



# ဘဝအောင်မြင်ဖို့ စိတ်ကိုဖြူပြင် ဖြောင်းလဲနည်း

(တကယ်  
ဘဝရောက်လမ်းများဆီက  
ဆင်ခန်းစာများ)

ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)

မြန်မာပြန်

# HOW THE SECRET CHANGED MY LIFE (Real People, Real Stories) RHONDA BYRNE

ကျွန်မဟာ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုရေးရာ ပြဿနာတွေကို  
အထူးပြုဖြေရှင်းပေးသူတစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၃၀ကြာ  
ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး ကျွန်မရဲ့အမှုသည်အရေအတွက်လည်း  
များစွာရှိနေခဲ့ပါတယ်။

အမှုသည် အများစုအနေနဲ့ သူတို့ကျရှုံးတဲ့အချိန်၊  
သူတို့အမှားတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အချိန်၊  
ထိရောက်မှုရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အနာဂတ်ကာလအား  
ကြိုတင်ကြည့်မြင်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ  
ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ အချို့သောလူတွေဟာ  
သူတို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ  
အကောင်းဆုံးသော အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်တာကို  
တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားမှုတွေရှိရှိ  
အောင်မြင်တဲ့အခါ အောင်မြင်ပြီး  
ကျရှုံးတဲ့အခါ ကျရှုံးလေ့ရှိတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဘဝတွေ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်တွေကို  
အကောင်းဆုံး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ရင်တော့  
အကောင်းဆုံးသော ရလဒ်တွေကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် သင့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး  
ပြောင်းလဲနိုင်စေဖို့ စာအုပ်ပါ နည်းလမ်းတွေက  
သင့်ကို သိသာစွာ အထောက်အကူပြုပေးပါလိမ့်မယ်။



YST0040  
2,500.00 KS

ဘဝအောင်မြင်ဖို့ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနည်း၊ ခင်မေကြည်(စိတ်ပညာ)

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - တော်တီဆွေ

စာမျက်နှာ ၁၆၂ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီမီ x ၂၀.၅ စင်တီမီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၉၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၂၅၀၀ ကျပ်

### မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား	(က)
၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားစိတ်၊ ကရုဏာထားတတ်သော စိတ်က ဘာကြောင့် သိပ်ကို အရေးကြီးရတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာသိရှိနားလည်ခြင်း	၁
၂။ အတွင်းစိတ်ကို ကြည့်ရှုခြင်း	၁၅
၃။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိနိုင်ဖို့က ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေရတာလဲ	၃၅
၄။ မိမိကိုယ်မိမိ စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရ (သင့်ကိုယ်သင် သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံပေးပါ)	၅၆
၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအားလုံးကို များစွာအကူအညီပေးပုံ	၇၄
၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုတစိုက်ရှိခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ပါရှိသောအမြင်	

- ၇။ သင့်စိတ်ခံစားချက်များနှင့်အတူ  
စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိပေးပါ ၁၁၄
- ၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းသော  
စိတ်ပါရှိသော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်နိုင်ဖို့  
သင်ကိုယ်တိုင် သတိပြုရမည့်အချက်များ ၁၂၇
- ၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြေသိမ့်နိုင်သောနည်းလမ်းများအား  
အသားကျအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ၁၄၁
- ၁၀။ စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်အောင်  
အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း ၁၅၅



### မိတ်ဆက်စကား

#### “ဘာကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ရေးရတာလဲ”

ကျွန်မဟာ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုရေးရာ ပြဿနာတွေကို အထူးပြုဖြေရှင်းပေးသူတစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကြာ ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပြီး ကျွန်မရဲ့အမှုသည် အရေအတွက်ကလည်း များစွာရှိနေခဲ့ပါတယ်။

အမှုသည် အများစုအနေနဲ့ သူတို့ကျရှုံးတဲ့အချိန်၊ သူတို့အမှားတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အချိန်၊ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အနာဂတ်ကာလအား ကြိုတင်ကြည့်မြင်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမန်းမသိ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ သည်အခြေအနေမျိုးမှာ သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်မရဲ့ အကူအညီကို ရယူခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်မ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ အချို့သောလူတွေဟာ သူတို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ အကောင်းဆုံးသော အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားမှုတွေရှိရှိ အောင်မြင်တဲ့ အခါ အောင်မြင်ပြီး ကျန်းတဲ့အခါ ကျန်းလေ့ရှိတတ်တာ တွေ့ရ ပါတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေထဲ မှာ ကျွန်မတို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခသုက္ခတွေဟာ ကျွန်မတို့ အတွက် ကျန်းခြင်းတွေ မဖြစ်စေတတ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း ကျွန်မတို့ ဘဝအောင်မြင်မှုတွေကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာအောင် တော့ ဟန့်တားတတ်တာတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ဘဝတွေ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်တွေကို အကောင်းဆုံး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးသော ရလဒ်တွေကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် သင့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲနိုင်စေဖို့ အောက်တွင် အခန်းအလိုက် ဖော်ပြပေး ထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေက သင့်အား သိသာစွာ အထောက်အကူ ပြုနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



**အခန်း (၁)**

**ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားစိတ်၊ ကရုဏာထားတတ်သော စိတ်က  
ဘာကြောင့် သိပ်ကို အရေးကြီးရတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ သိရှိနားလည်ခြင်း**

ယေရှုသည် ထွက်ကြွ၍ များစွာသော လူအပေါင်းတို့ကို တွေ့မြင်  
တော်မူလျှင် သနားခြင်း ကရုဏာ စိတ်တော်ရှိ၍ လူနာ ရှိရှိသမျှတို့ကို  
ချမ်းသာပေးတော်မူ၏။

(မသု ၁၄:၁၄)  
ရှင်မသုခရစ်ဝင်ကျမ်း

သမ္မာကျမ်းစာ၌ ဖော်ပြထားသော အထက်ပါကျမ်းချက်ကို လေ့လာ  
တဲ့အခါ သခင်ယေရှုက လူအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ အဲဒီလို  
တွေ့ပြန်ပြီးတဲ့နောက် ယေရှုက သူတို့အတွက် အထိရောက်ဆုံးသော  
တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် စာနာထောက်ထား သနားကရုဏာပွားသော စိတ်ဖြင့် လူ  
အများ ခံစားနေရသော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ကုသ ပျောက်ကင်းစေခဲ့  
တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

သခင်ယေရှုအနေနဲ့ လူအများရဲ့ ခံစားနေရသော နာမကျန်းခြင်း

တွေကို ကုစားပေးခြင်းဖြင့် သူတို့လိုအပ်နေတဲ့အရာတွေက ဘာတွေ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သေချာစွာ သိရှိခဲ့ပါတယ်။ သခင်ယေရှုဟာ လူအုပ် ထဲက ဘယ်သူဘယ်ဝါက တော်တယ်၊ ညံ့တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် လို့ တစ်စုံတစ်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်းမရှိဘဲ အဲဒီလူတွေ ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေ သက်သာအောင် ကုစားပေးတယ်။ လိုအပ်တာတွေ သင်ကြားဆုံးမ အသိ ပေးတယ်။ သခင်ယေရှုက လူသားတွေရဲ့ အပြစ်တွေကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ စာနာသနားစိတ်နဲ့သာ ကယ်တင်ဖို့ အစဉ်အမြဲ အာရုံစိုက် သူဖြစ်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သခင်ယေရှုရဲ့ စာနာသနားတဲ့ စိတ်မျိုး ထားရှိနိုင်သလားဆိုတာကို သေချာစွာ သုံးသပ်ရပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ များ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားစိတ်တွေထားရှိပြီး အကောင်းဆုံးပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ဘယ် လောက်ပဲ ဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေတွေ ရှိနေပါစေ ဘဝကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အခြေအနေအထိရောက်ရှိအောင် ပြောင်းလဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

သင်က အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ကောက်ယူ ဖတ်ရှု ကြည့်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေဖို့ သင့်စိတ်ကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲပေးရမယ်၊ သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့ စိတ်၊ သနားကရုဏာထားတတ်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ ဘယ်လိုထိရောက်စွာ ပြော ဆိုပြုမူဆက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကိုပါ သေချာစွာ နားလည် သဘော ပေါက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်စိတ်ကို အပြောင်း အလဲလုပ်ရာမှာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာ နားလည်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အချက်က အရေးပါလျက်ရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ် နားလည်မှသာ သင့်စိတ်ကို အထိ ရောက်ဆုံး ပြောင်းလဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် နားလည်နိုင်စွမ်းရှိလာပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် စာနာ သနားသောစိတ် အရင်းခံပြီး ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်တတ်လာမယ်။

အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေအကြား ကျရောက်လာခဲ့ရင်လည်း သင့်ကိုယ်သင် နှစ်သိမ့်အားပေးတတ်လာမယ်၊ ပြီးတော့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆို ဆက်ဆံတဲ့စကားတွေကလည်း စာနာရိုင်းပင်းမှု၊ သနားကြင်နာမှု အဓိပ္ပာယ် ပါရှိသော စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲနိုင်စေဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ် ထားရှိခြင်းနဲ့ အစပြုပေးရပါမယ်။

**စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိခြင်းဆိုတာက ဘာလဲ။**

စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိတယ်ဆိုတာဟာ အခြားလူတစ်ဦး တစ်ယောက် ခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို တွေ့မြင်ပြီး ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ရသလိုမျိုး ခံစားပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်တဲ့သူတွေဟာ သူတစ်ပါး၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ဂရုစိုက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်စေတဲ့အဖြစ်အပျက် အခြေအနေတွေ မရှိစေခြင်း၊ သူတစ်ပါး အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေကိုသာ လိုလားခြင်းရှိတဲ့ ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထားပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနား ရိုင်းပင်းသောစိတ် ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်နာကျင်တာမျိုး မရှိရအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲတာမျိုး မဖြစ်ရအောင်နဲ့ အရာရာမှာ အဆင်ပြေချောမွေ့မှုရှိနေအောင် အစဉ်အမြဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုတစိုက် ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားတဲ့စိတ် ကင်းဝေးနေတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းတွေ ကင်းဝေးပြီး ကျရောက်လာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိတယ်ဆိုတာဟာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားတယ်ဆိုတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်မိတဲ့ အမှားတွေ၊ အရှက်ရစရာကိစ္စတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်

စိတ်ဝင်တာမျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှက်နေမိတာမျိုးကို မဆိုလိုပါဘူး။ ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်နေရာကိုရောက်ရောက်၊ ဘာတွေကိုပဲ လုပ်ရသည် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်တဲ့သဘောကိုလည်း မရည်ညွှန်းပါဘူး။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထား ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကျရှုံးမှုတွေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားကြင်နာစိတ်နဲ့ အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးပြုမှု ဆက်ဆံနိုင်တဲ့နည်းတူ တခြားဘဝတွေအပေါ်မှာလည်း အကောင်းဆုံး ပြုမှု ဆက်ဆံပေးခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားခြင်းတွေနဲ့ ထောက်ပံ့ပေး နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ခြင်းဟာ အမှန် တရားနဲ့ ဟန်ချက်ညီစွာ ရပ်တည်ခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး ဟန်ဆောင်လိမ်ညာခြင်း သဘောတွေလည်း ကင်းစင်နေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနား ရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းစေဖို့၊ ညီညွတ်မျှတစွာဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်တတ်စေဖို့ မရှိမဖြစ် အရေးပါနေမှာဖြစ်ပြီး ကြီးမားသော ကောင်းကျိုးတွေကိုလည်း ပေးစွမ်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနား ရိုင်းပင်းစိတ်ထားနိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ခံစားမှုအရ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရသည့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီး နှိပ်စက်ခံရမှုများကို ပြေလျော့သက်သာစေပြီး စိတ်ကျေနပ်ရောင့်ရဲစွာနဲ့ ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်သူနဲ့မဆို တည်ဆောက်နိုင်စွမ်း ရှိစေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနား ရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင် ကျွန်ုပ်တို့က တခြားလူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေအပေါ် ဘယ်လိုမှ ခံနိုင်ရည်မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါတင်မကသေးဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှားယွင်းသော လုပ်ရပ်တွေအပေါ် မေ့ပျောက်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ အခက်အခဲအတားအဆီး တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိစွာနဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာသနားရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိတဲ့ အခါ မိမိပြုမိတဲ့အမှားကို မကျေမချမ်းဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း မရှိခြင်းတွေနဲ့သာ အချိန် တွေ ကုန်သွားရတတ်ပါတယ်။

ဘန်က အပတ်စဉ်ရေးသားသော အစီရင်ခံစာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

“ကျွန်တော်ရေးတဲ့ အစီရင်ခံစာတင်ဖို့က နောက်တစ်ကြိမ် နောက်ကျ ရပြန်ပြီ။ ကျွန်တော် နောက်တစ်ခါ အခုလိုမျိုး နောက်ကျတာ ထပ်မဖြစ်စေ ရဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးတယ်။ ကျွန်တော့် အမေက နာမကျန်း ဖြစ်နေတယ်။ ပြီးတော့ မြေအောက်ခန်းမှာလည်း ရေတွေ ဝင်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြေတွေပေးနေလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရမှာပဲ။ တာဝန်က တာဝန်ပဲလေ”

အဲဒီနေ့ ဘန်က အလုပ်ကနေ ပြန်လာတဲ့အချိန်မှာ သူ့မှာရှိနေတဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေ စိတ်တိုင်းမကျတဲ့အချက်တွေကို သူ့မိသားစုထံ ဖွင့်ထုတ်ပြောဆိုတာတွေ ပြုလုပ်မိခဲ့ပါတယ်။ ဘန်က အိမ်ထဲမှာ ထိုင်လိုက် တယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့ရဲ့သမီးကို “ငါ တစ်ယောက်တည်း နေပါရစေ” လို့ ပြောပြီး အိပ်ခန်းထဲကို ဝင်သွားခဲ့ပါတယ်။

အကယ်၍ ဘန်က သူ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ စိတ် ခံစားချက်တွေအပေါ် အကောင်းဆုံးပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ သူ့မှာ ရှိနေတဲ့ မကျေနပ်၊ စိတ်တိုင်းမကျသော စိတ်အခြေအနေတွေ အားလုံး အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘန်အနေနဲ့ ခက်ခဲကျပ်တည်းမှုတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေရချိန်မှာ သူ့စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြုပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အောက်ပါအတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှု တွေ လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“ကျွန်တော် အစီရင်ခံစာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တင်နိုင်ဖို့ အရေး အတွက် လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံတောင် မယုံနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ငါ မလုပ် နိုင်လောက်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောမိလိုက်တယ်။ ကျွန်တော် အသက်ကို ဝအောင်ရှူပြီး စဉ်းစားလိုက်တယ်။ ဘယ်ဟာက အမှန်တရား

ဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်လို အမှန်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သင့်သလဲ။ ကျွန်တော့် တာဝန်အရ ရေးကိုရေးရမယ့် အစီရင်ခံစာကို ကျွန်တော် ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ဖို့ ဆိုတာက မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ ကျွန်တော် ရေးရမယ့် အစီရင်ခံစာက အရေးလည်း ကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်မီ ရေးနိုင်ဖို့လည်း လိုတယ်လေ။ ကျွန်တော့်ဘက်က အစီရင်ခံစာ မရေးနိုင်လောက်တဲ့အထိ ဘာတွေ ဖြစ်ခဲ့ သလဲလို့ ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ကျွန်တော် သတိရပြီ။ ကျွန်တော့်အမေက နာမကျန်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ကျွန်တော် ဆေးရုံလိုက်ပြုရလို့ အလုပ်တွေ ပျက်ကွက်တယ်။ ဆေးရုံကို နှစ်ခါတောင် သွားခဲ့ရတယ်လေ။

နောက်လေးရက်လောက်အကြာမှာ မြေအောက်ခန်းထဲ ရေတွေ ဝင်တယ်။ ဒါကလည်း ရာသီဥတုဆိုးရွားမှုကြောင့်ပါ။ သဘာဝဘေး အန္တရာယ်ကို ဘယ်သူကမှ လွန်ဆန်ကျော်ဖြတ်နိုင်ခြင်း မရှိဘူးလေ။ မြေအောက်ခန်း ရေတွေဝင်ခဲ့တော့ ရေပြန်ကျချိန် နုန်းတွေ၊ ရွှံ့နှစ်တွေ ကုန်အောင် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပစ်ရတယ်။ အဲဒီအတွက် တစ်ရက်ခွဲ လောက် အချိန်ပေးရပြန်တယ်။

ဒီအလုပ်တွေကို ကျွန်တော်မှ မလုပ်ရင်လည်း ဘယ်သူလုပ်မှာလဲ။ ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ မထင်မှတ်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါ တလေ မထင်မှတ်တဲ့အရာတွေက ကောင်းကျိုးပေးတတ်ပေမဲ့ အများ အားဖြင့်တော့ ဆိုးကျိုးပေးတဲ့အရာတွေပဲ အမှတ်မထင် ရောက်လာတတ် တာ မဟုတ်လား။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်... ကျွန်တော် ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာတွေက ကျွန်တော့်အစီရင်ခံစာရေးတဲ့အလုပ် ပျက်ကွက်ခြင်း အတွက် ဘယ်လောက်ပဲ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားတွေ ဖြစ်နေပါစေ။ အကြောင်းပြချက်သက်သက်သာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် ရေးရမယ့် အစီရင်ခံစာအတွက် ကျွန်တော် အချိန်ပိုယူရမယ်။ အားလပ်ချိန်၊ အနားယူချိန်တွေကို အစီရင်ခံစာရေးဖို့ အသုံးချလိုက်မယ်။

ကျွန်တော့်ဘက်က ဘယ်လိုပဲ အခက်အခဲတွေရှိရှိ အစီရင်ခံစာ တင်နိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်အလုပ်ရှင်သူဌေးက အံ့ဩသွားရလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော့်ဘက်က ရက်အနည်းငယ်နောက်ကျပေမဲ့ အစီရင်ခံစာကို ပြီးအောင်ရေးနိုင်ခဲ့လို့ ကျွန်တော့်အပေါ် ကျေနပ်ကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒီအခါ ကျွန်တော်က အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဖြစ်စေ၊ မိသားစုအရေးတစ်ခုတည်းကိုသာဖြစ်စေ တစ်ဖက်သတ်ဦးစားပေးသူမဟုတ်ဘဲ အလုပ်ကိစ္စကိုရော မိသားစုအရေးအတွက်ပါ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကောင်းဆုံး ကျေနပ်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းသူတစ်ယောက်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့ မိသားစုအရေးအကြား ဘယ်လောက်ပဲ ဗျာများခဲ့ရသော်လည်း နှစ်ဖက်စလုံးကို အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တာကြောင့် အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပြနိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ”

ဘန်က မိသားစုအတွင်း ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာ အခက်အခဲတွေအပေါ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းပေးနိုင်ခဲ့သလို တစ်ဖက်မှာလည်း သူ့ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို ပြီးဆုံးအောင် လက်စသတ်နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘန်က သူ့ကိုယ်သူနားလည်အောင် ကြိုးစားနိုင်စွမ်း ရှိခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရသော အကျပ်အတည်းတွေအပေါ် စိတ်ညစ်ညူးမှုမရှိဘဲ တစ်ခုစီ တစ်ကန့်စီ ဖြေရှင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘန်ဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် နေ့ရက်တစ်ရက်စီတိုင်းမှာ မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံပြုမူနေထိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း သူ အလုပ်ခွင်ကို သွားတဲ့အခါ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ပိုင်း ထိခိုက်မှုတစ်စုံတစ်ရာ မရှိခြင်းကြောင့် မျက်နှာပွင့်နိုင်သလို အိမ်မိသားစုထံ နေ့စဉ် ပြန်လာတိုင်းမှာလည်း စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ဖို့ အခြေအနေမရှိတော့ဘဲ စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းစွာနဲ့ တစ်နေ့တာအတွက် အမောပြေမှုကို ရရှိစေခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အခါ အလုပ်ခွင်သို့ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွစွာ သွားရောက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အလုပ်ခွင်အတွင်း လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုလည်း ပြီးဆုံးအောင် လက်စသတ်

နိုင်မှာ ဖြစ်သလို အလုပ်ခွင်မှ အိမ်သို့ပြန်လာတဲ့အခါတိုင်းမှာလည်း အိမ်မိသားစုတွေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်အမောပြေစွာဖြင့် တစ်နေ့တာခရီးကို အောင်မြင်စွာ လက်စသတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘန်က တစ်နေ့တစ်ရက်ချင်းစီကို အထက်ပါပုံစံအတိုင်း ဖြတ်သန်း လေ့ရှိတယ်။ မကောင်းသော အခြေအနေအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ကို ပြောင်းလဲပြီး တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိခဲ့တယ်။

ဒီအခါ စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ ပြောဆို ဆက်ဆံမှုတွေမှာ စိတ်တိုင်းကျပြီး အခြားလူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရာ မှာလည်း အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

**ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေ့ဆောင်နမူနာဖြစ်သည်**

ဘုရားသခင်ရဲ့ နူးညံ့သော နှလုံးသားဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလျော့နည်းနေခြင်းတွေ၊ ပြုလုပ်မိသော အမှားတွေအတွက် သနားကြင်နာစိတ်တွေ ပေးစွမ်းပြီး လူသားအားလုံးရဲ့ဘဝတွေကို ပြေငြိမ်းစေလေ့ရှိပါတယ်။

ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှေ့ဆောင်နမူနာအဖြစ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေးလျက်ရှိပြီး သူ့ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝခရီးတွေကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးလေ့ရှိပါတယ်။

သမ္မာကျမ်းစာတစ်ခုလုံးကို လေ့လာတဲ့အခါ ဘုရားသခင်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် စာနာသနား ရိုင်းပင်းစိတ်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်း အခြေအနေအမျိုးမျိုးကနေ ကယ်တင်ခဲ့ပုံတွေကို ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါမယ်။

ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေကို ကယ်တင်ရာမှာ အခြားသော မသမာသူတွေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဒုက္ခရောက်ရခြင်းဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပြုမိသော အမှားတွေကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရခြင်း ဖြစ်စေ... ဘယ်လိုကျရောက်သော ဒုက္ခမျိုးကိုမဆို ကယ်တင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့အကြောင်း၊ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကယ်တင်ခြင်းတွေဟာ နူးညံ့သော စိတ်ထားကောင်း စိတ်ထားမြတ်ကိုသာ အခြေခံပြီး ကျွန်ုပ်တို့အား စာနာသနား ကရုဏာ

ထားတတ်သောစိတ်ဖြင့် ကယ်တင်သွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လိုလားစွာ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စာနာသနား ကရုဏာထားသောစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ဖို့နဲ့ အတွင်းစိတ်အတွင်းက မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုတွေ အဝေးသို့ လွင့်စဉ်သွားစေဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်တွေ ငြိမ်းချမ်းပြီး လိုလားလက်ခံနိုင်စွမ်းတွေလည်း ပြည့်ဝနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချို့သောလူတွေဟာ မကောင်းသော အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နဲ့ တွေ့ကြုံရတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် . . .

“မင်းက တော်တော်တုံးတယ်၊ အသုံးမကျဘူး”

“မင်းက ဆုံးရှုံးသူ ဖြစ်တယ်”

“မင်းက ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းကောင်းသိသင့်တယ်”

“မင်း အစကတည်းက ကြိုတင်ပြီး စဉ်းစားခဲ့ရမှာ”

ကျွန်ုပ်တို့က အမှားတစ်ခု လုပ်ပြီးသွားချိန်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ခဲ့မိသော ကိစ္စ (သို့) မလုပ်မိသောကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ . . . နောင်တရတတ်ကြပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲ မကောင်းသောအခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ၊ သင့်အတွင်းစိတ်က ငြိမ်းချမ်းပြီး လိုလားစွာ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာထောက်ထား ရိုင်းပင်းစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားနေရသော မကောင်းသောအခြေအနေ အမျိုးမျိုးအတွက် စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းတွေက မြင့်တက်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင် ကြုံတွေ့ခံစားရသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ် ဒူပေနာပေ ခံနိုင်စွမ်းရှိလာပြီး စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မား

သော စွမ်းရည်တွေကိုလည်း ရရှိလာစေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းတို့အကြားမှာ ကွဲပြားခြားနားသောအနက်အဓိပ္ပာယ် တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းဟာ မိမိရဲ့ တန်ဖိုးကို အပြုသဘောဆောင်စွာဖြင့် အကဲဖြတ်ချင့်တွက်ခြင်းသဘော ဆောင်ပြီး စာနာရိုင်းပင်းစိတ်၊ သနားကရုဏာ ထားတဲ့စိတ်တွေတော့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ် လွန်ကဲတဲ့အခါ မိမိကိုယ်ကို အခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တတ်တဲ့ အလေ့အထများလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွန်ကဲစွာ စိတ်ဝင်စားသူ၊ အများနဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်တိုင်း မိမိကသာ သာလွန်လို့စိတ်ရှိသူ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားလူတွေအတွက်ဖြစ်စေ စာနာ ရိုင်းပင်း သနား ကရုဏာထားခြင်းတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာဟာ သနား ကြင်နာခြင်း၊ ကရုဏာထားခြင်း၊ မျှဝေခံစားခြင်း၊ နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း သဘောတွေကို ကိုယ်စားပြုလျက် ရှိပါတယ်။ သုတေသနပြုချက်တွေအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကရုဏာထားခြင်းဟာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာရွှင်လန်းခြင်းနဲ့ ကောင်းသောအပြောအဆို အပြုအမူ အနေအထိုင်တွေကို ဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်တွေအရ အစားအသောက်ကောင်းကောင်း စားသူ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သူတွေဟာ အလုပ်လုပ်ခြင်းနဲ့ အနားယူခြင်းတို့အကြား ညီညွတ်မျှတမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး လူ့ဘောင် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှာလည်း ဆက်ဆံရေးကောင်းတွေ တည်ဆောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါတင်မကသေးဘဲ မလိုလားအပ်သော စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတွေ၊ အကြောက်တရားတွေ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဖိအားတွေ ကင်းစင်နေတတ်ပြီး အောင်မြင်သောဘဝခရီးလမ်းကို အလွယ်တကူ ချောမွေ့စွာ လျှောက်လှမ်း နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်မှုအတွက် မိမိတို့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသူတွေဟာ အထက်ပါကောင်းကျိုးတွေကို ဆင့်ကဲရရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ အမြဲတစေ ကောင်းတာတွေချည်း ဖြစ်ပျက် ကြုံတွေ့ချင်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘဲ အဆိုးဆုံးသော အခြေအနေအပျက်တွေနဲ့လည်း မမျှော်လင့်ဘဲ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုလားအပ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာအခြေအနေ အရပ်ရပ်မှာ ပိုမိုဆိုးရွားမှုတွေသာ မြင့်တက်လာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ် ထားရှိနိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဒုပေနာပေခံနိုင်မှုကို အမြင့်မားဆုံးအထိ တည်ဆောက် ပေးနိုင်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ညီညွတ်မျှတခြင်းကိုလည်း ဖြစ်လာစေတတ် ပါတယ်။

ဒါ့ပြင်မက စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းတွေမှလည်း ကင်းဝေးစေတတ်ပါတယ်။

ရှာရီဟာ သတင်းဆိုးကို ကြားသိလိုက်ရတယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့လက် နှစ်ဖက်ထဲမှာ မျက်နှာအပ်ပြီး စတင်ငိုကြွေးပါတော့တယ်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ကာလတွေတစ်လျှောက် သူ့မဘဝမှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ များစွာ ဖြစ်ခဲ့ တယ်။

ပထမဆုံး ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ဆိုးရွားသော အဖြစ်အပျက်ကတော့ သူမရဲ့ ကုမ္ပဏီစီးပွားပျက်ပြီး သူမ အလုပ်ပြုတ်သွားခဲ့ရတယ်။ နောက်တော့ အလုပ်ပြုတ်သွားတဲ့သူမဟာ ဝင်ငွေမရှိတော့ လက်ကျန်ငွေ အနည်းငယ်နဲ့ နေရာတစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့ပြီးနေခဲ့ရတယ်။

သည်ကြားထဲ သူမရဲ့သမီးဖြစ်သူမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းဆိုးကို ဆရာဝန်ဆီက ကြားသိလိုက်ရတယ်။

သူမက ပထမဆုံးအနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်တင်လိုက်တယ်။ အခြေအနေဆိုးတွေအကြား မနည်းရုန်းကန်နေရတဲ့ ရှာရီဟာ ဘာကိုပဲ စားစား အရသာကို မသိတော့သလို ရုပ်သံစက်ရှေ့မှာထိုင်ပြီး ကြည့်နေ ပေမဲ့လည်း စိတ်က အခြားတစ်နေရာကို ရောက်နေခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့တော့ ရှာရီဟာ သူ့စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှ ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာကြောင့် တစ်နည်းနည်းနဲ့ စိတ်ကို

ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သူမ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာကတော့ သူမ ကိုယ်သူမ စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိဖို့ ကြိုးစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှာရီက သူမစိတ်တည်ငြိမ်အောင် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြင်းပြင်းလေး ရှူသွင်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူမရဲ့ စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိဖို့အတွက် တည်ငြိမ်စွာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ရှာရီက သူမကိုယ်သူမ စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ်ထားရှိပြီးတဲ့နောက် အင်တာနက်ကိဖွင့်ပြီး သတင်းတွေ ကြည့်လိုက်တယ်။ သူမရဲ့သမီးဖြစ်သူ ခံစားရတဲ့ ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာကို ဘယ်လိုပျောက်အောင် ကုသရမယ် ဆိုတာကို သိသွားခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ဆီးချိုရောဂါကုသဖို့ ဘယ်ဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ သိသွားခဲ့တယ်။ ရှာရီက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ ရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ခက်ခဲကျပ်တည်းတဲ့ အခြေ အနေဆိုးတွေ ကြားထဲကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်ရမယ်ဆိုတာကို သိသွားခဲ့ တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ်၊ သနားကရုဏာထားတဲ့ စိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် အရင်ကထက်ပိုပြီး ဒုပေနာပေ ခံနိုင်ရည် ရှိလာခဲ့တယ်။ မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေ ထားရှိနိုင်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေကိုပါ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာခဲ့တယ်။

သူတေသနပြုသူတွေရဲ့ အဆိုအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်းတွေဟာ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်ခံရခြင်းကို ဖြစ်စေတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးခံနေရတဲ့ ကာလတစ်လျှောက်လုံး ဒုပေနာပေခံနိုင်စွမ်းတွေ ကလည်း လျော့နည်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် သာမကဘဲ အခြားလူတွေအပေါ်မှာလည်း အပြောအဆို အပြုအမူ စိတ်နေစိတ်ထားတွေအရ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ်နဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိလာစေဖို့အတွက် အမှန်တရားကို ဦးတည်စေသည့် အောက်ပါမေးခွန်း တွေကို သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းပြောဆိုနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

\* ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့သော အရာတွေက ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်

အထည်ဖော်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါသလား။

- \* ကျွန်ုပ် အမှန်တကယ် ဝမ်းနည်းရပါသလား။
- \* ကျွန်ုပ်ဘက်က ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်လိုက်သော သူထံမှ နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုတွေရရှိဖို့ ကျွန်ုပ်ဘက်က တောင်းပန်ခြင်း တွေ လုပ်ပေးရမှာလား။
- \* ကျွန်ုပ်သူငယ်ချင်းက ကျွန်ုပ်နည်းတူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တောင်းပန်မှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုတွေ ရရှိနိုင် မှာလား။ တစ်ဖက်လူဆီက နားလည်ခွင့်လွှတ်မှုတွေ ရရှိ အောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုရမှာလဲ။
- \* ကြီးမားတဲ့ အမှားတွေမလုပ်ဘဲ၊ အခြားလူတွေကို ထိခိုက် နာကျင်အောင် လုံးဝမလုပ်ဘဲ ဘဝကို တောက်လျှောက် ကောင်းမွန်စွာ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလား။
- \* ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အစီ အစဉ်တွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။

အထက်ပါ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ အကူအညီပေးရာမှာ ကောင်းစွာ ထိရောက်မှု ရှိစေ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ဖို့၊ မျှဝေခံစားနိုင်ဖို့ တစ်စုံတစ်ရာ ဆင်ခြေ ဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တွေ မလိုအပ်ဘဲ သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ ကသာ အဓိကလိုအပ်တာကို နားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေကို ပြန်လည်ကုစားလိုတယ် ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိပြီး သင့်စိတ်ကို အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ကောက်ချက်ချခြင်း

သင့်ဘဝအပြောင်းအလဲအတွက် သင့်စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရေးတွေလုပ်ရာမှာ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း၊ ကောက်ချက်ချခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ၁။ သင့်ကိုယ်သင်အတွက် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာတတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဘယ်လို ဖြစ်ချင်ပါသလဲ။
- ၂။ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့အား စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ်၊ သနားကြင်နာတတ်သောစိတ်နဲ့ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းအပေါ် ဘယ်လို နားလည်မှုရှိမြင်ပါသလဲ။
- ၃။ သင့်ဘဝမှာ ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်စေဖို့ စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်နဲ့ အရာရာကို ရှုမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါသလား။
- ၄။ သင့်ရဲ့အတိတ်တစ်ချိန်က ပြုလုပ်ခဲ့သော အမှားအယွင်းတွေကို ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အခက်အခဲတွေ ဖြစ်နေပါသလား။
- ၅။ သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ် ထားရှိတဲ့အခါ သင့်အတွင်းစိတ်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိထားမိပါသလား။



### အခန်း (၂) အတွင်းစိတ်ကို ကြည့်ရှုခြင်း

လယ်ရီဟာ အလုပ်သစ်တစ်ခုကို ရရှိလိုက်တယ်။ သူက ဌာနရဲ့ အကြီးအကဲအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရမှာပါ။ သူက မူလတာဝန် ထမ်းဆောင်တဲ့နေရာကနေ သုံးလအကြာမှာ အခုလို ဌာနပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လယ်ရီက သူ နောက်တစ်ကြိမ် အဲဒီလို ဌာနပြောင်းရွှေ့တာမျိုး ခံရမှာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေခဲ့မိတယ်။ သူ အသားတကျဖြစ်နေတဲ့ အသင်း အဖွဲ့နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ခွဲခွာရတဲ့ဒဏ်ကို ထပ်ပြီး မလိုချင်တော့ပါဘူး။

သူက ကုမ္ပဏီကောင်းကျိုးအတွက် အလုပ်တွေအများကြီး လုပ်ပေး ခဲ့တယ်။ လယ်ရီက လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကနေ အခြားဌာနတစ်ခုကို မသွားချင်တဲ့အကြောင်း အဆိုပြုလွှာတင်ခဲ့ ပေမဲ့လည်း သူ့ရဲ့အဆိုပြုလွှာကို အထက်အရာရှိအဆင့်ဆင့်က ထည့်သွင်းစဉ်းစား နိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိပါဘူး။ လယ်ရီက ခရစ်ယာန်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ မိဘနှစ်ပါးမှ ဆင်းသက်လာသူဖြစ်ပြီး သူ့မှာ အစ်ကိုနှစ်ယောက် ရှိပါတယ်။

လယ်ရီက သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တိုးတက်အောင် အချိန်ပေးပြီး

ဆောင်ရွက်ရလေ့ရှိပါတယ်။ လယ်ရိက သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုနေကျ အမှားတွေကို ပြုမူတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ လယ်ရိ ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်စေ . . . ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ ရိုင်းပင်း သနား ကြင်နာစိတ်တွေထားရှိပြီး ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်း (သို့)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေး နှိမ့်ချခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်း၊ စာနာရိုင်းပင်းသော စိတ် ဓာတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ခြင်းတွေ မရှိခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝမှာ ပြုမိသော အမှားတွေအတွက် ဘယ်လိုမှ ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင် စွမ်းတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။

လောကမှာ ရှင်သန်ခွင့်ရချိန်အတွင်း ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်းတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်သေးနှိမ့်ချခြင်းတွေ မရှိသင့် ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးဘဝမှာ ပြုမိတဲ့ အမှားအယွင်းတွေဟာ အသရေ တင့်တယ်ခြင်းနဲ့ အမှန်တရားတွေအပေါ် လုံးဝ ထင်ဟပ်မှုမရှိစေခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမိတဲ့အမှားတွေကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစား ရတဲ့အခါ နောင်တရတတ်ပြီး အဲဒီအမှားတွေကို ပြုပြင်နိုင်အောင်နဲ့ အမှား တွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေအပေါ် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ ရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်းတွေတော့ လုံးဝမရှိခဲ့ပါဘူး။ တကယ်ဆို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမိတဲ့ အမှားတွေကို ပြင်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီးမမှားရအောင် ကျွန်ုပ်တို့ပြုမိတဲ့အမှားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

မိမိအမှားကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်သေးသမျှ ဘယ်သော အခါမှ အမှားကို ပြင်ဆင်ခွင့်မရနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ အမှားစုအနေနဲ့ ဘဝမှာ အမှားတွေကို သိလို့ပဲဖြစ်စေ၊ မသိလို့ပဲဖြစ်စေ . . . ကျူးလွန်ခဲ့တယ် ဆိုပါကလည်း အဲဒီအမှားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်တတ်

အောင် ကြိုးစားပြီး စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာသောစိတ်တွေ မွေးမြူပေးပါ။

**အမှားကို မမြင်နိုင်သော အခြေအနေများ**

အောက်ပါအခြေအနေတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အမှားတွေ ပြုမိတာကို မမြင်နိုင်သော အခြေခံအကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ကျွန်ုပ်တို့က အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အမှားအယွင်းတွေ ပြုလုပ်မိတဲ့အခါ အဲဒီအမှားတွေအတွက် တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၊ အမှားအတွက် တာဝန်ယူရမည်ကို ရှက်ခြင်း၊ ကိုယ် လွတ်ရုန်းပြီး အပြစ်မှ ရှောင်ထွက်ခြင်း၊ တစ်ဖက်သား ထိခိုက် နစ်နာမှုတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု မရှိခြင်းတွေကြောင့် ပြုမိတဲ့ အမှားအပေါ် လုံးဝမြင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ဖြစ်လာစေပါတယ်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့က မိမိပြုမိတဲ့ အမှားတွေအပေါ် 'အမှားမှန်း သိတဲ့ အထိ' မြင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် လမ်းကောင်း လမ်းမှန်ဆီ ပြန်ရောက်နိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်တွေကိုလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း မရှိတတ်ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့က ဖြစ်လာနိုင်သော အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် မိမိဘက်က အကောင်းဆုံးခုခံကာကွယ်ခြင်းတွေ လုပ်ရင်းနဲ့သာ အချိန်တွေ ကုန်နေတတ်ပြီး နောက်နောင် အမှားမဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရေးကိုတော့ အလေးအနက်ထား ဆောင်ရွက်လိုခြင်း မရှိကြပါဘူး။ တစ်ခါတရံ အမှားဖြစ်လာနိုင်သော အခြေအနေတွေကို ကြိုတင်ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေလုပ်မယ့်အစား ပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်အား စွန့်စားမှုပါသော နည်းလမ်းတွေနဲ့ မှားယွင်းစွာ ဖြေရှင်းတာမျိုး လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ထိုအခါ အလွယ်တကူဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာတွေက ပိုမိုခက်ခဲသော အရှုပ်အထွေးတွေ ဖြစ်လာစေပြီး ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေလည်း နည်းပါးသွားတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က ရည်ရွယ်မှုပါသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်မှု  
 လုံးဝမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိခိုက်နာကျင်မှု  
 ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်... ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က အကူအညီပေးခွင့်ရအောင်  
 ကမ်းလှမ်းတောင်းဆိုမှုတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းတွေနဲ့  
 သာ ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပြုမိတဲ့အမှားကို ကျွန်ုပ်တို့  
 ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်စွမ်းရှိပြီဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက်  
 စိတ်တွေကို အပြောင်းအလဲ လုပ်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိအမှားကိုမိမိ မမြင်နိုင်ခြင်းဟာ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်ကို ထိခိုက်  
 ပျက်စီးစေပြီး မလိုလားအပ်သော ပြဿနာတွေလည်း ဆင့်ကဲပေါ်ပေါက်  
 လာစေတတ်ပါတယ်။

မိမိအမှားကိုမိမိ မမြင်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်  
 ကြောင်းအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေအခွင့်အရေးတွေ ကောင်း  
 သော ပြောင်းလဲခြင်းတွေ၊ တိုးတက်စေသော လေ့လာသင်ယူမှုတွေကို  
 လည်း လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အမှားတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ပြီး အမှားထဲကနေ  
 သင်ခန်းစာယူတာတွေ မလုပ်နိုင်သေးသမျှ အမှားအပေါ် အမှားတွေ  
 ထပ်ဆင့်တဲ့အထိ အကြိမ်ကြိမ်မှားနေရုံသာမကဘဲ အမှားရဲ့ ရှောင်ဖယ်ခြင်း  
 ခံရခြင်းကြောင့် အထီးကျန်မှုတွေနဲ့သာ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးရတော့မှာ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

**အတုအယောင်နောင်တနှင့် စစ်မှန်သောနောင်တ**

အတုအယောင် နောင်တနှင့် စစ်မှန်သောနောင်တတို့အကြားမှာ  
 ကြီးမားသော ကွာခြားချက် မရှိလှပါဘူး။

ထိခိုက်နာကျင်မှုဖြစ်စေသော ပြုမူလှုပ်ရှားခြင်း (သို့) ပြုမူလှုပ်ရှားမှု  
 မရှိခြင်းတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစား  
 ချက်တွေအရ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်  
 ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်းတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့  
 အတွက်၊ ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်မိတဲ့အမှားအတွက် အတုအယောင်

နောင်တတွေ အနည်းနဲ့အများ ရတတ်ကြပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင်အပါအဝင် အခြားလူတွေက မိန်းကလေး တစ်ယောက်အပေါ် အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ အပြစ်ရှာနှိပ်ကွပ်လိုသောစိတ်တွေသာ ရှိနေခြင်း၊ သူမကို ကြည့်ပြီး စိတ်ပျက်ခြင်းတွေကြောင့် ကာယကံရှင်ဖြစ်သူ သူမအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ စရာ၊ နောင်တရစရာတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

မိန်းကလေးအနေနဲ့ သူမအပေါ် အခြားလူတွေရဲ့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှုတွေ အပေါ် အသိအမှတ်ပြုလိုက်မိတာကြောင့် သူမရရှိသော နောင်တက အစစ်အမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ အတုအယောင်နောင်တသာ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အချို့လူတွေဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ရှာ၊ မကောင်း ပြောဆိုခြင်း မရှိတတ်ဘဲ သူတို့ပြုမိတဲ့ အမှားအပေါ် နောင်တရပြီး အပြစ်ဝန်ခံ တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ ဘယ်လိုမကောင်းကြံစည်မှုတွေ ပြုလုပ်မိခဲ့လို့ တစ်ဖက်သား မိန်းကလေး ထိခိုက်နာကျင်သွားရတယ်၊ ဂုဏ်သရေ ပျက်ရ တယ်ဆိုတဲ့ သူတို့ ပြုမိတဲ့အမှားအပေါ် ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး နောင်တရခြင်း ဖြစ်တာကြောင့် အဲဒီနောင်တကိုတော့ စစ်မှန်သောနောင်တအဖြစ် အသိ အမှတ်ပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်သော နောင်တရသူတွေဟာ သူတို့ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာ ဆုံးရှုံးရသူတွေအတွက် စိတ်မကောင်း ဝမ်းနည်းတာ၊ ယူကျုံးမရဖြစ်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

အတုအယောင်နောင်တရသူအနေနဲ့ “ငါ ပြုမိတဲ့အမှားတွေက ငါ့ကို တော်တော်လေး အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတယ်။ လူတွေက ငါ့ကို မကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှုမြင်ကြတော့မယ်။ ဒါဟာ ငါ့အတွက် စိတ်ပျက်စရာ၊ အရှက်ရစရာကြီးပါလား။ ရှေ့ဆက်ပြီး ဟန်ဆောင် လိမ်ညာ ခြင်းတွေနဲ့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပြန်ပြီး အဖတ်ဆယ်ရင်ကောင်းမလား” လို့ ပြောပါ လိမ့်မယ်။

အတုအယောင် နောင်တရခြင်းဖြစ်တာကြောင့်လည်း မိမိ အမှားကို ပြုပြင်ဖို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ရှက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေ၊

မျက်နှာချင်းမဆိုင်ရဲတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ကိုသာ အာရုံစိုက်တတ်ကြပါတယ်။

အစစ်အမှန်နောင်တရသူကတော့ မိမိရဲ့အမှားကို ကိုယ်တိုင်ဝန်ခံဖြောင့်ချက်ပေးပြီး နောက်နောင် အလားတူအမှားမျိုး ထပ်မပြုမိအောင် ကိုယ်တိုင်ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်သော နောင်တရသူဟာ “ ငါ လွန်ခဲ့တယ်၊ မှားသွားခဲ့တယ်။ သူတစ်ဖက်သားကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့တယ်။ နောက်ကို ဒါမျိုး ထပ်မဖြစ်စေရဖို့ ကတိပေးပါတယ်” လို့ လူပုံအလယ်မှာ ရဲဝံ့စွာ ဝန်ခံပြောဆိုတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အတုအယောင်နောင်တနဲ့ စစ်မှန်သော နောင်တအကြား ကွာခြားချက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အတုအယောင်နောင်တဟာ မိမိအတွက် အဓိက ဦးစားပေး စဉ်းစားခြင်းသဘောဆောင်ပြီး အစစ်အမှန် နောင်တကတော့ မိမိကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာသွားရတဲ့ တစ်ဖက်လူ/ သူတစ်ပါးအတွက် အဓိက ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးတဲ့ သဘော ရည်ညွှန်းနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက်လေ့လာမှုအရ အတုအယောင်နောင်တဟာ မိမိရဲ့ အမှားအတွက် ဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာသာ ရရှိသော နောင်တဖြစ်ပြီး အမှားကိုလည်း ပြုပြင်လိုခြင်းမရှိတတ်ဘဲ အခွင့်သာရင်သာသလို အမှားတွေ ဆက်လက်ကျူးလွန်ပါလိမ့်မယ်။ စစ်မှန်သော နောင်တကတော့ . . . မိမိပြုမိတဲ့အမှားကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ပြီး အချိန်မီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာသောစိတ်ထား ရှိနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ပြုမိသော အမှားတွေအတွက် စစ်မှန်သော နောင်တကို ရရှိစေတတ်ပြီး ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းကိုပါ ဖြစ်စေပါတယ်။

“ကျွန်တော်က တစ်ခါတလေ စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းပေးဖို့ ကျွန်တော့်ကို မျှဝေပြောဆိုရင် ဖွင့်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူအတွက် ကျွန်တော် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မလဲလို့ ကျွန်တော့်ကို အခြားတစ်ယောက်က လာပြောတယ်။ ကျွန်တော်က

လူအများကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချတာတွေ၊ ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်တာတွေ ရှိခဲ့တယ်လို့ ကျွန်တော်က ပြုမိတဲ့အမှားတွေကို ကိုယ်တိုင်မသိတာကြောင့် ဘေးလူက ဝင်ပြောပေးမှ သိရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ဝန်ခံမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကြောင့် ထိခိုက်နာကျင်ရသူကို ကျွန်တော် ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပေးရမလဲ။ ကျွန်တော့်အမှားတွေကို သင်ခန်းစာယူပြီး နောင်ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ပြုပြင်ခြင်းက အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းပဲလို့ ယူဆလိုက်တယ်။

ကျွန်တော် နောင်တရပါပြီ။ တစ်ဖက်သားအတွက် အဓိက ဦးစားပေးစဉ်းစားတဲ့ စစ်မှန်သောနောင်တကို ရခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော် အမှား ပြုပြင်ဖို့ နောက်မကျသေးပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ဟာ အပြစ် အနာအဆာရှိသော်လည်း တန်ဖိုးကြီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်လိုက်တယ်။ အမှားကိုပြုပြင်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် ပြန်လည်ရပ်တည်နိုင်တာဟာ တန်ဖိုးပါပဲ။ ကျွန်တော် ရလိုက်တဲ့ စစ်မှန် သောနောင်တကြောင့် ဘုရားသခင်က ကျွန်တော့်ကို ချစ်ခင်ကြည်ဖြူစွာနဲ့ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပေးမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်လိုက်ပါတယ်”

**ဆက်ဆံရေး ပြတ်တောက်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ မထားရှိနိုင်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထီးကျန်နေရသလို ခံစားရတဲ့အပြင် အခြားလူတွေကလည်း မိမိကို အဆက်အဆံမလုပ်ဘဲ အပြောအဆိုတွေ ဖြတ်တောက်ထားသလိုမျိုး ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ သာမန်ပြုမိတဲ့အမှားတွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ် တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် မထားနိုင်ခြင်းအပြင် ကျွန်ုပ်တို့ကို လူအများက နားလည်ခွင့်လွတ်ပေးနိုင်ခြင်းတွေ လုံးဝမရှိလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်အမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး မကောင်းသောစိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ခံစားမှုတွေ ကြောင့် အတွင်းစိတ်ရဲ့ ပကတိ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုတွေ ပျောက်ဆုံးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာတတ်တဲ့စိတ် မထားရှိနိုင်တဲ့ အထိ အခြေအနေတွေ ဆိုးရွားသွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုးစားပြီး အထီးကျန်ခြင်း အခြေအနေက နေ ရုန်းထွက်ပေးပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စများအတွက် လိုအပ်နေသောအချက်များ**

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့အတူ မွေးဖွားလာသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင်မကသေးဘဲ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့အတူ မွေးဖွားလာသူ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မိဘတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေက ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ကာလကတည်းကရှိခဲ့တဲ့ လိုအပ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက် ပြည့်စုံ အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမှုတွေ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်အရ အစာ အာဟာရ ဖြည့်တင်းပေးခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာပေးခြင်း၊ အဝတ် အစား ဝတ်ဆင်စေခြင်း၊ ပညာတတ်အောင် ကျောင်းထားပေးခြင်း စတဲ့ လိုအပ်ချက်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အထက်ပါ ဖြည့်ဆည်းပေးသော လိုအပ်ချက်တွေဟာ အခြေခံ ကျသော လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝတွေအတွက် အရေးပါသော လိုအပ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်၊ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ပြည့်စုံ အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတွေမှာတော့ မကြာခဏ ပျက်ကွက်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ချက်ရှိသလိုမျိုး သူတို့ကိုယ်တိုင် မကြုံတွေ့ဖူးတာကြောင့်လည်း အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးရ ကောင်းမှန်းမသိတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း အချို့သောမိဘတွေကတော့ သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေ အတွက် ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

အချို့သောမိဘတွေက သူတို့ရဲ့သားသမီးအလိုကျ ဆန္ဒလိုက်လျော တာတွေ ရှိနေတတ်သလို၊ အချို့သောဆရာတွေကလည်း သူတို့ရဲ့သားသမီး

သဖွယ် သဘောထားသော တပည့်တွေကို အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးတတ်ကြပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဘယ်အရာကို အမှန်တကယ် အလိုရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်သိရှိနားလည်အောင် လုပ်ဖို့လိုအပ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် နားလည်နိုင်စွမ်းတွေ ပြည့်ဝလာပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်လာပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းတွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်နိုင်စွမ်းတွေ ပြည့်ဝပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင် အခြားလူတွေရဲ့အပြစ်ကို ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်ရှုတ်ချတာ၊ အပြစ်တင်တာတွေလည်း မရှိတော့ဘဲ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်တွေသာ လွှမ်းမိုးနေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်း ပြေပြစ်ချောမွေ့မှုတွေ ဖြစ်စေသော လိုအပ်ချက်များ**

အောက်ပါလိုအပ်ချက်တွေကို တစ်ချက်ချင်းစီအလိုက် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ပြေပြစ်ချောမွေ့မှုတွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

**တစ်ဖက်လူနှင့် မျက်လုံးချင်းတွေ့ဆုံပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း**

ချစ်ခြင်းမေတ္တာအရင်းခံသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးမှာ အရေးပါဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် . . . သင့်ရဲ့ ချစ်လှစွာသော သားငယ် သမီးငယ်တွေအပေါ် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအချိန်မှာ မျက်လုံးချင်း သေချာတွေ့ဆုံစေပြီး အပြန်အလှန်မေတ္တာဓာတ်တွေ စီးဆင်းနိုင်အောင် လုပ်ပေးရတဲ့ ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အစာအာဟာရအတွက် မိခင်နို့ရည်သောက်စို့နေချိန်အတွင်း မိခင်ဖြစ်သူနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့ကာ မိခင်ထံမှ မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သားသမီးတွေနဲ့ မိခင်အကြားက မပြောင်းမလဲတည်ရှိနေတဲ့ ထူးခြားသော ဆက်သွယ်/ ဆက်ဆံမှု

တစ်ရပ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့မိခင်အကြား မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ် တွေ့ဆုံမှုကသာ အဓိကကျတာကြောင့် ကလေးက ဘယ်လိုအပြုအမူတွေပဲ လုပ်နေသည်ဖြစ်စေ အထူးတလည် စဉ်းစားစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။

အကယ်၍ မိခင်က ကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေချိန် မိခင်က ဒေါသထွက်နေတယ်ဆိုပါက မိခင်ရဲ့မျက်လုံးနဲ့ ကလေးရဲ့မျက်လုံး အကြည့် တို့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ မိခင်ရဲ့ ဒေါသထွက်နေတဲ့ မျက်လုံးတွေကြောင့် ကလေး က ကြောက်စိတ်ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။

ထိုအခြေအနေမှာ ကလေးစိတ်ထဲ မိခင်ဖြစ်သူက “ငါ နင့်ကို စကား ပြောနေတဲ့အချိန် ငါ့မျက်လုံးကို သေချာကြည့်စမ်း” လို့ သူ့ကို ပြောနေ ဆူနေတယ်လို့ ထင်မှတ်မှားသွားတာကြောင့် ကြောက်စိတ်ဝင်ပြီး ငိုသွား တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကလေးအား ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အပြန်အလှန် စီးဆင်းတတ်တဲ့သဘာဝကို နားလည်အောင် ကလေးနဲ့ မိခင်ဖြစ်သူတို့ မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့တိုင်း မိခင်ဖြစ်သူက တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော မျက်နှာ ပေးဖြင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့စေခြင်း**

မိခင်က ကလေးအား ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့စေခြင်းဟာ ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ကလေးနဲ့မိခင်အကြားက ဆက်ဆံရေးကို ပိုမိုချောမွေ့စေပါ တယ်။ မိခင်က ကလေးကို ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ လက်ခြေထောက် ကလေးများအား ယုယကြင်နာစွာဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ကလေးရဲ့ပခုံးအား တို့ထိခြင်း၊ ပုတ်ပေးခြင်း၊ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းအား ညင်သာစွာ ပုတ်ပေးခြင်း တွေဟာ ကလေးက မိခင်အပေါ် ပိုမိုတွယ်တာခြင်းနဲ့ ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချ ခြင်းတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ကလေးက ရင်ခွင်ပိုက်အရွယ်ကနေ အနည်းငယ်ကြီးလာချိန်မှာ တော့ မိခင်က သူ့အပေါ် ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ဆိုတာကို ထုတ်ဖော် ပြသစေချင်တာကြောင့် ယားယံသော ကျောကုန်းကို ပုတ်ပေးစေခြင်း၊ ကျောကုန်းအား ပုတ်ပေးစေခြင်း၊ ပခုံးအား ပုတ်ပေးစေခြင်း၊ ရုပ်သံကြည့် နေစဉ် ရုပ်ရှင်ကြည့်နေစဉ်အတွင်း အနီးကပ်ထိုင်ပေးခြင်း၊ ထွေးပွေ့

ပေးခြင်းတွေ လုပ်ပေးစေလိုတတ်ပါတယ်။

အထက်ပါနည်းလမ်းတွေအရ မိခင်က ကလေးအပေါ် “အမေ မင်းကို အရမ်းချစ်တယ်။ မင်း ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ မင်းနဲ့ အမြဲတမ်းအတူ အနီးကပ်ရှိနေမယ်” လို့ ပြောဆိုခြင်း သဘောဆောင်ပါတယ်။

**အလေးအနက်ထား အာရုံစိုက်ခြင်း**

ကလေးငယ်တွေဟာ မိခင်က သူတို့အပေါ် ဘယ်လောက်ထိ ချစ်ခင်တွယ်တာတယ်ဆိုတာကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်လိုကြတာကြောင့် မိခင်က သူတို့အတွက် ဘယ်လောက်ထိ အလေးအနက်ထား အာရုံစိုက်ပေးတယ် ဆိုတာကို သိသာစွာ ထုတ်ဖော်ပြသပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ မိခင်ဖြစ်သူက ကလေးအား အလေးအနက်ထား အာရုံစိုက်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကလေးဘက်က မိခင်စေခိုင်းတာမှန်သမျှကို ဘယ်တော့မှ အကောင်းဆုံးပြန်ပြီး တုံ့ပြန်တာမျိုး မရှိတတ်ပါဘူး။

**ကလေးအတွက် ပျော်ရွှင်စွာ ဆော့ကစားချိန်**

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့မိဘတွေ အုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့အတူ ဆော့ကစားဖို့ လိုအပ်တာကြောင့် သူတို့အတွက် ပျော်ရွှင်စွာ ဆော့ကစားရမယ့် အချိန်ကို သီးခြားထားရှိပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးစိတ်ပျော်ရွှင်အောင် အချိန်ပေးပြီး အတူဆော့ကစားပေးခြင်းဖြင့် မိခင်က ကလေးအား “သား/သမီးကို အမေ ချစ်တယ်။ မင်းက အခြားသောအရာတွေထက်ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ သား/သမီးမှာ ဘာကိစ္စပဲရှိရှိ အမေ ဂရုစိုက်ပေးမယ်။ အမေ ဖြေရှင်းပေးမယ်” လို့ ပြောနေတဲ့ သဘောဆောင်ပါတယ်။

အနည်းငယ် ကြီးရင့်လာသော ကလေးတွေအနေနဲ့ သူတို့ နှစ်သက်သော ရုပ်သံဇာတ်လမ်း/ရုပ်ရှင်တွေကို သူတို့နဲ့အတူ ကြည့်စေချင်တတ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ စူးစမ်းစပ်စုချင်တဲ့အရာတွေ၊ သူတို့ စိတ်ဝင်

စားသောအရာတွေအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ အမေးအမြန်းထူတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ မိခင်ဖခင်တို့ဘက်မှ ကလေးမေးမြန်းသမျှကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ပြန်လည်ဖြေဆိုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးနဲ့မိခင်အကြားမှာ နွေးထွေးခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း၊ ချစ်ခင်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ခြင်းတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် ကလေးဟာ သူ့အတွက် ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ပဲ ကြုံကြုံနိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့် ကျောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော ပြဿနာတွေ၊ သူငယ်ချင်း အတန်းဖော်တို့အကြား ခိုက်ရန်ဖြစ်သော ကိစ္စတွေ၊ သူ့အား ကလေးချင်း အနိုင်ကျင့်ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ရှိနေသည့်တိုင် မိခင်ဖခင်တို့ရဲ့ အရိပ်အာဝါသအပေါ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိနေတာကြောင့် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

**ခိုင်မာသောမေတ္တာနှောင်ကြီးနှင့် မျှဝေခံစားနားလည်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း**  
 မိခင်ဘက်က သား/သမီးဖြစ်သူအား မေတ္တာထားနိုင်စွမ်း မြင့်မားလာတာနဲ့အမျှ မျှဝေခံစားနားလည်ပေးနိုင်စွမ်းတွေကလည်း အပြန်အလှန် မြင့်တက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း**

ကလေးတွေကို အချို့သောကိစ္စတွေမှာ သူတို့စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ပေးထားဖို့လိုပါတယ်။ သူတို့စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ရတဲ့အခါ အဲဒီရွေးချယ်မှုတွေကြောင့် သူတို့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုစီအလိုက် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေရရှိပြီး သူတို့ကိုယ် သူတို့လည်း ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်တက်လာတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကလေးရဲ့ရွေးချယ်မှုက မှားယွင်းခဲ့တယ်ဆိုရင် လေ့လာသင်ကြားမှုတွေ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာအောင် ဆွဲဆောင်ပြောဆိုပေးပါ။ ကလေးတွေက အရာရာမှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိလာစေဖို့ သူတို့ အမှားလုပ်မိမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်တတ်တဲ့စိတ်တွေကို ဖျောက်ဖျက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဘက်က ဘယ်လောက်ပဲမှားမှား အဲဒီအမှားတွေကို

မိဘက ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပြီး မိဘနဲ့သားသမီးကြားက ဆက်ဆံရေးတွေမှာ လည်း ဆက်လက်တိုးတက်မှုတွေ ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုဖြစ်စေသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ**

ကလေးတွေရဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိသလို ခံစားရမှုတွေ မဖြစ်ရအောင် မိဘတွေက သူတို့ကို နေ့စဉ် စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ သူတို့လုပ်ချင်သော ကိစ္စတစ်ခုခု အောင်မြင်မှု မရတဲ့အခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိသလို ခံစားရတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တာကြောင့် သူတို့ ဘာပဲလုပ်လုပ် မိဘဖြစ်သူတို့က ဘေးကနေ ထိန်းကျောင်းစောင့်ကြည့် ဖေးမပေးခြင်းတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။

**ထင်ရှားသော အကန့်အသတ်များ ထားရှိပေးခြင်း**

ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်စေမယ့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုတွေ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသလို ခံစားရခြင်းတွေ ဖြစ်မလာရအောင် မိဘတွေက သူတို့အတွက် ထင်ရှားသော အကန့်အသတ်တွေ သတ်မှတ် ထားရှိပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ငယ်ရွယ်နုနယ်သေးသော ကလေးတစ်ယောက်အဖို့ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ကိစ္စတွေအတွက် မလုပ်ရအောင် ကန့်သတ်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ခံစားမှုများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်အောင် ကူညီပေးခြင်း**

ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဘယ်လိုထိရောက် အောင် ဖြေရှင်းပေးရမယ်ဆိုတာကို သဘာဝအတိုင်း မသိရှိကြပါဘူး။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှာ မိဘတွေရဲ့အကူအညီလိုအပ်ပါတယ်။

မိဘတွေက ကလေးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေကို အာရုံခံစားမှု တွေကတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်စွမ်းရှိကြပြီး ကလေးကို ချောမောနှစ်သိမ့်တာ မျိုးတွေ စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းအောင် ဖေးမတာမျိုးတွေနဲ့ သက်သာ

ပြေလျော့အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း**

ကလေးတွေအတွက် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ ထိရောက်အောင် အကာအကွယ် ပေးဖို့က မိဘတွေရဲ့တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ အသက်အရွယ် ငယ်ရွယ်နုနယ်လွန်းရုံမက ခံနိုင်ရည်လည်း နည်းပါးလွန်းသေးတာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ခုခံကာကွယ် နိုင်စွမ်းတွေမှာလည်း ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မရှိသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ငယ်လွန်းသောအခြေအနေတွေမှာ ပြင်ပမှ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေက အချိန်မရွေးရောက်လာနိုင်တာကြောင့် ကလေးတွေ အနေနဲ့ ထိရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်စွမ်းတွေ နည်းပါးနေဦးမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ငယ်လွန်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းတွေ မရှိသေးတာ ကြောင့်လည်း အိမ်တွင်း အိမ်ပြင်မှာ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ခံစားမှု အပိုင်းအရ ထိခိုက်နာကျင်အောင် ဖော်ကားအနိုင်ကျင့်ခံရတာမျိုးတွေ အများအပြားရှိနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ**

ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ မြင့်မား အောင် ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးက စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ မြင့်တက်နေမှသာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုရှိစေတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတိုင်း ခံနိုင်ရည် ပြည့်ဝနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြင့်မားရေး လေ့ကျင့်မှုတွေ ကောင်းကောင်းလုပ်ပေး ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် လောကဓံကို ကြံကြံခံနိုင်သူတွေအဖြစ် ရှင်သန် ကြီးပြင်းလာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြင့်မားတဲ့ကလေး ဖြစ်တာကြောင့်လည်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု၊ ဇွဲနပဲကြီးမှု၊ ခံနိုင်ရည်ပြည့်ဝမှု၊ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားနိုင်စွမ်းရှိမှုဆိုတဲ့ ကောင်းသောလက္ခဏာတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ကလေး တစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်စွာ မွေးထုတ်ကြီးပြင်းလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေဘက်က မိမိတို့ကလေးငယ်အပေါ် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့အခါ အသုံးပြုရမည့် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်ကို ဖော်ပြသည့်စကား အသုံးအနှုန်းများ

မိဘဖြစ်သူဘက်က ကလေးအပေါ် ထိခိုက်နာကျင်မှုဖြစ်စေဖို့ မရည်ရွယ်ဘဲ ကရုဏာဒေါသောဖြင့် ပြောဆိုသုံးနှုန်းသော စကားတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ထိုအခါ ခံရသူကလေးအတွက် ကြီးမားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိဘဖြစ်သူ သင့်အနေနဲ့ ကလေးအပေါ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ဖော်ပြတဲ့စကားအသုံးအနှုန်းတွေ ရွေးချယ် ပြောဆိုတတ်အောင် အစဉ်အမြဲ သတိပြုလေ့ကျင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေကို ဖော်ပြတဲ့ စကားအပြောအဆို အသုံးအနှုန်းတွေ ရင့်ကျက်လာအောင် မိဘဖြစ်သူ သင်က အောက်ပါ အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုလေ့ကျင့်ထားပေးပါ။

“ကလေးရဲ့ ပြောဆိုအသိပေးလိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ သူ့အမှန်တကယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို ငါ မသိခဲ့ပါလား၊ ငါ့ဘက်က သူ့အပေါ်မှာ ပျက်ကွက်မှုတွေ များခဲ့တယ်။ သူ့ လိုအပ်တာကို ငါ မသိခဲ့ဘူးလေ။ ငါက သူ့လိမ္မာပြီး အသိဉာဏ်တွေ မြင့်တက်လာစေချင်လို့ နည်းနည်း မာန်လိုက်တာ၊ အခုတော့ . . . သူ့ စိတ်ထိခိုက်သွားရပြီပေါ့၊ နောက်ဆို စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ် ဖော်ပြတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေပဲ သုံးနှုန်းပြောဆိုပါတော့မယ်။

ဘုရားသခင်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ငါ့ရဲ့သားသမီးအပေါ် မေတ္တာတွေ အပြည့်အဝ ဝေမျှနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ငါ့ရဲ့သားသမီးတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ မေတ္တာက ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီး နက်ရှိုင်းတယ်ဆိုတာကို အကြွင်းမဲ့

ယုံကြည်တယ်။

ကလေးတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ငါက မျှဝေခံစားနိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ပြီးတော့ သူတို့လေးတွေရဲ့ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်စေဖို့ အခွင့်အရေး ကောင်းတွေကိုလည်း ပေးရမယ်။ မိဘက သားသမီးတွေအပေါ် အပြု သဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ကလေးတွေ သိအောင် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိပြီး ပြောဆိုရှင်းပြပေးရမယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီးတွေအကြား အပြန်အလှန် ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ၊ မေတ္တာဓာတ် စီးဆင်းမှုတွေ ရှိလာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ ကလေးတွေအပေါ် အစဉ်အမြဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေရရှိဖို့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေဆီ အကူအညီတောင်းရမယ်။ ကလေးတွေအပေါ် မေတ္တာစိတ်အားကြီးလွန်းလို့ တစ်ခါတစ်ရံ အဆင်ခြင်မဲ့စွာနဲ့ ဒေါသတကြီး ဆက်ဆံပြောဆိုမိတာတွေအတွက် အဖန်ဖန် နောင်တမရအောင် ကြိုးစား ရမယ်။ ဘုရားသခင်က ငါ့ရဲ့အစီအစဉ်ကောင်းတွေမှာ ပါဝင်ကူညီ ပေးမယ်ဆိုတာကို အပြည့်အဝယုံကြည်ထားပါတယ်”

မိဘတွေဘက်က ကလေးရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝအောင် မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးဆက်များ

ကလေးတွေအနေနဲ့ သူတို့အပေါ် မိဘက ချစ်ခြင်းမေတ္တာထား ရှိတာ၊ အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်တာ၊ နို့ချို (အစာအာဟာရ) တိုက်ကျွေး တာ၊ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှ အကာအကွယ်ပေးတာတွေကို အစဉ်အမြဲ လိုလားတောင့်တတတ်ကြပါတယ်။

အကယ်၍ မိဘတွေဘက်က ကလေးရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝ အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင်တော့ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အောက်ပါအတိုင်း ကောက်ချက်နှစ်မျိုး ချသွားနိုင်ပါတယ်။

- ၁။ “ငါ လိုအပ်တာတွေကို ငါ့ဆန္ဒပြည့်ဝတဲ့အထိ အဖေ/အမေ တို့က ဘာတစ်ခုမှ လုပ်မပေးနိုင်ကြဘူး။ ကြည့်ရတာ... ငါ လိုချင်၊ ရချင်၊ ဖြစ်ချင်တာတွေက ငါ့အတွက် တစ်ခုမှ မကောင်းလို့ဖြစ်မယ်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ်... ငါ့ဆန္ဒတွေ မပြည့်ဝ

တော့ စိတ်မပျော်တော့ဘူး။ နောက်လည်း အဖေ/အမေတို့က ငါ့ဆန္ဒအတိုင်း ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ပေးကြဘဲ ငါ မလိုချင်၊ မရချင်တာတွေပဲ လာပေးကြလိမ့်မယ်”

၂။ “ငါ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မိဘတွေက မဖြည့်ဆည်းပေးတာဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် မတတ်နိုင်လို့များလား၊ (ဒါမှမဟုတ်) ငါ့ကို အလိုမလိုက်ချင်ကြတာလား။”

ကလေးတွေဟာ သူတို့အတွက် အရေးပါသော အခြေအနေ နှစ်ရပ် အနက် ပထမဆုံးသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို အမြဲတစေ ယုံကြည်မှု အရှိဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးသော အခြေအနေအရ သူတို့ဟာ အရာရာတိုင်းအတွက် အဓိကကျတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ရှိနေ ကြပြီး အခြားလူတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားတွေအပေါ် ထည့်သွင်း စဉ်းစား နိုင်ခြင်းလည်း မရှိကြပါဘူး။ ဒုတိယမြောက် ယုံကြည်မှုကတော့ . . . သူတို့ ဟာ စိတ်ခံစားမှုအရ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတွေ ရှိနေတယ်လို့ ယုံကြည်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဟာ သူတို့အရွယ်ရောက်လာချိန် အထိ အမှားအမှန် ခွဲခြားနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် မိဘ တွေက ထိန်းကျောင်းပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို မိဘတွေက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း မရှိဘူးလို့ ယုံကြည်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စွမ်းအင်မဲ့သွားသူတွေအဖြစ် ခံစားကြရပြီး အလွန်တရာ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ အရာရာမပြောရဲ မဆိုရဲနှင့် မဝံ့ရဲသောပုံစံတွေပြလာပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွမှုတွေလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝအရ သူတို့ရဲ့မိဘတွေအပေါ် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း အားကိုးမှုရှိကြပြီး သူတို့လိုချင်ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ မပြည့်ဝတဲ့ အခါမှာတော့ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးတွေဆီမှာ ကြောက်စိတ်တွေ ကင်းစင်သွားစေဖို့ သူတို့လိုချင်ရချင်တဲ့စိတ်တွေက တစ်စုံတစ်ရာ အန္တရာယ်ရှိစေတဲ့အကြောင်းကို မိဘတွေက သွန်သင်ဆုံးမ သတိပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကြောက်စိတ်

ကင်းစင်သွားပြီး သူတို့လိုချင်ရချင်တဲ့စိတ်တွေလည်း နည်းပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ စိတ်မှာ အကြောက်တရားတွေ ကင်းစင်လာပြီဆိုရင် သူတို့ လိုချင်ရချင်တာတွေက သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိ၊ မရှိ၊ သူတို့ လိုချင်ရချင်တာကို ကိုယ်တိုင်ရယူနိုင်စွမ်း ရှိ၊ မရှိ ကိုယ်တိုင် စိစစ်တွက်ချက်လာနိုင်ပြီး အရာရာတိုင်းမှာ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ မြင့်တက်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို အသိတရားဝင်အောင် ပြောဆိုဆုံးမနိုင်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ မိဘတွေက စီးပွားပြည့်စုံသော်လည်း သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာတွေကို ဘယ်တော့မှ မဝယ်ပေးတာ၊ အလိုလိုက်ရယူစေတာတွေ ရှိတတ်သလို စီးပွားပြည့်စုံမှုမရှိသော ဆင်းရဲတဲ့မိဘတွေကြောင့် သားသမီးဖြစ်တဲ့သူတို့အတွက် ပြည့်စုံအောင် လိုချင်ရချင်တာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း မရှိရတဲ့အခြေအနေမှန်ကို သေချာစွာ နားလည်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝမှာ ရှိခဲ့တဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို မိဘတွေက မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာတော့ လိုအင်ဆန္ဒတွေအတိုင်း မရရှိတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ထပ်မံကြုံတွေ့ရပြီး အဲဒီဆန္ဒတွေမလွန်ကဲရအောင်၊ ဆန္ဒတွေရဲ့နောက်ကို လိုက်ပါပြီး မကောင်းသောလမ်းပေါ် မရောက်ရှိရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ အကောင်းဆုံး ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွေကို အကောင်းဆုံး ပြုပြင်နိုင်မှလည်း မှန်ကန်တဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်ရှိပြီး တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ဆင့်ကဲရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားနိုင်ခဲ့ရင် အခြားလူတွေအပေါ်မှာလည်း အလားတူ စိတ်မျိုးနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်နဲ့ ပြုမူဆက်ဆံနိုင်အောင် ညင်သာတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံပေးပါ။

“ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က လိုချင်တာတွေ မရခဲ့လို့ စိတ်ပျက် အားငယ် မှုတွေ ရှိနေခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အနည်းငယ် အရွယ်ရောက်လာ ချိန်မှာတော့ လိုချင်တာမရတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် စိတ်ပျက်အားငယ် ခြင်းတွေ မရှိတော့ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့ အစား ထိုးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ ဘဝကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က လိုချင်ဖြစ်ချင်တာတွေကို မရတိုင်း ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေ ရှိခဲ့သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း ထိခိုက် နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ မလုပ်ထားနိုင်ရင် ဘာဆိုဘာမှ သေချာရေရာမှုတွေ မရှိနိုင်ဘူးဆိုတာ သိနားလည်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲရမယ်ဆိုတာ နားလည်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ ရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိရမယ်ဆိုတာကိုပါ နားလည်လိုက်ပါတယ်”

**ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်မှုများဖြင့် ကောက်ချက်ချခြင်း**

- ၁။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဝင်စားခြင်း (သို့) ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အထင်သေးခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနဲ့ အဆိုပါ အခြေအနေတွေအပေါ် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ် ဆိုတာကို သေချာစွာ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်ပြီး ကောက်ချက်ချ နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။
- သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း တွေအနက် သင်က ဘယ်ပြဿနာထဲမှာ ပါဝင်နေတယ်ဆိုတာ ကို လေ့လာဆင်ခြင်ပေးပါ။
- ၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ရဲ့မှားယွင်းမှုတွေကို စာနာရိုင်းပင်းတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်ပေးတာမျိုး ရှိခဲ့ကြုံခဲ့ဖူးပါသလား။ ရှိခဲ့တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ဘဝအခြေအနေ အပြောင်းအလဲတွေ

ဘယ်လောက်ထိ တိုးတက်မှု ရှိခဲ့ပါသလဲဆိုတာကို ဆင်ခြင်ပြီး ကောက်ချက်ချပေးပါ။

၃။ သင့်ဘဝအတွက် သာမန်လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ဘယ်လို ရှိနိုင်ပါသလဲ။ ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါ။

၄။ သင့်လိုအပ်ချက်တွေထဲက ဘယ်အရာက သင့်ဘဝ တိုးတက်မှု တွေ ဖြစ်စေပါသလဲ။

(အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးဘဝမှာ အောက်ပါတို့အနက် ဘယ် အရာတွေနဲ့ ထိတွေ့ခံစားခွင့်ရခဲ့သလားဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပြီး ကောက်ချက်ချပေးပါ)

\* မျက်လုံးချင်းဆုံတွေ့မှုဖြင့် မိခင်နှင့် မိမိအကြား အပြန် အလှန် မေတ္တာဓာတ်တွေ စီးဝင်စေခြင်း။

\* မိခင်က မိမိနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့ ပွေ့ဖက်ပေးထား ခြင်း၊ မိမိအပေါ်မိခင်က အရာရာ ဂရုစိုက်ပေးခြင်း၊ အရိပ် တကြည့်ကြည့် ဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

\* ကစားချိန်၊ နားချိန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ မျှဝေ ခံစား ပေးခြင်း။

\* အကန့်အသတ်ဖြင့် ရပ်တည်နိုင်ခွင့်ရရှိခြင်း။

\* ရွေးချယ်မှု လုပ်နိုင်ခြင်း။

\* ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေခြင်း။

\* ဘေးအန္တရာယ်မှ အကာအကွယ်ပေးခြင်း။

\* စိတ်ခံစားမှုများကို ကျေနပ်စေခြင်း။

၅။ သင့်ဘဝလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာနာရိုင်းပင်းသော စိတ်ထားရှိနိုင်စေဖို့ ဘယ်လိုခြေလှမ်းတွေနဲ့ စတင်ခဲ့ပါသလဲ။



**အခန်း (၃)**  
**ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိနိုင်ဖို့က**  
**ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေရတာလဲ**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ် ထားရှိနိုင်ဖို့ အတွက် လူအများစု တော်တော်လေး ခက်ခဲနေတတ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် လူအများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်စေတနာ ထားရှိခြင်းနဲ့ အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်တဲ့ သဘောထား ရပ်တည်ချက်တွေ နည်းပါးနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်စေတနာထားရှိခြင်း (သို့) မျက်နှာသာပေးခြင်း (grace) နဲ့ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မယိမ်းမယိုင်စတမ်း လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း (truth) တွေက အရေးပါလျက်ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

Grace ဟာ သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းသနားကြင်နာစိတ်တွေ နူးညံ့ညင်သာမှုတွေနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ ကောင်းသောစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်း၊ စိတ် စေတနာကောင်းတွေနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံနိုင်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

Truth ကတော့ သင် ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း အသိအမှတ်ပြု လက်ခံနိုင်တဲ့သဘော၊ အမှန်တရားကနေ တစ်စွန်းတစ်စမျှ ယိမ်းယိုင်တတ်ခြင်း မရှိတဲ့သဘော၊ အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အရာ အကြောင်းကိစ္စကိုမှ ရှက်ရွံ့နောက်တွန့်ခြင်း မရှိတတ်တဲ့သဘောတွေကို ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။

Grace နဲ့ Truth ဟာ . . . ကောင်းသော သဘောထား ရပ်တည်ချက် ဖြစ်တာကြောင့် သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွက် ပုံသေဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Grace နဲ့ Truth ကို လက်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့ သဘောထား ရပ်တည်ချက် (stance) ရှိခြင်းကြောင့် သင်ဟာ ဘာပြဿနာ အခြေအနေတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခံစားရသည်ဖြစ်စေ မူလရှိနေသော အနေအထားထက် ပိုပြီး ကြီးမားအောင် ချဲ့ထွင်မှာမဟုတ်သလို မူလကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေတစ်ရပ်အား ပိုပြီးသေးငယ်အောင်လုပ်ခြင်းမရှိဘဲ အမှန်အတိုင်း လက်ခံအသိအမှတ်ပြုနိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

Grace နဲ့ Truth တို့ ပါဝင်သော stance ဟာ သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်ရှိအောင် များစွာအထောက်အကူပြုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စံနမူနာထားလောက်သော စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ခြင်း**

သင့်ကိုယ်သင် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ဘယ်လိုထားရှိရမယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ အခြားလူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ဘယ်လို ထားရှိတတ်တယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်လေ့လာဖူးရမှာဖြစ်သလို မိမိကိုယ်တိုင် အခြားလူတစ်ယောက်ထံက စာနာရိုင်းပင်းသနားကြင်နာစိတ်တွေ လက်ခံရရှိဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ဘယ်လိုထားရှိရမယ်ဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ စံနမူနာထားလောက်သော အခြေအနေအဖြစ် အပျက်တွေက နည်းပါးလွန်းတဲ့အခါမှာလည်း ထင်သလောက် ခရီးမရောက်တာကို တွေ့ရပါမယ်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ် ထားရှိနိုင်ဖို့ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို နမူနာ (ရှေ့ဆောင်စံပြ) အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း မျှဝေပြောဆိုလိုပါတယ်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော်ဟာ အစ်မဖြစ်သူကို ဝိုင်းဝန်းကူညီမှုတွေ များစွာပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူမ ခြေထောက်ပေါ် ကျွန်တော် ဘောလုံးပစ်ချမိခဲ့တယ်။ သူမ နာသွားမှာပေါ့။ ကျွန်တော့်အစ်မဖြစ်သူဟာ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ပြီးတဲ့ နောက် မစွမ်းမသန်ဘဝကို ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်က အစ်မဖြစ်သူနဲ့ မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးကွာသောနေရာကို ရောက်သွားပြီး နောက်မှာတော့ လူချင်းမတွေ့ဖြစ်တော့ဘဲ ဖုန်းနဲ့သာ ဆက်သွယ်ပြောဆို ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သူမက အခုတော့ ပြန်လည်နာလန်ထစဖြစ်လာပြီး ခွဲစိတ်မှု အောင်မြင်သောရလဒ်အရ လူကောင်းပကတိအဖြစ် တစ်နေ့တခြား ကျန်းမာရေး ပိုပြီးတိုးတက်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ခက်တာက ကျွန်တော်ဟာ သူမ ရှိရာကို လိုက်မသွားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီအခါ အနေဝေးရာမှ ဆက်ဆံရေးမှာ လည်း တဖြည်းဖြည်း အေးစက်တင်းမာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ကြောင့် အစ်မဖြစ်သူ ဘယ်လောက် ထိခိုက်နာကျင်ခံစားရမယ်ဆိုတာကို သတိထားမိလာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် တော်တော်လေး ကြောက်စိတ်ဝင်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် အခုလို ပြောဆိုမိလိုက်တယ်။

“ကျွန်တော် တစ်ခါတုန်းက အစ်မဖြစ်သူရဲ့ ခြေထောက်ပေါ် ဘောလုံးပစ်ချမိခဲ့တယ်။ ဒီတော့ သူမ တော်တော်နာသွားမှာပေါ့။ ကျွန်တော် သူမ နာကျင်ရစေဖို့ မရည်ရွယ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် သူမကိုချစ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အမြဲတမ်းလိုလို သူမကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် မရည်ရွယ်ဘဲ အစ်မဖြစ်သူကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်က ဘောလုံးကို မတော်တဆ လွှတ်ချမိခဲ့တာကြောင့် ဆိုးသွမ်းသူ တစ်ယောက် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာမခံရဲ့တယ်။ ကျွန်တော် အစ်မအပေါ် ထားရှိတဲ့စေတနာကိုတော့ အစ်မကိုယ်တိုင် ခံစားနားလည်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ထားလိုက်တယ်။

ကျွန်တော် မရည်ရွယ်ဘဲ မှားမိတဲ့ကိစ္စအတွက် အခြေအနေ အမှန် အတိုင်းအပေါ် လက်ခံတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်စေတနာအမှန်တွေကို အစ်မဖြစ်သူ သိသွားအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားသွားမှာပါ”

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် အစ်မနဲ့တွေ့ဆုံပြီး အခုလို ပြောလိုက်တယ်။

“ကျွန်တော်... အစ်မ အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့အချိန် အနားမှာ ရှိမပေးနိုင်တဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး အစ်မ။ ကျွန်တော် အစ်မရဲ့ အနားမှာ လာနေချင်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ဆန္ဒအမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော် အစ်မအပေါ် ပစ်ထားမိသလို ဖြစ်သွားခဲ့ရင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ ကျွန်တော် အစ်မကို ချစ်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်၊ လေးစားတယ်။ ပြီးတော့ အစ်မရဲ့ မစွမ်းမသန်တဲ့ဘဝကို စာနာသနားမိတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်တော့်ကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါ”

ကျွန်တော်က အစ်မဖြစ်သူကို တောင်းပန်ပြီးတဲ့နောက် အစ်မရဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုတဲ့စကားတွေကိုလည်း ပြန်လည်နားထောင်ပေးခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ ဦးစွာပြောဆိုဆက်ဆံပြီးမှ အစ်မဖြစ်သူကိုလည်း စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ထားရှိပေးလိုက်တယ်။ စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာသောစိတ်ကြောင့် စိတ်ကောင်း စေတနာတွေကို မွေးမြူပေးနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုး ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း**

သူတစ်ဖက်သားအပေါ် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်း တွေဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဖြစ်လာစေတတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ အမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖန်တီးမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတစ်သက်တာ ရှင်သန်ခွင့်ရချိန်အတွင်း သူတစ်ဖက်သားအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းတွေထက် မိမိကိုယ်မိမိ ဘဝအောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်

တွေကို စိတ်ဓာတ်နိုးကြားတက်ကြွစွာနဲ့ လုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်ကို ပြောင်းလဲရေး အစီအစဉ်တွေကိုသာ အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

- \* မိမိကိုယ်မိမိ . . . ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု အရှိဆုံးသောသူ/ မိမိကိုယ်မိမိ စာနာရိုင်းပင်းသနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်စောင့်ရှောက်နိုင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ် မွေးမြူခြင်း။
- \* အခြားလူ/ဘယ်သူ့အပေါ်မဆို ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်လိုစိတ်မရှိခြင်း။
- \* မိမိက ဘယ်လောက်ရိုးသားဖြူစင်သူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဘုရား သခင်သိအောင် ပြသနိုင်ခြင်း။
- \* ဆက်ဆံရေး အခြေအနေအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေအရဖြစ်စေ အကောင်းဆုံးသောအခြေအနေမှာ တာရှည်တည်တံ့စွာ ဖြင့် ရပ်တည်လိုစိတ်ရှိခြင်း။
- \* မိမိအပေါ် လူအများက ယုံကြည်လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိလာအောင် နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိအောင် နေနိုင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားလိုခြင်း။
- \* ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေနဲ့ အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို အမှန်တကယ် ပြည့်စုံစွာ အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိခြင်း။

အထက်ပါအချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်ကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေတဲ့ (အစားထိုးရမယ့် စိတ်နေစိတ်ထား) တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝပေးအခြေအနေနဲ့ ကံအကြောင်းတရားတွေအရ အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ဆက်တိုက်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိကိုယ်မိမိ အဆိုးဆုံးသော အခြေအနေမှာ ရောက်နေသူ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေရှိနေသူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျမနေတတ်သူ (လူ့ခွစာ) အဖြစ် မှတ်ယူသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကောင်းသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးအကြား ရှင်သန်နေရချိန်အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မျှော်လင့်ချက်မဲ့ သွားစရာ

မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာနဲ့ မကောင်းသော စိတ်တွေရဲ့နေရာမှာ ကောင်းသောစိတ်တွေ အစားထိုးဝင်ရောက်လာနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းကသာ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေမှားယွင်းခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြန်လည်သတိရမှတ်မိပြီး နောင်တရနေခြင်းထက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေပဲမှားခဲ့သည်ဖြစ်စေ လက်ရှိအခြေအနေကစပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာ ရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေနဲ့ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် အာရုံစိုက်ခြင်းကသာ များစွာ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

သင်ခန်းစာယူစရာ ဥပမာ

အဲရစ်ဟာ ကောလိပ်တင်းနစ် ချန်ပီယံတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲရစ်ဟာ သူ့ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ထားသော်လည်း ဖိုင်နယ်မှာ အနိုင်ရဖို့အရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိနေသူဖြစ်ပါတယ်။ သူက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ (ဗိုလ်လုပွဲကစားမယ့်ရက်နီးကပ်လာလေ) အနိုင်ရရှိဖို့အတွက် စိတ်စောလေဖြစ်လာရာကနေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာခဲ့ပါတယ်။

အဲရစ်ဟာ ချန်ပီယံအဖြစ် သက်တမ်းကြာရှည်စွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခဲ့သော်လည်း သည်တစ်ကြိမ်မှာ အရေးသာပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်စိတ်များနေရတာဖြစ်ပါတယ်။

သူ့မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေ၊ သူ့မိသားစုဝင်တွေက သူ့ဘက်ကနေ အပြည့်အဝရပ်တည်ကြသော်လည်း သူ့ကိုယ်တိုင်ကတော့ ပွဲရက်နီးလာလေ စိတ်ဖိစီးမှုများလာလေ... ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

အဲရစ်က သူ့ကိုယ်သူ အခုလို ရေရွတ်ပြောဆိုလိုက်တယ်။

“အဲရစ်... မင်းက ခပ်ညံ့ညံ့ကောင်ပဲ။ ဘာလို့ စစ်မရောက်ခင် မြားကုန်ချင်တာလဲ၊ မင်း ဒီလောက်တောင် အများကြီး လေ့ကျင့်ထားတဲ့

ဟာ ဘာကိုကြောက်နေတာလဲ။ မင်း ဒီလိုသာစိုးရိမ် ကြောင့်ကြနေရင် မင်း မဖြစ်စေချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ တကယ်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ မင်းစိတ်ကို အချိန်မီပြုပြင်ဖို့လိုပြီ။ အမြန်ပြင်ပေတော့”

အဲရစ်က အခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်တဲ့စကားတွေ ပြောဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ရင့်သန်လာအောင် ကြိုးစားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူက အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြင်းပြင်းလေး ရှူသွင်းပြီး စိတ်အတွင်း တင်းမာမှုတွေ လျော့ကျအောင် လျော့ချလိုက်တယ်။

ပြီးမှ သူ့ကိုယ်သူ အခုလို ပြောလိုက်တယ်။

“မင်း အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တယ် အဲရစ်။ မင်း အခု ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ၊ ဖိအားတွေကို သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မင်းသိတယ်။ မင်းက ချန်ပီယံဆုနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ကစားသမားကောင်းတစ်ယောက်ပါ။ မင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်”

အထက်ပါအတိုင်း အဲရစ် သူ့ကိုယ်သူ ပြောဆိုတဲ့စကားတွေဟာ သူ့ကိုယ်သူ စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာတဲ့စိတ်တွေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု ရှိလာအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ စကားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း အဲရစ်က ကျန်ရှိတဲ့ပွဲတွေကို အောင်မြင်အောင် ဆက်ကစားနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဗိုလ်လုပွဲအောင်မြင်တဲ့အထိ တောက်လျှောက် အောင်မြင်စွာ ဆော့ကစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲရစ်ရဲ့ နမူနာကို ဖတ်ရှုပြီး သင်/ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘယ်လို အခက်အခဲအတားအဆီးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်၊ သနားကြင်နာစိတ်တွေထားရှိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်သောစိတ်နဲ့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲပြုပြင်နိုင်ရင် အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ အောင်မြင်မှုအတွက် အဓိက ဦးတည်နေတာကြောင့် အခြားဘယ်သူ့ကိုမှ ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြစ်တင်ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့တာ၊ ချောက်ချတာ၊ မကောင်းကြံတာ၊ အနိုင်ကျင့်စော်ကားတာတွေ မလုပ်မိဖို့ လိုပါတယ်။

**စိတ်ခံစားမှုအရ ဆက်သွယ်မှုများ**

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအကြား ဆက်ဆံရေးတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်စွမ်းအားတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းသဘောတွေကို အပြန်အလှန် မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်း ရှိကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုအရ ဆက်သွယ်မှုတွေ ထိရောက်တဲ့အခါ လူတစ်ဦး အပေါ် တစ်ဦးက စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ထားရှိနိုင်ပြီး ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်တွေကို ပြောင်းလဲရာမှာလည်း အကျိုးရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ အပြန်အလှန် ဆက် သွယ်မှုရှိသော စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေအရ အောက်ပါ အခြေအနေတွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

- \* ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွေမှာ အနီးကပ်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း၊ အပြန်အလှန်နားလည်မှု ထားရှိခြင်း၊ အပြန် အလှန် ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေ ပေးနိုင်ခြင်းတွေပါရှိသော ဆက်ဆံရေးပုံစံ ရှိနေတတ်ပါတယ်။
- \* ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအစပိုင်း ကနေ သေဆုံးချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးပါသော အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* ကျွန်ုပ်တို့ လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိခြင်းနှင့် ပေးကမ်းကူညီထောက်ပံ့မှုပါသော ဆက်ဆံရေးတွေ ကလည်း တာရှည်အသုံးဝင်လျက် ရှိပါတယ်။

လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်ခံစားမှုအရ အပြန်အလှန် စာနာ ရိုင်းပင်းစိတ်တွေ မထားရှိနိုင်ခဲ့ရင် စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေ အပြုအမူဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေ၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု များအား ကိုင်တွယ်ရာ၌ အခက်အခဲရှိခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၌ ပြဿနာများ ရှိနေခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက

ရောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာစွဲခြင်း၊ မမှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာခြင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်ဘဝကနေ ယနေ့လက်ရှိအချိန်ထိ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ ရသော အဖြစ်အပျက်များ၊ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ၊ ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ယူဆချက်များနဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ အတွက် ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း အခြေအနေအရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်အောင် ပုံသွင်းပေးနိုင်တာကြောင့် ကောင်းသော အခြေအနေများမှလွဲပြီး မကောင်း သော အခြေအနေတွေကို ကောင်းအောင် အချိန်မီ ပုံသွင်းပေးဖို့ လိုပါ တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်အောင် မကောင်းသော စိတ်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ စာနာရှိုင်းပင်းစိတ် ဘယ်လောက် ထားရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို စိစစ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စာနာရှိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင် သင်က အခြား ဘယ်သူတွေအပေါ် စာနာရှိုင်းပင်းစိတ် ဘယ်လောက်ထားရှိနိုင်ပြီလဲ ဆိုတာကို စိစစ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စာနာရှိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်ထားရှိနိုင်စွမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက်ထိ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်၊ အခြားလူတွေအပေါ်မှာလည်း အလားတူ ဘယ်လောက်ထိ နားလည် သဘောပေါက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို အောက်ပါအခြေအနေ သုံးရပ်ဖြင့် တိုင်းတာစိစစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၁။ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ စိုးရိမ်သောကရောက်စရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်အနာအဆာ ရှိသူ၊ အကူအညီမဲ့သူ၊ လူရာမဝင်သောသူတွေအဖြစ် ရှုမြင်သွား တတ်ကြပြီး အခြားလူတွေအပေါ်မှာတော့ လွန်ကဲစွာဖြင့် အပြု သဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ ကောင်း စွာ ဝင်ဆံ့လိုကြသော်လည်း သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်တော့ ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ့် အရေးအတွက် အမြဲတစေ ဖိုးရိမ်သောက

ရောက်နေတတ်ကြပါတယ်။

နောက်ပြီး... သူတို့ဟာ အများရဲ့ အပစ်ပယ်ခံဘဝကို ရောက်ရှိမှာလည်း စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ အကြောင်းကတော့... သူတို့ဟာ လူတိုင်းရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လက်ခံရရှိသင့်တဲ့သူတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ထိုက်တန်သူတွေ၊ ယုံကြည်စွာနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံပေးသင့်သူတွေအဖြစ် ရှုမြင်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရမ်းကာရောဝေဖန်လွန်းကြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဖြေသာအောင် နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်စွမ်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်စွမ်းတွေ အားနည်းတတ်ကြပါတယ်။

၂။ ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ့် ကိစ္စတွေမှာ လူတောမတိုးဘဲ ရှောင်ဖယ်ခြင်း၊ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်း ရှိတတ်သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းလွန် တတ်သူတွေအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြပြီး အခြားလူတွေအပေါ်မှာတော့ မကောင်းတဲ့သူတွေအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ သူတို့အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အလုပ်ဟာ စိတ်မသက်သာတဲ့ကိစ္စရပ်အဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြပြီး အခြားဘယ်သူတွေနဲ့မဆို အနီးကပ်ဆက်ဆံခြင်းတွေ မရှိတတ်ဘဲ တစ်ဦးတည်း လွတ်လပ်စွာနေတတ်တာတွေ ရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘယ်လောက်ပဲ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံရသည်ဖြစ်စေ အခြားလူရဲ့ အကူအညီ လုံးဝမယူဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ဖြေရှင်းတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အထီးကျန်သူ၊ လူအများရဲ့ ပစ်ပယ်ခြင်းကို ခံရသူတွေအဖြစ် မခံယူဘဲ အခြားလူ ဘယ်သူ့ကိုမှ လည်း အယုံအကြည် မရှိဘဲ အမြဲတစေ သံသယဝင်တတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဘက်က တစ်ဖက်သတ် အတွေးအမြင်နဲ့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ထားတဲ့အချက်ကတော့ သူတို့အတွက်

စိတ်ကျေနပ်မှုရှိအောင် အခြားဘယ်သူတွေကမှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတောမတိုးသူ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရသောအလုပ်ကို ရှောင်ဖယ်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာရှိနေတဲ့ လွဲမှားသော ယုံကြည်ချက်တွေ၊ ခံယူချက်တွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော စိတ်အခြေအနေနဲ့ မရပ်တည်နိုင်ကြသလို အခြားလူတွေရဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတွေကို တွေ့မြင်ပြီးတော့လည်း လေးစားအားကျဂုဏ်ယူခြင်းတွေ မရှိတတ်ပါဘူး။

၃။ လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရမှာကို ကြောက်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော အများအပေါ်မှာပါ အမြဲတစေ မကောင်းမြင်တတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့သာမက အခြားသူတွေအပေါ်မှာလည်း အယုံအကြည်မဲ့ပြီး သံသယပွားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူတို့က လူအများနဲ့ ဘယ်တော့မှ ရင်းနှီးခင်မင်အောင် အနီးကပ် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်းတွေ မရှိတတ်သလို သူတို့အား ခင်မင်လိုသူတွေက ချဉ်းကပ်လာခြင်းကိုလည်း ဘယ်တော့မှ လှိုက်လှဲပျူငှာစွာ မကြံဆိုတတ်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း လူမှုရေးတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ဘယ်တော့မှ မရှိတတ်ဘဲ ဘဝရဲ့ အချိန်တွေကို အသက်ရှင်ရုံသက်သက်အတွက်သာ အသုံးပြုတတ်တာတွေ့ရပါမယ်။

လူမှုရေးကင်းမဲ့သော (သို့) လူအများနှင့် အဆက်အဆံမရှိအပေါင်း အသင်းမရှိသောသူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့အတွက်လည်း သနားကြင်နာစိတ်၊ စာနာရိုင်းပင်း ကူညီလိုသောစိတ်၊ ဖေးဖေးမမဖြင့် နှစ်သိမ့်ပေးလိုသောစိတ်၊ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်လိုသောစိတ်တွေလည်း အမြဲတစေ ကင်းဝေးလျက်ရှိပါတယ်။

အထက်ပါအခြေအနေ သုံးရပ်စလုံးဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စာနာရိုင်းပင်း သောစိတ်ဖြင့် မကောင်းသောစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး ဘဝအောင်မြင်မှု ရယူလိုသူတွေအတွက် အထူး သတိပြုဆင်ခြင်ရမယ့် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုပါ အခြေအနေသုံးရပ်ဟာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု လွန်ကဲခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်း သော စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ဘဝတိုးတက် အောင်မြင်လိုသူတွေ၊ ရည်မှန်း ချက်ကြီးမားသူတွေအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသော အစွန်း ရောက်စိတ်ထားတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ စိတ်အခြေအနေနဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ စိတ် ခံစားမှုတွေက ကလေးဘဝမှာ ရှိခဲ့နိုင်သော်လည်း အရွယ် ရောက်လာသူတွေ အနေနဲ့တော့ အချိန်မီ ပြင်ဆင်ရမယ့် အရေးကြီးအခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က လူသားတွေဖြစ်တာနဲ့အညီ လူသားပီပီ အမှားအယွင်း မကင်းတတ်တဲ့၊ အမှားကို လုပ်မိတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတာကို နားလည် အသိအမှတ်ပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် (အမှားလုပ်မိခြင်းအတွက်) အပြစ်တင်ခြင်းထက် မိမိ ကိုယ်မိမိ စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်တွေ ထားရှိပြီး စိတ်ကို အကောင်းဆုံးပြုပြင်နိုင်ဖို့သာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။

မိမိအမှားကိုသိပြီး အချိန်မီပြုပြင်နိုင်ခြင်းဟာ ကောင်းသော ရလဒ်ကို ဖြစ်စေသော်လည်း မိမိအမှားကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ စဉ်းစား မှတ်မိပြီး နောင်တတွေရနေရင်တော့ အချိန်ကို အကျိုးမဲ့ကုန်ဆုံးသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိရမည့်အရေးကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း**

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း စိတ်ထားရှိခြင်း” နဲ့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်း” တို့က အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲလို့ မှားယွင်းယုံမှတ်မိတတ်ပါတယ်။

အလားတူ အချို့လူတွေရဲ့ တွေးခေါ်ရှုမြင်မှုတွေအရ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ် ထားရှိခြင်းကြောင့် လုံးဝဥသယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုတွေကနေ ကင်းလွတ်သွားမလားလို့ စိုးရိမ် တတ်ပါသေးတယ်။ လူအများစု ထင်မှတ်နေကြတာက မိမိကိုယ်မိမိ ရိုင်းပင်း စာနာစိတ်ထားရှိခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို သနားစိတ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့စိတ်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်မှတ်နေတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ သနားတယ်ဆိုတာဟာ မကောင်းသော စကားလုံး ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့က အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက် ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်မကောင်းဝမ်းနည်းဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုသာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် စာနာသနားကြင်နာစိတ်ထားရှိနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဆင်တူမှု မရှိ ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းသနားကြင်နာတယ် ဆိုတာကတော့ လူသားဆန်ခြင်း၊ မျှဝေခံစားနားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ ဖြစ်လာမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်ပေးခြင်း၊ သနားကြင်နာတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် တွေ များစွာ ရှိနေတာတွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာစိတ်ရှိခြင်းဟာ သင် ဖြတ်သန်းခဲ့သော ခက်ခဲတဲ့အချိန်ကာလတွေအတွက် ပြန်ပြောင်းတွေးတော သတိရရင်း စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ဆိုလိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုတွေနဲ့ အခြေအနေတွေက အကောင်းဆုံး အခြေ အနေမှာရှိနေတဲ့တိုင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွေကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အနေ အထားနဲ့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဘယ်သူမဆို မကောင်းမှုတွေကို မရပ်နားစတမ်း ပြုလုပ်တတ်ကြပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုရဲ့နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ၊ ငွေကြေးအလွဲသုံးစား မှုတွေ၊ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော . . . ဂရုမစိုက်တတ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို

ပြုမူလာတတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွေ့အကြုံတွေက ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက ရှိနေတတ်ပြီး ဘဝအခြေအနေအမိုးမိုး အလိုက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတွေကလည်း ကွဲပြားနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က မကောင်းသောဘဝအတွေ့အကြုံတွေ များစွာရှိနေတဲ့ အထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းသောစိတ်ကို အနည်းငယ်မျှ ထားရှိ နိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ သင့်ရဲ့ မကောင်းသောစိတ်တွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး ဘဝအောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်း သနားကြင်နာတဲ့စိတ်ကို အစဉ်အမြဲ မွေးမြူနိုင်ဖို့ဟာ လောကဓံအထုအထောင်းကို ခံရသူတွေ အားလုံးအတွက် အရေးကြီးလှပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်တွေ မရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အရှက်တရားတွေ၊ ထိခိုက်နာကျင်မှု တွေအပေါ် ခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရတတ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲ အတားအဆီး တွေဟာ တာရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိလောက်အောင် လွန်စွာပြင်းထန်လျက် ရှိတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းတဲ့စိတ် ထားရှိနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ သင်ပြုလုပ်ခဲ့မိသော အမှားတွေ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မြင်သေးခြင်းတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်ခြင်းတွေကို ပျောက်ပျက်သွားစေပြီး သင်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုအမိုးမိုးကို ချေဖျက်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာနာရိုင်းပင်းစိတ်ထားရှိခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ ဘဝကိုရှုမြင်ပုံ၊ စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံ တွေကအစ ပြောင်းလဲလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အတွင်း ရှိနေသော ခံစား ချက်တွေအားလုံးကိုလည်း အကုန်အစင် ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့အထိ ကောင်းမွန်သော အခြေအနေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

လေ့လာစရာ ဥပမာ

ဂျိမ်းက သူ့ရဲ့ ကလေးသုံးယောက်ကို မာဆတ်ဆတ်အသံနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ် ဟောက်လိုက်တယ်။ ဂျိမ်းက သူမ ကလေးသုံးယောက်ရဲ့ ထိခိုက်နာကျင်စွာ ခံစားနေရတဲ့ မျက်နှာတွေ၊ မျက်ရည်တွေကို တွေ့မြင်ရတဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်မရှည်ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

ဂျိမ်းရဲ့ ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သူတို့ကြုံတွေ့ရတဲ့ တစ်နေ့တာအဖြစ်အပျက်တွေကို မိခင်ဖြစ်သူ သူမအား ပြောပြချင်တာ၊ သူမနဲ့အတူ ကစားချင်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

သူမရဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အမေဖြစ်သူနဲ့အတူ ဘာဘီရုပ်ကို ကစားချင်တယ်။ ကျန်တစ်ယောက်ကတော့ သူ ကျောင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ခဲ့တယ်ဆိုတာကို မိခင်အား ပြောပြချင်တယ်။ နောက်ဆုံး တစ်ယောက်ကတော့ မိခင်ကို စတိုးဆိုင်ဆီ လက်ဆွဲခေါ်သွားပြီး သူ့ကျောင်းမှာ လုပ်ရမယ့် ပရောဂျက်အတွက် လိုအပ်တာတွေ ဝယ်ပေးဖို့ ပြောချင်ခဲ့တယ်။

သားသမီးသုံးယောက်စလုံးက တစ်ယောက်တစ်ပေါက် ဖြစ်နေခဲ့တော့ ဂျိမ်းအတွက် တော်တော်လေး စိတ်ရှုပ်ရပြီး ဘယ်တစ်ယောက်ကို အရင်ဆုံး ရှင်းရမယ်ဆိုတာကိုမသိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဂျိမ်းက သူမရဲ့ကလေးတွေကို အရမ်းချစ်ပါတယ်။

သူမက ကလေးသုံးယောက်နဲ့အတူ တစ်နေရာတည်း တစ်အိမ်တည်းမှာ စုစုစည်းစည်းနေရတာဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကြောင့်လို့ ယုံကြည်ထားလိုက်တယ်။ သူမက သားသမီးသုံးယောက်နဲ့အတူ နေရတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်ခဲ့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ဆင့်ကဲ ကြုံတွေ့ရချိန်မှာတော့ ထွက်ပြေးချင်တဲ့စိတ်တောင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့မိပါတယ်။

ဂျိမ်းဟာ သူမရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်တွေဖြစ်တဲ့ အစား အသောက်ချက်ပြုတ်တာ၊ အဝတ်လျှော်ဖွပ် မီးပူတိုက်တာ၊ အိမ်ထောင် အလုပ်တွေကို လုပ်ရတာ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ၊ သားသမီးတွေရဲ့ အတောမသတ် စတမ်း ရှည်လျားတဲ့မေးခွန်းတွေကို ဖြေတာတွေ လုံးဝမလုပ်လိုဘဲ အခြား