်း အိမ်ရှေ့ကမြောင်းထဲမှာ အပြီးအပိုင် လွှင့်ပစ်ခဲ့ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ဒေါသတွေဟာ အိမ်သားတွေကြောင့် ဖြစ်လာရတာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ပုံချပြီး ဒေါသဖြစ်ဖို့ မစဉ်းစားလိုက်ပါနဲ့။

ဒါမှမဟုတ်လည်း အိမ်အဝင်မှာ မှန်တစ်ချပ်ချိတ်ထားပါ။ အိမ်ထဲမဝင်ခင် အဲဒီမှန်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကိုကြည့်ပြီး တစ်နေ့ မကျေနပ်ခဲ့သမျှကို ရင်ဖွင့်ပြီး အပြောပြောပါ။ မှန်ထဲမှာပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရုပ်သွင်ကိုလည်း ပြောနေစဉ်အတွင်း အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်တောင် ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ်ကြည့်ပြီး စိတ်ညစ်ညူးနေရင် သူများနေရာကနေလည်း ဝင်စဉ်းစားပြီး မြင်ကြည့်ပါ။ ခံစားကြည့်ပါ။ အားလုံး နားလည်သဘောပေါက်သွားတဲ့အခါ၊ အိမ်အပြန်ဝင်လာတဲ့အခါ၊ ချစ်ခင်သူတွေနဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ မျက်နှာဖုံးမပါတဲ့ အပြုံးအစစ်တွေနဲ့ နွေးထွေးစွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ကြပါစေ။

တစ်ခါတလေလည်း စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းတွေကို တခြားသူစိမ်းဆီမှာ မအပ်ခဲ့ပါနဲ့။ အိမ်အပြန်မှာ ပြန်လည်ကောက်ယူ ဆောင်ယူလာနိုင်ကြပါစေ။

Coming soon . . .



ခုတ်ယအကြိမ်အပြင်အဆင်အသစ်ဖြင့်...

မနုဿရဲ့ဇာပျက်စွာလေးများ

မာရင်ရင်

Coming soon . . .



သားငယ်စာပေမှ မကြာမီ...

သင့်ဦးဖောက်ထဲက သင်

နိုင်းသစ် (မြန်မာပြန်သည်)

သားငယ်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ

၁။ သင်မသိသေးတဲ့ သင့်အကြောင်း၊ လူတွေအကြောင်း

မြို့ဝေ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၃၅၀၀ ကျပ်

၂။ သစ်စေ့စုနှစ်စေ့ရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်

မြို့ဝေ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၄၀၀၀ ကျပ်

၃။ လိုရင်းတိုရှင်းစီးပွားရေးပညာ

ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား) - ၂၅၀၀ ကျပ်

၄။ စိတ်၏သားကောင်များ

မြို့ဝေ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၂၅၀၀ ကျပ်

၅။ လောကပုစ္ဆာကြီးတွေကို အဖြေညှိကြည့်ခြင်း

နိုင်သစ် - ၃၅၀၀ ကျပ်

၆။ ငပျင်းဂုဏ်ပျင်းခိုခြင်းအနုပညာ

နိုင်သစ် - ၂၅၀၀ ကျပ်

၇။ ကမ္ဘာကျော်သရော်စာများ

နိုင်သစ် - ၂၅၀၀ ကျပ်

၈။ ရွှေဒဂိုး ငါးပြာရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်

မြို့ဝေ (မဟာဝိဇ္ဇာ) - ၃၀၀၀ ကျပ်

၉။ ငုခွဦးနောက်

ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား) - ၄၅၀၀ ကျပ်

၁၀။ အပြီးတိုင် နှုတ်ထက်လိုက်ရပါသည်

မာရင်ရင် - ၃၀၀၀ ကျပ်

ယခုစာအုပ်

၁၁။ မျှော်ရှင်ခြင်းတံခါးပေါက်

မာရင်ရင် - ၃၀၀၀ ကျပ်

ဆက်လက်ထွက်ရှိမည့်စာအုပ်များ

၁၂။ အနာဂတ်အတွက် တိုက်ပွဲဝင်သူ Greta Thunberg - မောင်မြတ်စိုး

၁၃။ သင့်ဦးနောက်ထဲက သင် - နိုင်သစ်

၁၄။ မနုဿရဲ့ စာမျက်နှာလေးများ - မာရင်ရင်

၁၅။ ယန္တရားဘီလူးနှင့် အခြားထိတ်လန့်သည့်စိတ်ဓာတ်များ - စိုးသိက်

၁၆။ ရေကခေါင်းလောင်းသံ - စိုးသိက်