

ကမ္ဘာ့နံပါတ် ၁ အရောင်းရဆုံးစာအုပ်

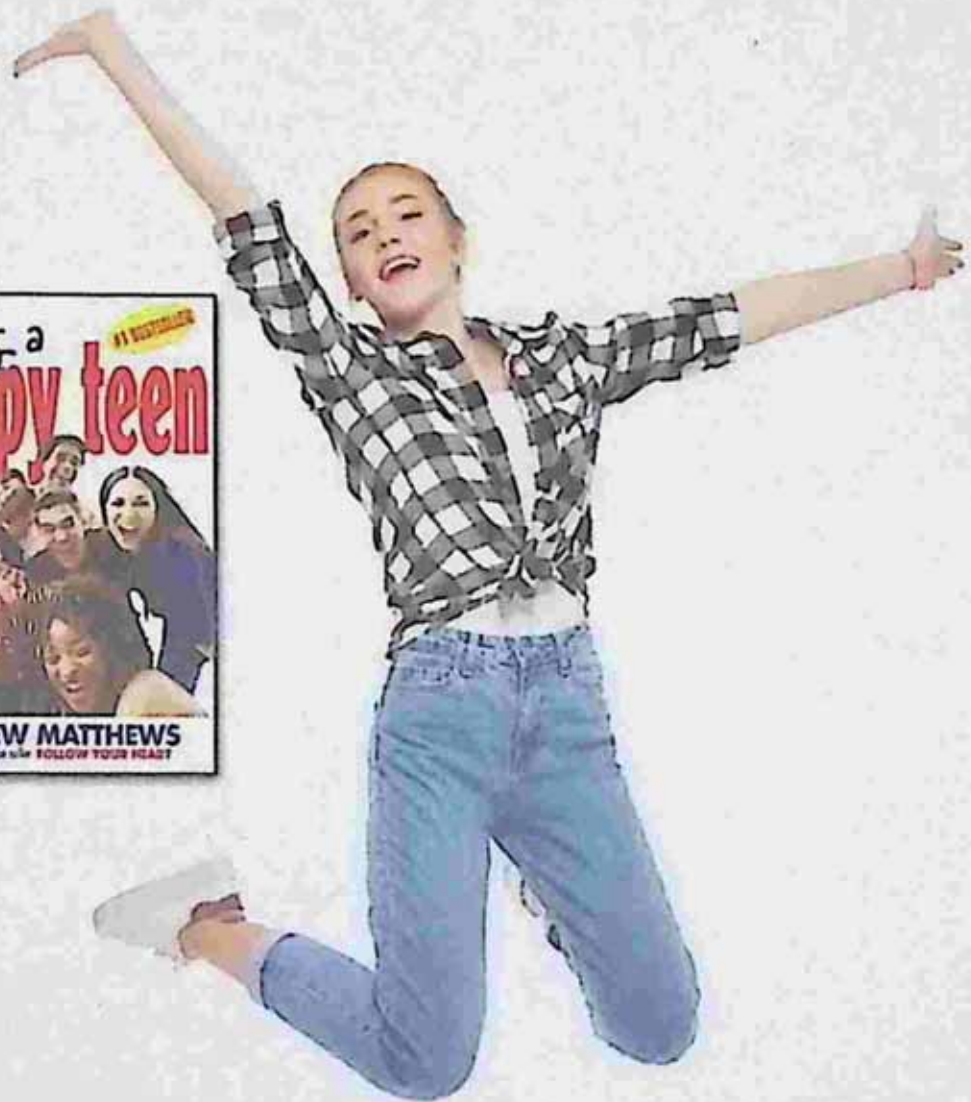
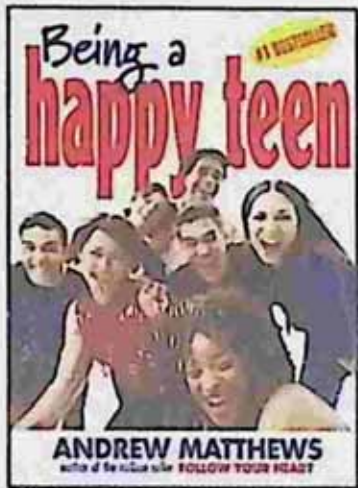
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ  
mgysa.com

# ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင် ဖြတ်သန်းကြ

မျိုးမင်းရန်အောင်-မြန်မာပြန်



**BEING A HAPPY TEEN**  
**Andrew Matthews**



ဆယ်ကျော်သက်ဘဝဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဆိုသော်ငြား  
 တစ်လျှောက်လုံးသော ခရီးအတွက် အရေးပါတဲ့ ကာလလေးတစ်ခုပါ။

ယနေ့ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကြားမှာ  
 ပြောင်းလဲလာတဲ့ နေ့ထိုင်မှု အခြေအနေတွေကြားမှာ  
 ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဖြတ်သန်းမှုလေးဖြစ်အောင်  
 ဒီစာအုပ်က လမ်းညွှန်ပြပါတယ်။



MMYA0007

2,000.00 KS

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖြတ်သန်းကြ၊ မျိုးပင်းရန်အောင်  
စာမျက်နှာ ၁၅၆ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်ဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။  
ပုံနှိပ်သူ - အိဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။  
၂၀၁၈၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ  
ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖြတ်သန်းကြ

**Being a happy teen**

Andrew Matthews

မျိုးမင်းရန်အောင်

မြန်မာပြန်

mgyc.com

mgyc.com

### မာတိကာ

---

၁။	ငါ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား	၃
၂။	နာကျင်မှုနဲ့ သင်ခန်းစာ	၇
၃။	ငါဘယ်သူလဲ	၁၇
၄။	မိဘများ	၃၁
၅။	မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ	၃၇
၆။	စာသင်ကျောင်း	၅၉
၇။	အံ့အားသင့်စရာကောင်းတဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်	၇၃
၈။	ပျော်ရွှင်မှု	၉၁
၉။	ဘဝရဲ့ ဥပဒေများ	၁၀၃
၁၀။	သင့်ရဲ့ မဟာဗျူဟာ	၁၂၅
၁၁။	ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ	၁၃၉
၁၂။	သင်လည်း သူတို့လိုပါပဲ	၁၅၅







### ငါ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား

သင်ဟာ အမြဲတမ်းလို

- လက်ရှိထက် အသက်ပိုကြီးနေချင်သလား။
- ပိုက်ဆံပိုရှိနေချင်တာလား။
- မိဘတွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေသလား။
- ကိစ္စရပ်တွေကို မတူကွဲပြားတဲ့အမြင်တွေနဲ့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ချင်နေတာလား။
- ကွဲပြားခြားနားတဲ့ မိဘကို ပိုင်ဆိုင်ချင်နေတာလား။
- အမြဲတမ်းလိုလို 'ဘယ်သူမှ ငါ့ကိုယ်ငါ နားမလည်ပါဘူး' လို့ ခံစားနေရပါသလား။
- ချစ်သူမှ ရပါမလားလို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တွေးပူနေမိသလား။
- ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကို တစ်ခါတလေ ဗိုလ်ကျ အနိုင်ကျင့်ချင်သလား။
- ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ မလိုအပ်ကောင်း မလိုအပ်မယ့်အရာတွေကို ဘာကြောင့် ငါ့ကျောင်းမှာ





သင်နေရတာလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမိသလား။

- “ငါ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား” လို့ အမြဲလိုစဉ်းစားနေမိလား။

အဲဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ တစ်ဝက်ခန့်ကို “ဟုတ်ကဲ့” လို့ဖြေရင်တော့ သင်ဟာ လုံးဝကို ပုံမှန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ချလိုက်ပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ လည်း သင့်အတွက် အသုံးဝင်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိကောင်း တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်က သင့်ကို ပိုမိုသက်သောင့်သက်သာရှိစွာ ခံစားမိစေပါ လိမ့်မယ်။

၉၆ ရာခိုင်နှုန်းသော ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာအလှ အပ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း မရှိကြပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်ဖွယ်ရှိနေတာက

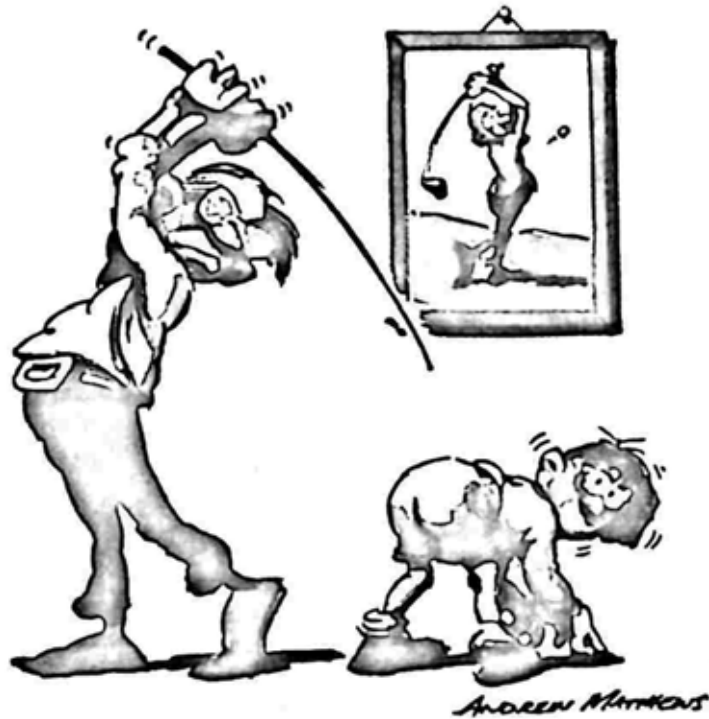
- စမတ်အကျဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်တယ်။
- ဘဝမှာ သက်သောင့်သက်သာနေရတဲ့ (ဘာအလုပ်မှ လုပ်စရာ မလိုတဲ့) ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်တယ်။
- ချစ်စရာကောင်းတဲ့ မိန်းကလေးတွေသာ ယောက်ျားစွဲကြတယ်။
- ရုပ်ရည်ချောမောပြေပြစ်တဲ့ ယောက်ျားလေးတွေသာ ရည်းစား ရကြတယ်။
- အမှားဟာ ဆိုးရွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်တွေအားလုံးဟာ သေချာပေါက် မမှန်ကန်ပါဘူး။

**ဒါတွေကိုပဲ လုပ်နေရင် ဒီရလဒ်ပဲ ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်**

ကျွန်တော် ၁၃ နှစ်မှာ အသက်သာငယ် လူကောင်သာ သေးပေမဲ့ လေကြီးလေကျယ်တော့ ပြောသပေါ့ဗျာ။ ဒီတော့ ထုံးစံအတိုင်း ပြဿနာကို မီးခွက်ထွန်းရှာသလိုဖြစ်ရတာပေါ့။

ကျောင်းမှာ ကျွန်တော့်ထက် အသက်ကြီးတဲ့ အတန်းကြီးက ကျောင်းသားတွေက ကျွန်တော့်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ သင်ခန်းစာပေးကြတယ်။ ဆရာတွေကလည်း ကျွန်တော် အာချောင်တာကြောင့် ဒါကို ဆုံးမပဲ့ပြင် မှရမယ်ဆိုပြီး ဒုတိယကျောင်းအုပ်ကြီးဆီ ပို့ကြတယ်။ ဒုက္ခကျောင်းအုပ်ကြီး



ဆိုတာက နာမည်တစ်လုံးနဲ့။ တခြားကြောင့်မဟုတ်ဘူး၊ သူ့လက်ထဲမှာ ကြည့်လိုက် အမြဲတမ်း ကြိမ်လုံးကြီးကြီးတစ်ချောင်းရှိနေလို့။ သူက ကျွန်တော့်ကို လက်ထဲမှာ ကြိမ်ကိုင်ပြီး မေးသေးတယ်။

“မင်း ဒီမှာဘာလာလုပ်တာလဲ” လို့။ ကျွန်တော်ကလည်း ဖြေရတာ ပေါ့။ ဆရာသမားတွေကို မရိုမသေလုပ်လို့၊ လူဝါးဝလို့... အဲဒီလိုတွေ ဖြေရတာပေါ့။ အဲဒီမှာတင် ဒုက္ခရောင်းအုပ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ကျောပြင်ကို ကြိမ်နဲ့ ပြောတင်တော့တာပဲဗျို့။

နောက်တစ်ပတ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ အရိုက်ခံရပြန်တာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာသမားတွေကို မရိုသေဘဲ လူဝါးဝလို့။

ဒီဖြစ်စဉ်ကနေ ကျွန်တော် သင်ခန်းစာရလိုက်ပါတယ်။ ဘာသင်ခန်းစာလဲဆိုတော့ ဒီလိုပဲ လုပ်နေ (ဆရာတွေကို မရိုမသေနဲ့ လူဝါးဝ)နေရင် ဒီရလဒ် (ကြိမ်နဲ့ အရိုက်ခံရတာ)ပဲ ထွက်ပေါ်လာမှာပဲလို့။

ကိုယ့်ဘဝကို လုံးဝထူးခြား တစ်မှုပြောင်းလဲဆန်းသစ်စေချင် တယ်ဆိုရင် အပြုအမူတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲရမှာ မှုချဖြစ်ပါတယ်။ မပြောင်းဘဲနဲ့တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။







### နာကျင်မှုနဲ့ သင်ခန်းစာ

သွားနဲ့လျှာကို ကိုက်မိရင် အမလေး နာလိုက်တာမှ။ ဒါကြောင့် နောင် အစားစားရင် သွားနဲ့လျှာ မကိုက်မိအောင် ဂရုစိုက်ကြတယ်။ ထိုနည်းတူပဲ ခြေထောက်က ခလုတ် တိုက်လိုက်မိရင် နာလိုက်တာမှ တော်တော့ကိုပဲ။ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ရင် အသေအချာ ကြည့်လျှောက်ကြတယ်။ ဒါမှ ခြေထောက်က ခလုတ်မတိုက်မိမှာကို။ ဒါမှ နာကျင်မှု ဝေဒနာ မခံစားရမှာကို။ ဒါလည်း နာကျင်မှုကပေးတဲ့ သင်ခန်းစာဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်ရလေအောင် နမော်နမဲ့ မနိုင်မှလို့ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်ထဲမှာ တွေးဆဆင်ခြင်ပြီးသား ဖြစ်မှာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုက သင်ခန်းစာတစ်စုံတစ်ခုပေးသလို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနာကျင်မှုကလည်း သေချာပေါက်သင်ခန်းစာပေးပါတယ်။ ဒါကို ဆင်ခြင်ဂရုပြုရမှာပါ။

- သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက သင်နဲ့ အမြဲတမ်း သဘောတူညီနေကြလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။
- ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရနိုင်ဖို့ သူငယ်ချင်း





မိတ်ဆွေတွေ အပေါ် မမှီခိုလေနဲ့။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကိုယ့်အမှားတွေအတွက် (တစ်မိမိခံစားမနေဘဲ) ဖြေဆည်ခွင့်လွှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ကို ဆက်လက်ချီတက်ပါ။ အတိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသားမဖြစ်ပါစေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်မှုအတွက် (ဥပမာ သွားနဲ့လျှာကို ကိုက်မိတာမျိုး၊ ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာရတာမျိုး) သင်ခန်းစာမယူရင် ဆက်လက်နာကျင် ခံစားနေရမှာဖြစ်သလို နှလုံးသား(စိတ်ပိုင်း)ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုအတွက် နာကျင်ခံစားနေရတာကို သင်ခန်းစာမယူရင် ရှေ့လျှောက် ရင်ကွဲနာ ကျနေရဦးမှာပါပဲ။

ဘာကြောင့် ပြဿနာလိုအပ်တာလဲ

ခပ်ရှင်းရှင်း ပြောရ ရေးရမယ်ဆိုရင် လူဆိုတာ ပြဿနာရှိလာမှ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အခက်အခဲရှိလာမှ တုံ့ပြန်တတ်တာမျိုး၊ ဉာဏ်ထုတ်တတ်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ... သင်ဟာ ကျောင်းရဲ့ ဘတ်စကက်ဘောလက်ရွေးစင်ဖြစ်

တယ်ဆိုပါစို့။ သင်တို့ကျောင်းနဲ့ တခြားကျောင်း ဗိုလ်လုပွဲမှာဆုံပြီး အကြိတ်အနယ်ဖြစ်ကာ ပွဲပြီးခါနီးမှာ သင်တို့ကျောင်းက တစ်မှတ်နဲ့ ကပ် ရှုံးနေတယ်ဆိုပါစို့။ (၉၀-၈၉) မှတ်နဲ့ပေါ့။ အဲဒီမှာ သင့်လက်ထဲ ဘောလုံး ရောက်လာတယ်။ သင် ဂိုးရှူးတယ်၊ လွဲတယ်၊ သင်ရော သင်တို့ တစ်သင်း လုံးနဲ့ တစ်ကျောင်းလုံး ခံစားကြရပြီ။ (ဘတ်စကက်ဘော၌ ဂိုးတစ်ခါဝင် လျှင် နှစ်မှတ်ရသည်။)

သင်သွင်းတဲ့ ဂိုးသာဝင်ရင် သင်တို့ကျောင်း (၉၁-၉၀) နဲ့ နိုင်မှာ။ သင် ဂိုးသွင်းမသေချာလို့ ရှုံးရတာလေ။ အဲဒီမှာ စိတ်ထိခိုက်ကြေကွဲရပြီ။ သင် အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်ရပြီ။

နောက်ရက်တွေမှာ သင် သုံးလတိတိ ဂိုးသွင်းကျင့်တယ်။ ကျင့် တာမှ အိပ်မက်ထဲတောင် ဂိုးသွင်းမိနေတဲ့အထိကျင့်တာ။ အဲဒီမှာ သင်ဟာ ကျောင်းအသင်းရဲ့ ဂိုးသွင်းအသေချာဆုံးလက်ရွေးစင်ဖြစ်လာတယ်။ ဘာ ကြောင့် ဒီလိုတိုးတက်လာသလဲ၊ ဗိုလ်လုပွဲမှာ ဂိုးသွင်းတာလွဲတဲ့ ပြဿနာ ကြောင့် သင်ဟာ ကြိုးစားခဲ့တာ။

ပြဿနာလိုတယ်ဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။

ဥပမာ...

သင်္ချာမှာ သိပ်ညံ့နေတယ်။ စာမေးပွဲကြီးကလည်း နှစ်လ၊ သုံးလ လောက်ပဲလိုတော့တယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာမက သင့်ကို ခေါ်ကြိမ်းပြီ။ မိဘတွေ ကလည်းဆူပြီ။ ဘယ်ဘာသာမှာ ဘယ်လောက်အမှတ်ရရ တစ်ဘာသာ ကျရင် ကျတာပဲဆိုတော့ သင်္ချာကျရင်လည်း နောက်တစ်နှစ် တက်နေရမှာ ပဲလေ။

အဲဒီမှာ ဖိကြိုးစားလိုက်တာ စာမေးပွဲမှာ သင် သင်္ချာဂုဏ်ထူးမရပေ မဲ့ ဂုဏ်ထူးနားကပ်တဲ့အမှတ်နဲ့ အောင်ပါလေရော။ ဒါလည်း ပြဿနာ ကြောင့်ပဲလေ။ သင်္ချာညံ့တဲ့ပြဿနာကြောင့် သင်ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီမှာ အောင်မြင်မှုရတယ်။

ဘဝဆိုတာ အဲဒါပဲလေ။ ဘာမှမဖြစ်ခင်၊ ဘာပြဿနာမှ မရှိရင် မှိန်းပြီးနေကြတာပဲ။ ပြဿနာဖြစ်လာတော့မှ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင်း အရင် ကထက် ပိုအောင်မြင်လာကြတာပါ။



ANDREW MATTHEWS

လူတွေဟာ အောင်မြင်မှုကနေ သင်ခန်းစာရတာထက် ရုံးနိမ့်မှု (ဘေးဒုက္ခ)ကနေ သင်ခန်းစာပိုရ၊ ပိုယူကြပါတယ်။

ပြဿနာဆိုတာ သေချာပေါက် ဆိုးရွားတာမဟုတ်ပါ

စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်ခြင်းများ

စိတ်ပျက်စရာတွေ၊ စိတ်ထိခိုက် စိတ်ညစ်စရာတွေကို သင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသလဲ။

အလုပ်လျှောက်တယ်။ မရဘူး။ ကားအသစ်တစ်စီးဝယ်စီးတယ်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်မှာ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်တယ်။ သမီးရည်းစားဖြစ်နေ တုန်း ချစ်သူရဲ့ သစ္စာဖောက်ခံရတယ်။ စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ပါ။ လောကဆိုတာ၊ လူ့ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပေါ့။

ဒါတွေဖြစ်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟောဒီလိုပြန်မေးပြီး ဖြေရှင်း မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုရလဒ်တွေ ထွက်လာမလဲ။ ကဲ... ကြည့်လိုက်ကြရ အောင်။

- “ဘာကြောင့် ငါ့ကျမှ ဒီလိုပြဿနာတွေ လာဖြစ်နေရပါလိမ့်” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တွေးမိမယ်။ ဒါမှားပါတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သနားပြီး အရှုံးသမားဘဝက ရုန်းထွက်နိုင် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သနားနေသရွေ့ အရှုံး သမားဘဝက ရုန်းထွက်ဖို့ မလွယ်ပါ။ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစား ဖြစ်မှာလည်း မဟုတ်ပါ။
- “ဒါ ငါ့ကြောင့်ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါ ငါ့အပြစ်မဟုတ်ဘူး” လို့လည်း ဆင်ခြေပေးမိတတ်ကြပါတယ်။ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တဲ့ ဆင်ခြေပါ။ ကိုယ့်ကြောင့် ဖြစ်လာတာမဟုတ်ရင် တောင် ဖြစ်လာမှတော့ အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုဖြေရှင်းရင်ဆိုင် ရမယ်ဆိုတာ တွေးကြံရပါမယ်။
- ပြဿနာဖြစ်လာရင်၊ အခက်အခဲကြုံလာရင် မိမိကိုယ်ကို မေး ရမယ့် အကောင်းဆုံးမေးခွန်းက “ဒီပြဿနာက ငါ ဘာတွေ သင်ခန်းစာရလိုက်သလဲ” ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်



ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ “ငါ ဘယ်နည်းလမ်း၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်သေးလဲ” လို့လည်း အဖြေရှာနိုင်ပါသေးတယ်။

“ဘယ်သူတွေဆီက အကူအညီရနိုင်သေးလဲ” လို့လည်း မိတ်ဆွေစစ်တွေကို စဉ်းစားနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့ကိစ္စတွေက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဆောင်ရွက်နိုင်လို့ပါ။ ဒီလိုမေးခွန်းတွေ မေး၊ ကြံစည်ကြိုးစားမှုတွေ ပြုလုပ်နဲ့ဆိုရင် နောက်တစ်ချိန်မှာ အရင်တစ်ကြိမ်ကလိုမဟုတ်ဘဲ ပိုပြီးကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်မှာပါ။

ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်ရပ်၊ ဘယ်လိုအဖြစ်အပျက်မျိုးမှာမဆို သူ့အသုံးဝင်မှုနဲ့သူ ရှိတယ်ဆိုတာ သင်ယုံကြည်ရင် (ဒါမှမဟုတ်) အနည်းဆုံး ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်လေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ယုံကြည်မှုရှိရှိ သင့်အနေနဲ့ ဘဝရဲ့ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ထိခိုက်စရာတွေကနေ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူနိုင်မှာပါ။

သေချာတာကတော့ ဘဝဆိုတာ သင်ယူဖို့ပဲဖြစ်ပြီး အပြစ်ပေး ဒဏ်ခတ်ခံရဖို့ နေထိုင်နေကြတာမဟုတ်ပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်က အမှန်တကယ် အရှုံးမပေးမချင်း ဘယ်တော့မှ မရှုံးပါဘူး။



အခြားသူများကို အပြစ်တင်ခြင်း

“ငါ သမိုင်းကျတယ်၊ ဆရာမ အသင်အပြည့်လို့ပေါ့ကွာ” လို့ပြော မိရင် အဲဒါ သင့်အမှားပေါ့လို့ မှတ်ယူပါ။ ကိုယ် ညံ့ဖျင်းမှု၊ ကိုယ့်အသုံး မကျမှုအတွက် ဘယ်တော့မှ တရားခံမရှာပါလေနဲ့။ ဒီလိုပြောလိုက်ရုံနဲ့ သင့်အမှတ်တွေ တက်လာမှာမှမဟုတ်တာ။

“ပိုက်ဆံကလည်း တစ်ပြားမှ မစုမိပါဘူးဗျာ။ ကျွန်တော့်သူဌေး က ကပ်စီးကုပ်စီးကြီး” လို့လည်း ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ကို အတင်းမတုပ်လေနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် အဲဒီလိုပြောလိုက်လို့ လည်း သင့်ဘဏ်စာအုပ်မှာ ငွေတွေ ရောက်လာမှာမှမဟုတ်တာ။

အဲဒီလိုတွေ သူများတွေ လျှောက်အပြစ်တင်ရုံနဲ့ ကိစ္စက မပြီးသွား ဘူး။ မပြီးရုံအပြင် အဲဒီကိစ္စ၊ အဲဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့တောင် လမ်းစ မရှာမိဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုမှာ အဆင်မပြေဘူး၊ တစ်စုံတစ်ခုမှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိ နေတယ်ဆိုရင် “ငါ့ရော ဒီပြဿနာအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တာဝန်ရှိ နေသလား၊ ငါ့အမှားရော ဘယ်လောက်ပါသလဲ၊ ဒီလိုမျိုး ထပ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမလဲ” ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ရပါမယ်။

အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါ ဘာမှားသလဲ၊ ငါ ဘာကိုပြင်ရမလဲ... အမြဲတမ်း မေးခွန်းထုတ် စူးစမ်းတတ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးတွေပါ။

ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ အရေးမကြီးပါ။ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စကို သင် ဘယ်လို ရှုမြင် သုံးသပ်သလဲဆိုတာသာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိစ္စ(၁)

ကျွန်တော့်(မူရင်းစာရေးသူ) သူငယ်ချင်း ဂျွန်ဖလော့ပ်ဟာ မွေးရာ ပါ လက်နှစ်ဖက်မပါရှိပါ။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ သူဟာ သတင်းဆက် သွယ်ရေး ဘာသာရပ်မှာ မဟာဘွဲ့ ရထားပြီးပါပြီ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေ၊ ကျောင်းတွေကိုလည်း သူတတ်ထားတဲ့ ပညာနဲ့ စာပေဟော ပြောပို့ချနေတာ နေ့မအား ညမအား။ ဂျွန်က အင်မတန်ရှင်းပါတယ်။ သူ



စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ “ဘုကြောင့် ငါ့ကျမှ လက်နှစ်ဖက်မပါတာလဲ” လို့ ဘယ်တော့မှ ယူကျုံးမရမဖြစ်ဘူး။

“လက်နှစ်ဖက်မပါပေမဲ့ ထူးချွန်အောင် ငါ ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ” ဒီအတိုင်းပဲတွေးတယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။ စားတာသောက်တာ၊ သွားတာလာတာမှာ လက်နှစ်ဖက်မပါတဲ့ ဂျွန် ဘယ်လောက်ဒုက္ခရောက်မလဲ တွေးကြည့်ကြ။

ဒါပေမဲ့ သူက ဒါကို အားမလျှော့ဘူး။

“မွေးရာပါ လက်နှစ်ဖက် ပါမလာတာကို ကျွန်တော် လက်ခံတယ်။ ဒါ အရှိတရား။ ဒီလိုစိန်ခေါ်မှုတွေ မရှိရင် ဒီလိုနေရာကို ကျွန်တော် ရောက်ကိုမလာဘူး” လို့ အပြတ်ပြောခဲ့တာ။

### ကိစ္စ(၂)

တိုနီခရစ်စတီယန်ဆင်ဆိုတာ ရေလွှာလှိုင်းစီးရင်း ရေနစ်တဲ့သူတွေကို ကယ်ဆယ်တဲ့နေရာမှာ အရည်အချင်းပြည့်မီသူ၊ တကယ့်ကို အားကိုးရတာ၊ ရေကူးမှာလည်း ချန်ပီယံ၊ တိုက်ကွမ်ဒိုမှာ ဒုတိယအဆင့် ခါးပတ်နက်ရ တိုက်ခိုက်ရေးသမား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်နဲ့ ပြိုင်ကားမောင်းချန်ပီယံ၊ အဆင့်မီအရည်အချင်းပြည့်ဝတဲ့ လေယာဉ်မောင်းသမား၊ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်။ ဒါ့အပြင် ကလေးသုံးဦးရဲ့ဖခင်... ဘာလိုသေးသလဲ၊ ဘာမှမလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင်သိထားရမှာက သူ့မှာ ခြေထောက်နှစ်ဖက်မရှိဘူး။ သူ အသက်ကိုနှစ်အရွယ်တုန်းက မီးရထား မတော်တဆမှုတစ်ခုကြောင့် ခြေနှစ်ဖက်ဖြတ်ပစ်ခဲ့ရတာ။

တိုနီရဲ့ ဒဿနက ဘာလဲ။

တိုနီရဲ့ ဒဿနက ရှင်းတယ်။

“ငါ မလုပ်နိုင်တာမရှိဘူး” အဲဒါ တိုနီရဲ့ ဒဿနပဲ။

ဘဝမှာ (တစ်စုံတစ်ခုဟာ) ငါ့အတွက် ဘေးဒုက္ခပဲလို့ သင် ယုံကြည်လက်ခံနေသရွေ့ သင့်ဘဝတာတစ်လျှောက် အဲဒီဘေးဒုက္ခဆိုတာက ဘယ်တော့မှ ပပျောက်သွားမယ် မဟုတ်ပါ။

သင့်ဖခင်က ရုတ်တရက်ဆိုသလို မိသားစုကို အခုလိုပြောလိုက် တယ်ဆိုပါစို့။

“ငါတော့ အလုပ်သစ်တစ်ခုရလို့ တို့မိသားစုအားလုံး ပီရူးကို ပြောင်းရတော့မယ်”

အဖေ့ရဲ့ အဲဒီစကားကို ကြားလိုက်ရတာနဲ့ သင် ရုတ်တရက်ဆို သလို ဟောဒီလို ပြောလိုက်မိမယ်။

“ဟာ... ပီရူး ပြောင်းရမယ်တဲ့။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခွဲရတော့မှာပဲ။ ငါ့ဘဝတော့ ပျက်ပါပြီ။ ပီရူးမှာ ဟမ်ဘာဂါကောင်းကောင်း ဘယ်မှာရမှာ လဲ”

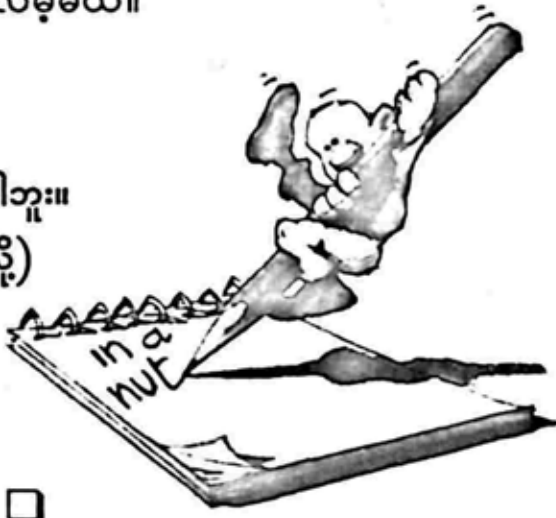
ဘဝတော့ပျက်ပါပြီလို့ ငိုကြီးချက်မဖြစ်နေရင် သင့်အတွက် ဘဝ ဟာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ မသက်မသာဖြစ်နေမှာပါ။

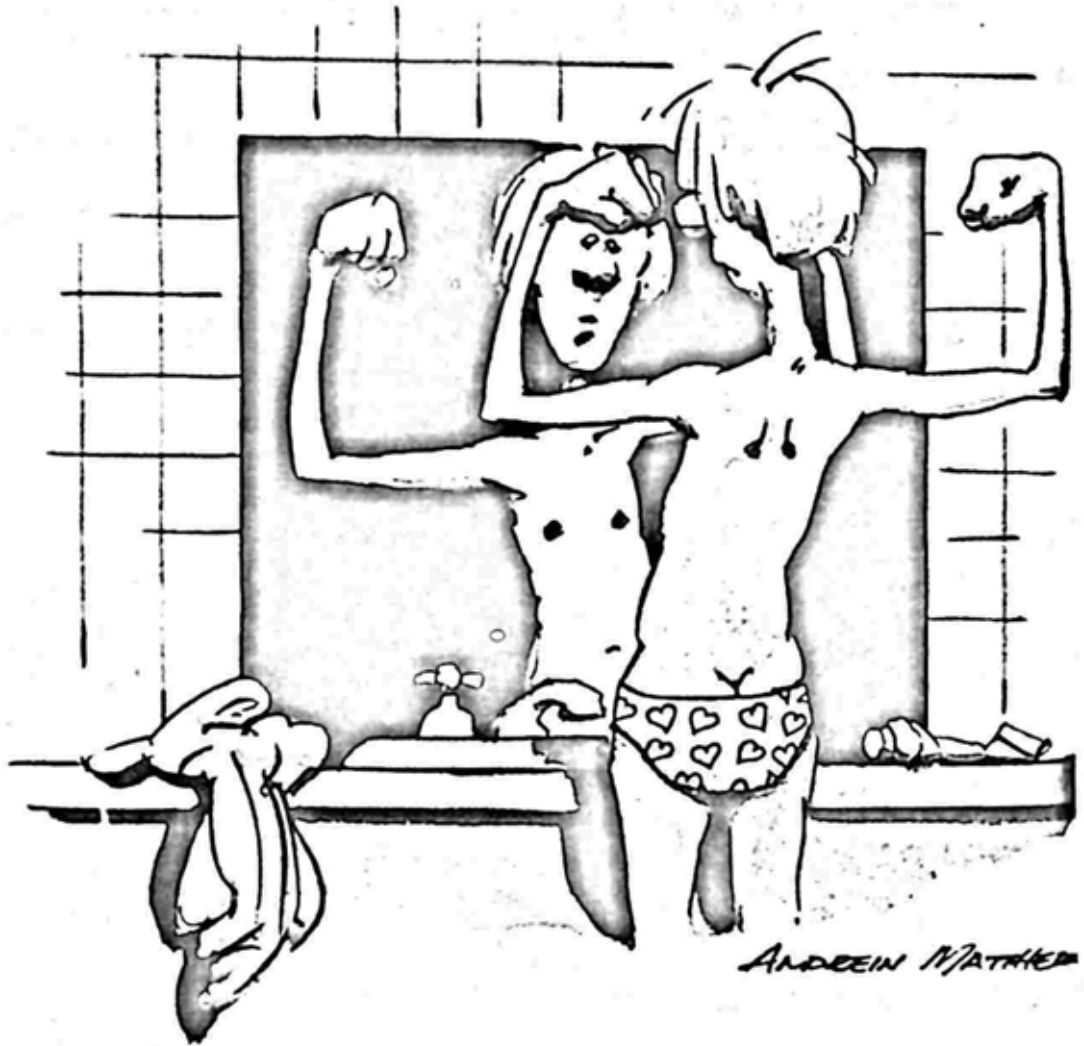
ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတွေ ကြာရှည်တွေးမနေဘဲ တစ်နေ့မှာ သင် အခုလို ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။

“ဟေ့... ပီရူးလိုနိုင်ငံကို ရောက်ဖူးရဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံ ကလေး တွေ အိပ်မက်တောင် မက်ဖူးမှာမဟုတ်ဘူး။ စပိန်လိုလည်းသင်ဖို့ အခွင့် အရေးရမယ်။ ဟမ်ဘာဂါတို့၊ ဟော့ဒေါ့တို့လိုမဟုတ်ဘဲ လက်တင် အစား အသောက်အဆန်းတွေကိုလည်း စားရမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ငါတို့ အိမ် လာလည်လို့ရတာပဲ”

ဒီလိုလေး တွေးခေါ်ယူဆပုံပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ သင့်ဘဝဟာ လည်း အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဘဝရဲ့ ဘေးဒုက္ခဆိုတာ တကယ့်ဘေးဒုက္ခတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ (ဘေးဒုက္ခဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့) သင့်ရဲ့အမြင်ပြောင်းလဲဖို့ အခြေအနေတစ်ခုက စောင့်ကြိုနေပါတယ်။







### ငါဘယ်သူလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျဖို့ လိုအပ်သလား

ဟုတ်ပါ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောမကျတဲ့သူဟာ  
ဘယ်တော့မှ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချမ်းသာရမှာမဟုတ်ဘူး။  
ခေါင်းထဲမှာ အမြဲပဲ အလိုမကျ ဖြစ်နေရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်နဲ့ တအံ့နွေးနွေးဖြစ်နေ  
တဲ့လူတွေဟာ ဟောဒီ စိတ်တိုသည်းမခံနိုင်စရာ ဗျူဟာ  
နှစ်ခုအနက်က တစ်ခု သူတို့ ပြုလုပ်တတ်ကြတယ်။

၁။ ဘေးလူတစ်ဖက်သားကို အပြင်းအထန် ဝေဖန်  
ကဲ့ရဲ့တာ။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်  
အပြစ်တင်တာ။

### ဗျူဟာ(၁)

သင့်ကို မတရားကြီးဝေဖန်မယ်။ ဒီလိုဝေဖန်မှ  
သူ့မှာ စိတ်သက်သာ ရာရမှာကိုး။

ဖရက်ဒ် ဆိုပါစို့။ သူ့နှာခေါင်းက ကြီးလွန်းတယ်လို့  
ခံစားနေရတယ်။ မျက်လုံးကလည်း ခပ်မှေးမှေး ဝက်





မျက်လုံးလေးလို့ သူ့ကိုယ်သူ အားငယ်နေတာ။ ဒါ့အပြင် ငါဟာ နည်းနည်းတော့ ထုံထိုင်း မိုက်မဲလိုက်တာလို့လည်း စိတ်ထဲမှာ အားငယ်နေတယ်။

ဒီမှာတင် အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းတွေကို ဖရက်ဒ်တစ်ယောက် နာမည်ပြောင်တွေပေးပြီး ဖော်ကားတော့တာပါပဲ။ နာမည်ပြောင်တွေပေးရုံနဲ့တင် အားမရဘူး၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက် တစ်ခုခု မဟုတ်တာ လုပ်မိရင်၊ တစ်ခုခု မဟုတ်တာဖြစ်မိရင် အတန်းသားအားလုံးရှေ့မှာ သူ မြိန်ရေရှက်ရေ လျှောက်ပြောတော့တာပါပဲ။ ဒါ သူ့စိတ်ကတောင် သတိ ပြုမိချင်မှ ပြုမိမယ်။ သူ လျှောက်ပြော၊ လျှောက်လုပ်နေတာ။

ဖရက်ဒ်လိုမျိုး သူငယ်ချင်းမဟုတ်ဘဲနဲ့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ယောက်ကလည်း သူ့လိုမျိုး ပြုမူနေတယ်ဆိုရင် သင် သတိပြုရမှာက အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အတွင်းစိတ်မှာ နာကျင်ခက်ခဲနေရတယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။ သူတို့အပြုအမူတွေကို နားလည်ခွင့်လွတ်လိုက်ပါ။

စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မနေပါနဲ့။

### ဗျူဟာ(၂)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမြဲပဲ ဝေဖန်ရှုတ်ချနေတတ်ပါတယ်။

မေရီရဲ့အဖြစ်ကိုကြည့်... သူကလွဲလို့ ကျန်ကျောင်းသူတွေအားလုံး လှတယ်လို့ အမြဲထင်နေတာ။ ‘အရပ်ဆိုးသော ဘဲကလေး’ လို့ အမြဲ အားငယ်နေတာ။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်နေ ပြောနေတာကို သင်က...

“ဟာ... မဟုတ်တာ မေရီရယ် နင်ကလည်း၊ နင်က ထုံထုံထိုင်းထိုင်း မှမဟုတ်တာ၊ ငါ့သူငယ်ချင်းက တော်ပါတယ်။ ရုပ်ကလေးကလည်း ချစ်စရာလေး” လို့သာ ပြန်ပြောလိုက်၊ သူ သိပ်သဘောကျသွားပါမယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘဝင်မတွေ့ဖြစ်နေရင်  
တခြားသူကို အနှောင့်အယှက်ပေးမိပါတယ်။  
ကိုယ့်မှာလည်း စိတ်ဝီစီးကြောင့် ကြမူတွေ  
တစ်လှေကြီးခံစားရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
နည်းနည်းလေး ပိုပြီး ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ လက်  
သင့်ခံလိုက်တာနဲ့ ဒီလိုမျိုး ဗျူဟာတွေ  
လျှောက်လုပ်မနေမိတော့ဘူးပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်ရမှာလဲ  
ကျွန်တော်တို့ အတွင်းစိတ်တွေထဲမှာ ငါတော့ ဒီထက်ပိုကောင်း  
အောင် လုပ်နိုင်သင့်တာ၊ အတန်းထဲမှာ အမှတ်ပိုကောင်းသင့်တာလို့ ခံစား  
မိတတ်ကြပါတယ်။ အတန်းဖော်တွေကြားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း လူချစ်  
လူခင်များ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။

မိဘတွေ မျှော်လင့်သလောက် ငါတို့ အောင်မြင်မှုမရဘူး၊ မထူးချွန်  
ဘူးလို့လည်း စိတ်အားငယ်တတ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေဘက်ကလည်း ဒီလို  
မျိုးပြောတတ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုအားငယ်လာတော့တာပေါ့။

ဥပမာ... “မင်းဟာ မင်းအစ်ကိုလို ဘာကြောင့် စာမေးပွဲမှာ မထူးချွန်  
တာလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းမျိုးနဲ့ပေါ့။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အားငယ်မချင့်မရဲ  
ဖြစ်လာခဲ့ရင် အကောင်းဆုံးအဖော်က သင်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်  
အကြောင်း အူမချေးခါးမကျန် အသိဆုံးက သင်ကိုယ်တိုင်ပဲကိုး။ ဘယ်သူ  
မှတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကပေါက်ချိကပေါက်ချာ ဖြစ်အောင် လုပ်မှာ  
မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းလိုပဲ သင်လည်း ကြောင်တောင်တောင် မိုက်မိုက်မဲမဲ  
တွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ပိုလက်ခံရရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ဆိုရင် အနာဂတ်မှာ  
ပိုကောင်းအောင် သင် ရွက်ဆောင်နိုင်မှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့် ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်လာနိုင်ပါမယ်။ တစ်ခုခု အမှားကြီးကြီးလုပ်မိရင်၊  
တစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်လုပ်မိလိုက်ရင် ငါ့နှယ် ဖြစ်ရလေခြင်းလို့



တန့်န့်နဲ့ ခံစားမနေပါနဲ့။

အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် နာကျင်ကြေကွဲ လိုက်ရပြီးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ခြောက်လလောက် တန့်န့်ဖြစ်နေခြင်း ဟာ သင်ရော တခြားသူအတွက်ပါ ဘာတစ်ခုမှ အကူအညီရ အကျိုးဖြစ် ထွန်းစေမှာမဟုတ်ပါ။

ခြောက်ပစ်ကင်းဖြစ်ဖို့ကို မေ့ထားပြီး တိုးတက်မှုရဖို့သာ ကြံဆောင်လိုက်။

ကိုယ့်အမှားတွေကို မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်တာနဲ့ သူများအမှားတွေကို ပါ ခွင့်လွှတ်ပြီး ဖြစ်သွားပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ ငါဟာ ထူးခြားပြောင်မြောက်သူမဟုတ်ပါ

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြောမိကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေး တွေဆိုရင်...

“ငါဟာ ငါ့ညီမလေးလောက် မလှဘူး၊ ငါဟာ ငါ့သူငယ်ချင်းတွေ လောက် မတော်ဘူး၊ ငါဟာ ဘယ်နေရာမှ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ငါ့အကြောင်း ဘယ်လို အကောင်းတွေမိ နိုင်မှာလဲ” လို့ ရင်ထုမနာပြောမိကြပါမယ်။

မှတ်ထားဖို့က... ဘယ်သူမှ အရာရာမှာ မတော်နိုင်ကြပါဘူး။ လူတိုင်းလိုလိုမှာ အထက်ကလို အတွေးတွေ ရှိနိုင်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဟောဒီ မှာ တိကျမှန်ကန်တဲ့အချက်အလက်ပါ။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ လှပ ချောမောတာတို့၊ ပင်ကိုပါရမီစွမ်းရည်တို့ဆိုတာ အလွန်အသုံးဝင် အကျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ သေချာပေါက် အားမကျတဲ့ ပါရမီရှင်တွေ၊ ရုပ်ရည်ချောမောလှပသူတွေ ဒီလောကမှာ တစ်ပုံတစ်ပင် အများကြီး ရှိနေတာပါ။ တချို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ခွကျတတနဲ့ ဇော်ကန် လန့်တွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ရုပ်ချောတာတို့၊ ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိတာတို့ထက်ပိုပြီး ခင်ဗျားတို့၊

ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတာက ရိုးသားမှု၊ သတ္တိရှိမှု၊ မဆုတ်မနစ်ကြိုးပမ်းမှု၊ စေတနာကောင်း သဘောထားကြီးမှုနဲ့ ဝင့်ကြွားမောက်မာခြင်းမရှိဘဲ နှိမ့်ချမှုတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့လူတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရုံအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေပါ။ ချောတာတို့၊ ပါရမီရှိတာတို့က မွေးကတည်းက ပါလာတာဖြစ်ပေမဲ့ အထက်ပါအရည်အချင်းများကတော့ မွေးကတည်းက ပါလာတာမဟုတ်လေတော့ သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ယူလို့ရပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းကောင်းတွေ ကိုယ့်မှာ တိုးတက်ရရှိလာအောင် အဖန်တလဲလဲ ပွားများယူလို့ရပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကြိုးစားရင် ရနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုသေချင်တယ်၊ တခြားတစ်ပါးသောသူတွေရဲ့ ရိုသေလေးစားမှုတွေကိုလည်း ခံယူရရှိချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ (သိပ္ပံပညာရှင်အကျော်အမော်) အိုင်းစတိုင်းဖြစ်စရာမလိုပါ။ ထိုနည်းတူ စူပါမော်ဒယ်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့လည်း မလိုအပ်ပါ။

ရိုးသားမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ စိတ်ကောင်းစေတနာရှိမှုနဲ့ မောက်မာဝင့်ကြွားမှု မရှိခြင်းတို့ဟာ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစိတ်သဏ္ဍာန်မှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် သင် တကယ့်ကို ကြိုးစားယူလို့ရပါတယ်။ ဒါတွေကို (လူတစ်ယောက်ရဲ့) စရိုက်၊ အရည်အချင်းလို့ ခေါ်ကြတာပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုသေလေးစားမှု ရှိဖို့ မရှိဖို့၊ ရှိနိုင် မရှိနိုင်ဆိုတာ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို ဘယ်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကမှ မချီးမွမ်းဘူးဆိုရင်ရော

သင်ဟာ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးလေး ဆိုရင်တော့ လူတိုင်းရဲ့ သဘောကျ ထောက်ခံမှုလိုအပ်တာပေါ့။ ဟိုပုံဒီပုံတွေ ခဲတံနဲ့လျှောက်ခြစ်ပြီး “အမေကြီး၊ အဖေကြီး... ဟောဒီမှာ သားဆွဲထားတာ၊ မတော်ဘူးလား” လို့ မေး၊ အဖေ အမေတွေက “ဟာ ငါ့သားလေး တော်လိုက်တာ၊ ကြီးရင် ပန်းချီဆရာကြီးဖြစ်မယ်” လို့ ပြန်ချီးမွမ်း



အဲဒါတွေက ကလေးအရွယ်က ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအရွယ်မှာ အဲဒီလို မိဘရဲ့ချီးမွမ်းထောက်ခံပြောကြားမှုတွေကိုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်မှာ ကိုယ် ရပ်ရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရင့်ကျက်မှုနဲ့အတူ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော် တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် သဘောထားထင်မြင်ချက်ကိုသာ ပိုမိုအလေးထား ဂရုပြုရမှာဖြစ်ပြီး တစ်ပါးသူရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို သိပ်အလေးထားဖို့ မလိုအပ်တော့ပါ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဟိုလူချီးမွမ်းတာ၊ ဒီလိုအသိ အမှတ်ပြုတာများ မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်သဘောထားနဲ့သာ အရွယ် ရောက် ရင့်ကျက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အရွယ်ရောက် ကြီးပြင်းလာ တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**မိမိကိုယ်ကို နှစ်လိုဖွယ်ခံစားမိခြင်း**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်လိုဖွယ် ခံစားမိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ် ကျေနပ်မှုရှိတယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးမှာကို ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ထကြွလုံ့လရှိမှုအပိုင်းမှာ ပို တိုးတက်လာတယ်။ ပြဿနာရပ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရရင်လည်း အဲဒီ ပြဿနာရဲ့ အလွမ်းမိုးခံ၊ အဖိစီးခံ ဖြစ်မနေတော့ဘဲ စနစ်တကျ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းလာနိုင်တယ်။ ချုပ်ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် ရှိလာတယ် ဆိုပါစို့။

ကုန်ကုန်ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိဘဲ ဖြစ်နေမိ ရင် မတော်တဆမှုတွေနဲ့တောင်မှ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီး ကိုယ်နဲ့ စိတ်နဲ့ မကပ်ဘဲဖြစ်နေတာကိုး။

ဒါဖြင့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကျေနပ်မှု အမြဲရှိနေအောင် ဘယ် လိုပြုမူဆောင်ရွက်ရမလဲ။ ဆောင်ရွက်ရမလဲဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေပေါ့။ စုစုပေါင်း ခုနစ်ချက်ရှိပါတယ်။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ ဝေဖန်ပြစ်တင်တာမျိုး မလုပ် ပါနဲ့။ လူတိုင်းမှာ အပြစ်တွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့အပြစ်တွေကို 'ပြည်ပေါ်မှာ ရွှေကြော်ငြာ' ထုတ်ဖို့ မလို

အပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
အကောင်းမြင်ပါ။ အကောင်း  
တွေ့ပါ။ အကောင်းပြော  
ပါ။



၂။ ချီးမွမ်းစကားပြောကြားမှု  
ကို လက်ခံပါ။ တစ်စုံတစ်  
ယောက်က သင့်ကို ချီးမွမ်း  
စကားပြောကြားခဲ့မယ်ဆိုရင်  
ဒါကို သင့်အနေနဲ့ လက်ဆောင်  
မွန်တစ်ခုသဖွယ် အလေး  
အနက်ခံယူပါ။

၃။ သူတစ်ပါးကို ချီးမွမ်းပြော  
ကြားမှု ပိုမိုပြုလုပ်ပါ။

သူများကို ချီးမွမ်းရင် အဲဒီသူ ဘဝင်မြင့်သွား  
ပြီး သင့်အနေနဲ့ ပိုစိတ်မသက်မသာ ခံစားရမယ်ဆိုတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တကယ်က အဲဒီလို ချီးမွမ်းလိုက်တဲ့  
အတွက် သင့်စိတ်ထဲ ပိုချမ်းမြေ့ကြည်နူးမှု ရှိလာမှာပါ။

၄။ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ အပြုအမူကို ခွဲခြားထားပါ။  
နည်းနည်းတော့ ဆန်းသလို ရှိနေပါမယ်။

မဆန်းပါဘူး၊ ရှင်းပြပါမယ်။ လူတိုင်းဟာ မှားတတ်ပါတယ်။  
မှားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှားတစ်ခု ကျူးလွန်မိတဲ့  
အခါမှာ သင့်အနေနဲ့ သေချာပေါက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောရ  
မှာက...

“ငါဟာ အမှားတစ်ခု ကျူးလွန်လိုက်မိတယ်” လို့သာဖြစ်ပြီး  
“ငါဟာ အမှားဖြစ်တယ်” (ဆိုလိုတာက ငါ အမြဲတမ်းမှားနေ  
တယ်) လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

၅။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ  
ပါ။



ဒါလည်း အရေးကြီးတဲ့အချက်ပါ။ မိဘဆွေမျိုးပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အပေါင်းအသင်းဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုအား ကြီးမားပါတယ်။ မိသားစုအနေအထားက ပျော်စရာမကောင်းဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဓာတ်တက်လာစရာအဝန်းအဝိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုရင် မိမိကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ခံအားပေးမှုပြုနိုင်ပြီး ပျော်ပျော်နေတတ်သူများနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ပေါင်းသင်းပါ။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို သူတို့နဲ့ကုန်ဆုံးပါ။

၆။ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း စိတ်ကူးအိပ်မက်မက်နေပါ။ စိတ်ကူးထဲမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ တည်ဆောက် အိပ်မက်မက်တာမျိုး ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးဆထင်မြင်နေမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ဘဝ လူ့လောကမှာ တကယ်ပဲ သင့်အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ “လေထဲတိုက်အိမ်ဆောက်သလိုမျိုး” အရမ်းကြီးတော့ အလှမ်းကွာကွာမက်လို့မရဘူးပေါ့။

လူဆိုတာ ကိုယ်တွေးကြံတဲ့အတိုင်း၊ ကိုယ် စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာကြတာပါ။

၇။ နေ့တိုင်း အရသာလည်းရှိ၊ အာဟာရလည်းဖြစ်တဲ့ စားသောက်ဖွယ်တွေစားဖို့ လိုအပ်သလို အတွေးအခေါ် အကြံအစည်ကောင်းတွေ နေ့တိုင်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းထုတ်နေဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုတွေးခေါ်ကြံဆနိုင်ဖို့အတွက် စာဖတ်ပါ၊ စာများများဖတ်ပါ။ အခု ဒီစာအုပ်ဟာ သင် ဖတ်မိတဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်နေရင်တောင် ဒီတစ်အုပ်တည်းနဲ့ ရပ်မပစ်ပါနဲ့။ တင်းတိမ်မပစ်ပါနဲ့။ ရှေ့လျှောက် အများကြီးဖတ်ကြပါ။ တစ်ကိုယ်ရေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုတာ ရေတို တစ်နှစ် နှစ်နှစ် လုပ်ရမှာမျိုးမဟုတ်ဘဲ မသေမချင်း၊ နောက်ဆုံး ထွက်သက်အထိ တစ်ဘဝလုံး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သွားရမှာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်စာပေဆိုတာ လူ့ရဲ့ ထာဝရမိတ်ဆွေတွေပါ။ ဆင့်

အတွက် လိုအပ်တာမှန်သမျှ၊ သိချင်တာမှန်သမျှကို စာအုပ်  
စာပေတွေကသာ ပေးစွမ်းနိုင်တာပါ။

လူကြွားတွေဆိုတာ လူသန်မပြော လူပြောမသန်တွေပါ

“ငါတို့ဦးလေးက သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးကွ” တို့၊ “ငါ့အဖေစီးတာ  
ဖာရာရီ(ဈေးကြီးသည့်ပြိုင်ကား)ကွ” လို့ ပြောတဲ့ လူကြွားမျိုးတွေကို သင်  
စိတ်မပျက်မိဘူးလား။ ဒါဟာ လူပြောမသန် လူသန်မပြော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ  
ပါ။ စိတ်ပျက်မယ်ဆို ပျက်သင့်ပါတယ်။

အဲဒီလို လေတစ်လုံး မိုးတစ်လုံးပြောနေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့မှာ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအားနည်းလို့၊ ဒါမှမဟုတ် မရှိလို့ဖြစ်ပါတယ်။  
ထူးခြားမွန်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ “ငါကွ” လို့ မဟစ်ကြွေးပါ  
ဘူး။ သူ လုပ်စရာရှိတာကိုသာ လုပ်သွားကြသူများဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ကစကားကိုပဲ ပြန်ကောက်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး  
တွေဟာ ‘လူပြောမသန် လူသန်မပြော’ တွေဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့် (မူရင်းစာရေးသူ) အမေ အမြဲတမ်းပြောဖူးတာဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ‘မပြည့်တဲ့အိုး ဘောင်ဘင်ခတ်’ ဆိုတာပါ။  
ဘာကြောင့် ကြွားဝါပြောဆိုတတ်တယ်ဆိုတာ သင် သဘောပေါက်သွားရင်  
အဲဒီကြွားတတ်တဲ့သူတွေကို သင် ခွင့်လွှတ်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့  
အတွက် ဘယ်လိုမှ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသထွက် ခံစားရတာမျိုး ရှိမှာမဟုတ်  
တော့ပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးပုံရိပ်

ဒီအဖြစ်အပျက်လေးကို ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပါ။

ကျောင်းတက်စရက်တွေမှာပေါ့၊ သင်္ချာသင်တဲ့အချိန်မှာ သင် အခန်း  
ထဲကနေ အပြင်ကို ငေးကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာမက “ဒီပုစ္ဆာရဲ့  
အဖြေဟာ ဘာလဲ” လို့ သင့်ကို မေးလိုက်ပါတယ်။ သင့်အတွက်ခက်တာ  
က ပုစ္ဆာရဲ့ အဖြေဟာ ဘာဆိုတာသိဖို့ နေနေသာသာ အဲဒီပုစ္ဆာကို တောင်  
သိလိုက်ကြားလိုက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုစ္ဆာကို မကြားလိုက်ရမှတော့



အဖြေဆိုတာကိုလည်း မသိနိုင်ဘူးပေါ့။

တစ်တန်းလုံးက သင့်ကို ဝိုင်းအုံကြည့်နေတာဆိုတော့ သင်လည်း မျက်နှာကြီးရဲပြီး ရှက်နေမိတယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင့်စိတ်ထဲ ပေါ်လာတာက “ငါ သင်္ချာကို မုန်းလိုက်တာ၊ ဒီသင်္ချာနဲ့တော့ ငါ တစ်သက်လုံး လူဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး” ဆိုတာပါပဲ။ သင်္ချာကို မုန်းသွား၊ ရွံသွားမိပြီပေါ့။

အိမ်ရောက်တော့ မိခင်ကလည်း မျက်နှာမကောင်းဖြစ်နေတဲ့ သင့်ကို အကျိုးအကြောင်းမေးမယ်။ ဒီမှာ သင်ကလည်း သင်္ချာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတန်းထဲမှာ အရှက်ကွဲခဲ့ရပုံတွေကို တစ်လုံးမကျန် ရှင်းပြလိုက်တယ်။ အမေဆိုတော့ ကိုယ့်သားအတွက် စိတ်မကောင်းလည်းဖြစ်ပြီး သားဖြစ်သူ အားမငယ်ဖို့ ဟောဒီလိုပြောလိုက်တယ်။

“သားရယ်... သင်္ချာမေးခွန်းကို မဖြေနိုင်တာ စိတ်ထဲထားမနေပါနဲ့။ အမေတို့တစ်မျိုးလုံးက သင်္ချာမှာ သိပ်ညံ့တာ သားရဲ့” လို့ ဖြေသိမ့်လိုက်ပါတယ်။

ပြဿနာက အဲဒီမှာစတာပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီအချိန်ကစလို့ နောင်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင်္ချာဆိုတာ ငါတို့တစ်မျိုးလုံး ညံ့တာဆိုပြီး ရွံကြောက်ကြီးဖြစ်ကာ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သင်္ချာညံ့သူများ’ စာရင်းမှာ အပြီး အပြတ်ထည့်သွင်းလိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒီဇာတ်လမ်းမှာ သင်္ချာနေရာမှာ သမိုင်းဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့ကြုံရင် အမေကလည်း အဲဒီလို ပြောလိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာရပ်ဟာ ငါတို့ မျိုးနဲ့ရိုးနဲ့ကို ညံ့တာလို့ စိတ်ထဲစွဲသွားပြီး အဲဒီဘာသာရပ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ဆက်ကြိုးစားလေ့လာ လိုစိတ်မရှိတော့တဲ့အထိ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ မှားပါတယ်။ အစပိုင်း တစ်ကြိမ်လောက်မှားရုံနဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ အမေက ပြောရုံနဲ့လည်း စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။

ညံ့နေရင် တော်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အကျိုးအကြောင်း၊ အချက်အလက်ကို အသေအချာရှာပါ။ ညံ့ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး သေသေချာချာစိစစ်ပါ။ ဒါမှ ဒီဘာသာရပ်မှာ ထူးချွန်ဖို့ လမ်းစပေါ်လာပါ

မယ်။ တစ်ကြိမ်မှားရုံ၊ တစ်ကြိမ်မလိုက်နိုင်ရုံနဲ့ လုံးဝ ငါဖြင့်သွားပါပြီလို့ မဖြစ်လိုက်ပါနဲ့။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ် ငယ်ငယ်တုန်းမှာ ဆေးဘီက ကိုယ့်ကို အကဲ ဖြတ်တာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ခေါင်းထဲမထားပါနဲ့။ အကဲဖြတ် တဲ့လူတွေဟာ ရှေ့ဖြစ်ဟော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ နတ်တွေ၊ သိကြားတွေ မဟုတ် ပါဘူး။ ထင်မိထင်ရာ ရမ်းပြောကြတာပါ။ သူတို့ပြောလို့ အဲဒီအတိုင်း ငါ ဖြစ်သွားမယ်တို့၊ ဒီလူတွေပြောတာ မှန်လှချည်လားလို့ ဘယ်တော့မှ မထင်လိုက်လေနဲ့။



ကိုယ့်အရည်အသွေးနဲ့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို စိန် ခေါ်ပါ။ ဒုတိယတစ်ကြိမ်လည်း ထပ် ကြိုးစားမယ်။ အကူအညီတချို့ လည်းရမယ်ဆိုရင် သင် အများ ကြီး အောင်မြင်မှာပါ။

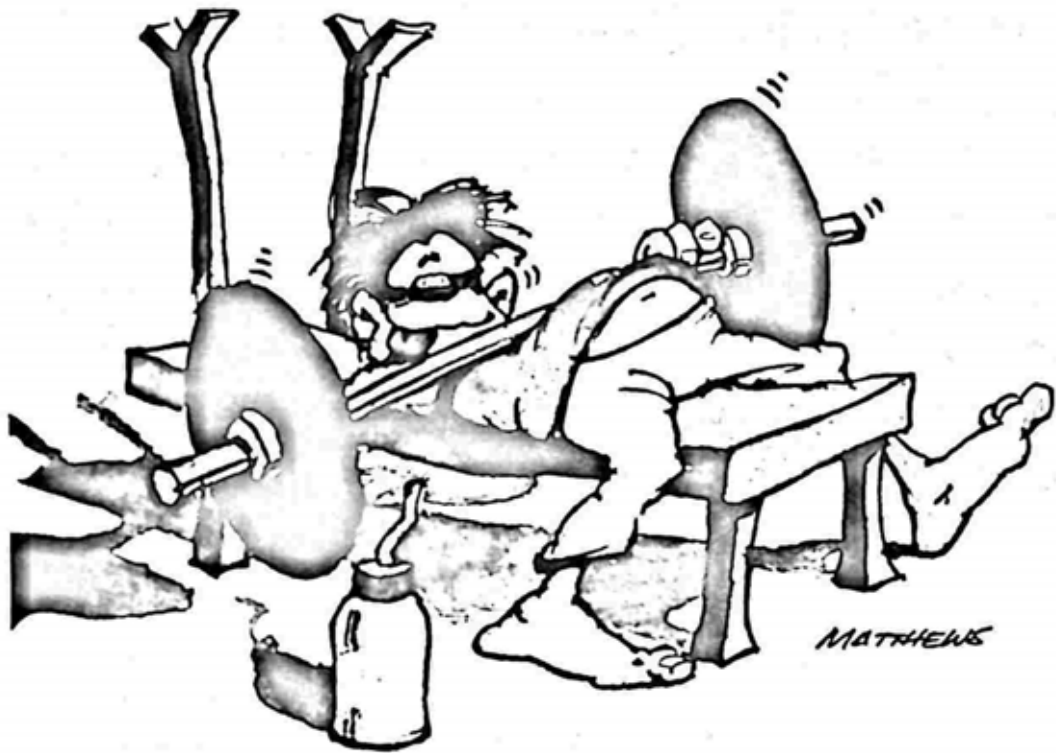
သင်ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်

ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်အားမငယ်ပါ နဲ့။ ငါတော့ စာတော်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ငါတော့ အမြဲတမ်း ဒေါသကြီး တတ်နေတော့မှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘယ်တော့မှ ဝိတ် ချနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး... စသည် စသည်ဖြင့် အားမငယ်လိုက်ပါနဲ့။

အပြောင်းအလဲကို သင်ကိုယ်တိုင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်း ဟာ ထိထိမိမိသာ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ကိုယ် ပြောင်း ပစ်နိုင်ပါတယ်။

ကိစ္စရပ်(၁)

ချားလ်စ် အက်တလတ်စ်ဆိုတာ ကာယဗလနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလှအပ ဆိုင်ရာမှာ ပါရဂူမြောက်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ကျစ်လျစ်သန်မာတဲ့ခန္ဓာ



ကိုယ်ကို အသက်ကြီးတဲ့အထိ ထိန်းထားနိုင်တာပါ။ သူနဲ့ သူ့ရဲ့ ကာယဗလ အစီအစဉ်ဟာ ရုပ်သံမှာ စောင့်ကြည့်သူ အမြောက်အမြားနဲ့ ခေတ်စားလှ ပါတယ်။

နာမည်ရင်း အိန်ဂျယ်လို ဆီစီလီယာနိုဖြစ်ပြီး ကာယဗလဆရာကြီး ချားလ်စ်အက်တလတ်စ်လို ကျော်ကြားလှသူဟာ ငယ်ငယ်တုန်းက ပေါင် ၁၀၀ မပြည့်ဘဲ ၉၇ ပေါင်ပဲရှိတဲ့ လူဖလံလေးဆိုတာကို သင်သိရရင် အံ့ဩ သွားပါလိမ့်မယ်။

လူဖလံဘဝကနေ လူဗလဘဝကို ရောက်လာအောင် အက် တလတ်စ် ဇွဲနပဲနဲ့ လေ့ကျင့်ခဲ့ရတာဆိုရင် သင် ယုံလိုက်ပါ။ ဇွဲမရှိဘဲနဲ့တော့ ဘာအောင်မြင်မှုမှမရပါ။ ချားလ်စ်က “ဘဝက ဒီတိုင်းဖြစ်နေတာ မတတ် နိုင်ဘူးလေဗျာ” လို့ ဘယ်တုန်းကမှ မညည်းခဲ့ပါ။

### ကိစ္စရပ်(၂)

ကမ္ဘာတင်းနစ်လောကမှာ ဆွီဒင်ပလေယာကြီး ဘွန်ဘော့ဂ်ဆိုတာ ဆရာကြီးတစ်ဆူပါ။

အသက် ၂၆ နှစ် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာပဲ တင်းနစ်လောကက သူ

အနားယူသွားတော့ ဆုတံဆိပ်ပေါင်း ၆၂ ခု ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့တာပေါ့။ အဲဒီ ဆုတံဆိပ်တွေထဲမှာ ဝင်ဘယ်ဒန်ချန်ပီယံ ငါးခုနဲ့ ပြင်သစ်အိုးပင်းချန်ပီယံ ခြောက်ခုတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ဘွန်ဘော့ဂ် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းရဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ ခေါင်းအေးအေးထားတတ်မှုပါပဲ။ အမှန်စင်စစ် ဆွီဒင်ပလေယာကြီးဟာ စက်ရုပ်နဲ့တောင် တူတယ်ဆိုရပါမယ်။ စကားလည်း သိပ်မပြောဘူး၊ အေးအေးကြီး။ ဒေါသလည်း မထွက်ဘူး။ ဆဲဆိုတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။ အေးအေးကြီးနဲ့ပဲ ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ယူပစ်တာမျိုးပါ။

ဒါ့ကြောင့် ပြိုင်ဘက် တင်းနစ်သမားတွေက သူ့ကို “ရေခဲတုံးဘော့ဂ်” ကြီးလို့ ချစ်စနိုးခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ဒါ အောင်မြင်တဲ့အချိန်ရဲ့ ဘွန်ဘော့ဂ်ပါ။



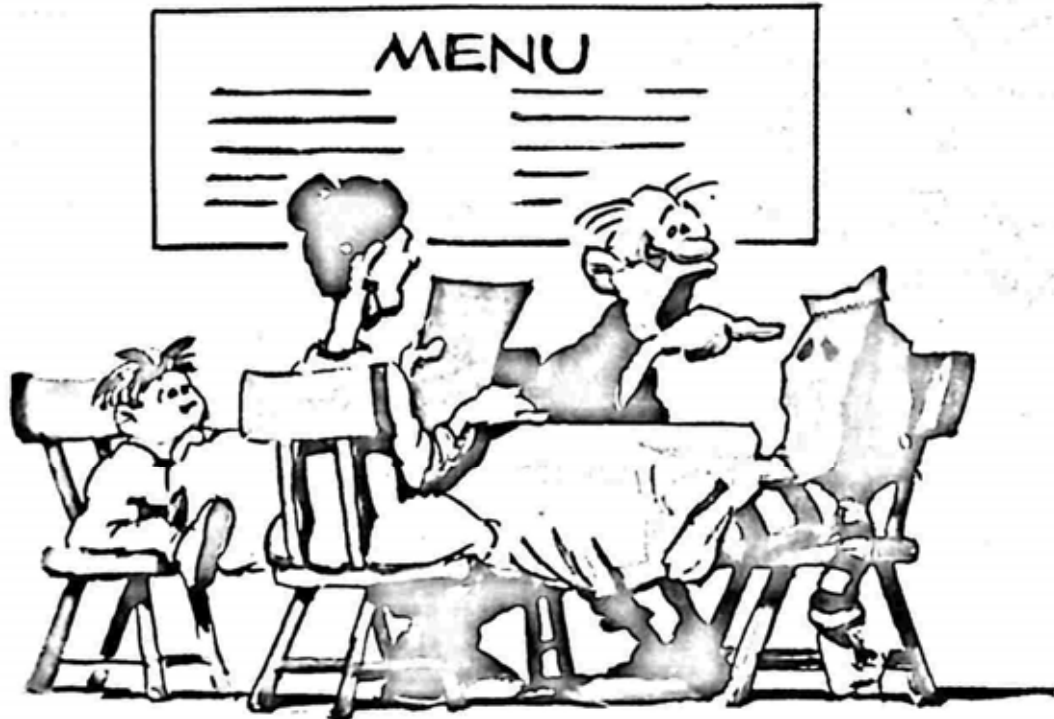
ဒါပေမဲ့ ၁၂ နှစ်သားအရွယ်တုန်းကတော့ သူ့ရဲ့ တင်းနစ် ကလပ်က ဘော့ဂ်ကို တင်းနစ်ကစားခွင့် ခြောက်လ ပိတ်ပစ်ခဲ့သေးတာပေါ့။

ဘာကြောင့် အပိတ်ခံရတာလဲ... တင်းနစ် ကစားရာမှာ အားကစား မပီသဘဲ အကျင့် စရိုက်ဆိုးတွေ ရှိခဲ့လို့ပေါ့။ ဒေါသကြီးတာ၊ အော်ဟစ်ဆဲဆိုတာနဲ့ နောက်ဆုံး တင်းနစ် ဘက်တံကို လွှင့်ပစ်တဲ့အထိ ဆယ်ကျော်သက် ဘွန်ဘော့ဂ် ရမ်းကားခဲ့တာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာတော့ ပလေယာကြီး ပြောင်းလဲခဲ့ပါပြီ။ ဘော့ဂ်ဟာ “ဘဝက ဒီတိုင်းပဲ ဖြစ်နေတာပဲလေဗျာ။ ကျွန်တော် ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ” လို့ ဘယ်တုန်းကမှ လက်လျှော့ညည်းညူစကားမပြော ခဲ့ပါ။

ဘဝမှာ ဖြစ်လာတဲ့အတိုင်း ဘယ်တော့မှ ရေစုန်မျှောမလိုက်ပါ နဲ့။ ဆန်တက်ကူးခတ်ပါ။ ကြိုးစားလှော်ခတ်ပါ။





ANDREW MATTHEWS



### မိဘများ

---

မိဘတွေဆိုတာကတော့ ကိုယ့်သားသမီးများကို တုန်နေအောင် ချစ် ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်... ဟဲ့... ငါ့သားလေး ဘယ်ရောက်နေသလဲ”၊ “ငါ့သားလေး ဘယ်သွားနေသလဲ”၊ “ဟိုဟာမကိုင်နဲ့နော်”၊ “ဒီဟာမလုပ်နဲ့နော်” စသည် စသည်ဖြင့် အမြဲကိုစိုးရိမ်ပူပန်စိတ်အပြည့်နဲ့ သားသမီးတွေကို မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံတာပါ။

ဒီလိုမိဘတွေက သင့်ကို ဂရုစိုက်လေ သင်က (ငယ်လည်း ငယ်သေးတာကိုး) “အဖေ အမေတို့ဟာ သိပ်ကို သည်းတာပဲ” လို့ ထင်မိလေပါ။ မထင်ပါနဲ့၊ မိဘဆိုတာ ချစ်လွန်းလို့ သင့်ကို စားစားချင်း၊ သွားသွားချင်း ဂရုစိုက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘမေတ္တာကို မစော်ကားပါနဲ့၊ မိဘမေတ္တာကို မပြစ်မှားပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို ဆုံးမတယ်၊ သွန်သင်တယ်ဆိုတာ၊ မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံဘူးထင်ရလောက်အောင် ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ မိဘ မေတ္တာပါ။





တစ်ကြိမ်ထပ်ရေးပါရစေ၊ မိဘမေတ္တာကို နားလည်ပါ

သင့်မှာရှိနေတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ ဘာတွေလဲ... အဲဒီအချက်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- စာမေးပွဲမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ အဆင့်ကောင်းကောင်း ရဖို့၊
- ဆယ်ကျော်သက်ဆိုရင် ချစ်ရေးကြိုက်ရေးကိစ္စ၊
- ဝါသနာနဲ့ အားကစား၊
- မိဘဆီက မုန့်ဖိုးကောင်းကောင်းရဖို့

စတာတွေပါ။

သင့်မှာ စိတ်ပူစရာအများကြီးရှိသလို မိဘတွေမှာလည်း စိတ်ပူစရာ တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

- အလုပ်မှ မြဲပါ့မလား စိတ်ပူနေရတယ်။
- သားသမီးတွေကို ဂီတသင်တန်း၊ အားကစားသင်တန်း၊ အက သင်တန်း စသည်ဖြင့် ပို့ဖို့ စရိတ်စက။
- ကားကိစ္စကုန်ကျစရိတ် (ပြင်ဆင်စရိတ်၊ ဓာတ်ဆီ စသည်) အိမ်စရိတ် (အိမ်ပိုင်မရှိရင် အိမ်ငှားခ)
- ရေဖိုး၊ မီးဖိုး၊ နွားနို့ဖိုး၊ ရုပ်သံဖိုး၊ တယ်လီဖုန်းဖိုး။
- မိအိုဘအိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ။
- ပရိဘောဂအသုံးအဆောင်အသစ်ဝယ်ရတာ၊ ကွန်ပျူတာ၊ ပရင် တာ ဝယ်ရတာ။
- ကလေးအားလုံးရဲ့ ကျောင်းစရိတ်။
- မိသားစု အဝတ်အစားစရိတ်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များ။
- ခရစ္စမတ်၊ မွေးနေ့ စသည်များအတွက် ကုန်ကျစရိတ်။
- သင်အပါအဝင် တစ်မိသားစုလုံးရဲ့ စားစရိတ်။

(မိဘတွေရဲ့ ကုန်ကျတဲ့စာရင်းမှာ နောက်ထပ်အမျိုးပေါင်း ၁၀၀ ကျော် ထပ်ထည့်လို့ ရပါသေးတယ်။)

ဒါကြောင့် မိဘတွေကို သိတတ်ပါ။ မိဘရဲ့အရိပ်အကဲကိုကြည့်ပြီး



© ANDREW MATTHEWS

မှ ကိုယ် လိုချင်တာ ပူဆာပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာကိုချည်းပဲ ရှေ့တန်းတင် ပြီး မရတာနဲ့ မိဘအပေါ် စိတ်ကောက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ သိတတ်ပါ။ သားလိမ္မာဖြစ်ပါစေ၊ သမီးလိမ္မာဖြစ်ပါစေ။ မိဘမှာ သင်တစ်ယောက် တည်း၊ သင့်တစ်ကိစ္စတည်းအတွက်သာ ပူစရာရှိတာမဟုတ်ဘဲ တစ် မိသားစုလုံးအတွက် ပူပန်နေရတယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

ဘယ်သူမှ ဒီလောကမှာ ပြီးပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သင် ကိုယ်တိုင်လည်း မပြည့်စုံပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိဘမှာ မပြည့်စုံတာကို လည်း နားလည်ပေးပါ။ “ငါ့မိဘဟာ ငါ့ကို မချစ်ပါလား၊ ငါလိုချင် တာဝယ်မပေးပါလား” လို့ စိတ်ထဲ အတွေး ရောက်လာရင် အထက်ပါစာရင်းကို ခေါင်း ထဲမှာ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ မျက်စိထဲမှာ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။





ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ

ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ်ပြုပါ

မိဘဟာ သင့်အပေါ်မှာ တစ်ခါတလေ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုမရှိဘဲ မြည်တွန်တောက်တီးတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ သိပ်ဖြစ်ထွန်းစေချင်လို့ တောင်းဆိုမှုတွေ သိပ်များတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ... မနက်စောစောထ စာကျက်ရမယ်၊ တနင်္ဂနွေမှာတောင် အပြင်ကို မလည်ရဘူး... ဒါမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျဖို့ ခဲယဉ်းတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ရှေးရိုးစွဲဆန်တာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ မိဘနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ အဆင်ပြေဖို့ ခက်တာမျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘောပေါက်ပေးပါ။ မိဘက သင်တို့ ဘဝရှေ့ရေးကောင်းစေချင်လို့ ဒီလိုပြုမှုဆက်ဆံနေတာပါ။

ဒါကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားပေးပါ။ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဒါဆို မိဘတွေ သိပ်ပီတိဖြစ်ကြမှာပါ။

မိဘက မုန့်ဖိုးပေးတဲ့အခါ၊ ဂီတပွဲ၊ အားကစားပွဲ စသည်များကို လိုက်ပြတဲ့အခါ၊ တစ်မိသားစုလုံးကိုခေါ်ပြီး အပြင်မှာ မုန့်ထွက်စားတဲ့အခါ၊ အဝတ်သစ် အစားသစ် ဝယ်ပေးတဲ့အခါ... ဘယ်အခါမှာမဆို မိဘတို့

ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ မိဘရဲ့ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ်ပြုပါ။  
ထပ်ရေးပါရစေ၊ မိဘတွေ သိပ်ပီတိဖြစ်ကြမှာပါ။

မိဘနဲ့ သင်နဲ့အကြား ဆက်ဆံရေး နွေးထွေးသည်ထက် နွေး  
ထွေးစေချင်ရင် မိဘရဲ့ ကျေးဇူးတရားကို အသိအမှတ်ပြုပါလေ။  
နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ရေးပါဦးမယ်။ မိဘတွေ ပီတိဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။





# ၅

## မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ

အများသုံးအိမ်သာ အနံ့သိပ်ဆိုးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကလည်း အန္တရာယ်လွယ်မထားနိုင်တော့ ဝင်လိုက်ရတယ်။ ဝင်ကာစမှာ အနံ့ဆိုးကြီးကို သည်းညည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရပေမဲ့ ငါးမိနစ်လောက်ကြာတော့ သိပ်မဆိုးဘဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဝင်ကာစကလောက် အနံ့မပြင်းတော့ဘူးလို့ ထင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြန်ထွက်တဲ့အချိန်မှာ အနံ့ဆိုတာကို သတိမရလောက်အောင် ဖြစ်ရင် ဖြစ်သွားမယ်။

တကယ်ကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အများသုံးအိမ်သာထဲမှာ သင် တစ်နာရီလောက် ပိတ်မိနေတယ်ဆိုပါစို့။ အိမ်သာထဲ အနံ့ဆိုးတယ်ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်လို့ တွေးယူရလောက်အောင် နှာခေါင်းယဉ်သွားပါလိမ့် မယ်။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ်ရောက်ရှိနေတဲ့ ဘယ်လို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မှာ မဆို နေသားကျ၊ ကျင့်သားရသွားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါ သဘာဝပါ။

အလေ့အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း သင်က





ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူဆိုပါစို့။ သင့်အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သူတွေကလည်း ဘယ်သူမှ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဘူးဆိုပါစို့။ ဆေးလိပ်သောက်တယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါမှ စဉ်းစားဖူးမှာမဟုတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းကလည်း ဆေးလိပ်သောက် တတ်တယ်။ သူတို့နဲ့သွားတဲ့ ဘားတွေ၊ ကလပ်တွေမှာလည်း ဆေးလိပ် တွေ မီးခိုးမွန်အောင် သောက်နေတာ တွေ့ရတယ်ဆိုရင် သိပ်မကြာခင်မှာ သင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ပတ်ဝန်းကျင် ပါ။ အဲဒါ အပေါင်းအသင်းပါ။ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီလိုပဲ လိမ်ပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သွားပေါင်းမိရင် သင် လည်း နောက်ပိုင်းမှာ လိမ်ပြောတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ လိမ်ရတာကို ထမင်း စား ရေသောက်လုပ်သလို ရိုးသွားပါမယ်။ အကျင့်ပါသွားပါမယ်။ အဲဒါ ပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ အဲဒါ အပေါင်းအသင်းပါ။ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူဆိုးလူယုတ်နဲ့တွဲရင် လူဆိုးလူယုတ်ပဲဖြစ်မယ်။ လူကောင်း လူလိမ္မာနဲ့တွဲရင် လူကောင်း လူလိမ္မာ ဖြစ်လာပါမယ်။ သိပ်ရှင်းတဲ့ကိစ္စပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ငါကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အလွမ်းမိုးမခံရဘူး။ လူဆိုးလူယုတ်တွေနဲ့ တွဲနေတာနဲ့ လူဆိုးလူယုတ်ဖြစ်မသွားဘူး။ ငါ့စိတ် ငါနိုင်တယ်လို့ အထင်မကြီးလိုက်ပါနဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်တို့၊ အပေါင်းအသင်း တို့ဆိုတာ သင့်ဘဝအတွက် သိပ်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သတိပြုလိုက် ကြပါ။ မပေါ့ကြပါနဲ့။

မိသားစုမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ မကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ပဲ တွေ့နေ ပေါင်းနေ ရတယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ ရ ပေါင်းရလေအောင် ကြိုးစားပါ။ ရှာဖွေဆက်သွယ်ပါ။ မှိန်းမနေပါနဲ့။ ဖောက်ထွက်ကြပါ။

တစ်နေရာရာမှာတော့ မိတ်ဆွေကောင်း၊ ဆွေမျိုးကောင်းရှိမှာပါ။ ဆိုးယုတ်တဲ့ လူသိုက်နဲ့တော့ ဆက်မပေါင်းပါနဲ့။ သင့်ကို မကောင်းမှုနဲ့ထဲ ဆွဲချသွားပါလိမ့်မယ်။

နေ့တိုင်း သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှု ဒဏ်ကို ခံနေရပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ရိုက်ခတ်မှု၊ ဆိုးတဲ့ ရိုက်ခတ်မှု ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ဆိုးတဲ့ရိုက်ခတ်မှုဆိုရင်တော့ အဲဒီရိုက်ခတ်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းများနဲ့ လမ်းခွဲလိုက်ပါ။

တခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်ယူဆမှု

- စည်းမျဉ်း(၁) - လူတိုင်း သင်နဲ့ သဘောထား တစ်ထပ်တည်း ရှိမှာ မဟုတ်ပါ။
- စည်းမျဉ်း(၂) - အားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်။
- စည်းမျဉ်း(၃) - လူတိုင်းက သင့်ကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။
- စည်းမျဉ်း(၄) - ဒါအဆင်ပြေပါတယ်။ ခင်ဗျား ဒုက္ခရောက်မှာ မဟုတ်ပါ။

တခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်ယူဆမှုကို သင် ဂရုပြုပါသလား။ သေချာတာပေါ့။ သင်တို့၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘေးလူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ဂရုပြုတာပေါ့။ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို သဘောကျစေချင်တယ်၊ တော်တယ်လို့ ထင်စေချင်တယ်၊ ထူးချွန်ထက်မြက်တယ်လို့ ချီးကျူးစေချင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ အထက်မှာရေးခဲ့သလို လူတိုင်းက သင့်ကို သဘောကျဖို့ ဆိုတာ လောကမှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းခံစေချင်တဲ့စိတ်ကို ဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အေးအေးသက်သာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းပါ။

ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးစားခြင်း

ကလေးတွေကို လူတိုင်းချစ်ကြတာ ဘာကြောင့်လို့ သင် ထင်ပါသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးလေးတွေဟာ သင် သူတို့ကို ချစ်ချစ်၊ မချစ်ချစ် သူတို့ အဲဒီကိစ္စကို ခေါင်းထဲကို ထည့်ကိုမထည့်တာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ စားချိန်တန် စားမယ်၊ အိပ်ချိန်တန် အိပ်မယ်၊ ရှူးပေါက်ချိန်တန် ရှူးပေါက်မယ်၊ နို့ဆာရင်



အော်ငိုမယ်၊ ဗိုက်ဝရင် ကျေနပ်မယ်၊ ရယ်မယ်၊ မောမယ်၊ ကစားမယ်၊  
ချိုမိုင်မိုင်လုပ်မယ်။ သူတို့ကို လူချစ်ပါစေရယ်လို့ လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။  
သူတို့ဆန္ဒအရ လုပ်တာ။

ကဲ... အံ့ဩဖို့ မကောင်းဘူးလား။ သူတို့ကို ဂရုစိုက်စေဖို့၊ သူတို့ကို  
ချစ်စေဖို့၊ သူတို့ကို ကြင်နာသနားစေဖို့ ဘာတစ်ခုမှ တမင်တကာမလုပ်  
တဲ့ကလေးတွေကို လူကြီးတွေက ချစ်နေလိုက်ကြတာ။

အဲဒီက ဘာသင်ခန်းစာရသလဲ။ ကလေးတွေလိုပဲ ရိုးသားဖြူစင်ပါ။  
သင်ဟာ သင်ပဲဖြစ်ပါစေ၊ လူများရဲ့ ချစ်ခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းများရဖို့ ဟန်  
မဆောင်ပါနဲ့။ ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ရိုင်းပျဖို့၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဖို့ မြှောက်  
ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကြင်နာသနားခြင်းရဖို့၊ မျက်နှာကောင်းရဖို့ ပြင်းပြင်းထန်  
ထန် ကြိုးစားတာမျိုး နင်းကန်မလုပ်ဖို့ပါ။

ရိုးရိုးနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အရှိအတိုင်း နေထိုင်ဆက်ဆံပါ။ ဇွတ်ကြီး  
မကြိုးစားပါနဲ့။

**အရူးအမူးနဲ့ အသည်းအသန် စွတ်မလုပ်မိပါစေနဲ့**  
ဥပမာ(၁)

မေရီဟာ အပျိုလေးဖြစ်လာပြီဆိုတော့ ရည်းစားသနာ  
ရချင်လာ တယ်။ ဒီမှာတင် ဟော့ရှော့ကြီးတွေ လျှောက်ပြင်၊  
အပို အိုဗာအိုက်တင်တွေ နင်းကန်လုပ်နဲ့ အရူးအမူးနဲ့  
အသည်းအသန် ရည်းစားရရေး ဆောင်ရွက်လိုက်  
တာ လူပျိုလေးတွေရဲ့ ဝိုင်းဟားတာပဲ ခံလိုက်ရ  
တယ်။ သူ့မြင်တာနဲ့ လူပျိုလေးတွေက အမလေး...  
ကြောက်စရာကြီးဆိုပြီး လစ်ကုန်ကြရော။



ဥပမာ(၂)  
ကေသီ မွေးနေ့ပါတီတစ်ခု သွားတက်  
တယ်။ အဲဒီမှာ မွေးနေ့ရှင် သူငယ်ချင်းရဲ့

အသိကောင်လေးနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ကြတယ်။ ကောင်လေးက ချောချောလေး။ ကေသီ ကြွေပြီပေါ့။ မွေးနေ့ပွဲမှာ မုန့်အတူစားကြရင်း ကောင်လေးက ဖုန်းဆက်မယ်၊ စောင့်နေလို့ မှာလိုက်တယ်။ နောက်နေ့က စပြီး ကေသီခမျာ တယ်လီဖုန်းဘေးမှာ တစွေစောင်းစောင်းနဲ့ ရေချိုးခန်းထဲဝင် အပေါ့သွားတာတောင် မလုပ်ရဲ။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်တွေဖြစ်၊ တယ်လီဖုန်းကလည်း မလာ။ အဲဒါပေါ့... အရူးအမူးနဲ့ သေရမလောက်ဖြစ်တာမျိုး ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ်က ရှုံးဘက်ကချည်းပဲ။

ဒီဖြစ်ရပ်တွေက၊ ဒီဥပမာတွေက ဘာတွေသင်ခန်းစာရသလဲ၊ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ တစ်ဘဝလုံး ပုံတယ်ဆိုတာမျိုးမလုပ်လေနဲ့။ ခံရဖို့များတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ တည့်တည့်ရှု၊ လက်ရှိအချိန်မှာပဲ ပျော်အောင်နေ။

ဘယ်သူ့အတွက်မှ အသက်ပေးမယ်၊ ဘဝပေးမယ်ဆိုတာမျိုး သွား မလုပ်လေနဲ့။

တစ်ခုခုကို၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို သင် အရူးအမူးဖြစ်လေ၊ ဘာမှ မဖြစ်လာဖို့များလေပါ။ ဒါ လောကနိယာမလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**လူကြောက်ခြင်း**

သင့်ရဲ့ကျောင်းကို ဂျိုးဆိုတဲ့ ကျောင်းသားသစ် ရောက်လာတယ် ဆိုပါစို့။

ပထမတစ်ရက်မှာ သင်တို့နှစ်ယောက် ကော်ရစ်ဒါမှာဆုံတယ်။ သင့် စိတ်ထဲမှာ ဘာရှိသလဲဆိုတော့ သူ စနှုတ်ဆက်ရင် ငါ ပြန်နှုတ်ဆက်မယ် ဆိုတဲ့သဘောထားရှိတယ်။ သူက စနှုတ်ဆက်ဘူး။ သင်ကလည်း အဲဒီတော့ ပြန်နှုတ်ဆက်တာမျိုး မလုပ်လိုက်ဘူး။

ဒုတိယတစ်ရက်မှာလည်း ဒီတိုင်းပဲ။ တတိယတစ်ရက်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ဂျိုးက စနှုတ်ဆက်တော့ သင်ကလည်း ပြန်နှုတ်ဆက်လိုက်ဘူး။





သင့်စိတ်ထဲမှာတော့ ဂျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်လေး မကြည်  
မလင်ဖြစ်နေပြီ။ ဒီကျောင်းသားသစ်ဟာ တော်တော်လေး လူဝါးဝတယ်။  
ငါ့ကိုတောင် စနှုတ်မဆက်ဘူး၊ အတော်ရိုင်းတဲ့ကောင်ပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ  
ထင်စပြုပြီ။

ကဲ... ဂျိုးစိတ်ထဲ ဝင်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။ ကော်ရစ်ဒါမှာ သင်  
နဲ့ ဆုံတဲ့အချိန်မှာ ဂျိုးစိတ်ထဲ ရှိနေတာကလည်း သင့်လိုပဲ။ ဘာလဲဆို  
တော့ “ဒီကျောင်းသားစနှုတ်ဆက်ရင် ငါလည်း ပြန်နှုတ်ဆက်မယ်” ဆိုတဲ့  
စိတ် ရှိနေတာကြောင့် သင်တို့နှစ်ဦးကြား သူက စနှုတ်ဆက်နိုး၊ ငါက  
စနှုတ်ဆက်နိုးနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရိုင်းလှချည်လားလို့ ထင်နေ  
ကြတာပါ။

အပြင်ပန်းကကြည့်ရင် လူတွေဟာ အလွန်ကို စိတ်တည်ငြိမ်ရဲရင့်  
တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာ အဇ္ဈတ္တအတွင်းသဏ္ဍာန်  
မှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပိုင်း အားနည်းနေတတ်တာမျိုးပါ။

သင့်လိုပဲ သူလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပိုင်းမှာ  
အားနည်းပါတယ်။

လူတွေကို မကြောက်ပါနဲ့၊ လူတွေကလည်း သင့်ကို ကြောက်နေ  
ကြတာပါ။

တချို့ကိစ္စတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စတွေပါ။  
မေးတိုင်း ပြန်ဖြေစရာမလိုပါ

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုမေးလာတိုင်း  
သင် အမြဲတမ်း ပြန်ဖြေရမယ်လို့ ဥပဒေသတ်မှတ်ထားတာမျိုး မရှိပါ။  
သင့်ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စတွေမှာ ပြန်မဖြေခွင့်ရှိပါတယ်။

မိဘနဲ့ ဆရာသမားတွေက မေးတာမျိုးဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။  
ဖြေကိုဖြေရပါမယ်။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ တိတိကျကျကို ပြန်ဖြေရမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများရဲ့ ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးများကိုတော့  
ပြန်ဖြေနေဖို့ မလိုအပ်ပါ။

- ဒီအင်္ကျီ ဘာ့ကြောင့်ဝတ်တာလဲ။
- ဒါ ဘာ့ကြောင့်လုပ်တာလဲ။
- အဲဒီကောင်လေးနဲ့ ဘာ့ကြောင့်အချိန်ဖြုန်းနေတာလဲ။
- အဲဒီဘိုးတော်ဘုရားလက်ထက်က သီချင်းကို ဘာ့ကြောင့် နားထောင်နေတာလဲ။

ပြန်ဖြေဖို့မလိုတဲ့ မေးခွန်းတွေပါ။

သိပ်ဖြေချင်တယ်။ မိတ်မပျက်ချင်ဘူးဆိုရင်တော့ တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ “ငါနဲ့လိုက်လို့ဝတ်တာ”၊ “ငါကြိုက်လို့နားထောင်တာ” စသည်ဖြင့် ဖြေလို့ရပါတယ်။



သင်လုပ်တာ ဘာ့ကြောင့်၊ သင် ဝတ်တာဘာ့ကြောင့်၊ သင် ကြိုက်တာ ဘာ့ကြောင့်ဆိုပြီး လူတွေကို လျှောက်ရှင်းပြနေရတာနဲ့ တစ်ဘဝစာကုန်ဆုံး သွားတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သင် ကြိုက်တာကို လုပ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မထိခိုက်ဘူး

ဆိုရင် ရဲရဲသာလုပ်ပါ။ ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်တာပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

ဒေါသထွက်ပါနဲ့၊ ဒေါသမဖြစ်ပါနဲ့

အစ်ကိုတွေ၊ အစ်မတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက သင့်ကို စတဲ့ နောက်တဲ့သဘောနဲ့ ဒီလိုမျိုးပြောတာတွေ ရှိပါမယ်။

ဥပမာ...

- ဟေ့... နင် ဝလှချည်လား၊
- ဟေ့... နင့်ရုပ်က ဆိုးလှချည်လား၊
- နင့်အပေါင်းအသင်းတွေက မစွံပါဘူး၊
- နင့်ဘဲကလည်း ရုပ်ဆိုးကြီး

စသည် စသည်ဖြင့် စတဲ့ နောက်တဲ့သဘောမျိုး၊ အတည်လည်း



ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကဲ့ရဲ့လာမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ဒေါသထွက်ပါနဲ့။  
သင် စိတ်ဆိုးမယ်ထင်လို့ စတာ၊ သူတို့ဆင်ကွက်ထဲ ဝင်သွားပြီး စိတ်ဆိုး  
မိမယ်ဆိုရင် သင် ရှုံးပြီပေါ့။

- ဒီလိုတွေစလာခဲ့ရင် သင့်အနေနဲ့ အခုလို တုံ့ပြန်နိုင်ပါတယ်။
- (က) “ဟုတ်တယ်၊ နင်တို့ပြောတာ မှန်နိုင်တယ်” လို့ သင် ပြုံးပြီး  
လေးနဲ့ပြောပါ။ သူတို့လိုချင်တာက နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီအဖြေ  
လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
  - (ခ) သူတို့မေးခွန်းတွေကို မကြားချင်ယောင်ဆောင်ပါ။ မကြားချင်  
ယောင်ဆောင်ပြီး သူတို့မေးခွန်းတွေကို ဘယ်လိုမှ မတုံ့ပြန်  
ရင် သူတို့ဘာသာသူတို့ ရှက်ပြီး သင့်အနားက ထွက်သွား  
ပါလိမ့်မယ်။

**အလွယ်တကူ ညည်းညူ ညည်းတွားမှု မပြုပါနဲ့**

ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ ကြည့်လိုက်၊ ဇာတ်လိုက်သူရဲကောင်းတွေဟာ ဓား  
လေးတစ်လက်၊ မြားလေးတစ်ချောင်းနဲ့ သူတို့ လုပ်စရာရှိ လုပ်သွားကြတာ၊  
ဘာကို ညည်းညူတာမျိုး၊ ညည်းတွားတာမျိုး မပြုလုပ်ကြပါ။

သင့်ရဲ့ ညည်းညူမှုကို တခြားသူတွေ မကြားချင်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုညည်းညူမှုတွေလဲဆိုတာကို အောက်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။

- အမလေး... ခေါင်းကိုက်လိုက်တာ။
- ငါ စိတ်ဆိုးနေတယ်နော်။
- မနေ့ညက အိပ်မပျော်ဘူး။
- ဘယ်သူမှ ငါ့ကို သဘောမကျကြပါလား။
- အမလေး... ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ကုန်လိုက်တာ။
- ပျင်းလိုက်တာဟေ့။
- ငါ့နှယ်နော် စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်တာ။

ဒါမျိုးတွေကို ဘယ်သူမှ မကြားချင်ပါ။ သင့်အရေးကိစ္စတွေကို သူတို့ စိတ်မဝင်စားပါ။ “တိတ်တိတ်နေ ထောင်တန်တယ်” ဆိုတာ အဲဒါကို ခေါ်တာပါ။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြားထဲမှာ သင် လူချစ်လူခင်များချင်တယ် ဆိုရင် သိပ်စမတ်ကျဖို့၊ ဟာသဉာဏ်၊ ဇေနဉာဏ်ရွှင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ သင် နှုတ်ပိတ်နေရမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ သင် နှုတ်ဆိတ်နေရမယ် ဆိုတာကို သိဖို့ပါပဲ။

သင့်မှာ စိတ်ညစ် စိတ်မကောင်းစရာတစ်ခုခု ကြုံနေရလို့ ရင်ဖွင့်ချင်တယ်ဆိုရင် အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ အခင်ဆုံးမိတ်ဆွေရင်းကို သာ ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။

တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လျှောက်ရင်ဖွင့်ဖို့မလိုပါ။

**မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ခြင်း**

ဝေဖန်ရေးနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ရေးဆိုတာ ရှိအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်လွန်ကဲလာရင် မကောင်းပါ။ တစ်ဖက်သားကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသလို မိမိအတွက်လည်း ပုံရိပ်ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဝေဖန်ရေးလုပ်တယ်ဆိုရင် တော်သင့်ရုံပဲလုပ်ပါ။ လူ အမြင်ကတ်လောက်အောင်၊ အာရုံနောက်လောက်အောင် မလုပ်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကတိတစ်ခုပြုထားပါ။ “ဒီနေ့ကစပြီး အပြု