

နေ့တိုင်း ပျော်ပါတယ်

ထက်ထက်ထွန်း (Waterfall)



101 Ways to a better you

နေ့တိုင်း ပျော်ပါတယ်

ထက်ထက်ထွန်း *Waterfall*

နေရသခိုက် ပျော်ကို ပျော်ရမှဖြစ်မယ့်ဘဝမှာ
နေ့တိုင်းပျော်ဖို့ဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးယူသလို ယူ
လိုက်ရတာ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ငါဒါကိုယူမယ်ဆိုပြီး
ရွေးပြီးတော့ ယူလိုက်မှ ရတာပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သဘောထားကသာ ကိုယ့်ကို
တကယ်ပျော်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ
ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့အသိအမြင် မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထား
ကသာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ စိတ်ခွန်အားတွေ အမြဲထွက်
နေအောင် လုပ်ပေးမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ နေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေ
စေဖို့ အချိန်တိုင်း စိတ်ခွန်အားတွေ ထွက်နေစေဖို့
နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ပါပါတယ်။



နေ့တိုင်း ပျော်ပါတယ်

ထက်ထက်ထွန်း (Waterfall)



ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၁၇၊ မတ်လ

အုပ်ချုပ်

၁၀၀၀ အုပ်

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း

ရေတံခွန်စာပေ(မြ-၀၁၇၆၆)

အမှတ်-၆၅(ခ)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၀၉-၇၃၂၄၁၇၇၁၊

၀၉-၇၉၆၃၁၄၂၄၅

ပုံနှိပ်သူ

ဦးစိုးဝင်းသိန်း

အမိပတိပုံနှိပ်တိုက်

(မြ-၀၀၁၂၉)

အမှတ်(၁၄)၊ ဥက္ကလာသီရိလမ်း၊

(ဃ)တိုးချဲ့ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး

၂၅၀၀ ကျပ်



စာဖတ်သူသို့

အဖေက ကျမကို နေ့တိုင်း ပျော်တတ်စေချင်တယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်အောင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်အောင် ဆိုပြီး အဖေက အများကြီး သင်ပြပေးခဲ့တယ်။ ပြောရမယ်ဆို ခုထိလည်း သင်ပေးနေတုန်းပါပဲ။

အဖေ အမြဲတမ်းပြောတဲ့ စကားလေး ရှိပါတယ် ... နေ့တိုင်း တကယ်ပျော်ချင်လား နေ့တိုင်း တကယ်ပျော်ချင်ရင် ကိုယ့်မှာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား ရှိရတယ် လေးနက်ရင့်ကျက်တဲ့ အသိအမြင်အတွေးအခေါ် ရှိရတယ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်နေစိတ်ထား ရှိရတယ်တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ် ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သဘောထား လေးနက်တဲ့ အသိအမြင် မြင့်မြတ်မှုပါတဲ့စိတ်ထားကသာ ကိုယ့်ကို တကယ်ပျော်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အဖေကျမကို သွန်သင်ခဲ့တဲ့ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တာတွေ အသိအမြင်သဘောထားတွေ မှန်ကန်ဖို့ ပြောပြခဲ့တာတွေ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်တာတွေ အများကြီးပါပါတယ်။

စာအုပ်အဖြစ်မရောက်ခင်မှာ 1၈ စာမျက်နှာပေါ် အရင်တင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျမရေးတဲ့စာတွေ ဖတ်ကြတဲ့သူတွေက သူတို့စိတ်တွေ ပိုချမ်းသာလာတယ် သဘောထားတွေ ပိုမှန်လာတယ် ဆက်ဆံရေး

တွေ ပိုကောင်းလာတယ် အလုပ်ထဲမှာလည်း အဆင်ပိုပြေလာတယ် ဖတ်လိုက်ပြီးရင် စိတ်ခွန်အားတွေတိုးလာတယ် ဆိုပြီး ပြန်ပြန်ပြောပြကြတာ အများကြီးကြားခဲ့ရပါတယ်။ ကျမ အင်မတန်ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကျမတစ်ယောက်တည်းက လုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာဖတ်သူက level of being မြင့်လို့သာ ဉာဏ်မြင့်လို့သာပါလို့ ကျမအမြဲပြန်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ စာဖတ်သူရဲ့ စိတ်ဓာတ်က အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ်ကို ယူနိုင်တယ်၊ လက်ခံနိုင်တယ်၊ ကျင့်သုံးနိုင်တယ်လေး။ ဒါ့ကြောင့်သာ စိတ်ချမ်းသာလာတာ စိတ်ခွန်အားတိုးလာရတာပါ။ ကျမက အထောက်အပံ့တစ်ခု ပေးလိုက်တာပါနော်။

ကျမရေးခဲ့တဲ့စာလေးတွေက ခုဆို စာအုပ်လေးဖြစ်လာပြီ။ နေ့တိုင်းပျော်နေတဲ့ကျမက စာအုပ်နာမည်ကို နေ့တိုင်းပျော်ပါတယ်လို့ ပေးလိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေလည်း စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုရတဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်ကြပါစေ။

စာဖတ်သူများကိုချစ်ခင်လေးစားလျက်
ထက်ထက်ထွန်း



နေ့တိုင်း ပျော်ပါတယ်

မာတိကာ

| | |
|---|----|
| ၁။ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အားသွန်လုပ်ရတာ တစ်ခုခုကို လုပ်ပါ | ၁ |
| ၂။ ကိုယ့်တစ်နေ့တာအတွင်း ရရှိတဲ့ ကောင်းတာလေးတွေကို သေသေချာချာ တန်ဖိုးထားပါ | ၃ |
| ၃။ အနားယူဖို့ လိုတဲ့အချိန်ကို သိပါ | ၅ |
| ၄။ နိုင်ငံ့လုပ်ကိုင်ပါ | ၇ |
| ၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေအေးလိုက်ပါ | ၉ |
| ၆။ နေ့တိုင်းကို အသစ်လို့ ခံစားပါ | ၁၁ |
| ၇။ စဉ်းစားပြီးမှ ပြောပါ လုပ်ပါ | ၁၃ |
| ၈။ ငှက်သံလေးတွေ နားထောင်ပါ | ၁၅ |
| ၉။ ဘယ်သူ့ကိုမှ perfect မြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့ | ၁၇ |
| ၁၀။ ကောင်းတာတွေ ဂွာကြည့်ပါ | ၁၉ |
| ၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ရအောင် စီစဉ်ပါ | ၂၁ |
| ၁၂။ အလုပ်လုပ်ပါ | ၂၃ |
| ၁၃။ မကြည့်မသာစိတ်ကို သတိထားပါ | ၂၅ |
| ၁၄။ လုပ်သင့်တာ အရင်လုပ်ပါ | ၂၇ |
| ၁၅။ တကယ်ကြောက်ရမှာကို ကြောက်ပါ | ၃၁ |
| ၁၆။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ပစ္စုပ္ပန်လေးတွေစုသလို စုပါ | ၃၃ |
| ၁၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြန်သုံးသပ်ပါ | ၃၇ |
| ၁၈။ တစ်နေ့ တစ်ခွက်ပဲ သောက်မယ် | ၃၉ |
| ၁၉။ Real Food ကိုသာ စားပါ | ၄၃ |
| ၂၀။ ဒီနေ့ကို ပိုပြင်တဲ့နေ့ မြစ်အောင် လုပ်ပါ | ၄၇ |
| ၂၁။ မတူသူဆိုတာ သိပါ | ၅၁ |
| ၂၂။ အလုပ်ကို အလုပ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ | ၅၃ |
| ၂၃။ လှလှပပလမ်းလျှောက်ပါ | ၅၅ |
| ၂၄။ အလှပြင်ပါ | ၅၇ |
| ၂၅။ ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပါ | ၅၉ |
| ၂၆။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက်တွေ့ပါ။ | ၆၃ |
| ၂၇။ အနံ့ပေးလိုက်ပါ | ၆၅ |
| ၂၈။ ဗုန်းလေးနဲ့လည်း ပျော်အောင်ပြောပါ | ၆၇ |

| | |
|---|-----|
| ၂၉။ မလိုအပ်ပဲ အချင်းမများပါနဲ့ | ၆၉ |
| ၃၀။ အားရပါးရ ရယ်ပါ | ၇၁ |
| ၃၁။ သူများတွေဆီက ထောက်ခံတာမလိုချင်ပါနဲ့ | ၇၃ |
| ၃၂။ No ပြောဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့ | ၇၅ |
| ၃၃။ အနာပေးမခွာပါနဲ့ | ၇၇ |
| ၃၄။ သူများအကြောင်း မပြောရ | ၇၉ |
| ၃၅။ နောက်ပြန်လှည့်ခွင့် ရှိပါတယ်။ | ၈၁ |
| ၃၆။ ဆက်ဆံရေးကို ပိုကောင်းအောင် ပြုစုပါ | ၈၃ |
| ၃၇။ ခံစားမှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ခွဲခြားသိအောင်လုပ်ပါ | ၈၇ |
| ၃၈။ ပြစ်တင်ပေးဖန်ခံရရင် မတုံ့ပြန်ပါနဲ့ | ၈၉ |
| ၃၉။ အသိအမှတ်ပြုခံရတယ်လို့ သူခံစားသွားရအောင်လုပ်ပါ | ၉၁ |
| ၄၀။ ဒီမိုကရေစီကို အားပေးပါ | ၉၃ |
| ၄၁။ အစီအစဉ်တကျ ရှိပါစေ | ၉၅ |
| ၄၂။ ထမင်းဟင်းချွက်ပါ | ၉၇ |
| ၄၃။ မဆင်မခြင် မပြောရ | ၉၉ |
| ၄၄။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ | ၁၀၁ |
| ၄၅။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့ | ၁၀၃ |
| ၄၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ့ကံကောင်းတယ်လို့ ယုံပါ | ၁၀၅ |
| ၄၇။ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေရတာလေးကို ပျော်ပါ | ၁၀၇ |
| ၄၈။ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ပါ | ၁၀၉ |
| ၄၉။ ကရုဏာစိတ်က ချမ်းသာတယ် | ၁၁၁ |
| ၅၀။ စိတ်ကူးယဉ်ပါ | ၁၁၃ |
| ၅၁။ ဆင်ခြင်တဲ့တရားကို ကြီးထွားအောင် ပြုစုပါ | ၁၁၅ |
| ၅၂။ အဆုံးသတ် ရှိပါစေတော့ | ၁၁၇ |
| ၅၃။ စာကောင်းကို ဂွာဖေ့ဖတ်ပါ | ၁၁၉ |
| ၅၄။ ပတ်သက်မှုတွေများပြီး ရှုပ်ထွေးမသွားစေနဲ့ | ၁၂၁ |
| ၅၅။ အတူတကွ ထိုးတက်ကြပါစို့ | ၁၂၃ |
| ၅၆။ အလယ်အလတ် ကောင်းပါတယ် | ၁၂၅ |
| ၅၇။ ပိုကောင်းတဲ့ နောက်တစ်လမ်းရှိတယ် | ၁၂၇ |
| ၅၈။ ချစ်တယ်လို့ ပြောပါ | ၁၂၉ |
| ၅၉။ ဘာမှ မဖြစ်သလိုလည်း နေ့တတ်ရတယ် | ၁၃၁ |
| ၆၀။ ကြွယ်တွေကို ငေးပါ | ၁၃၃ |
| ၆၁။ အသက်အရွယ်ရလာတာ ပျော်စရာပါ | ၁၃၅ |
| ၆၂။ သဘာဝလွန်ကဲစွာတွေကို မယုံပါနဲ့ | ၁၃၇ |
| ၆၃။ ပျင်ပါစေ | ၁၃၉ |
| ၆၄။ ငှက်ကလေးတွေကို အစာကျွေးပါ | ၁၄၁ |

- ၆၅။ သစ်စေ့လေးတွေကို အပင်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ
- ၆၆။ မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ဘဝကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ
- ၆၇။ အသင့်မြင့် energy ကို ခံစားပါ
- ၆၈။ အဆွေးသိချင်း နားထောင်ပါ
- ၆၉။ အထင်ကြီးတတ်တဲ့စိတ်ကို သတိထားပါ
- ၇၀။ လူတွေရဲ့အပြုအမူတွေကို နားလည်ပေးလိုက်ပါ
- ၇၁။ ရာသီရဲ့အလှကို ခံစားပါ
- ၇၂။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်ပါ
- ၇၃။ မသနားသင့်တဲ့သူကို မသနားပါနဲ့
- ၇၄။ အခင်အမင်မပျက် ရန်ဖြစ်ပါ
- ၇၅။ မြောက်ပင်ပြောတာကို မသာယာပါနဲ့
- ၇၆။ မူနဲ့ရင်ဆိုင်ပါ
- ၇၇။ အနိုင်ယူခံရတဲ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့
- ၇၈။ ကလေးငယ်လေးတွေကို ပွေဖက်ပါ
- ၇၉။ အကြောင်းရှိလို့ လျှောက်လာတာပါ
- ၈၀။ ခရီးထွက်ပါ
- ၈၁။ တိုးတိုးသက်သာပြောပါ
- ၈၂။ နှစ်လို့ဖွယ် ဟန်ပန်အမူအရာ ရှိသင့်တယ်
- ၈၃။ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၈၄။ နားလည်မှုလက်ဆောင်ပေးပါ
- ၈၅။ အချစ်မပျယ်နိုင်ပါဘူး
- ၈၆။ ချမ်းမြေ့ခြင်းသည်အလှ
- ၈၇။ စည်းကမ်းဟာ ချစ်စရာ
- ၈၈။ ရည်မှန်းချက်အသစ်ထားပါ
- ၈၉။ သူများဖိုက်ဆံအိတ်ကို စိတ်မဝင်စားနဲ့
- ၉၀။ ဆံပင်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု
- ၉၁။ နာရီတွေခဏချွတ်ထားရအောင်
- ၉၂။ ကဗျာလေးတချို့ စာလေးတချို့ကို အလွတ်ကျက်ထားပါ
- ၉၃။ အခွန်းဖောက်ပါ
- ၉၄။ ပြေးပြေးစားပါ
- ၉၅။ ယုံကြည်မှုကြောင့်စိတ်ချမ်းသာတာပါ
- ၉၆။ ကြင်နာမှုဖြစ်ပါ
- ၉၇။ သပ်ရပ်သန့်ပြန်စွာရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ
- ၉၈။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထုတ်ထုတ်ကြည့်ပါ
- ၉၉။ နူးနယ်ပျိုမြစ်ခြင်းဆိုသော ဆပ်ပြာပူဖောင်း
- ၁၀၀။ သူ့အကြောင်းပြချက်နဲ့သူရှိပါတယ်
- ၁၀၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် appointment ပေးပါ

- ၁၄၃
- ၁၄၅
- ၁၄၇
- ၁၅၁
- ၁၅၃
- ၁၅၅
- ၁၅၉
- ၁၆၁
- ၁၆၃
- ၁၆၇
- ၁၆၉
- ၁၇၁
- ၁၇၃
- ၁၇၅
- ၁၇၉
- ၁၈၁
- ၁၈၅
- ၁၈၇
- ၁၈၉
- ၁၉၃
- ၁၉၇
- ၂၀၁
- ၂၀၅
- ၂၀၉
- ၂၁၃
- ၂၁၉
- ၂၂၃
- ၂၂၇
- ၂၃၁
- ၂၃၅
- ၂၃၉
- ၂၄၃
- ၂၄၅
- ၂၄၉
- ၂၅၁

တစ်ခါတလေ ဘာရယ်လို့မှန်းမသိ စိတ်အခြေအနေ က နည်းနည်း ကျနေသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် အားအင်သုံးပြီး လုပ်ရမယ့် အိမ်မှုကိစ္စတစ်ခုခု ထလုပ် လိုက်ပါ။

ဥပမာ မီးဖိုချောင်ကြမ်းပြင်တွေ ရေဆေးပစ်တာ မျှိုး၊ ကားရေဆေးပစ်တာမျိုး အားနဲ့အင်နဲ့ လုပ်ရတာ တစ်ခုခုပေါ့။ တစ်ခုခုကို တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ် လိုက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ပျော်သွားတာ တွေ့ရ လိမ့်မယ်။

ထူးခြားတာက Energy ကို သုံးလိုက်တာနဲ့ နောက် ထပ် Energy တွေ ထပ်ထွက်လာတာပဲ။ တကယ့်ကို ထူး တာကတော့ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာ တစ်ခုခု ပြီးမြောက် သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကျေနပ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကျေနပ်မှု ဖြစ်ရတာ ပျော်စရာ သိပ် ကောင်းတာပဲ။

- ဘာလုပ်ရမလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ထလုပ်လိုက်ပါ။
- နောက်တစ်မျိုး အရေးကြီး တာ ရှိနေတယ်လို့ တွေးမိရင် တောင် ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်း လုပ်သာလုပ်လိုက်ပါ။



ကောင်းတာတွေ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် ဖြစ်နေလဲ
... ပြန်ရေကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးနော်။ မနက်
ကျရင် နွေးထွေးတဲ့ အိပ်ယာထဲကနေ ထရတယ်။ ပြီးရင်
ရေကောင်းရေသန့်နဲ့ ရေချိုးရတယ်။ ပေါင်မုန့်၊ မီးကင်
လေးစား၊ ကော်ဖီပူပူလေး သောက်ပြီးမှ လုပ်စရာရှိ တာ
လုပ်ရတယ်။

နေ့လည်စာ စားတော့လည်း စားလို့မြိန်တယ်။

ညနေ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်လည်း ပန်းသီးလေးစားပြီး
အမောဖြေလို့ရတယ်။

"ဒါလောက်လေးကိုများ.. ဒါတွေ ငါနေ့တိုင်းရနေ
တာပဲ..." လို့ မတွေးပါနဲ့။ ခဏလေး အချိန်ပေးပြီး ဒီ
အသေးအမွှားလေးတွေကိုပဲ အပြည့်အဝ ခံစားလိုက်ပါ။

ငါဟာ အမျိုးမျိုး ကံကောင်းတဲ့သူပါ.. ပြည့်စုံတဲ့သူပါ
ဆိုတာကို သတိထား အာရုံပြုပါ။ ပြီးတော့ တစ်မိနစ်
လောက် ကြည့်နူးနေလိုက်ပါအုံး။ ကျေးဇူးတင်ထိုက်တဲ့
သူတွေကို ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့
ခဏနေလိုက်ပါအုံး။ စိတ်မှာ ဘယ်လောက်
ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာသလဲဆိုတာ
တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ရှိနေတဲ့
မပြောပလောက်ပါဘူးလို့ပဲ ဆိုရမယ့်
အကောင်းမှန်သမျှကို သတိတရရှိတာ
တန်ဖိုးထားတာဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက်
ကြီးမားတဲ့ အကျိုးပြုပါတယ်။



- သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်လိုက်ပါ...
- ခွက်လှလှလေးထဲကို လက်ဖက်ခြောက် မွှေးမွှေးလေး ခပ်ထားတဲ့ ရေခဲခဲကြမ်းလေး ထည့်လိုက်ပါ...
- ရေခဲပူပူလေး အေးအေးဆေးဆေး သောက်ရင်း ငါ့မှာ ကောင်းတာတွေ အများကြီးပဲ.. ငါကံကောင်းလိုက်တာ..လို့ ပီတိဖြစ်နေပါ။

တစ်ခါတလေ စိတ်မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတာက ကိုယ်အနားယူချင်တဲ့အချိန်မှာ မနားလိုက်ရလို့ ဖြစ်တတ်တယ်။

အလုပ်များပြီးတဲ့အချိန် ဗိုက်တင်းအောင်စားပြီးတဲ့အချိန် တစ်ရေခဲခဲ ပြန်အိပ်မပျော်တဲ့တော့ဘဲနဲ့ မိုးလင်းသွားတာနဲ့ ထလိုက်ရတဲ့ ထခါစအချိန်တွေမျိုးမှာ လူက မှိုင်းကျသွားသလို energy ကုန်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုအချိန်တွေမှာ နားချင်ပေမယ့် မနားဘဲနဲ့ လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်ရအုံးမယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားတင်းပြီး အတင်း push လုပ်မိတတ်တယ်။

Energy ထပ်ထုတ်လို့ ရနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ဘဲနဲ့ တကယ်နားဖို့လိုနေတာ သေချာရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ 'နားချင်တယ်' လို့ ပြောတဲ့စိတ်ကလေးကို လေးလေးစားစား သဘောထားသင့်တယ်။

နားပြီဆိုရင်လည်း နားတဲ့အချိန်လေးမှာ တကယ်ကို စိတ်ရောကိုယ်ရော အနားရမှာ ကောင်းပါတယ်နော်။ နားပါတယ်ဆိုမှ Internet ကြည့်တာ facebook ဖွင့်တာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်။



အသံဆူညံတာ နည်းတဲ့နေရာကို သွားလိုက်ပါ။ လက်တွေ့ခြေတွေ လျှော့ချလိုက်ပါ... စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အာရုံလေးမှာထားပြီး... ဘာမှမတွေးဘဲ နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ် လောက် အသက်ရှူတာလေးကို သတိကပ်ထားပါ... အတွေးတွေရပ်သွားပြီး စိတ်ထဲမှာ စကားသံတွေ တိတ်သွား တာနဲ့ ငြိမ်လာတယ်။ ငြိမ်နေတဲ့အထဲမှာ အသာလေးနေလိုက် တာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို ချက်ချင်းရပါတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို မကြာခဏ လုပ်ပေးရင် တစ်နေ့ကုန် အလုပ် ပင်ပန်းပေမယ့် ရှင်ရှင်လန်းလန်း ဖြစ်နေသေးတာ တွေ့ရ မှာပါ။

လုပ်စရာရှိတာတွေတော့ အများကြီးရှိတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် push လုပ်တာလည်း လုပ်ရမှာပဲပေါ့။ အနားယူချိန်လေး ခဏပေးလိုက်တာနဲ့ ဘာမှ သိပ်ပြီး ထိခိုက်မသွားပါဘူး။ အလုပ်တွေ အချိန်မီ ပြီးသွားမှာပါ။

- သက်သာအောင် မနေပါနဲ့။
- ဒါပေမယ့် ခဏနားဖို့ လိုပြီလို့ အချက်ပြတာကို လည်း အလေးဂရုပြုပါ။
- ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ကိုယ့်စိတ်က ပြောတာကို သေသေ ချာချာ အာရုံပြုတတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ထောင်တံခါးကို ကိုယ် ဖွင့်လိုက်တာပါတဲ့။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်း၊ မုန်းတီးနာကျည်း နေခြင်း၊ ထောင်ကြီးကျနေရာကနေ ထောင်တံခါးကြီးကို ကိုယ့်ဘာသာဖွင့်ပြီး ထောင်အပြင် ရောက်သွားပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ရင်နော် ဘယ် လောက် လွတ်လပ်နေမလဲ... ဘယ်လောက် ပျော်ဖို့ ကောင်းလှိုက်မလဲ။

စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာ မကျေနပ်စရာဟာ ဘယ်လောက် သေးငယ်တာပဲ ဖြစ်ပါစေ အဲဒီ စိတ်ပျက် စရာ စိတ်ဆိုးစရာကို စိတ်ထဲမှာထားနေရင် အဲဒါ ကိုယ့် Energy ကို တတိတိစားပစ်တယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ သူ့လုပ်ရပ်တွေကို ကောင်းပါ တယ်၊ သင့်ပါတယ်လို့ ခံယူလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခွင့် လွှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့လူ တစ်ယောက် ပိုပျော်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ခွင့်ပြုလိုက် တာပါ။

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်လည်း သတိပေးပါ။ သူတို့ ဉာဏ်ရည် သူတို့စိတ်ထားက သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်... ငါနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ငါ့စိတ်ထား ပိုကောင်းဖို့ ငါအသိဉာဏ် ရင့် ကျက်ဖို့ ငါဂရုစိုက်မယ်..လို့။

- ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။
- ခွင့်လွှတ်လိုက်တာ အဆင့်မြင့်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပါ။
- ခွင့်လွှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင် စကားလေး ပြောလိုက်ပါအုံး။

ကိုယ့်အမှားတွေ ပြန်ပြန်သတိရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဆိုးစိတ် ပျက်နေတာ ဘယ်လောက်များလဲလို့...။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ခွင့်လွှတ်ကျေအေးဖို့ လိုသေးတာ။ အဲဒါက ပိုတောင် အရေးကြီးသေးတယ်။

သူများမှားလို့ ကိုယ်ခံရတာက အချိန်တန် မေ့ပျောက် သွားသေးတယ်။ ကိုယ်မှားသွားလို့ နောင်တရနေတာက တမြေမြေနဲ့ ပိုခံရဆိုးတယ်။

သူများမှားလို့ ကိုယ်ခံရတာထက် ကိုယ်မှားလို့ ကိုယ် ခံရတာ ပိုခံရခက်တယ်။



အတွေးထဲမှာ တစ်ချိန်လုံး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အပြစ်တွေတင်နေတော့တာနော်။ ပြီးခဲ့တာတွေ ပြန်ပြန်တွေးပြီး စိတ်ကူး ထဲမှာ အတွေးနဲ့အတိတ်ကို ပြန်ပြန်ပြင် နေတာ ထပ်ခါထပ်ခါပဲ။

အမှားတွေဆီက သင်ခန်းစာ ယူပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ငြိမ်း ချမ်းရေး ယူလိုက်ပါတော့...။ ပြီးခဲ့တာ တွေကို တွေးပြီးရင်း တွေးနေတာဟာ ရှေ့ဆက်လို့ မရ အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လမ်းပိတ်ထားသလို ဖြစ်နေ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူအသစ်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်ပါတော့...။

အဲဒီလူအသစ်က ပိုပြီးချစ်တတ်တဲ့သူ.. ပိုပြီး ကြင်နာတတ်တဲ့သူ.. ပိုပြီးနားလည်တတ်တဲ့သူ.. ပိုပြီး ရင့် ကျက်တဲ့သူ... ပိုပြီးဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ... ဖြစ်လာမယ်။

ပြီးတော့လည်း ကိုယ်ဟာ မှန်တာတွေ လုပ်ချင်တဲ့သူ.. မှားသွားရင်လည်း အမှားပြင်ချင်တဲ့သူ.. အကောင်းတွေ



ဖြစ်လာဖို့ပဲ အမြဲကြိုးစားတဲ့သူပါ.. ဆိုတာလည်း မမေ့ပါနဲ့။

- ငါ အမှားတစ်ခုကို နှစ်ခါမမှားစေရဘူးလို့ ကတိပြုလိုက်ပါ။
- ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရွှင်စွာ ကြိုဆိုလိုက်ပါ။

တစ်မိနစ်လောက်အချိန်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လောကကြီးထဲကို အခုပဲရောက်လာတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ မြင်မြင်သမျှ အသစ်အဆန်း အထူးအဆန်း ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ခံစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အံ့ဩစရာ လောကကြီး ဖြစ်နေမယ်နော်။ ဒီလို အံ့ဩတတ်တဲ့စိတ်တွေ ဘယ်လိုဘယ်လို ပျောက်သွားတာပါလိမ့်လို့ တွေးမိလိမ့်မယ်။ ပြန်မွေးယူလို့ ရပါတယ်။

အလုပ်တွေကများ စိတ်မအေးစရာတွေက များတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အာရုံပြုတဲ့အချိန် နည်းသွားတယ်။ သတိထားကြည့်ရင် တွေးနေတာများတယ်။ အတွေးထဲမှာနေတဲ့ အချိန်တွေ များနေတယ်။ အတွေးထဲမှာနေတာဟာ အပောင်းအမြင်းအပုံကြီး ကြားထဲမှာနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။

လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကအသစ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို သတိနဲ့ သေသေချာချာ သိလိုက်ရင် အဲဒါ အသစ်ကိုရလိုက်တာ ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ခံစားပြီးတော့ကို သိနိုင်ပါတယ်။

အခုကိုယ့်စိတ် ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည် ဖြစ်စေ လုပ်နေတာတွေခဏထားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိကြည့်လိုက်ပါ။ အတွေးမပါဘဲ ပစ္စုပ္ပန် တကယ် တည့်တည့်သိရင် သိပ်မကြာခင် စိတ်ကကြည်လာတယ်။ ရှင်းလာတယ်။ ဒီအခြေအနေကို ဆက်ထိန်းထားပါ။ ဘာမှ မတွေးဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဆက်ပြီးနေနိုင်သလောက်နေပါ။

ပစ္စုပ္ပန်ကို တစ်ခဏပြီး တစ်ခဏပဲ နေလို့ရပါတယ်။ တပြိုင်နက်တည်း နှစ်ခဏတောင် နေလို့ မရပါဘူး။ ဒီလို တစ်ခဏပြီးတစ်ခဏ နေလိုက်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးက စိတ်ကို သန့်သွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ကြည်လင်မှုကို သိလာရတယ်။ အခုစိတ်

က ခုနကစိတ်နဲ့ မတူတော့ဘူး။

ဒီစိတ်အသစ်လေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ရင် ... သစ်ရွက်ကလေးတွေက အသစ်ထွက်လို့... ငှက်ပေါက်စလေးတွေက အပျံသင်လို့... ကလေးငယ်လေးတွေက ပိုးကောင်လေးကို စူးစမ်းလို့... အိမ်ရှေ့လမ်းမပေါ်က သစ်ပင်ကြီးတွေကလည်း လှလိုက်တာ..

ဒီလို သတိနဲ့ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို မွေးမြူထားပြီး မနက်တိုင်း မနက်တိုင်း စိတ်အသစ်နဲ့ စမယ်ဆိုရင် နေ့တိုင်းဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်နေမှာပါ။

- ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို ထိထိမိမိ နေလိုက်ပါ။
- လတ်ဆတ်မှုကို အမိအရ ခံစားပါ။



တစ်ခုခု မပြောခင် မလုပ်ခင် အရင်စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားမနေဘဲ ပြောမိလုပ်မိလို့ အမှားအယွင်း ဖြစ်ခဲ့ရတာ အကြိမ်ပေါင်းမနည်းတော့ပါဘူး။ နောက်မှ ငါမှားသွားတယ်လို့ တွေးမိတော့တာ။ အဲဒီအခါကျတော့ နောက်ကျသွားပြီ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်က ဘာရယ်မဟုတ် မစဉ်းစားဘဲ အမှတ်တမဲ့ ပြောမိလုပ်မိတာက ကိုယ့်နားမှာရှိတဲ့သူတွေကို စိတ်ထိခိုက်သွားစေတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ မကောင်းတော့ဘူး ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပြောစရာဆိုစရာ ရှိတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်စရာ ရှိတဲ့အခါဖြစ်စေ ဘာမှမလုပ်ခင် စိတ်အေးအောင် ခေါင်းအေးအောင် အရင်ဆုံး လုပ်ပါအုံး။

အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်းလိုက်ပြီးရင် ပြေးပြေးချင်းထုတ်လိုက်...။ ဆယ်ခါလောက်ထိ လုပ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်နေချိန်မှာ အာရုံက ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာပဲ စူးစိုက်ထားပါ။ ဒီလို ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့စူးစိုက်တဲ့အကျင့်ရှိတာဟာ အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်။

ပြီးမှ ငါ အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုလုပ်နိုင်လဲ စဉ်းစားပါ။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သွားအောင်ပဲ စဉ်းစားပါ။ ဘာကြီး ဖြစ်နေနေ ကိုယ့်အတ္တ ကိုယ့်မာန ကိုယ့်ဒေါသကို ရှေ့တန်း မတင်ပါနဲ့။

ဒီလို ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားပြီးမှ ပြောခြင်း လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရော ကိုယ့်နားမှာရှိတဲ့လူ အားလုံးရော တောက်ပတဲ့နေ့လေးတွေ ပျော်ရွှင်ရတဲ့နေ့လေး

တွေ ရသွားအောင် လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။

- မစဉ်းစားပဲ အလျင်စလို ပြောမိ လုပ်မိတာမျိုးကို မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။
- ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်တာ ဘဝမှာ တွက်ခြေအကိုက်ဆုံး အလုပ်ပါ။

မိုးလင်းပြီဆိုတာနဲ့ တက်ကြွနေတာကတော့ ငှက်က လေးတွေပါပဲ။ သူတို့ တက်ကြွနေတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ပါ တက်ကြွလာတယ်။ ငှက်ကလေးတွေဟာ တော်တော်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လည်း နေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ ဘာသာဘာဝ အသံလေးတွေထဲမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ကြားရတယ်။

မနက်အိပ်ယာနိုးတာနဲ့ အရင်ဆုံး ငှက်သံလေးတွေ နားစွင့်ကြည့်ပါ။

နားထောင်တဲ့အခါ ရင်ထဲက ချစ်တတ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ နားထောင်ပါ။

ချိုးကူသံဆို အလွန်အေးချမ်းတယ်။ သီချင်းဆိုတတ်တဲ့ ငှက်ကလေး သီချင်းဆိုပြီဆိုရင်တော့ မပြုံးပဲကို မနေနိုင်ဘူး။ စွာလွန်းလို့ နားမခံသာဘူးလို့ ပြောယူရတဲ့ ဇရပ်ငှက်ရဲ့ အသံတောင်မှ သေသေချာချာနားထောင်ရင် အားမာန်အပြည့်ရှိနေတယ်။ ကျီးကန်းကြီး အ အ နဲ့ အော်နေသံကြားရင်လည်း မနှစ်သက်တဲ့စိတ် ဖြစ်မသွားပါနဲ့... သူ့ဘဝသူ သတ္တိအပြည့်နဲ့ နေနေတာပါလားလို့ အကောင်းမြင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်မှာ နားကောင်းလို့ ကြားရတယ်၊ မျက်လုံးကောင်းလို့ မြင်ရတယ်။ မေ့ရောပါ နားမကြား၊ မျက်စေ့မမြင်ရတဲ့သူတွေ ဘယ်နယ်မြားနေပါ့မလဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကြားရတာ မြင်ရတာကို ဝမ်းသာပါနော်။

အိပ်ယာထဲမှာ ငှက်သံလေးတွေ နားထောင်ရင်း တစ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး မေတ္တာပို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မေတ္တာပို့ပါ။ တစ်နေ့တာကို စလိုက်တဲ့ နိုးနိုးချင်းမှာ ချစ်တဲ့စိတ် မေတ္တာစိတ် ကရုဏာစိတ်တွေ နူးညံ့

တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လိုက်ရတယ်။ တစ်နေ့တာကို ဒီလို စလိုက်မိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

- ကိုယ့်ရဲ့ ကြည်နူးပျော်ရွှင်တတ်တဲ့ သဘာဝလေးကို နေ့စဉ် ပြုစုပါ။
- မနက်စောစောက ငှက်ကလေးတွေ အားတက် သရော ဘာပြောနေလဲ နားထောင်ပါ။
- ဘဝကို အားတက်သရော နေဖို့အပြင် တခြား ဘာများ ရှိသေးလို့လဲ။



ကျောက်မျက်ရတနာတစ်ခု အတူလား အစစ်လား ခွဲခြားတဲ့အခါ မှန်ဘီလူးနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး သူ့ အတွင်းထဲမှာ inclusion လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝပြစ်ချက်ကို ရှာရတယ်။ သူ့အတွင်းထဲမှာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ ပြစ်ချက်တွေရင် အဲဒါ Genuine ပဲ တွင်းထွက်အစစ်ပဲ။ ဘာအပြစ်မှ ရှာမရဘူး.. ဒြောက်ပစ်ကင်းသဲလဲစင်ပဲ.. စင်းလုံးချော ကောင်းနေတယ်ဆိုရင်... သတိထားတော့ ...အဲဒါ အတုဖြစ်ဖို့သေချာသလောက်ပဲတဲ့။

ဒီလိုပါပဲနော် ရိုးသားစစ်မှန်တဲ့သူဆိုရင် ချို့ယွင်းချက် အပြစ် အနာအဆာ တွေ့ရမှာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို perfect ပဲလို့ ပြောနေပြီဆိုရင် သတိထားပါတော့။ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေတာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ သူက ညာနေတာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်ရှာလို့ မရအောင် ကောင်း တယ်လို့ ထင်နေတတ်ပြန်တယ်။ ဒါလည်း အထင်မှား အမြင်မှားပါပဲ။ ကိုယ်အပါအဝင် ဘယ်သူမှ perfect မဖြစ် ကြပါဘူး ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က perfect ဖြစ် တယ်လို့ မြင်နေတယ်... perfect ဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် ထားနေတယ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖွင့်ပြောလိုက်ပါ။ Perfect ဖြစ်ဖို့မျှော်လင့်တာ ဟာ မဖြစ်နိုင်တာကို မျှော်လင့်တာ။ သူ့ရော ကိုယ်ရော စိတ်ဆင်းရဲသွားလိမ့်မယ်။



- အရိုးသားဆိုးဟုတ်သလား၊ အစစ်မှန်ဆိုးဟုတ်သလား ဆိုတာပဲ ဆန်းစစ်ပါ။
- တော်ရုံတန်ရုံ ချိုယွင်းချက် အပြစ်တွေလည်း ထားလိုက်ပြီး ဆက်လက်ချစ်ခင်မြတ်နိုးပါ။
- ပုံကြီးမချဲ့လိုက်ပါနဲ့။
- သူတစ်ပါးမှာ အမှားချို့ယွင်းချက် အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာတွေ့ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲမှာ မြင်ရသလို သဘောထားပါ။



ကိုယ်ကသာ ကြည့်တတ်မြင်တတ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတာတွေ လှတာတွေ ဒီလောကကြီးမှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ သတင်းတွေ မီဒီယာတွေထဲမှာကလည်း အဆိုးတွေ ပါတာများတော့ စိတ်က မသိမသာ၊ အတွေးဝင်လာတယ်... ကမ္ဘာကြီးက မကောင်းတော့ဘူး... လူတွေကလည်း ပျက်စီးကုန်ပြီ... ဘယ်မှာ ဘာဖြစ်လို့... ဘယ်သူတွေကဖြင့် ဘယ်လို့... စသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ဆွဲချမယ့် အကြောင်းတွေ ခေါင်းထဲမှာ အပြည့် အတွေးထဲမှာ အပြည့်၊ ကြာတော့ သတိထားမိတယ်။ ငါ့စိတ်ကြီးက ညစ်နောက်နောက်ကြီး... လို့။

ခေတ်အခြေအနေအရ အဆိုးတွေ ကမောက်ကမတွေ ပြုပြင်ဖို့ လိုနေတာတွေဟာ တကယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ် အရေးတကြီး ကိစ္စပါ။ သို့သော်လည်း ငါ့စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းဖို့ကလည်း အရေးကြီးသေးတယ် ဆိုတာကိုလည်း မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ကောင်းတာတွေ အများကြီး နေ့စဉ် ဖြစ်နေပါတယ်... ရှိနေပါတယ်နော်။ လောကကြီးက ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို အရင်ကတည်းက တဖြည်းဖြည်းသွားခဲ့ပါတယ်။ အခုလည်း သွားနေပါတယ် နောက်လည်း သွားအံ့မှာပါ။ ဒါတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ့်အနီးမှာကိပ် ပျော်ရွှင်မှုတွေ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ဖေးမကြင်နာတာတွေ စာနာထောက်ထားတာတွေ မျှဝေတတ်ကြတဲ့သူတွေ မြင်နေရ၊ တွေ့နေရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းဖို့ လုပ်နေတာပါပဲ။ ဒါဟာ စိတ်ကူးယဉ်မှု မဟုတ်တာ။ ကြည့်လိုက်ရင်ကို တွေ့ရတာပါနော်။



ကောင်းတာတွေ ရှာကြည့်လိုက်ပါ။ ကောင်းတာတွေ သိရပြီဆိုရင် စိတ်က နေလို့ကောင်းနေတယ်။ ချမ်းသာနေတယ်။

"ငါနေနေတာ ကောင်းတာတွေအများကြီးကြားထဲမှာ" လို့ ခံစားရတာ ဘဝရဲ့ quality တစ်ခုပါ။

နေ့စဉ် ဘာတွေကြည့်သလဲ၊ ဘာတွေသိအောင် လုပ်သလဲ၊ ဘာတွေတွေးသလဲ၊ ဘာစာတွေ ဖတ်သလဲဆို တာက ကိုယ့်စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းစေမှာလား၊ မအေးချမ်းစေဘူးလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။

- ငါတကယ် စိတ်ချမ်းသာချင်ရဲ့လားလို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် လေးလေးနက်နက်မေးပါ။
- ပြီးရင် ငါ အပြောတခြား အလုပ်တခြား ဖြစ်နေ လားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။
- "ကိုယ့်အတွေးတွေက ကိုယ့်လောကကို ပုံဖော်ပေး နေပါတယ်။"

ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များပါစေ တစ်နေ့မှာ တချိန်တော့ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်နေတဲ့ အချိန်လေး ရှိကိုရှိသင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာ လုပ်ရမယ့် ဇယားထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း တိတ်တိတ်လေး ငြိမ်ငြိမ်လေး အေး အေးချမ်းချမ်းလေး နေလို့ရမယ့်အချိန်ကို ထည့်စီစဉ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားကို အာရုံပြုရင် ပြုနေရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အေးချမ်းတဲ့နေရာလေးမှာ သွားထိုင်ချင် ထိုင် နေမယ်။ စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးမယ့် စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ဖွင့်ဖတ်ချင်ဖတ်နေမယ်။ အခန်းတံခါးပိတ် မှက်မိမှိတ်ပြီး နေချင်နေမယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကျေနပ်တာ တစ်ခုခုပေါ့။

"ဒီလိုနေလိုက်ရင် အလုပ်တွေ လစ်ဟင်းကုန်မယ် "တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သလိုများ ဖြစ်နေမလား" "ငါ မတရားဘူး ထင်ဇာယ်" စသည် ဖြင့် တွေးမိတတ်တယ်။ အဲဒါမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ပြောရဆိုရ လုပ်ရ ကိုင်ရ တွေ့ရကြုံရတာတွေက များလွန်းလို့ စိတ်က ပွက်ပွက်ထနေတယ်။ အနည်ထိုင်အောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်နော်။

ဒီလို တစ်ယောက်တည်း ကိုယ်ပိုင်အချိန်ယူပြီး အေး အေးချမ်းချမ်းနေပြီးရင် ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာ တွေ့ရမှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အစွန်းထွက်နေတဲ့ အတွေးလေးတွေ သဘောထားလေး တွေ စိတ်အခြေအနေလေးတွေ ပြန် balance ရသွားတယ်။ အား သစ်ရလိုက်သလိုလည်း ဖြစ် သွားပါတယ်။ အလုပ်တွေ



လည်း ပိုလုပ်နိုင်သွားပါတယ်။ အားလုံးအပေါ်လည်း ပို ဂရုစိုက်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ယူလို့ မရနိုင်တဲ့ အခြေ အနေမျိုး ဖြစ်နေရင် ရှိနေတဲ့ နေရာမှာပဲ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောပါ... 'ဘာမှ တကယ်အရေးမကြီးပါဘူး.. ' ဒီစကားတစ်ခွန်းကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြေးပြေးအေးအေး ထပ်ခါထပ်ခါပြောပါ။

စဉ်းစားကြည့်ပါနော်.. မနှစ်က ဒီလ ဒီနေ့ ဒီရက် ဒီအချိန်က အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုခဲ့တဲ့အရာ ဘာလဲလို့.. ပြန်တွေးရင်တောင် မှတ်မိသေးလို့လား။

- အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ရတာတွေဟာ ... အခု လတ်တလောလေးပါ။
- ဘဝတစ်ခုရလာတာ လတ်တလောတွေကို အရေးတကြီးလုပ်ပြီး နေသွားဖို့ မဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်ချင်တာတွေ စိတ်ကူးတွေ အိပ်မက်တွေ လူတိုင်း ပဲ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကောင်အထည် မဖော်ဖြစ် မယ့် အကြောင်းတွေကိုတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်ခံလိုက်မိ တယ်။ နောက်တော့မှ ဟိုလူ့ မကျေနပ် ဒီလူမကျေနပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မကျေနပ်တွေ ဖြစ်နေတတ် တယ်။

ကိုယ်ကသာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းတွေ ထွက်လာပြီး လုပ်ဖြစ်သွားပါ တယ်။

လုပ်ဖြစ်သွားမယ့် အကြောင်းတွေပဲ တွေးပြီး လုပ် ဖြစ်သွားဖို့ ပံ့ပိုးပေးလိုက်လို့ လုပ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် စိတ်အင် အားကြီးလာတယ်။ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ အင်အားရှိနေတာကို ခံစားနေရတာ ပျော်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။

လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် လုပ်နေရပြီဆိုရင်လည်း အလုပ်ရဲ့ သဘောက သူ့အသက်နဲ့သူ ရှိတယ်... ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် ဝိညာဉ်ကို ဖမ်းစားပစ်လိုက်တယ်။ စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ ပိုသိအောင် ပိုနားလည်အောင် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစား နေရတော့ စိတ်က ဒီထဲပဲ ရောက်နေတယ်။ တခြားဟာတွေ မတွေးဖြစ်တော့ဘူး။

သူက ဘယ်လိုဖြစ်လို့ ငါက ဘယ်လိုဖြစ်တယ် ဆိုတာ တွေ မတွေးမိတော့ဘူး။ သူက ဘာပြောရင် ငါက ဘာပြန် ပြောပစ်မယ်စတဲ့ မကျေနပ်စရာတွေ ထိုင်တွေးနေတာ မရှိတော့ဘူး။ သိပ်နေလို့ကောင်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေး လည်း ပိုကောင်းလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှု လေးစားမှု မြတ်နိုးမှု ဖြစ်လာမယ်။



ဉာဏ်တောင် ပိုရှိလာမယ်နော်။

ဖြစ်ချင်တာတွေကို စာချွန်မှာ တန်းစီချရေးပြီး အမြဲမြင်ရတဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားပါ။ တစ်ချက်ချင်းကို မကြာမကြာ စမ်းစစ်ပါ။ စိတ်နှလုံးအပြည့်နဲ့ အဲဒါတွေ ဖြစ်နေပြီ အဲဒါတွေ ငါလုပ်နေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်ကြည့်ပါ။ အဲဒါ နေ့တိုင်းလုပ်ပါ။

ကိုယ်မှာ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ ရှိတယ် ဉာဏ်ရှိတယ် ပညာ ရှိတယ် သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာ အလုပ်မလုပ်ပဲ ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ။

ကိုယ့်မှာ ရှိနေတဲ့ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယတွေ ဉာဏ် ပညာတွေ သတ္တိတွေ ထွက်ပေါ်လာအောင် အလုပ်လုပ် ရင်းနဲ့ အလုပ်က ဆွဲထုတ်ပေးသွားတယ်။ တကယ့်ကို အံ့ဩစရာပါ။

ငါဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ သိရပြီ။ ဒါ့ထက် ကောင်းတာ ရှိသေးလို့လား။

အပြင်မှာ ရာသီဥတု ရှိသလို စိတ်ထဲမှာလည်း ရာသီဥတု ရှိပါတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ သာသာယာယာ ရှိနေတယ်။ တစ်ခါတလေ အံ့ဆိုင်းမှုန်မှိုင်းနေတယ်။

အံ့ဆိုင်းမှုန်မှိုင်းနေတာကြီးက အကျင့်ပါသွားရင် အရင်းရှုံးတယ်။

ကိုယ်ကသာ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဆိုရင် အပြင်က ရာသီ ဥတုကိုတော့ သွားပြောင်းလို့ မရနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်စိတ် ရာသီဥတုကိုတော့ ပြောင်းလို့ရပါတယ်။

အခု ကိုယ့်စိတ်ရာသီဥတု ဘယ်နည်းနဲ့လဲ...။ ကောင်းပါတယ်.. ဒေါသဖြစ်နေတာ စိတ်ဆိုးနေတာ မရှိပါဘူး.. စိတ်ဓာတ်လည်း မကျပါဘူး လို့ ပြောရင်လည်း ပြောမယ်နော်။ အတွင်းကျကျ သေချာစူးစမ်းကြည့်လိုက် ပါ။ ဟိုး..အတွင်းထဲမှာ.. ငါ့ကို တန်ဖိုးမထားကြဘူး.. ငါ့ရင်ထဲမှာ ဘာတွေခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိချင်ကြဘူး.. ငါဟာ တကယ်တော့ အဖော်မဲ့ အထီး ကျန်း.. ငါကသာ သူတို့ကို နားလည်ပေးရတာ.. ဘယ်သူ က ဘယ်တုန်းက ငါ့ကိုဘယ်လိုပြောတာ.. အဲဒါ ခုထိ မကျေနပ်ဘူး.. သူကတော့ ဓမ္မရောပေါ့.. ခံရတဲ့ငါက ဘယ်ဓမ္မမလဲ.. စသည်ဖြင့် ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်နေ တတ်တယ်။ အဲဒါကို ပေါ်ပေါ်တင်တင် ဖော်ပြီး မြင် အောင်ကြည့်ပါ။ ဒီလို ဖော်ပြီးမြင်အောင် မကြည့်ရင်ဒီ Negative အတွေးတွေက သူ့တစ်နေရာတည်း ကွက်ပြီး မနေဘူး။ ပြန်သွားတယ်။ ကင်ဆာရောဂါလိုပဲ။ ကိုယ့်ဘဝ ကို လှိုက်စားပစ်တယ်။ ထပ်ခါတလဲလဲ မကျေနပ်တာတွေ တွေးတွေးနေတော့ ကိုယ့်စိတ်က Negative ကြီး ဖြစ်သွား တယ်။ အဲဒါ သိပ်နစ်နာတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း သတိလေးကပ်ပြီး ကြည့်ပါ။ စိတ်အေးအေးလေးထားကြည့်ပါ။ အရေးကြီးဆုံးက ဒါတွေဟာ ငါထင်သလောက်ကြီး ဆိုးမနေပါဘူး။ ငါ့အတွေးတွေ အကုန်လုံး အမှန်ချည်းပဲ လို့ ယူဆရင် မှားမယ်။ ငါလည်း နည်းနည်း အလွန်အကျွံ တွေးတတ်တယ်။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးထား ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီလို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်တာကို ခံလိုက်ရတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တော့ဘူး။ မချယ်လွယ်နိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်က ကိုယ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေက ကြီးကိုင်တာ ခံနေရတဲ့သူ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဩဇာခံ မဟုတ်တော့ဘူး။ အင်မတန်ထူးတဲ့ အတွေ့အကြုံပါ။

စိတ်က ပေါ့သွားတယ်။ ကြည်သွားတယ်။ ကိုယ့် စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိနဲ့ ဉာဏ်ကို သုံးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တယ်... ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တယ်... ကိုယ့်မှာ Positive Power တွေ ဖြစ်ခွင့်ရသွားတယ်။ တကယ် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်လာတယ်။ ငါ့ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူလိုက်တဲ့ ငါ့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု။ ဘယ်လောက် အားရကျေနပ်စရာကောင်းလိုက်သလဲနော်။

- အတွေးတွေကို သတိထားပါ... သူတို့က အကျင့်တွေ ဖြစ်လာမယ်။
- အကျင့်တွေကို သတိထားပါ... သူတို့က စရိုက်တွေ ဖြစ်လာမယ်။

ပျော်ဖို့က နောက်မှ အခုလုပ်သင့်တာလုပ်ဖို့က အရင်လို့ သဘောထားတဲ့သူက ရေရှည်မှာ ပိုပျော်ရတယ်။ ပျော်စရာဆို ချချက်ချင်း ရမှာ မဖြစ်စလောက်လေးရမယ့် ပျော်ရွှင်မှုလေးတောင် လက်လွတ် မခံနိုင်ဘူးဆိုတဲ့သူတွေ သတိထားကြည့် သူတို့ ကြီးလေ မပျော်တော့လေဘဲ။

အခုချက်ချင်းရမယ့် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အများအားဖြင့် အပေါ့စားပဲရတာ များပါတယ်။ တစ်ခဏလေးရမယ့် မဖြစ်စလောက်ပျော်ရွှင်မှုကို လက်လွတ်လိုက်ပြီး လုပ်သင့်တာ ဆက်လုပ်သွားနိုင်တဲ့သူက နောင်တစ်ချိန်မှာ ပိုပျော်ရပါတယ်။ သူဟာ လုပ်သင့်တာကို လုပ်လို့ သူ့မှာ ဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့အတွက် သူလက်လွတ်လိုက်တဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေထက် အဆပေါင်းများစွာသာတဲ့ ကျေနပ်စရာတွေ ရသွားတော့မှာပါ။

ပညာရှင်တွေက ကလေးအုပ်စုတစ်စုကို စမ်းသပ်မှု တစ်ခု လုပ်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီကလေးတွေ ကြီးသွားတဲ့ အချိန်ထိ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲ စောင့်ကြည့်တယ်တဲ့။ စမ်းသပ်မှုက ကလေးတွေကို စာတစ်ခုရေးခိုင်းထားတုန်းမှာ သူတို့ကြိုက်တဲ့ မုန့်တစ်မျိုးမျိုး ပေးပြီးတော့ ကလေးတွေကို ပြောတယ်... ဒီမုန့်ကို အချချက်ချင်းစားမယ်ဆိုလည်း စားနိုင်တယ်.. အခုစားသေးဘဲ စာရေးတာပြီးမှ စားမယ်ဆိုလည်း ရတယ်.. စာရေးနေတာ ပြီးမှ စားမယ်ဆိုတဲ့ သူရှိရင် လက်ထောင်ပါဆိုတော့ ကလေးနည်းနည်းကပဲ လက်ထောင်တယ်။ ကလေးအားလုံးကို မုန့်တွေ ဝေပေးလိုက်တယ်။ ခုနက ခုမစားသေးဘူး စာရေးတာပြီးမှ စားမယ်ဆိုတဲ့ ကလေးတွေကို ရေရှည်နှစ်ပေါင်းများစွာ စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ဘဝတွေဟာ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်

တယ် ပိုပြီး ထိရောက်တဲ့ဘဝတွေကို ရသွားကြတယ်။
ဘဝကို ပိုပြီးကျေနပ်မှု ရကြတယ်လို့ တွေ့ရတယ်တဲ့။

ကော်ဖီတောင်မှ ချွက်ချင်း အထုပ်ဖျော်တဲ့ ကော်ဖီ
ထက် အချိန်ယူ နှပ်ပြီး သောက်တဲ့ကော်ဖီက ပိုကောင်း
ပါတယ်နော်။

ဒါကြောင့် "ချွက်ချင်းရမှ" ဆိုတဲ့စိတ်ကို အားမပေး
ပါနဲ့။ ခဏ အချိန်ဆိုင်းထားအုံးမယ် မရလည်း ကိစ္စမရှိ
ဘူး ဆိုတဲ့စိတ်ကို မွေးပါ။ ဒီစိတ်က ကိုယ့်ရဲ့ Will-power
ကိုလည်း အများကြီး တက်လာစေပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ ဆန္ဒတွေနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင်
လိုက်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ဟာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူ
မဟုတ်ဘူး။ ရေတိုကို ဦးစားပေးတတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။
အနာဂါတ်မှာ ငါဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာကို
မြင်နိုင်တယ် မှန်းနိုင်တယ် ရအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ အခု
လုပ်သင့်တာကို လုပ်နေတုန်းမှာလည်း စိတ်အေးတယ်။
ဒါကြောင့် ကျေနပ်နေတယ် အားရနေတယ်။ ပိုပြီးတော့
လည်း ရွှင်လန်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ခုရမှဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဖြစ်လာရင် သတိနဲ့
သိနေပါ။ သတိက လွန်ကဲမသွားအောင် ထိန်းညှိ ပေးနိုင်
တဲ့ အစွမ်းသတ္တိထူးရှိပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်ကို
ငါမဟုတ်တဲ့စိတ်အနေနဲ့သာ ကြည့်ပေးနေပါ။ တချိန်
ကျရင် ပြောင်းသွားတယ်။ ပြောင်းသွားတဲ့စိတ်မှာ တည်
ကြည်ခြင်း၊ လေးနက်ခြင်း၊ အေးချမ်းခြင်းတွေ ပါလာ
တယ်။

စိတ်ကို ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ ပြောင်းသွားတဲ့အထိ
မြင်ခွင့် သိခွင့်ရလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာနော်လို့ ဖြစ်

နေတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတဲ့ အသိဉာဏ်
တစ်မျိုးကြောင့် ငြိမ်သက်သွားတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ခံစား
လိုက်ရတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ဝမ်းသာတယ်ဆိုတာ
ဘာတုန်းဆိုတာ သိရတော့တာ။

- စွမ်းနိုင်တဲ့သူ မှန်သမျှ စောင့်ဆိုင်းနိုင်ကြတယ်။
- စိတ်အင်အားကြီးမားတယ်ဆိုတာ ကလေးဆန်တဲ့
သူတွေအတွက် မဟုတ်ဘူး။





ဘာမှ မကြောက်တတ်ဘူး.. ဘာမှမပူတတ်ဘူး.. ဘာ
သောကမှ မရှိဘူး.. ဆိုတဲ့သူကတော့ Lack of education
အစစ်ပါပဲနော်။

သင့်တင့်တဲ့သောက နည်းနည်းရှိတာ survival
အတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကို
သတိပေးနှိုးဆော်နေသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ မေ့တိ
မေ့လျော့ ပေါ့တီးပေါ့ဆ မနေတော့ဘူး။ alert ဖြစ်နေ
တယ်။ ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ ဖြစ်လာတဲ့အပေါ်မှာ အဆင်
သင့်ဖြစ်နေအောင် ဘာတွေ ကြိုလုပ်ထားရမလဲ စသဖြင့်
ကြိုတွေးနိုင်စွမ်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့
ဒီကြောက်စိတ် စိုးရိမ်သောကကြီးတတ်တဲ့ စိတ်ကို
မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရင်း
ပိုရှင်ကျက်တဲ့သူ ပိုလူကြီးဆန်တဲ့သူ ပိုပြီး ရှေ့ရေးကို
ကြိုတွေးပြီး ပြင်ဆင်ထားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်
ပါ ကြီးလာတာနော်။

ဒါပေမယ့် အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခတွေ
အဆိုးတွေနဲ့ ကြုံရလိမ့်မယ်လို့ထင်ပြီး ကြိုကြောက်
နေတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တော် ရက်စက်
တာပါ။

ကြောက်သင့်တယ် ကြိုတွေးပြီးတော့ကို ကြောက်ဖို့
လိုတယ် ဆိုတာတွေက တကယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ အထူး
သဖြင့် ဒီခေတ်မှာ ပိုတောင်များပါတယ်။ ဒီလို အမှန်
တကယ် ကြောက်ဖို့ လိုတာတွေကို ကြိုတွေးထားပါ။ ကြို
ကြိုတင်တင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ဆိုတာကို အကွက်စေ့
အောင် စဉ်းစားထားပါ။ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ပြီးရင်တော့....
တစ်နေ့စာ တစ်နေ့စာပဲ နေထိုင်ပါ။

ကိုယ်လုပ်သင့်တာ အကောင်းဆုံး လုပ်ထားပြီးပြီဆိုရင် ကျန်တာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ရပဲ။

ကိုယ် control လုပ်လို့မရတာတွေ ကိုယ့်ဘဝမှာ အများကြီးပါနော်။ control လုပ်လို့ မရတာတွေကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် control လုပ်လို့မရ ဖြစ်သွားအောင် တော့ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ မတန်ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လာဖြစ်လာ ကောင်းဖို့ဖြစ်သွားမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားပါ။ ဘာဖြစ်လာဖြစ်လာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားအောင် ငါလုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ချက်ထားပါ။

မဖြစ်သေးတာတွေကို တွေးတွေးပြီး ယိုလို့ဖြစ်ရင် တော့ ဒုက္ခပဲ... ဒီလိုဖြစ်ရင်တော့ ဒုက္ခပဲ...လို့တွေးပြီး ကြောက်နေတတ်တာကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိနဲ့ ထိထိမိမိ မြင်လိုက်ဖို့ သိလိုက်ဖို့ သတိထားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သိလိုက်ဖို့သာ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ ဒီနေ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ဖို့ အာရုံစိုက်တာ ဉာဏ်ရှိလို့ပါနော်။ မနက် အိပ်ယာနိုးတာနဲ့...

အရာရာရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိ ငါ့မှာရှိတယ်...

ဘာမဆို အဆင်ပြေသွားအောင် ငါလုပ်နိုင်တယ်...

ငါဟာ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခအကြီးအကျယ် ရောက်မယ့် သူ မဟုတ်ဘူး... ငါ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်...

မိမိကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ်၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ကောင်း ကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ်၊ လောကကြီးရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ် မွေးပြီး ခဏအာရုံပြုနေလိုက်ပါ။ ပြီးမှ လုပ်စရာရှိတာလုပ်ပါ။

မိတ်ညစ်မိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘာမှ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်မိတ် မရှိ ဖြစ်နေတုန်း မိတ်ဆွေကောင်း သူငယ်ချင်းကောင်းနဲ့ တွေ့လိုက်ရ စကားပြောလိုက်ရလို့ ပျော်သွားတယ်။ မိတ် အားတက်သွားတယ် ဆိုတာမျိုး ကြုံဖူးမှာလား... ကြုံဖူးမှာ ပါနော်။

မိတ်ဆွေကောင်းက ဘာတွေ လုပ်ပေးလိုက်လို့တုန်း ဘာကတိတွေ ပေးလိုက်လို့တုန်းဆိုတော့... ဘာမှ မလုပ် ပေးသွားပါဘူး။ ဘာကတိမှပဲ ပေးမသွားပါဘူး...။ ဒါ ပေမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ တွေ့လိုက်ရတာနဲ့ကို ရင်ထဲ မှာ အားရှိသွားတာ။

သူနဲ့ စကားပြောရလို့ မကြာခင်မှာဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာတွေ့သွားသလိုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သွား တယ်။ အခြေအနေတွေပေါ်မှာ နောက်တစ်မျိုး ပြန်မြင်နိုင် သွားတယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ ကိုယ့်အတွေး ကိုယ့် အမြင်ထဲမှာ ပိတ်မိမနေတော့ဘူး။ အမြင်ရှင်းသွားတယ်။ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

သူ့ရဲ့ ရိုးရိုးသားသား ဖြူဖြူစင်စင် စိတ်ကလေးနဲ့ ထိတွေ့လိုက်ရလို့ သူ့ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ စေတနာကို ခံစားလိုက်ရလို့ သူ့ရဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် အမြော်အမြင်နဲ့ ပြောတဲ့စကားတွေ ကြားလိုက်ရလို့ စိတ်မှာချမ်းသာတယ် နွေးထွေးတယ် လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ငါတစ် ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ရှိတယ်လို့ သိရလို့ စိတ်အားတက်တယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျိုးမရှာဘူး။ ဘယ် တော့မှ ပျော့ကွက်မနင်းဘူး။ တတ်နိုင်ရင် တတ်နိုင်တဲ့ အကူအညီ ပေးတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရင် လောက

ကြီးက ပိုပြီး နေချင်စရာကောင်းတယ်တဲ့။ မိတ်ဆွေကောင်း မရှိတဲ့သူဟာ စိတ်မအေးတဲ့သဘော စိတ်မလုံခြုံတဲ့သဘော ပိုခံစားရတယ်တဲ့။

ရေဖူးနဲ့ ဖိနပ်မပါ ငွေခါမှ သိ၊ ဒါနနဲ့ သီလမပါ သေခါမှ သိတဲ့... မမာစကားပုံ ရှိတယ်နော်။ မိတ်ဆွေကောင်း မရှိတဲ့ဘဝ ဆိုရင်တော့ ချချက်ချင်း သိပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲကိုယ်ကြည့်လို့ အစစအရာရာလည်း အဆင်ပြေနေပါရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မအေးဘူး ဘာမှန်းမသိကြောက်နေတယ်။ သောကဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာဟာကွက်တွေ ရှိနေလဲဆိုတာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ဒီလိုစစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ မိတ်ဆွေကောင်းရှိလား၊ မိတ်ဆွေကောင်းကို မိတ်ဆွေကောင်းလို့ သိရဲ့လား၊ တန်ဖိုးထားရဲ့လားဆိုတာ စစ်စစ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ငါ့ကိုယ်တိုင်ကရော မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်ရဲ့လားလို့ စစ်စစ်ပါ။

လူတိုင်းပဲ မိတ်ဆွေကောင်း လိုချင်ကြပါတယ်... ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မိတ်ဆွေကောင်း လိုချင်တဲ့သူမို့လို့ ကိုယ်ကအရင်ဦးဆုံး မိတ်ဆွေကောင်းပီသအောင် နေပါ...ငါဟာ မိတ်ဆွေကောင်း ပီသရမယ်လို့ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။

ကိုယ်တိုင် မိတ်ဆွေကောင်း ပီသရမယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ စိတ်မှာ ဘယ်လိုနေလဲ ဘယ်လိုဖြစ်လာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ သိကြည့်ပါ။ ကိုယ့်လောကကြီးက လုံခြုံလာတယ်.. နေရတာ အားရှိလာတယ်.. တစ်ယောက်တည်း စိတ်အားငယ်မနေတော့ဘူး..

ငါကလည်း သူတစ်ပါးအလိုချင်ဆုံးကို ပေးနိုင်တဲ့သူပါလို့ သိလိုက်ရလို့ ရဲရင့်လာတယ် ရွှင်လန်းလာတယ်...

ရင်ထဲမှာ မေတ္တာတွေ စေတနာတွေ ထွက်လာတယ်... ကိုယ့်မေတ္တာ ကိုယ့်စေတနာကို ကိုယ်ပြန်ခံစားရတာကကို နေလို့ကောင်းနေတယ်...

ကိုယ့်မေတ္တာ ကိုယ့်စေတနာက ကိုယ့်ကို ချမ်းသာမှု အရင်ဆုံးပေးပါတယ်.. ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိရတာပါနော်။

ကိုယ်ကသာ သူတစ်ပါးအတွက် မိတ်ဆွေကောင်း တကယ်ဖြစ်ရင် ကိုယ်ဟာ ကောင်းတာတွေကို ဆွဲယူနိုင်တဲ့ သံလိုက်တုံးကြီးလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ လူကောင်းသူကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်နေမှာပါ။

အဖိုးတန် ပတ္တမြားတွေကို အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထားပြီး စုဆောင်းကြသလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ပတ္တမြားလေးတွေလို သဘောထားပြီး စုပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်လဲ ကိုယ့်ဘဝအပေါ်
 ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်နေလဲ... ဒါသိပ်အရေးကြီးပါတယ်နော်။
 လောကကို စိတ်ကဦးဆောင်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်ခံစားချက်
 feelings တွေ ideas တွေက ကိုယ့်လောကကို ဦးဆောင်
 နေပါတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လို ခံစားချက်နဲ့ ဘဝကို နေနေ
 တယ်။ ကိုယ်ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်သွား
 နေတယ် ဆိုတာ သတိမထားရင် မသိစိတ် Unconscious
 mind က drive လုပ်တာ ဝင်မောင်းတာ ခံရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး သုံးသပ်လိုက်လို့
 ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေဟာ ကိုယ်ကျင့်သုံးချင်တဲ့ လမ်းပေါ်မှာ
 ရှိနေတယ်။ သွေဖီမသွားဘူး.. ကိုယ့်စိတ်ကလည်း ရှင်း
 နေတယ် ဖြောင့်နေတယ်လို့ သိရရင် တကယ်ကို ဝမ်းသာ
 ပီတိဖြစ်ပါ။ ငါဟာ ငါ့ကိုယ်ငါ ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်နိုင်
 သူပါလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည်နူး
 ပါ။

အကယ်၍ အတိမ်းအစောင်း ရှိနေတယ်လို့ မြင်ရရင်
 ပြန်တည့်ဖို့ ပြန်ညှိဖို့ ကိုယ့်မှာ ဉာဏ်ရှိပါတယ်နော်။

ဒီလို သတိပါတဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ဘဝတစ်ခုလုံး
 အပေါ်မှာ ခြုံပြီး မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း ကျင့်သုံးတဲ့အတွက်
 ကိုယ့်အတွေးအမြင်တွေ သဘာဝ ကျလာတယ်... အမှန်
 ကို အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်.. အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်
 တယ်။ ဒီစိတ်က healthy ဖြစ်တဲ့စိတ်၊ ကျန်းမာတဲ့စိတ်၊
 ဒီလို healthy ဖြစ်တဲ့စိတ်က စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေတယ်။
 ပြောင်းလဲမှုကို လုပ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်
 ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ ဘယ်
 တော့မှ ဝန်မလေးဘူး။



သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်သိနိုင်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်အစွမ်းထက်ပါတယ်။ သိနေတဲ့စိတ်က လမ်းမှန်ပေါ် အမြဲပို့ပေးပါတယ်... ဒီလိုသိရတာ ဘဝရဲ့ အရသာ တစ်မျိုးပါ...

ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေ ကိုယ့်အတွေးတွေ ကိုယ့်အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က မှန်တယ်လို့ သိထားတာနဲ့ ကိုက်ညီဖို့ ကိုယ့်ရင်ထဲက မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝတွေ တသွင်သွင် စီးထွက်နေဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထိမ်းကျောင်းနိုင်တာ ကိုယ့် power အစစ်ပါ...

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သုံးသပ်သုံးသပ်ပြီးတော့ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နေတဲ့ဘဝဟာ နေဖို့ရာ ထိုက်တန်တဲ့ ဘဝပါ။
- ပစ္စုပ္ပန်ကို တကယ်ရလိုက်တဲ့သူဟာ အနာဂတ်ကို မကြောက်ဘူး။

ကော်ဖီတစ်နေ့တစ်ခွက်လို့ ကန့်သတ်ရတာက ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လွန်သွားတတ်လို့ပါ။ လူ့စိတ်သဘာဝက ဘာမဆို လွန်လွန်သွားတတ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တော် limit လုပ်နိုင်မှ..။

Stimulant ပါတဲ့ အချိုရည်ပေါင်းစုံ ကော်ဖီပေါင်းစုံ တို့ရဲ့ ကြော်ငြာတွေကလည်း သောက်ပါ များများသောက်ပါ များများသောက်လေ ကောင်းလေပဲလို့ ထင်အောင်လုပ်တယ်။ သူတို့က ပိုက်ဆံလိုချင်တာကို... ပြောမှာပေါ့။ ကိုယ်ကသာ ဉာဏ်ရှိဖို့လိုတာ။

အဆက်မပြတ်ရုန်းကန် လှုပ်ရှားကြရတဲ့ ဒီနေ့လိုခေတ်မှာ energyကလည်း အဆက်မပြတ် လိုပါတယ်နော်။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ အချို ရည် ဖျော်ရည်တွေကလည်း သောက်လိုက်တာနဲ့ လန်းဆန်းသွားတာကိုး။ သကြားပါတော့ လူက ချက်ချင်းလန်းသွားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသကြားကပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခကောင်းကောင်းပေးတော့တာပါ။



ပြီးတော့ လက်ဘက်ရည် ကော်ဖီနဲ့ ဖျော်ရည်ထဲမှာပါတဲ့ caffeine ဓာတ်က များသွားရင် နေမကောင်းသလိုမျိုး ဖြစ်လာတယ်။ နေမကောင်းသလိုကြီး ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေလိုက်ရမယ့် အခိုက်အတန့်လေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။

သိပ်နစ်နာတယ်နော်။

caffeine များရင် overactive ၊ သိပ်များရင် hyperactive ဖြစ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုကို ကြောင့်ကျ နေသလိုမျိုး စိတ်လောနေသလိုမျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့လည်း ၅၊ ၅၊ ၅၊ ၅ စိတ်တိုတတ်တယ်။ စိတ်ကို စုစည်းဖို့ ခက်သွားတတ်တယ်။ အကျင့်ပါနေလို့ ကိုယ်ကသာ မသိတော့တာ။

အဲ့လိုဖြစ်နေရင် ရင်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ သဘော လေးကို ဘယ်လိုလုပ် အာရုံပြုလို့ ရတော့မလဲ။ စိတ်ရော ခန္ဓာရော နေလို့ ကောင်းလိုက်တာ.. ဟိုးအတွင်းထဲမှာ ငြိမ်သက်အေးချမ်း နေလိုက်တာ.. ဆိုတာကို အာရုံပြုပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး နေဖို့ဆိုတာခက်သွားပြီ။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

တစ်နေ့တာလုံးကို ကြည်ကြည်လင်လင် စိတ်က လေးနဲ့ စုစုစည်းစည်း စိတ်ကလေးနဲ့ ဖြတ်သန်းသွားရ ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘက်ပေါင်းစုံကနေ တော်တော် စောင့်ရှောက်နိုင်မှ ဖြစ်တာပါ။

စိတ်ရော ခန္ဓာရော တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှု ရှိနေဖို့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေကန်ကြီးလို ဘာမှ လှိုင်းထ မနေတဲ့စိတ်ရှိနေဖို့ သတိထားပါ။ စုစည်းလိုက်တာနဲ့ လုံးလုံးစည်းစည်းလေး ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။ ဘာအတွက်နဲ့မှ အပျက်မခံပါနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့သူအတွက် ကိုယ့် principle နဲ့ကိုယ် ဘာမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် limit လုပ်ကို လုပ်ရပါတယ်။

ငါတန်ဖိုးထားတာရှိတယ်။ ငါတန်ဖိုးထားတာကို ထိခိုက်မယ့် အစားအသောက် မစားဘူး မသောက်ဘူး.. ငါတန်ဖိုးထားတာကို ထိခိုက်မယ့်အဝတ်အစား မဝတ်ဘူး.. ငါတန်ဖိုးထားတာကို ထိခိုက်မယ့်စကား မပြောဘူး..

ငါတန်ဖိုးထားတာကို ထိခိုက်မယ့် မကောင်းတဲ့ ဖျော်ဖြေရေးတွေ မကြည့်ဘူး.. ငါတန်ဖိုးထားတာကို ထိခိုက်မယ့် နေရာ မသွားဘူး.. အတွေးတောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ချမ်းသာစေမယ့် အတွေးမဟုတ်ရင် မတွေးဘူး..။

ဒီလို စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ သူ့ဆီကိုမူပဲ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက ဖြည်းဖြည်းချင်းလာပါတယ်နော်။

- ဘာမှ လွန်ကဲမသွားဖို့... ဘာမဆို သေးသေးမွှားမွှားကလေးကအစ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး လုပ်သွားဖို့ နေသွားဖို့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ စိတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာတာပါ။



Real Food လို့ပြောတော့ Real မဟုတ်တဲ့ Food ရှိ လို့လားလို့ မေးမယ်နော်။ ရှိပါတယ်...။ အစားအသောက်မှာ ငှက်ပျောသီးဟာ Real.. ကိတ်မုန့်က Real မဟုတ်ဘူး...။ ကိတ်မုန့်ထဲမှာ အနံ့အတူ အရသာအတူ cream ဆိုတာက လည်းအတူ ချောကလက်ပါတယ်ဆိုရင် အဲဒီချောကလက် ဆိုတာကလည်း ချောကလက်အနံ့ အရသာကို တူထားတဲ့ ချောကလက်အတူ၊ အတူမှန်သမျှ စားလို့ကောင်းအောင် လုပ်ထားတာ။

ထမင်းဟာ Real... ကြာဇံက Real မဟုတ်ဘူး... ပြောင်းဖူး ပြုတ်ဟာ Real... Icecream ဟာ Real မဟုတ် ဘူး.. ဖရဲသီးဟာ Real... cocacola ဟာ Real မဟုတ် ဘူး...။

လူရဲ့အစာအိမ်ထဲမှာ neurons တွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ဆေး ပညာရှင်တွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီ အစာ အိမ်ထဲက neurons က လူဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ neurons နဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ အတူတူပဲတဲ့။ သဘောက အစာအိမ်ဟာ အာရုံခံစားနိုင်တယ် အာရုံကို အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိ တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့...။ အဲလိုဆိုရင် အစာအိမ်က စိတ်ညစ်တတ်တယ်၊ ပျော်တတ်တယ်လို့ နားလည်ရတော့ မယ်နော်။

အကယ်၍ ဗိုက်ဆာလို့ဆိုပြီး ဝက်သားတုတ်ထိုးလို့ ဟာတွေ ကိတ်မုန့်လို cream တွေ ထောပတ်တွေ ပါတဲ့ အစားအစာကို တဝတပြုကြီး စားပြီးတဲ့အခါ ဦးနှောက်ထဲ မှာ ခံစားရတာနဲ့ ဗိုက်ဆာတဲ့အချိန် ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောသီး ဝဝလေး တစ်လုံးစား မြေပဲလှော်လေးတစ်ဆုပ်လောက် စားပြီး ရေတဝကြီး သောက်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် အစာအိမ်

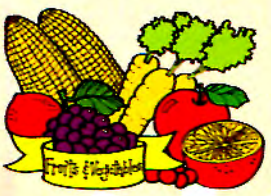
ထဲမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ၊ ဦးနှောက်ထဲမှာ ခံစားရတာ လုံးဝ မတူဘူးဆိုတာ sensitive ဖြစ်တဲ့သူဆိုရင် သိပါတယ်။ sensitive မဖြစ်တဲ့သူကတော့ သိပ်သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ sensitive မဖြစ်တဲ့သူ အတွက်ကတော့ သူ့အတွက် ဘယ် ဟာမှ ဘာမှထူးမှာ မဟုတ်ဘူး။

သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စောင့်ကြည့်တတ်တဲ့သူ ဆိုရင် ကြာရင် သူ့ sensitivity က ထက်မြက်လာတယ်။ အစားအသောက်ကို မစားရသေးဘူးနော် အနံ့ရတာနဲ့တင် သူ့အစာအိမ်က စားသင့် မစားသင့် ခွဲခြားသိနေပြီ။

တကယ် Real ဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ကို စားပြီးရင် အစာအိမ်က ပျော်နေတယ်... brain ထဲကို ကြည့်လိုက် ရင်လည်း brain က ပျော်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ် နော်... ထို့အတူပဲ တချို့အစားအသောက်တွေ စားပြီးရင် အစာအိမ်က စိတ်ညစ်တယ် brain ထဲမှာလည်း စိတ်ညစ် တယ်ဆိုတာ သတိထားရင် တွေ့ရတယ်နော်...။

အစားအသောက် စားနေသောက်နေတုန်းမှာကိုပဲ သတိလေးကပ်ပြီးစားပါ။ စား ရင်းသောက်ရင်းနဲ့ ကိုယ့် ခန္ဓာအကြောင်း ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ပိုသိခွင့်ရပါတယ်။

အစားအသောက်ဟာ လူ တွေရဲ့ဘဝမှာ တော်တော်ကြီး မားတဲ့ ကဏ္ဍကြီးတစ်ခုပါ... ဒီ အစားအသောက်ကို မှန်မှန်ကန် ကန် ဉာဏ်လေးနဲ့ ရွေးချယ်ပြီး စားတတ်ရင် ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်.. အသက်လည်း ရှည်တယ်... စိတ် ကြည်လင်အောင်လည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။



ဉာဏ်ရှိတဲ့သူအဖို့ သူ့ဉာဏ်ကို သူသုံးပြီး နေသွားရတဲ့ သူ့သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးဟာ နောင်လာမယ့် ဘဝ တွေအတွက် ဉာဏ်ကြီးသထက်ကြီးမယ့်သူဖြစ်ဖို့ အ ကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ခွင့်ရတာပါ။

ဉာဏ်ကြီးတဲ့သူဖြစ်ချင်ရင် ဉာဏ်ကိုသုံးပြီး နေ ရတယ်။

တစ်နေ့တာကို ဖြန့်ပစ်လိုက်ဖို့ဟာ နေ့တွေ ရက်တွေ ပေါများ မနေဘူး။

တစ်ဘဝတာကို ရလို့က်တယ်ဆိုတာ တစ်နေ့ပြီးမှ တစ်နေ့... တစ်နေ့ပြီးမှ တစ်နေ့ရတာ။ ဒီထက်ပိုပြီး အသေးစိတ်ရမယ်ဆိုရင် တစ်ခဏပြီးမှ တစ်ခဏ... တစ်ခဏပြီးမှ တစ်ခဏ ရတာ။ moment to moment ပဲရတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်း နှစ်ခဏတောင် မရဘူး။

ဒီတစ်ခဏကိုလည်း ဖြန့်ပစ် နောက်တစ်ခဏကိုလည်း ဖြန့်ပစ်... ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ကုန်သွားရောနော်။ တစ်နေ့တာဟာ မပီပြင်လိုက်ဘူး။ ယောင်တောင်တောင်နဲ့ ဟိုဟာလုပ်သလို ဒီဟာလုပ်သလို ဟိုကိစ္စအရေးကြီးသလို ဒီကိစ္စ အရေးကြီးသလိုလိုနဲ့။

ငါ့တစ်နေ့တာဟာ မပီပြင်လိုက်ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ့်စိတ်က သိနေတယ်။ အဲဒါကို ခံရခက်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ပြီး မပြောင်းလဲ ဖြစ်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စိတ်တိုင်းမကျ ကိုယ့်မိသားစုကိုလည်း မကျေမနပ်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါ ပြဿနာကို ပိုကြီးစေတယ်။

ပြတ်ပြတ်သားသား သိမှသာက အဓိကက ငါပဲဆိုတာပဲ။ ကိုယ့်ရင်ထဲက မကျေနပ်စိတ် အခံဓာတ်ကြီးက ငါ့တစ်နေ့တာ ကုန်သွားပုံကြီးကို ငါ မကျေနပ်နေတာဆိုတာ သိရမယ်။ သိပြီးပြီဆိုရင်လည်း ဖြစ်တတ်တာက စီမံကိန်းအကြီးကြီးချွဲပြီး လုပ်မှရမယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ အဲဒါလည်း မှားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စီမံကိန်းက ကြီးလေလေ လုပ်ဖြစ်ဖို့ အလွမ်းဝေးလေလေပဲ။



ပြီးတော့လည်း တာဝန်သိတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်
အနေနဲ့ ရှောင်လွဲချင်တိုင်း ရှောင်လွဲလို့ မရတာတွေ
အများကြီးရှိနေပါတယ်။

ဒီတော့ ယူရမယ့်တာဝန်တွေလည်း ယူအုံးမယ်...
ပြီးရင် ကိုယ်ဝါသနာပါတာလေး လုပ်ဖို့ အချိန်လေးလည်း
ရှာယူရအုံးမယ်... ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့
စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်း တိုးတက်မြင့်မားဖို့လည်း အချိန်
ပေးမယ်.. ငါ့တစ်နေ့တာကို ငါ့ကျေနပ်ဖို့ လုပ်ကိုလုပ်
မယ်... ငါ့အချိန်ကို ငါ စီမံခန့်ခွဲမယ်... ဒီအတွေးလေး
တွေကို ရှင်းရှင်းလေး အေးအေးချမ်းချမ်းလေး စဉ်းစား
ပြီး တွေးပါနော်။ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ
ပညာပါ။

တစ်နေ့တာအတွင်း လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်နေတုန်း
လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နေတုန်းမှာ လုပ်သမျှကို သတိနဲ့
သိအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်လုပ်
နေတာလေးကို သတိလေး တတ်နိုင်သ၍ ကပ်နေအောင်
ကြိုးစားသွားပါ။

ဒီလို သတိကပ်နိုင်ဖို့ စိတ်ကို သတိနဲ့ ကြည့်နေရတာ...
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှု နှစ်သက်မှု တိုးတက်ပါလိမ့်
မယ်။ ငါ့တစ်နေ့တာဟာ ပီပြင်လိုက်တာလို့လည်း ခံစားရ
ပါလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရင် သိမှာပါ...

တစ်နေ့တာကို ပီပြင်အောင် လုပ်လိုက်ရတယ်လို့
ခံစားမိဖို့ဆိုတာ ယောင်လည်လည်စိတ်နဲ့ လုပ်လို့ မရဘူး။
တကယ်ပီပြင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား သိသိမှတ်မှတ်
လုပ်ယူမှ ရတာပါ။ ပြတ်ပြတ်သားသား သိသိမှတ်မှတ်
လုပ်မယ်ဆိုရင် ကြာလေ စိတ်ကျေနပ်မှု တိုးလေ ဖြစ်လာ

မယ်။

သတိနဲ့ သိလိုက်တဲ့အချိန်တိုင်းဟာ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့
အချိန်ပါ...

သတိမပါ ဉာဏ်မပါ ကုန်သွားတဲ့အချိန်တိုင်းဟာ
ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အချိန်ပါ...



ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ သိပ်ပဲကွာခြားလွန်းနေသလား
... ဒီလိုများ မေးလိုက်ရင်

ကွာတော့ ကွာတယ် ... ယောက်ျားနဲ့မိန်းမက
တွေးပုံခေါ်ပုံ မြင်ပုံ ခံစားပုံ လုံးလုံးမတူဘူး

တစ်ခါတစ်လေ နားမလည်ပါဘူး

ဒီလိုမျိုး နှစ်မျိုးနှစ်စားလုံးက ဒီလိုပဲဖြေကြမယ် ထင်
ပါရဲ့နော် ... မှန်လည်း မှန်နေတယ်လေ

ကိစ္စတစ်ခုကို မြင်ပုံရှုခေါ်ပုံ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ မတူ
တာ တွေ့ရတယ် ရှုခေါ်ပုံမတူရင် ခံစားချက်ချင်းလည်း
တူမှာမဟုတ်ဘူး ...

တချို့ကလည်း အဲဒါဘာလို့လဲဆိုတာ ငယ်ငယ်တုန်းက



လေ့ကျင့်ပြုစုတာ ခံခဲ့ပုံ မတူလို့
လို့ ပြောကြတယ်။

အဲဒါလည်း ပြည့်စုံတဲ့အဖြေ
မဟုတ်သေးဘူး ...

ပြောရမယ်ဆိုရင် လှူဖြစ်လာ
ကတည်းက ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ

ရရှိလာတဲ့ Gene မတူဘူးမီဇချင်း မတူဘူး...

လောကကို မြင်ပုံချင်းလည်း ကွာတယ် ...ကိစ္စတစ်ခု
အခြေအနေ တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ပုံ ဖြေရှင်းပုံလည်း ကွာ
တယ် ဘယ်သူက ပိုကောင်းတယ် ပိုတော်တယ်လို့
မဆိုလို ပါဘူး ...ကွာတာကို ကွာတယ်လို့ပဲ သိထားဖို့ပါ။

အကယ်၍များ ကိုယ်နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ယောက်ျား
ဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေက ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့ လက်မခံနိုင်တဲ့
အပြုအမူ အပြောအဆို လုပ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အဲဒါ ဘယ်သူမဆို ကြုံရတတ်တယ်လေ ...တစ်မိန်း
ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်...လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်

အရင်ဆုံး အော်သူက ငါနဲ့ ပင်ကိုယ်အားဖြင့်ကို မတူတာပါလို့ နားလည်လိုက်ပါ....ပြီးရင် မနှစ်မြို့တဲ့ စိတ် ဖြစ်နေတာကို အသာလေး သတိလေးနဲ့သိပြီး ထိန်းထား ပါ... ကိုယ်က အပြောအဆို မယဉ်ကျေးတာမျိုး အပြု အမူ ရိုင်းတာမျိုး ပြန်မဖြစ်ပါစေနဲ့.

အကျိုးအကြောင်း ပြန်ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့် စိတ်ကိုထိန်းပြီး ပြောပါပြီးရင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးလေး ပြုံးလိုက်ပါ... သူ့မျက်နှာကို တည့်တည့်ကြည့်ပခုံး တစ်ချက်တွန်ပြီး ကိုယ့်အနေနဲ့ သိက္ခာအပြည့် ရှိနေတုန်း ပဲဆိုတာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပြလိုရပါတယ် ...

အဓိက အရေးကြီးဆုံး လက်ခံထားဖို့က ဒီဆန့်ကျင် ဘက် နှစ်မျိုး နှစ်စားဟာ ဘယ်တော့မှ မတူဘူးဆိုတာပါ... ဒါကိုနားလည် သဘောပေါက်ပြီး ဒီလိုပဲ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြည့်စွက်ပြီး နေခဲ့ကြတာ ဟိုးကမ္ဘာကြီး စကတည်းကပါပဲနောင်လည်း ဒီလိုပဲ နေသွားရမှာပဲ

အဲဒီတော့ ကိုယ်နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ချစ်ခင်ပါ... မြတ်နိုးပါ... ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ကိုယ် Dignity ကို အထိပါး မခံပါနဲ့.

အကယ်၍ တဖက်သားရဲ့ Dignity ကို လုံးဝမလေးစား တတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ သူနဲ့ အဝေးဆုံးမှာနေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါ

လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ့် Dignity ထက်ပိုပြီး ဘာကများ တန်ဖိုးရှိသေးလို့လဲ။

အလုပ်က ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး ကိုယ့်အချိန်တွေ အင် အားတွေ အကုန်လုံးကို ယူပစ်တာကို ခွင့်ပြုရအောင် ကိုယ့်မှာ ဘဝတစ်ခု အပိုမရှိဘူး။

ဒီလိုပြောလို့ အလုပ်ကို တန်ဖိုးသိပ်ထားမနေနဲ့လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ အလုပ်ဟာလည်း အရေး ကြီးပါတယ်... သို့သော် တခြားကိုယ့်ဘဝမှာ အရေး ကြီးတာတွေ အများကြီးလည်း ရှိပါသေးတယ်...

တကယ်လောကအကြောင်း ဘဝအကြောင်း နား လည်တဲ့သူမှန်သမျှဟာ ဘာတွေအလုပ်များလို့ ဘယ် လောက်မအားပါဘူး ဆိုပါစေ ... ကိုယ့်ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိ တဲ့သူတွေ တန်ဖိုးရှိတဲ့ တခြားလုပ်စရာတွေ ရှိနေသေး တယ်ဆိုတာကို သိကြတယ်....အဲဒီအတွက် အချိန်ပေးကြ တယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျေနပ်မှုရကြတယ်။

အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဆိုတာကို ရောထွေးပစ်ကြ တဲ့သူတွေမှာ နောင်တတွေများကြတာ တွေရတယ်။

Balance ရှိတဲ့ဘဝတစ်ခုကို နေရဖို့ဆိုတာ တော် တော် သတိကြီးကြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးရှိတဲ့သူမှသာ လုပ်နိုင် တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူဆိုတာ တစ်ဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်လွယ်တယ်။

အိမ်ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အဝတ်အစားလေး လဲဝတ်လိုက်ပါ။ အတွေးတွေထဲမှာ အလုပ်ဆီ ပြန်မရောက်စေနဲ့တော့။ အလုပ်အကြောင်း မတွေးနဲ့တော့။

လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို ခပ်ဖြေးဖြေး လှုပ်ရှားပါ။ မြင် ရတာမှန်သမျှ သတိလေးကပ်ပြီး ကြည့်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို သတိလေးကပ်ပြီး လုပ်ပါ။ ခဏလေး

သက်တောင့်သက်သာလေး ထိုင်လိုက်ပါ ...

သတိနဲ့သိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းနေတာတွေလည်း လျော့သွားပြီး... စိတ်မှာတင်းနေတာ လျော့ကျသွားပြီး ...လျော့နေတာလေးကို ပြန်သိနေတယ် ...

အဲဒီလို သိပေးရင်းနဲ့ စိတ်အားပြည့်လာတယ် ... ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အားရှိလာတယ် ...စိတ်က တဖြေးဖြေး ပိုငြိမ်းချမ်းလာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အားပြည့်လာနေတာလေးကို သိပြီးနေပါ။ Energy ကို သတိနဲ့ သိနေပါ။ Energy ကိုသိနေရင် Energy ပိုများလာတယ်။ အကျင့်လုပ်ထားရင် စိတ်ရောခန္ဓာရော ခဏလေးနဲ့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။

ဒီလိုလေး လုပ်လိုက်ပြီးရင် ကိုယ်ဟာ ခုနကထက် ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးတော့လည်း ကျေနပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ချစ်တဲ့မိသားစုတွေ ချစ်တဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရအုံးမယ် ... ဒီအချိန်တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အိုအေစစ် လေးတွေပါပဲ ...

ကိုယ့်မှာ မိသားစုကို လုပ်ပေးရအုံးမယ် တာဝန်တွေ ဝတ္တရားတွေ ရှိနေသေးတယ် ဆိုရင်လည်း လုပ်နေတုန်းမှာ စိတ်မှာ ရော ခန္ဓာမှာရော tension မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ အနားရတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ဆက်ပြီးလုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့် ထားပါ။

ကိုယ့်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ထား နဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ရမည်။ အလုပ်ဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးတော့ မဖြစ်ရဘူး။

လမ်းညွှန်ပုံ စတိုင်ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ စိတ်ခံစား ပုံ တစ်ချက်တည်း ပြောင်းသွားတယ်။ တစ်မိနစ်အတွင်း ပြောင်းသွားတာနော်။ မယုံရင် လုပ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား။ မေးခွေကို အပေါ်ကို နည်းနည်းပင့်ထား။ ပခုံးနှစ်ဖက်ကို နောက်ဖက်ကို မသိမသာ ပို့ထား။ လက်ကို အသာအယာလေးပဲ ယွဲမယ် ...ခြေ ထောက်ကိုလည်း တင်ပါးက အားယူပြီးတော့ ယွဲမယ်...

မြှောက်မြှောက်ပြီး မချဘူး ...ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့ပေါ့လေး ဖြစ်နေတဲ့ပုံမျိုး ...လေထဲမှာ လွင့်နေသလို မျိုး ...လျှောက်ကြည့်ပါ ... တစ်မိနစ်အတွင်း စိတ်ကြည် သွားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးလာတယ်။ ပိုပျော်လာတယ် ...အပြင်လောကကြီးကို ကြည့်ရတာ လည်း အရင်ကထက် ပိုကြည့်လို့ကောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုပုံနဲ့ လမ်းညွှန်နေလဲ ... လမ်းညွှန်ပုံကို သတိထားပါ။ ပြုပြင်ဖို့ သင့်ရင် ရအောင် ပြုပြင်ပါ။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန် Posture ကို ကိုယ့် စိတ်က သိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်သလိုလမ်းညွှန်တာ ဖြစ်သလို ထလိုက်တာ ထိုင်လိုက်တာမျိုး လုံးဝမလုပ်သင့် ဘူး။

ကိုယ်ထိုင်လိုက်ပုံ ထလိုက်ပုံ လက်ယွဲ့ပုံ ဦးခေါင်း အနေအထား အားလုံးကို စိတ်ကပုံဖမ်းယူပြီးတော့ ဒါဆို ရင် ဘယ်လို စိတ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ သူက ပုံဖော်ပြီး ပြန်ပေးတယ်။ စိတ်က ပြန်ပေးတဲ့အတိုင်း ခံစားနေရတာ။

စိတ်က ရုပ်ကို ပြုပြင်သလို ရုပ်လည်း စိတ်ကို ပြုပြင်

တယ်။ အပြန်အလှန် ဖြစ်နေတာ။

ကိုယ့်စိတ်က အားပြည့်နေရင် ရုပ်မှာလည်း မြင်ရတဲ့ သူက သူ့စိတ်က အားပြည့်နေတာပါလားလို့ မြင်ရသလိုပဲ အားပြည့်နေတဲ့ပုံပေါက်အောင် နေတဲ့ထိုင်တဲ့ လမ်း လျှောက်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ရင် အားပြည့်နေတဲ့စိတ် ဖြစ် လာတယ်။ ဒီစိတ်က တော်တော် ထူးဆန်းတယ်။

ကိုယ်လမ်းလျှောက်ပုံက သူများတွေ ငေးကြည့်ရ လောက်အောင် စတိုင်ကျတဲ့မျိုး ဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အားပြည့်နေတဲ့ပုံမျိုးနဲ့ ကျက်သရေရှိတဲ့စတိုင်လ် မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ပုံမျိုး ဖြစ်အောင်တော့ လေ့ကျင့်ယူရင် ရပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေ စိတ်ညစ်နေရင်သတိလေး ကပ်ပြီး ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး လမ်းလျှောက်ပါ လူတစ်ကိုယ်လုံး ဂြင်ဘုရင်ပုံ ပေါက်နေသလို ပုံမျိုး နဲ့ပေါ့

Hornbill လို့ခေါ်တဲ့ အောက်ချင်းငှက်တစ်မျိုးရဲ့ အတောင်ပံနဲ့ ပါးပေါ်မှာ အဝါရောင်ရှိနေတယ်။ ဒါဟာ ဆန်းကျယ်တဲ့ သဘာဝတရားက မွေးရာပါဖန်တီးလိုက်လို့ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ငှက်ပညာရှင်တွေ လေ့လာကြည့်တော့ ဒီ Hornbill တွေက သူတို့ကိုယ်က အဝါရောင်အဆီထွက်တဲ့ gland က အဆီကိုယူပြီး သူတို့တောင်ပံမှာ ချယ်သထားတာတဲ့။ ပါးမှာလည်း အဝါရောင်ခွန်းသွားအောင် အဝါရောင် ချယ်ထားတဲ့ အတောင်ပံနေရာကို ပါးနဲ့ပွတ်ထားတာ ပါတဲ့။



ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ဒီလိုလုပ်တာလဲဆို တော့ သူတို့ ဒီလိုလုပ်ရင် ပိုလှလာမယ် ဆိုတာ သိနေလို့ပါပဲတဲ့။ ငှက်တွေ အား လုံးဟာ သူတို့ရဲ့ appearance အသွင် အပြင်ကို သိပ်ဂရုစိုက်တယ်တဲ့။

ငှက်တွေတောင် အလှပြင်သေးတာ ကိုယ်ကလူပဲ ဘာလို့ အလှမပြင်ရမှာလဲနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကြည့်ကောင်းသွားအောင် ပြင် ဆင်တာ ဘာမှ ရှက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ တစ်ခုပဲရှိတာ အလွန်အကျွံ ဖြစ်မသွားဖို့တော့ လိုတာပေါ့။ လွန်ပြီဆိုရင် လည်း အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ သိမ်ငယ် စိတ်၊ အားငယ်စိတ် ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

အလှပြင်တယ်ဆိုတာ အလှပြင်ထားမှန်းမသိအောင် အလှပြင်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါနော်။ အလှပြင်တယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်အရှိကို ပိုကျက်သရေရှိရှိ ထွက်ပေါ် လာအောင် လုပ်လိုက်တာ။ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့သူက အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်လိုက်တဲ့ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ ပညာတစ်မျိုးပါ။

အလှပြင်တာ သူများတွေ ကြည့်ကောင်းဖို့သက်သက် ပြင်တာ မဟုတ်ဘူးလားလို့ မေးကြလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့သူက ‘ငါ့ပိုကောင်းသွားပြီ’ လို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဖော်ပြနည်းတစ်ခုပါ။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လှပအောင်နေလိုက်ရင် ကိုယ့်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်လို့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုပေးရာ ရောက်သွားတာပါပဲ။ သတိထားကြည့်လေ... ကိုယ်ဘယ်လိုလူမျိုးကို များများမြင်ချင်သလဲလို့ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ မမြင်လည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လှပအောင် လုပ်ပါ။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စောင့်ကြည့်နေပါ။ သူများတွေ ငါ့ကိုဘယ်လို မြင်စေချင်လိုက်တာ ... လှတယ်လို့ ပြောကြရင် ကောင်းမှာပဲ ... ဒီလို တွေးမိရင် စိတ်က ဘယ်လိုနေတုန်း သတိထားစောင့်ကြည့်ပါ... ကိုယ့်စိတ်က Small ဖြစ်နေတယ်။ သေးသေးငယ်ငယ် ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်က တစ်ခုခုပြောထည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ချက်တည်း စိတ်ဆင်းရဲသွားမယ် စိတ်မျိုးဖြစ်နေတယ်... ဒီစိတ်ကို ဖြစ်နေတုန်းမှာ သတိနဲ့ သေချာသိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်... မသိရင် ကိုယ့်ကို သူများနှိပ်စက်ဖို့ လမ်းဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်အခံမျိုးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လေ့ကျင့်ပေးထားသလို ဖြစ်နေတယ်။

သူများဆိုတာ မပါပဲ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးဟာ ဘာလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိလို့ လုပ်တဲ့စိတ်မျိုးကို သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ရင်း တည်ဆောက်ပါ။

သူများဆိုတာမပါပဲ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားတဲ့စိတ်ကသာ ရေရှည်စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးနိုင်တာပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါဆိုတာ ပြောနေစရာလား ... လို့ ပြောချင်လည်း ပြောမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါလို့ ပြောတာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဖို့ ပြောနေတာလား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဂရုစိုက်၊ ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ်စိတ်ဝင်စား၊ ကိုယ့်ကိုစွဲကိုယ့်အရေးပဲ ရှေ့တန်းတင်ဖို့ ပြောနေတာလားလို့ တွေးချင်လည်းတွေးမယ်။

ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်တကယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ်ဆိုတာ ဘဝမှာ ဘယ်လို အမှားတွေ ကြုံရကြုံရ စိတ်နေနိမ့်မသွားတာ။ ဘယ်လို နိမ့်ကျမှုမျိုး ကြုံရ ကြုံရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမြင့်တဲ့ဘက်ဆီကို ရောက်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး သွားနိုင်တာကို ပြောတာပါ။

အမြဲတမ်းကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်နေဖို့ ကျေနပ်နေဖို့ ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူးနော်။ တစ်ခါတရံ ကိုယ်လုပ်မိတဲ့အမှားက ဆိုးလွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တော်မုန်းမိတယ်။ ဘယ်လိုမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်မလွှတ်နိုင်အောင် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာဆိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။ ကိုယ်လည်း လူပဲ မှားမိမှာပေါ့။ ကိုယ့်အမှားထဲကနေပြီးတော့ အဘက်ဘက်က ပိုကောင်းလာတဲ့ လူသစ်တစ်ယောက်ကို အသစ်တဖန် မွေးဖွားယူလိုက်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

အမှားတွေက အကျိုးရှိပါတယ်နော်။ အမှားလုပ်မိပြီးမှ လူကို နတ်ရေကန်ထဲ ပစ်ချလိုက်သလို တစ်ချက်ထည်း ချက်ချင်းရင်ကျက်ပြီး လူကြီးဆန်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ်မှားမိတဲ့အမှားကြောင့် အရင်ထက် ပိုစဉ်းစား

တတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ အရင်ထက် ပိုနူးညံ့လာတယ်။ အရင်ထက် အမှားကြီး ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအခွင့်အရေးတွေ အရယူဖို့လို့ အမှားတွေ ဖြစ်လာရ တယ်လို့တောင် ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်အမှားက လမ်း ရှင်းပေးလိုက်လို့ ပိုကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ လမ်းပွင့်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ အမှားတွေကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ရက်ရက်စက်စက်ကြီး မတွေ့လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် လေးစားတဲ့စိတ်ကို ဆက်ပြီး စောင့်ရှောက်ထားပါ။ အမှားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီး ခေါင်းအေးအေးနဲ့ သုံးသပ်ပြီးစိတ်ကိုလည်း သတိနဲ့ သိပြီး ထိန်းထားမယ်ဆိုရင် အမှားတွေဆီက အင်အားတွေ ရလာမယ်။

ဒီအင်အားတွေက ကိုယ်စိတ်အခြေအနေတွေကို ပို ဆိုးမသွားအောင် စောင့်ရှောက်ရင်း သတိနဲ့ ကိုယ့်ခံစား ချက်တွေကို ပိုနားလည်အောင် ကြိုးစားရင်း ရလာတဲ့ အင်အားဖြစ်လို့ စိတ်ပိုခိုင်လာမယ်၊ လောကဓံကိုလည်း ပိုခံနိုင်ရည်ရှိလာမယ်၊ လောကအကြောင်း လူတွေ အကြောင်းလည်း ပိုနားလည်လာမယ်၊ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်စိတ်အင်အားကို ပိုအားကိုးလို့ ရလာမယ်။

စိတ်က ဒီလိုခိုင်မာရင်ကျက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်အင်အားကို အားကိုးနိုင်ပြီဆိုရင် ကျန်တာတွေ လက်လွှတ်နိုင်လာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ကိစ္စရော စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ ကိုရော ဆုတ်ကိုင်မထားတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ် မှု ရှိလာတယ်။

ကိုယ်စိတ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်လိုက်လို့ လွတ်လပ်

တယ်ဆိုတဲ့ အရသာကို ခံစားလို့ရနေပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ရော တစ်လောကလုံးကိုရော အမှားတွေကိုရော ကျေးဇူးတင်မိနေလိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးကိုလည်းလုပ်ပါ

အဆိုးဆုံးအတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်စိတ်ဟာ အကောင်းဆုံးအဖော် ဖြစ်ပါစေ...

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာကြီးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ...

ဒီနေ့ နေရတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာတယ်လို့ ထင်လား။ နေကောင်းတယ်လို့ထင်လား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာတယ်လို့ သိပ်မထင်ဘူး။ ငါတော်တော် သန်မာတာပဲ...နေရထိုင်ရတာလည်း ပေါ့ပါးလိုက်တာ ... ငါ့မှာ အားအင်တွေ တော်တော်များတာ ပဲလို့ မတွေးမိဘူးဆိုရင် အဲဒါကို Seriously သဘောထားရမယ်။

တိကျတဲ့အစီအစဉ်နဲ့ ကိုယ့် Body ကို Strong ဖြစ်ဖို့ လုပ်ရတော့မယ်။ တကယ်လုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်လို့ နားလည်ရမယ်။ တကယ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသားသိပြီး လုပ်မယ့်အစီစဉ်တစ်ခု ဆွဲပြီးလုပ်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာသန်စွမ်းတယ်ဆိုတာကိုရဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးလိုက်တာပဲ။



တစ်ယောက်တည်း ညီးညှုပြီး ကူရာကယ်ရာမဲ့ ဖြစ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကံစီမံရာခံရမယ့် သနားစရာ သတ္တဝါလေးဘဝ အဖြစ်မခံနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တက်ကြွတဲ့စိတ်နဲ့ တက်ကြွတဲ့အတွေးနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်သဘောထားကို သာထားပါ။

သိထားရမှာက ငါ့ကျန်းမာအောင် ငါ့ဟာငါ လုပ်ယူလို့ရတယ် ဆိုတာပဲ။

လုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ မလုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ၊ ပျင်းသည်ဖြစ်စေ ဘာပဲ



ဖြစ်ပေစေ ပိုပြီးကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားကစားတစ်ခုခု စလုပ် လိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေး check up လည်း ခုပဲ ဒီနေ့ပဲ လုပ်လိုက်ပါ။ check up ကို မှန်မှန်လည်း လုပ်ပါ။

ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ဖို့ကို ကိုယ်လက်ထဲမှာ ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ဘဝရဲ့ တခြားအရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကိုလည်း ကိုယ့် လက်ထဲမှာ ထားနိုင်တဲ့သူပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ သူပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။

Strong mind; Strong body.

Strong mind ဖြစ်ဖို့ Strong body ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။

မာနကြီးလွန်းတဲ့ မိဘတချို့ဟာ သားသမီးတွေကို အသဲကွဲအောင် လုပ်မိတတ်ကြတယ်။ တချို့ ကိုယ့်သား သမီး ဘယ်လောက်ခံစားသွားရတယ် ဆိုတာ ရိပ်တောင် မရိပ်မိကြဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့မာနက မောင်းနှင် တာ ခံရတုန်းမှာ သူတို့မွေးထားတဲ့ သူတို့သားသမီးကလည်း သူတို့လောက် မာနကြီးတယ်ဆိုတာ သတိမထားမိတာ ဖြစ်မှာ။

ဘာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က သားသမီးပဲလေမိဘကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရမှာပဲ ခွင့်လွှတ်ရမှာပဲ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ချစ်တာကိုး။

တစ်ခါတလေများ ညတစ်ရေခိုးနိုးလို့ မိဘရဲ့ သူစိမ်း ဆန်တဲ့ မာနစကားကြီး ပြန်ပေါ်လာရင် အသဲနှလုံးထဲမှာ စားကြီး စူးဝင်နေသလို ခံစားနေရတယ်။ အော် ပြော ရက်လိုက်တာနော်လို့ တွေးတွေးပြီး ဝမ်းနည်းလို့ မဆုံး နိုင် ဖြစ်ရတယ်။

ကိုယ်ဘယ်လို ခံစားရ ခံစားရ ကိုယ့်ခံစားချက်က ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန်ပြင်းထန် ကိုယ့်ပါးစပ်က မာန စကားလုံးကြမ်းကြီး ထွက်မသွားစေပါနဲ့။ မာနကြောင့် နှလုံးသားတွေ ကွဲကျေသွားတတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ သူစိမ်းဆန်တဲ့ စကားလုံးတွေဟာ မေ့ပျောက်ဖို့ ခက်တတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါ နဲ့။ အရေးအကြီးဆုံးက မိဘမေတ္တာ ကြီးမားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုချစ်ပါတယ်ဆိုတာကို မမေ့လိုက်ပါနဲ့။

သားသမီးက မိဘအပေါ် ချစ်တဲ့စိတ်ကလည်း မသေးပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ချစ်တဲ့စိတ်ကလေးကို ကိုယ်ပြန် အာရုံပြုပြီး ကိုယ်ခံစားရသလို မခံစားရစေချင်ဘူးဆိုတဲ့

စိတ်နဲ့ အနိုင်သာပေးလိုက်ပါ။

မှန်မှန်မှားမှား သားသမီးနဲ့မိဘ ရန်ဖြစ်ရင် သား သမီးက ရှုံးဘက်ကချည်းပဲ။

ရေရှည်ကျရင်တော့ နောင်တရစရာ မရှိတဲ့သူက တစ်မိမိနဲ့ ပျော်ရတာပါ။

နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေး၊ နှလုံးအေးတဲ့ ဆေး။ဆိုတဲ့ စကားက မာနကြီးလွန်းတဲ့ မိဘအနားက သားသမီးတွေ အတွက် တကယ့်ကို ဆေးကောင်းတစ်ခွက်ပါပဲနော်။

အဲဒီတော့ ဒီနေ့ကစပြီးတော့ လောကကြီးမှာ အစားထိုးမရတဲ့ ကျေးဇူးရှင်ကြီးတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး အရှုံးပေးလိုက်ကြစို့။

ကိုယ်ကအရင်ခေါ်လိုက်ပေါ့နော်။ ဘာများ စဉ်းစား နေဖို့ လိုလို့လဲ။ ကိုယ့်အသံကြားရရင် ဝမ်းသာသွားမယ့် သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ ကိုယ့်မှာအများကြီးပါ။

ဖုန်းခေါ်ပြီးတော့ ဘာပြောရမှာလဲစဉ်းစားရင် စဉ်းစားနေလိမ့်မယ်။ အကြောင်းပြချက် မလိုပါဘူးနော်။

သတိရနေလို့ပါ ဒါမှမဟုတ် အသံမကြားရ ကြာပြီ မို့လို့ပါ ... နေကောင်းလား ... ဒီလိုလေး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေး ရှင်လန်းတဲ့အသံ လေးနဲ့ ပြောကြည့်ပါ။ သူနဲ့ ပြော

ရတာ ပျော်နေတာဆိုတာလေးလည်း အသံထဲမှာ ပါအောင် ပြောပါ။ မေတ္တာစိတ်လေး အသံထဲမှာထည့်ပြော ဖြစ်အောင် ပြောပါနော်။ မေတ္တာဟာ ပေးတဲ့သူရော ခံယူ တဲ့ သူရောကို နွေးထွေးတဲ့ခံစားမှု လုံခြုံတဲ့ခံစားမှုကို အမြဲ တမ်းပေးပါတယ်။ အဲလိုလေး ပြောလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း စိတ်ချမ်းသာမှု ခံစားရလိုက်တယ်ဆိုတာ သိရမှာပါ။

ကိုယ့်အကြောင်းတွေ တဖက်သား နားညည်းသွားတဲ့ ထိ မဆုံးနိုင်အောင်တော့ မပြောနဲ့နော်။

ညည်းငွေ့စရာကောင်းတဲ့သူကြီး ဖြစ်သွားရတာ မကောင်းဘူး။



ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကို ကိုယ်က စပြီး ဒီလိုပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဆက်သွယ် ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဆီကိုလည်း အပြန်အလှန် လုပ်လာကြတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပြန်လိုချင်လို့ လုပ်တာမျိုး တော့ မဖြစ်ရဘူးနော်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲလို ပြန်လိုချင်လို့ လုပ်တာမျိုးကို လူတွေအင်မတန် စိတ်ပျက်တတ်ကြတယ်။

ဖုန်းလေးခေါ်ပြီး စကားပြောရတာပျော်လို့၊ သူလည်းပဲ ပျော်သွားမယ်ဆိုတာသိလို့၊ နှစ်ယောက်စလုံး ပျော်အောင်လုပ်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။

သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက် ကိုဖြစ်စေ၊ အဝေးရောက်နေတဲ့ မိဘတွေ ညီကိုမောင်နှမတွေဆီကိုဖြစ်စေ၊ ရိုးသားတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ တယ်လီဖုန်းလေး ခဏလောက် ဆက်ပြီး သူလည်းပျော်၊ ကိုယ်လည်း ပျော်ရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုလေး ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်နှလုံးသား အကျယ်ကြီး ဖြစ်လာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လောကကြီး အကျယ်ကြီး ဖြစ်လာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပေးပါ။ ပြန်မလိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပေးပါ။
ယူပါ။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ယူလိုက်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အခန့်မသင့်တာ တစ်ခုခု ပြောလိုက်လို့ တစ်ခါတည်း ဒေါသအိုး ပေါက်ကွဲသွားပြီး ပြောမိဆိုမိလိုက်လို့ ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်သွားတာမျိုး ကြုံဖူးလား။ ကြုံဖူးမှာပါနော်။ ဒေါသဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဖျက်ဆီးတယ်။ ဒေါသကြောင့် ကောင်းနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးလေး ပျက်စီးသွားတတ်တယ်ဆိုတာ သိပေမယ့်လို့ မထိန်းလိုက်နိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ နောက်တစ်ခါ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ဒေါသ ခလုပ်ကြီးကို လာနှိပ်ရင် ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ သူတို့ကလည်း နှိပ်တော့ နှိပ်မိကြအုံးမှာပဲ ဆိုတော့နော်။

ဒေါသထွက်ပြီး စိတ်ဆိုးပြီးဆိုတာနဲ့ အဲဒီဒေါသကြီး ရုတ်တရက် အပြင်ထွက်မသွားအောင် ပထမဆုံး အရင်ထိန်းထားပါ။ အချိန်ပေးပြီး တယုတယ စောင့်ရှောက်ထားရတဲ့ ငါ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ အပျက်စီး မခံဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

အသက်ရှူတာကို သတိလေးကပ်ပြီး ခဏလေးငြိမ်နေပါ။ ဒေါသအတွေးတွေ တွေးနေတာကိုလည်း သတိနဲ့သိပြီး ငါ့ဒေါသကြောင့် အခြေအနေ ပိုဆိုးမသွားစေရဘူးလို့ ဉာဏ်လေးနဲ့ စိတ်ကိုအသာလေး ထိန်းထားပါ။

ပြီးရင်ငါ့အနေနဲ့ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်း ရှိသမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သွားအောင်ပဲ ပြောမယ်လုပ်မယ် ငါ့ရဲ့ အေးချမ်းမှုကို အရင်ရွေးချယ်မယ် ...နောက်မှ လုပ်သင့်တာ၊ ပြောသင့်တာလုပ်မယ် ပြောမယ် .. နောင်တမရအောင်နေမယ်။ အဲသလိုလေးတွေပေါ့။ အဲသလို တွေးပြီး ခဏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခဏအေးအောင်နေပါ။ ပြဿနာ



နဲ့ဝေးတဲ့ အေးချမ်းတဲ့နေရာလေးမှာ ခဏသွားပြီး စိတ်အေးအောင် လုပ်ပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ကို သတိနဲ့ ကပ်နိုင်သလောက် ကပ်ထားပါ။

ကိုယ်ကသာ အေးချမ်းမှုကို ထိန်းထားနိုင်ရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်က အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရမလဲဆိုတာ အဖြေထုတ်ပေးလာပါလိမ့် မယ်နော်။

ဘာပဲကြုံလာလာ အတွင်းက စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကိုတော့ ထိခိုက်မခံပဲထားပါ။

ဘာမဟုတ်တာတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ စိတ်တွေ ပွန်းပဲ့သွားတာ ခံလိုက်မယ့်အစား အေးချမ်းမှုကိုသာ ရွေးပါ။

အဲဒါ အသိဉာဏ်ရှိလို့ပါ။

အားရပါးရ ရယ်လိုက်ပြီးတာနဲ့ ရင်ထဲကို ပေါ့သွားတာပဲ ... ခုနက စိတ်ညစ်သလိုလို မပျော်သလိုလို ဖြစ်နေတာ... ဘယ်ရောက်သွားမှန်းတောင် မသိဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ဖူးတယ်နော်။ ဒီနေ့ရော အဲလိုရယ်ပြီးပြီလား။

တစ်နေ့တစ်ခါလောက်တော့ အားရပါးရ ရယ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးသေးတယ် ...။

ရယ်တယ်ဆိုတာ သတ္တဝါတွေအားလုံးထဲမှာ လူဖြစ်မှပဲ လုပ်နိုင်တာတဲ့။

ပညာရှင်တွေက စမ်းသပ်ကြည့်တယ်တဲ့ ... ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပန်တစ်ခုခုကို ကန့်လန့် နှုတ်ခမ်းအစွန်းနှုတ်ဖက်တန်းသွားတဲ့အထိ တိုးပြီးညှပ်ထားပြီးနေရင် လူက ပျော်လာတယ်တဲ့ ... ကိုယ့်ဦးနှောက်က နှုတ်ခမ်းလေး ပြုံးနေတာ... ပျော်နေလို့ ... လို့ ထင်သွားတာတဲ့ ...။



နှုတ်ခမ်းဖြောင့်သွားတာနဲ့ “ ငါ ပျော်နေတာ ” လို့ ဦးနှောက်က ခံစားမှုချက်ချင်းပေးတယ် ဆိုတော့ ထူးဆန်းတဲ့ ဦးနှောက်ရထားတာနော ... ကံကောင်း

တယ်။ အဲဒီတော့ ရယ်ပါ။ အားရပါးရ အသံထွက်အောင် ရယ်ပါ။

ကိုယ်အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ကိုယ်ကိုရယ်အောင်လုပ်မယ့် ရယ်စရာတွေ ရှိနေတာနော်။ တွေ့အောင် မြင်အောင် ရှာကြည့်ပါ။ ကိုယ်က ကိုယ့်ဘာသာ ပျော်

အောင်နေတော့ ကိုယ့်မြင်ရတဲ့သူလည်း သူလည်းပဲ စိတ်ကလေး ရှင်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် ပျော်အောင်ထားပြီး ရယ်စရာတွေတာနဲ့ ရယ်လိုက်ဖို့ အဆင်သင့်လုပ်ထားတော့ ကိုယ်သွားလေရာနေရာမှာ လူတွေကို ကြည့်လင်ရှင်လန်းမှုတွေ ကူးစက်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဈေးထဲမှာ ဈေးသည်နဲ့ဈေးဝယ်ရင်းဖြစ်ဖြစ် ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ ဆရာဝန်ကို စောင့်ရှင်င်းဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က ကြည့်ကြည့်လင်လင် စိတ်လေးထားပြီး ပြုံးပြုံးရှင်ရှင်လေး ပြောလိုက်နေလိုက် ထိုင်လိုင်တော့ ကိုယ့်နဲ့ ဆက်ဆံလိုက်ရတဲ့ ခဏမှာ သူတို့မှာ “သူ့အနားနေရတာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ” လို့ ဖြစ်သွားစေတယ်နော်။

သူတို့ကို တဟားဟားနဲ့ ရယ်အောင်လုပ်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲက ပျော်တဲ့စိတ်ကလေး ထွက်လာအောင်ပဲ မသိမသာလေး ပြောဖို့ပါနော်။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရင်းနဲ့လည်း စိတ်ကို သတိလေးကပ်ထားပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လေး နေပါ။

သတိကပ်နေတဲ့စိတ်က တည်ကြည်နေတယ်။ ကျက်သရေလည်း ရှိနေတယ်။ အဲသလို တည်ကြည်နေတဲ့စိတ် ကျက်သရေရှိနေတဲ့စိတ် ခိုင်ခန့်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုပဲ သတိနဲ့ပြန်သိနေပါ။ အဲဒါ ကိုယ့်စိတ်ကို အရသာခံလိုက်တာနော်။

ရှင်ရှင်လန်းလန်းနေပါ။ ရယ်စရာတွေရင် အားရပါးရ ရယ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ချိုမြိန်တဲ့နှလုံးသားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရောင်တွေ တောက်သွားအောင် လုပ်လိုက်ပါ။

ကိုယ်လုပ်တာတစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ပါတယ် သင့်ပါတယ် ကောင်းပါတယ် စသဖြင့် သူများက ထောက်ခံတာကို လိုချင်မိတတ်တယ်။ ဒါ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝပါ။ လူတိုင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲလို သူများဆီကထောက်ခံတာ လိုချင်နေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု သိပ်နည်းလွန်းနေတယ်လို့ သဘောပေါက်ရတော့မယ်။

သူများ ကိုယ့်ကိုထောက်ခံနေမှ ကောင်းပါတယ် မှန်ပါတယ် ပြောနေမှ နေသာထိုင်သာရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို သူများလက်ထဲ ထည့်လိုက်ပြီ။

ကိုယ်လုပ်တာ တစ်ခုခုကို မှန်တယ်လို့ ထောက်ခံစေချင်ပြီဆိုကတည်းက ကိုယ့်စိတ်က ရှုံးသွားပြီ။ Inner strength မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်လုပ်တာ ကောင်းပါတယ် မှန်ပါတယ်လို့ပြောတာ မကြားရရင် မနေနိုင်ဘူးလို့ ဖြစ်နေပြီ။ အဲသလိုပြောမယ့်သူကို လိုက်ရှာနေပြီဆိုရင် သတိထားတော့နော်။ ဒီစိတ်က ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်တော့မှပေးမယ့်စိတ် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ မင်းမှန်ပါတယ်လို့ ပြောတာရရင် တောင်မှ တကယ်ချမ်းသာသွားတဲ့စိတ် ရသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အခြေခံက သိမ်ငယ်စိတ်ကို အခြေခံပြီးဖြစ်လို့။

သိမ်ငယ်စိတ်ဆိုတာ အတွင်းစိတ်ဓာတ်အင်အား ပျော့ညံ့တဲ့စိတ်။ အတွင်းမှာ စိတ်ဓာတ်အင်အား ပျော့ညံ့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ချစ်ခင်မှု မြတ်နိုးမှု လေးစား

မူ အားကိုးမှု မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အပြင်ကဘာရရ အတွင်းမှာ ချမ်းသာမှု ဖြစ်မလာဘူး။

သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေရင် စိတ်မှာ အင်အားတိုးလာတယ်။ လေးနက်မှု ရှိလာတယ်။ စုစည်းမှု ရှိလာတယ်။ စုစုစည်းစည်းလေး ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က တည်ကြည်မှုလည်း ရှိနေတယ်။ သိက္ခာလည်း ရှိနေတယ်။

သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေတယ်။ သိတဲ့သတိက လည်း ပစ္စုပ္ပန်တည်တည့်လေး သိနေတယ်ဆိုရင် စိတ်အင်အားက တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတယ်။

စိတ်မှာ အင်အားရှိနေရင် ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ အတွင်းမှာ စိတ်အင်အား ရှိနေရင် သူများ ကိုယ့်ကိုဘာထင်လဲ သိပ်မတွေးမိတော့ဘူး။ သူများတွေ ငါ့ကို မှန်ပါတယ် ကောင်းပါတယ် ပြောကြရင် ကောင်းမှာပဲလို့ သိပ်မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျ တော့မှ ချမ်းသာတော့တာပါနော်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကိုယ်ကြိုက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ငါဒီထက် ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သေးလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မလိုတော့ပါဘူးဆိုတဲ့သူ့ဆီကို စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်က ရှာဖွေပြီး အရောက်လာပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်မတတ်နိုင်တာကြီး တစ်ခုကို လာပြီးအကူအညီတောင်းနေတယ်။ ကိုယ်ကလည်း အားနာတတ်တယ်။ သူကလည်း အတင်းကပ်ပြီး တောင်းတောင်းပန်ပန် သူ့ကို ကူညီဖို့ ပြောနေတယ်။ အဲလိုဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ကိုယ်မတတ်နိုင်တာကြီးမို့လို့ မတတ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Guilty ဖြစ်တယ်။ အော် သူက ငါ့ကိုအားကိုးလို့ အကူအညီတောင်းတာ... ငါက သူ့အကူအညီတောင်းတာကို မပေးလိုက်ရဘူး... ငါတော်တော် မကောင်းတာ... ငါ မိတ်ဆွေမပီသဘူးထင်တယ်... ကြံဖန်ပြီး မရရအောင်စိစဉ်ပြီး လုပ်ပေးလိုက်ရင် ရသားနဲ့...။

အဲသလိုတွေးတွေးပြီး စိတ်ထဲမှာ မကောင်းဖြစ်နေတတ်တယ်။

သူတောင်းနေတဲ့အကူအညီက ကိုယ် မတတ်နိုင်တာမှန်းလည်း ကိုယ့်ဘာသာသိသိကြီးနဲ့ No လို့ ပြောရမှာ အားနာလို့ အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုး ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးခံပြီး လုပ်ပေးလိုက်တယ်။

ပြီးတော့မှ ကြည့်... သူ့ကိစ္စသူ့ဘာသာလုပ်ရင် ရသားနဲ့ ငါ့လာပြီးဒုက္ခပေးတယ်... ငါအားနာတတ်မှန်း သိလို့ အခွင့်အရေးယူတာ... ခုတော့ သူကတော့ဖြင့် ပျော်လို့ရွှင်လို့ ငါ့တောင် လှည့်မကြည့်တော့ဘူး... ငါ့မှာဖြင့်...။

မကျေမနပ် ဖြစ်နေပေတော့... အဲဒါ ဆက်ပေတော့မပြီးနိုင်အောင်။ ဘယ်လောက်ကြာမယ် မသိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသတွေ တလှည့်ထွက်လိုက် သူတို့ကို

တလှည့်ထွက်လိုက်နဲ့ စိတ်အင်အားတွေကုန် အချိန်တွေ ကုန်၊ ဖြစ်တတ်တယ်နော်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိထားရမှန်က

When I say "No", I feel guilty.

When I say "Yes", I hate myself.

အဲဒါ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကြိုသိထားရမယ်။

အကူအညီတောင်းတဲ့သူနဲ့တွေ့ရင် ခေါင်းအေးအေး ထားပြီး စိတ်ခိုင်ခိုင်ထားပြီး ဒေါင့်စေ့အောင် စဉ်းစားချင့် ချိန်ပြီးမှ သူတကယ်လိုနေတဲ့ အကူအညီဖြစ်တယ် သူက လည်း အလကားနေရင်း အကူအညီတောင်းလေ့ မရှိဘူး။ ကိုယ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပေးနိုင်လောက်တယ်ထင်ရင် ကိုယ် နိုင်သလောက် တောင်အတွင်းကပဲ အကူအညီပေးလိုက်ပါ။ အဲသလို မဟုတ်ဘူးဆိုရင် NO ပြောဖို့ လုံးဝ ဝန်မလေးပါ နဲ့။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ လုပ်ပေးပြီးမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်နေရတာနဲ့စာရင် ကိုယ်မတတ်နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောပြီး ငြင်းလိုက်တာက ရေရှည်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အချစ်အခင်မပျက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပိုချစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- တစ်သက်လုံး စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် အားနာတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ပြင်ပါ။
- No ပြောတတ်အောင် ကျင့်ယူပါ။
- No ပြောပြီးလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေပါ။

တချို့ဒဏ်ရာတွေက ချုပ်လို့လည်း မရဘူး။ ဆေး ထည့်လို့လည်း မလွယ်ဘူး။ အနာကို မထိခိုက်မိအောင် အုပ်ထားလို့လည်း မရဘူး။ အနာကျက်အောင် အချိန်က ကုစားပေးတဲ့အထိ စောင့်ရတယ်။

အချိန်အတိုင်းအတာလေးတစ်ခု ရောက်လာရင် သူ့ဘာသာသူ အနာပေးလေး တက်လာတယ်။ အရိုးထဲထိ အောင် တစ်စစ်နာသေးတဲ့ ဒဏ်ရာပေါ်က အနာပေးမာ မာလေးကို လက်ကလေးနဲ့ အသာလေးအုပ်ကိုင်ပြီး ပျောက်တော့မယ် ပျောက်တော့မယ် အနာကျက်တော့မယ် ဆိုပြီး ဝမ်းသာရတယ်နော်။

ကျက်စပြုနေတဲ့ အနာပေါ်က အနာပေးကို အလ ကားနေရင်း ဆွဲခွာဖို့ဆိုတာ တော်တော်လည်း အားနေမှ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နာပေ့စေ ဆိုပြီးတော့လည်း လုပ်မှ၊ တော်တော်လည်း အမြော်အမြင် နည်းမှ၊ တော်တော်လည်း သတ္တိကောင်းမှ လုပ်နိုင်တာနော်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်လည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဟိုးအရင်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ မကျေနပ်စရာ အနာ ဟောင်းတွေကို ပြန် ပြန်တွေးတယ်။ ပြန်ပြန်နွေးတယ်။ အနာပေးခွာတယ်။ တော်တော် သတ္တိကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

အဲဒီလို သတ္တိမျိုးကောင်းနေတော့ ဘာအကျိုး ဖြစ်မှာလဲနော်။ ပြန်တွေးပြီး စိတ်နာနေရတာ ကောင်းတာ လုပ်ဖို့ ကိုယ့်အချိန်ကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အသိ ဉာဏ်အားတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရင့်ကျက်မှု တိုးတက်မှု မြင့်မြတ်မှုအတွက် ကိုယ့်အချိန်တွေ ကိုယ့် ဉာဏ်တွေ ကိုယ့်အင်အားတွေကို မသုံးရတော့ဘူး။

အတိတ်က စိတ်နာစရာတွေ ပြန်တွေးနေတော့ အဲဒီ အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ပျော်စရာလေးတွေလည်း မတွေးမိတော့ဘူး။ မလုပ်မိတော့ဘူး။ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းမှု ပျက်သွားတာ ကြည့်နော်။ ကိုယ့်မှာ အများကြီး နစ်နာတယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်နာစရာ အတိတ်အကြောင်းတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချောင်ပိတ်ထားပါနဲ့တော့။ ကျက်စပြုနေတဲ့ အနာဟောင်းတွေကို အနာဖေးခွာပြီး အနာအသစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မနေပါနဲ့တော့။ အဲဒါ အင်မတန် ဉာဏ်နည်းနဲ့သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်ပါ။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်အချိန်တွေ ကိုယ့်ဉာဏ်တွေကို အကျိုး အများဆုံးနေရာမှာ သုံးလိုက်ပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူ မှန်သမျှ ဉာဏ်ရှိကြတယ်။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ မှန်သမျှဟာ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီး လုပ်ပြီး အနာဖေးခွာမနေဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ ရွှေရောင်စည်းမျဉ်းကြီးတစ်ခုက သူများ အကြောင်း မပြောရတဲ့။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွေ့ရင် သူများအကြောင်း ပြောပြီး ဧည့်ခံကြတာ များတယ်။ စပြောတုန်းက ကောင်းတဲ့အကြောင်း ပြောတာပါ ဆိုပေမယ့် ပြောရင်းပြောရင်း ယိုအကြောင်းရောက် ဒီအကြောင်းရောက် စပ်မိစပ်ရာ ပြောရင်းကနေ သူများ မကောင်းကြောင်းတွေဆီ ရောက်သွားရော။ အဲဒါနဲ့ ကောင်းတာရော မကောင်းတာရော ပြောမိသွားရော။ အတင်းဖြစ်တော့တာပေါ့နော်။ ဒီလိုနဲ့ လူတွေတာနဲ့ သူများအကြောင်းနဲ့ ဧည့်ခံတတ်တဲ့အကျင့်က ပါသွားတတ်တယ်။

ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားထဲမှာ သူများအကြောင်း ထည့်မပြောဘူးလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ သံဓိဋ္ဌာန်ချကြည့်ပါ။ ငါ ဘယ်သူ့အကြောင်းမှ မပြောဘူး။ အကောင်းလည်း မပြောဘူး အဆိုးလည်း မပြောဘူး။ အဲ့လိုနေတာ ကြာလာရင် သိလိမ့်မယ် စိတ်ပိုကြည်လင်တယ်... ခေါင်းထဲမှာလည်း ဖွင်းလာတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင် သူများအကြောင်း ပြောဖို့စိတ်မကူးတော့ဘူးဆိုတော့ သူများအကြောင်းတွေ တွေးနေတဲ့အချိန်တွေ နည်းသွားတယ်။ အတွေးတွေ စည်းကမ်းရှိလာတယ်။

လူတွေနဲ့ တွေ့ရင်လည်း သူများအကြောင်း ကိုယ်က စပြီးမပြောတော့ဘူး။ သူတို့ပြောလာရင် ဘယ်လောက် သိမ်ဖျင်းတဲ့ကိစ္စလဲ ဆိုတာလည်း ရိပ်မိလာတယ်။ သူပြောကိုယ်ပြောတုန်းက သိပ်မသိသေးဘူးနော်။ ခုတော့ မကြိုက်တော့ဘူး။ အတူရောပြီး မပြောချင်တော့ဘူး။

ဉာဏ်ပိုကြီးလာတဲ့ သဘောဖြစ်လာတာ ကြည့်နော်။ ကိုယ့်စိတ်က မြင့်လာတယ်။ သိပ်ဖျင်းတဲ့အလုပ် မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မှု လေးစားမှု တိုးလာတယ်။ တန်ဖိုးထားမှုလည်း တိုးလာတယ်။ အဲဒါဆိုရင်ကို စိတ်က အလိုလို ချမ်းသာလာပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အညစ်အပေခံ.. ကိုယ့်အချိန်ကို ကိုယ်ဖြုန်း... သူများအချိန်လည်း သွားဖြုန်း... ကိုယ်လည်း သိပ်ဖျင်းသူများကိုလည်း သိပ်ဖျင်းအောင်လုပ်.. ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားပြီးတော့ နေကုန်နေခမ်း စိတ်လက် မကြည်မလင် ဖြစ်နေတဲ့သူကို ပြပါဆိုရင် သူများအကြောင်း စပ်စုချင်နေတဲ့သူ အချင်းချင်းတွေရင် သူများအကြောင်းပဲ ပြောတတ်တဲ့သူကို လက်ညှိုးထိုးပြရမယ်။

ပြီးငွေစရာအကောင်းဆုံးလူကို ပြပါဆိုရင်လည်း သူပဲ ပြရမှာ။

မပေါင်းသင့်ဆုံးလူ ပြပါဆိုလည်း သူပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ပဲစပြီးတော့ ငါဘယ်တော့မှ သူများအကြောင်း မပြောဘူးလို့ သံဓိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါ။ ဒီနေ့ပဲ အကျိုးကို ရပါလိမ့်မယ်နော်။

- ဉာဏ်ရည်အမြင့်ဆုံးလူတွေဟာ အတွေးအခေါ်တွေ အယူအဆတွေအကြောင်း ပြောတယ်။
- ဉာဏ်ရည် အသင့်အတင့်မြင့်တဲ့သူတွေဟာ သတင်းစာထဲက သတင်းတွေ အဖြစ်အပျက်တွေအကြောင်း ပြောတယ်။
- ဉာဏ်အနိမ့်ဆုံးလူတွေဟာ သူများအကြောင်းတွေ ပြောတယ်။

လမ်းပေါ်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လာလမ်းအတိုင်း နောက်ပြန်လှည့်ရတော့မယ့် ကားတွေအတွက် U-turn OK လို့ ရေးထားတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်လေးတွေ လုပ်ပေးထားတယ်နော်။

ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပဲ ဘယ်လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာပါတယ်ဆိုတဲ့သူကြီး ဖြစ်နေပါစေ တစ်ခါတရံ U-turn လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံရပါတယ်။ လူဆိုတာ မှားတတ်တယ်လေ။

“ငါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးရင် ဘယ်တော့မှ မပြင်ဘူးလို့ ကြွေးကြော်ဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ခုသိပြီ ငါ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ မှားနေပြီ...။ ငါ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ပြင်ကိုပြင်မှ ရတော့မယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီး။ မှားနေတဲ့ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီးနောက်မှာ ခံရမယ့် တခြားလူတွေလည်း ရှိနေတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။”

ငါဆိုတဲ့ အတ္တကြီးကို ဘေးဖယ်လိုက်ပါ။ ရေရှည်မှာ ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးလဲ။ ဘယ်ဟာ လုပ်လိုက်တာ အကျိုးအများဆုံး ဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

ငါဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလို့ ဘယ်လိုပဲ ဆိုခဲ့ပါစေ ရေရှည်ကို မြော်မြင်နိုင်လို့ U-turn လုပ်ခွင့် ငါ့မှာရှိတယ် ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တစ်ခုခု အကြောင်းပြုပြီး တစ်မျိုးတမည် ပြန်ပြင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ရှိတဲ့သူအတွက် အင်မတန်ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ပါ။ တော်တော် သတ္တိမွေးရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ရင်ထဲ အတွင်းထဲက ကိုယ့်နှလုံးသားထဲက လာနေတဲ့ မှားနေပြီလို့ ပြောတာကိုလည်း လေး

လေးစားစား နားထောင်ဖို့ အရေးကြီးသေးတယ်။
အဲဒါက ပို့တောင် အရေးကြီးပါတယ်။



ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြန်ပြင်တာ
ရှက်စရာလား။

ကိုယ့်နှလုံးသားက မှန်တယ်
လို့ ပြောရင် ဆက်လုပ်ပါ။ ကိုယ်
ဟာ အပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်ရမှာပါ။

ကိုယ့်နှလုံးသားက မှားနေပြီလို့
ပြောပြီဆိုရင် ချက်ခြင်းပြင်ပါ။ အဲသလို
ပြင်လိုက်တာက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု
ပေးအုံးမှာပါ။

ငါဟာ မှန်တာကို လုပ်ခဲ့တယ်... ကောင်းတာကို
ရွေး တယ်... အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တယ်... လို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရတာလောက် စိတ်မှာ သက်တောင့်
သက်သာ ဖြစ်ပြီး ချမ်းမြေ့နေတာ တခြားရှိအုံးမှာလား။

"ရင်းနှီးရင် အရိုအသေတန်တယ်" ဆိုတဲ့ မြန်မာ
ဆိုရိုးစကား ရှိတယ်နော်။ ဘာပြုလို့ အဲဒီစကား ဖြစ်လာရ
တာလဲ။ လူ့သဘာဝက ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ပေါ့
ပေါ့တန်တန် သဘောထားမိတတ်ကြလို့ပါ။ မိတ်ဆွေ
သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းလည်း ရင်းနှီးနေတာပဲဆိုပြီး
အမှတ်တမဲ့ နေမိတတ်တယ်။ ဇနီးက ခင်ပွန်းအပေါ်၊
ခင်ပွန်းက ဇနီးအပေါ်လည်း ကြာလာရင် သိပ်ဂရုမစိုက်
တဲ့ပုံပေါက်တဲ့ အနေအထိုင် အပြောအဆိုမျိုးတွေ ဖြစ်လာ
တယ်။ စကားပြောရင်လည်း သိပ်လေးလေးစားစား
မပြောချင်တော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့က
ရင်းနှီးသွားပြီလေ... အဲဒါတွေ မလိုတော့ဘူး... အပိုတွေ
မလုပ်တတ်ပါဘူး... လို့ တွေးတယ်နော်။ အဲဒါ ဘဝမှာ
အစစအရာရာ Quality ကျဖို့ လမ်းအစပဲ။

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရတာ ကိုယ်ချစ်ရ
တဲ့သူတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ရှိတာပါနော်။
တခြားဘာတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ရှိရှိ
ရာထူးဘယ်လောက်ရှိရှိ ဘယ်လောက်အောင်မြင်
အောင်မြင် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး မရှိရင် ဘဝဟာ
ဘာမှ အရသာ မရှိတော့ဘူး။

ဆက်ဆံရေးကောင်းလို့ စိတ်ချမ်းသာရတာက
တခြား ဘာစိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ မတူဘူး။ ဆက်ဆံရေးဆို
တာလည်း အပင်လေးတစ်ပင် ပြုစုရသလိုပဲ။ အမြဲ အရိပ်
တကြည့်ကြည့်နဲ့ ရေလောင်းပေးလိုက် ပေါင်းသင်ပေး
လိုက် မြေဩဇာလေးကျွေးလိုက်နဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ ဆိုလို
တာက ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရပြီး နေသွား
ချင်တယ်ဆိုရင် ဆက်ဆံရေးကို ပြုစုနေရမယ်။ ပစ်

ထားလို့ မရပါဘူး။ ကောင်းမွန်လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲမပြတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတယ်။ တယုတယနဲ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာနော်။

ကိုယ့်အနားမှာ ရှိတဲ့သူတွေကို ကိုယ်ကစပြီး သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ပြောမယ် ဆိုမယ် ဆက်ဆံမယ်။ ပြောစရာ အကြောင်းကိစ္စကြီးငယ်ရှိလို့ ပြောရတော့မယ် ဆိုရတော့မယ်ဆိုရင် လေးလေးစားစားပဲ ပြောမယ်။ မပြောခင် ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် သတိလေးကပ်ပြီး ကြည့်လိုက်အုံးမယ်။ ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားလိုက်အုံးမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို သတိလေးနဲ့ သိပြီး ကြည့်လို့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်လာပြီဆိုမှ သူ့ကို စိတ်ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေးနဲ့ မေတ္တာပို့လိုက်အုံးမယ်။ ပြီးမှ ပြောရမယ့်စကားကို ပြောမယ်။ ဒေါသတကြီးနဲ့ ငါအနိုင်ရပြီးရော မပြောဘူး။

သူ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း လေးစားတဲ့စိတ် ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောမယ်။

အဲသလို ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဆုံးနဲ့ သဘောထားမှန်ဆုံးနဲ့ ဆက်ဆံဖို့ဆိုတာ သတိရှိနေရင် လုပ်ရတာ မခက်ဘူး။

သတိက အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိထူး ရှိတယ်။

မိတ်သစ်ဆွေသစ်တွေ ရှာဖွေအရေးကြီးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှိနေပြီးသား လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မိတ်သစ်ဆွေသစ်ရဖို့ အခြေအနေမပေးဘူး။ ဒီလူ

တွေနဲ့ပဲ ဒီလိုပဲ နေသွားရတာများပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ချရှိနေတဲ့ လူတွေကတော့ အရင်လူတွေပဲ လူဟောင်းတွေပါပဲနော်... ဒါပေမယ့် ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကတော့ အမြဲလတ်ဆတ်နေရမယ်။ ဟောင်းမသွားစေရဘူး။ ကိုယ့်ကြောင့်လည်း နွမ်းမသွားစေရဘူး။

ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်းမွန်လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာအောင် ပြုစုတဲ့သူသာ ဘဝကို အလှပဆုံးနေတဲ့သူ အပျော်ရွှင်ဆုံး နေတဲ့သူ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရပြီး နေသွားတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တာပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး မရခဲ့ဘဲနဲ့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေသွားခဲ့တယ် ဆိုတဲ့သူ ရှိလို့လား။



လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါဟာ ခံစားနိုင်တဲ့ Range က အကျယ်ကြီး။ မျိုးစုံနေအောင် ခံစားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ခံစားမှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကလည်း များသား နော်။ တိရိစ္ဆာန်တွေမှာ လူတွေလောက် မျိုးစုံအောင် မခံစားနိုင်ဘူး။ လူလောက် မျိုးစုံအောင် ခံစားနိုင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ သူတို့က ရှင်းတယ်။ သူတို့မှာ ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု တွေရဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း ခွဲခြားသိစရာ မလိုဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့က တိရိစ္ဆာန်ဖြစ်နေတာကိုး။

လူကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူက လူဖြစ်နေတာကိုး။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နား လည်မှ နေလို့ပျော်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု ချစ်ခင်မှု တန်ဖိုးထားမှု ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် နားမလည်၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်းမသိ၊ မသိတော့ ခံစားမှုတွေ ပေါက်ကွဲထွက်ကုန်တတ်တယ်။ ပြဿနာ မကြီးသင့်တာ တွေ ကြီးတတ်တယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်စီးကုန်တယ်။ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ထပ်ရှင်းရတာနဲ့ စိတ်ချမ်း ချမ်းသာသာနေရတယ် မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လည်း မလေးစားတော့ဘူး။

မနက်စောစော ဈေးထဲမှာ ဈေးသည်က မချေမငံ ပြောတာ ခံလိုက်ရတယ်။ ရှက်လည်းရှက်၊ ဒေါသလည်း ထွက်တယ်။ နေဖြင့်တော့ အလုပ်တွေရှုပ်ပြီး ဓမ္မသ ယောင်ယောင် ဖြစ်သွားပေမယ့် တစ်နေ့ကုန် မကြည်မသာ ဖြစ်နေမိတတ်တယ်။

ကိုယ်နဲ့သိပ်ရင်းနှီးတာပဲလို့ ထင်ရတဲ့သူက ရုတ် တရက် ခွာသွားတာ ကြုံလိုက်ရတယ်။ တန့်န့်နဲ့ ဝေခွဲမရ



ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပါ ပျောက်သွားတယ်။ ရင်ထဲမှာဒဏ်ရာကျန်ရစ်တယ်။ အထီးကျန်နေတယ်။ မိသားစုနဲ့ပါ အဆင်မပြေချင်တော့ဘူး။ ကြာတော့ မပျော်တော့ဘူး။

ဒီလို စိတ်ခံစားမှုတွေက နောက်ထပ်လည်း အများကြီး ရှိအုံးမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့် ငါ့စိတ် ဘာဖြစ်နေလဲ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိနက်လဲ၊ ဘယ်လို မျှော်လင့်ချက် ထားမိတာလဲ ဒီလို ဆန်းစစ်ပြီး ခံစားမှုတွေရဲ့ သဘာဝ သူတို့ရဲ့ အကြောင်းကို သေသေချာချာသိအောင် လုပ်ရတယ်။

သိအောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ သတိက သိပ်အသုံးဝင်ပါတယ်။ ငါ့စိတ်ကိုပဲ ငါမဟုတ်တဲ့နေရာက ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အတ္တကိုမြင်အောင် သတိလေးကပ်ပြီး သတိထား ကြည့်ပေးရတယ်။

အတ္တပါရင် အမှန်ကို မမြင်ဘူး။ အတ္တက အမြဲတမ်း ဘက်လိုက်တယ်။ ပုံဖျက်တယ်။ အတ္တဟာ ဘယ်တော့မှ အကြောင်းမှန် အကျိုးမှန်ကို မသိဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုယ် သတိလေးကပ်ပြီး ကြည့်ဖို့ နေ့တိုင်း အချိန်ပေးနိုင်သလောက် ပေးပြီး အကျင့်လုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဟိုးအတွင်းထဲထိ နက်နိုင်သလောက် နက်အောင်ဝင်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကို သာမန် အပေါ်ယံ အသိလောက်နဲ့ ထိန်းရင် ခဏပဲရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တကယ်နားလည်သွားတာ မဟုတ်တော့ ပြန်ပြန်ဖြစ်တယ်။ သတိအား ဉာဏ်အား ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြည့်လို့ အမှန်ကို မြင်သွားရင် အဲဒီအမြင်က ကိုယ့်ကို တည်ငြိမ်မှုကို ပေးပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးပါတယ်။

လောကမှာ အပြစ်တင် ဝေဖန်ခံရတာ လွတ်တဲ့သူ မရှိပါဘူးတဲ့။ အဲဒီထဲမှာ ဘုရားတောင်မှ မလွတ်ပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမယ့်လည်း မခံချင်ဆုံးကတော့ သူများကိုယ့်ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်တာပဲ မဟုတ်လား။ မဟုတ်ဘဲနဲ့ပြော ပိုတောင် မခံချင်သေးတယ်နော်။ သူလည်း ဘာမှလည်း တကယ်မသိဘဲနဲ့ ငါ့ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်သေးတာ ငါလည်း သူ့ကို ပြန်ပြောတယ်လေ... ဘာဖြစ်သေးလဲဆိုပြီး သူ့ကို ပြန်ပြစ်တင်ဝေဖန်တာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်နော်။

အဲ့လို သူလုပ်သလို ပြန်လုပ်ရတာ အစမှာတော့ သဘောတွေကျ ကျေနပ်မိသလိုလို ရှိပေမယ့် သိပ်မကြာခင် ငါတော်တော် အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်မိပါလားဆိုပြီး မနေသာဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တွေးမိပြီး ရင်ထဲမှာ မကောင်းတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဝေဖန်တာ ပြစ်တင်တာတွေကိုခံရရင် ဘယ်လို သဘောထားရမလဲ။

သူတို့ပြောတာ မှန်နေရင်လည်း ကိုယ့်မှာ ပညာရတာပေါ့။ သူတို့ ပြောတာ မှားနေရင် ကျမအဖေ ကျမကို ဆုံးမသလို သူတို့ပေးတာ ငါမယူဘူး... သူတို့ လုပ်သလို ပြန်မလုပ်ဘူး... ဖြေရှင်းနေဖို့လည်း မလိုဘူး... သူတို့ ကြောင့် ငါလောကဓံကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာတယ်.. ဝေဖန်တာ ခံရလေ ငါ့စိတ်က ပိုခိုင်မာလာလေလေပဲ.. သူတို့ မဟုတ်တာ ဝေဖန်တာခံရတိုင်း ငါ့အတွင်းစိတ်ဓာတ် အင်အား ပိုကြီးလာတယ်.. သူများ ကိုယ့်ကို ပြစ်တင်ဝေဖန် လိုက်တိုင်း ကိုယ့်စိတ်က လှုပ်ရှားသွားရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးသွားမှာပေါ့..။

ဒီလိုစိတ်မျိုးထားပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြီးအောင်ထားရမယ်။

ကိုယ်က တုံ့ပြန်ချင်စိတ် မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်း
ချမ်းမှု ဆက်ရှိနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်လေးစား
မှုလည်း ရှိနေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း ပျက်မသွားဘူး။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်လေးစားမှုလည်း လျော့မသွားဘူး။
ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်သဘောထားက မြင့်နေလို့ ကိုယ့်စိတ်
က ချမ်းသာနေတယ် ရှင်လန်းနေတယ်။

အဲဒီတော့ သူများကိုယ့်ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်တာခံရရင်
ပြုံးပြုံးလေးနေနိုင်ရင် ပြုံးပြုံးလေး နေလိုက်ပါ။ မပြုံးနိုင်
ပါဘူးဆိုရင်လည်း ဥပက္ခောပြုလိုက်ပါ။ သူလုပ်သလို ပြန်
မလုပ်မိဖို့တော့ သိပ်ကိုအရေးကြီးပါတယ်။

- သူလုပ်သလို ပြန်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူထက်
သာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို သူ့စိတ်ထဲမှာ အသိအမှတ်ပြုတာ
ခံရတယ်လို့ ခံစားသွားရအောင် လုပ်ပါ။ သူ တကယ်ပျော်
သွားမှာ အမှန်ပဲနော်။ သူပျော်အောင် လုပ်လိုက်ရလို့
သူပျော်တာ မြင်ရရင် ကိုယ်လည်း ပျော်ရတယ်လေ။

ဖြစ်တတ်တာက အဲဒါ ဘယ်သူ့အရင် ဦးအောင် လုပ်
မှာလဲ စောင့်နေတတ်တယ်။ သူ့အရင် ဦးအောင် လုပ်ပေါ့
သူလုပ်ရင် ငါလုပ်မှာပေါ့လို့ တွေးတယ်။

မတွေးပါနဲ့။

ဒီလို အသိအမှတ်ပြုပြီး ဆက်ဆံတာဟာ ခိုင်မြဲတဲ့
ဆက်ဆံရေးအတွက် ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ
ကိုယ် သိနေပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူကို သူဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါ
တဲ့သူပါလို့ ပြရတာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ စကားတွေ
နဲ့ ပြောနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ အမူအရာလေးတွေ မျက်လုံး
အကြည့်လေးတွေ သေးသေးမွှားမွှား နည်းလမ်းလေးတွေ



အမျိုးပေါင်း တစ်ထောင်
လောက်သုံးပြီး ပြလို့ရပါ
တယ်။ သူရှိနေတဲ့ ကိုယ့်
ဘဝဟာ ဘယ်လောက်
အဓိပ္ပါယ်တွေ ရှိနေလိုက်
သလဲ ဘယ်လောက် စိတ်
ချမ်းသာရသလဲ ဆိုတာကို သူ
သိသွားအောင် သူ့ကိုပြပါ။

ကြည်ကြည်နူးနူးလေးပြပါ။ သူ
ပျော်နေရင် ကိုယ်ပျော်အောင် သူထပ်လုပ်တော့မှာ။
အဲဒီတော့ ကိုယ်လည်းပိုပျော် သူလည်းပိုပျော် နှစ်ယောက်

လုံး ပိုပျော်ရတယ်။

တကယ် ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အသိအမှတ်ပြုတတ်တာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့အရင်လုပ်မလား စောင့်မနေပါနဲ့။ အကျိုးနှစ်ထပ်ကွမ်း အရင်ဆုံးရလိုက်မှာ ကိုယ်ပါ။ အဲဒီတော့ ဦးအောင်သာ လုပ်လိုက်ပါ။

ကိုယ်နေတဲ့အိမ်မှာ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်မှာ ဒီမိုကရေစီ ဖြစ်ထွန်းလာအောင် လုပ်ပါ။ ဒီမိုကရေစီကို ဖြစ်ထွန်းအောင်လုပ်တာ အင်မတန်မြင့်မြတ်ပြီး ပျော်စရာလည်း ကောင်းတယ်။ ဒီမိုကရေစီ ရှိတဲ့နေရာဆိုတာ အဲဒီနေရာမှ ရှိနေတဲ့ လူတိုင်းဟာ တန်ဖိုးထားတာ ခံရတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီ ရှိတဲ့နေရာမှာ လူတိုင်းဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ပိုကောင်းလာဖို့ တာဝန်ယူရတယ်။ ဒီမိုကရေစီ ရှိတဲ့နေရာမှာ ဘယ်ကိစ္စကတော့ ဘယ်လိုဖြစ်နေတယ် ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာကတော့ ဖြစ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာကတော့ မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ပြောခွင့်ရှိတယ်။ ဒီမိုကရေစီဆိုတဲ့နေရာမှာ တရားတယ် မတရားဘူး ပြောခွင့်ရှိတယ်။

အဲဒီလိုနေရာမှာနေရရင် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမယ်။ နေရတာ စိတ်ရောကိုယ်ရော သက်တောင့်သက်သာရှိမယ်။

လူတိုင်းဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ ခေါင်းဆောင်မှုပေးနေကြရတယ် ဦးဆောင်နေကြရပါတယ်။ ဥပမာ မိဘဖြစ်ရင် သားသမီးကို ဦးဆောင်ရတယ်။ အိမ်ထောင်ကို ဦးဆောင်ရတယ်။ စည်းကမ်းရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ထားရတယ်။ တရားမျှတမှုရှိရှိ သွန်သင်ရတယ် ဆုံးမရတယ်။ သားသမီးအမှားလုပ်လို့ အပြစ်ပေးရမယ် ဆိုရင်တောင် သူ့တန်ဖိုး မထိခိုက်အောင် အပြစ်ပေးတတ်ရတယ်။ အဲလိုအိမ်ဟာ အင်မတန် ပျော်စရာကောင်းမယ့်အိမ်ပဲ။ အင်မတန် ကျက်သရေ ရှိမယ့်အိမ်ပဲ။

ထို့အတူပဲ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ကိုယ့်လက်အောက်ငယ်သားတွေကို သူတို့ကို နားလည်သင့်တာ နားလည်ပေးခွင့်လွှတ်သင့်တာ ခွင့်လွှတ်၊ အပြစ်ပေးသင့်တာ ပေးရ



တယ်။ အပြစ်ရှိလို့ အပြစ်ပေးရင်တောင်မှ ထိုက်သင့်တဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကို ကျေကျေနပ်နပ် ခံယူတတ်အောင် ငါခံ သင့်လို့ ခံရတာပဲလို့ ဖြစ်အောင် အပြစ်ပေးရတယ်။ အဲဒီ အလုပ်ခွင်ဟာ တက်ကြွနေမှာ အမှန်ပဲ။ ပျော်စရာကောင်း နေမှာ အမှန်ပဲ။

ဆိုလိုတာက ဒီမိုကရေစီ ရှိတဲ့နေရာမှာ အုပ်ချုပ်တဲ့ နေရာမှာ နေရတဲ့သူရော အုပ်ချုပ်ခံရတဲ့သူရော တန်ဖိုး ရှိကြတယ်။ ဘယ်သူမှ တန်ဖိုး ကျမသွားဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ဒီမိုကရေစီ ရှိလာအောင် ဒီမိုကရေစီကို အားပေးတာ၊ မြေတောင်မြှောက်တာ ဘယ် တော့မှ နောင်တရစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။

သူ့အသုံးဝင်ပုံအတိုင်း အတန်းလိုက်စီထားတဲ့ ဆေး ပြီးသားပန်းကန်တွေ တွေ့ရတာ လှတယ်။ သူ့အမျိုးအစား အတိုင်း ရွေးစီလှန်းထားတဲ့ အဝတ်တန်းကို တွေ့ရတာ လည်း လှတယ်။ သရော်သလိုပုံ ပေါက်နေပေမယ့် စိတ် ကူးစိတ်သန်းကောင်းကောင်းနဲ့ ညီညီညာညာ စီထားတဲ့ ဖိနပ်အဟောင်းလေးတွေ တွေ့ရတာလည်း လှတာပဲ။

အရာအားလုံးဟာ အစီအစဉ်တကျ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ပိုလှတဲ့ပုံ ပေါ်လာတာပဲ။ အစီအစဉ်တကျ ရှိနေရင် အဲသလို လေး အစီအစဉ်တကျရှိနေတာ မြင်ရတာ စိတ်မှာ သက် သာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ရှုပ်မသွားဘူး။ စိတ်ညစ် မသွားဘူး။

ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းမလဲ "ဒီလိုလေးတွေ့ပြီး တော့ ဒီလိုလေး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ် လေး လုပ်လိုက်တာဟာ... လုပ်နေတုန်း သူကျေနပ်နေရမှာ ပဲ ပျော်နေရမှာပဲ..." မြင်ရသူ စိတ်မှာလည်း လုပ်လိုက် တဲ့သူရဲ့ လှပတဲ့စိတ်ကိုလည်း ခံစားမိတယ်။ ကြည်နူးရ တယ်နော်။

ဘာလေးမဆို စည်း စနစ်ရှိရှိ အစီအစဉ်တကျ ထားတတ် သို့တတ်တာ လုပ်တတ်တာဟာ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ကြည် လင်မှု သန့်ရှင်းမှုဖြစ်သလို မြင်ရတဲ့သူကိုလည်း စိတ်ကြည်လင်မှု သန့်ရှင်းမှု ဖြစ်စေ ပါတယ်။



တကယ်တော့ လုပ်ချင်ရင်လုပ်ဖို့ ဘာမှ ခက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကို အဲလိုလေး လှလှလေး ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်မယ်လို့ ဆိုတဲ့စိတ်ပဲလိုတာပါ။ ဒီစိတ်က စိတ်နေ နိမ့်တဲ့သူတွေ ယောင်လို့တောင် စိတ်ကူးမပေါ်တဲ့စိတ် မျိုးပါ။ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်နော်။ လုပ်နေကျဖြစ်သွားရင် အချိန်လည်း ထူးပြီးပိုမကုန်ပါဘူး။ ပိုလည်း ပင်ပန်းမသွားပါဘူး။

ကိုယ်ရှိတဲ့နေရာမှာ ဘာလေးမဆို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်လိုက်တာ၊ လှလှပပလေး ထားလိုက်တာ ကိုယ့်စိတ် ဘယ်လောက် လှသလဲဆိုတာ ဖော်ပြရာ ရောက်ပါတယ်။

အရာအားလုံးဟာ အစီအစဉ်တကျ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ပိုလှသွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

ပိုလှသွားဖို့ လုပ်လိုက်ချင်တဲ့စိတ်က ပိုပျော်နေမှာ အမှန်ပဲ . . .။

အစားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပါနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အစာမစားဘဲ ဘယ်သူမှ အသက်မရှင်နိုင်ဘူးလေ။ အဲဒီတော့ ထမင်းဟင်းချက်တာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ဖြစ်သွားပြီလဲ။ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ် ဖြစ်သွားပြီနော်။ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူ ဟာ အရေးအပါဆုံးသူပဲပေါ့။

အရေးအပါဆုံး အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး စိတ်ထား လေးနဲ့ လုပ်လိုက်မယ်.. ပျော်စရာဖြစ်အောင် လုပ်လိုက် မယ်...။ ဒါဟာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်လိုအပ်တဲ့ အတတ် ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်နော်။

ဒါ့အပြင် အစပ်အဟပ်တည့်တဲ့ ဟင်းကောင်းလေး တစ်ခွက် ချက်ဖို့ ပြင်ဆင်ရတာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာလည်း သိပ်ကောင်းတာပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့မသင့်တာတွေ မထည့်ဘူး။ စားလို့လည်း အရသာရှိရမယ်။ စားလိုက်ပြီးရင် အားတွေ ဖြစ်လာရမယ်။ စားလိုက်ရတာလေးကို ပြန် တွေးတွေးပြီး ကျေနပ်သွားစေရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်လေးကို အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံးနေရာမှာထားပြီး ထမင်းလေး ဟင်းလေး ချက်လိုက်တာနော်။ ဘယ်လောက် လှပတဲ့စိတ် ကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်လိုက်ရပြီလဲ...။

ဒါကြောင့် ထမင်းဟင်းချက်တယ်ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့တန် တန် အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ထမင်းဟင်းချက်တာကို အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်သလို လုပ်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဝိညာဉ်ပိုင်း သန်ရှင်းဖြူစင်သွားအောင် လုပ်ရတဲ့ ဘာသာရေးအလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တဲ့အခါ ထားတဲ့ စိတ်မျိုးထားပြီး လုပ်ပါ။

"မီးဖိုချောင် ဝင်ရတဲ့အလုပ်ကို မြင့်မြတ်ပြီး ပျော်ရွှင်အောင် မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲပစ်ရမည်ကို မသိလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုင်ဆိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ မြှုပ်နှံထားတဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာ ဘာမျှ အသုံးကျလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။



ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်နေတုန်းမှာ ခံစားရတဲ့အတိုင်း ပြောပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ခံစားချက် ပြင်းပြင်းထန်ထန်တွေ ကလည်း ဘယ်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်သိပ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ရတာပဲ များပါတယ်။ မချစ်တဲ့သူနဲ့ဆိုရင် သိပ်မခံစားရပါဘူး။ ကိုယ့်ကို ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်အောင် စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ပင်ပန်းမှု အများဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တာ အဲဒီကိုယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့သူတွေပဲ။ သိပ်ချစ်လေလေ ကိုယ့်နှလုံးသားနဲ့ အနီးဆုံးနေရာမှာ ထားလေလေ ဖြစ်နေလို့လေ။

ချစ်တဲ့သူက ရက်စက်တဲ့ဟန်ရေးပြကာ ပန်းနဲ့ပေါက်တာလည်း နာချင်တယ်ဆိုသလိုပဲ တစ်ခါတလေ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့လည်း ရင်ထဲမှာ ခံစားသွားရတယ်နော်။ ဝမ်းနည်းသွားတယ်။ စိတ်ဆိုးသွားတယ်။ ပေါက်ကွဲပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ခံစားရပါစေ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို မဆင်မခြင် မပြောလိုက်ပါနဲ့။ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန် စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ဟာ အမှန်ကို မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အချိန်မှာ ပြောမိဆိုမိရင် ပြောမိဆိုမိတာတွေထဲမှာ အမှားတွေ များတော့မယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ emotion တွေ ပြင်းထန်နေပြီဆိုရင် အရင်ဆုံးသတိထားရမှာက ကိုယ့်ပါးစပ်က ဘာမှ ထွက်မသွားစေနဲ့။ အနားမှာရှိတဲ့ သာယာလှပတဲ့ တစ်နေရာရာကို သွားလိုက်ပါ။ ဘုရားစေတီဖြစ်စေ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းဖြစ်စေ၊ ပန်းခြံလေးဖြစ်စေ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ တစ်နေရာရာကို သွားလိုက်ပါ။ အဲဒီနေရာမှာ ခဏလေး ထိုင်

လိုက်ပါ။ အာရုံတွေကို စုစည်းထားပါ။ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေကို သတိကပ်ပြီးကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်လည်း ပြောပါ။ အတွေးတွေ လွန်မသွားနဲ့၊ နောက်တော့လည်း ဒီလိုပဲ ပြီးသွားတာပါပဲ။ ခုခဏလေး အသက်ရှူတာလေးကို သိပြီးနေမယ်၊ သတိလေး ကပ်ထားမယ်...။

အဲသလိုလေး ကြာကြာလေး နေနိုင်သလောက် နေလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လာပါ လုပ်သင့်တာ လုပ်ပါ။ ပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောပါ။

အတွေးတွေကို သတိနဲ့ဆက်ပြီး စောင့်ကြည့်နေပါ။ စိတ်အေးချမ်းမှု ဆက်ပြီးတော့ ဖြစ်နေပါစေ။ ငြိမ်းချမ်းမှုက ကိုယ်နဲ့အတူ ရှိနေတယ်နော်။ ဘာမှ ရှုံးမသွားဘူး။

ငါ့စိတ်ကိုငါ ထွတ်မပေးလိုက်ဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ အလိုလိုက်ပြီး မစဉ်းမစား မလုပ်ခဲ့ဘူး။ မဆင်မခြင်မပြောမိဘူးလို့ တွေးပြီးတော့လည်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပီတိဖြစ်လိုက်ပါအုံး။ တိုတောင်းလှတဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပီတိဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အမြော်အမြင် ရှိတဲ့သူမှ လုပ်နိုင်တာ မဟုတ်လား။

နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်တယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို စွဲလမ်းစရာ ကောင်းလွန်းတဲ့ ဖိလင်တစ်ခုပါပဲ။

ညမှာ အိပ်ရေးဝဝအိပ်လိုက်ရရင် မနက်မိုးလင်းလို့ နိုးတဲ့အခါ အိပ်ယာကထဖို့ အားအပြည့် တစ်နေ့တာ စွမ်းအားလည်း အပြည့်။

တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်နာရီအိပ်ရင် အိပ်ရေးဝဝသလဲ ဆိုတာကတော့ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။ အကြမ်းအားဖြင့်တော့ (၇)နာရီလောက် အိပ်ဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ခြောက်နာရီလောက် အိပ်ရလည်း လုံလောက်ပါတယ်။

အိပ်ရေးမဝရင် လူက နုံးခွေနေတယ်... မျက်လုံးတွေက မှုန်မှုန်ခိုင်းခိုင်းနဲ့ မတောက်ပတော့ဘူး... ဘယ်သူမှလည်း သိပ်စိတ်မရှည်ချင်တော့ဘူး... ရင်ထဲမှာလည်း နွမ်းဖပ်ဖပ်နဲ့။

အိပ်ရေးဝဝရင် လူက ရှင်နေတယ်... စိတ်ကလည်း ရှည်တယ်... တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းရမယ့် အလုပ်တွေရှိလည်း လာခဲ့လုပ်မယ်... အဲလို အားတွေက ရှိနေတာ။ အဲသလို အချိန်မှာ ပိုပျော်နေတယ်ဆိုတာ ကြုံပြီးပြီးသားပါနော်။ အဲဒီတော့ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ အိပ်ချိန်ကို ထိခိုက်ခံပြီးတော့ မလိုတာတွေကို လုပ်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ညဘက်မှာ အိပ်ချိန်ထဲကဖွဲပြီး ဘာမှ မလုပ်ပါနဲ့။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်လိုက်ရဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါ။

အိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာရှိနေရင် ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်တာလဲဆိုတာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ အဖြေရှာပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လည်း အကျင့်တစ်ခုခုမှားနေတာရှိလား... ဘာမှားနေလဲ လေ့လာကြည့်ပါ။



နေ့လည်မှာ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီမသောက်ပါနဲ့!
ညမှာ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကြောက်စရာ ဖိဒိယိုဇာတ်ကားတွေ
မကြည့်ပါနဲ့။ မကောင်းသတင်းတွေ သယ်လာတတ်တဲ့သူ
တွေကို အတွေ့မခံပါနဲ့။

ညဦးပိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာစရာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းစရာတွေ
ကို ရွေးလုပ်ပါ... ရွေးနားထောင်ပါ။

အိပ်ယာထဲရောက်ရင် အိပ်ယာထဲမှာ တရားမှတ်ပါ။
နာသီးဖျားမှာ လေတိုးပြီး ဝင်သွားတာ သိတယ်.. လေတိုး
ပြီး ထွက်သွားတာသိတယ်... အဲဒါလေးကို သိနေ...
သိနေရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားပါစေ..။



မိုးပေါ်ကနေ တဖွဲဖွဲကျလာတဲ့ နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်ကလေး
တွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲများပါစေ။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပုံစံ
မတူကြပါဘူးတဲ့... တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းဟာ သူ့ပုံစံနဲ့သူ
ထူးနေကြတယ်တဲ့...။ အံ့ဩစရာရောနော်။

အဲဒီ နှင်းပွင့်နှင်းဖတ်ကလေးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု
မတူသလိုဘဲ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ လူတွေဘယ်လောက်များများ
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထပ်တူ မတူကြပါဘူး။ ရုပ်
ချင်းချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမှာဖြစ်ပါတယ်ဆိုရင်တောင် ထပ်တူ
မဖြစ်တာတွေ အများကြီးပါနော်။

ဆိုလိုတာက ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ငါ့ရယ်လို့ မွေး
ဖွားလာတဲ့ ဟောဒီငါဟာ သီးသီးသန့်သန့်ပဲ။ ငါနဲ့ ထပ်တူ
တူတဲ့သူ ဒီကမ္ဘာလောကမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ ခု
လည်း မရှိဘူး နောင်လည်း မရှိဘူး ဘယ်တုန်းကမှလည်း
မရှိခဲ့ဘူး။ ဘယ်လောက် ထူးလိုက်တဲ့ အဖြစ်လဲနော်။
ကိုယ့်ရဲ့ ဒီထူးတဲ့ အဖြစ်ကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ ခြတ်ခိုးရ
မယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ တူအောင် လိုက်မတူရဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တူချင်နေပြီ.. တူအောင်
လိုက်တုနေပြီဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြေးပြေးချင်း
မျှင်းသတ်လိုက်တာပဲ။ ကိုယ်ဟာ သေမှန်းမသိ သေသွား
ပြီ။

ကိုယ့်ပင်ကိုယ် မွေးရာပါ ပါလာပြီးသား ရုပ်ရည်ကို
ပိုကြည့်ကောင်းအောင်ပြင်မယ်။ ကိုယ့်မှာ ပင်ကိုယ်ပါ
လာပြီးသား အရည်အချင်းကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်မယ်။
ဘယ်သူနဲ့မှ တူအောင် မလုပ်ဘူး။ ဘယ်သူနဲ့တူရင်
ကောင်းမှာပဲလို့လည်း မတွေးဘူး။ ငါဟာငါပဲ။

ငါဟာ သနားစရာကောင်းလောက်အောင် တစ်

ယောက်ယောက်နဲ့တူဖို့ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်နေရတဲ့သူ
မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ အရည်အချင်း ငါမြှင့်မယ်။ ငါ့စိတ်ဓာတ်
ပိုကောင်းအောင် ငါလုပ်မယ်။ ငါ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ
တိုးထက်တိုးနေဖို့ ငါကြိုးစားမယ်။ ငါလုပ်ယူမယ်။ ငါ
ပြုစုပျိုးထောင်ထားတဲ့ စိတ်အင်အားတွေကို ငါသုံးပြီး
ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို ငါနေမယ်။ ငါ့နည်းငါ့ဟန်နဲ့ ငါ့ဘဝ
ကို ငါနေမယ်။ ငါ့နည်းငါ့ဟန်နဲ့ပဲ ငါ့ရပ်ရည်ကို ပိုကြည့်
ကောင်းအောင် ပြင်ဆင်မယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ရမယ်။
ငါ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူစေရဘူး။

ဘယ်တော့မှ သူများနဲ့တူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။
ကိုယ့်ပင်ကိုယ်ထဲကပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား
ပါ။ ဘယ်သူနဲ့မှ တူဖို့ မကြိုးစားတဲ့သူ... သူဟာ အသက်
အဝင်ဆုံးသူ... အစစ်မှန်ဆုံးသူ... စိတ်လည်း အချမ်း
သာဆုံးသူပါ။



လူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျတွေ
မြောက်မှားစွာ ကြုံရစမြဲပါ။ ဘယ်လိုပဲ ကြုံရပါစေ...
နောက်ဆုံးမှာတော့ ငါ ကံကောင်းတတ်တဲ့သူပါလို့... ယုံ
ကြည်ချက်ထားလိုက်တာက ကိုယ့်ဘဝခရီးကို အကောင်း
ဆုံးလမ်းက လျှောက်လိုက်တာပါပဲ...။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝဆိုတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးမှာ
လျှောက်ရမယ့်လမ်းက နှစ်လမ်းပဲရှိလို့ပါ...။

တစ်လမ်းက ငါကံဆိုးတယ်လို့ ယုံကြည်မှုနဲ့
လျှောက်ရတဲ့လမ်းနဲ့ နောက်တစ်လမ်းက ငါကံကောင်း
တယ်လို့ ယုံကြည်မှုနဲ့ လျှောက်ရတဲ့လမ်း.. ဒီနှစ်လမ်းပဲ
ရှိပါတယ်။

တချို့လူတွေက ငါကံဆိုးတဲ့လမ်းက လျှောက်တယ်။
တချို့လူတွေက ငါကံကောင်းတဲ့လမ်းက လျှောက်ကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါကံကောင်းတယ် I am lucky.
လို့ ယုံလိုက်ရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Feel great ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်
စိတ်က မြင့်သွားတယ်။ ကြီးသွားတယ်။ သေးသေးနှုပ်နှုပ်
သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်လေး မဟုတ်တော့ဘူး။

နောက်ထပ်ရော ဘာတွေ ဖြစ်အုံးမလဲ...။

ကိုယ့်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံက ထိထိရောက်ရောက် ဖြစ်လာ
တယ်။ အားပါပါ မာန်ပါပါ တွေးရဲ့လာတယ်။ အားနဲ့မာန်နဲ့
တွေးလာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ
အစွမ်းအစတွေ ပိုထွက်လာတယ်။ ဉာဏ်ပွင့်သွားတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီစိတ် အဲဒီသတ္တိဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာလုပ်လုပ်
အောင်မြင်တော့မှာပဲ။ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေက



မြေကြီးထဲ တူးဆွနေတာဟာ ပွေးတစ်ကောင်အတွက် သဘာဝဖြစ်သလို အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြိုးစားရုန်းကန်နေရ တာဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် သဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ နောက်ထပ် ကြိုးစားရုန်းကန်စရာ မရှိတဲ့ အဖြစ်ကို လိုချင်တာဟာ ဘယ်လောက် ဆိုးဝါးမိုက်ခဲတဲ့ အဖြစ်လဲ။

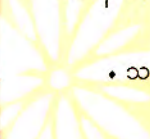
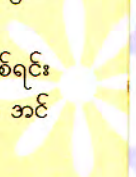
အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနေရတာ၊ အနိုင်ယူနေ တာဟာ ဘဝရဲ့ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ခံစားရတာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကော အသိဉာဏ်ကော ခန္ဓာကိုယ်ကော အဖက်ဖက်က ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ သူတစ် ယောက်ဟာ သက်သက်သာသာနေရဖို့အတွက် တောင်းခံနေမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ သူ့စွမ်းရည်တွေကို အသုံးပြုနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်း ကိုသာ တောင်းခံမှာ ဖြစ်တယ်။

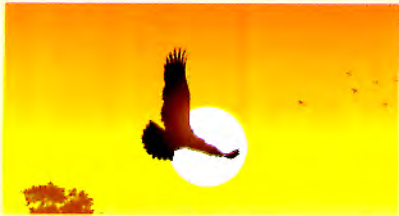
ဒီလို သူ့စွမ်းရည်တွေကို ပြုဖို့လုပ်ရာကနေ သူ့ရရှိမယ့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပင်ပန်းမှု ဒဏ်ချက်တွေ ရယူရမယ် ဆိုရင်တောင် အဲဒီဒဏ်ကို သူက သင်ခန်းစာယူလိုက်မှာပဲ။ လေထုရဲ့ခဲမှုက လေယာဉ်ပျံ ဒါမှမဟုတ် ငှက်ကို အမြင့် ပျံတက်နိုင်အောင် ပင့်မြှောက်ပေးသလိုပဲ... လူတစ် ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင့်မြှောက်ဖို့အတွက် ခုခံမှုတွေ လိုအပ်တယ်။

ကိုယ့်ကို စိန်ခေါ်နေတဲ့ ခုခံမှုတွေကို တွန်းလှန်ပစ်ရင်း ကနေ ခွန်အားတွေ ထက်မြက်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အင် မတန် အရသာရှိတဲ့ ဘဝရဲ့ အရသာပါပဲနော်...။

• သက်သက်သာသာ နေလို့ရတဲ့နေရာမှာ မနေပါနဲ့။



- တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုကို နိုးဆွပေးဖို့ အခက်အခဲတွေ အတားအဆီးတွေ လိုအပ်ပါတယ်။
- အခက်အခဲရှိတဲ့ အဖြစ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။



မြည်းတစ်ကောင် မှန်ထဲမှာကြည့်ရင် မှန်ထဲမှာ နတ်မိမယ် ပုံထွက်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ကြေးမုံပြင်တစ်ချပ်နဲ့ တူတဲ့စိတ်ဟာ သူ့အပေါ် လာထင်ဟပ်တဲ့ အရာကိုသာ ပြန်မြင်ရအောင် လုပ်ပေးမှာပါ။

ကိုယ့်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက် အဆင်ပြေတယ် အောင်မြင်တယ် ကြားရရင် သိပ်မကြိုက်ဘူး ငါပဲ အဆင်ပြေချင်တယ်...။ အပေါင်းအသင်းထဲက ရာထူးတိုးတယ် အဆင့်မြင့်တယ် ကြားရင် သိပ်စိတ်မပျော်တော့ဘူး။ ငါပဲ သူတို့ထက်သာတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်... တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဝေဖန်တိုက်ခိုက်တယ် ကြားရရင် ကလဲ့စား ပြန်ချေချင်တယ်... ပြန်ချေဖို့အကွက်ကို ချောင်းနေတယ်၊ မေ့ထားလို့ မရနိုင်ဘူး။

ဒီလို စိတ်ထားမျိုးနဲ့ နေနေပြီးမှ လူတွေက မကောင်းဘူး... နောက်ကျောစားနဲ့ထိုးဖို့ ချောင်းနေတဲ့ သူတွေနဲ့ချည်း တွေ့နေရတယ်... လောကကြီးဟာ မကောင်းပါဘူး... စိတ်မချမ်းသာဘူး... ငါ့စိတ်တွေ အေးချမ်းချင်လိုက်တာ စိတ်ချမ်းသာချင်လိုက်တာဆိုရင် ဘယ်လိုပြောရမလဲ.. မြည်းတစ်ကောင် မှန်သွားကြည့်တာနဲ့ တူတော့မှာပဲနော်။

အဲဒီတော့ ထားလိုက်ပါ... လူတွေမကောင်းတာ ထားလိုက်ပါ... ရှိပါစေတော့..။ ငါ့ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲ ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ သူများကိုယ့်ကို မဟုတ်တာ တစ်ခုခုပြောတာ ထိခိုက်သွားအောင်လုပ်တာ ပြန်ကြားရတယ်ဆိုရင် အော် သူတော်တော် ပူလောင်နေမှာပဲ... တကယ်တော့ သူ့စိတ် ဘယ်လောက် အောက်တန်းကျနေ

ပြီလဲ ဘယ်လောက်လောင်ကျွမ်းနေလဲဆိုတာ သူမသိရှာလို့ ပြောတာ.. သနားစရာကောင်းပါတယ်...။ ကရုဏာစိတ် ကလေးမွေးပြီး တွေးကြည့်လိုက်ပါ..

စိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ကြီးပွားတယ် အဆင် ပြေမယ် အဆင့်မြင့်သွားတယ်ဆိုရင်... ကောင်းလိုက်တာ... ဝမ်းသာလိုက်တာ.. သူကအချည်အချင်းရှိတယ်... သူ့ စိတ်ထားလေးတွေတချို့ တော်တော်ကောင်းတယ်.. အဲဒါကြောင့် အဆင်ပြေတာ..။

ဒီလို ပီတိဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ထားလေးကို တလေး တစားအာရုံပြုပြီး ယူလိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုကြောင့် မိသားစုဘဝ လစ်ဟင်းသွားတတ်တယ်.. အဲလို မဖြစ် အောင် ငါတတ်နိုင်သလောက် ငါ့စိတ်ဆွေကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ပိုကောင်းအောင် ကူပေးမယ်..။

ဒီလိုလူတွေအပေါ်ထားတဲ့စိတ်ထားထဲမှာ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာပါနေရင် စိတ်ချမ်းသာဖို့ တွေးနေစရာ တောင် မလိုပါဘူး။ မေတ္တာစိတ်က လှတယ်။ ကရုဏာ စိတ်က ချမ်းသာတယ်။ မုဒိတာစိတ်က စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေ တယ်။ ဒီလိုစိတ်နဲ့ လောကကြီးမှာနေမယ်။ ဒီလိုစိတ်နဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် လောကကြီးဟာ လှနေ မှာပဲ။

လူတွေကလည်း အကောင်းအဆိုးရောနေမှာပဲ။

- ငါကလည်း ကရုဏာ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ငါ့စိတ်ကလည်း ချမ်းသာ နေမှာပဲ...။
- ကိုယ်မြင်ရတဲ့ လောကကြီးဟာ ကိုယ့်စိတ်က ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးလိုက်တဲ့ လောကကြီးပါ။

စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာဟာ လုံးလုံးလျားလျား ဘာရလဒ်မှ မရှိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရုပ်ပုံကားချပ် တစ်ခု ဆွဲကြည့်မိတာပဲ။ အဲဒီရုပ်ပုံကားချပ်က ကိုယ့်ရဲ့ ဦးတည်ရာ ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု ကိုယ့်အပြုအမူ ကိုယ့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ကိုယ့်ရဲ့ စံနမူနာပြပုံစံအဖြစ် အသုံး တော်ခံတော့မှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းတာတွေအများကြီး လုပ် နေတယ်.. ကောင်းတာတွေ အများကြီးကလည်း ကိုယ့် ဘဝမှာ ဖြစ်နေတယ်... စိတ်အရည်အသွေးတွေ မြင့်နေ တယ်... အဆင့်မြင့်တာတွေလုပ်ပြီး ပျော်နေတယ် စိတ် ချမ်းသာနေတယ်..လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသေးစိပ် စိတ် ကူးပုံဖော်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အလင်းရောင်နောက်ကို ကိုယ်လိုက်ခဲ့ပြီလို့ သေချာပေါက်ပြောနိုင်တယ်...။

ကိုယ့်အလင်းရောင်နောက် ကိုယ်လိုက်တဲ့သူရဲ့ အဲဒီ ပုံဖော်မှုထဲကတချို့ဟာ တစ်ချိန်မှာ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာ မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ကူးနိုင် တာကို သူဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့လဲလို့ နည်းလမ်းကို မမေးပါနဲ့။ ကိုယ်တကယ် ရဲရဲစိတ်ကူးယဉ်ရတာကို ဘယ်လိုရအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ တန်ခိုးရှင်ကြီးက သူသိနေပါတယ်။

ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို စိတ်ကူးပုံဖော် စဉ်းစားနိုင် ခြင်းဆိုတာ လူသားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝမှုလို့ ပြောနိုင်သလို ကိုယ့်ရင်ထဲက တန်ခိုးရှင်ကြီးကို ပုတ်နှိုးလိုက်တာပဲ ဖြစ် တယ်။



စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်ပေါင်း
များစွာဟာ ခြေတွေ လက်တွေ
ပေါက်ပြီး လမ်းထလျှောက်
တတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်
အတောင်ပံတွေပေါက်ပြီး
ထပျံတတ်ပါတယ်။

ပိုကောင်းတဲ့ ပိုအဆင့်မြင့်တဲ့ဘဝကို စိတ်ကူးယဉ်ပါ။
ရဲရဲကြီး စိတ်ကူးယဉ်ပါ။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အထွတ်အမြတ်တရားလို ခေါ်
လိုက်တာဟာ သိပ်ကိုရှင်းလွန်းတဲ့ အမှန်တရားတစ်ခု
ပါပဲ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်က
ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဘဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာလေးမဆို အသေးအဖွဲ့လေးကအစ စဉ်းစားပြီးမှ
လုပ်တယ်... လုပ်သင့်မှ လုပ်တယ်... မလုပ်သင့်တာဆိုရင်
မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်... ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်နိုင်တယ်... ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချုပ်
ထိန်းနိုင်တယ်... လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဟန်ချက်ညီအောင်
ထားနိုင်တယ်... ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ကြည့်ကြည့်လင်လင် ပြတ်ပြတ်သားသား ဝေဖန်ပိုင်းခြား
နိုင်တယ်.. ကိုယ်လိုချင်တာ ရအောင်လည်း မှန်ကန်တဲ့
နည်းနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်။

ဘယ်လောက်ထူးကဲ ပြောင်မြောက်လိုက်သလဲနော်။
အဲဒီထူးကဲပြောင်မြောက်မှုဆိုတာ သင်ယူတာရော
အကျင့်ပါအောင် လေ့ကျင့်တာရောပြီးမှ ရယူရတဲ့
အတတ်ပညာတစ်မျိုးပါ။ ဒါဟာ အူတူတူ အတတ် လူ
တွေမှာလည်း ရှိနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး မဟုတ်ပါဘူး။
အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်ဖြစ်
ထွန်းမှုလို့သာ ပြောရမှာပါ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရတယ် မရဘူး
ဆိုတာကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားကို
အပြည့်အဝ အသုံးပြုတယ် မပြုဘူးဆိုတဲ့ အတွင်းမှာပဲ
မူတည်တယ်။

ရင့်ကျက်မှုတို့ ဆင်ခြင်တုံတရားတို့ဆိုတာ ရိုးရိုးစိတ်
ထားလေးတွေပါ။ အကျင့်ပါသွားရင် စဉ်းစားနေရတယ်

လို့တောင် မသိတော့ဘူး။ စိတ်က အလိုလိုသိပြီးသွားပြီ ဆင်ခြင်ပြီးသွားပြီ။ အင်မတန် နှစ်လိုစရာကောင်းတဲ့ စိတ် ရဲ့ အရည်အသွေးတွေပါနော်။ ဒီအရည်အသွေးတွေကို ကိုယ်ကသာ တကယ်လိုချင်ရင် ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်အောင် လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။

ဆင်ခြင်တုံတရားကို ကြီးထွားအောင် ပြုစုပါ။

ချုပ်ထိန်းနိုင်တဲ့အရည်အသွေးကို မြေတောင်မြှောက် ပါ။

ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်မွေးပါ။

လူကြီးဆန်တဲ့စိတ်ကို ကျင့်ယူပါ။

ဉာဏ်ပါတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားကသာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ယူဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆုံးသတ်သွားတဲ့ relationship တစ်ခုဟာ သိပ်ကို ကောင်းခဲ့တယ်ဆိုရင် သတိရနေ လွမ်းနေရမှာပေါ့။ ကိုယ် က တန်ဖိုးထားတတ်တယ်ဆိုရင် တန်ဖိုးထားလေလေ ပိုခံစားရလေလေဆိုတာ အမှန်ပါပဲ မဟုတ်လား။

ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ အကြင်နာ အသနားခံရဖို့ တောင်းခံမနေပါနဲ့။ သူများ အသနားခံရတယ်ဆိုတာ လူ့ အောက်သူ့အောက်ကျမှုရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာသာပဲ ဖြစ် လို့ပါ။

နာကျည်းစရာတွေကို ကျော်လွှားမေ့ဇော့က်ပစ်နိုင် တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ ဘာအညှိုးအတေးမှ ကျန်မနေဘူး။ ကိုယ်ဟာ သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်းလည်း ပြောနေ မယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။

တည်ကြည်အေးဆေးတဲ့စိတ်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့တုန်း က တစ်ယောက်အကျိုး တစ်ယောက် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာလေး တွေကို သတိရနေမယ်။ သူ့အကျိုးကိုလိုလားခြင်းဆိုတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ လှပမှုကို ခံစားခွင့်ရတဲ့အတွက် ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ရှိပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ လူ့ဘဝ ဆိုတာ မမျှော်လင့်တာတွေ ဖြစ်တတ်လို့ မမျှော်လင့်ပဲ ဖြစ်တတ်မှု တွေကို ဂုဏ်သိက္ခာအပြည့်နဲ့ ကျက်သရေရှိရှိ လက်ခံမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေကို ရှိသမျှနည်း အကုန်သုံးပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ယူမယ်။

အထီးကျန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကြောက်ရွံ့စရာကောင်း ပေမယ့် ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ အချိန်တန်တော့လည်း ကိုယ်ဟာ ထုံးစံအတိုင်း ပျော်နေမှာပါပဲ။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို အရည်အသွေးပြည့်တဲ့ စစ်သူကြီးတစ်ယောက်လို ရှိသမျှ အင်အားကို စနစ်တကျ

စုစည်းပြီး မဟာဗျူဟာကျကျ ရှေ့ဆက်ချီတက်သွားနေ
အုံးမှာပဲ။ အဆင်တွေကလည်း ပြေနေအုံးမှာပဲ။
relationship တစ်ခု အဆုံးသတ်လို့ရမှာ ကြောက်လွန်းလို့
တစ်ဖက်သားကို အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ပြီးတော့
နေမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတွက် ဘယ်တော့မှ
နောင်တရနေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

အဆုံးသတ်သွားတဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ
နောက်မှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ကျေးဇူးတင်နေမယ်...
ငါပိုပြီး ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းနေမယ်..။

အမြင့်မြတ်ဆုံး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုနှင့် သိမြင်နား
လည်မှုရဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှုကို ခံစားချင်တယ်ဆို
ရင် စာကောင်းပေကောင်းကို ရှာဖွေဖတ်ပါ။

အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေနဲ့ တချို့စာအုပ်ကောင်းတွေကို ဖတ်
ရင်း... အတွေးအခေါ်ရှင်ကြီးတွေ.. သူတော်စင်ကြီးတွေ..
အာဇာနည်ကြီးတွေ... သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေ... ဒဿန
ပညာရှင်ကြီးတွေနဲ့ အတူတူ... အချိန်ဖြုန်းခွင့်ရတယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေရဲ့ ပြောစကားတွေကို နားထောင်ရင်း
သူတို့မှားခဲ့တဲ့ အမှားတွေကို ခွင့်လွှတ်ပြီးတော့ သူတို့
ပေးချင်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ယူပြီးတာနဲ့ သူတို့ရဲ့ မှတ်သား
လောက်တဲ့ ဇွဲလုံ့လ ဒီရိယတွေ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တဟုန်း
ဟုန်းတောက် ကျန်ရစ်တယ်။ သူတို့ တရစ်ဝဲဝဲဖြစ်နေတဲ့
ကိုယ့်အာရုံထဲမှာ သူတို့ရဲ့ ရှုနားစိုဝင်းပတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ
ကူးစက်စွဲရစ် ကျန်ခဲ့တယ်။ သူတို့စာတွေကနေတဆင့်
မြင်ကွင်းကျယ် ရှုထောင့်တွေကို မြင်လိုက်ရတယ်။

ဘဝကိုနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မှာ မြင်ကွင်းကျယ်
ရှုထောင့်မရှိရင်.. ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲဆိုတာ ဘယ်
လိုလုပ်သိနိုင်မလဲ။ ဘာကိုတန်ဖိုးထားပြီး နေသွားရမယ်ဆို
တာမသိရင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကသောင်းကနင်းဖြစ်မှုနဲ့
စိတ် ပျက်အားငယ်ရခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေကနေ
ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ကယ်တင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စာကောင်းပေကောင်း ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် အဆင့်
အမြင့်ဆုံး အသိပညာဆိုတာ အကောင်းအဆိုး သိအောင်
လုပ်တဲ့ အသိပညာ တစ်နည်းအားဖြင့် လူ့ဘဝရဲ့ ဉာဏ်
အမြော်အမြင်ကို သိတဲ့အသိပညာဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။

စာကောင်းပေကောင်းတစ်အုပ် ဒါမှမဟုတ်

အတ္ထုပ္ပတ္တိ ကောင်းကောင်းတစ်အုပ် ဖတ်လိုက်ပြီးတာနဲ့ တွန်းဆုတ်မှုတွေနဲ့ မရဲမရင့်ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်တွေဟာ မရောက်ဖူးသေးတဲ့နေရာ၊ မရေရာ မသေချာတဲ့နယ်မြေ တွေဆီကို အံ့ဩဖို့ကောင်းလောက်အောင် မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်နိုင်တဲ့စိတ်ဇောနဲ့ သူ့အလိုလို ဆက်လက်ခရီးနှင့် သွားတော့တယ်။

စာကောင်းပေကောင်းကို အမြဲတစေ ရှာဖွေဖတ်နေ ပါ။

ဘဝဆိုတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးမှာ စာကောင်းပေကောင်း ကသာ အလင်းရောင်ရှိတဲ့ ဆိပ်ကမ်းကို ရှာဖွေဆိုက်ကပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။



စိတ်ရဲ့သဘာဝက control လုပ်ရတာ ကြိုက်တာကို။ အဲဒီတော့ သူက ကိုယ့်ကိစ္စရော သူ့ကိစ္စရော လိုတာရော မလိုတာရော ခွဲခြားမသိတော့ဘူး ရောပစ်လိုက်ပြီးတော့ ခေါင်းဆောင်မှုတွေ ပေးပစ်တော့တာ။ အဲသလို တကယ် မလိုအပ်ဘဲ ခေါင်းဆောင်မှု ပေးချင်တဲ့စိတ်ကို သတိထား ပါ။ အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်ကို ဒုက္ခလှလှတွေ့အောင် လုပ်တော့ မှာမို့လို့ပါ။

ကိုယ်မပါလည်း သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေရဲ့သားနဲ့ ဝင်စီစဉ် ပေးချင်တယ်။ ပိုအဆင်ပြေသွားအောင်ဆိုပြီးလည်း ဝင် စီစဉ်ပေးချင်တယ်။ အဲဒါနဲ့ သူ့များကိစ္စထဲ ရောပါသွားပြီး ရှုပ်ကုန်ရော။ တော်တော်များများ အခြေအနေတွေဟာ ဒီအတိုင်း အသာလေးထားလိုက်တာနဲ့ အဆင်ပြေသွားတတ် ကြပါတယ်။ လူတွေတော်တော်များများဟာလည်း သူတို့ ဟာသူတို့ တော်တော်တန်တန်တော့ စွမ်းကြပါတယ်။ တစ်ခါတရံတော့လည်း အကူအညီတွေ လိုအပ်ကြပါတယ်။

မျက်စေ့ကိုဖွင့် နားကိုထွင့်ပြီး ကြင်နာမှုအပြည့်နဲ့ လိုတာပေးဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် လိုတာထက် မပိုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အသာလေး ကြည့်နေပါ။ သိပ်ထဲထဲဝင်ဝင် ပတ်ပတ်သက်သက်ကြီး ဖြစ်မသွားစေဘဲနဲ့ လိုသလောက်အကူအညီလေး အသာ လေးပေးပြီး နေတတ်အောင်နေပါ။ လိုတာထက် ပိုတာ မှန်သမျှဟာ ဝေဒနာသာ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

တစ်ခါတရံ နောက်ဆုတ်ပြီး လက်ပိုက်ကြည့်နေလိုက် ထယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးဟာ ပျော်ရွှင်မှု ထွက်ပေါ်လာဖို့ အ ကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ချွင်းချက်မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသာလေး

လက်ပိုက်ကြည့်နေလိုက်ရတယ် ဆိုတာမျိုး ရှိရတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာတောင် သိပ်စွက်ဖက်လွန်းရင် ကောင်း
တဲ့ရလဒ် မထွက်ဘူး။

လူတစ်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ်မရှိလည်း
သူနေလို့ ဖြစ်တယ်လို့ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်လိုက်ပါ။ အဲ
ဒါ တကယ်ချစ်လို့ပါ။ အဲဒါ တကယ်စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီး
တဲ့သူမှ လုပ်နိုင်တာပါ။

လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်လို့ သူ့ကိုအရင်လူပဲလို့
မြင်နေသေးရင် ကိုယ်မှားနေပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူ
တွေဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ များလာတာနဲ့အမျှ
သိတာနားလည်တာတွေ တိုးလာတာနဲ့အမျှ တိုးတက်
နေကြလို့ ရင့်ကျက်နေကြလို့ပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘဝထဲက ရှာဖွေတွေ့ရှိထား
တာတွေ လေ့လာမှတ်သားမိတာတွေ များသထက်
များလာပြီဆိုတော့ ကိုယ်လည်း Grow up ဖြစ်နေတယ်။
တိုးတက်နေတယ် ရင့်ကျက်နေတယ်... ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံး
ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ဆုံးတွေ အရင်းနှီးဆုံးတွေ... သူတို့တွေ
လည်း Grow up ဖြစ်နေကြတယ်ဆိုတာကို သိပြီး
ဆက်ဆံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ဒီလိုသိထားပြီး... ဒီအမြင်လေးကို
စိတ်မှာထားပြီး.. သူတို့ကို ဒီအမြင်လေးနဲ့မြင်ပြီး
ဆက်ဆံပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို သဘောပေါက်ထားပြီး
ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ့်အချစ်ဆုံးတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို
လက်ခံနိုင်တယ်.. ကိုယ့်မေတ္တာ နူးနူးညံ့ညံ့လေး ဖြစ်
နေတယ်။ အဲဒီ နူးညံ့တဲ့မေတ္တာစိတ်လေးက သူတို့ရဲ့
ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအပေါ် လိုက်ရော
ညီထွေဖြစ်အောင် ညှိယူဆက်ဆံမိပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် နေ့စဉ် သတိလေး
ကပ်ပြီး သိနေဖို့ ရသလောက် ကြိုးစားနေတဲ့သူဖြစ်တယ်...
သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို သိလာတော့ ကိုယ့်စိတ်က ပိုခိုင်မာ
သထက် ခိုင်မာလာတယ်... တည်ငြိမ်သထက် တည်ငြိမ်
လာတယ်.. တဖြည်းဖြည်း စိတ်က ကျစ်လစ်လာတယ်။



ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုသိလာတယ်။

ငါဆိုတာ သူတစ်ပါးကို control လုပ်ထားရမှ နေသာ တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး... ငါ့နားကလူတွေ ဘာမှ မပြောင်းလဲမှ ငါ့စိတ်က စိတ်ချတယ် ဆိုတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ငါဆိုတာ ကိုယ့်အနီးဆုံးက အချစ်ဆုံးတွေကို ဆွဲချနေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့တိုးတက်ပါစေ.. သူတို့ရင့်ကျက်ပါစေ.. သူတို့အတွက် အမြင့်ဆုံးကို ပြောင်းလဲပါစေ...

ဒီလို သူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံးကို လိုလားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်.. အထောက်အကူလည်း ပေးနိုင်တယ်။

သူတို့ကို ဒီလို တိုးတက်သွားဖို့ ရင့်ကျက်သွားဖို့ အထောက်အကူပေးရင်း ကြည်နူးနေတယ်။ ကိုယ့်ပီတိနဲ့ ကိုယ်နော်။ အဲဒါ ဘယ်လောက် အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်လဲလို့ ကိုယ်လိုချင်တာ ဒါပဲမဟုတ်လား။



ငွေကြေးဥစ္စာ ပြည့်စုံကြွယ်ဝတယ် ချမ်းသာတယ် ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် limit ထားရမယ်။ ပိုက်ဆံဆိုတာ အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် လွန်သွားရင် အဲဒါဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ဖြစ်သွားတာပဲ။ အလွန်ကြီး ချို့တဲ့တာလည်း မကောင်းဘူး။ အလွန်ကြီးချမ်းသာတာလည်း မကောင်းဘူး။ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူတွေကိုကြည့် သူတို့ဟာ အလယ်အလတ်က လူတွေ ဖြစ်နေတတ်တာ များတယ်။

သိပ်ဆင်းရဲချို့တဲ့လွန်းတဲ့သူတွေမှာ ဆင်းရဲလွန်းလို့ သူတို့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု နည်းကြတယ်။ သိပ်ချမ်းသာလွန်းတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်း ပိုက်ဆံက နှိပ်စက်လွန်းလို့ ပိုတောင် မပျော်မရွှင်ဖြစ်ကြရတယ်။ အလယ်အလတ်က အကောင်းဆုံးပဲ။ သူ့မှာ အချိန်ပိုရှိတယ် ငွေပိုလေးလည်း ရှိတယ်။ သူဟာ ဉာဏ်လည်း ရှိတယ်ဆိုရင် သူ့အချိန်ပိုနဲ့ ငွေပိုကို အကောင်းဆုံး အသုံးချတော့မယ်။

လူတွေဟာ ပေါပေါများများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ နေပြချင်ကြတယ်။ ပေါပေါများများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဆိုတာ လူ့အထင်ကြီးခံရတယ် ကြွားလို့ကောင်းတယ်လေ။ အဲဒီတော့ ပေါများပြည့်စုံတဲ့နောက်ကို လိုက်ရင်း လိုက်ရင်း လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း Top Heavy ဖြစ်သွားတယ်။ မနိုင်မနင်းတော့ ဖြစ်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် ရပ်လို့မရတော့ဘူး။

တကယ် ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဆိုရင် သူဟာ သူ့ဘဝကို ဘက်စုံဒေါင့်စုံက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ပါတယ်။ တစ်ခုကောင်းနဲ့ ကျေနပ်မယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ အဓိကက စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ ဆိုတာကို သူသေသေချာချာ သိတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဘဝက စိုပြေနေတယ်။

ဈေးထဲမှာ ရောင်းချဖို့ ခင်းကျင်းထားတဲ့ ပစ္စည်း
ပစ္စယ တစ်ပုံတပင်ကြီးကို ကြည့်ပြီး လောကမှာ ငါမလို
ချင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ တယ်များပါလားလို့ ဆော့ကရေတို့ဇီက
မှတ်ချက်ပြုလိုက်တယ်တဲ့။

ဆော့ကရေတို့ဇီ ဟာ သူ့ရဲ့ ပညာဉာဏ်ကြီးတဲ့ဘဝမှာ
သူ့ဟာသူ ချမ်းသာနေတယ်။

- လူချမ်းသာဆိုတာ မနည်းလွန်း မများလွန်း ပြည့်စုံ
တဲ့သူကို ပြောတာ။
- အားကျလောက်တဲ့လူဆိုတာ မနည်းလွန်း မများလွန်း
ပြည့်စုံတဲ့ဘဝမှာ ဉာဏ်ပညာကို ရှာဖွေဖို့ သူ့အချိန်နဲ့သူ
ငွေကို စီမံတတ်တဲ့သူကို ပြောတာ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ မနှစ်မြို့စရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စဖြစ်လာတာ
အပျက်သဘောဆောင်တာ သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို
မနှစ်မြို့စရာတွေဟာ ဘဝနဲ့အတူတူ တစ်ပါတည်းပါလာတဲ့
တကယ်အရှိတရားတွေပဲ ဖြစ်သလို ဉာဏ်အမြော်အမြင်
ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ဒါတွေဟာ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်မှုစီ
ကိုသွားရာ လမ်းခုလတ်အဆင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရှေ့မှာ ပိတ်ထားတဲ့ တံခါးကြီးကို တွေ့လိုက်တာ
နဲ့ ငါတော့ သွားပါပြီ..လို့ မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို ပို
ကောင်းတဲ့ နောက်တစ်ပေါက်က သွားဖို့ တွန်းပို့ခံလိုက်ရ
တာ.. တစ်နည်းအားဖြင့် "ပိုမိုသာလွန်တဲ့ငါ" ဖြစ်လာဖို့
အကြောင်းဖန်လာတာပါ။

ဒါကြောင့် အသေပိတ်ထားတဲ့ တံခါးကြီးရှေ့
ရောက်ခဲ့ရင် တံခါးကြီးကို တဖုန်းဖုန်းထု မနေပါနဲ့။ ငါ
တော့ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်ပြီလို့ ယောက်ယက်ခတ်
မသွားပါနဲ့။ ကိုယ့်အနေနဲ့ တစ်သက်လုံး မှတ်ထားရမှာက
တချို့အရာတွေဟာ ပိုကောင်းဖို့ ဖြစ်လာတာပါ ဆိုတာကို
ပါ။

ကိုယ့်ရှေ့မှာ ပိတ်ထားတဲ့ တံခါးကြီးတွေကိုတွေ့ရင်
ဒီထက်ကောင်းမွန်သာလွန်တဲ့ နောက်တစ်လမ်းက သွားရ
တော့မယ်လို့ တွေးပါ။

အဲဒီနောက်တစ်လမ်းမှာ နေရောင်ခြည်နွေးနွေး
ထွေးထွေးလေး ဖြာကျနေတယ်.. သာယာတဲ့ ရှုခင်းလေး
တွေကို ရှုချင်စဖွယ် မြင်ရမယ်.. စိတ်ထားကောင်းတဲ့
လူကောင်းသူကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ရမယ်...

- ဘာကြီးဖြစ်လာဖြစ်လာ ဘယ်လိုအဆိုးမျိုး ကြုံရ
ကြုံရ ဘဝအပေါ် ယုံကြည်ချက်ထားပြီး နေပါ။

ဒီယုံကြည်ချက်က ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ထူးခြားတဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

- ဘယ်သောအခါဖြစ်ဖြစ် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ အချိန်အခါကောင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။
- သွားနေကျလမ်းက သွားလို့မရတာ ပိုကောင်းတဲ့နောက်တစ်လမ်းကနေ သွားရဖို့ပါ။



အခြေအနေတိုင်းဟာ ပျောက်ကွယ်ဖို့ ပြဌာန်းပြီးသားပါ။ တချိန်ကျရင် ချွန်နောတာအားလုံးဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။ ပျောက်ကွယ်သွားမယ့်အခြေအနေတွေကို တစ်ခဏတာ ပိုင်ဆိုင်နေရတာနော်။

အတူရှိနေတဲ့ အချိန်လေးတွေကို လက်ဆောင်လေးတွေလို့ သဘောထားပြီး ကိုယ့်ချစ်တဲ့သူတွေကို ချစ်တယ်လို့ ပြောပါ။ မိဘ ညီအစ်ကို မောင်နှမ.. ကိုယ့်ချစ်သူ... အိမ်ထောင်ဘက်.. ကိုယ့်သားသမီးလေးတွေ... ဆွေမျိုးတွေ... သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ... ဒါ့အပြင် မွေးထားတဲ့ ခွေးလေးတွေ ကြောင်လေးတွေကအစ ချစ်တယ်လို့ ပြောပါ။

ချစ်လို့ချစ်တယ်လို့ ရိုးရိုးလေး ပြောတာလေ။ ကိုယ့်ရင်ထဲက သူတို့အပေါ် ချစ်တဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်နေတုန်း အခိုက်မှာ ကြည်ကြည်နူးနူးလေး ချစ်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာ... ဘယ်လောက် အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝလိုက်သလဲနော်...။

သူတို့ ကိုယ့်အနားမှာ မရှိတော့တဲ့ တစ်နေ့ဆိုတာ ရှိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ငါ့သူ့ကို ချစ်တယ်လို့ မပြောလိုက်ရဘူးဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေရမယ်။ တမ်းတစရာကောင်းတဲ့ အဲဒီတစ်နေ့တစ်ချိန် ရောက်လာခဲ့ရင် သူတို့ကို သတိရနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ငါ့ချစ်တယ်လို့ ခဏခဏ ပြောခဲ့ဖူးတယ်...။ အဲသလို မှတ်မိနေတာလေးက ကိုယ့်ကို ဖြေသိမ့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အရာရာတိုင်း အခြေအနေတိုင်းဟာ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပြဌာန်းထားပြီးသားပါ။ ချစ်တဲ့အရာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းထိုင်ပြီး သူတို့

အကြောင်း တွေးမယ်.. သူတို့ကို ချစ်တယ်လို့ ခဏခဏ ပြောခဲ့တာလေး ပြန်တွေးမယ်။

အကယ်၍ ကိုယ်က အရင်ပျောက်ကွယ်သွားတယ် ဆိုရင်လည်း ကျန်ခဲ့တဲ့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ တစ်ချိန်တုန်းက ကိုယ်ကြည်ကြည်နူးနူးလေးပြောခဲ့တဲ့ ချစ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားသံလေးကို မှတ်မိနေကြပါစေ။

- နွေးထွေးတဲ့ ချစ်စကားလေးတွေ ဆိုတတ်တာ ကိုယ့်ရင်ကို ငြိမ်းချမ်းစေတယ်... လတ်ဆတ်စေ တယ်... ဆွတ်ပျံ့ကြည်နူးစေတယ်.. သိပ်ကို အရသာရှိတဲ့ ခံစားမှုတွေပါ..။
- ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေကို ချစ်တယ်လို့ပြောပါ... ချစ်တယ်လို့ ခဏခဏ ပြောပါ။



ရောမအင်ပါယာကြီးကို ထူထောင်ခဲ့တဲ့ ဩဂတ် စတက်ဆီဇာဘုရင်ကြီးက သေခါနီး နောက်ဆုံး ပြော သွားတဲ့စကားလေး ရှိတယ်... ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ ရယ်ချင်ဖွယ် ဟာသဇာတ်လမ်းကြီးမှာ ငါသရုပ်ဆောင်တာ ကောင်းရဲ့ လားတဲ့။ သမိုင်းမှာ တန်ခိုးအထွားဆုံး ဂျင်ဘုရင်ကြီးက ပြောတာနော်။

စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း နေချင်ရင် အောက်ခြေပြား ကပ်နေတဲ့ လူတန်းစားထဲမှာတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်... ထိပ် မှာနေချင်ရင်တော့ ဘုရင်ကြီးပြောသလို ငါသရုပ်ဆောင် တာ ကောင်းရဲ့လားလို့ မေးရလိမ့်မယ်။

ငိုလိုက် ရယ်လိုက် ပေါက်ကွဲလိုက် ပြိုကျလိုက် ကြေ ကွဲလိုက်.. အဲသလို ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အိန္ဒြေမရတော့ဘူး.. ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။ အဲဒါ ဉာဏ် ရည်အဆင့်နိမ့်တဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။

အဆင့်နိမ့်တဲ့ ဘဝမှာနေရင် ဒီလိုနေတာ ဘာမှ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။

အဆင့်မြင့်တဲ့ဘဝမှာ နေချင်ရင်တော့ ဒီလိုနေလို့ မရဘူး။

အဲဒီတော့ ဟန်ဆောင်ပြီး နေရမှာလားလို့ မေးလိမ့် မယ်။

ထိန်းသိမ်းရမယ်။ သတိလေးနဲ့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။

တစ်ခါတလေ တစ်ဖက်သားရဲ့ အပြုအမူ အပြောအ ဆိုက စော်ကားရာရောက်တယ်.. ကိုယ့်စိတ်မှာ ဒေါသဖြစ် ရတယ်..။ သူ့ကို နာသွားအောင် ပက်ခနဲ ပြန်ပြောလို့ရတယ် .. ဒါပေမယ့် မပြောဘူး... ကိုယ့်စိတ်ကို သတိလေးနဲ့

ထိန်းသိမ်းပြီး အသာလေးနေလိုက်တယ်... ကိုယ့်အမူ
အရာ ဘာမှပျက်မသွားဘူး... ကိုယ့်စကားဘာမှ ထွက်
မသွားဘူး... ကိုယ့်သိက္ခာက ကိုယ်နဲ့အတူ ရှိနေတယ်။

အဲဒါ လုံးလုံးကြီး သည်းခံလိုက်တာလည်း မဟုတ်
ဘူး။ သို့သော်လည်း သူ ဘယ်လို လူစားလဲ ကိုယ်ဘယ်လို
လူစားလဲဆိုတာ မပြောဘဲ သိသွားအောင် ပြလိုရသေး
တယ်။ ကိုယ်နဲ့သူနဲ့ တန်းတူဖြစ်မသွားဘူး။ အဲဒါပြလိုရ
တယ်။ အဲဒါ ပညာပဲ။

သတိနဲ့နေတတ်တဲ့သူဆိုရင် သတိရှိနေတဲ့အတွက်
ကြောင့် သူ့မှာ အရှိန်အဝါ တစ်မျိုးရှိနေတယ်။ အဲဒီ
အရှိန်အဝါက သူ့ကို တစ်မူ ထူးခြားစေတယ်။ သူက သူ
များနဲ့ တန်းတူဖြစ်မနေဘူး...။ အဲဒါ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်
သာ မသိတာ တစ်ဖက်သားက သိတယ်။ သူဟာ ငါနဲ့မတူ
ဘူး... သူ့စိတ်က မြင့်နေတယ်.. သူ့စိတ်က စုစည်းနေ
တယ်.. သူ့စိတ်က ကျစ်လစ်နေတယ်.. သူဟာ ငြိမ်းချမ်း
နေတယ်... သူ့ကို အနိုင်ယူလို့ မရနိုင်ဘူး ဆိုတာ တစ်
ဖက်သားက သိတယ်နော်။

- သတိနဲ့သာ နေပါ။ ကျန်တာ သတိက သူ့ဘာသာ
လုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။
- အဆင့်မြင့်တဲ့ ဘဝမှာ နေချင်တဲ့သူအတွက်ဆိုရင်
ဘာမှ မဖြစ်သလိုလည်း နေတတ်ရတယ်။
- အဲဒါ ဟန်ဆောင်တာ မဟုတ်ဘူး။
လောကအကြောင်း နားလည်တာပါ။

လှိုင်းကြပ်ခွပ်ငယ်လေးတစ်ခုတိုင်းရဲ့ ထကြွမှုနေမှု
အတွင်းမှာ သမုဒ္ဒရာကြီးရှိနေသလိုပဲ ဒီကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း
ဖြစ်ပျက်နေသမျှတိုင်းမှာ စကြဝဠာကြီးရှိတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ စကြဝဠာကြီးကနေ ဖြစ်လာတာ
ပါ။ ဟိုးအဝေးကြီးဆီက ကြယ်တွေမှာရှိတဲ့ ဓာတ်သဘာဝ
တွေနဲ့ ကိုယ့်ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာရှိတဲ့ ဓာတ်သဘာဝတွေနဲ့
က အတူတူပဲ။

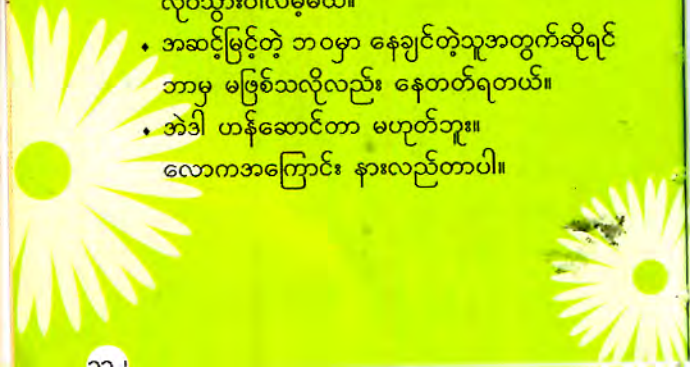
ဟိုးအဝေးဆီမှာရှိနေတဲ့ ကြယ်တွေ .. လတွေ ..
နက္ခတ်တာရာကြီးတွေ သူတို့ရှိနေလို့ ကိုယ်ရှိနေ
တာ။ ကိုယ့်ရဲ့အသွေးအသား... အရိုးအရေ...
အားလုံး အားလုံးဟာ ... သူတို့နဲ့ ဆက်စပ်ပြီးမှ ဖြစ်
လာတာ... .. သူတို့နဲ့ ကင်းပြီး ဖြစ်လို့ မရဘူး ...။

ညဘက်မှာ တိမ်ကင်းစင်ပြီး ကြည်လင်တဲ့ ကောင်း
ကင်ကြီးကို တွေ့ရမယ်ဆိုရင် အိမ်အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး
ကြယ်တွေကို ငေးကြည့်ပါ။ ကြယ်တွေလတွေကို တမေ့
တမော စိတ်ဝင်စားပြီး ငေးကြည့်ရတာ နှစ်လိုစရာ
ကြည့်နူးစရာ သိပ်ကောင်းတာပါနော်။

ကြယ်တွေနဲ့ကောင်းကင်ကြီးကို ငေးရင်း စကြဝဠာ
ကြီးရဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့အလှနဲ့ အဆုံးအစမရှိတဲ့
သဘောကို ခံစားပါ။

သူတို့ရဲ့အလှနဲ့ အံ့ဖွယ်မှန်သမျှဟာ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်
... ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တယ်... သူတို့အလှ သူတို့ရဲ့
လျှို့ဝှက်သိပ်သည်းမှုမှန်သမျှ အားလုံးဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ
ဖြစ်နေတာ သူတို့ရဲ့စွမ်းအင်မှန်သမျှဟာလည်း ကိုယ့်
ကိုယ်ထဲကို ဖြတ်သန်းသွားမှာ ဧကန်ပဲ

ကြယ်တွေစုံတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးကို ငေးမောအံ့ဩရင်း



အံ့ဩလို့ မကုန်နိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးကို ကိုယ့်ကိုယ်
ထဲကို စီးဆင်းဝင်ရောက်ခွင့် ပြုလိုက်ပါ ...

စိတ်ချမ်းသာမှုတစ်မျိုးဟာ ထူးထူးခြားခြားလေး
ညင်ညင်သာသာလေး ဖြစ်လာနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ညအခါ ကြည်လင်တဲ့ကောင်းကင်ကြီးကို တွေ့ရရင်
အပြင်ထွက်ပြီး ကြယ်တွေကို ငေးပါ။

ဘဝက ကိုယ့်ကိုပေးထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုက
ကြယ်တွေစုံတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးကို ကြည့်ရင်း စကြာဝဠာ
ကြီး တစ်ခုလုံးကို သိမ်းကျုံးပွေဖက်ပစ်လိုက်ဖို့ပဲ ... ။



ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေထိုင်ပြီး လူအများ အ
ထင်ကြီးခြင်း သေးခြင်းကို အမြော်အမြင် ရှိလာတဲ့ လူ
တစ်ယောက်အတွက် အသက်အရွယ်ရလာတာ ပျော်စရာ
ကောင်းတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးလာတယ်ဆိုတော့ ဘဝအတွေ့
အကြုံတွေလည်း အထိုက်အလျောက် ရခွဲပြီး...ကလေး
တုန်းကလို အရူးအမူးဆိုတာတွေလည်း နည်းသွားပြီ...
မရရင် မဖြစ်ဖူးဆိုတာလည်း သိပ်မရှိတော့ဘူး...
ဖြစ်သင့် တာတွေလည်း ဖြစ်ပြီးနေပြီ... ဖြစ်ချင်တာ
မဖြစ်လည်း ဘာမှကိစ္စ မရှိတော့ဘူး... ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်ခဲ့
ရင် အဲဒါ မဖြစ်ရမှာမို့လို့ မဖြစ်တာဘဲလို့ နားလည်လာပြီ...
အမှားတွေထဲက သင်ခန်းစာတွေလည်း များလှပြီ.. စကား
ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောရတာ ကြိုက်လာပြီ... ဘဝကိုလည်း
ရိုးရိုးပဲ နေတတ်ပြီ... လူတွေ အထင်ကြီးတယ် အထင်
သေးတယ်ဆိုတာ ဘာမှမဟုတ်ဘူး ဆိုတာလည်း သိနေ
ပြီ...။

အဲသလို လူတစ်ယောက်အတွက် အသက်အရွယ်
ရလာတာ ပျော်စရာတောင် ကောင်းနေသေးတယ်နော်။

အသက်ရလာတော့ ငယ်ငယ်တုန်းကလောက် မလှ
တော့ဘူး.. ငယ်ငယ်တုန်းကလိုလည်း ဆွဲဆောင်မှု မရှိ
တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေက ကိုယ်ဖြတ်သန်းခဲ့ဖူးပြီး
သားတွေ၊ ရယူခဲ့ဖူးပြီးသားတွေပါ။

ခုတော့ တည်ကြည်လေးနက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတယ်။
သဲဘော ပိုကောင်းလာပေမယ့် တစ်ယောက်တည်း နေရ
လည်း ရတယ်.. ပျော်တယ်။ မျက်လုံးအစုံမှာ တစ်ဝက်က
ကျိစယ်လိုစိတ်၊ တစ်ဝက်က ရောင့်ရဲတင်းတိမ်စိတ်နဲ့

နူးနူး ညံ့ညံ့ ကြည့်တတ်တယ်.. အပြုံးပါတဲ့ နှုတ်ခမ်းက မြင်ရ သူ့ကို စိတ်ကြည်လင်စေတယ်.. ညီညာချောမွေ့ပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ အသံနေအသံထားနဲ့ စကားပြောတတ်တယ်.. ပြေပြစ်တဲ့ စကားလုံးလေးတွေ ရွေးပြီး အသံပြဇာအပြည့် ပြောလိုက်တဲ့ ကိုယ့်အသံကို ကြားရသူတိုင်း တိမ်းညွတ် တယ်.. ကိုယ်နဲ့ စကားပြောလိုက်ရသူတိုင်းကို သူတို့ ပင် ကိုယ်သဘာဝအတွင်းကနေ နိုးကြွလာစေပြီး ဘဝကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ ပြောတတ်တယ်။

- အသက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာနေတာကို ဆိုးလိုက်တာလို့ မတွေးပါနဲ့။
- ဘဝထဲက နေ့ရက်တိုင်းဟာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖို့ မြင့်မြတ်ရင့်ကျက်ဖို့ နေ့ရက်တွေချည်းပါပဲ။ ရအောင် အရယူလိုက်ဖို့သာ လိုတာပါ။
- ကဗျာတစ်ပုဒ်လို စင်းလုံးချောဖြစ်မှုမျိုးနဲ့ ငေးမောကြည့်ရတဲ့ဘဝကို အသက်အရွယ်ရလာ တဲ့သူတွေသာ ပိုင်ဆိုင်နိုင်တာပါ။

အသိစိတ်ဟာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ် သလို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ ယာဉ် ရထားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သစ်စေ့လေးတစ်စေ့ အညောင့်ပေါက်လာတာမှာ ပန်းပွင့်လေးတစ်ပွင့် ပူးပွင့်လာတာမှာ ကလေးသူငယ်လေး တစ်ယောက် မွေးဖွားလာတာမှာ ကျန်းပေါ်မှာ ရေထဲမှာ ရှိရှိသမျှ အရာအားလုံးထဲမှာ ဒီနေ့ထိ လှူပြုတ်ချက်တွေ ပါနေတုန်းပါပဲ။

သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်တုံတရားမဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဖို့ ကြိုးစားတာထက်စာရင် ပါးစပ်အဟောင်းသားနဲ့ အံ့ အားသင့်နေတာက ပိုပြီး ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်ပါတယ်။

ဗေဒင်တွေယတြာတွေ အပါအဝင် သဘာဝလွန်ကိစ္စ တွေအပေါ် ယုံကြည်တာဟာ ဆင်ခြင်တုံတရား အနိမ့်ဆုံး အဆင့်ကို ကျဆင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြံမိကြံရာ စွတ်ရွတ်ပုံအောလိုက်တာပါပဲ။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းပကားကို ဘေးဖယ်ပြီး သဘာဝလွန်ကိစ္စတွေအပေါ် စွတ်ရွတ်ယုံတာဟာ တစ်ခုခု ပြန်ရလိမ့်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်လို့ပါ။ ဒီစိတ်က လောင်းကစားလုပ်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ တူနေလို့ အမြဲ တမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်နေရလိမ့်မယ်။

သဘာဝလွန် ကိစ္စတွေအပေါ် ယုံလွယ်တာဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ထဲမှာ ပင်ကိုယ်အတိုင်းရှိနေတဲ့ အားမာန်တက်ကြွမှုနဲ့ ရှင်သန်နိုးကြားမှု ထွက်ပေါ်ရာ အရင်းအမြစ်ဆီကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေးနိုင်သမျှ အဝေးဆုံးကို ပို့လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီထက်ဆိုးတာက သဘာဝလွန်တွေအပေါ် ယုံလွယ်
တာဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ခွဲခွဲခြားခြားသိဖို့ အ
ကြောင်းခြင်းရာတွေကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ပြီး စိစစ်လက်ခံ
ဖို့ "အဆင့်မြင့် အသိစိတ် ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့လူသား" ဆိုတဲ့
ကိုယ့်ရဲ့အဖြစ် ဆုံးရှုံးလိုက်တာ။ ဒါဟာ အကြီးမားဆုံး
ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပါတယ်။

အသိစိတ်ဟာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်
သလို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ ယာဉ်
ရထားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အသိစိတ်ကို မြှောက်မိပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားပြည့်ဝတဲ့ အသိစိတ်ကို
ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းအောင် ဘယ်တော့မှမလုပ်ပါနဲ့။

ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းသွားပြီဖြစ်တဲ့ အသိစိတ်ဟာ
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ဘယ်တော့မှ သယ်ဆောင်ပေးနိုင်မှာ
မဟုတ်တော့လို့ပါ။

ဘဝကိုယ်နှိုက်က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စွမ်းအား
ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘဝထဲမှာ ပုံမှန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အရာ
တိုင်းဟာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲကိုင်
လာပါတယ်။

ပျဉ်းတယ်ဆိုတာ ဘဝထဲမှာ ပုံမှန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့
အရာဖြစ်လို့ သူလည်းပဲ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု တစ်စုံ
တစ်ရာကို စွဲကိုင်လာပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူတွေဟာ ပျဉ်းမှာကို သိပ်ကြောက်ကြ
တယ်။ ပျဉ်းမှာကို သေလောက်အောင် ကြောက်တော့
မပျဉ်းခင်က ကြိုကြိုတင်တင် အပျဉ်းပြေဖို့ ကြိုးစားရင်း
ကလေးဘဝက မတက်လာတော့ဘူး။ ဘယ်တော့မှ
လူကြီးဖြစ်မလာတော့ဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာလည်း ပျဉ်း
မှာ ကြောက်တာရယ် အပျဉ်းဖြေနေရတာရယ်နဲ့ လုံးချာ
လိုက်ရင်း ကုန်သွားရတာပဲ။

ပျဉ်းရိနေတာကို ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်အောင် ဘယ်လို
ပြောင်းလဲပစ်ရမယ်ဆိုတာ မသိရင် ကြည်လင်ချွန်းပတဲ့
စိတ်တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ မြုပ်နှံထားတဲ့
ဒီဘဝဟာ ဘာမှ အသုံးကျတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ပျဉ်းရိနေတဲ့အခါ ပျဉ်းရိနေတာကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့
ဒီအတိုင်းထားကြည့်ပါ။ ပျဉ်းတယ်ဆိုတာဘာလဲ၊ သူ nature က ဘယ်လိုလဲ၊ ပျဉ်းတဲ့စိတ်က ဘယ်လိုစိတ်လဲ၊ လူ
တစ်ယောက်မှာ ပျဉ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင် ဘာတွေတွေ့
မိလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်စိတ်ဝင်စားပြီး သတိနဲ့စောင့်
ကြည့် ကြည့်ပါ။

ပျဉ်းတာရဲ့ သဘာဝကို သတိနဲ့ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း
တစ်ချိန်မှာ ဖြန်းဆို ပျဉ်းတာကြီး မရှိတော့ဘူး။ ပျဉ်းတဲ့

စိတ်ကို သတိနဲ့ အမိဖမ်းနိုင်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ် တယ် အားရတယ်။ စွမ်းအားပြည့်နေတယ်လို့ ခံစားရ တယ်။ တငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ကိုယ့် power ကို ကိုယ်ပြန်ခံစားရတာ အရသာကို ရှိနေတာပဲ။

ပျင်းတဲ့စိတ်ကိုကြည့်ရင်း စိတ်က ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလာ တယ်။

ပျင်းတဲ့စိတ်ကိုယ်နှိုက်က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စွမ်းအားဖြစ်တဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု တစ်စုံတစ်ရာ ကို စွဲကိုင်လာပါတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိတာနော်။



ပျင်းတာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ပျင်းတဲ့ စိတ် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အပျင်းပြေ အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ သူ့သဘာဝ ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ပျင်းတဲ့ စိတ်ကို အပြုသဘောအနေနဲ့

မြင်ပါ။ ပျင်းရိနေတဲ့ စိတ်သဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ပျင်းရိနေတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း စွမ်းအားတစ်မျိုး တိုးလာတာ သိအောင်လုပ်ကြည့်ပါ။ ရင်ထဲမှာ ခေါင်းထဲမှာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ စကားလုံးနဲ့ ပြော ပြုလို့ မရလောက်အောင် ပီတိဖြစ်နေတာကို ခံစားလာရတဲ့ အထိ ကြည့်ပါ။

ပျင်းရိနေတာကို စွမ်းအားနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်အောင် ပြောင်းပစ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်အမြော်အမြင် လိုအပ်တဲ့ အတတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကလေးဆန်သူတွေအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးဖြစ်မယ့်သူတွေအတွက်ပါ။

အိမ်ရှေ့က မြေကွက်လပ်လေးပေါ်မှာ ငှက်ကလေး တွေကို ဖိတ်ခေါ် အစာလေးတွေ ပေးကျွေးထားတာဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖိတ်ခေါ်ထားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

မနက်တိုင်း မိုးလင်းတာနဲ့ ငှက်ကလေးတွေ စားဖို့ ဆိုပြီး အစာလေးတွေ သွားပို့ပေးပြီဆိုရင်ကို ပျော်နေတာ။ ဒီမှာ breakfast ရပါပြီလို့ အော်ပြောသေးတာ။

ခေါင်းလေးတွေ ငုံ့ခါငုံ့ခါနဲ့ အစာလေးတွေ ကောက် နေတာတွေရင် ကြည့်နူးနေရတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ် လည်း မနက်စာစားနေတာ။ သူတို့လည်းစား ကိုယ်လည်းစား... သူတို့စားတာကြည့်ရင်း စားတော့ ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားက ပိုတောင် အရသာရှိသလိုပဲ။



အစာရေစာရှားပါးတဲ့ ရာသီတွေဆိုရင် သူတို့မှာ အစာလေးတစ်စေ့ စားရဖို့ ရေလေးတစ်စက် သောက်ရဖို့ အင်မတန်မလွယ်တဲ့ဘဝပါနော်။ သူတို့ဘဝက ဘာကိုမှ သိမ်းဆည်းသိပြီးထားလို့ရတဲ့ ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။ အစာ ရေစာ ခက်ခဲကျပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေတွေကို ကျိတ် မှိတ်ပြီး ဖြတ်သန်းရတာပါ။ ဒီကြားထဲ သာယာနာပျော်ဖွယ် တေးသီချင်းလေးတွေလည်း ဆိုပြသေးတာ။

အစာရေစာ အင်မတန် ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ သူတို့ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အံ့အားသင့်စရာတွေ အများကြီး တွေ့ရ တယ်။ ရှိတဲ့အစာလေး မျှတစားဖို့ သူတို့မိတ်ဆွေတွေကို ခေါ်လာကြတာ...။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကြင်ကြင်နာ နာ ခေါ်လိုက် ထူးလိုက် လုပ်နေကြသေးတာ။ ချိုးလေးတွေ ဆိုရင် ဆန်စေ့လေးတွေကို တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ဘေးချင်း ယှဉ်ပြီးတန်းနေအောင်လုပ်ပြီး စားကြတယ်။

လူမစားကြဘူး။ အကောင်ရှစ်ဆယ်ကျော်လောက် လာစား
ရင်တောင် ဘယ်သူမှ မစားလိုက်ရ မရှိစေရဘူး။ အော်
သူတို့လည်း စည်းကမ်းရှိသလို ရေရွတ်မိတဲ့ ထိအောင်
ပဲ။ သူတို့သာတာဝတွေ စောင့်ကြည့်မှ သိပ်ချစ်ဖို့ ကောင်းတာ
ပါပဲလား... လေးစားဖို့လည်း ကောင်းတယ်လို့ သိရတယ်။

တချို့ငှက်ကလေးတွေဆို ခဏခဏ လာပါများတော့
မှတ်မိနေပြီ။ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ကို မှတ်မိနေပြီ။ အစာ
ကျွေးတော့မယ့် အချိန်ကျရင် သစ်ပင်ပေါ်က ပျံဝဲပြီး
ဆင်းလာပြီး တချို့ကတော့ အပေါ်ကနေ ငုံ့ကြည့်နေတယ်။
အစာချခဲ့ပြီးတာနဲ့ ပတ်ပတ်လည် ဝိုင်းပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
စားကြတော့တာပဲ။ သူတို့ပျော်တာ မြင်ရတော့ ကိုယ်
လည်းပဲ အလိုလိုပျော်နေတယ်။

ပျော်ရွှင်ရန်ဆိုသည်မှာ မိမိဘာသာမိမိ ပြည့်စုံဖို့လိုရန်
ကို ဆိုလိုသည်တဲ့...အရစ္စတိုတယ်လ်က ပြောတာပါ။

တစ် ယောက်ယောက်က ငါ့ကိုပျော်အောင်လုပ်ပေးရင်
ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးနေမယ့်အစား ငှက်ကလေးတွေ
အစာစားတာကြည့်ပြီး ပျော်နေရတာ ကိုယ့်ဘာသာ
ပြည့်စုံဖို့လိုနေတာလို့ ပြောနိုင်တဲ့အပြင် တစ်ယောက်
ယောက်ဆီက သူက ငါ့ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးရင်
ကောင်းမှာပဲလို့ မမျှော်ရတော့ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာနည်းနည်း
မှ ပွန်းပဲ့ပါမသွားဘူး။

လူတစ်ယောက်ဟာ နောက်ဆုံးမှာ တစ်ကိုယ်တည်း
ရပ်တည်နိုင်ရမှာပဲ မဟုတ်လား။

တစ်ကိုယ်တည်း ပျော်နေပါတယ် ဆိုရင်တောင်
ငှက်ကလေးတွေ အစာစားတာ ကြည့်ပြီးတော့လည်း ထပ်
ပျော်ရအုံးမယ်။

သစ်စေ့လေးတွေရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အပင်ပေါက်လေး
ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိနေတာကို မြေကြီးထဲ သူ့ကို ထိုးထည့်ပြီး
သုံးရက်လောက် ကြာတဲ့အချိန်မှာ တွေ့လိုက်ရတာလောက်
ပျော်ဖို့ကောင်းတာ ဘာရှိအုံးမှာလဲ။

သေချာပေါက် အာမခံတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရချင်ရင်
သစ်စေ့လေးထဲက အညှောင့်လေးထွက်လာအောင် လုပ်
ကြည့်ပါ။

သရက်စေ့လေးရရ ဩဇာစေ့၊ သံပုရာစေ့၊ ထင်းရှူး
စေ့လေးရရ ဘာအစေ့လေးပဲရရ မြေကြီးထဲ မြှုပ်ထား
ပြီးတော့ ရေလေးမှန်မှန်လောင်းပေးနေ။ ဟော သိပ်
မကြာဘူး သူ့ကိုယ်လေး နှစ်ခြမ်းကွဲသွားပြီးတော့ အ
ညှောင့်လေးထွက်လာပြီး အညှောင့်လေးက မြေကြီးထဲ
အတင်းတိုးဝင်တော့တာပဲနော်။

သစ်စေ့လေးတစ်စေ့အတွင်းမှာရော တိရိစ္ဆာန်တွေ
အတွင်းမှာရော လူတွေအတွင်းမှာရော စကြဝဠာ အတွင်း
မှာ ရှိရှိသမျှ အရာရာအားလုံးကို ကြီးပွားရာကြီးပွားကြောင်း
တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ဖြစ်အောင် ပုံဖော်ပေးနေ
တဲ့ အတွင်းသား အင်အားတစ်ခုရှိတယ်။

အဲဒီအင်အားက အပင်အကြီးကြီး ဖြစ်တော့မယ့်
သစ်စေ့သေးသေးလေးထဲမှာ ရှိနေသလို ကိုယ့်ကိုယ်ထဲ
မှာလည်း ရှိတယ်။

သစ်စေ့လေးတစ်စေ့ အပင်ပေါက်
တော့မယ့် အဖြစ်ကိုကြည့်ရင်း သူ့ကိုယ်ထဲက
အားဟာ ငါ့ကိုယ်ထဲက အားနဲ့ အတူတူပါ
လား... သူတိုးတက်တော့မှာပါလား... ကြီးပွား
တော့မှာပါလား...လို့ အားရတဲ့စိတ် ရှင်လန်းတဲ့



စိတ်နဲ့ သူ့ကို ပြုစုပါ။

အသက်ရှင်သန်လိုတဲ့ဆန္ဒ တစ်နည်းအားဖြင့် အလှပ ဆုံး ရှင်သန်လိုတဲ့ဆန္ဒဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ ထွန်းလင်း တောက်ပလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သစ်စေ့လေးဟာ မသေရုံ ရှင်ချင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အစွမ်း ရှိသလောက် အလှပဆုံး ရှင်သန်ချင်တာ။

အလှပဆုံး ရှင်သန်ချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ သက်မဲ့သစ်စေ့လေးရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံးဆန္ဒဖြစ်သလို သူ့ရဲ့ ထာဝရရန်သူက သေခြင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အလှဆုံး ရှင်သန်လိုတဲ့ ဒီမြင့်မြတ်တဲ့ဆန္ဒဟာ သေခြင်းတရားကို တောင် အနိုင်ယူကောင်း ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သစ်စေ့လေးတွေရရင် အပင်လေးဖြစ်အောင် ပျိုးပါ။

သစ်စေ့လေးက သူ့အညောင့်လေးကို မြေကြီးထဲ ထိုးထည့်နေတာကိုကြည့်ရင်း... သူ့သေခြင်းတရားကို အနိုင်ယူနေတာ ကြည့်ရင်း... သူ့ကြီးပွားလာနေတာ တိုးတက်လာနေတာကိုကြည့်ရင်း... အံ့သြဝမ်းသာဖြစ်ပါ။

- သစ်စေ့လေးတွေ အညောင့်ထွက်လာတာကို သေချာကြည့်ပါ။
- သူ့ကိုယ်ထဲက အလှပဆုံး အပင်လေးတစ်ပင် အနေနဲ့ ရှင်သန်ချင်နေတဲ့အားကို ခံစားပါ။
- အပင်ပေါက်လေး ကြီးလာရင် သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးနေရာ မြေကြီးပေါ် ချပေးလိုက်ပါ။ သူ့ရှင်သန်ပါစေ။



ယောက်ျားက မြတ်တယ် မိန်းမကယုတ်နိမ့်တယ် ဆိုတာ စိတ်သဘောထား ကျဉ်းမြောင်း သိမ်ဖျင်းတဲ့သူတွေသာ ပြောကြတာပါ။

စိတ်သဘောထား ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ သူတွေက ကျတော့ အဲသလို မပြောပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ အကျင့်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။

မိန်းမဖြစ်ရုံနဲ့ ယုတ်နိမ့်တယ် ယောက်ျားဖြစ်ရုံနဲ့ မြတ်တယ်။ ဒါဟာ အဓိပ္ပါယ်လုံးဝမရှိတဲ့ စကားတွေပါ။ ယောက်ျားဖြစ်ပြီး စိတ်ထား ယုတ်နိမ့်ရင် အကျင့်မကောင်းရင် ယုတ်နိမ့်တဲ့သူပဲ။ မိန်းမဘဝဖြစ်ပြီး စိတ်ထားမြင့်မြတ်ရင် အကျင့်သီလဖြူစင်ရင် မြင့်မြတ်တဲ့သူပဲ။

အကယ်၍ ကိုယ်က မိန်းမဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မိန်းမဖြစ်ရတာ မကောင်းဘူးလို့မျှား တွေးမိနေသလား။ တွေးမိနေရင် ချက်ချင်းပြင်လိုက်ပါ။

မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာလည်း အဆင့်မြင့်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကို ကျင့်သုံးနိုင်တယ်။ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။ ခံစားနိုင်တယ်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်မြောက်မှုကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။ မိန်းမဘဝ ဖြစ်ရလို့ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထားရော အသိဉာဏ်ရော အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်အောင် မြှင့်မယ်... နည်းလမ်းကို သိအောင် လုပ်မယ်... စဉ်ဆက်မပြတ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေထိုင်မယ်... မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကို ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ထက်သန်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိဖို့သာ လိုပါတယ်။

ဒီဆန္ဒကိုလည်း မျက်ခြေပြတ်မခံဘဲနဲ့ တစိုက်မတ်မတ် နေ့စဉ် ကြိုးစားသွားနေရမှာပါနော်။

ခုဘဝမှာ ကိုယ်ဟာ မိန်းမဆန်တဲ့ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် ယောက်ျားဆန်တဲ့ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အဖြစ်ကို ကိုယ် ကျေနပ်ဖို့က ပထမဆုံးအနေနဲ့ အရေးကြီးဆုံးပါ။

ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်နေရင် ကိုယ့် နားရောက်လာတဲ့ ဘယ်သူမဆို သူ့နားနေရတာ ကောင်း လိုက်တာ... သို့အနားရောက်တာနဲ့ ရင်ထဲမှာ အလိုလို ပျော်နေတာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံတယ် ကိုယ့် ဘဝကိုယ် ကျေနပ်တယ်ဆိုရင် အပျော်ဆုံးလူသား ဖြစ်နေတာ ကိုယ်ပါ။

"စင်းလုံးချောဖြစ်သော မိန်းမသည် စင်းလုံးချော ဖြစ်သော ယောက်ျားထက် အဆင့်ပိုမြင့်သော လူသား အမျိုးအစားဖြစ်ကာ များစွာပိုမိုရှားပါးသော အမျိုးအစား ဖြစ်သည်"တဲ့ ဂျာမန်ဖီလိုဆိုဟာ ဖရက်ဒရစ်နိုချေးက ပြော တာပါ။

သူပြောတာ ကန့်ကွက်မယ့်သူ ဘယ်သူရှိလို့လဲ။

စိတ်ရဲ့ သဘာဝက energy အားအင်တစ်ခုခု ရနေမှ နေလို့ရတယ်။ Positive Energy ရရင်ရ မရရင် Negative energy ရအောင် လုပ်တော့မှာပဲ။

စိတ်က သူရပ်တည်ရာရဖို့ energy ကို မရလို့ကို မဖြစ်ဘူး။ သူတည်မြဲနေဖို့ energy တစ်မျိုးမျိုး လိုချင် တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးနေရတာ မုန်းတီး နေရတာ နာကျဉ်းနေရတာ... ဖြစ်ခဲ့ပြီးသားတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး ဝမ်းနည်းနေရတာ ကျေကွဲဆိုနစ်နေရတာ... ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်း မာနတွေကြီးကြီးနဲ့ တွေးနေတာ... ဒါတွေအကုန်လုံးဟာ စိတ်ကို energy တစ်မျိုးမျိုးတော့ ပေးတာတွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေက positive energy တော့ မဟုတ်ဘူး။ Negative energy တွေနော်။

စိတ်က သူရပ်တည်ရာရဖို့ energy တစ်မျိုးမျိုး မရ ရင် မဖြစ်ဘူး။

မဖြစ်လို့ ဒီလို အဆင့်နိမ့်တဲ့ မုန်းတီးမှုတွေ နာကျဉ်း မှုတွေ အလွမ်းဇာတ်လမ်းတွေ လုပ်မိရက်သား ဖြစ်နေ တယ်။ လုပ်မိရက်သား ဖြစ်နေတာနော်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်မသိတော့ ငိုစိတ်က ဘာကို လိုချင်လို့ ဘာကို လုပ်နေတာလဲဆိုတာ မသိဘူး။

မသိတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ ခံစားနေရတာတွေဟာ မှန်တယ်၊ ငါထင်တာတွေဟာ မှန်တယ်၊ ငါတွေ့တာတွေဟာ တကယ်အဟုတ်ချည်းပဲလို့ ထင်နေတယ်။

ငါ အခုခံစားနေရတာတွေဟာ အမှန်တွေချည်းပဲလေ

ဘာမှားနေလို့လဲ.. ကြည့် ငါဒီလို တွေးနေတာ၊ ငါ ဒီလို ခံစားနေရတာ။ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ခံစား ရမှာမို့လို့ ဒီအတိုင်းပဲ ခံစားနေရတာပဲ... ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့တွေက မကောင်းကြဘူးလေ... သူတို့ကို ငါ စိတ် ဆိုးနေတာ မုန်းနေတာ တကယ်ဒီအတိုင်းကို ဖြစ်ရမှာမို့လို့ ဖြစ်နေတာပဲ..

ငါကသာ ချစ်ရတာ ငါ့ကိုကျတော့ မချစ်ဘူး ဝရ မစိုက်ဘူး... ကြည့်လေ ခု ငါ့ကို ဘယ်လိုလုပ်သွားတာ၊ ငါက သူ့ကို နားလည်မှု ဘယ်လောက်ပေးပေး ငါ့အပေါ် ကျတော့ ဘယ်လို သဘောထားတာ...

ဒီလိုတွေးနေတာ အကုန်လုံးကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ဒီစိတ်က negative energy ခံစားနေတာကို မှန်ပါကြောင်း သက်သေတွေ ထူနေတာနော်။

ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို အတိတ်မျိုးပဲ ရှိခဲ့ရှိခဲ့ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးပဲ ကြုံရကြုံရ... တစ်ခုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးဖို့က ငါလိုချင်နေတာ ဒီစိတ်မျိုးလား။ ငါတကယ် လိုချင်တာ ဒီစိတ်လား။ ငါတကယ် ခံစားချင်တာ အဲဒီ energy မျိုးလား။

Is that energy I want to feel?

အဲဒါ သေချာမေးပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိအောင် လုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေး ကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်မသိရင် သူပြော သမျှ မှန်တယ် ထင်ပြီး လိုက်ခံစားနေရမှာ။

စိတ်ကို သိတဲ့အကျင့်လုပ်ထားရင် အဆင့်နိမ့်တဲ့ negative energy ရအောင် လုပ်နေတိုင်း သတိနဲ့အောင် အောင်ကြည့်ပြီး ကောင်းတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ energy ကို

ခံစားတတ်အောင် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းယူလို့ရ တယ်။

ငါ့စိတ်လို့ ခေါ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ သဘာဝကိုသိအောင် လုပ်ပါ။

သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တာ ခံရတဲ့စိတ်ဟာ ကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ထုတ်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ စိတ်က လုပ်ပေးနိုင်သမျှ ထဲမှာ အသိမ်မွေ့ဆုံး အနူးညံ့ဆုံး ရခဲလှဆုံး အဆင့်အမြင့် ဆုံး energy ဖြစ်လို့ အမြင့်ဆုံးကို တက်လှမ်းနိုင်တဲ့သူတွေ သာ ခံစားနိုင်တာပါ။



နှစ်လိုဖွယ် စိတ်မကောင်းဖြစ်မှုရဲ့ အရိပ်အယောင် ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းနည်းဖွယ် မိုင်နာသံစဉ် (minor key) ကို ကြိုက်ကောင်းမှကြိုက်မှာ ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ဉာဏ် အမြော်အမြင်ရော လွတ်လပ်မှုရော တစ်ချိန်တည်းမှာ ရရှိနေခြင်းမျိုးကို မိုင်နာသံစဉ်တွေ နားထောင်တဲ့အချိန်မှာ ရတတ်တယ်။

ထိထိခိုက်ခိုက် ကြေကြေကွဲကွဲ ခံစားချက်ကို လှလှ ပပ သိဆိုထားတဲ့ အလွမ်းသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို နားထောင်ရ တာ ကိုယ်ပိုင် ထိခိုက်ကြေကွဲမှုတွေကို မြေမြှုပ် သင်္ဂြိုဟ်မယ့် ဈာပနအခမ်းအနားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်နေရသလိုပဲ။ ဝမ်းနည်းပေမယ့် ပျော်တယ်။

Sad music တကယ်ကောင်းတာကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်ရတာ ရင်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်လာ တယ်။

ဆွေးဆွေးမြေမြေ ကြေကွဲနေတဲ့ တကယ်ကောင်းတဲ့ music ဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ဟိုး.. အတွင်းထဲအကျဆုံး နေရာမှာ ရှိတဲ့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့ နှလုံးသားဟာ ဘယ်လို ခံစားရတယ်ဆိုတာ သိသွားအောင် လုပ်သလို တစ်ချိန် တည်းမှာ ချစ်တတ်တဲ့နှလုံးသားဟာ ဘယ်လောက် လန်း ဆန်းပျော်ရွှင်ရသလဲဆိုတာ သိသွားအောင် လုပ်ပေး လိုက်ပါတယ်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ music ကို နှစ်နှစ်သက်သက် နားထောင်တဲ့အခါ စိတ်ထိခိုက်သွားရတာ တစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်ပါဘူး...ဆန်းကျယ်တဲ့ အချစ်အရသာနဲ့ ငါတစ် ယောက်တည်း မဟုတ်ပါလားလို့ သိလိုက်ရတဲ့ ထူးဆန်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုလည်း ခံစားရပါတယ်။

နှလုံးသားထဲက အပြစ်ဆိုစရာ မရှိသလောက် နီးနီး နေရာထိရောက်အောင် ဆွဲဆောင်ခေါ်ယူသွားနိုင်မယ့် music ဆိုတာကလည်း blues ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ် pop ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ် folk ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်.. ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ... တကယ်ကောင်းမွန်လှတဲ့ sad music ကို သေသေချာချာ ရွေးချယ်ရှာဖွေပြီး စုဆောင်းထားပါ။ ရံဖန်ရံခါ စိတ်အေးလက်အေး ရှိတဲ့အခါ စိတ်လိုလက်ရ နားထောင်ပါ။

အမှောင်မည်းဆုံး သစ္စာတရားမှာတောင် တောက်ပတဲ့ အလှူရှိပါတယ်။

ဝမ်းနည်းညှိုးငယ်မှု များလွန်းသော်လည်းပဲ နက်နဲသိမ်မွေ့ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ တေးသွားတစ်ခုနဲ့ ခုံထည်တည်ငြိမ်တဲ့ ဝတ္တဝင်မြောက် စကားလုံးတွေနဲ့ ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ထဲမှာ တောက်ပတဲ့အလှူရှိပါတယ်။

ဒီအလှူကို တွေ့မြင်နိုင်လောက်အောင် တစ်နေ့နေ့မှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကြံ့ခိုင်ပြီး ကြည်လင်ကောင်းကြည်လင်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါကျရင် နူးညံ့ကြည်လင်နေတဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသားကို ပြန်ကြည့်ရင်း Music can change the world. လို့ ရေရွတ်လိုက်မိမှာပါ။



အထင်ကြီးတတ်တဲ့စိတ်ဟာ အထင်သေးတတ်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးနေပြီဆိုရင် သေချာပေါက် တစ်နေ့နေ့မှာ အဲဒီတစ်ယောက်ပဲ ကိုယ့်ကို အထင်သေးတဲ့စကားတွေ ပြောလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကလည်း လူတစ်ယောက်ကို အဝေးကနေ ကြည့်ပြီး အလကားနေရင်း အထင်တွေကြီးနေပြီဆိုရင် သတိထားပါ။

သူကတော့ ဘာမှ အပြစ်ဆိုစရာမရှိအောင် ဖြစ်နေတာ... သူကတော့ တကယ့် perfect ပဲလို့ ထင်နေပြီဆို သတိသာ ထားပါတော့.. ကိုယ်လည်းပဲ သိပ်မကြာခင် သူ့ကို အထင်သေးမိတော့မယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ တသတ်မှတ်တည်း မနေဘူး။ သူက ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ လုပ်တတ်တယ်။ တော်ကြာ အထင်ကြီးလိုက် တော်ကြာ အထင်သေးလိုက် လုပ်မှာပဲ။ ဒါစိတ်ရဲ့ သဘာဝပဲ။

အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ ရှိတာထက် ပိုထင်တာ။ အထင်သေးတယ်ဆိုတာ ရှိတာထက် လျော့ထင်တာ။ နှစ်ခုလုံးဟာ အမှန်ကြုံမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က အထင်ကြီးနေတယ် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ အပြစ်မရှာအောင် perfect ပါပဲလို့ ထင်နေတယ်ဆိုရင် အဲလိုလူနဲ့ ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးသာနေပါ။ သူ့စိတ်က အထင်မှားနေပါတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ သွားပြီး မသာယာပါနဲ့။

သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးတာကို သာယာနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သတိထားကြည့်ပါ။ အထင်ကြီးတာ

ကြိုက်နေတဲ့ ငါ့စိတ်ရဲ့ အနောက်မှာ ငါဘာဖြစ်နေတာလဲ..
ငါ့ကိုယ်ငါ တကယ်လေးစားတဲ့စိတ် တကယ်ရှိရဲ့လား..
ငါ့ကိုယ်ငါ တန်ဖိုးတကယ်ထားရဲ့လား.. ငါ့ကိုယ်ငါ အထင်
သေးနေလား.. ငါ့စိတ်က ဘာကိုရနေလို့လဲ။

သူများအထင်ကြီးခံရတာကို သာယာနေတဲ့ ဒီစိတ်
သဘာဝကို သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မမြင်
ရင် တစ်သက်လုံး သူ့ချယ်လှယ်သမျှ ခံပြီး နေသွားရ
လိမ့်မယ်။ ဘယ်တော့မှ လွတ်လပ်ပြီး အေးချမ်းနေတဲ့
စိတ်ကို သိရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

သူများကို အထင်ကြီးတတ်တဲ့စိတ် သူများ အထင်
ကြီးတာကို ခံချင်တဲ့စိတ် ဒီစိတ်နှစ်ခုလုံးကို သတိထားပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ ချွတ်
ချုံ့ကျနေတဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်တစ်ခုရဲ့
သရုပ်သကန်ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးထွားရင့်သန်လာမှုကို ခါး
သီးနာကျည်းမှု လျော့ပါးသက်သာသွားတာနဲ့ အတိအကျ
တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ကိုယ်ဘယ်လောက်ရင့်ကျပ်ပြီလဲ ကိုယ့်
ဉာဏ် ဘယ်လောက်ရင့်သန်သလဲ ကိုယ့်မှာ အမြော်အမြင်
ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ခါးသီးနာ
ကျည်းတဲ့စိတ်တွေ ဘယ်လောက်လျော့ပါး သက်သာသွား
ပြီလဲဆိုတာနဲ့ အတိအကျကို တိုင်းတာလို့ ရပါတယ်လို့
ဆိုလိုတာပါ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို သူတို့ဆက်ဆံချင်သလို ဆက်
ဆံလိုက်ကြမှာပါနော်။

လူတော်တော်များများဟာ သိပ်မတွေ့ကြပါဘူး။
အမှတ်တမဲ့ပြောမိဆိုမိ ဆက်ဆံမိတာ များပါတယ်။ သူတို့
က အမှတ်တမဲ့ဆိုသော်လည်း ကိုယ့်မှာတော့ ခံစားလိုက်ရ
တယ်။ နာနာကျင်ကျင်ကို ခံစားလိုက်ရတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်း လေးစားတဲ့
စိတ်ရှိတဲ့သူ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတဲ့စိတ်ရှိတဲ့သူ
ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကို
လေးလေးစားစား ဆက်ဆံလိုက်မှာပါ။

စိတ်နေစိတ်ထားနိမ့်ကျတဲ့သူဖြစ်နေရင်လည်း သူဟာ
သူ့စိတ်ရင်းအတိုင်းဆက်ဆံလိုက်မှာပါ။

ခက်တာက တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကအချစ်ဆုံးလို့ ဆို
တဲ့သူတွေကတောင် တစ်ခါတလေ သူတို့ဆက်ဆံချင်သလို
ဆက်ဆံလိုက်တာ ခံလိုက်ရလို့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဝမ်း
နည်းလွန်းလို့ ခံရခက်လွန်းလို့ စိတ်နာသလိုလို တန်
ဖိုးမဲ့သွားသလိုလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ရင်ထဲမှာ ပြန်



တွေးမိတိုင်း နာကျင်နေရတယ်။

တကယ်တော့ သူတို့သိပ်တွေးမနေပဲနဲ့ သူတို့ဟာ သူတို့ သတိမပါဉာဏ်မပါ ဆက်ဆံချင်သလို ဆက်ဆံလိုက်တာပါ။

လူတွေရဲ့ ကိုယ့်အပေါ် အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေ မှားယွင်းတိုင်းသာ ကိုယ်က နာကျင်ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းမှုက ဘယ်သူ့ဆီ ရောက်သွားပြီလဲ။

ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးအပြုအမူကြောင့် ဘယ်တော့မှ ငါတန်ဖိုးမရှိတော့ဘူးလို့ မတွေးပါနဲ့။

ကိုယ်သိပ်ချစ်ရပါတယ် ဆိုတဲ့သူတွေအပါအဝင် လူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေကို နားလည်ပေးလိုက်ပါ။

ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထားကို မွေးယူပါ။

လူကြီးစိတ်နဲ့ နားလည်ပေးလိုက်ပါ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို သတိမပါ ဉာဏ်မပါ သူတို့ ဆက်ဆံချင်သလို ဆက်ဆံမိနေကြအုံးမှာပါ။ အဲဒါ တကယ်တော့ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကြီးပါ။

ခါးသီးနာကျည်းမှုတွေနဲ့ သိက္ခာမဲ့တဲ့အတွေးတွေ တွေးမနေဖို့ကတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာအပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စကတော့ ကိုယ်ဘက်က အပြည့်အဝ တတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးထွားရင့်သန်လာမှုကို ကိုယ့်ရင်ထဲက ခါးသီးနာကျည်းမှု ဘယ်လောက် လျော့ပါးသက်သာသွားပြီလဲဆိုတာနဲ့ အတိအကျ တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။

သူတို့ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုပဲဆက်ဆံဆက်ဆံ ကိုယ့်

တန်ဖိုးကိုကိုယ် အမြင်ကြီးမှာထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး ဖြစ်နေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်အတွေးလေးတွေ သိက္ခာရှိနေပါစေ။



ကမ္ဘာကြီးဟာ စောင်းနေတယ်။

ဘယ်လောက်ကံကောင်းတဲ့ တိမ်းစောင်းမှုလဲလို့...။

ကမ္ဘာကြီးဟာ နှစ်ဆယ့်သုံး နှစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်းဒီဂရီ တိမ်းစောင်းရင်း သူ့ဝင်ရိုးပေါ်လည်နေလို့သာ ရာသီဥတု အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေရတာနော်။

အကယ်၍သာ ကမ္ဘာကြီးဟာ တိမ်းစောင်းမနေပဲ သူ့ဝင်ရိုးပေါ်မှာ တည့်တည့်ကြီးသာ လည်နေရင် ရာသီ ဥတုတစ်မျိုးတည်း တစ်သတ်မှတ်တည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်နေမှာပါတဲ့။

အဲဒါဆိုရင် နွေ မိုး ဆောင်း ဆိုတာတွေ ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ သစ်ပင်တွေလည်း ပေါက်တော့မှာ မဟုတ်လောက်ဘူး။ ဆက် တွေးရင် အရှည်ကြီးပေါ့။



ဒါပေမယ့် ဒီနေရာတင် ခဏ ရပ်ပြီး လောကကြီးမှာ သစ်ပင်တွေ

မရှိတော့ရင်လို့ ... တွေးကြည့်လိုက်ပါနော်။ ဘယ်လောက် ခြောက်သွေ့ပြီး ဝမ်းနည်းစရာကောင်းလိုက်မလဲ။

လူတွေနေတဲ့လောကကြီးမှာ အလှဆုံးဟာ သစ်ပင် တွေ မဟုတ်လား။ သူတို့ရဲ့ ပဉ္စလက်ဆန်တဲ့ ရောင်စုံအလှ တွေဟာ ရာသီဥတုအပေါ်လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောင်းနေ တယ်။ သူတို့ရဲ့အလှတွေဟာ ရင်သပ်ရှုမော ဖြစ်လောက် ဝါရဲ့။

နွေရာသီမှာ ရဲရဲတွတ်နေတဲ့အရောင်တွေ ဝါတောက် ထိန်နေတဲ့ ပွင့်ချပ်လွှာတွေ ပြာလွင်နေတဲ့ မိုးကောင်ကင် ကြီးနဲ့ တောက်ပလွန်းတဲ့နွေဟာ အူကိုဖြူးနေတာပဲ။

ဒီနှစ်ဆိုရင် နွေဟာ ဒီလောက်ဘဝင်မြင့်တဲ့လေသံမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မဟနိုင်ခဲ့ဖူးသလို စိန်ပန်းတွေ ငှက်ပန်း တွေကလည်း သူတို့ရဲ့တော်ဝင်ဂုဏ်သိက္ခာတွေကို ဒီ



လောက်ပြည့်ပြည့် ၀၀ အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းမျိုး တစ် ခါမှ မရရှိခဲ့ဖူးဘူး။

မိုးကျပြန်ရင်လည်း အပြိုင်အဆိုင်ပြုထွက်လာကြတဲ့ အစို့အညောင့်တွေ ရွက်နုသစ်တွေ အရည်ရွန်းတဲ့ အသီး အနှံတွေ အစာရေစာပေါ့လို့ ပျော်မြူးနေကြတဲ့ ကျေးဌာန် သာရကာတွေရဲ့ တေးဆိုသံတွေနဲ့ လောကကြီးက နေချင် စရာကြီးကို ဖြစ်လို့။

ဆောင်းဝင်ပြန်ရင် အေးစက်တဲ့နှင်းစက်တွေမလာခင် အမှီပွင့်ပေးအုံးမယ့် ပန်းရောင်စုံတွေနဲ့ တလောကလုံး တခစ်ခစ်ရယ်သံတွေပြည့်နေတယ်။

ဆောင်းအအေးဒဏ်ကို ပျက်ရယ်ပြုဖို့ သူ့အရွက်တွေ ချွေချလိုက်ပြီး ရိုးတံပြိုင်းပြိုင်း သူ့အကိုင်းကြီးတွေနဲ့ စိတ် အေးလက်အေး အိန္ဒြေကြီးလွန်းတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတွေက မြင်ရသူကို ငေးမောစေတယ်။

က်ထူးလွန်းတဲ့ အုံမခန်းတိမ်းစောင်းမှုကြီးဟာ သစ် ပင်တွေကို ဖန်တီးလိုက်တယ်။

သစ်ပင်တွေဟာ ပဉ္စလက်ဆန်တဲ့အလှ magical beauty နဲ့ လောကကြီးကို သာယာစေတယ်။

Feel the Seasonal Magic.

ရာသီဥတုအလိုက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အလှကို ဂရုတစိုက်သတိထားပြီး ခံစားပါ။

လှတဲ့သစ်ပင်တွေကိုတွေ့ရင် ခဏလောက်ရပ်ပြီး ကိုယ့်ထက်သာလွန်တဲ့ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ လူ တစ်ယောက်ကို ကြည့်သလို ကြည့်ပါ။

မြင့်မြတ်မှုနဲ့ အလှအပကို ချစ်တတ်လို့သာ လူသား ဟာ လူသားအဖြစ် ရောက်လာရလို့ပါ...

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အဝတ်အစား ဖုံးအုပ်ဝတ်ဆင်တယ် ဆိုတာ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာရှိသမျှ သတ္တဝါတွေထဲမှာ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါသာ လုပ်နိုင်ခဲ့တာပါ။ လူတောင်မှ ကျောက်ခေတ် ကနေ ဒီခေတ်ထိ ရောက်အောင် အဝတ်အစားကို တဖြည်း ဖြည်း အဆင့်မြှင့်လာခဲ့တာနော်။

လူသားအဆင့် အမြင့်ဆုံးရောက်ပြီလို့ ပြောရမယ့် ဒီနေ့ချိန်ခါမှာ ဝတ်ပုံစားပုံဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါ ဘယ်သူပါလို့ ဖော်ပြနည်းတစ်မျိုးလို့ ဖြစ်နေပါပြီ။

အဝတ်အစားဝတ်တဲ့အခါ ဘာဝတ်သင့်တယ်ဆိုပြီး ဝတ်သင့်တာချည်းဝတ်နေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝတ်ချင်တာ လည်း ဝတ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး၊ ကိုယ်နှစ် သက်တဲ့အရောင်လေး ဝတ်ထားရပြီဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေရှိပြီး ကျေနပ်နေတာ။ တစ်နေ့လုံး ပျော် နေတယ်နော်။ ကိုယ့်အပျော်တွေ ဘေးလူတွေဆီတောင် ကူးကုန်တယ်။

ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အဝတ်အစားဖြစ်နေရင် အဲဒါ တကယ်တော့ ဘယ်လောက်မှမတန်ပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ထဲ မှာတော့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ချင်တန်နေ တာနော်။



ဒီအင်္ကျီလေးနဲ့ဆို ဖိနပ်ကလေးက ဘယ်လိုလေး လည်စီးလေးက ဘာရောင် လေး။ အဲလို စိတ်ကူးလေးနဲ့ သပ်သပ် ရပ်ရပ်ဝတ်ပါ။ တန်ဖိုးနည်းချင်နည်းပစေ စိတ်ကူးကောင်းကောင်းလေးနဲ့ အဝတ် အစားကို ရွေးဝယ်ပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဝတ်ပုံစားပုံကို ကြည့်ရင် သူ့စိတ်
ဘယ်လောက် အဆင့်မြင့်သလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်နဲ့ အဝတ်
အစားကို ဝတ်ပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိစေပြီး မြင်ရ
သူကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းအေးမြစေမယ့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု
မျိုး လုပ်နိုင်တာ ဉာဏ်ပညာအစစ်အမှန် မှီတင်းနေထိုင်နိုင်
လောက်အောင် ထိုက်တန်တဲ့စိတ် ရှိလို့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အားပညာရှိဖြစ်အောင် လုပ်သောအရာ
သည် ဗရုပ်သုတ်ခန့်င်ပြီး ဗိုသီဖက်သီဖြစ်သော ကိုယ်
ဟန်အနေအထားမျိုး မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမှာ မိမိ
ပုံပန်းသွင်ပြင်အပေါ် ဂရုမစိုက်သလို ဟန်လုပ်ထားမှုသည်
ညံ့ဖျင်းသောစိတ်ဓာတ်၏ အထောက်အထားသာဖြစ်ရာ
တကယ့်ဉာဏ်ပညာအစစ်အမှန်သည် အဆိုပါစိတ်ဓာတ်မျိုး
အတွင်း မှီတင်းနေထိုင်လောက်အောင် မထိုက်တန်သလို
ညီညွတ်လှပသောဘဝသည်လည်း အဆိုပါစိတ်ဓာတ်မျိုး
အတွင်း ကစဉ့်ကလျား ဖရိုဖရဲဖြစ်မှုနှင့်သာ ဆုံတွေ့ရ
မည်ဖြစ်သည်။

(စပိုင်နိုဇာ)(လှိုင်သင်း-လှူအတွေးအခေါ်သမိုင်း)

လောကမှာ သနားသင့်တဲ့သူ ရှိသလို မသနားသင့်တဲ့သူ
လည်း ရှိပါတယ်နော်။ ကြည့်လိုက်ရင် သနားစရာကောင်း
တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် မသနားသင့်တဲ့သူတွေ လောကမှာ
အများကြီးပါ။ အလုပ်ထဲမှာ မိတ်ဆွေတွေထဲမှာ ဆွေမျိုး
သားချင်းတွေထဲမှာ မိသားစုဝင်တွေထဲမှာ သနားစရာလို့
ထင်ရပေမယ့် လုံးဝမသနားသင့်တဲ့သူတွေ ရှိနေပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ သူတို့ကိုသနားအောင် ပြောရင်
သနားတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့ သူတို့ကို သနားအောင်
ပြောနေ လုပ်နေစရာတောင် မလိုဘူး အလိုလိုနေရင်းကို
သနားပြီးသား ဖြစ်နေကြတယ်။ အဲလိုလူတွေပဲ နောက်ဆုံး
မှာ ရင်နာစကားတွေ ထပ်ချည်းတလဲလဲ ပြောနေတတ်တဲ့သူ
တွေ ဖြစ်နေကြတာပဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မသနားသင့်တဲ့သူတွေဟာ သူ
တို့ ဘယ်တော့မှ အဆင်ပြေလမယ့်သူတွေ မဟုတ်သလို
ဘယ်တော့မှလည်း ကျေးဇူး မတင်တတ်ကြပါဘူး။

မသနားသင့်တဲ့သူကို သနားတာဟာ ဘယ်တော့မှ
ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။

သနားတယ်ဆိုတာ အဲဒါတကယ်တော့ တခြားဘာမှ
မဟုတ်ဘူး... သနားတယ်ဆိုတာ သွက်ချာပါဒလိုက်နေတဲ့
စိတ်တစ်ခုရဲ့ ဇိမ်ခံမှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။

စာနာထောက်ထားမှုဟာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးဖြစ်ရင်
သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါဆို ဘယ်လိုလူကို သနားပြီး ဘယ်လိုလူကို မသနား
သင့်ဘူးလဲ။

ပြန်ပြင်လို့မရလောက်တော့လောက်အောင် ကရော်
ကမယ်လုပ်သူတွေ ၊ အရည်အချင်းမပြည့်မီသူတွေ၊ အ

ပြစ်တင်ခံထိုက်လောက်အောင် ချို့ယွင်းချက်ရှိသူတွေ၊ ရူး
ချင်ယောင်ဆောင်သူတွေ၊ ကျပ်မပြည့်သလိုလိုနဲ့ ထင်ရာ
လုပ်သူတွေ ၊ မှားဘူးပြီးသားအမှားကိုပဲ ထပ်ပြန်တလဲလဲ
ကျော့နေတတ်တဲ့ သင်ခန်းစာမယူတတ်သူတွေ၊ မိဘကို
နှလုံးပူတိုက်ရက်တဲ့ မိုက်မဲသူတွေ၊ လူကောင်းသူကောင်း
ပြန်ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိတော့တဲ့ မိုက်တွင်းနက်သူ
တွေအပေါ် သနားစိတ်ထားတယ်ဆိုတာ ခံစားချက်တွေ
ဖြန့်ဖူးတီးတာသာ ဖြစ်တာပဲ။

လူ့ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ ရုန်းကန်မှုကြီးအတွင်းမှာ လူတွေ
တကယ်လိုအပ်တာက သူတော်ကောင်းအခေါ်ခံရဖို့
မဟုတ်ပါဘူး .. စိတ်ခွန်အားကြီးမှုသာဖြစ်တယ် ၊ နှိမ့်ချမှု
မဟုတ်ပါဘူး ... မာနထားမှုသာဖြစ်ပါတယ်၊ မရှိအတူ
ရှိအတူစိတ်မဟုတ်ပါဘူး ... သန္နိဋ္ဌာန်ခိုင်မာတဲ့ ပြတ်သား
မှုသာ ဖြစ်ပါတယ် ၊ အလကားနေရင်း သနားတတ်ဖို့
မဟုတ်ပါဘူး ... အသိဉာဏ်သာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်က မသနားသင့်ဘူးလို့ ပြောတဲ့သူကို
လုံးဝမသနားပါနဲ့။ သူတို့ကို ပြတ်သားရတာဟာ လောက
ကိုစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်ပါတယ်။

မိသားစုထဲမှာ ချစ်သူခင်သူတွေထဲမှာ သနားကရုဏာ
နဲ့ လုံးလုံးမှ မထိုက်တန်တဲ့သူတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင်
စိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ တွေးပြီး သူတို့ကို No လို့ ပြတ်ပြတ်
သားသားပြောပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မပြုပြင်ချင်လို့ သနား
စဖွယ်ပုံဖမ်းထားတဲ့ သူတို့အကျင့်ဆိုးတွေကို No လို့ ပြတ်
ပြတ်သားသားလုပ်လိုက်ပါ။ လုံးဝလက်မခံပါနဲ့။

သူတို့ကို လက်ခံပေးနေရတာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်
ဓာတ် တဖြည်းဖြည်းချွတ်ချဲ့ကျလာပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့

ပြုပြင်ခွင့်မပေးသလိုလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ်လည်း စိတ်ပျက်လာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ထူးကဲပြောင်မြောက်မှု မှန်သမျှဟာ အစွန်းလွတ်တဲ့
အကောင်းတရားကို ကျင့်သုံးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်
အခြေအနေဟာ သနားရမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်အခြေအနေမှာ
မသနားရဘူးလဲ ၊ ဘယ်လိုလူကို သနားသင့်ပြီး ဘယ်လိုလူ
ကို မသနားသင့်ဘူးလဲ ၊ ဆိုတာတော့ ကိုယ့်မှာ သွက်ချာ
ပါဒလိုက်နေတဲ့စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် ကောင်းကောင်းခွဲခြား
တတ်မှာပါ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ နဝေတိမ်တောင်စိတ်နဲ့ သနား
တယ်ဆိုတာ သွက်ချာပါဒလိုက်နေတဲ့ စိတ်တစ်ခုရဲ့ ဇိမ်ခံမှု
တစ်ခုပဲ ဖြစ်နေလို့ပါ။



ကိုယ်ရှုတ်ချနေတဲ့ အရည်အသွေးအများအပြားဟာ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတတ်တယ်။

ဓာတ်တူနှစ်တူသဘောတူ လူအချင်းချင်းသာ ရန်ဖြစ် တတ် သည်းကြီးမည်းကြီး တိုက်ခိုက်တတ်ကြပါတယ်။

ဓာတ်တူနှစ်တူချင်းသာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တတ်တာ လူ့သဘာဝတစ်ခုပါလို့ ပြောရမှာပါ။

တစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်မြင်နေပြီ အပြစ်တင် နေပြီ ဆိုရင် သတိကပ်ထားပါ ... သတိထဲမှာ မေတ္တာစိတ် လေးသွင်းပြီး ကြည့်ပါ ... ငါ့မှာ သူ့လိုအပြစ်တင်စရာမျိုး ရှိနေနိုင်ပါတယ် ... ငါ့မှာလည်း သူ့လိုအပြစ်မျိုး ချို့ယွင်း ချက်မျိုး ရှိလို့သာ ငါဒီလောက် စိတ်ဆိုးတာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မှာ လို့ အရင်ဆုံး နှလုံးသွင်းပါ။



နောက်ကျတော့မှ ပြောစရာရှိ တာပြော ညှိနှိုင်းရမယ် ဆိုလည်း ညှိနှိုင်းတာပေါ့။

အလုပ်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင် ဖက်ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ဖက် လင်မယားအချင်းချင်းဖြစ်စေ၊

အပြစ်တွေ မြင်တတ်ပါတယ်။ ရန်တွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူး မမြင်ဖူးတဲ့သူအကြောင်း ကြား ရင်တောင် တစ်ခါတလေ စွတ်ရွတ်အပြစ်တွေ တင်မိ ပြောမိ တစ်ယောက်တည်း သူနဲ့အတွေးထဲမှာ ရန်တွေဖြစ် နေမိတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သတိထားပါ ... အဲဒီ အပြစ်မျိုး ငါ့အသွေးအသားထဲမှာ အများကြီးရှိနေနိုင် လို့သာ ဆိုတာ ... သတိထားပါ။

အဆိုးဆုံး ဖြစ်တတ်တာကလည်း ကိုယ်နဲ့အနီးကပ်ဆုံး



ကိုယ်အချစ်ဆုံးဆိုတဲ့သူတွေနဲ့ဆိုရင် ပိုသည်းကြီးမည်းကြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ သားသမီးနဲ့မိဘတွေမှာ သည်းကြီးမည်းကြီး ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ မောင်နှမအရင်း အချာ အချင်းချင်းလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ပိုချစ်တာကိုး နော်။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဖေတစ်ယောက်က ပြောတာ မှတ်ထားဘူးတယ် ... ငါ့သားငါ ကြည့်မရပါဘူး ကြည့်မရ ပါဘူး အောင့်မေ့တယ် လက်စသတ်တော့ ငါနဲ့တူနေတာ ကိုး ... တဲ့။

ကွဲလွဲမှုတွေရှိလို့ ရန်ဖြစ်ရမယ် ဆိုရင်တောင် အခင် အမင်မပျက် ရန်ဖြစ်နိုင်တဲ့ လူကြီးလူကောင်းစိတ်နဲ့ ရန် ဖြစ်ပါ။ သူ့ကို ငါတင်နေတဲ့ အပြစ်မျိုး ငါ့မှာလည်း ရှိနိုင် လို့သာ ငါတို့ရန်ဖြစ်နေတာလို့သိပြီး ရန်ဖြစ်ပါ။ သတိလေး ကပ်ပြီး ရန်ဖြစ်ပါ။

ဒီလိုနဲ့ လူ့သဘာဝအကြောင်း ၊ အခက်အခဲ အကျပ် အတည်းတွေအကြောင်း ကောင်းကောင်းနားလည်သွားပြီး အစွန်းမရောက်မှုအတွင်းကို ဝင်ရောက်ရင့်ကျက်သွား တယ်ဆိုတာ လက်တွေ့သိသွားပါလိမ့်မယ်။

- ရင့်ကျက်ရတာ ကောင်းတယ်။
- နားလည်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လူကြီးလူကောင်း တစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ နေထိုင်ရတာ ကောင်းတယ်။
- အခင်အမင်မပျက် ရန်ဖြစ်ရတာ ကောင်းတယ်။

လူဆိုတာ အမြောက်ကြိုက်ပါတယ်။ သူပြောတာ ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် မြောက်ပြောခံလိုက်ရတယ် ဆိုရင်ကို နည်းနည်းပျော်သွားတာပါပဲ။ ကိုယ့်မရှိတာ အရှိ ထင်ပြီး မြောက်ပြောရင် ပိုတောင် ကြိုက်နေသေးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သေချာကြည့် ၊ အဲဒါအမှန်ပါနော်။

မြောက်ပင့်ပြောတတ်တဲ့သူက မြောက်ပြောနေတဲ့ မြောက်လုံးပင့်လုံးတွေကို ကြိုက်နေတာကို သတိမထားရင် ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတော့ အဲဒီလိုမြောက်ပြောနေတဲ့သူ အနားမှာပဲ နေချင်တော့တယ် ... သူများက မြောက်ပင့် နေတာရနေမှ နေသာတိုင်သာ ရှိတယ်။ ကြာရင် ဘာဖြစ် လာအုံးမလဲ ဆိုတော့ မြောက်ပင့်ပြောတတ်တဲ့သူရဲ့ ကျေး ကျွန်အဖြစ်ကို ရောက်သွားရတော့တာပဲ။ ကိုယ်ဟာ တန်ဖိုး လုံးလုံးမဲ့သွားရတော့တယ်။

ပြီးတော့ သွေးနားထင်ရောက်တဲ့အဖြစ်ကို တဖြေး ဖြေးတွန်းပို့တာခံရရင်း ကိုယ့်ထက် အရည်အသွေး အများကြီး ညံ့ဖျင်းတဲ့သူတွေ ကြားမှာပဲ ပျော်တော့တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ချက်ဝေဖန်လိုက်ရင်ကို ဆတ်ဆတ်ခါနာသွားတယ်။ တချိန်လုံး မြောက်ပြောမယ့် သူကိုပဲ ရှာနေတော့တာပဲ။ အဲဒါဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့် ကိုယ်လေးစားမှုအစစ်အမှန် မရှိတော့လို့ပါနော်။

ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်နော်။ သတိကြီးကြီးထားဖို့ပါ။ သူတစ်ပါးဆီကရတဲ့ အတုတွေကို အရသာခံရင်း အဆုံးတစ်နေ့မှာ သူ့ကို အချိုးကျဆုံး အမြောက်ပင့်ဆုံး ဆိုတဲ့သူတွေရဲ့ သားကောင်ဘဝကို ရောက်သွားရတာပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အမြောက်ကြိုက်တဲ့သူလောက် လှိမ့်ခံ ရတဲ့သူ မရှိလို့ပါ။

အမြောက်အပင်းကို သာယာတတ်တဲ့သူထက် ပိုပြီး ခံရတဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိပါဘူး။ မဟုတ်တဲ့ သူများ မြောက်ပင့်ပြောတာတွေကို သာယာနေလို့ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်ရယူလို့ရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားမှု ကိုယ့်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေကို ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် မလုပ်လိုက်မိတဲ့အပြင် တဖြေးဖြေးချွတ်ချွတ်ကျလာတဲ့စိတ်ကို ပိုက်မိလျက်သား ဖြစ်သွားတယ်။

ကြာလေ ပျော်လေ အသက်ကြီးလေ ပျော်လေ ဖြစ်ချင်ရင် အမြောက်ကြိုက်တဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ပြီး မြင်အောင်လုပ်ပါ။

မြောက်လုံးပင့်လုံးတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာ နေပါ။

မြောက်ပင့်ပြောတတ်တဲ့သူကို မပေါင်းပါနဲ့။

ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ လောကမှာ အမြောက်အပင်းကို သာယာတဲ့ သူလောက် သနားစရာကောင်းလောက်အောင် ဟာသ မြောက်တဲ့သူ မရှိလို့ပါ။

မပြေလည်မှုတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတဲ့အခါ လူကို တိုက်ခိုက်တာမဟုတ်ပဲ ရိုးသားမှု တရားမှတစ်ဆင့် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာရှိရမယ့် စည်းကမ်းမှုကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတာလောက် ကျေနပ်စရာကောင်းတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် အခက်အခဲတစ်ခု မပြေလည်မှုတစ်ခု ကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောရဆိုရပြီးဆိုရင် လူကိုလေးစားပါ ။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မတိုက်ခိုက်ပါနဲ့။

ဘယ်လောက်ဆိုးရွားတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သိက္ခာ သူ့သိက္ခာ နှစ်ခုလုံးကို ခေါင်းထဲမှာ ထည့်ထားပြီး ပြောဆိုပါ။

ပြဿနာဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို နှစ်ဖက်စလုံး သိတယ် ... အဲဒီလိုအဖြစ်ကို လက်မခံနိုင်ဘူး ... ခု ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ် ... သိက္ခာရှိတဲ့ ပြေလည်မှုမျိုး လိုချင်တယ် ... အဲဒီအတွက် ခြင်္သေ့တစ်ကောင်လို ထက်မြတ်မှုမျိုး ကိုယ့်မှာ ရှိနေတယ် ... အဲဒီစိတ်နဲ့ ဆုံးခန်းတိုင်အောင် လုပ်သွားမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်သားကို လေးစားမယ်။ ဘယ်တော့မှ တစ်ဖက်သတ်အနိုင်မယူဘူးဆိုတာ သိထားပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာ မှုတမှုနဲ့လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ။

ဒီအချက်ကို ပြဿနာ ဖြေရှင်းနေတုန်းမှာကိုပဲ ရှင်းအောင် လုပ်ပါ။

အနိုင်ယူတာခံလိုက်ရတဲ့သူဟာ သိက္ခာမဲ့တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်ရတယ်။ အနိုင်ယူလိုက်တဲ့သူလည်း သိက္ခာမဲ့သွားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သူ့ရောက်ရောက် သိက္ခာမဲ့တဲ့အဖြစ်ကို မရောက်ပါစေနဲ့။

တရားမျှတမှုဆိုတာ ဘာကို ခေါ်သလဲဆိုတာ မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီလူတာ လူအဆင့်ကို မရောက်သေးဘူး။

ဒါကြောင့် လူသားရဲ့အဆင့်အမြင့်ဆုံးနေရာက ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီလိုပြဿနာဖြစ်လိုက်ရလို့ပဲ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုလေးစား ပိုချစ်ခင်လာအောင်လုပ်ပါ။

လူကိုလည်း မတိုက်ခိုက်ဘူး။ ဆုံးရှုံးရမှာလည်း မကြောက်ဘူး။ အနိုင်မယူသင့်တော့တဲ့အချိန်မှာ ကျောခိုင်းထွက်ခွာသွားဖို့လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကို အရှုံးလို့လည်း မယူဆဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါဟာ လွယ်လွယ်လှည့်စားလို့ရတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သူများအနိုင်ကျင့်တာ ခံနေမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာဖြစ်ရမှာ ကြောက်တတ်လို့ ပြဿနာကို ရှောင်တတ်တဲ့သူမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တန်ဖိုးထားမှုအပြည့်နဲ့ တည်တည်ကြည်ကြည် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း မကြောက်မရွံ့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုစိတ်မျိုးရှိနေရင် မိမိကိုယ်မိမိလည်း ပိုလေးစားလာမယ်။ ပြဿနာကို ဒီလိုစိတ်နဲ့ ဖြေရှင်းတတ်တဲ့သူကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း လေးစားပါတယ်။

အသက်တစ်ရာမနေရ အမှုတစ်ရာ ကြုံရတဲ့ လူလောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ် သူတစ်ပါးကို လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ နေထိုင်ရင်း လူအများက လေးစားတာ ယုံကြည်တာ ချစ်ခင်တာ ခံရတာ လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းတာ မရှိ တော့ပါဘူး။

တကယ်ဆို ပြဿနာက ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂူနဲ့ မဖြေရှင်းနိုင်တာက ပြဿနာပါ။

ကိုယ်ကသာ တကယ်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ တစ်ဖက်သတ် ခေါင်းငွံ့ ခံနေရတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ်ကသာ တကယ်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကို အကူအညီပေးမယ့်သူတွေလည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ ခြင်္သေ့တစ်ကောင်လို ရဲရင့်ရတာ လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ အင်မတန်နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်ပါ။ အဲလိုပြောတာ ကြက်ခေါင်းဆိတ်မခံ ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ကြောက်မနေဖို့ ပြောတာပါ။

တကယ်တော့ သူများအနိုင်ယူသမျှ တစ်ဖက်သတ် ငွံ့ခံနေရတဲ့ အဖြစ်ကသာ ကြောက်ဖို့ ကောင်းတာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်ဖက်သတ်ငွံ့ခံနေရတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ရှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရမှာ မဟုတ်တော့လို့ပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ physically တင် မကဘူး ... စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ mentally ပါ ဘယ်သူ bully လုပ်တာမှ မခံရအောင် နေနည်းရှိပါတယ်။ အဲဒါ သတိနဲ့နေနည်းပါ။

သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေတဲ့သူဟာ သူ့မှာ ထူးထူးခြားခြားလေး သိသာနေတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ သူ့စိတ်က စုစည်းနေတာ သူ့စိတ်က တည်ကြည်ခန့်ညားနေတာ သူ့ကို ကြည့်ရတာ စိတ်ရော ရုပ်ရော dignity ရှိနေတာ။

အဲဒါ တစ်ဖက်သားက သိလို့ရတယ်။ ခံစားပြီးတော့ကို သိလို့ရတယ်။

ဒီလိုလူအနားရောက်လာရင် သူ့မှာ အချိန်အဝါ

တစ်မျိုး ရှိနေတယ်လို့ သူတို့သိနေတယ်။ မလေး
မစား မဆက်ဆံရဲဘူး။ အဲဒါ ကြောက်သွားလို့ မဟုတ်ပါ
ဘူး။ စုစုစည်းစည်း ခိုင်မာနေတဲ့စိတ်က တရားမျှတမှု
ရှိနေတယ် .. အပြစ်မရှုတ်ဘူး ကိုယ်အမူအရာတွေ
စိတ်အမူအရာတွေက ချစ်စရာကောင်းနေတယ် .. သိက္ခာ
ရှိနေတယ် ... အဲဒါကို သူတို့ ခံစားလိုရတယ် ...

သူတို့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်.. အထိုက်အလျောက်
သူတို့ရဲ့ တည်ကြည်မှု ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားလိုက်ရတယ်
...

ဘယ်လောက် တွတ်ခြေကိုက်လိုက်သလဲနော် ...
သတိနဲ့နေတာဟာ ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်သလဲ
....

လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံယူရင်း ကိုယ့်ဘဝရဲ့
နေ့စဉ်အချိန်လေးတွေကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး ဖြတ်
သန်းသွားရဖို့ လိုပါတယ်။

လူ့သဘာဝအရ လူတွေဟာ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်တယ်
ဆိုတဲ့သူကို ချီးမွမ်းချင် ချီးမွမ်းမယ် ဘယ်တော့မှ မလေး
စားဘူး။

အဲလိုလူကို သနားရင် သနားမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်
တော့မှ မချစ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဘယ်တော့မှ သူများအနိုင်ယူတာ ခံရတဲ့
သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ကိုယ်ကလည်း ဘယ်တော့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ အနိုင်မယူ
တဲ့သူပဲ ဖြစ်ပါစေ။

မြင်လိုက်တာနဲ့ စိတ်နှလုံးကို ကြည်လင်ရှင်ပြုံးသွား
အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အရာ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ နည်းနည်းလောက်
ပဲ ရှိတာပါ။ ဒီထဲမှာ ကလေးလေးတွေက ထိပ်ဆုံးက
ပါပါတယ်နော်။

တစ်ခါတရံ အခွင့်အရေးရလို့ ကလေးလေးတွေကို
ချီခွင့် ပွေ့ခွင့်ရရင် ချီထားပါ ပွေ့ထားပါ ဖက်ထားပါ။
ကိုယ်မျက်နှာကိုလည်း အနူးညံ့ဆုံး ဖြစ်အောင် ထားပါ။
သူတို့ရဲ့ နူးညံ့တဲ့ အသားလေးတွေ .. နူးညံ့တဲ့ လက်ဖဝါး
လေးတွေ ခြေဖဝါးလေးတွေကို သေချာကြည့်ပါ။ ကိုယ့်
လက်ဖဝါးလေးနဲ့ သူတို့လက်ဖဝါးလေးနဲ့ ထပ်ထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ ခံစားမှု အမျိုးမျိုးဖြစ်လာနေတာ
ကို သတိထားကြည့်ပါ။

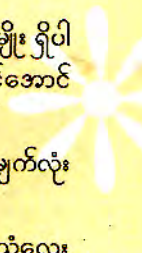
‘သူတို့ လူကြီးတွေ ဖြစ်လာအံ့မှာ ... သူတို့ အများ
ကြီးသိကြအံ့မှာ ... ဒုက္ခတွေလည်း ကြုံရအံ့မှာ ... အ
မှားတွေလည်း အမှားကြီး လုပ်မိကြအံ့မှာ ... ဘာပဲ
ကြုံတွေ့ရကြုံတွေ့ရ လူကောင်းသူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်
ကြပါစေ ... ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်ကြပါစေ ...

နူးနူးညံ့ညံ့စိတ်လေးနဲ့ ချစ်နေတာလေးကို သေသေ
ချာချာ အာရုံပြုပါ။ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်နေတာလေးကို
သေသေချာချာ အာရုံပြုပါ။

ကလေးတွေမှာ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှုတစ်မျိုး ရှိပါ
တယ်။ သူတို့ရဲ့ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှုကို မြင်အောင်
ကြည့်ပါ။ ခံစားပါ။

သူတို့ရဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေနဲ့ မျက်လုံး
ချင်းဆိုင်မိအောင် ကြည့်ပါ။

သူတို့ တခစ်ခစ်ရယ်လိုက်ပြီဆိုရင် သူတို့ရယ်သံလေး



တွေက တကယ်ကိုစစ်မှန်ပြီး တကယ်ကို အသက်ဝင်လွန်း
လို့ ကြားရတာ အူထဲအသည်းထဲက လိမ့်လိမ့် လိမ့်လိမ့်နဲ့
နေပြီးတော့တောင် ပျော်ရတယ်နော်။

ကလေးလေးတွေဟာ အူလှိုက်သည်းလှိုက် ရယ်
တတ်၊ ပြုံးတတ်တယ်၊ သဘောကျတတ်တယ်။ စိတ်အား
ထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ ရွှင်ရွှင်ပျပျနေ တတ်ထိုင်တတ်တဲ့
သူတို့သဘာဝလေးကို မြင်ရတာ စိတ်ကြည်နူးစရာပါ ...
ကိုယ်ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ နေမှာပါပဲ ..

ကလေးငယ်လေးတွေနဲ့ တတ်နိုင်သ၍
နီးနီးစပ်စပ် ဖြစ်အောင်နေပါ ...
အခွင့်ရရင် ပွေဖက်ပါ ... သူတို့
ရယ်သံလေးတွေကို နားထောင်
ပါ ...



အဖေက အမြဲပြောတယ်
... လောကကြီးမှာ အလှဆုံး
က ကလေးပေါက်စလေးတွေနဲ့
ခွေးပေါက်စလေးတွေပဲတဲ့

ရောက်လေရာနေရာ ကလေးလေးတွေရှိတဲ့နေရာ
ခွေးလေးတွေရှိတဲ့နေရာ ရောက်အောင်သွားပါ ...
လောကကြီးရဲ့ အလှဆုံးလေးတွေနဲ့ ထိတွေ့ပါ ...
သူတို့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ကမ္ဘာကြီးကို ချန်ထား
ရစ်ခဲ့ကြပါ

လူဖြစ်လာရတာ အကြောင်းမဲ့မဟုတ်ဘူး။ အ
ကြောင်းရှိပါတယ်။

နက်နက်နဲနဲ သိစရာ ရှိတယ်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခံစား
စရာ ရှိတယ်။

အဲဒါက လူတွေကို ပြလို့ ရတာမျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး။
ဥပမာ အိမ်အကောင်းစားကြီးတွေ ပိုင်သွားတာမျိုး
မဟုတ်ဘူး။ ကားအကောင်းစားကြီးတွေ တန်းစီထားနိုင်
တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဆိုလိုတာက လူတွေပြောနေတဲ့ ဂုဏ်ရှိသွားတာမျိုး
မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုကြောင့် လူဖြစ်လာရတယ် ဆိုတာ လူတစ်ယောက်
နဲ့တစ်ယောက်တော့ တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တူလို့လည်း မရ
ပါဘူး။ သူ့ဘဝသူ့အခြေအနေ သူ့အကြောင်းနဲ့သူပဲနော်။
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ လူဖြစ်လာတာ အကြောင်းရှိတယ်လို့
တွေးလိုက်ပြီဆိုရင်ကဲ့သို့ ဘဝကို မြင်ပုံ ပြောင်းတော့မှာနော်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့ရမယ့် ပျော်စရာတွေ
ကလည်း ကိုယ့်ကို ပိုလေးနက်သိမ်မွေ့သွားစေဖို့ ဖြစ်
တော့မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကလည်း ပိုအသိဉာဏ်ရှိဖို့
ဖြစ်တော့မယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲ မှန်သမျှ ကိုယ့်ကို ပိုအား
ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်စေတော့မယ်။ အလင်းရောင် ရှိတဲ့
လမ်းလေးမှာ လျှောက်ရတော့မယ်

ဘဝအဓိပ္ပာယ်မဲ့သွားဖို့ စေ့ဆော်တာတွေ ဆွဲဆောင်
တာတွေက လူ့လောကကြီးမှာ အများကြီး ရှိနေတယ်။
ဒီကြားထဲကပဲ ထူးခြားတဲ့ ခံစားမှုတချို့နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်ခံစားပြီး လေးလေး
နက်နက် နေထိုင်သွားဖို့ ဆိုတာ တော်ရုံဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စ

လား။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ဖြစ်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ရော ဆိုရမလား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ လူတိုင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အရာပါ။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတိုင်း ခံစားမိတဲ့ ခံစားမှုပါ။

ငါ့ဘဝဟာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာရတဲ့ဘဝ။ ငါ ဒီဘဝမှာ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ် လုပ်စရာ ရှိတယ်။ လှပတဲ့အလုပ် လုပ်စရာ ရှိတယ် ... လေးလေးနက်နက် သိစရာ ရှိတယ်။ အသိဉာဏ်မြင့်တဲ့လူဆိုရင် ဒီလိုပဲ တွေးမှာပါပဲနော် ...

ဒီဘဝ လူဖြစ်လာတာ အကြောင်းရှိတယ်လို့ ... ဒီလို နားလည်လိုက်တဲ့ အသိဟာ ကိုယ့်ဘဝကို စောင့်ကြည့်နေသလို ခံစားရတယ်။

သူက ကိုယ်လမ်းလွဲသွားရင် လွဲသွားပြီလို့ ပြောတယ်။ ကိုယ့်သဘောထားတွေမှားနေရင် မှားနေပြီလို့ ပြောတယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးတွေ နိမ့်နေရင် နိမ့်နေပြီ ...လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။

တကယ်သာ ဒီဘဝ လူဖြစ်လာတာ အကြောင်းရှိလို့လို့ တကယ်သာ လက်ခံရင် ... ဘဝမှာ ဖြစ်လာသမျှ ကိစ္စတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကို ပိုလေးနက်တဲ့သူ ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့သူ ပိုရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်စေဖို့ချည်းပဲ ... လို့ မြင်ရလိမ့်မယ် ...

အရာရာဟာ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပြဌာန်းပြီးသားပါ။

ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ပြဌာန်းပြီးသားဖြစ်တဲ့ ဒီဘဝမှာ လူဖြစ်လာရတာ လေးနက်တဲ့အကြောင်းတစ်ခု ရှိနေပါတယ်...

အကြောင်းကို ကိုယ့်အသိဉာဏ်က ပြောပြနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

အိုင်နေတဲ့ရေဆိုးတွေ စီးထွက်သွားအောင် လမ်းလေးပေးပြီး ဖောက်ထုတ်ပစ်ရသလိုပဲ အိုင်နေတဲ့စိတ်တွေ စီးဆင်းသွားဖို့ တစ်ခါတစ်ရံ ခရီးထွက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လက်ရှိနေရာမှာပဲနေပြီး လုပ်နေကျအလုပ်တွေပဲ လုပ်နေရင် ကြာရင် စိတ်က ရေအိုင်သလို အိုင်လာတတ်တယ်။ စီးဆင်းမှု မရှိတော့သလို ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တွေ အတွေ့တွေက မိုးအုံ့သလိုပဲ အုံ့ပြီး ထုံထိုင်းမှုန်မှိုင်းလာတယ်။ ကြည်လင်မှု နည်းလာတယ်။

အဲဒီအခါမျိုးကျရင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အပန်းမကြီးတဲ့ ခရီးတိုလေးတစ်ခု ထွက်လို့ရအောင် စီစဉ်တာမျိုးလေးကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျများမယ့် ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုကို တခုတ်တရကြီးစီစဉ်ပြီး သွားဖို့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ရက်ခရီးဖြစ်စေ နှစ်ရက်သုံးရက်ခရီးဖြစ်စေ ခဏတစ်ဖြုတ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး ခရီးထွက်တာမျိုးကို လုပ်တတ်ဖို့ပါ။

စိတ်ကြည်လင်မှု စိတ်အေးချမ်းမှု ရနိုင်မယ့်နေရာ လေးတွေကိုတော့ ကြိုရွေးထားပါ။ ကြိုရာနေရာ မသွားလိုက်ပါနဲ့။ စိတ်အပန်းပြေမှု ရချင်လို့ သွားရတဲ့ ခရီးမှာ လမ်းတစ်လျှောက်ရော ခရီးလမ်းဆုံးရောက်သွားခဲ့ရင်ရော မြင်ရမယ့် မြင်ကွင်းတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို သာယာမှု ကြည်နူးမှု ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်နော်။ ဒါ့ကြောင့် သေချာစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်ထားကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း ရှိနေတဲ့နေရာကို သွားလည်ရတာလည်း အင်မတန်ကို စိတ်ကြည်နူးစရာ ခရီးလေး ဖြစ်ရပါတယ်နော်။ မိတ်ဆွေကောင်းကို မြင်ရတာ သိပ်ပျော်စရာကောင်းတာပါ။ သူနဲ့စကားပြောရတာ

လည်း ပျော်ရတယ်။ သူနဲ့အတူ စားရသောက်ရတာလည်း သိပ်စိတ်ချမ်းသာရတာပဲ။ သာယာလှပတဲ့ ရှုခင်းတွေကို သူနဲ့အတူကြည့်ရမယ်ဆို လောကကြီးမှာ နောက်ထပ်ဘာမှ မလိုတော့သလိုပါပဲနော်။

ခရီးထွက်တာ တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကောင်း ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခရီးအတူထွက်လို့ ကောင်းတယ်လို့ သေချာတဲ့ မိတ်ဆွေတချို့နဲ့ သွားရ တာတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပျော်ရွှင် မှုဆိုတာ မျှဝေခံစားရင်း ဆပွားတိုးလာတတ်လို့ပါ။

ခဏလောက် အနားယူပါ။
လုပ်နေတာတွေ ခဏရပ်လိုက်ပါ။

လက်ရှိနေရာလေးကို ခဏထားခဲ့ပါ။

အိုင်နေတဲ့စိတ်ကို ဖောက်ထုတ်ပစ် လိုက်ဖို့ ထားခဲ့ရတာ တန်ပါတယ်။

ဗိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြန်လာရမယ်ဆိုရင် ခရီးတိုလေးတစ်ခု ထွက်ရတာ ဘာလို့များ နှောင့်နှေးနေ ရမှာလဲ။



တိုးတိုးသက်သာပြောတာဟာ လူအများကို ဆွဲ ဆောင်နိုင်တယ်။ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။

တိုးတိတ်တဲ့အသံဟာ ကျယ်လောင်တဲ့အသံထက် နားထောင်လို့ပိုကောင်းတာ အမှန်ပဲ။ တိမ်းညွတ်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်တာလည်း အမှန်ပဲနော်။

ဥပမာ လူနှစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေတာကို နားထောင် ကြည့်မယ်ဆိုပါတော့။ တစ်ယောက်က အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောနေတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ တိုးတိုးသက် သာ ပြောနေတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က အလိုလို တိုးတိုး သက်သာပြောတဲ့သူဘက်က ပါနေတယ်။ တိုးတိုးသက်သာ ပြောတဲ့သူ ပြောတာ မှန်နေတယ် ဟို အော်ကြီးဟစ်ကျယ် သမားက မှားနေတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ အော် ကြီးဟစ်ကျယ်သမားက ဘယ်လောက်မှန်မှန် သူဘက်ကို မတိမ်းညွတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က တိုးတိုးသက်သာဘက်ကို တိမ်းညွတ်တယ်။ အတွေးထဲမှာ သူ့ဘက်က ရှေ့နေလိုက် ပေးနေတယ်။

ဒီတော့ တိုးတိုးသာသာ ပြောနေတဲ့ စကားသံဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးလိုက်သလဲလို့နော်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ပါးစပ်က ထွက်လာတဲ့ ကိုယ့်အသံကို သတိထားပြီး ဂရုတစိုက် လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ လေ့ ကျင့်လို့ရပါတယ်။

လေ့ကျင့်နည်းက လွယ်ပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အသံထွက်ပြီး ဖတ်ကြည့်ပါ။ နားကနေ ပြန်ကြားရတဲ့ ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်နားထောင်ပါ။ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ နားထောင်ပါ။ သတိကပ်ပြီး ကိုယ့်အသံရဲ့ quality ကို ခံစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အသံကိုယ်ပြန်ကြားရတာ Relax ဖြစ်

လိုက်တာလို့ ဖြစ်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ဖတ်တုန်းမှာ သတိလေးကပ်ပြီး စိတ်ကိုအသာလေးလျှော့ထားပြီး ဖတ်ရမယ်နော်။

စိတ်အေးရင် အသံလည်း အေးတယ်။ ကိုယ့်အသံအေးအေးကို ကိုယ်ပြန်ကြားရရင် စိတ်ကတစ်ခါ အေးပြန်ရော။ အဲဒါနဲ့ စိတ်အေးတဲ့သံသရာ လည်နေတော့တာ .. နော်။

နောက်တစ်ချက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်က အတွေးတွေကို နားထောင်ပါ။

တွေးတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ စကားပြောတာပဲ။

ဒါကြောင့် အတွေးတွေကို ကြားအောင် ဂရုစိုက် နားထောင်ပါ။

အတွေးထဲမှာပါ စကားကို တိုးတိုးသက်သာ ပြောနေသလား စောင့်ကြည့်ပါ။ သတိထား ပြုပြင်ပါ။

အတွေးထဲမှာ စကားကို အကောင်းဆုံး relax အဖြစ်ဆုံး ပြောနေပြီဆို အပြင်မှာထွက်လာတဲ့ ကိုယ့်စကားသံက အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ အသက်သာဆုံးဖြစ်ဖို့ သေချာသွားပါပြီနော်။

ကိုယ်စကားပြောတဲ့ ကိုယ့်အသံဟာ ကိုယ်ရေးထိုးထားတဲ့ လက်မှတ်လို့လည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

ထွက်သွားတဲ့အသံရဲ့ tone .. ပြောပုံ style .. အသံအတိုးအကျယ် အနိမ့်အမြင့် .. flow .. စကားလုံးလေးတွေကို စိတ်ကစဉ်ကာပြောသွားတဲ့ စကားရဲ့ ပညာသားပါမှု .. အသံထဲမှာပါလာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ရင့်ကျပ်မှု .. အားလုံးဟာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲဆိုတာ ဖော်ပြနေပါတယ်။

ကိုယ့်ပါးစပ်ကထွက်လာတဲ့ ကိုယ့်အသံနဲ့ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ဖော်ပြလို့ရတယ်။

စကား တိုးတိုးသက်သာပြောပါ။

တိုးတိုးသက်သာ စကားပြောတတ်တာ အကျိုးအများကြီးဖြစ်ထွန်းတဲ့ သိပ်ကို လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်လို့ပါ။



လူတွေအများကြီးရဲ့ ချစ်ခင်မှုတွေ အများကြီးရပြီး
ဘဝကို နေသွားရဖို့ လိုအပ်ပါတယ်နော်။

လူချစ်လူခင်များတဲ့သူတွေဟာ ကျန်းမာရေး ပို
ကောင်းတယ် ပိုပျော်တယ် ပိုအသက်ရှည်တယ်တဲ့။

လူချစ်လူခင် များဖို့ဆိုတာ ချစ်မွှေးပါမှ ဖြစ်တာ
..... သူက ချစ်မွှေးပါလို့ သူ့ကိုဆို လူတွေက ချစ်ကြတာ
... လို့ ပြောတာ ရှိတယ်နော်။ ကြားဖူးမှာပါ။ ဆိုလိုတာက
မွှေးရာပါ ကုသိုလ်ကံ ထူးလို့သာ လူတွေက မြင်တာနဲ့
ချစ်ကြခင်ကြတာ လို့ ပြောချင်ကြတာ။

တကယ်တော့ လူချစ်လူခင်များတယ် ဆိုတာ မွှေး
ရာပါကုသိုလ်ထူးတာ တစ်ခုတည်းကြောင့်လို့ ပြောလို့ မရ
ပါဘူး။

နှစ်လို့ဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုမူပြောဆို ဆက်ဆံတတ်တာ
.. ဖြုစင်တဲ့စိတ်ထားလေးနဲ့ နှစ်လို့ဖွယ်ကောင်းအောင်
နေတတ်ထိုင်တတ် ဆက်ဆံတတ်တာဟာ အရေးကြီးတဲ့
အချက်ပါ။ အင်မတန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

တချို့လူတွေက လူချစ်လူခင်များချင်ရင် ညှို့ဇာတ်
တစ်ခုခု ရှိမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ညှို့နှိုင်ဖို့ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်
ကြတယ်။ တချို့ဆို အဆောင်တွေလက်ဖွဲ့တွေ ဆေးမှင်
တွေ ထိုးတာမျိုးတွေတောင် လုပ်ကြတယ်။ တချို့လည်း
celebrities တွေနဲ့ တူရင် လူချစ်လူခင်များမှာပဲ ဆိုပြီး
သူတို့ကို လိုက်တူပြီး နေထိုင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါ တော်
တော်လွဲနေတဲ့ အတွေးအခေါ် သဘောထားပါ။

ကိုယ်နေကိုယ်ဟန် အဆင့်အတန်း မြင့်တာ .. လှုပ်
ရှားမှု ပြေပြစ်တာ .. ပြောဆိုပြုမူပုံ လှပတာ ...

ဒါတွေကို ကိုယ့်ပင်ကိုယ်ပျောက်မသွားစေပဲနဲ့ ကိုယ့်
ပင်ကိုယ်ထဲကပဲ အကောင်းဆုံးနဲ့ သိက္ခာအရှိဆုံး ဖြစ်



အောင် လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ သိနေမယ်ဆိုရင် လုပ်ရတာ လွယ်ပါတယ်နော်။

ကိုယ့်ဟန်ပန်အမူအရာဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းပိုင်တဲ့ ကိုယ့်စတိုင်အစစ်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သွားလို့ ကျက်သရေရှိရှိ လုပ်သွားရင် လူအများကို ဖမ်းစားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။

နှစ်လိုဖွယ် ဟန်ပန်အမူအရာ ရှိတဲ့သူ စကားပြောရင် သူပြောတဲ့စကားကို လူတွေက ပိုနားစိုက်တတ်တယ်။ ဟန်ပန်အမူအရာ နှစ်လိုစရာဖြစ်လို့ကိပဲ ပြောတဲ့စကားရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုလေးနက်စေတယ်။

နှစ်လိုဖွယ် ဟန်ပန်အမူအရာ ပြောပုံဆိုပုံ ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

တမင်တကာကြီး ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ကိုယ့်ပင်ကိုယ်ကို ပြောင်းပြစ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အပို အမူအရာတွေနဲ့ အိုက်တင်လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ပြီး ပိုကောင်းအောင် ပြုမူတတ်ဖို့ ပြောတာပါ။

ဉာဏ်ပါပါလေး အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့နှစ်လိုစရာကောင်းတဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာကို လူတိုင်းက ချစ်ခင်ခွဲလမ်းအောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် အလုပ်ခံရမှုတွေများတဲ့ လောကကြီးမှာ လူတွေအများကြီးရဲ့ ချစ်ခင်မှုတွေ အများကြီးရပြီး ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေသွားရဖို့ လိုအပ်လို့ပါ။

စိတ်ချမ်းမြေ့မှု happiness က ရိုးရှင်းမှု simplicity ရဲ့ တတွဲထဲပါ။ သူတို့နှစ်ခုက ခွဲလို့မရပါဘူး။ တစ်တွဲတည်း အမြဲအတူ ရှိနေပါတယ်။ ရိုးရှင်းမှု ရှိတဲ့နေရာတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုလည်း ရှိနေတယ်။

ခေတ်အဆက်ဆက် ပညာရှိတွေဟာ ဘဝကို simple အဖြစ်ဆုံး နေထိုင်သွားကြတယ်။ နေတာလည်း ရိုးရိုး နေတယ်။ ဝတ်တာလည်း ရိုးရိုးဝတ်တယ်။ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းလေးတွေကိုလည်း ရိုးရိုးပစ္စည်းလေးတွေ သုံးတယ်။ လူတွေကို အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံတယ်။ စကားကို ရိုးရိုးပြောတယ် ရှင်းရှင်းပြောတယ် .. ရိုးသားတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ခင်မင်တတ်တယ် တွယ်တာတတ်တယ် .. ဆန်းပြားတာမရှိပဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေထိုင်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးရမယ့် ဘဝနေနည်းပါဆိုတာ သူတို့ သိကြတယ်။

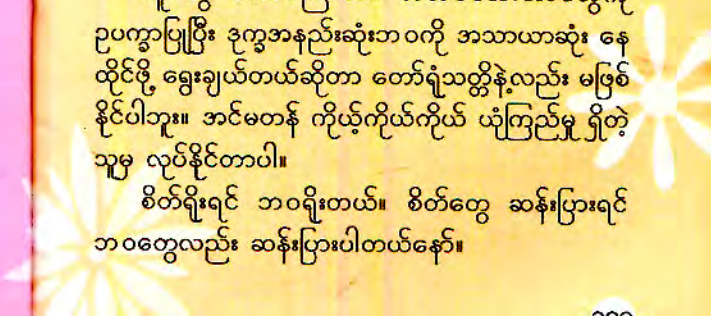
အမှန်တော့ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ မှန်သမျှဟာ ရိုးတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။

ဉာဏ်ရှိလာတော့ အမြော်အမြင်လည်း ရှိလာတယ်။

အမြော်အမြင်ရှိလို့ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝကို နေထိုင်ဖို့ ရွေးချယ်တာပါ။

လူတွေ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာတွေကို ဥပက္ခာပြုပြီး ဒုက္ခအနည်းဆုံးဘဝကို အသာယာဆုံး နေထိုင်ဖို့ ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ တော်ရုံသတ္တိနဲ့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အင်မတန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့သူမှ လုပ်နိုင်တာပါ။

စိတ်ရိုးရင် ဘဝရိုးတယ်။ စိတ်တွေ ဆန်းပြားရင် ဘဝတွေလည်း ဆန်းပြားပါတယ်နော်။



ဒါကြောင့်
ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ .. သိအောင်
လုပ်ပါ။

ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ရှင်းလုပ်ပါ။
မရိုးသားတဲ့သူနဲ့ မပတ်သက်ပါနဲ့။

ပြဿနာတွေ ကြုံလာခဲ့ရင်လည်း အရိုးဆုံးနည်းနဲ့သာ
ဖြေရှင်းပါ။ ပြဿနာတိုင်းမှာ အရိုးဆုံးအဖြေရှိပါတယ်။
အရိုးဆုံးအဖြေကိုသာ ရွေးပါ။

Life ရဲ့ quality အမြင့်ဆုံးရောက်ဖို့အတွက်
simplicity ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

လုပ်သမျှအရာအားလုံးဟာ ပျော်ရွှင်မှုဆီ ဆိုက်
ရောက်သွားရမယ် ဆိုတာကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မျက်စေ့
ပြတ် မသွားပါစေနဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရင့်သန်မှုကို ကိုယ့်စိတ်
ထဲမှာ ရိုးရှင်းမှုကို ဘယ်လောက် နှစ်သက်မြတ်နိုးလဲ
ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်နေပျော်တဲ့ဘဝကို လိုချင်ရင် ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝ
ကို ရွေးချယ်ပါ။

In character , in manners , in style , in all things
the supreme excellence is simplicity. (Henry
Longfellow)

စိတ်နေစိတ်ထားမှာ ဖြစ်ဖြစ် အပြုအမူအပြောအဆိုမှာ
ဖြစ်ဖြစ် နေပုံထိုင်ပုံမှာဖြစ်ဖြစ် ဘဝကိုနေသွားပုံမှာ
ဖြစ်ဖြစ် အရာရာတိုင်းမှာ အမြင့်ဆုံး အထက်တန်းအကျဆုံး
အကောင်းဆုံးဟာ simplicity ရိုးရှင်းတာပါ။

ချစ်ကြသူတွေဟာ တစ်ချိန်မှာ တစ်ယောက်ကို တစ်
ယောက် စေ့စေ့ကြည့်မိသွားကြတယ်။ ပြီးတော့ နှစ်
ယောက်သား တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြန်အလှန်
စစ်ဆေးဝေဖန်လိုက်တယ်။ ပြီးတာနဲ့ တစ်ယောက်အချစ်
တွေကို တစ်ယောက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်မိတော့တာပဲ။

အမှန်တော့ အချစ်ဆိုတာ သိပ်အစစ်ဆေး အဝေဖန်
ခံတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သိပ်လည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတာကို
ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့
အချစ်က သက်ရှိဖြစ်နေလို့။

သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ကောင်ကောင်ကို စူးစမ်းလေ့လာ
ချင်ရင် အဲဒီသတ္တဝါကို အရင်သတ်လိုက်ရတယ်။ ပြီးမှ
တစ်စစဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး စူးစမ်းလေ့လာရတာနော်။

အဲလိုပဲ အချစ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမယ် ဆိုရင် အချစ်
ကို အရင်သတ်လိုက်ရမယ်။

သူချစ်တယ်ဆိုတာ သေချာရဲ့လား ... ငါ့ကို ချွင်း
ချက်မရှိ တကယ်မှ ချစ်ရဲ့လား .. ငါ့ကို အလိုလိုက်
အကြိုက်ဆောင်တာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ရဲ့လား ... ငါ့ထက်
သူ့မိဘကို ပိုသိတတ်နေတာ အဲဒါ ငါ့ကို တကယ်မချစ်လို့ပဲ
.. စသဖြင့် အချစ်တွေကို အလေးအပေါ့ ဆကြည့်တယ်
ချိန်တွယ်ကြည့်တယ် ။ ဒါနဲ့ပဲ အချစ်ဟာ မသေမရှင် ဖြစ်
ကျန်ရစ်ရတော့တယ်။

အမှန်တော့ အချစ်ဟာ နားလည်မှုပါမှ အသက်ဆက်
နိုင်တဲ့ အင်မတန်သိမ်မွေ့ပြီး သေဆုံးလွယ်တဲ့ သက်ရှိ
တစ်မျိုးပါ။

နားလည်မှု ဆိုတာထဲမှာ လေးစားမှု ပါမှရပါတယ်။
သူတစ်ပါးကို လေးစားဖို့ ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

လေးစားမှု အများကြီးရှိမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု မရှိရင် သူတစ်ပါးကို လေးစားဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ချစ်လည်း ချစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နားလည်မှုနဲ့ ချစ်ခင်ဖို့ ဆိုတာ ပိုတောင်ဝေးသွားပြီနော်။

လူတိုင်းလောက်နီးနီး အချစ်မခံရဘူးလို့ ခံစားကြရတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ အချစ်ကို ကလေးဆိုးကြီးတစ်ယောက်လို တောင်းခံမိတယ်။ မကျေမချမ်းတွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဝမ်းနည်းပက်လက်ဖြစ်ကြရတယ်။

အဲဒီအချစ်ဟာ လျှို့ဝှက်ချက်ရှိပါတယ်။

အရင်ဆုံး ပထမဦးဆုံး ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ်ရှိအောင် အရင်လုပ်ပါ။ နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့စိတ်ရှိတဲ့သူမှာ စိတ်အင်အားလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းမှာ စိတ်အင်အား ရှိလာတာနဲ့အမျှ အချစ်တွေကို ချိန်ဆကြည့်ချင်တဲ့စိတ် လျော့ပါးသက်သာလာလိမ့်မယ်။ သူ ငါ့ကို ဘယ်လောက် ချစ်သလဲ ... သူ့အချစ်က ဘယ်လိုအချစ်မျိုးလဲ ... ဆိုတာ မျိုးတွေ သိပ်မလိုတော့ဘူး ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု self-respect, ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု self-esteem တိုးအောင် လုပ်နိုင်လာလေလေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာလာလေလေပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်က ခိုင်မာလာရင် စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါးနေတယ်။ ချမ်းသာနေတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် သူတစ်ပါးကို နားလည်မှုပေးရတာ ပိုလွယ်လာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်နော်။ စိတ်မှာ အားရှိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် အလို

လောဘတွေ သက်သာလျော့နည်းလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ နားလည်နိုင်စွမ်း မြင့်လာပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လောဘနည်းမှ စိတ်အားရှိမှ နားလည်မှုကို ပေးနိုင်စွမ်းတာပါ။

ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ နားလည်မှုကသာ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖိစီးမှု ကင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။

ချစ်ရတဲ့သူတွေကို နားလည်မှု လက်ဆောင်လေး ပေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာကို နေ့တိုင်း ခံစားပါ။

တိမ်ညိုတိမ်မဲတိုင်း မှန်တိုင်းကို သယ်ဆောင်လာတာ
မဟုတ်ပါဘူး။

အဆင်မပြေတိုင်း မှန်းကြလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

သဘောကွဲလွဲတိုင်း အချစ်မပျယ်နိုင်ပါဘူး။

ရန်ဖြစ်တိုင်း စိတ်ပျက်စရာကြီး ဖြစ်ရမှာလား။ တစ်
ခါတလေ ရန်ဖြစ်တာ ကောင်းတယ်လို့တောင် ပြောနိုင်ပါ
တယ်နော်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရန်ဖြစ်ပြီးမှ တစ်ယောက်
ကိုတစ်ယောက် ပိုနားလည်သွားကြပြီး ပိုချစ်သွားကြလို့ပါ။

မိဘနဲ့သားသမီးဖြစ်ဖြစ် အိမ်ထောင်တက်အချင်းချင်း
ဖြစ်ဖြစ် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ပြော
ချင်တာ တစ်ယောက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားမလည်လိုက်ဘူး
တစ် ယောက်ဆိုလိုတာ တစ်ယောက်က အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပုံ
လွဲသွားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ကြမှာပါ။ ဖြစ်ကို ဖြစ်တတ်ပါ
တယ်။

အဲဒီအခါ ရန်ဖြစ်ကြမှာပဲ။

ရန်ဖြစ်တိုင်း စိတ်မညီညင်လိုက်ပါနဲ့နော်။ စိတ်
ဆိုးဆိုးနဲ့ နာမည်ဆိုး မတပ်လိုက်ပါနဲ့။

ကိုယ်သဘောမကျတာ ဘာလဲဆိုတာ ခဏလောက်
ရပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့ သဘောမကျတာလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို
ကိုယ် စူးစမ်းကြည့်ပါ။ သတိထားကြည့်ပါ။ လေ့လာကြည့်
ပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာ ဘာလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာသိအောင်
အရင်ကြိုးစားပါ။ သူလိုချင်တာ ဘာလဲဆိုတာလည်း သိ
အောင် ကြိုးစားပါ။

ပြီးတော့မှ သူဘက်က လွန်တာရှိရင် အဲဒါ အဲဒါတော့
လွန်တယ်ထင်တယ် ၊ ကိုယ် ဖြစ်စေချင်တာက ဘယ်လိုပါ

စသဖြင့် ပြောပါ။ ပြောတဲ့အခါ လေသံကအစ အသံအနိမ့် အမြင့်ကအစ သတိလေးထည့်ပြောပါ။ လေးလေးစားစား ဝဲ ပြောပါ။

ကိုယ်က ပြေလည်ချင်လို့ ကြိုးစားပြောနေတဲ့ကြားက သူက တင်းတာ မလျှော့ဘူး ဆိုလည်း Don't let their anger spoil your integrity and dignity.

ကိုယ်ကတော့ အေးအေးဆေးဆေး ပြောနေအံ့မှာပဲ။ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ လျှော့ကို လျှော့ရမှာပဲ။ အဲဒီအခါ ကိုယ်ပြောချင်တာ သူကြားပြီလေ။ သူ သဘောပေါက်ကို ပေါက်ရပြီ။

တစ်ခု သတိထားရမှာက ခုလိုပြေလည်တာဟာ အနိုင်ယူဖို့ မဟုတ်ဘူး။

အနိုင်မယူပါနဲ့။ ခုလို ရန်ဖြစ်တာ၊ ပြန်ပြေလည်တာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပိုနားလည်မှု ရသွားရမယ်လို့ သဘောထားရမယ်နော်။

မိသားစုတွေကြားမှာ သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ချစ်သူ တွေကြားမှာ ... တချို့ပြဿနာတွေကို တိုင်ပင်ရမယ်။ တချို့ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရမယ်။ တချို့ ပြဿနာတွေကို ငြင်းခုံရမယ်။ တချို့ ပြဿနာတွေကို အသာလေးထားလိုက်ရမှာပဲ။

အဆင်မပြေတိုင်း သဘောကွဲလွဲတိုင်း အချစ်မပျယ် နိုင်ပါဘူး။ ရန်ဖြစ်တိုင်း မုန်းလို့ မဖြစ်ပါဘူးနော်။

မကျေနပ်တာတို့ စိတ်တိုင်းမကျတာတို့ ကြုံရတိုင်း ဒေါသတွေ မာနတွေ ဆူပွက် မပစ်လိုက်ပါနဲ့။

နာမည်ဆိုး မတပ်ပါနဲ့။
ပုံကြီးမချဲ့လိုက်ပါနဲ့။

သူ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းတာလေး တစ်ခုလောက် ပြန်စဉ်းစားပါ။ ပြီးမှ ရန်ဖြစ်စရာရှိလည်း အေးအေး ဆေးဆေး ဆက်ဖြစ်တာပေါ့။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်ဖြစ်နေကြတယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ ချစ်ကြလို့ပါ။ ချစ်ကြသူတွေ အချင်းချင်းသာ ရန်ဖြစ်ကြတာပါ။ မချစ်ရင် လှည့်တောင် မကြည့်ပါဘူးနော်။

သူကပေးတဲ့ မေတ္တာတွေကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်က ပေးတဲ့ နားလည်မှုတွေကို သူသိအောင် ပြောပါ။

ပုံကြီးမချဲ့လိုက်ပါနဲ့။
တိမ်ညိုတိမ်မဲတိုင်းဟာ မုန်တိုင်းကြီးသယ်ဆောင်လာ တာ မဟုတ်ပါဘူး။



ရာသီတွေ ပြောင်းသလိုပဲ အလှနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမြင်တွေကလည်း ပြောင်းနေတာပါပဲ။

ဟိုတစ်ခေတ်က လှလှချည်ရဲ့ ဆိုတဲ့ မိန်းမချောတွေနဲ့ ရုပ်ဖြောင့်လှပါတယ် ဆိုတဲ့သူတွေဟာ ဒီခေတ်မှာကျတော့ ဟင် ဘယ်လိုကြီးလဲ မသိဘူးလို့ ပြောကြတာ ကြားဖူး မှာပါနော်။

အဲဒီတော့ ဘယ်ခေတ် ဘယ်အခါ ဖြစ်ဖြစ် လှနေမယ့် အလှဟာ ဘယ်လို အလှမျိုးဖြစ်မလဲ။ စဉ်းစားဖို့ တော် တော်ကောင်းတယ်နော်။

ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါဖြစ်ဖြစ် လှနေမယ့် အလှ ရှိပါတယ်။



မိမိကိုယ်ကိုယ်သိခြင်း မိမိ စိတ်ကို နားလည်ခြင်းကနေ ထွက် ပေါ်လာတဲ့ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့တဲ့ အလှဟာ ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါ ဖြစ်ဖြစ် လှနေမယ့်အလှပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် သိနားလည် ခြင်းဆိုတဲ့ အစိုးအတန်ဆုံး အသိ တရားကို ရလိုက်တဲ့သူဟာ ကြည် လင်ချမ်းမြေ့တဲ့အလှကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့သူပါ။

ဘဝအပေါ်မှာထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သဘောထား .. လူတွေအပေါ်မှာထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား .. ကိုယ်နဲ့ထိတွေ့ရတဲ့သူတွေဆီက အကောင်းတွေ ထွက်ပေါ် လာအောင် နှိုးဆွနိုင်စွမ်း ...

ဒီလိုစိတ်နေစိတ်ထား ဒီလိုအရည်အချင်းမျိုး ရှိတဲ့ သူဟာ ချိုယွင်းချက်တွေ ရှိနေသည့်တိုင် အလှဆုံး ဖြစ်



နေမှာပါပဲ။

ကမ္ဘာကျော်အလှ ဆိုပြီး ပြောကြတဲ့ မိုနာလီဇာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မိုနာလီဇာဟာ ပါးက ဖောင်းဖောင်း မျက်ခုံးမွှေး ကလည်း မရှိ မျက်နှာကလည်း ပြောင်သလင်းခါလို့ လူက လည်း ခပ်ဝဝ ခပ်ဖိုင့်ဖိုင့် လှတယ်လို့ ဘယ်လိုပြောရမလဲ။ မသိပါဘူး။

ဒါပေမယ့် သေချာကြည့် သူမှာ ဆွဲဆောင်မှု ရှိနေ တယ်။ ဘဝကို ကျေနပ်နေတယ်။ သူတစ်ပါးကို ပြစ် တင်ဝေဖန်နေချင်စိတ် မရှိဘူး။ ဂုဏ်တူဂုဏ်ပြိုင်တွေ မလုပ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မုန်းတီးနေတာ၊ နာကျည်းနေတာ မရှိဘူး။ ရောင့်ရဲတယ်၊ တင်းတိမ်တယ်... အဲဒါတွေ အားလုံး သူ့မျက်နှာမှာ ပေါ်နေတယ်။

သူ့အပြုံးဟာ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုဆီက ထွက် ပေါ်လာတဲ့ အပြုံး။ စိတ်နှလုံးကို ချမ်းမြေ့အောင် ထား တတ်သူတွေသာလျှင် ပြုံးတတ်တဲ့ အပြုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတာနဲ့ စိတ်ကြည်လင် ချမ်းမြေ့မှု ရှိတာ မတူပါဘူး။ ကွဲပြားပါတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတာ လောကကို ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်ဆိုင်ရင်းကနေ ရရှိလာတာပါ။

ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့သူတွေသာ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ပါ။

ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မှလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်

ကြည်လင်ချမ်းမြေ့အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပို ပိုပြီး သိ နားလည်အောင် လုပ်ပါ။

ခါးသီးနာကျည်းမှုတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေး မနေပါနဲ့။

စိတ်ခံစားမှုတွေကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး မနေပါနဲ့။

ဘာကိုမှ အလွန်အကျွံ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

အရေးမကြီးတာတွေကို အရေးမကြီးသလို ထား လိုက်ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် သိနားလည်ခြင်း ဆိုတဲ့ အဖိုးအတန် ဆုံး အသိတရားကို ရလိုက်တဲ့သူဟာ ချမ်းမြေ့တဲ့အလှကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့သူပါ။

ဒီအလှက ရိုးလည်း မသွားဘူး။ ကျက်သရေလည်း ရှိတယ်။ ဆွဲဆောင်မှုလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်သိနားလည်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အလှတရားကို နှိုင်းယှဉ်လို့ ရမယ့် အလှမျိုး ဒီလောကမှာ မရှိပါဘူး။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ခြားနားချက်က တခြားတစ်ဟုတ်ပါဘူး။ စည်းကမ်းရှိတယ် စည်ကမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့အချက်ပါ။

ထို့အတူပဲ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက် ခြားနားချက်ကလည်း တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စည်းကမ်းရှိတယ် စည်းကမ်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

စည်းကမ်းလို့ ပြောလို့ လန့်မသွားပါနဲ့နော်။ စည်းကမ်းဆိုတာ ချုပ်တည်းရတာကြီးမို့လို့ စိတ်ညစ်ရမှာကြီးလို့ မထင်ပါနဲ့။ စည်းကမ်းမှာ ကောင်းကွက်တွေ အများကြီးပါ။

တစ်ခု ထူးခြားတာက စည်းကမ်းကို လိုက်နာလေလေ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေရတာကို ကြိုက်လေလေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ တွေ့လာတာပါ။

အစားအသောက် စားတဲ့အခါလည်း ဒီလိုအစားအသောက်ကို စားမယ် ဒီလိုအစားအသောက်မျိုးကို မစားဘူး မသောက်ဘူး။ စားတဲ့ပမာဏကိုလည်း တိုင်းတိုင်းထွာထွာစားမယ်။ စားစရာတွေ အလုံအပယ် တွေ့ရလို့လည်း ပိုစားလိုက်တယ်လို့ မရှိဘူး။ စားသင့်သလောက်ပဲ။

အဝတ်အထည်ဝယ်တဲ့အခါမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ။ ကိုယ်နဲ့မတန်မရာတွေ ဝယ်မဝတ်ဘူး။ သူများခါးပေါ်တင်တာ ကိုယ့်ခါးပေါ် တင်ရမှလို့ မရှိဘူး။ လှတယ်ဆိုတိုင်း လိုချင်နေတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စည်းကမ်းထားနိုင်တယ်။



သွားတဲ့လာတဲ့နေရာမှာလည်း အလားတူပဲ။ မသွား
သင့်တဲ့နေရာ မသွားဘူး။ ကိုယ်မနေသင့်တဲ့နေရာမှာလည်း
ရှိမနေဘူး။ အချိန်မတော် အပြင်ထွက်လည်တာမျိုးကို
သူများထားမြစ်နေစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စ ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
လေးစားတဲ့သူတစ်ယောက် အလိုလို သိရမယ့်ကိစ္စလို့ နား
လည်ထားတယ်။

စည်းကမ်းနဲ့ နေတတ်တဲ့သူဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်
Culture အဆင့်အတန်း တော်တော်မြင့်တဲ့သူလို့ ပြောရ
မှာပါ။

Culture မြင့်တဲ့သူဟာ အပြုအမူ အနေအထိုင် အ
ဆင့်အတန်း မြင့်ရုံတင်မကဘူး အတွေးတောင် သူက
စည်းကမ်းနဲ့ တွေးတော့တာပါ။

ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း တွေးတဲ့ အတွေးထဲမှာ
တောင် culture ရှိတဲ့သူဟာ စည်းကမ်းထားတယ်။

ငါ ဒီအတွေးမျိုး မတွေးဘူး။ ဒီလို စကားလုံးမျိုး
သုံးပြီးတော့ မတွေးဘူး။ မပြောဘူး။ ဒီလိုအထင်အမြင်မျိုး
ငါသတိထားမယ်။ ဒီလိုခံယူချက်နဲ့ နေတယ်နော်။
အတွေးတွေညစ်ပတ်ရင် စိတ်လည်းညစ်ပတ်တာပဲ ဆိုတာ
သူနားလည်တယ်။ သူက အတွေးထဲမှာတောင် သူ့သိက္ခာ
ကို သူတန်ဖိုးထားတယ်။

စည်းကမ်းကို နှစ်သက်မြတ်နိုးတတ်လာလို့ ဘဝမှာ
အသေးစိပ် အချက်အလက်ကလေးတွေကအစ ဂရုစိုက်ပြီး
နေထိုင်တာ မြင်ရရင် အဲဒီလူကို ဘေးက မြင်ရတာကို
ကျက်သရေ ရှိနေပါတယ်နော်။ သူ သိပ်စိတ်ချမ်းသာ
နေမှာပဲဆိုတာ မပြောပဲနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။

သူ့ကိုမြင်ရတာ ရင်ကို အေးနေတာပဲ။ သူ့အနီး

အနားမှာ နေရမယ် ဆိုရင် နေမှာပဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ
နေရ နေရ နေမှာပဲ။ သူစကားပြောမယ် ဆိုလည်း နား
ထောင်ချင်စရာ ကောင်းနေမှာပဲ။ နားထောင်ချင်နေမှာပဲ။

သူ ဘာမှမပြောပဲ ဒီအတိုင်းထိုင်နေရင်တောင် ကြည့်
နေချင်စရာ ဖြစ်နေမှာ နော်။ ကြည့်နှူးနေမိမှာပဲ။ သေချာ
တယ်။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ စိတ်မချမ်းသာ
တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ခြားနားချက်က တခြားမဟုတ်ပါဘူး။
စည်းကမ်းရှိတယ် စည်ကမ်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပါ။

ထို့အတူပဲ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့
စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက် ခြားနားချက်
ကလည်း တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စည်းကမ်းရှိတယ် စည်း
ကမ်းမရှိဘူး ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် စည်းကမ်းကို မကြောက်ပါနဲ့။

စည်းကမ်းကို လေးစားတဲ့စိတ်လေးနဲ့ ချစ်တဲ့စိတ်
လေးနဲ့ နေတာ ကြာလေလေ ဘဝဟာ လှပလေလေ
ကျက်သရေရှိလေလေ ဖြစ်လာပါတယ် ဆိုတာ ကိုယ်တွေ
သိရပါလိမ့်မယ်။

အသက်ကြီးလေ ပျော်လေ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အသေးစိပ်
အချက်အလက်ကလေးကအစ ဂရုစိုက်ပြီး နေထိုင်ဖို့ လို
ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက အတွေးထဲက စကားလုံးတွေကို
တောင် ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တွေး
တာပဲ ဘာဖြစ်သွားတာမှတ်လို့ ဆိုပြီး တွေးချင်ရာ မတွေး
ပါနဲ့။

သတိနဲ့နေတတ်ရင် လုပ်ရတာ အရမ်းလွယ်သွားပါ
တယ်နော်။ သတိရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အလိုက်သင့်

အလျားသင့်လေး သူ့အလိုလိုလေး စည်းကမ်းလေးက
ရှိသွားတာပါ။

စည်းကမ်းကို ချစ်တဲ့စိတ်က ကိုယ့်ဘဝကို စိတ်ချမ်း
သာမှု တိုးအောင် ဆောင်ကျည်းပေးပါလိမ့်မယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ခြောက်လလောက်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး အဲဒီ
ခြောက်လအတွင်း ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ထားခဲ့သလား။
ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ အောင်မြင်ခဲ့သလဲ။
ပြန်ကြည့်ပါ။

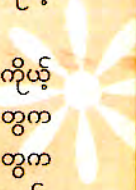
ပညာအသစ်တစ်ခုခု တတ်ခဲ့သလား။ အချုပ်အလုပ်
ပညာ တစ်ခုခုကို တတ်ခဲ့သလား။ မုန့်ဖုတ်နည်း ချက်နည်း
ပြုတ်နည်း အသစ်တစ်ခု သင်ခဲ့သလား။ သစ်ပင်ပျိုးနည်း
လေးတစ်ခု လက်တွေ့စမ်းကြည့်ဖြစ်ခဲ့သလား။ ကိုယ်စ
ထားတဲ့ လုပ်ငန်းအသစ်လေး တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်ခဲ့
သလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်စိတ်ထဲက မကောင်းတဲ့စိတ်
တစ်ခုခုကို ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် ပြုပြင်နိုင်ခဲ့
သလား။ ဒါမှမဟုတ် ယိုယွင်းနေတဲ့ မိသားစုဘဝလေး ပြန်
ကောင်းအောင် တည်ဆောက်ဖြစ်ခဲ့သလား။

တခြားလည်း အများကြီး ရှိအံ့မှာပါနော်။ ရည်မှန်း
ချက် အမျိုးမျိုးရှိမှာပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

ရည်မှန်းချက် သေးငယ်တာ ကြီးမားတာ အကြောင်း
မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်မှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တစ်ခုရှိပြီး အဲဒီ
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားမယ်ဆိုတဲ့
စိတ်ဦးမြတ်မှု ရှိဖို့ အဓိကပါ။

နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်တွေ ကိုယ့်အင်အားတွေ ကိုယ့်
အချိန်တွေကို ဆွဲယူသွားမယ့် အကြောင်းအရာတွေက
အများကြီး ရှိနေတာ။ လုပ်လိုက်ရတဲ့ ဗာရီရက်စွတွေက
လည်း များသား။ တစ်နေ့တစ်နေ့ဟာ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်း
တောင် မသိလိုက်ဘူး ဖြစ်သွားတတ်တယ်နော်။



သို့သော်လည်း နေ့တွေ့ရက်တွေကတော့ ကုန်မှန်း
မသိ ကုန်သွားနေတာပဲ။ အသက်တွေကလည်း ကြီးသွား
နေတာပဲ။

အသက်တွေသာ ကြီးသွားတယ် ပြန်ကြည့်လိုက်ရင်
ဘာမှ တကယ် မတိုးတက်လိုက်ဘူး။ ဘာမှ တကယ် မသိ
လိုက်ဘူး။

Relationship တွေကြည့်လိုက်ပြန်လည်း မသေရုံ
အသက်ဆက်ထားရတဲ့ လူမမာလို့ပဲ။ မသေမရှင် ဗုတ်
လိုက် ဗုတ်လိုက်နဲ့။ အသက်မဝင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်
တိုင်လည်း အသက်မဝင်တော့ဘူး။ လုပ်ခရာရှိတာတွေ
တော့ လုပ်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အသက်မပါတော့ဘူး။

တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်ကုန်သွားစရာတွေ ပြည့်နေလို့
အချိန်တွေကုန်နေရင် လူဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်မသုံး
သပ်နိုင်ဘူးနော်။

ဒါပေမယ့် အေးအေးဆေးဆေး ရှိတဲ့အခါ ကိုယ့်
ဘဝကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်လှန်သုံးသပ် ဝေဖန်ကြည့်ရင်း
ရှုထောင့်အမြင်တစ်မျိုး ရလာပါလိမ့်မယ်။

ရလာတဲ့ ရှုထောင့်အမြင်ဟာ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတယ်
ဘယ်ကိုသွားရမယ်ဆိုတာ ပြောပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲက ပြောလာတဲ့စကားကို ယုံယုံကြည်ကြည်
နားထောင်ပါ။

ဒီလို ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်လှန်ဝေဖန် မသုံးသပ်ရင်
ကိုယ်ဟာ ဘယ်ကိုမှ ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခြောက်လတစ်ခါလောက်
ပြန်လှန်ဝေဖန် သုံးသပ်ပါ။

ပြီးရင် ရည်မှန်းချက်လေးတစ်ခု ထားပါ။
ရည်မှန်းချက် သေးဖွဲ့တာ ကြီးမားတာ ပမာန မဟုတ်
ပါဘူး။

ပြီးရင် ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်အောင်
မဆုတ်မနစ် တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်ပါ။

ပြီးရင်လည်း ရောက်ချင်တဲ့ ပန်းတိုင်လေး ရောက်ရဲ့
လားလို့ ပြန်လှန်သုံးသပ်ပါ။ ရောက်တယ်ဆိုရင် နောက်
ထပ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အသစ်တစ်ခု ထပ်ချပါ။

တစ်နေ့ ပျော်ရွှင်ပြီး အသက်ဝင်နေတဲ့သူ ဖြစ်ကိုဖြစ်
မယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် ပြောနိုင်ပါတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် သူများလိုက်ဆံအိတ်ကို စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။

ဆိုလိုတာက ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ချမ်းသာနေပြီလဲ ဆိုတာ မစဉ်းစားပါနဲ့။

ဟိုသူငယ်ချင်း ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါက ဘယ်လောက် ဝင်ငွေရှိနေပြီ။ ဟိုဆွေမျိုးက ဘယ်လောက်ချမ်းသာနေပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က သိတဲ့အသိတစ်ယောက် ဘယ်သူဖြင့် ဘယ်လိုထွင်မိသွားတယ် မသိဘူး ခုတော့ ချမ်းသာလိုက်တာ ဘယ်လောက်တောင် ချမ်းသာသွားပြီလဲ မသိဘူး။ စသဖြင့် သူများဘယ်လောက် ချမ်းသာလဲဆိုတာတွေ လိုက်စဉ်းစားမနေပါနဲ့။ သိပ်အချိန်ကုန်တယ်။

အဆိုးဆုံးက အဲဒါတွေတွေးနေတုန်း မှာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ Quality အနိမ့်ဆုံးကို ရောက်သွားတာပဲ။ တွေးနေတုန်းမှာ အတွေးကို မိအောင်ဖမ်းပြီး ကြည့်ကြည့်ပါ။ သိပ် Quality နိမ့်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



သူငယ်ချင်းတွေ မိတ်ဆွေတွေ ဆွေ တွေမျိုးတွေ သူတို့ အဆင်တွေ ပြေနေကြ တယ် ဝင်ငွေကောင်းကောင်း ဝင်ကြတယ်။ သုံးနိုင်ခွဲနိုင် ရှိကြတယ် ကြားရရင် ကြားရ သခိုက်မှာတင် ဝမ်းသာလိုက်ပါ။

ဝမ်းမသာရင်လည်း ဝမ်းမသာနိုင်တဲ့

စိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်အလွန်ကြီး မတင်ပါနဲ့။

အုံး။

ငါကြိုးစားမယ်။ ဒီလို ဝမ်းမသာနိုင်တဲ့စိတ်ကို လွန် မြောက်နိုင်ဖို့ ငါကြိုးစားမယ်။ ဒီလိုအောက်တန်းကျတဲ့



စိတ်မျိုး ထပ်ခါတလဲလဲ မဖြစ်ရအောင် ငါ့စိတ်ကိုယ်ငါ မြင်အောင်ကြည့်မယ် သိအောင်လုပ်မယ်။ တစ်နေ့ ငါ့ စိတ်က မြင့်တဲ့ဘက် မြတ်တဲ့ဘက်ကို ရောက်ရမယ်။

ဒီလို တွေးပါ။ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သိဗိဋ္ဌာန်ချပါ။ ကိုယ့် သဘောထားကို အကြီးကြီးထားပါ။

အသိတွေ သူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်သူတွေ ငါ့ထက် ဝင်ငွေကောင်းနေပြီလဲ။ ကောင်းမှာပေါ့ သူတို့က ဘယ်လိုတွေ ဘယ်လိုတွေကြောင့်ကိုး။ အလကားတွေ ရ နေတာကိုး။ ငါ့မှာတော့ ငါ့လုပ်အားနဲ့ငါ ချွေးနဲ့ရှင်းမှ ရ တာ။ အထင်မကြီးသေးဘူး။

ဒီစိတ်တွေက အလကား ကိုယ့်စိတ်ကို ဆွဲချပစ်နေ တာနော်။ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညစ် ပတ်အောင် လုပ်နေတာနဲ့အတူတူပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် သန်ရှင်းနေအောင်ထားမယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေ မြင့်မြတ်အောင် ဂရုစိုက်မယ်။ ကိုယ့် ဘဝကိုယ် အဖြူစင်ဆုံးဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်မယ်။

ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ခုလက်ရှိမှာ ကိုယ်လုပ်လို့ ဖြစ်နေတာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားပါ။

လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မုဒိတာ ဖြစ်နိုင်ရင်ဖြစ်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ရင် မဖြစ်နိုင်မှန်း သိပါ။

ပြီးရင် ဒီလိုအဆင့်နိမ့်တဲ့ သဘောထားတွေ ဖြစ်နေ ရင် ဒီလိုစိတ်တွေကို ကျော်လွန်နိုင်တဲ့သူ လွန်မြောက်နိုင် တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား တွေးလိုက်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် သူများပိုက်ဆံအိတ်ကို စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။

အကောင်းဆုံးကတော့ တတ်နိုင်သ၍ ကိုယ့်အတွေး ထဲမှာ သူများအကြောင်းမပါတာ အကောင်းဆုံးပါနော်။ ဘာကြောင့်လဲ သိလား ...

လောကမှာ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးလူဟာ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်မယ်ထင်လို့လဲ...။

လောကမှာ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးလူဟာ သူများ အကြောင်း များများတွေးတဲ့လူ ဖြစ်နေလို့ပါ။

အလှပြင်တာဟာ ပျော်ရွှင်မှုလည်း ရစေတယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း ရစေတယ်။

အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်ဟာ အလှအပနေရာမှာ အင်မတန်အရေးပါပါတယ်။

လှတဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဆံပင်ပုံတစ်ခုဟာ အကျည်းတန်တဲ့သူတစ်ယောက်ကိုတောင် လှစေနိုင်တယ် မဟုတ်လား။

ဒီဆံပင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပေးနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်သလို စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ပေးနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ဆံပင်အလှပြင်တာဟာ ဘယ်တော့မှ မမှားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ရမယ်။



ကိုယ့်ဆံပင်ပုံစံကို ရွေးတဲ့အခါ ခေတ်စားနေတဲ့ ခေတ်ဒယ်မောင်တွေ မယ်တွေကြောင့် ဒုက္ခကောင်းကောင်း ရောက်တတ်ကြတယ်။ ခုဆိုရင် ကြည့်လိုက်ရင် လူရီစရာကောင်းတဲ့ ဆံပင်ပုံစံတွေ ဆံပင်အရောင်တွေ တွေ့ရတယ်။ ခေတ်ဒယ်မောင်တွေမယ်တွေ လုပ်ပြတိုင်း အဟုတ်ထင်ပြီး လိုက်လုပ်ကြတာနေမှာ။

အမှန်တော့ သူများကို တူတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်စိတ်ရှိတဲ့ လက္ခဏာပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခေါင်းပေါ်ကဆံပင်ကို ကြည့်ပြီး သူဟာ စည်းကမ်းရှိတဲ့သူလား စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူလား စိတ်နေမြင့်တဲ့သူလား စိတ်နေနိမ့်တဲ့သူလားဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်နော်။

ဒါကြောင့် ဆံပင်ရဲ့ကောင်းခြင်း ဆံပင်ရဲ့ကျန်းမာခြင်း ထုံးပုံ ဖွဲ့ပုံ ဒီသင်ထားပုံ အားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားသင့်ပါဘူး။

ဆံပင်ဟာ self expression တစ်မျိုးပါ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုလူပါလို့ ဖော်ပြနေတာပါ။ ခေါင်းတုံးထားတယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒါလည်း self expression ပါပဲ။ အေးဆေးပါ ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။

ကိုယ့်မျက်နှာကျပ် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အရိုးအချိုးအဆစ် ကိုယ့်ရဲ့အရပ်အမောင်း ကိုယ့်လည်ပင်းအတိုအရှည် ဒါတွေအားလုံးနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဆံပင်ပုံကို သေသေချာချာ ရွေးပါ။ ရွေးပြီးပြီ ဆိုရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ အလှအပ အတွက် ဆံပင်ရဲ့ကျန်းမာခြင်းဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ဆံပင်ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် လုပ်တာ ရိုးရိုးလေးပါနော်။ ငွေကုန်ကြေးကျများစရာ မလိုပါဘူး။

ခေါင်းလျှော်ခါနီး တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ ဂြားစောင်းလက်ပတ်နဲ့ ပွားရည်တစ်ဇွန်း သို့မဟုတ် နှစ်ဇွန်း ရောခေါက်ပြီး ဆံပင်အမြစ်ခြေရင်းတွေကို ဖိနှိပ်လိမ်းပေးပါ။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါကျရင် ရေအရင်လောင်း ချပြီးမှ သံပုရာသီးတစ်လုံး အရည်ညစ်ထားတဲ့အရည်နဲ့ ဦးရေပြားတွေကို လိမ်ကျံရင်း သန့်စင်အောင် သာသာလေး ကုတ်ပေးပါ။ ခေါင်းလျှော်တာ လက်နှီးစုတ်ဖက်ကြီး လျှော်သလို တဗျင်းဗျင်းနဲ့ လုံးချေပြီး မလျှော်ရပါဘူး။

ရှန်ပူကိုပျော့ပျော့ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ သုံးတဲ့အခါ ဆံပင်အရင်းကို တတ်နိုင်သ၍ မထိပါစေနဲ့။

တစ်ခါတလေ ဒိန်ချဉ်အရည်ကြည့်နဲ့ လျှော်တာလည်း

ကောင်းပါတယ်။

ခေါင်းကို အုန်းဆီလိမ်းတာကတော့ ဘာနဲ့မှ မခိုင်း ယှဉ်သာလောက်အောင်ကို ကောင်းပါတယ်။ အုန်းဆီ စစ်စစ်ဟာ ဆံပင်ကို တောက်ပြောင်စေတယ်။ ဆံပင်အုံလည်း ထူစေတယ်။ အုန်းဆီလိမ်းပြီး တော်နေကြာမှ ခေါင်းလျှော်တာလည်း လုပ်ကြည့်ပါ။

ဆံပင်ရဲ့ကောင်းခြင်း ဆံပင်ရဲ့ကျတ်သရေရှိခြင်းကို ရရှိဖို့ ဆုတောင်းနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိစ္စပါ .. အားထုတ်မှုပါ .. စိတ်နေမြင်မှုပါ။

လူတစ်ယောက် သူ့ခေါင်းပေါ်ကဆံပင်ကို ကြည့်ပြီး သူဟာ စည်းကမ်းရှိတဲ့သူလား စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူလား စိတ်နေမြင်တဲ့သူလား စိတ်နေနိမ့်တဲ့သူလား ဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။

ဆံပင်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဆံပင်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ မက်လောက်စရာပါ။

လှတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ကျန်းမာတဲ့ဆံပင်ဟာ self-image ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်ပုံကို အထောက်အကူပေးသလို ကျေနပ်နှစ်သက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ရအောင် အများကြီး ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်ရက်လောက် နာရီတွေ ဘီရိုထဲထည့်သိမ်းပြီး အချိန်တွေ မေ့ထားကြည့်ရအောင်။

ဘီရိုထဲက နာရီတွေကတော့ တချက်ချက်နဲ့ ခုန်နေမှာပေါ့။ မိနစ်တံတွေကလည်း လည်နေမှာပေါ့။ လည်ပေစေပေါ့။ ကိုယ်မလည်ခိုင်းလည်း တစ်လောကလုံးက နာရီတွေက လည်နေမှာပဲလေ။

နာရီတွေ လည်တိုင်း လိုက်လည်နေရတဲ့ ကိုယ့်တစ်နေ့တာကိုသာ ကိုယ့်သဘောလေးနဲ့ကိုယ် လည်ပတ်ကြည့်ချင်တာ။

အချိန်တန်ရင် ဗိုက်ကလည်း ဆာမှာပါပဲ။ တကယ်ဆာပါပြီလို့ အစာအိမ်က ပြောလာရင် ရိုးရိုးအစာလေးတစ်ခု ထစားလိုက်မယ်။ naturally သဘာဝကျကျ စိတ်ထဲက ဖြစ်တဲ့အတိုင်းလေး။

အဆာပြေပြီဆိုရင် ဖတ်ချင်လွန်းလို့ ဝယ်ထားပြီး မဖတ်ဖြစ်သေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖြစ်ယူပြီး တမေ့တမော ဖတ်နေလိုက်မယ်။ ငါ့အချိန် ငါပိုင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ပေါ့။

ဒါမှမဟုတ် ရိုးရှင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စိတ်အေးလက်အေး နားနားပြီး စကားပြောမယ်။ ဘယ်နှစ်နာရီ ရှိသွားပြီလဲ မမေးကြေး။

သေရေးရှင်ရေးကိစ္စ ဘာမှမရှိရင် ဗုန်းပါ ပိတ်ထားလိုက်မယ်။ အဲဒါအကောင်းဆုံးပါနော်။

ညရောက်တဲ့အခါ နာရီမကြည့်ပဲ တရားထိုင်အုံးမယ်။

အိပ်ချိန်တန်လာပြီ ဆိုတော့လည်း မျက်လုံးတွေ မှေးစင်းလာမှာပါ။ အဲဒီ



အခါ အသာလေး အိပ်ယာပေါ် လှဲချလိုက်မယ်လေ။ ပြီး
တော့ ငြိမ်ငြိမ်လေး နေလိုက်မယ်။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း
အိပ်မောကျသွားသည်အထိပေါ့။

နာရီတွေ ခဏချွတ်ထားလိုက်ရအောင်။

အချိန်တွေ မေ့ထားလိုက်ရအောင်။

ဘယ်နှစ်နာရီလုံးသွားပြီလဲ ... ကြောင့်ကျမနေတော့တဲ့
ကိုယ့်ကမ္ဘာငယ်လေးထဲမှာ ပျော်ပျော်ကြီး နေတတ်အောင်
နေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

စက္ကန့်တွေက မိနစ်တွေက ခိုင်းတဲ့အတိုင်း နာရီတွေ
က မောင်းနှင်တဲ့အတိုင်း နေရတဲ့ နေ့ရက်တွေဟာ စနစ်
ကျတဲ့နေ့ရက်တွေ ဖြစ်နေမှာ ဖြစ်သလို နာရီတွေမပါတဲ့
နေ့ရက်တွေဟာလည်း လွတ်လပ်မှု အရသာ ပြည့်နေတဲ့
နေ့ရက်တွေ ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို time-free နေ့ဖြစ်ဖို့ ရုံဖန်
ရုံခါ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

အချိန်နာရီတွေ မပါတဲ့ လွတ်လပ်မှု အရသာကို
ခံစားပါ။

ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာ သိမ်မွေ့တယ် ... လူတွေထင်သလို
မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိရမှာပါ။

စကားလုံးတွေမှာ power ရှိတယ်။ စကားလုံးတွေကို
ဉာဏ်လေးနဲ့ ရွေးသီကုံးလိုက်တဲ့ စာလေးတစ်ကြောင်း
ကဗျာလေးတစ်ပိုဒ်ဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်
တယ်။

အကယ်၍ ပညာရှိတွေပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း
ကဗျာလေး တစ်ပိုင်းတစ်ဟာ ကိုယ့်ရင်ကို ရိုက်ခတ်နိုင်
တယ်ဆိုရင် အဲဒီစကားလေး အဲဒီကဗျာအပိုင်းအစလေး
ကို အလွတ်ကျက်ထားပါ။ သတိရတိုင်း ဖွဲ့ရွတ်ဆိုပါ။

စကားလုံးလေးတွေဟာ ရင်ထဲအသဲကနေ ထွက်လာ
ပြီး လက်ထိပ်ခြေထိပ်တွေထဲထိ စိမ့်သွားပြီး ဟိုးခြေဖျား
ကနေ ဟိုးခေါင်းဖျားထိ တိုင်အောင် ခံစားရသည်အထိပေါ့။

စာရဲ့အဓိပ္ပာယ်အပေါ် အံ့ဩဝမ်းသာနေတဲ့စိတ် ..
ပြောခဲ့တဲ့သူအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးနေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ..
အမိအရ ခံစားပြီးနေလိုက်ပါ။

ရှေးရှေးက ပညာရှိတစ်ပါးနဲ့ ဆက်သွယ်မှု တစ်စုံ
တစ်ရာ ရရှိတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့
အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့သောသူမှသာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရှား
ရှားပါးပါး ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါနော်။

စာတစ်ခုကို ဖတ်ရပြီးတဲ့နောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ငါ အရင်လူ မဟုတ်တော့ဘူး .. ဒီစာဖတ်ရပြီးတဲ့နောက်
ဒီစကားကြားရပြီးတဲ့နောက် ငါ့အသိဉာဏ် တစ်ဆင့်ဖြင့်
သွားခဲ့ပြီလို့ ခံစားရတဲ့ တစ်ခဏဟာ ဘယ်လိုမှ ပြောပြလို့
မရတဲ့ အားရှုရှင်လန်းမှုပါ။

အကယ်၍ အဲဒီလို မခံစားဖူးဘူး ဆိုရင် ခံစားတတ်
အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့ကျင့်ယူလို့ ရပါတယ်။
ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးလို့ ရပါ

တယ်။ ဒါဟာ လေ့လာသင်ယူလို့ ရနိုင်တဲ့ ပညာပါ။

သိပ်မခက်ပါဘူး။

အကြိုက်ဆုံးစာကို တွေ့ရင် အလွတ်ကျတ်ထားပါ။

ပြန်သတိရတဲ့အခါ ဖွဲ့လေး ရွတ်ဆိုပါ။

ကိုယ့်နှုတ်ဖျားက စကားလုံးလေးတွေ ထွက်လာနေ တုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်နှလုံးက အဓိပ္ပာယ်ကို သိနေတာ ခံစား နေတာကို လိုက်သိနေပါ။ အသံနှလုံးထဲမှာ ချစ်တဲ့စိတ် လေးကို ကပ်ထားပါ။

ပညာရှိကို ချစ်တဲ့စိတ် ပညာရှိတွေ ပြောခဲ့တဲ့စကားကို ချစ်တဲ့စိတ်က ကိုယ့်ဘဝကို အလင်းရောင် ပေးပါတယ်

...

သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ သိခွင့်ရတယ် ...

သူတို့လိုလူ ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာ သိရတာကြောင့် သူရေး ခဲ့စာတွေ ဖတ်ရတာကြောင့် ကိုယ့်လောကကြီးဟာ နေ ပျော်တဲ့ လောကကြီး ဖြစ်လာတယ်

ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ ...

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ထူးကဲတဲ့ ဒီလို အတွေးမျိုး ဒီလို အရည်အသွေးမျိုးကို ရသွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်နှစ်သက်တဲ့ အချိန် နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ကြည်လင်တဲ့စိတ် ဖြစ် အောင် လုပ်ယူလို့ ရပြီ။ အချိန်မရွေး အသက်ဝင်နေတဲ့သူ ဖြစ်ပြီ။

ကိုယ့်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ့် စကားလေးတွေကို အလွတ်ကျတ်ထားပါ။

ကဗျာလေးတွေကို အလွတ်ကျတ်ထားပါ။

ဉာဏ်ပညာဟာ စိတ်ကို တောက်ပြောင်စေပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာပါတဲ့ စာလေးတွေကို ချစ်ရတာ ကိုယ့်နှလုံးသားကို နှပျိုစေတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့အရာက ကိုယ့်ဘဝကို အလင်းရောင်ပေး တယ်။

ဒီလိုလူဟာ ဘယ်တော့မှလည်း အိုမှာ မဟုတ်တော့ ဘူး။



တစ်နေ့တစ်နေ့ ကိုယ့်မျက်စေ့ရှေ့မှာ ဟာသမြောက်
တဲ့ ကိစ္စတွေက အများကြီး ရှိနေတာနော်။

အလုပ်သွားရင်း လမ်းပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် သူငယ်ချင်းနဲ့
စကားပြောရင်းဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာသာ ဟာသအမြင် ရှိနေ
ရင် ရီပစ်လိုက်ချင်စရာတွေက အများကြီး။

လူတွေဟာ ကမောက်ကမတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အူ
ကြောင်ကြောင်တွေလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ စိတ်ပျက်
စရာ ကောင်းနေတဲ့ကြားက ပြုံးတို့တို့ လုပ်ချင်စရာတွေ
တွေ့ရသလို ဝါးလုံးကွဲရုံစရာတွေလည်း တော်တော်များ
တာ။

သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်မှာစိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရ
တယ်ဆိုပြီး ဘာလိုစိတ်ပျက်နေမလဲ .. ရီပစ်မှာပေါ့။ သူ
တို့က သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ကိုယ်က
သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဖို့ပဲ ရှိတာ။

အဲဒီတော့ ရီမှာပဲ။ ကိုယ့်
အကြောင်းကိုယ် တွေးပြီးလည်း
ရီမှာပဲ။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ကြီး
တော့ ဖြစ်မနေချင်တော့ပါဘူး
နော်။ ညကကြည့်တဲ့ ဇာတ်
လမ်းတွေထဲက ဟာသတွေ
တစ်ချိုးတစ်ခု ပြန်ပြောတတ်
တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း ရီလိုက်ဖို့သာ
ပြင်ထားတော့မှာနော်။



အမြဲတမ်း မမေ့ဖို့ရာက
(နံပါတ်တစ်) ကိုယ့်ကြောင့် သူတစ်ပါးမှာ ညှိုးညှိုး
ငယ်ငယ် ဖြစ်မသွားစေရဘူး။



(နံပါတ်နှစ်) ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စိတ်အားထက်သန်မှု အပြည့်နဲ့ နေသွားမယ်။ စိတ်ညစ်စရာရှိရင်တောင် အဲဒီ စိတ်ညစ်စရာကြောင့် ချုံးချုံးကျသွားတဲ့သူ ဖြစ်မသွားစေ ရဘူး။ ကိုယ့်အတွေး ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်သဘော ထားတွေ့တာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ နေလို လလို ဖြစ်ရမယ်။

(နံပါတ်သုံး) ဖြစ်နိုင်ရင် ငါရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ငါရှိနေတဲ့ဒီအဝန်းအဝိုင်းလေးဟာ ပိုပြီး နေပျော်စရာ တောင်းတဲ့ အဝန်းအဝိုင်းလေး ဖြစ်သွားရမယ်။

သုန်သုန်မှုန်မှုန်ကြီး မနေပါနဲ့။

သုန်သုန်မှုန်မှုန် နေမှ ဖြစ်မှာ အဲဒါမှ အဆင်ပြေတယ် လို့ တွေးနေရင် ငါကအရင် ဘာစမှားနေသလဲ စေ့စေ့ တွေးကြည့်ပါ။

ပြီးရင် စိတ်အင်အားကြီးကြီး မွှေးပြီး ပြောင်းလဲပစ် ပါ။

နောက်ထပ် မမေ့ဖို့ရာက ကိုယ့်ဘဝဒီဘဝဟာ သိပ် အဖိုးတန်ပါတယ်။ သူများတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ဆန္ဒနဲ့ ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင် ကြည်ကြည်လင်လင် မနေလိုက်ရဘူးဆိုတာ တစ်နေ့တစ်ရက်တောင် အဖြစ်မခံနိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့ သေရမှာပါ။

တစ်ခါတရံ စိတ်နှလုံးရွှင်ပြုံးစွာနဲ့ အရွှန်းလေး ဖောက်ပြီး နေပါ။

အခြံတမ်းကြီး အပြောင်အပျက်လုပ်နေဖို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

မိမိသိက္ခာ သူတစ်ပါးသိက္ခာ လေးစားတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက် အနေနဲ့ အခြေအနေ အချိန်အခါလေးကို ကြည့်ပြီး သင့်တော်ရုံလေး လုပ်တတ်ဖို့ပါ။

လောကကြီးကို လူတွေကို စိတ်ပင်ပန်းစရာ အခြေ အနေတွေကို ဟာသဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်တတ် မြင်တတ်ဖို့ ပြောတာပါ။

လူတွေနေတဲ့ လူ့လောကကြီးကို စိုပြေအောင် လူတွေလုပ်နိုင်တာ လူတွေမှာ ဟာသဉာဏ် ရှိနေလို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်လေးစားမှုရှိတဲ့သူဟာ သိက္ခာရှိတဲ့နေရာက အရွှန်းလေးဖောက်ပြီး အလေးအနက်ဆုံး အခြေအနေကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ခွန်အားကြီးမှန်း သိတဲ့သူသာ လုပ်နိုင်စွမ်းတာပါ။

တကယ်တော့ အရွှန်းဖောက်တတ်တာ ချစ်တတ်လို့ ပါ။ ရောင့်ရဲတတ်လို့ပါ။

ရီရင်းမောရင်း လေးနက်တဲ့ဘဝကို နေသွားတဲ့သူဟာ အအောင်မြင်ဆုံးလူပါ။

စားတာဟာ လူတွေရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါတဲ့ကိစ္စ စိတ်ကျေနပ်မှု အများကြီးရတဲ့ ကိစ္စ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်နော်။

အစားအသောက်ကို စိတ်အေးလက်အေးလေး စား တယ်ဆိုတာဟာ ဒါဟာ တကယ့်ကို Luxury ပါ။ ဇိမ်ခံ တာပါ။

အစားအသောက် စားသောက်ပုံဟာ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖော်ပြတဲ့စတိုင် ဖြစ်လို့ သူ့ကို အလှအပတစ်ခု ဖြစ်သွား အောင် သတိထားသင့်တယ် လုပ်သင့်ပါတယ်။

အစားအသောက်ကို ကော်ခပ်ပုံ ယူလိုက်ပုံ ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ပုံ နှုတ်ခမ်းကို ပြန်စေ့လိုက်ပုံ ဝါးပုံ မျိုပုံ အ စားအသောက်ကို ကြည့်ပုံ အသံမမြည်အောင် ဂရုစိုက်ပုံ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလှအပတစ်ခု ဖြစ်နေရမယ်။

အနားမှာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ ရှိနေတယ် .. သူတို့နဲ့ အတူ စားနေတယ်ဆိုရင် သူတို့နဲ့အတူ မျှဝေစားနေရတဲ့ ဒီအချိန်လေးဟာ တကယ့်ကို ပြည့်စုံနေတဲ့ အချိန်လေး ကြည့်နူးစရာအချိန်လေး ဖြစ်ရပါတယ်။

စိတ်သက်သာစေမယ့် စကားစမြည်လေးတွေ ရွေး ချယ်ပြောရင်း အစားကို ဖြေးဖြေးချင်း ယူတာ စားတာဟာ စိတ်ကို အနားပေးလိုက်သလိုလည်း ဖြစ်ပါတယ်နော်။

အစားကို လောဘတကြီး မစားဘူး။ ပူပူလောင်လောင် အလောတကြီး မစားဘူး။ ဘာမှမရှိဘူး။ ကိုယ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာ နှစ်ခုလုံး အေးမြနေတယ် ငြိမ်သက်နေ တယ်။

ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဘယ်လိုနေသလဲ ပြန် ကြည့်ရင် စိတ်က အိန္ဒြေသိက္ခာ ရှိနေတယ် ဆိုတာ ခံစား



လို့ရတယ်။ သိနေလို့ရတယ်နော်။

အစားအသောက် စားတာသောက်တာကို အလှအပ တစ်ခု ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပါ။

အစားစားတာဟာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်သလို အေးအေး လူလူ စားတတ်သောက်တတ်တာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားမှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လှလှပပစားပါ... ပြေးပြေးစားပါ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေ ချင်ကြပါတယ်နော်။ ဒါပေမယ့် နေချင်ပါတယ် ဆိုလျက်နဲ့ မနေပျော်ဘူး...။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ..။ စဉ်းစားစရာနော်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိဘူး ဆိုတာက ကိုယ့် ဘဝကိုယ် ရွေးချယ် မယူရတာ။ ငါ့ဘဝ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှိဖို့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ရှိဖို့ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလို ဘူး..လို့ ဒီလို ရွေးချယ်ယူလို့ ရတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လို့မရဘူး ဖြစ်နေတာ။

စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘဝကို ရရှိဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်အပေါ် ယုံကြည်မှု ထားလို့မရတာက အဓိက အဟန့် အတားပါနော်။

ဥပမာ မိန်းမတစ်ယောက် ရုပ်သိပ်မလှသည့်တိုင် အ ခန်းထဲကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု အပြည့်နဲ့ ကျတ် သရေရှိရှိ ခေါင်းမောပြီး ဝင်လာတယ်။ ရုပ်သိပ်မလှ ပေမယ့် အားလုံးက သူ့ကို မကြည့်ပဲ မနေနိုင်ဘူး။ ကြည့် ကြရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့ ကြည် လင်အေးချမ်းမှုကို မသိကျိုးကျွံပြီး မနေနိုင်ပါဘူး။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိခြင်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတစ်ခုပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဆိုတာ စိတ်နေမြင့်မားမှုနဲ့ အနေအထိုင် ရိုးသားမှု ကြားက စိတ်ရင်းဖြောင့်မှန်မှုနဲ့ မာနရှိမှု ကြားက ပေးမကြင်နာမှု နဲ့ ပြတ်သားမှု ကြားက

သတ္တိနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ကြားက မြတ်နိုးဖွယ်ရာ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိအောင်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လုပ်ယူမှ ရတာပါနော်။

တစ်ယောက်ယောက်က ချစ်လို့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံလို့ စသဖြင့် ပြင်ပက အကြောင်းပြုလို့ ရတာတွေကြောင့်ဆိုရင် တကယ်စစ်မှန်တယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိနားလည်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ကောင်း တာတွေချည်း လိုက်ကြည့် လိုက်သိနေလို့ မရပါဘူး။

ကိုယ့် ချို့ယွင်းချက် အားနည်းချက်တွေကိုလည်း သိဖို့နဲ့ သတ္တိရှိရှိ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်မှ အပြစ်ဆိုစရာ မရှိ အောင် ပြီးပြည့်စုံမှ အဲဒီအခါကျမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံ ကြည်မှု ရသွားမှာလား။

ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ထားတွေ မှားနေတာ ၊ ကိုယ့်သဘောထား တွေ သေးသိမ်နေတာ ၊ ကိုယ့်အခြင်တွေ တဖက်စောင်းနင်း ဖြစ်နေတာ ၊ ပျင်းပျင်းရိရိ နေတတ်ထိုင်တတ်တာ ... ဒါ တွေကို သိပြီး နားလည်ပြီး ထိန်းချုပ်ခြင်း ၊ ကောင်းတဲ့ ဘက်ကို ရောက်အောင်လှမ်းခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်မှုတိုးအောင် ယုံကြည်မှု တိုးအောင် လုပ်လို့ ရ တယ်နော်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက်အကြံတွေထဲက သူများဘဝအတွက် အကြံတွေထဲက သင်ခန်းစာထုတ်တတ်တယ် .. ပညာ

ယူတတ်တယ် .. ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အမှားနည်း အောင် နေတတ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အများကြီး ရှိလာပါတယ်။ ဒါကလည်း တကယ်နေကြည့် ရင် သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိအောင် မှန်မှန် ကန်ကန် လုပ်တတ်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုကလည်း အလိုလို တိုးလာပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းကတော့ စိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ မှန်ကန်မှု မှန်သမျှဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုကိုသာ ဆိုက်ရောက် တတ်လို့ပါ။

ဒါကြောင့် ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းအောင် နေ့စဉ် ပြုပြင်ပါ။

ငါ ပိုကောင်းနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါ။

ငါပိုကောင်းနိုင်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ သူသာလျှင် တကယ် စိတ်ချမ်းသာမှု ရမယ့်သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့မိသားစုတွေကို ကြည့်ကြည့် ..
နီးမောင်နှံတွေကိုကြည့်ကြည့် ... ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့
တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေ ကြည့်ကြည့် .. သူတို့မှာ
တူညီတာ တစ်ခုတွေ့ရတယ် ... အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့
ကြင်နာမှုပါ။

သူတို့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရှိနေတာ ကြင်နာ
တတ်လို့ပါ။

ကြင်နာတတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်မြောင့်တာတို့ လုပ်ရည်
ကိုင်ရည်ရှိတာတို့ ထက်မြက်တာတို့ ရဲရင့်တာတို့လို အ
ထင်ကြီးစရာကြီး မဟုတ်သည့်တိုင် ကြင်နာတတ်တဲ့လူနဲ့
တွေ့ရရင် ရင်ထဲက အဗုဒ္ဓအထစ်တွေ ပြေပျောက်ပြီး စိတ်
ချမ်းမြေ့မှု ရသွားတယ်နော်။



နေ့စဉ်တွေနေရတဲ့သူတွေ အ
ပေါ်တင်မကဘူး ခဏတစ်ဖြုတ်
တွေ့လိုက်ရတဲ့သူတွေ အပေါ်မှာ
တောင် ကြင်နာမှုကို ပြုလို့ရပါ
တယ်။

လမ်းပေါ်မှာ သူ့အရင်သွား
ပါစေလို့ ပြုံးပြုံးလေး ရှောင်ပေး
လိုက်တယ် ... ဒါလည်း သွားရင်းလာရင်း
ကြင်နာမှု ပေးလိုက်တာပါ။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်က ပစ္စည်းတွေ ဟိုထားဒီထား
ထားတယ် ပြီးတော့ ရှာမတွေ့တော့ သူက ဟိုအော်ဒီအော်
အော်တယ်။ သူ့ကို ပြန်ပြီး မြည်တွန်တောက်တီးနေမယ့်
အစား မေးမြန်းပြီး ဖျောင်းဖျောင်းဗျဗျ ပြောလိုက်တယ်။
သူ့စိတ်ထဲမှာ အော် ငါ့အပေါ် နားလည်တတ်လိုက်တာ

သိတတ်လိုက်တာလို့ တွေးပြီး သူ့စိတ်ကျေနပ်မှု ရသွား
တယ်။ ဒါလည်း ကြင်နာမှုပါ။

တစ်ခါတလေ တိတ်တိတ်လေး နေပေးလိုက်ရုံနဲ့
ကြင်နာမှုကို ပြလိုရပါတယ်နော်။

ကြင်နာတတ်တဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းလေးရှိရင်
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဆက်ဆံရေးလေးတစ်ခု
အဝန်းအဝိုင်းလေးတစ်ခုကို လွယ်လွယ်နဲ့ တည်ဆောက်လို့
ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားသင့်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံး
အချက်က ကိုယ်က သိမ်ငယ်တတ်တဲ့စိတ် အားကြီးရင်
တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်က မပြည့်ဝရင် ကိုယ့်ကို
ကြင်နာမှု ပေးတဲ့သူကို တန်ဖိုးမဲ့အောင် လုပ်မိတတ်တယ်။

ကြင်နာမှုကို အပြန်အလှန် ပေးဖို့ ယူဖို့ ဆိုတာမှာ
တောင်မှ စိတ်မှာ အားရှိမှ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိတဲ့သူတွေ
ဖြစ်မှ ဖြစ်မှာပါ။

ဒါကြောင့် လူတွေတော်တော်များများဟာ ပေးကား
ပေးဖူး မရ ဆိုသလို ဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ကြင်နာမှုကို မပေးတတ် မယူ
တတ်ရင် ဘယ်လိုလုပ် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရ
တော့မှာလဲ။

တကယ်တော့ လူ့လောကကြီးမှာ အကြင်နာသည်
ပျော်ရွှင်ရာ... အကြင်နာသည် ချမ်းမြေ့ရာ... အကြင်နာ
သည် အမောပြေရာပါ။

သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တွေ့ရတဲ့သူကိုဖြစ်ဖြစ် အနီး
အနားက ခွေးကလေးကိုဖြစ်ဖြစ် ကလေးလေးကိုဖြစ်ဖြစ်
အခွင့်ရမယ်ဆိုရင် အခွင့်ရတိုင်း ကြင်နာမှုကို ပြသပါ။

တစ်နေ့တာလုံးကိုလည်း ကြင်နာတတ်တဲ့စိတ်လေး
နှလုံးသားထဲမှာထည့်ပြီး နေကြည့်ပါ။ တစ်မိမိနဲ့ ပျော်
လာပါလိမ့်မယ်။

ကြင်နာမှုကို ရိုးသားတဲ့စိတ်လေးနဲ့ ပြပါ။

ကြင်နာတတ်တဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်က သူ့စိတ်ရဲ့
သူခဘုံကြီးပါ။



ရိုးရှင်းခြင်း သပ်ရပ်ခြင်း သန်ပြန်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ ကြည့်လို့ကောင်းခြင်း နှစ်လိုဖွယ်ရာရှိခြင်း စိတ်နှလုံးကိုအေးမြစေခြင်း အိန္ဒြေရခြင်း လှပခြင်း ကျတ်သရေရှိခြင်း ဆိုတာတွေ အကုန်ပါနေပါတယ်နော်။

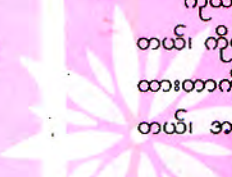
ရိုးရှင်းပြီး သပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားကို သန်သန်ပြန်ပြန် ဝတ်ထားရင် ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ် မိန်းမဖြစ်ဖြစ် သိပ်ကြည့်လို့ ကောင်းတာပဲ သိပ်ဆွဲဆောင်နိုင်တာပဲ။ ဒီကြားထဲ နေထိုင်သွားလာ လှုပ်ရှားပုံ ခန့်ညားတယ် ဆိုရင်တော့ ပြောမနေနဲ့တော့ ... လိုက်ကြည့်နေရတော့တာ။ မြင်ရတာ သိပ်ကျက်သရေရှိတာကိုးနော်။

အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ရင့်ကျက်လာတဲ့ သူများသာလျှင် ရိုးရှင်းစွာ သပ်ရပ်သန်ပြန်စွာ ဝတ်စားတတ်လာကြတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။

စိတ်က ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ dignity ဆိုတာကို ပိုခံစားတတ်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ လူတွေကို ယာခနဲ ဟင်ခနဲ ဖြစ်အောင် မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ လူအထင်ကြီးမှာလား မတွေ့ချင်တော့ဘူး။

အဲဒီအခါ သစ်တဲ့ ဆန်းတဲ့နောက်ကို မလိုက်ချင်တော့ဘူး။ အားကျမခံ လိုက်ဝတ်တာမျိုးတွေ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ရိုးချင်ရိုးပစေ စိတ်ကို အနားပေးတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကိုပဲ ဝတ်ချင်တော့တယ်။ လူသက်သာတဲ့ အဝတ်အစား စိတ်သက်သာတဲ့ အဝတ်အစားကိုပဲ ရွေးချယ်တော့တယ်။

ကိုယ်ဝတ်ထားတာကို ခဏခဏ ပြန်ပြန် သတိရနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြန် ကြည့်နေတယ်။ ငါဝတ်ထားတာကို သူတို့ မြင်ရဲ့လား အားကျရဲ့လား တွေးနေရတယ်။ အားမကျမှာစိုးလို့ မရိုးမရွ ဖြစ်နေတယ်။ အာရုံ



ရော စိတ်ရော အနားမရ ဖြစ်နေတယ်... ဆိုရင် ... ငါဟာ အဲသလိုသာ ဖြစ်နေရတယ်ဆိုရင် ... ငါ့စိတ်က ဟိုး အောက်ဆုံး အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ အညံ့ဖျင်းဆုံး အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်လို့ သတ်မှတ်ရတော့မယ်။

တကယ် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရနေတဲ့ သူတွေ ဟာ ငါ့ကို လူတွေ အထင်ကြီးရဲ့လား ငါခေတ်မှီရဲ့လား သူများအမြင်မှာ ဒိတ်အောက်တယ် ထင်မလား မတွေ့ကြတော့ဘူး။ သူတို့ဟာ လူအများရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်ပြီ။

လူအများရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ကျော်လွှားပြီး နေနိုင်ပြီဆိုရင် သေချာပေါက် စိတ်ပိုလွတ်လပ်နေမှာပဲနော်။ အဲဒီတော့ ပိုပျော်နေမှာပဲ။

ကျောက်မျက်ရတနာတွေ အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် အဝတ်အစားတွေဟာ ခန်းနားထည်ဝါမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါတွေ ဝတ်စားပြုပြီး အားကျခံချင်နေတယ် ကြားချင်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်က သေးသေးသိမ်သိမ်လေး ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ ဘယ်သူ ဘယ်လောက် အားကျအားကျ ဘယ်တော့မှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ဖော်ချမ်းသာခြင်းကို ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရိုးရှင်းပြီး သပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားကို ရွေးချယ်ပါ။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားက ကိုယ့်ကို မထွမ်းမိုးပါစေနဲ့။

အဝတ်အစားကို စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်တယ် ဆိုတာဟာ ရင်ကျက်မှု ရှိလို့ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု လေးစားမှု ရှိလို့ပါ။

ငါကဆိုးလိုက်တာ ငါ့ဘဝကြီးက ဆိုးလိုက်တာလို့များ တွေးမိရင် ဘဝကြီးကို စုပူးခါသလို လှုပ်ခါပြီး မှောက်သွန်ကြည့်ရအောင်။

ကိုယ့်ခြေရင်းဆီ ဝေါခနဲ ထွက်ကျလာတာတွေ ... ဒီထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ မြောက်များစွာ ပါလာနေတယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့များ ကောင်းတာတွေကို မေ့ပစ်ရမှာလဲ။

ဘာဖြစ်လို့များ ပျော်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေကို မေ့ပစ်ရမှာလဲ။ ဘဝတစ်လျှောက် ကြုံဆုံခဲ့ရတဲ့ လူကောင်းသူကောင်းတွေ .. ရရှိခဲ့တဲ့ မေတ္တာစေတနာတွေ .. တစ်ခါတရံ ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိတဲ့ ကံကောင်းခြင်းတွေ ... အများကြီးပါ။ ဒါတွေကို တန်ဖိုးထားပြီး နေရမယ်။ သတိရပြီး ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ ပြုံးတတ်ရမယ်။

ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ရနေတာ ကြာလာတော့ အကောင်းတွေ ရနေတာကို ပျော်ဖို့တောင် မေ့သွားတတ်တယ်နော်။

လူ့ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခတွေချည်းပါ။ မှန်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲ ဒုက္ခတွေများပါတယ် ပြောပြော ဒီဒုက္ခတွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဒုက္ခတွေဖြစ်အောင် လုပ်ယူနိုင်ရမယ် .. အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်သွားအောင် ပြောင်းပစ်နိုင်ရမယ်။

ဖြစ်သမျှ အကောင်းချည်းပါ ... လို့ ပြောကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုးတွေ တကယ်ပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ယုံကြည်အောင်ပြောပြီး လိမ်တဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ တမင်တကာ နှိမ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဖော်ကားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းပါရက်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မျှော်ကျကျ မကောင်းတဲ့လူတွေလည်း

ဖြစ်သမျှ အကောင်းချည်းပါ ... လို့ ပြောကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုးတွေ တကယ်ပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ယုံကြည်အောင်ပြောပြီး လိမ်တဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ တမင်တကာ နှိမ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဖော်ကားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းပါရက်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မျှော်ကျကျ မကောင်းတဲ့လူတွေလည်း

သူ ဖြစ်လာတယ်။

မာကျောဖို့ သံဓိဋ္ဌာန်ချထားတဲ့သူ မဖြစ်ပဲနဲ့ ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးကိုမှ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဓာတ်မရှိပဲ ဘယ်လို ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ကိစ္စကိုမှ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် အလုပ်ခဲရမှာတွေကို မကြောက်ပါနဲ့။

တာဝန်တွေကို မကြောက်ပါနဲ့။

သောကဝေဒနာတွေကို မကြောက်ပါနဲ့။

မျက်ရည်တွေကို မကြောက်ပါနဲ့။

ဝေဒနာမှန်သမျှ သူ့အကြောင်းပြချက်နဲ့သူ ရှိပါတယ်။

လူတွေကို Appointment ပေးပြီး လက်ခံရတာတွေ တွေ့ဆုံတာရတွေ စကားပြောရတာတွေ လုပ်ရသလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နေ့တစ်ခါလောက် လက်ခံတွေ့ဆုံဖို့ စကားပြောဖို့ အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးသူတစ်ယောက်ကို တစ်နေ့တစ်ခါလောက် အချိန်ပေးပြီး လက်ခံတွေ့ဆုံရတာ များလွန်းတယ်လို့များ ထင်နေလား...။

လူတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အသံဗလံတွေ ကြားထဲမှာ နစ်မြုပ်နေကြတယ်..



ခေါင်းထဲမှာလည်း အတွေးတွေ ပြည့်နေတယ်...

စိတ်ရဲ့သဘာဝက အတွေးထဲမှာ အနေများရင် ဆင်းရဲတယ် ပင်ပန်းတယ်။

စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ အနေများမှ ချမ်းသာတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွေ့ဆုံဖို့အချိန် ပေးတယ်ဆိုတာ စိတ် ကိုပစ္စုပ္ပန်ဆီကို ပြန်ပို့တာပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဉာဏ် အမြော်အမြင်ကို ဖိတ် ခေါ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အာရုံ ပြုတာပါ။

နေ့စဉ် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လောက် အချိန်ပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ တွေ့ဆုံပါ။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တန်ခိုးရှင်ကြီးတစ်ပါးကို လက်ခံ တွေ့ဆုံရတယ်လို့ သဘောထားပါ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝထဲကို တကယ်စစ်မှန်မှု ရှိတဲ့ ချမ်းသာခြင်း၊ ကြီးပွားခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ရခြင်းတွေ သယ်ဆောင်ယူလာပေးနိုင်မယ့် တစ်ပါးတည်းသော တန်ခိုးရှင်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်လို့ပါ။

ရှိတာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် သူတို့ကြောင့် သူတို့ကြောင့်လို့ လက်ညှိုး တထိုးထိုး လုပ်ရင်း အချိန်တွေ ကုန်ရမှာလား။ တန်ဖိုးရှိ တဲ့ ကိုယ့်ဘဝကြီးကို တညီးညီး တညညည လုပ်ရင်း အိုရ တော့မှာလား။

ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ စိတ်ဆင်းရဲမှု တွေကို ဉာဏ်တွေအဖြစ် အမြော်အမြင်တွေအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်တွေအဖြစ် ပြောင်းမပစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် တည်ငြိမ် ပြီး ချမ်းမြေ့မှု ရှိတဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ရဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာ အလဟဿ ဖြစ်ရတော့မှာပဲ ... ။

ဒါကြောင့်

နေ့တိုင်း ဒီနေ့ ကောင်းတာလေးတစ်ခု ဘာဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ပါးစပ်က ထုတ်ဖော်ပြီး ပြောပါ။ သေးသေးမွှားမွှား ကိစ္စမရှိပါဘူး .. ပြောပါ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ အများကြီး ရှိနေ တာကို မေ့မထားပါနဲ့။ appreciate လုပ်ပါ တန်ဖိုးထားပါ။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထုတ်ထုတ်ကြည့်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိုတာ အဖော်မင်တတ်တယ်။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထုတ်ထုတ် ကြည့်လေ အဖော်တွေ တိုးတိုးလာလေ ဖြစ်တတ်လို့ပါ။

တကယ်တော့ လေးဆယ်နားကပ်လာပြီ ဆိုရင်ကိုပဲ လက္ခဏာတွေက ပြလာပြီပဲ။ လက်ခံရတော့မှာပဲ။ တကယ်အရှိအမှန်တရားကို လက်မခံရင် ငြင်းပယ်ရင် ဓိုက်ခဲရာသာ ကျတော့မှာပေါ့။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အလှ မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းကြ စောင့်ရှောက်ကြ ၊ အသား အရေတွေ တင်းရင်းအောင် အမျိုးမျိုးပြုပြင်ကြတယ်နော်။

သို့သော်လည်း သတိမပြုမိတဲ့ နေရာတစ်ခု ရှိနေ သေးတယ်။

အဲဒါကတော့ စိတ်ပါ။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ငယ်တုန်းကထက် ပိုပြီး ရင့်သန်တဲ့ ဦးနှောက်၊ ပိုပြီးပြည့်စုံလာတဲ့ အသိတရား၊ ပို ပြီးအေးမြတဲ့နှလုံးသားနဲ့ ပိုပြီး သည်းခံခွင့်လွှတ် တတ်ရ မယ်။

အရင်ကထက် ပိုပြီး တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတတ်ရတယ်။ အရင်ထက်ပိုပြီး ကြည်လင်တဲ့စိတ်နဲ့ နေထိုင်တတ်ရမယ် ... အေးချမ်းမှုတွေမျှဝေရင်း ပိုပျော်တတ်ရမယ်။

ပိုအိုပြီး ပိုဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့အတွက် အချိန်ဆိုတဲ့ အဖိုးအခတွေပေးခဲ့ပြီလေ ...။

ပြင်သစ်တွေဟာ ရာဇဝင်တွင်လောက်အောင် ခေတ် အဆက်ဆက် အသက်ကြီးတဲ့အလှကို ခံစားတတ်ကြတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။

အသက်သုံးဆယ်အောက် မိန်းမရဲ့အလှဟာ အစမ်း သပ်မခံရသေးဘူးတဲ့။ မှတ်ကျောက်အတင် မခံရသေးဘူး တဲ့။ စွဲမက်စရာ မကောင်းသေးဘူးတဲ့။

ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်သန်တဲ့ မိန်းမ များမှာတော့ သူတို့အသက် လေးဆယ်ငါးလောက်မှာ အပြစ်အနာအဆာတွေ ပျောက်သွားပြီး တည်ငြိမ်ရင့်ကျက် လာတော့တာပဲတဲ့။ အဲဒီအခါ အဲဒီမိန်းမဟာ ပိုလှလာ တယ် ပိုကြည့်လို့ကောင်းလာတယ်။ ဘယ်တုန်းကနဲ့မှ မတူအောင် ပိုတင့်တယ်တယ်တဲ့။

အဲလိုမိန်းမမျိုးကို ရတဲ့သူများဟာ အလွန်ကံကောင်း တယ်တဲ့။ အဲဒီယောက်ျားဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်ဘယ်တော့မှ မအိုတော့ဘူးတဲ့။

သူတို့က မိန်းမလို့ပြောပေမယ့် ယောက်ျားတွေ အတွက်လည်း ထိုအတူပါပဲနော်။

ကိုယ့်မျက်နှာက ပါးရေတွေ တွန့်လာတာဖုံးဖို့ လောက် ငွေရောင်သန်းလာတဲ့ ဆံပင်တွေကို ဆေးဆိုးဖို့ လောက် နုပါသေးတယ် မြှောက်ပင့်ပြောတာ ခံရဖို့လောက် သာ စိတ်ကူးနေတဲ့သူအတွက် သူဟာ နေ့တိုင်းပဲ ရှုံးနေမှာ ပါ။ ဒုက္ခလှလှကြီးနဲ့ နေ့တိုင်း နပန်းလုံးနေရမှာပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဇရာဆို တဲ့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အရာကို အတင်း ရှောင်လွှဲနေလို့ပါ ပဲနော်။

နုနယ်ပျိုမြစ်ခြင်းဟာ ဆပ်ပြာ ပူဖောင်းတစ်ခုပါ။ သူ သက်တမ်း ရှိသလောက်တော့ ရှိနေမှာပေါ့။ တချိန်ချိန်မှာ သူပေါက်သွားမှာပါ။

ဒါပေမယ့်

စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ မကြောက်ပါနဲ့။

နုနယ်ပျိုမြစ်ခြင်းကို မွေးဖွားပေးမယ့် စမ်းရေတွင်း

လေး ရှိပါတယ်။

အဲဒါကတော့ အသိဉာဏ်ရင့်သန်မှု၊ နှလုံးသွင်း မှန် ကန်မှု ၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစမ်းရေတွင်းက ရေတွေ ပန်းထွက်လာအောင် ဖွင့် တတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အိုတယ်ဆိုတာရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဇရာပန်းဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်သန်မှု ရှိတဲ့ သူဆီမှာ အတင့်တယ်ဆုံး ပွင့်လန်းပါတယ်။

လူသားတစ်ယောက်ဟာ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် အလုပ်ခံရခြင်း တာဝန်ယူရခြင်း သောကဝေဒနာများကို ဖြတ်သန်းခြင်းဖြင့်သာ မိမိ၏အရပ်အမောင်း အပြည့် Fully grown အဆင့်သို့ ရောက်လာနိုင်တယ် တဲ့။

အဲဒီတော့ နာကျင်မှု ဝေဒနာမှာတောင်မှ သူ့အကြောင်းပြချက်နဲ့သူ ရှိတယ်နော်။

လူတွေ မကောင်းဘူး မကောင်းဘူး ပြောနေတဲ့ မာနတောင်မှ သူ့မှာ အားသာချက်အကြီးကြီး ရှိတယ်။

မာနမရှိရင် လူဟာ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ လုပ်သမျှ ခံတဲ့ ငပျော့ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

မာနရှိလို့သာ မခံချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ရတယ်။ မခံချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ရလို့ နာကျင်ခံစားရတယ်။ ဒီလို နာကျင်ခံစားရတဲ့ ဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ရင်း ဖြတ်သန်းရင်း ကျော်လွှားဖို့ လုပ်ရင်း ကိုယ့်ရဲ့ပေမို့ဒေါက်မို့ အဆင့်ကို ရောက်လာရတာပဲ။

သောကဝေဒနာတွေ နာကျင်ခံစားရတာတွေ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် အလုပ်ခံရခြင်းတွေကို မကြံဖူးလိုက်ပဲနဲ့ မဖြတ်သန်းရမှူးပဲနဲ့ တကယ်ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖွံ့ဖြိုးပြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။

ဥပမာ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဆိုရင် .. အသက် ၂၀ ကျော်တယ်ဆိုရုံလောက်အရွယ်မှာ .. ပါးဘယ်ပြန်ညာပြန် အရိုက်ခံပြီး စစ်ပညာသင်ယူနေပြီနော်။ တွေးမိတယ် သူ ဘယ်လိုများနေမလဲလို့ ...။ သူခံစားရမှာပါနော်။ ဒါပေမယ့် ဒီဝေဒနာတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို သူသိတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေကို ဖြတ်ကျော်ရင်း သူဟာ ပိုမာကျောတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်တုန်းကမှနဲ့မတူတဲ့ ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့

Notes & Thoughts

Blank lined page for notes.

Blank lined page for notes.