

ဝိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ m



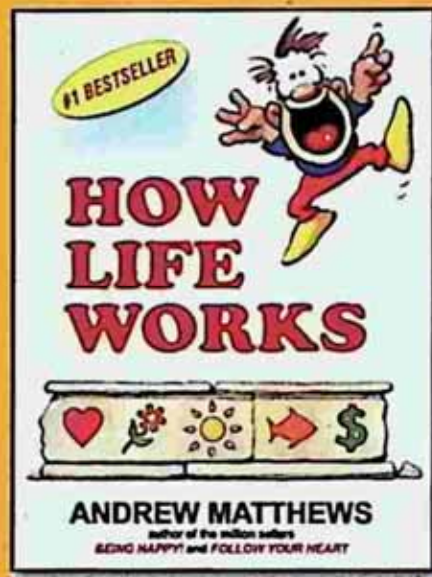
ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာ

မျိုးမင်းရန်အောင် - မြန်မာပြန်

HOW LIFE WORKS

Andrew Matthews

mg.yoe.com



mgyoe.com

ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာ၊ မျိုးပင်းရန်အောင်

စာမျက်နှာ ၁၄၂ မျက်နှာ၊ ၁၄ • ၅ ဝင်တီ x ၂၀ • ၇ ဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ဘင်္ဂလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - အေဝင်းဟာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၉၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်

ရောင်းစွဲး ၂ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyc.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာ

HOW LIFE WORKS
ANDREW MATTHEWS

မျိုးမင်းရန်အောင်

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၉

mgyc.com

How Life Works

Andrew Matthews

How Life Works

Andrew Matthews

How Life Works

How Life Works

How Life Works



မာတိကာ

၁။	အဆင်မပြေမှုများနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ	၅
၂။	သင့်ဘဝကို ဘာက အထိန်းအကွပ်လုပ်ထားတာလဲ	၁၂
၃။	ဒါမျိုးတွေ ဘာကြောင့် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေတာလဲ	၁၉
၄။	သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲ	၂၃
၅။	စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ	၃၁
၆။	သင် တွေးသလို သင် ရပါတယ်	၃၅
၇။	ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းအနုပညာ	၄၉
၈။	ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းအနုပညာ ကျရှုံးသွားတဲ့အခါ	၅၃
၉။	တွေးထင်စိတ်ကူးခြင်း	၆၁
၁၀။	ကမ္ဘာကြီးဟာ မှန်ကြီးပါ	၆၉
၁၁။	လုပ်ဆောင်မှုတွေက ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ	၇၅
၁၂။	ခုခံတွန်းလှန်ခြင်း	၈၂
၁၃။	သွားပါစေတော့၊ ရှိပါစေတော့	၈၉
၁၄။	အရာအားလုံး မှားယွင်းသွားတဲ့အခါ	၉၃

၁၅။	လက်ခံခြင်း	၉၇
၁၆။	ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၁၀၁
၁၇။	အံ့ဖွယ်သူရဲ ခန္ဓာကိုယ်	၁၀၇
၁၈။	သင့်နှလုံးသား	၁၁၁
၁၉။	အားလုံးဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်နွယ်နေကြတာပါ	၁၁၅
၂၀။	ဉာဏ်ကွန့်မြူးခြင်း	၁၁၈
၂၁။	ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေဖို့ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု	၁၂၁
၂၂။	ဘဝဖြတ်သန်းမှုအနုပညာ	၁၂၅
၂၃။	ကျေးဇူးတင်တတ်ပါစေ	၁၂၉
၂၄။	လက်ရှိအချိန်မှာ နေထိုင်ပါ	၁၃၃
၂၅။	မိမိကိုယ်ကိုချစ်ပါ	၁၃၇
၂၆။	ငါ ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ရောက်နေရသလဲ	၁၄၁





အဆင်မပြေမှုများနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ

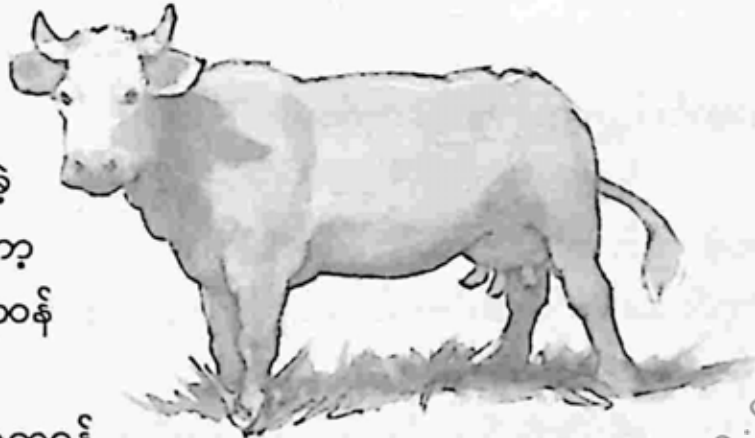
ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းတွေက ဖြစ်သွားတာပါ။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ထရန့် တစ်ယောက် ညဘက်ကြီး ကားမောင်းချလာပါတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ အဝေးပြေးလမ်းမပေါ်ကို ဘယ်ကမှန်းမသိတဲ့ နွားတစ်ကောင်တက်လာတော့ သူ့ကားနဲ့ ဝင်ကျိုး မိပါလေရော။ ထရန့်လည်း လွတ်အောင်ရှောင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုမှမလွတ်ဘဲ နွားကို ဝင်တိုက်မိတော့ နွားလည်းသေ၊ သူ့ကားလည်းမှောက်။

ကားမှောက်ပေမဲ့ ထရန့် ဒဏ်ရာရတာကလွဲလို့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ကားကို ပြန်ပြင်၊ သူလည်း ဆေးရုံတက်။ ဆေးရုံကဆင်းတော့ “ကဲ... ဒီလောက်ကံဆိုးနေတာ၊ ငါ စိတ်ပြေလက်ပျောက် အနားယူဦးမှ” ဆိုပြီး ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ငါးဖမ်းထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ထရန့်ရဲ့ အကုသိုလ်တွေက မကုန်သေးပါဘူး။ ငါးဖမ်းရင်း ကျောက်ဆောင်အကွဲနဲ့ တိုက်မိလို့ သူ့ခြေထောက်မှာ ဟက်တက်ကြီး ပြဲသွား၊ သွေးတွေထွက်၊ ဒီတင် ထရန့် အဲဒီအနီးအနားက ဆရာဝန်နဲ့သွားပြ၊ ဆရာဝန်က ကိစ္စမရှိဘူးဆို

သူလည်း အေးအေးဆေးဆေး
နေ၊ ဒါပေမဲ့ အေးအေးဆေးဆေး
ဆေး နေလို့မရအောင် ခြေ
ထောက်ကြီးက ရောင်ကိုင်းလာခဲ့
တယ်။ ဒါနဲ့ ထရန့်လည်း ငါတော့
မဖြစ်ချေဘူး ဆိုပြီး နောက်ဆရာဝန်
တစ်ယောက်နဲ့ သွားပြတယ်။

အဲဒီမှာတင် နောက်ဆရာဝန်



က “ကိုယ့်လူရေး... ကိုယ့်လူအနာက ပိုးဝင်ပြီး ရောင်နေပြီ။ အချိန်မီမကုရင်တော့ ဖြတ်ပစ်ရလိမ့်မယ်” လို့ပြော၊ ထရန့်လည်း လန့်ဖျပ်ပြီး ဆေးရုံသွား၊ ဆေးရုံက တစ်ခါ တည်း တင်ထားလိုက်တာ၊ စုစုပေါင်း ၁၀ ရက်တိတိ သူ့မှာ ကုလိုက်ရတာ၊ ကုန်လိုက် တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ သောက်သောက်လဲ၊ လူမှာလည်း မသေရုံတမည်။ ဒါပေမဲ့ ခြေထောက် မဖြတ်ရလို့ တော်သေး။

ဆရာသမား ထရန့်ရဲ့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုက ဒီမှာတင်မရပ်၊ နောက်တစ်ပတ် မှာ သူ မြို့ထဲအသွား မျက်နှာချင်းဆိုင်ကလာတဲ့ ကားတစ်စီး လမ်းမှားဝင်လာတာ တိုက်မိမလိုဖြစ်။

သူလည်း ဘရိတ်နင်း၊ ကိုယ်လည်း ဘရိတ်နင်းနဲ့ ကံသီလို့ ယာဉ်တိုက်မှု မဖြစ်။

ဒါပေမဲ့ ထရန့်ရဲ့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုဟာ အဲဒီမှာတင် မရပ်သေးပါဘူး။ ငွေရေးကြေးရေးအရလည်း အတော်လေး ဆုံးရှုံးလိုက်ပါသေးတယ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခု မှာ သူ တစ်သက်လုံး စုဆောင်းလာသမျှ ငွေကြေး သွားရင်းနှီးမြှုပ်နှံမိ၊ အဲဒီကုမ္ပဏီ က ကမ္ဘာ့စီးပွားပျက်မှာ ဒေဝါလီခံရတော့ ထရန့် တစ်သက်တာ စုဆောင်းထားသမျှ ‘ပလုံ’ ပါလေရော။

ထရန့်လို ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ သူ့သူ့ကိုယ်ကိုယ် ကြုံ ဖူးကြပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံ “ကံဆိုးမှုဟာ တစ်ဦးတည်း အဖော်မပါဘဲ ဘယ် တော့မှ မလာ” ဆိုသလို လူတွေဟာ ကံဆိုးမိရင် ဆက်တိုက်ကံဆိုးတတ်တာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ဒီလိုပဲ မထင်မှတ်ဘဲ ကံဆိုးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတတ် သလား၊ ထိန်းလို့မရဘူးလားလို့ အမေးရှိလာခဲ့ရင် “ဟုတ်ကဲ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ထိန်းလို့မရပါ” လို့ ပြန်ဖြေရမှာပါ။

အဆင်ပြေမှုများနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ

ဂျိန်းဟာ အသက် ၃၀ ကျော်လာပြီဖြစ်ပြီး အရွယ်တော် တစ်ဆိတ်ဟိုင်းစပြု ပေမဲ့ ရည်းစားသနာလည်း မရှိသေးပါ။ ခင်ပွန်းလင်လည်း မရှိသေးပါ။ တစ်ကိုယ် တည်း အပျိုကြီးဖြစ်ပါတယ်။ အပျိုကြီးတွေ ထုံးစံအတိုင်း ဟိုမူဒီမူ မူနေရပေမဲ့ ရည်းစား လိုချင်တာကတော့ အမှန်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တွေးမိပါရဲ့။ ဘယ့်နှယ် ငါ့ကျမှ အပျိုကြီးဖြစ်နေ



ရသလဲဆိုပြီးတော့ပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ဂျိန်းဟာ စိတ္တဇဖြစ်လာပါတယ်။ ဟိုနားသွား၊ ချစ်သူတွေနိုးနိုး၊ ဒီနားသွား ချစ်သူတွေနိုးနိုးနဲ့ လေဆိပ်ထဲရောက်လည်း ဟိုရှာဒီရှာ၊ ကုန်တိုက်ထဲရောက်လည်း ဟိုကြည့်ဒီကြည့်နဲ့။ သူ့ကိုများ တွေ့လေမလား မျှော်တော်ယောင်ဘဝနဲ့ပေါ့။

တစ်ခါလည်း ကိုလူပျိုတစ်ယောက်နဲ့ ဒိတ်လုပ်ပြီးတွေ့ဖို့ စီစဉ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဒိတ်လုပ်တာကလည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ သူနဲ့ ဒိတ်လုပ်တဲ့ ဆရာသမားလေးက နမိုးနီးယားဖြစ်လို့ ဒိတ်လုပ်တဲ့နေရာကို မလာလိုက်နိုင်ဘူး။ ဒါဖြင့် နမိုးနီးယားပျောက်ပြီးတော့ရောလို့ အမေးရှိလာခဲ့ရင် အဲဒီအမျိုးသားရဲ့ အီတာလျံလူမျိုး အဘွား နှလုံးရောဂါထတာနဲ့ သူ့အဘွားဆီ ပြန်သွားကတည်းက တစ်ခါတည်း ပေါ်မလာတော့တာ။ ကဲ... မရွှေ့ဂျိန်းရဲ့ ကုသိုလ်ကံ... ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။

ဒါနဲ့ လက်မလျှော့ဘဲ အင်တာနက်ကနေ ဒိတ်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါခွေး

တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အာရုံနောက်လာတာနဲ့ အင်တာနက်မှာလည်း ဆက်မကြိုးစား ကြည့်တော့ဘူး။

ဒါနဲ့ မရွှေဂျိန်းလည်း “စပျစ်သီးမစားရလို့ ချဉ်တယ်” ဆိုသလို ရည်းစားမရ လည်း အရေးလားဟာ၊ ငါ့ဘာသာငါ ကောင်းရာကောင်းကြောင်း လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဘာသာစကားတစ်ခုခု သင်ယူဖို့နဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင်မွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာသာစကား ဘာသင်ရမလဲစဉ်းစားပြီး တရုတ်ဘာသာကို အွန်လိုင်းက သင်ယူခဲ့ ပါတယ်။

အွန်လိုင်းကနေ တရုတ်ဘာသာစကား သင်ယူရင်းနဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းကောင်း တွေနဲ့ ပြန်ဆုံဖြစ်ပြီး ပြန်တွဲမိပါတယ်။ ပြီးတော့ ရည်းစားစီမံကိန်းကို အပြီးတိုင် စွန့် လွှတ်တော့မယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး ခွေးလေးတစ်ကောင် ဝယ်လိုက်ပါတယ်။ ခွေးလေး က တကယ့်ကို ပုပုသေးသေးချစ်စရာလေး။ ကဲ... မရွှေဂျိန်းအတွက် ဘာလိုသေးလဲ။ စိတ်လည်းမလေတော့ဘူး၊ တရုတ်စာလည်း သင်နေပြီ၊ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ခွေးလေး တစ်ကောင်လည်း ဝယ်မွေးထားပြီ။

ကဲ... ချစ်စွာသော စာဖတ်သူ... ငွေရောင်ပိတ်ကားပေါ်မှာ ဘာတွေဆက်ဖြစ် လာမလဲ သင်မှန်းလို့ရပါပြီ၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ သင်မှန်းတဲ့အတိုင်း မှန်ပါတယ်။

မရွှေဂျိန်း ရည်းစားမရှာတော့ဘူးလို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်ကာမှ ကြုံလိုက်ရတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေ၊ ထရပ်ကားနဲ့တစ်စီးတိုက်လို့ ဆိုရမလိုပါ။

- လှေကားမှာ ယောင်လည်လည်နဲ့ မျက်စိလည် လမ်းမှားနေတဲ့ ဂျိန်းရဲ့ ပါပီလေးကို အိမ်နီးချင်း ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့် အမျိုးသားတစ်ယောက်က ကယ်လာခဲ့ပေးတယ်။ ဂျိန်းမှာ အဲဒီလူကို ကျေးဇူးတင်လို့မဆုံး။ ကျေးဇူး တင်ကြောင်း၊ ဘာကြောင်းညာကြောင်းတွေ ပြောဆိုကြပြီးတဲ့နောက် အဲဒီ ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့် အမျိုးသားက ဂျိန်းကို ကော်ဖီလိုက်သောက်ပါလို့ ဖိတ် ပါလေရော။
- အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ဦး၊ သူက လောလော ဆယ်မှာ ပူပူနွေးနွေး ကွာရှင်းပြတ်စဲထားရတာ၊ အသစ်စက်စက် တစ်ခု လပ်။ အဲဒီဆရာသမားက မရွှေဂျိန်းကို “ကိုယ် သိပ်မကြာခင်ကပဲ ဇနီး နဲ့ ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့တယ်။ အခုတော့ ကိုယ် သိပါပြီ ဂျိန်းရယ်၊ ကိုယ် ချစ်တာ မင်းတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ဆိုတာကိုလေ” လို့ ဖေ့စ်ဘွတ်ပေါ်

မှာ တည့်ကြီးရေးလာပြန်ပါလေရော။

- ဂျိန်း အခန်းငှားနေတဲ့ အိမ်ရှင်ရဲ့ညီက မီးသီးကျွမ်းနေတာကို လာလဲ ပေးရင်း မနက်စောစာပဲ ဝင်စားသွားသေး။

ဒီလိုမျိုးဖြစ်အောင် သူ လျှောက်ဖန်တီးနေတာမဟုတ်ပါ။ ထိုနည်းတူပဲ ရည်းစား သနာရဖို့ မကြိုးစားတော့တာကလည်း ဟိုပါပီလေးမဝယ်ခင် တော်တော်ကြာကြာ ကတည်းက။ အဲဒီဘက်ကို အာရုံကို မရောက်တော့တာ။ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ ရှုပ်ပွေ နေတဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီနေရာတွေကိုလည်း သူ တစ်မိနစ်တောင် ဝင်မထိုင်ဖြစ်တော့တာ ကြာပြီ။ ဒီလိုအချိန်ကျမှ ဒါမျိုးတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘဝမှာ တစ်ခုခုကောင်းတာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် နောက်ထပ်လည်း ကောင်းတာတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတာ ဘာကြောင့်လဲ... ဘာကြောင့်လဲ။

ဒါတိုက်ဆိုင်မှုလား

ဒါမျိုး သင်ရော အမြဲတမ်းလိုလို ဖြစ်ဖူးလား။

- တစ်လလောက် ဖုန်းမခေါ်ဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းဆီက ငါတော့ သူ့ကို ဖုန်းဆက်ဦးမှပါလေလို့ တွေးနေတုန်း ရုတ်တရက် သူ့ဆီက ဖုန်းဝင် လာတာမျိုး။
- စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သင် အသည်းအသန် ဖတ်ချင်နေတယ်။ အဲဒီအချိန် မှာပဲ သူငယ်ချင်းဆီ အလည်ရောက်တုန်း သူငယ်ချင်းစားပွဲပေါ်မှာ အဲဒီ ဖတ်ချင်တဲ့စာအုပ် တွေ့လိုက်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် စာအုပ်အဟောင်းဆိုင် မှာ အဲဒီစာအုပ်ကို သွားတွေ့တာမျိုး။
- သီချင်းဟောင်းတစ်ပုဒ်ကို သင် ညည်းလိုက်မိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ရေဒီယိုဖွင့်လိုက်တော့ သင်ညည်းတဲ့သီချင်း လာနေတာကို ကြိုလိုက် ရတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ဒီလိုမျိုးဖြစ်တာမျိုး...

- ငါနဲ့ စကားများထားတဲ့ ရုံးကအမျိုးသမီးတွေနဲ့ အခုလို ဈေးဝယ်ထွက် တုန်း မတွေ့ချင်ပါဘူးလို့ တွေးနေတုန်း စတိုးဆိုင်ထဲမှာ အဲဒီအမျိုးသမီး နဲ့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် သွားတွေ့တာမျိုး။

- သင် ကားအသစ်တစ်စီး ဝယ်လိုက်ပြီး ငါ့ကားလေးတော့ ခြစ်ရာ၊ ပွန်းရာ မရှိအောင်ထားမှလို့ စိတ်ပူနေတုန်း စွန့်လိုက်တဲ့ ကလေးတွေက သူတို့ ဇောနဲ့ သူတို့ မမြင်ဘဲ ရပ်ထားတဲ့ သင့်ရဲ့ကားသစ်လေးကို ဝင်တိုက်လို့ သူတို့လက်ထဲ ပါလာတဲ့ သံချောင်းနဲ့ ခြစ်မိကာ ဆေးကွာသွားတာမျိုး။
- ငပလီသွားဖို့ အစောကြီးကတည်းက ပြင်ဆင်ထားတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း စုထားတယ်။ ဟော... သွားရမယ့်အချိန်လည်း ရောက်ရော အစစ အသင့် ဖြစ်ပြီလည်းဆိုရော တုပ်ကွေးမိပြီး အိပ်ရာထဲ တစ်ပတ်လောက် လဲနေ ရတာမျိုး။

ဒါတွေဟာ တိုက်ဆိုင်မှုတွေလို့ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ ထင်ကြပါတယ်။ မဟုတ်ပါ။ တိုက်ဆိုင်မှုဆိုတာထက် ပိုပါတယ်။



ရူပဗေဒပညာရပ်မှာ ကျော်ကြားလှတဲ့ ကွမ်တန်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကွမ်တန်ပညာက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၃၀၀၀ ကတည်းက သင်ကြားခဲ့ကြတဲ့ မှော်ဝိဇ္ဇာ ဆရာသမားကြီးတွေရဲ့ ပို့ချမှုမှန်ကန်ကြောင်း သက်သေ ပြခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါကတော့ စဉ်းစားခြင်းကနေ အကြောင်းအရာကိစ္စတွေ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာပါပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်း အရာဝတ္ထုတိုင်း အရာဝတ္ထုတိုင်းဟာ (တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု) ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုတာ တကယ့်(အစစ်အမှန်) ပစ္စည်းပါ။ စဉ်းစားတွေး ခေါ်ခြင်းကနေ အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာကို ဖန်တီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ဇာတ်လမ်းရဲ့ တစ်ဝက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးအကြီးဆုံးက သင့်ခံစားမှု ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား သဘောထားပါပဲ။

ဒီလုပ်ရပ်လုပ်ထုံးကြီးမှာ သင့်အနေနဲ့ ထိုးထွင်းမြင်နိုင်တာတချို့ ရှိပါတယ်။

- လူကောင်းတွေမှာ ဘာကြောင့် တစ်ခါတလေမှာ ဆိုးတာတွေ လာဖြစ် ရတာလဲ။
- ထင်ရာလျှောက်စားတာက (ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင်) အလုပ် ဖြစ်နေပြီး စနစ်တကျ တိုင်းထွာစားတာက အလုပ်မဖြစ်ဘူး။
- မတော်တဆ လျှောက်လုပ်ရင်းနဲ့ (စီမံကိန်းရယ်၊ စနစ်ရယ် မရှိဘဲ) ချမ်း သာတဲ့သူက ချမ်းသာသွားတယ်။
- (အရမ်းကြီး မကြိုးပမ်းရဘဲနဲ့) ချစ်သူခင်သူတွေ ရလာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲက အလုပ်ရရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာလန်းဆန်းနေရင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝလက်တွဲဖော်စစ်စစ်ကို ရတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါတွေအားလုံးဟာ သင် ဘယ်လို ခံစားရသလဲဆိုတာအပေါ်မှာသာ မူတည်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ စီမံရာဆိုတာက ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု လောဂျစ်ကရတဲ့ တွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ကွာခြားတယ်ဆိုတာ သက်သေပြ အတည်ပြုပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာ ဘယ်တုန်းကမှ ထိထိုးသလို မဟုတ်ပါ။



J

သင့်ဘဝကို ဘာက အထိန်းအကွပ်လုပ်ထားတာလဲ

ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေကျလား...

- လှချင်တဲ့ မိန်းမပျိုလေးက ဝတုတ်ကြီးဖြစ်နေတာကို ပိန်ချင်လို့ စနစ်တကျ စားသောက်နေထိုင်တယ်။
- ၁၀ ပတ်အတွင်း ၁၀ ကီလို ဝိတ်ကျတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ခန္ဓာကိုယ်လေးဖြစ်လာပြီ။ ဝတုတ်ကြီးမဟုတ်တော့။
- နောက်ခြောက်ပတ်မှာ သူ စားချင်သလို စားလိုက်ပြန်တယ်။ ဝတုတ်မကြီး ပြန်ဖြစ်သွားပြီ။ ဖြစ်မှာပေါ့ စားချင်သလို စားလိုက်တာကိုး။ ၁၀ ကီလို ဝိတ်ပြန်တက်လာတာပေါ့။

ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ၊ မသိစိတ်က ထိန်းချုပ်နေလို့ပါ။ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းရဲ့ တက်ကျမ်းစာအုပ်တွေထဲမှာ ခဏခဏပါတဲ့ အင်မတန်အစွမ်းကြီးတဲ့ အတွင်းအာရုံစိတ် (Subconscious Mind) ဆိုတာကြီးကြောင့်ပါ။ လူမှာ သူကပဲ အစစခြယ်လှယ်ကြီးစိုးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဝိတ်ချချင်ရင် စိတ်ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ သစ်သီးတွေချည်းပဲစား၊ ညစာကို ရှောင် စသဖြင့် ၅၀ ကီလိုအထိ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ချကောင်း ချနိုင်ပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ အတွင်းအာရုံစိတ် (ဆရာကြီးပီမိုးနင်းကြီးရဲ့ Subconscious Mind) က ဒါကို လက်မခံသရွေ့၊ ဒါကို လက်မခံဘူးဆိုတာ “ငါတော့ သွယ်သွယ်လှလှ ဖြစ်သွားပြီဆိုတာ” ကို ပင်ကိုစိတ်က လက်ခံပေမဲ့ အတွင်းအာရုံစိတ်က လက်မခံတာ။ အဲဒီစိတ်က လက်မခံသရွေ့ သင့်ရဲ့ဝိတ်ကျခြင်းဟာ ယာယီပဲဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးခွန်အား (တစ်နည်းအားဖြင့်) စိတ်ဓာတ်ထက်သန်မှုဟာ မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ် အတွင်းအာရုံစိတ်ကို အမြဲအရှုံးပေးနေရတာဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းအာရုံစိတ်က ဘယ်လိုတန်ခိုးကြီးတာတဲ့လဲ

သင် ညအိပ်လိုက်ပြီဆိုပါစို့။ နှစ်နှစ်ခြောက်
ခြောက်အိပ်နေပြီ။ အသက်ရှူမှန်မှန်၊ နှလုံးစည်း
ချက်မှန်မှန်နဲ့ သင် လုံးဝကို အိပ်မောကျနေ
ပြီ။ သင့်အစာအိမ်ကလည်း သင် စားထား
သမျှကို ခြေချက်နေပြီ။ ဒါတွေအားလုံးကို
ဘာက ထိန်းချုပ်ထားတာလဲ။ သင် အိပ်ရာ
ထဲမှာ အပေါ့မသွားမိအောင်၊ ဒါကိုလည်း
ဘာက ထိန်းချုပ်ထားတာလဲ။ အတွင်း
အာရုံစိတ်က ထိန်းချုပ်ထားတာပါ။



အဲဒီ အတွင်းအာရုံစိတ်က
ဘယ်လောက်တန်ခိုးကြီးသလဲ။ ဘယ်
လောက်စွမ်းသလဲဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ
သင့်ဦးနှောက်စွမ်းအားရဲ့ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း
ဟာ အဲဒီအတွင်း အာရုံစိတ်ထဲမှာပါ။
မယုံမရှိပါနဲ့။ ဒါကို သင် သတိမပြုမိတာ
ပါ။ လုံးဝကို သေချာပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ဥပမာပေးပါဦး
မယ်။ အတွင်းအာရုံစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ပေါ့။

သင် ကားမောင်းနေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပါးစပ်ကလည်း မြေပဲလေးကို
ဝါးလို့၊ နားကလည်း ရေဒီယိုကို နားထောင်လို့၊ စိတ်ထဲမှာလည်း ညနေစာ ဘာစားရ
ကောင်းမလဲ စီစဉ်နေလေရဲ့။

ဒါပေမဲ့ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ သင်ဟာ လက်ကိုင်ကို ချိုးကွေ့၊ ဘရိတ်
နင်းတဲ့အခါနင်း၊ လီဗာနင်းပြီး အရှိန်မြှင့်တဲ့အခါမြှင့်၊ အေးအေးဆေးဆေးပဲ ဘာအထစ်
အငေါ့မှ မရှိ၊ ဘာယာဉ်တိုက်မှုမှမဖြစ်၊ ဒါဖြင့်ရင် ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ။ ကွေ့
ရမယ့်အချိန် ကွေ့ဖို့၊ ဘရိတ်ဖမ်းရမယ့်အချိန် ဖမ်းဖို့ အဲဒီအတွင်းအာရုံစိတ်က အမိန့်
ပေး စေခိုင်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်တမ်းတင်စက်အကြီးစား

ဒီခေတ်မှာ မှီလိုပေါက်နေတဲ့ ကွန်ပျူတာစာစီသူများကိုပဲ ကြည့်လိုက်ပါ။ လက်ကွက်ကို ပြောင်းဒိုင်ပြောင်းဒိုင်နဲ့ ရိုက်ချသွားလိုက်တာများ တကယ့်ကို မယုံနိုင်စရာ။

လက်ကွက်ပေါ်မှာ ဘယ်စာလုံးက ဘယ်နား၊ ဘယ်အသတ်က ဘယ်နားဆိုတာ ကြာရှည်လေးမြင့် စဉ်းစားနေစရာမလို။ ပြောင်းဒိုင်ပြောင်းဒိုင်နဲ့ ရိုက်ချသွားလိုက်တာ ကြည့်လို့ပဲ ကောင်းသေးတော့။

ဒါဖြင့် သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလိုရိုက်နိုင်သလဲ၊ သူတို့ရဲ့ အတွင်းအာရုံစိတ်ထဲမှာ လက်ကွက်တွေကို စုပေါင်းသိမ်းဆည်းထားလို့ပါ။ အဲဒီအတွင်းအာရုံစိတ်ဆိုတာ ကြီးက အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ မှတ်တမ်းတင်စက်တစ်လုံးနဲ့ တူပါတယ်။ သင့်အတွက် အကုန်မှတ်တမ်းတင်ပေးထားတာပါ။

ကွန်ပျူတာစကားနဲ့ ပြောရရင် သင်ဟာ မွေးစကတည်းက ပရိုဂရမ်တွေနဲ့ မွေးလာတာပါ။ အသက်ရှူဖို့၊ နှလုံးခုန်ဖို့၊ အစာဝါးဖို့ စသည်ဖြင့် ပရိုဂရမ်တွေနဲ့ မွေးလာတာပါ။ သင်မှရတဲ့ ပရိုဂရမ်အသစ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီပရိုဂရမ်တွေကတော့ လမ်းလျှောက်ဖို့၊ စကားပြောဖို့၊ ကဖို့၊ ကားမောင်းဖို့ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှာ အသက် ခြောက်နှစ်မတိုင်မီ ပရိုဂရမ်အသစ်တွေကို သင်တာ အထိ ရောက်ဆုံးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေကူး၊ ကျွမ်းဘား၊ ဂေါက်ရိုက် စတာတွေမှာ လေးငါးခြောက်နှစ်အရွယ်လေးတွေကို သင်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါက်သီးအကျော်အမော် တိုက်ဂါးဝုဒ်ဟာ သူ့ဖခင်ရဲ့ ဂေါက်ရိုက်သင်ကြားမှုကို လေးငါးခြောက်နှစ်အရွယ်ကတည်းက ခံယူခဲ့ရတာကြောင့် ကနေ့အချိန်မှာ ဂေါက်သီးချန်ပီယံကြီးလို့ ဟိုးဟိုးကျော်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေ ဘာကြောင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် သင်ယူနိုင်ကြသလဲ

ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်လှိုင်းလှုပ်ရှားမှုဟာ မမြန်ဆန်ပါ။ လူကြီးတွေနဲ့မတူဘဲ နှေးကွေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ လက်ရှိ အချိန်ကာလကလွဲပြီး တခြား တောင်တောင်အိအိတွေ မစဉ်းစားဘဲ လက်တွေ့ကျကျ နေထိုင်ကြပါတယ်။ ခြောက်နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးတွေရဲ့ သင်ယူမှုဟာ ဖွင့်ထားတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်လို

mg yoe . com

ပါပဲ။ သူတို့မြင်တွေ့ ကြားသိရသမျှ အကုန်လက်ခံပါတယ်။
ဒီနေ့ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် သတင်းအချက်အလက်တွေ
အကုန်လုံးကို သက်သက်သာသာနဲ့ မပင်မပန်းဘဲ
download ဆွဲယူတာပါ။



သူတို့စိတ်ထဲ ခက်လိုက်တာလို့
တွေးတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ တရစပ်
သင်ယူနေတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် သုံးနှစ်
အရွယ်လေးတွေ အင်မတန်ခက်တဲ့
ရုရှားစာတို့၊ တရုတ်စာတို့ကို အခက်အခဲ
မရှိ သင်ယူနိုင်တာဖြစ်ပြီး လေးနှစ်ရွယ်လေး
ကလည်း သုံးနာရီအတွင်း စကိတ်စီးတတ်သွားတယ်ဆိုတာ အဲဒါကြောင့်ပါ။

အကုန်ခေါင်းထဲထည့်၊ အကုန်မှတ်တာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးတွေရှေ့မှာ
မဆဲဖို့တို့၊ ကလေးကို “မိုက်လိုက်တဲ့ကောင်”၊ “အလကားငတုံး” စသည်ဖြင့် နှိမ့်ချ
ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမပြုဖို့လိုပါတယ်။

လေးနှစ်အရွယ်ကလေးကို မင်း ‘ငတုံး’ လို့ ပြောရင် ကလေးက သူ့ဘဝ
တစ်သက်တာမှာ “ငါဟာ ငဖျင်း၊ ငတုံး” လို့ မှတ်ယူသွားမှာဖြစ်ပြီး “ကလေးက
တော်လိုက်တာ”၊ “ဒီကလေး ဉာဏ်သိပ်ကောင်းတယ်” စသည်ဖြင့် ချီးကျူးခဲ့ရင်လည်း
အပြုသဘောပြောကြားမှုက သူ့ခေါင်းထဲ စွဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

လေးနှစ်အရွယ်ကလေးကို အထိုးအကြိတ် အသတ်အပုတ်နဲ့ ရက်စက်ကြမ်း
ကြုတ်မှုအပြည့်ပါတဲ့ ကွန်ပျူတာဂိမ်းကို ဆော့ခိုင်းရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗီဒီယိုကားကို
ကြည့်ခိုင်းရင် အဲဒီအရာတွေထဲမှာပါတဲ့ အပစ်အခတ်၊ အညစ်အသတ်နဲ့ ရက်စက်
ကြမ်းကြုတ်မှုတွေဟာ ကလေးခေါင်းထဲ တစ်သက်လုံး စွဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်
လို့လဲ။ သူတို့မှာက ဖြူစင်တဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ဖြူစင်တဲ့ ဦးနှောက်ရှိတော့ ဘယ်လို
အရောင်ဆိုးဆိုး၊ ဆိုးတဲ့အတိုင်း ဝင်ပါတယ်။ လူကြီးတွေလို ဒါသင့်တယ်၊ ဒါမသင့်
တော်ဘူးဆိုပြီး ဆန်းစစ်ယူမယ့် ဦးနှောက်အဆင့်မျိုးမဟုတ်ဘဲ အဖြူထည်သက်သက်
သာဖြစ်တာကြောင့် ကလေးဘဝမှာ အကောင်းအဆိုး ကြုံတွေ့ရခြင်းက သူတို့ရဲ့
နောင် ဖြတ်သန်းကြီးပြင်းရမယ့်ဘဝတစ်လျှောက်အတွက် အရေးပါလှပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ အတွင်းစိတ်အာရုံက ကောင်းတယ်ဆိုတယ်၊ ဖြူတယ်၊ မည်း

တယ် ဘာတစ်ခုမှမငြင်းဘဲ အကုန်လုံး သူတို့ဦးနှောက်ထဲ ဆွဲယူသွားမှာပါ။ အချက် အလက်တစ်ခုအဖြစ် အဲဒီကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း သတင်းစကား၊ သို့မဟုတ် အပြု အမူကို ရယူသွားမှာပါ။ အင်မတန်ဖြူစင်တဲ့ ကလေးတွေကိုး။

ငါ ဘာမှမလုပ်ချင်ပါ

အတွင်းအာရုံစိတ်က (သူ့လို) ညွှန်ကြားမှုတွေ ကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ လက်ခံရယူပါတယ်။

မရွှေချော ဘာလီကိုသွားဖို့ စီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလီမှာ အပြတ်နားမယ်ပေါ့။

ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာလည်း သူ့ကိုယ်သူ ပြောမိပါတယ်။

“ငါတော့ ဘာလီ ရောက်ရင် ဘာမှ မလုပ်ဘဲ လုံးဝကို အိပ်ရာထဲ နှပ်နေလိုက်မယ်”



ဘာလီ အလည်မသွားခင် လတော်တော်ကြာကြာကတည်းက သူ့ကိုယ်သူ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ ပြောနေတာပါ။ ဒါကို စိတ်ပညာကဝိကြီး ဆရာပီမိုးနင်းက “မိမိကိုယ် မိမိ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်း” (Autosuggestion) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်တာကို ဘာလီမသွားခင် လတော်တော်ကြာကြာကတည်းက မရွှေချော လုပ်နေတာပါ။ ဘယ်ရမလဲ အစွမ်းပြတော့တာပေါ့။

အင်မတန် အပန်းဖြေလိုကောင်းတဲ့ ဘာလီလည်းရောက်ရော မရွှေချော တစ်ယောက် ရေကူးတာတွေ၊ လှိုင်းစီးတာတွေ၊ သောင်ပြင်မှာ ထိုင်ပြီး အပန်းဖြေတာတွေ ဘာဆိုဘာမှ မလုပ်လိုက်ရဘဲ ဟိုတယ်ခန်းထဲမှာပဲ တစ်ပတ်လုံးလုံး အိပ်ရာထဲ ကွေးနေခဲ့ရပါတယ်။ တကယ်ပါ။ မရွှေချော တုပ်ကွေးဖြစ်လို့ပါ။ ပထမ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ပြီး နောက်ပိုင်း ကွေးပါ ကွေးတော့တာပါ။ အဲဒါ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိရလဒ်ပါပဲ။

နောက်တစ်ကြိမ် ဘာလီသွားတော့လည်း သွားဖို့စိတ်ကူးကတည်းက ပထမ တစ်ကြိမ်လိုပဲ “ငါတော့ ဟိုရောက်ရင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ နှပ်နေမယ်” လို့ တွေးပြန်ပါတယ်။ နှပ်ရပြန်တာပါပဲ။ ဒီတစ်ခါတော့ ဟိုတယ်မှာတင်မဟုတ်တော့ဘဲ ဆေးရုံ အထိ တက်နှပ်လိုက်ရတာပါ။

နှစ်ခါရှိ နှစ်ခါရှာတဲ့ မရွှေချောတစ်ယောက် တတိယတစ်ကြိမ်မှာ ‘နှပ်’ သွား ပါပြီ။

ဒီတစ်ကြိမ် ဘာလီမသွားခင်မှာ ဒီလို သူ့စိတ်ထဲမှာ စေ့ဆော်မှု ပြုပါတယ်။ ဒီလို မြင်ကြည့်ပါတယ်။

“ငါ့ကလေးတွေရော ငါရော ကျန်းကျန်းမာမာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနဲ့ ရေလွှာ လျှောစီးမယ်၊ ရေကူးကန်ဘေးမှာ နှပ်မယ်၊ ကောင်းလိုက်တဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ဒါတင်လား... မဟုတ်သေးဘူးလေ။ တစ်ကျွန်းလုံးအနှံ့ လှည့်ပတ်ဈေးဝယ်မယ်၊ အရသာရှိတာတွေ လည်း စားမယ်”

ဒီလို အထပ်ထပ် မြင်ကြည့်ပါတယ်။ ဒီတတိယအကြိမ်မှာတော့ မရွှေချောတို့ လူသိုက် ဘာလီမှာ တက်တက်စင် ပျော်လိုက်ကြတဲ့ဖြစ်ခြင်း။

ငွေနဲ့ အတွင်းစိတ်အာရုံ

ဝီလျံဘဒ်တစ်ယောက် ၁၆ သန်းထိ ပေါက်ပါတယ်။ ပင်ဆီဗေးနီးယားပြည်နယ် ထိမှာ ဝင်ကံစမ်းရင်း သူ ဒေါ်လာ ၁၆ သန်း ကံထူးသွားတာပါ။

အဲဒီမှာ သက်ဆိုင်သူများက တစ်စခန်းထကြ တော့တာပါပဲ။ ညီဖြစ်သူက ကြေးစား လူသတ် သမားတစ်ယောက်ငှားပြီး သူ့ကိုသတ်ဖို့ လုပ်ပါတယ်။ ဒါမှ ဝီလျံသေရင် သူ အမွေရမှာကိုး။ (ဒါပေမဲ့ ကံသီလို့ ဝီလျံ မသေပါ)

ရည်းစားဟောင်းကလည်း သူနဲ့ဆိုင် တယ်ဆိုပြီး တရားထွဲပါတယ်။ ဆွေမျိုးတွေကလည်း တစ်မှောင့်ပါ။

ကဲ... လိုရင်းပဲ ပြောပါတော့မယ်။ ကိုရွှေ



ဝီလျံတစ်ယောက် ထိပေါက်ပြီး တစ်နှစ်အကြာမှာ ဒေါ်လာတစ်သန်း အကြွေးတင်နေပါပြီ။

ဝီလျံကတော့ ညည်းတာပေါ့... “ငါ့ဆွေမျိုးတွေကြောင့်ပါကွာ” လို့။

ဒါပေမဲ့ ထိပေါက်သူ ၁၀ ယောက်မှာ ခုနစ်ယောက်ဟာ ဝီလျံလိုပဲ ထိပေါက်ပြီး သိပ်မကြာမီ ကြွေးတင်ကုန်ကြတာပါပဲ။

ထီ ၁၀ သန်းဆု ပေါက်လိုက်တယ်ဆိုတာ သင် ယာယီအားဖြင့်သာ သူဌေး ဖြစ်လိုက်တာပါပဲ။ အမြဲမဟုတ်ပါ။ အဲဒီငွေတွေ ဆက်မြဲဖို့ဆိုတာ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ပါ။ ထိုနည်းတူပဲ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးပျက်ကပ်နဲ့လည်း ဘာမှမဆိုင်ပါ။

သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်အာရုံနဲ့သာ လုံးလုံးကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ဥပဒေ

နောက်ဆုံးမှာ ယုံကြည်မှုက ဆန္ဒကို အောင်နိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။



ဒါမျိုးတွေ ဘာကြောင့် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေရတာလဲ

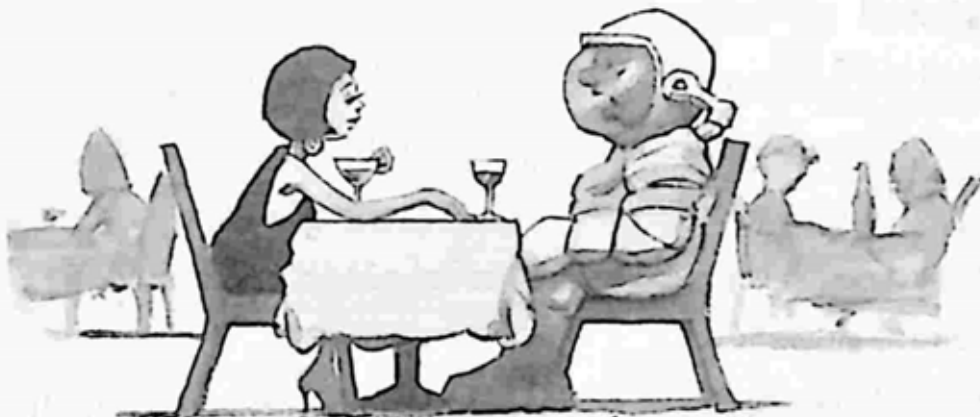
ပုံစံများ

တချို့လူတွေ အမြဲတမ်း ပိုက်ဆံမရှိ ဘိုင်ကျဖြစ်နေတာ သင် သတိပြုမိမှာပါ။
 သင် သူ့ကို ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ချေးလိုက်တာမှ သိပ်မကြာသေးဘူး။ အဲဒီ
 ဆရာသမား စားစရာမရှိလို့ ဘဏ်ချေးငွေ လျှောက်ထားလိုက်ရတဲ့အကြောင်း။

တချို့လူတွေက အမြဲနောက်ကျတတ်တယ်။ မနက် ၆ နာရီထ၊ လုပ်စရာရှိ
 တာလုပ်၊ ၉ နာရီ ဒေါင်ခနဲထိုးရင် အလုပ်ကိုရောက်။ ဒီလိုဖြစ်ရမှာကို ၁၀ နာရီကျော်
 တဲ့အထိ ဆရာသမားတွေ ကားသေ့ရှာလို့ကောင်းတုန်း၊ ပိုက်ဆံအိတ်ပျောက်နေတုန်း။

တချို့ကလည်း အမြဲလို ဘာမှန်းမသိ အလုပ်ရှုပ်နေတော့တာပဲ။ တချို့ကျ
 တော့ အမြဲတမ်း နှပ်ချခံနေရတယ်၊ အမြဲတမ်း အလှီးအရိတ်ခံနေရတယ်။

နယ်လှည့်အရောင်းသမားတွေ၊ တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီတွေ၊ ရည်းစားဟောင်း
 တွေ၊ ခုမှပေါ်လာတဲ့ ဆွေမျိုးတွေ... အို စာရင်းချပြရရင် မဆုံးဘူး။ သူတို့မှာ အဲဒါ
 တွေရဲ့ နှပ်ချတာကို တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးအောင် ခံနေရတာ။



ANDREW MATTHEWS

ကျွန်မ လိုတာက နေရာ (Space) ပါ။



တချို့ ဘွားတော်ကြီးတွေကျတော့တစ်မျိုး။ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဇာတ်လမ်းဖြစ်နေတာ၊ ဇာတ်လမ်းက တစ်ပတ်တစ်ခါ မဖြစ်ဘဲနေမလား။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က ကကျိုးကကြောင်လဲ၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းလဲ၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က ခပ်ပျင်းပျင်းလဲ... အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုမှ မီးခွက်ထွန်းရှာပြီးတွဲတာ...။

ဒီတော့ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဇာတ်လမ်းဖြစ်တာ ဆန်းမလား။

တချို့ကျတော့ တစ်လခွဲတိုင်း၊ တစ်လခွဲတိုင်း ချစ်သူအသစ်လဲတယ်။ အင်း... ပြောရရင် ကုန်မှာမဟုတ်ပါ။

ရင်ဘတ်နဲ့ခံစားပါ

တချို့က မိတ်ဆွေရှာပါတယ်၊ တချို့က ပိုက်ဆံရှာပါတယ်။

တချို့က ဘယ်သွားရသွားရ ပျော်နေတာပါပဲ။ ဘောလုံးသမားတွေကတော့ ပွဲရှိတဲ့နေရာ လိုက်ကန်ရတာပေါ့။ အိမ်ကွင်း၊ အဝေးကွင်းလေ။

တချို့ကျတော့ ကံကောင်းတဲ့ပုံစံ၊ အခက်အခဲတွေကို အလိုလိုကို ဖြေရှင်းပြီးသား၊ ဥပမာတစ်ခုပြမယ်။

တက်ဒ်ရဲ့ကား လူသူမနီး ခပ်ခေါင်ခေါင်တစ်နေရာမှာ ကားဘီးပေါက်တယ်။ လူမနီး သူမနီးဆိုတော့ သူ ညစ်နေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကံအားလျော်စွာပဲ လူစိမ်းတစ်

ယောက်မောင်းတဲ့ကား အဲဒီဘီးပေါက်တဲ့နား ရောက်လာတယ်။ သူ့ကို အကူအညီပေး
တယ်။ လူစိမ်းက သူ့ကို ကားနဲ့တင်ခေါ်သွားတယ်။ ဒါ့အပြင် အလုပ်တောင် ရှာပေး
လိုက်သေးဗျား။

အတွင်းစိတ်အာရုံပုံစံဟာ သမိုင်းဘီး တစ်ပတ်လည်တယ်ဆိုသလိုပဲ ဒါကို
ထပ်တလဲလဲဖြစ်တယ်။

မေရီဆိုတာ အံ့အားသင့်စရာကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေရပေမဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်
ဆံရေးမှာတော့ ကံခေရှာတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း မိတ်ဆွေစစ် ဘယ်တော့မှမရဘူး။

ဘီလ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ နာမကျန်းမဖြစ်ပေမဲ့ အမြဲလိုလို အလုပ်က
အနားခံရလေ့ရှိတယ်။

ဒါတွေဟာ တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့တစ်ဦးချင်းဟာ ဆွဲဆောင်မှုတွေ ပြုကြတယ်၊ တီထွင်ဖန်တီးကြ
တယ်။ အတွင်းစိတ်အာရုံများရဲ့ သညာပေးညွှန်ကြားချက်များအရသာ ကျွန်တော်တို့
ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

အဲဒီတော့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

အတွင်းစိတ်အာရုံက ဘဝကို ဖန်တီးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဖန်တီးမှုကြောင့် သာယာ
ချမ်းမြေ့စွာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေသူတွေက သာသာယာယာ ငြိမ်ငြိမ်ညောင်းညောင်းနဲ့
အထာကျကျ ဖြစ်နေကြတာလား။ အဆင်မပြေတဲ့သူတွေက အမြဲတမ်းပဲ ပြဿနာ
ပေါင်းစုံနဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုံးထွေးနေရတာလား။

တချို့က ချမ်းသာသထက် ချမ်းသာပြီး တချို့က ဆင်းရဲပြီးရင်း ဆင်းရဲနေကြ
တာလား။

ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်နေတာပါ။

အဲဒီလိုပဲ အမြဲဖြစ်နေကြတာပါ။

ဥပဒေ

ဘဝဆိုတာ အတွင်း(စိတ်အာရုံ)ရဲ့ စေစားရာ ဖြစ်ရတာပါ။

သတင်းကောင်း

သတင်းကောင်းရှိပါတယ်။ အဲဒါက တော့ အတွင်းစိတ်အာရုံ နှိုးဆော်မှုပုံစံကို ပြောင်း လို့ရတယ်ဆိုတာပါပဲ။ သင်ဟာ အဲဒီပုံစံရဲ့ ကျေးကျွန်မဟုတ်ဘဲ အဲဒီပုံစံကသာ သင့်ရဲ့ ကျေးကျွန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပုံစံ ကို ဆိုးချင်သလား၊ ကောင်း ချင် သလား လိုသလို ပြောင်းလို့ရပါ တယ်။



ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဆက်ဖြစ်စေချင်တယ်ဆိုရင် အတိတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်၊ ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လို အပျက်ဘက်ကို စေ့ဆော်ဖန်တီးခဲ့တယ်ဆိုတာတွေကို တွေးမနေပါနဲ့တော့၊ တစ် လည်လည်ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့၊ ငါလုပ်တာ မှားတယ် ဆိုပြီး စိတ်သောက ရောက်မနေ ပါနဲ့တော့။

သင် နားလည်ဖို့လိုအပ်တာက အသစ်ကိုသာ၊ အသစ်ဆိုရာမှာ အကောင်း ဘက်ဖြစ်တဲ့ အသစ်ကိုသာ ဖန်တီးတွေးတောပါ။ အပျက်ကို လုံးဝမစဉ်းစားဘဲနဲ့ အရင်လိုမတွေးဘဲ၊ အရင်လို စေ့ဆော်ဖန်တီးမှုမပြုဘဲ ကွဲပြားခြားနားစွာ စဉ်းစားတွေး ခေါ်ဖန်တီးပါ။



သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုရှုမြင်သလဲ

လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းထင်ကြတာပါပဲ။
 စစ်တမ်းသဘောမျိုးမေးကြည့်၊ “ခင်ဗျား တစ်ပါးသူအပေါ်မှာ ရက်ရက်ရောရော ရှိပါ
 ရဲ့လား” လို့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က မဆိုင်းမတွ ပြန်ဖြေပါလိမ့်မယ်။ “ဟာ... ကျုပ် သိပ်ရက်
 ရောတာပေါ့ဗျာ” လို့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ စကားအဖြစ်ပြောတာပါ။
 လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ထင်တစ်လုံးနဲ့ပါ။



အမယ်လေး... ခေါင်းကိုက်လိုက်တာ မိန်းမရေ။

“ငါ ကားမောင်းသိပ်ကျွမ်းတာပဲ” လို့ ကားမောင်းတတ်သူတိုင်း ထင်ကြသလို “ငါကတော့ အမြဲတမ်း ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ်။ ပြဿနာက ငါ့ယောက်ျားပဲ။ သူက ငါ့လိုမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ပုပ်ကြီး” ဆိုပြီး တွေးကြတာက အိမ်ထောင်ရှင်မမ တော်တော်များများ။

စိတ်ပုပ်မှုနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဒီအတိုင်းပဲ။ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပုပ်မှုနဲ့အတူ မွေးလာတယ်ဆိုရလောက်အောင် ဒါကြီးက ဘဝမှာ စိုးမိုးတာ၊ မိဘတွေကိုယ်တိုင်ကကို စိတ်ပူတတ်အောင် သင်ပေးကြတာ၊ ကလေးတွေကို ဟိုဟာမလုပ်နဲ့၊ ဒီဟာမကိုင်နဲ့၊ ဘာဖြစ်သင့်တယ်၊ ဘာမဖြစ်သင့်ဘူး... အို စိတ်ပူစရာတွေချည်း။

ညဘက်သတင်းကြည့်လိုက်၊ ကမ္ဘာကြီးဟာ လန့်စရာ၊ ကြောက်စရာဆိုတာကို အတည်ပြုပေးနေတဲ့ သတင်းတွေချည်းပဲ။

ဥပဒေသ

ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများအတွက် အပျက်သဘောတွေေးတယ်ဆိုတာက ပုံမှန် လိုဖြစ်နေပါပြီ။



အပျက်သဘော ကြွက်များ

အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ရင်တော့ လူတွေဟာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်နဲ့ လောကကြီးကို အကောင်းဘက်က မြင်ကြသူတွေချည်းပဲလို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ဟိုးအတွင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဘာတွေစဉ်းစားနေသလဲဆိုတာကတော့ ဘယ်တော့မှ သိရမှာမဟုတ်ပါ။

အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦးဦး စိတ်ပုပ်သောကရောက်နေတာ၊ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရတာ၊ တစ်ခုခုကို တမြည့်မြည့် ခံစားနေရတာ၊ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ရုတ်တရက်သိလိုက်ရလို့ ကျွန်တော်တို့ အံ့အားသင့်သွားရတာမျိုးတွေရှိပါတယ်။

အကောင်းမမြင်တဲ့ စဉ်းစားတွေခေါ်မှုဆိုတာ ကြွက်နဲ့တူပါတယ်။ ကြွက်တွေ တစ်ကောင်တည်း ဘယ်တော့မှမလာသလို သူတို့လည်း ဘယ်တော့မှ တစ်ခုတည်း



ANDREW MATTHEWS

မလာပါဘူး။ အံ့နဲ့ ကျင်းနဲ့ လာတာပါ။

သင်မသိလိုက်ခင်မှာပဲ အပျက်ဘက်က တွေးမိလိုက်ပြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ဥပမာ... စားသုံးသူတစ်ဦးဦးက သင့်ကုမ္ပဏီက ထုတ်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တယ်လီဖုန်းထဲက ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းနဲ့ လှမ်းပွက်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီသူနဲ့ ဖုန်းပြောနေစဉ်မှာပဲ သင့်အတွေးထဲကို “ရိုင်းတဲ့လူတွေကို ငါ စက်ဆုပ်လိုက်တာ” ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာပါပြီ။ အဲဒီအတွေးနောက်က ဘာဆက်ဝင်လာမလဲဆိုတော့ “ဒီရုံးမှာလည်း အကုန်လုံး ရိုင်းတဲ့လူတွေချည်းပဲ” ဆိုတဲ့ နောက်ထပ်အပျက်သဘောအတွေးတစ်ခု ထပ်ဝင်လာပါမယ်။

“ဒီရုံးမှာလည်း ရိုင်းတဲ့လူတွေချည်းပဲ” ဆိုတဲ့အတွေးနောက်က ကပ်လျက် “ဒီမှာရတဲ့ ငါ့လစာကလည်း တစ်ပဲခြောက်ပြား” ဆိုတဲ့အတွေးက ထပ်ဝင်လာပါမယ်။

တစ်ခါ “ဒီမှာရတဲ့ ငါ့လစာကလည်း တစ်ပဲခြောက်ပြား၊ သေလောက်အောင်သာ လုပ်နေရတာ ဘယ်သူမှလည်း အသိအမှတ်ပြုတာမဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့အတွေးက နောက်က ကပ်ဝင်လာပြန်ပါရော။

ဒါကြောင့်ပြောတာ အပျက်သဘောစဉ်းစားမှုဆိုတာ ကြွက်လိုပါပဲလို့။ အံ့နဲ့ ကျင်းနဲ့ လာတာပါ။

“သေလောက်အောင်သာ လုပ်နေရတာ ဘယ်သူမှလည်း အသိအမှတ်မပြုဘူး” ဆိုတဲ့အတွေးနောက်ကနေ သင့်အိမ်ထောင်ရေး၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်လူမှုရေး

စတာတွေအထိ မီးခိုးမဆုံး၊ မိုးမဆုံး အပျက်တွေတွေ သင့်ခေါင်းထဲ ဝင်ရောက်လာ ပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် အပျက်တွေကို တစ်ချက်တည်းနဲ့ အပြတ်ရှင်းပါ။ သင့်ဖောက်သည် က တယ်လီဖုန်းထဲက ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောရင် “ဪ... ဒီလူ တယ်ရိုင်းတာပဲ” လို့ အဲဒီတစ်ကြိမ်၊ အဲဒီတစ်ချက်ပဲတွေ့လိုက်ပြီး တယ်လီဖုန်းပြောပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ‘အဲဒီဖောက်သည်ရိုင်းတဲ့ကိစ္စကြီး’ ကို ခေါင်းထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

“ဒါကြီး ခေါင်းထဲထည့်ထားလို့ ငါ့အတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးရှိသလဲ” လို့ ပထမဆုံး အပျက်သဘော စတွေ့လိုက်မိတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်လိုက် ပါ။

“ဘာမှ အကျိုးကျေးဇူးမရှိဘူး” လို့ အဖြေရရင်တော့ အိုကေ... အဲဒါကြီးကို သင့်အတွေးထဲက ချက်ချင်းဖယ်ရှားပစ်ပါလော့။

တကယ်တမ်း အဆိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင်ကောင် အကောင်းဘက်က လှည့်တွေး လို့ရတာတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ဥပမာ... သင် ခြေကျိုးပြီး အိမ်မှာ နားနေရတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလို အကောင်း ဘက်ကတွေးလို့ရပါတယ်။

- ငါ အနားရတာပေါ့။
 - နာဖျားမကျန်းဖြစ်နေရှာသူတွေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေကို ကိုယ်ချင်းစာ တတ်လာတာပေါ့။
 - စာအုပ်ကောင်းကြီးတွေဖတ်ဖို့ အချိန်ရတာပေါ့။
- သင့်ချစ်သူ မိန်းကလေး သင်နဲ့ လမ်းခွဲသွားပြီဆိုပါတော့...
- ပိုက်ဆံပိုစုမိတာပေါ့လေ။
 - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပိုတွေ့လို့ရတာပေါ့။
 - ဘောလုံးပွဲတွေ အားရပါးရ ကြည့်နိုင်ပြီ... စသည်ဖြင့် အကောင်းဘက် ကသာ တွေးပါ။

ဥပဒေသ

အပျက်သဘော စတွေးလိုက်ရင်
နောက်ထပ် အပျက်သဘောအတွေး
များ တသိကြီး ကပ်ပါလာပါမယ်။
အပြုသဘောတွေးရင် နောက်
ထပ် အပြုသဘောအတွေး
တွေ တစ်ထွေးကြီး ကပ်ပါ
လာပါမယ်။ အတွေးတွေ
တသိကြီးမစခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ဒါ အပျက်တွေးလား၊ အပြုတွေး
လားဆိုပြီးတော့။



အပြုသဘောတွေးဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ မအောင်မြင်ပါ

ကိုကြွက်ဟာ အင်မတန် အစားပုတ်ပါတယ်။ အစားပုတ်တော့ ဘာဖြစ်လဲ၊
ဝက်ကြီးတစ်ကောင်လို ဝဖီးလာတော့တာပေါ့။

ဒီဝတာကြီးကို သူ စိတ်ပျက်လာတော့ အရင်စားနေကျ ဟမ်ဘာဂါတွေ၊ ပီဇာ
တွေ၊ ဒိုးနတ်တွေကို မစားဘဲနေလိုက်ပါတယ်။ ကိုကာကိုလာကိုလည်း မသောက်
တော့ဘူး။



ဒါ့အပြင် ဝိတ်ကျအောင်ဆိုပြီး ညဘက် ထမင်းမစားဘဲနေတယ်။ နေ့လယ် ဘက်ကိုလည်း အသီးအရွက်တွေပဲ လိုမ့်စားတယ်။ ဒါမျိုး ဘယ်နှရက်လုပ်သလဲဆို တော့ လေးရက်တိတိ သူ့ခမျာ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ရတာ။ ဒါပေမဲ့ ဝိတ်ကျ မသွားဘူး။ ဒီမှာတင် ငနဲကြီး ‘ညစ်’ ပြီး ဟမ်ဘာဂါတွေ၊ ပီဇာတွေ ပြန်တွယ်တော့ တာပဲ။ ဒုံရင်း ဒုံရင်းအတိုင်း ဝက်ကြီးလို ဝမြဲဝလျက်။

ကဲ... ကိုကြွက်ကိစ္စကို ဆန်းစစ်လိုက်ရအောင်။ သူ နှစ်လေးငါးဆယ် တွယ် လာခဲ့သမျှကို လေးရက်လောက် ဝိတ်ချရုံနဲ့ ကျရမယ်ဆိုတာကတော့ ဒါ သူ့အလွန် မဟုတ်ဘူးလို့တောင် ငေါ့ပြောရမလို ဖြစ်နေပါပြီ။

ထိုနည်းတူပဲ အပျက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း လူတွေဟာ တစ်သက် လုံး အပျက်ဘက်က တွေးလာခဲ့ပြီးမှ အပြုတွေးဘက်ကို လှည့်ဖို့ဆိုတာ တော်တော် လေးကို မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါပေမဲ့ မလွယ်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်ကြရပါမယ်။ ဒါမှ ဒီအဆိုးမြင်သံသရာကြီးက လွတ်မြောက်ရမှာပါ။

မေရီဟာ တစ်သက်လုံး အပျက်ဘက်ကချည်း တွေးလာတာ။ “ငါဟာ အသုံး မကျတဲ့လူ”၊ “ငါ့ဘဝကြီးတော့ သွားပါပြီ”၊ “ပိုက်ဆံလိုချင်လို့သာ လုပ်နေရတာ ဒီအလုပ်ကို ငါမကြိုက်ပေါင်” စသည်စသည်ဖြင့် အပျက်ဘက်ကချည်း တစ်သက် လုံး တွေးလာတာ။

တစ်ခါတလေ အပြုသဘော အတွေးလေးတွေ မရှိဘူးလားဆိုတော့... ရှိပါတယ်။

“ငါ့ခွေးလေးက ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ” ဒီလိုပျော်စရာအတွေးလေးတွေ တွေးမိတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာရှည်မခံပါ။

“ဘဝဆိုတာ ဘာမှ မက်စရာမရှိဘူး။ တစ်နေ့တော့ သေရမှာပဲ” ဆိုတာမျိုး တွေးလာပြန်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ တစ်ရက်မှာ စိတ်တန်ခိုးဆိုင်ရာ စာအုပ်တစ်အုပ် သွားဖတ်တယ်။ အဲဒီ စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးတဲ့နောက် “ငါတော့ အပြုသဘောတွေးမဟဲ့” ဆိုပြီး လေးရက်လောက် သူ တွေးလိုက်တယ်။ လေးရက်ပဲ၊ လေးရက်ပဲ မေရီ အပြုသဘောတွေးလိုက်တာ။

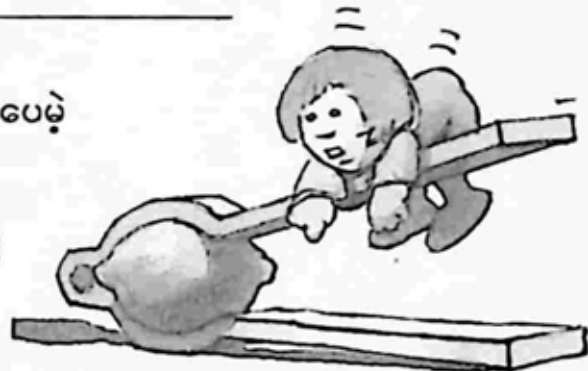
အဲဒီနောက်ပိုင်း ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲနဲ့လည်း ကြုံလိုက်ရော၊ မေရီ တစ်ယောက် အပျက်သဘော ပြန်တွေးပြန်တော့တာပဲ။

ကိုကြွက်ဥပမာလိုပဲ တစ်သက်လုံး အပျက်သဘောတွေးလာတာ၊ ပူစရာမရှိ

ကြံပူနေတာကို လေးရက်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ် အပြုသဘောဘက် ရောက်မှာလဲ။ ဇွဲရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကောက်ရိုးမီးလို ဟုန်းခနဲထတောက်ပြီး ပြီးတာနဲ့ ဘာမှ ဆက်မလုပ်ဖြစ် ဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါ။ ဝိတ်ချရာမှာရော အပြုသဘော တွေးဖို့မှာပါ အောင်မြင်မှု ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

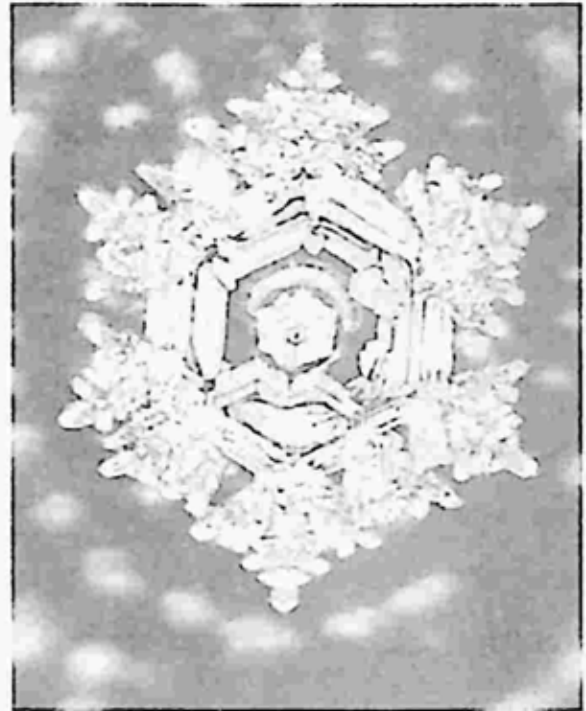
ဥပဒေသ

သင်တွေးသလို သင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
တော်တော်များများက ဇွဲမရှိပါဘူး။
ဒီမေးခွန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်
သင့်ပါတယ်။
“စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ”
ဆိုတဲ့မေးခွန်းပါ။





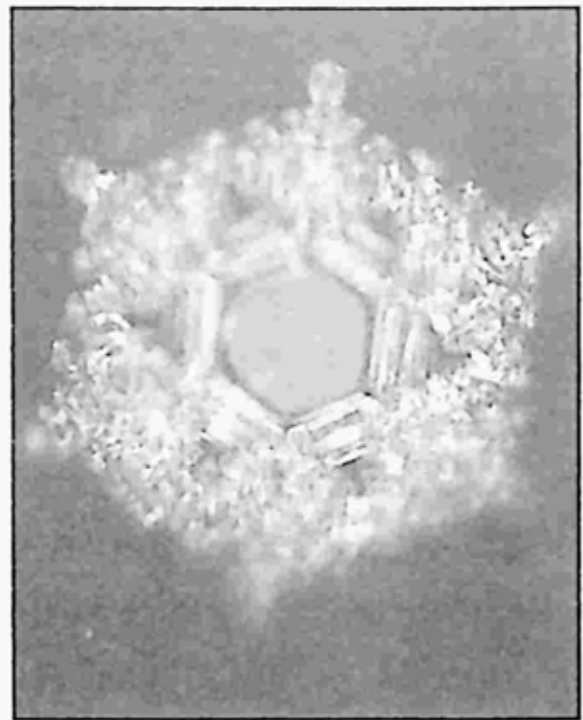
ဇူဂျီဝါရာဆည်မှ ရေများ
ညစ်ညမ်းနေသည်ကို တွေ့ရပုံ။



ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး
ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သပြီးနောက်
ရေများကြည်လင်သွားစဉ်။



မင်း ငါ့ကို စိတ်ပျက်နေတာပါ။



ချစ်ခြင်းနဲ့ ကျေးဇူးတရား။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ



အပြုသဘောတွေးရင် အပြုသဘောဖြစ်မယ်။ အပျက်သဘောတွေးရင် အပျက် သဘောဖြစ်မယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂျပန်ပညာရှင်တစ်ဦးက သုတေသနပြုခဲ့ပါ တယ်။

ဒေါက်တာမာဆာရအီမိုတိုဆိုတဲ့ ဂျပန်ပညာရှင် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စမ်းသပ်သုတေ သနပြုမှုက ဒီလိုပါ။ သူက ရေနဲ့စမ်းတာပါ။

ရေကို ခွက်တွေထဲ ထည့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီရေခွက်တွေကို ရေခဲသေတ္တာ ထဲ ထည့်ပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအခါ ရေခွက်နှစ်ခုကို တစ်ခုစီကို တစ်မျိုး ပြောပေးပါတယ်။

ပထမရေခွက်ကို “ဒီရေခွက်လေးကို ငါချစ်လိုက်တာ” လို့ ကြင်ကြင်နာနာ ယုယုယယနဲ့ ပြောပါတယ်။

ဒုတိယရေခွက်ကို “ဟင်း... မင်းကြည့်ရတာ ရုပ်ဆိုးလိုက်တာကွာ” လို့ ပြော ပေးပါတယ်။

အဲဒီလိုပြောပြီး ရေခွက်တွေကို အဲဒီလိုပဲထားပါတယ်။ ရေခဲပြီဆိုမှ ပြန်ထုတ်ပါတယ်။

သူ့ကို ချစ်တယ်လို့ အပြောခံရတဲ့ ရေခွက်က လှလှပပ ညီညီညာညာလေး ခဲနေပြီး “မင်းကြည့်ရတာ ရုပ်ဆိုးလိုက်တာကွာလို့ အပြောခံရတဲ့ ရေခွက်က ပုံဆိုး ပန်းဆိုးနဲ့ ခဲနေတာကို အံ့ဩစရာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ မဆန်းဘူးလား၊ ဒီထက်ဆန်းတာ တွေ လာပါဦးမယ်။

ဒေါက်တာအီမိုတိုက ရေခဲဥပမာမှာ နှုတ်ကပြောရုံနဲ့ ဖြစ်တာကို မအံ့ဩပါနဲ့။ တွေးရုံနဲ့ကို ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပထမရေခဲခွက်ကို ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာလို့ စိတ်ထဲကတွေး၊ ဒုတိယ

ရေခဲခွက်ကို အမြင်ကတ်စရာ ကြီးလို့ စိတ်ထဲကတွေး၊ နှုတ်က ပြောသလိုပဲ ပထမ ရေခွက်ဟာ စီစီညီညီနဲ့ ခဲနေပြီး ဒုတိယရေခွက်က ပုံဆိုးပန်းဆိုးနဲ့ ခဲနေတာကို တွေ့ရပါမယ်။ အံ့ဩဖို့ မကောင်းဘူးလား၊ ဒီထက် အံ့ဩစရာ လာပါဦးမယ်။



ဒီတစ်ခါတော့ စာနဲ့ ရေးတာ ပါ။ အထက်က ဥပမာတွေအတိုင်း နှုတ်နဲ့ ပြောတာမျိုး မလုပ်ဘဲ ရေခွက် တွေပေါ်မှာ စာနဲ့ရေးလိုက်ပါ။ ရလဒ်က နှုတ်နဲ့ ပြောတာမျိုး၊ စိတ်ထဲက တွေးတာ မျိုးအတိုင်းပဲ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား မထင်ပါနဲ့။ ဒေါက်တာ အီမိုတိုဟာ သူ့ရဲ့ သုတေသန ကို ကုလသမဂ္ဂအထိ လာတင်ပြရဲတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်တွေကို ဘာသာ ၄၀ ကျော်နဲ့ ကမ္ဘာတစ်လွှား ထုတ်ဝေပြီးပါပြီ။

ဒါတွေအားလုံးက ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ

သင့်အနေနဲ့ ဟိုအခါ ဒီအခါ မီးခါ ရေခါ သန့်ရှင်းခွန် စတာတွေပေးဖို့ မနည်း ငွေရှာနေရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရေကျောက်ပေါက်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါတွေက ရုပ်နဲ့ဆိုင် တဲ့၊ ကိုင်လို့ စမ်းလို့ရတဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ အစစ်အမှန်ကိစ္စတွေပါ။

ဒါပေမဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တာတို့၊ စိတ်ထားသဘောထား ခံစားမှုတို့ စတာ တွေကတော့ ရုပ်သဘောမဟုတ်လို့ ကိုင်လို့စမ်းလို့ မရပါဘူး။

ဒါဖြင့်ရင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုက အရာဝတ္ထုတွေကို ထိခိုက်ထိရောက်တယ်၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့် ငြင်းနေကြတာလဲ၊ ကိုင်လို့ စမ်းလို့ မရ လို့လား။

စကြဝဠာနဲ့ ဥပမာပြပါမယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် စကြဝဠာဆိုတာ ပင်နယ် အမြောက်အမြားနဲ့ လည်ပတ်နေတဲ့ စက်ကြီးတစ်လုံးမဟုတ်ပါ။ ဒါဖြင့် ဘာလဲ ဆိုရင် စကြဝဠာဆိုတာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ် (New Age) အတွေး
အခေါ်အရ အရာအားလုံးဟာ စိတ်အာရုံ
(Consciousness) တွေချည်း ဖြစ်ပါ
တယ်။ ခေတ်အမီဆုံး သိပ္ပံပညာက
လည်း ဒါကို သက်သေပြပြီးဖြစ်
ပါတယ်။ ခင်ဗျားဟာ စိတ်
အာရုံဖြစ်သလို ခင်ဗျားဘေး
က လူတိုင်းဟာလည်း စိတ်
အာရုံတွေချည်းဖြစ်ပါတယ်။ (လူတိုင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)



သင် ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ၊ ဘယ်လိုစိတ်ထားသလဲ၊ ဘယ်လိုသဘောထား
သလဲ... အဲဒါတွေအတိုင်းသာ သင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

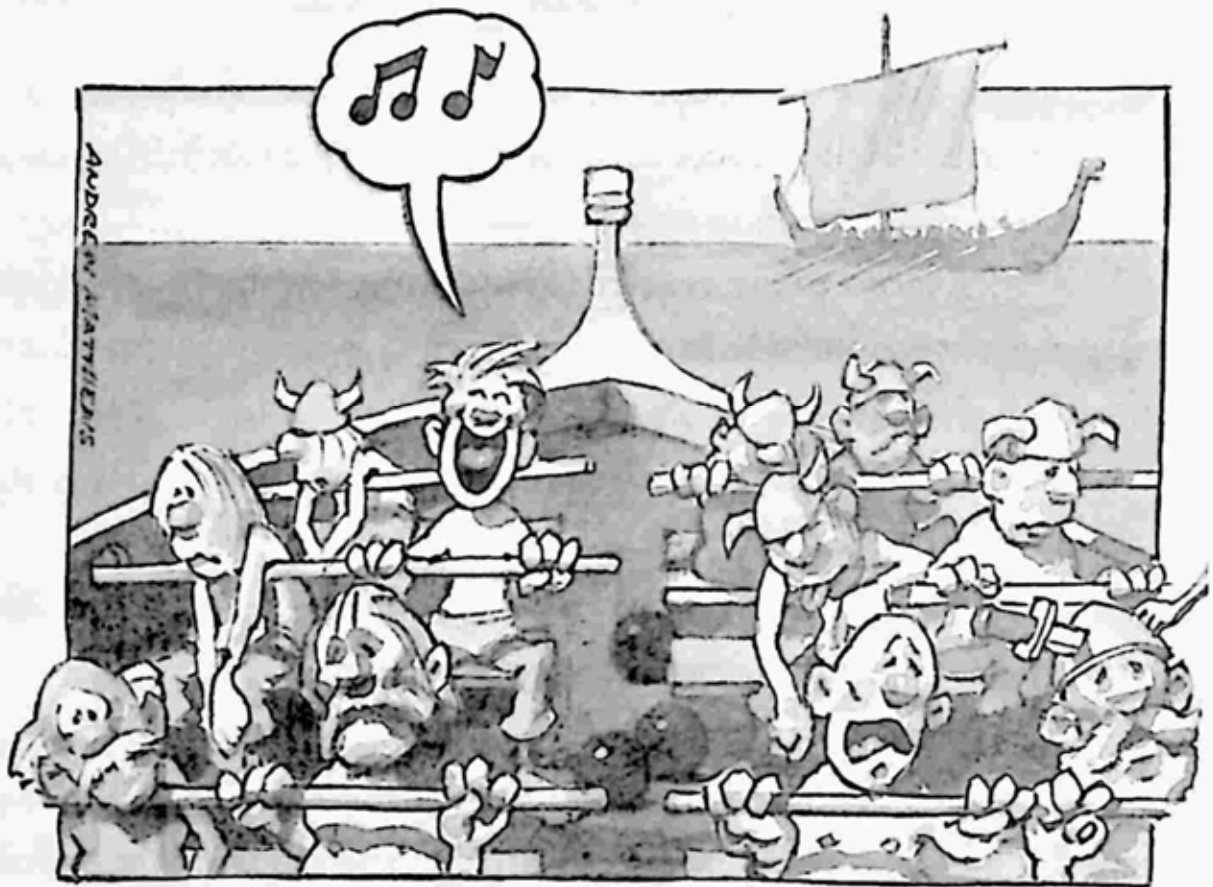
စကြဝဠာဆိုတာ စွမ်းအားစနစ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဟန်ချက်ညီဖို့ အမြဲမပြတ်
ဆောင်ရွက်ပေးနေတာပါ။ သင်ဟာ အဲဒီစကြဝဠာကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်သာ
ဖြစ်ပါတယ်။

- သင် တစ်ခုခုစဉ်းစားလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။
- “ငါ အလုပ်သစ်တစ်ခု ရချင်တယ်”
- “ငါ တုပ်ကွေးမိမလား မသိဘူး”
- “ဘယ်တော့မှ ငါ့မှာ ပိုက်ဆံလောက်တယ်လို့ မရှိပါ”
- “အားလုံး အဆင်ပြေသွားမှာပါ”

... စတဲ့စတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဟန်ချက်ညီဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုတွေးကနေ
အဖျက်တွေး၊ အဖျက်တွေးကနေ အပြုတွေး စသည်ဖြင့် တစ်သမတ်တည်းမဟုတ်ဘဲ
ဟိုအတွေးကနေ ဒီအတွေးကို ပြောင်းတွေးလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဟန်ချက်ညီပါတယ်။

ညပဒေသ
စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုတာ အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။
စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။





ကိုယ့်စိတ်က တွေးတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်က လိုက်ပါရတာပါ။

သင် တွေးသလို သင် ရပါတယ်



ကျွန်တော် လိုက်ပါစီးနင်းမယ့် လေယာဉ်တစ်စင်း မထွက်နိုင်ဖြစ်နေပါတယ်။ မရှူနိုင် မကယ်နိုင်နဲ့ ဒေါသထွက်နေပုံရတဲ့ ခရီးသည်တစ်ဦးကြောင့်ပါ။ သူ ရောက် မလာသေးလို့ စောင့်နေရတာပါ။

သူ့ထိုင်ခုံအပေါ်က ပစ္စည်းထားရမယ့်နေရာမှာ တခြားသူတစ်ယောက်က အိတ် ထားသွားတာကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါမှာ အဲဒီခရီးသည်အမျိုးသမီး ပိုဒေါသထွက်တော့ တာပေါ့။ သူ နောက်ကျတော့လည်း တခြားခရီးသည်က အိတ်ဝင်ထားသွားတာပေါ့။ ဒါနဲ့ အမျိုးသမီး လေယာဉ်ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး သူ့အိတ်ကို သူ့ခြေထောက်များ ကြားမှာထားပြီး မလွတ်မလပ်နဲ့ စီးလာခဲ့ရပါတယ်။

လေယာဉ်ဆိုက်ပါပြီ၊ ပစ္စည်းတွေ ယူကြပါပြီ။ အဲဒီမှာတင် အမျိုးသမီး ထိုင်ခုံ အပေါ်က အိတ်ကို ထားတဲ့လူက လာယူပါတယ်။ ဖြစ်ပုံများ အဲဒီအိတ်ကို အယူမှာ လက်ကလွတ်ကျပြီး အမျိုးသမီးခေါင်းကို ခိုက်မိသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဆိုးလိုက်တဲ့ ကံလို့ပဲ ပြောရမလား၊ လေယာဉ်ပေါ် တက်လာကတည်းက စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လာပြီး လေယာဉ်ပေါ်မှာလည်း အဆင်မပြေဖြစ်လိုက်တာ နောက် ဆုံး ခေါင်းပေါ် အိတ်ပြုတ်ကျတဲ့အထိ။

အဆင်မပြေဘူးလို့ စိတ်ညစ်ညူးနေရင် အဆင်မပြေတာတွေပဲ တောက် လျှောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာရဲ့ အကောင်းဆုံးသာခကပါ။

ကစားပွဲရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

ကစားပွဲ... ဘောလုံးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ဘီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမေရိကန်ဘောလုံးပဲဖြစ်ဖြစ်... ဘယ်ကစားပွဲမဆိုရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိထားမှသာ သင် တခြားသူများ

နဲ့ တန်းတူရည်တူ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါမယ်။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း တွေ မသိဘဲ ဝင်ပြိုင်နေလို့ကတော့ သင် ခံချည်း နေရမှာပါပဲ။

ဘဝဆိုတဲ့ ကစားပွဲမှာလည်း ဒီလိုပါ ပဲ။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို သိဖို့ လိုပါတယ်။ နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ကိုယ်ချည်း ခံနေရပါလိမ့်မယ်။

တချို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင် သွားတဲ့သူတွေဟာ “ဘဝဆိုတဲ့ ကစားပွဲကြီး က မတရားပါ။ ငါ ဆက်မကစားချင်တော့ ပါ” လို့ တွေးတောကာ ဘဝဇာတ်သိမ်းသွား ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝဟာ နေပျော်တယ်။ ဘဝ ဟာ နေချင့်စဖွယ် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိ တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးများရှိရင်တော့ အဲဒီ အတွေးနဲ့ လျော်ညီစွာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်နဲ့ဘေးတစ်ဝိုက်က လူပုဂ္ဂိုလ်တွေက လည်း အပြုသဘောတုံ့ပြန်တာ၊ တစ်နည်း ဆုလာဘ်ချီးမြှင့်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အပျက်သဘောတွေးရင်တော့လည်း ဘဝဆိုတာကြီးက သင့်ကို အပျက် သဘော တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မယ်။

တံခါးကြားထဲ လက်ညှပ်မိတာတို့၊ လျှာကိုက်မိတာတို့၊ ခြေခေါက်လဲတာတို့ စတာမျိုးတွေ ဖြစ်တဲ့အချိန်၊ ဖြစ်တဲ့ရက်ကို သင် သတိပြုကြည့်ပါ။ သင် လန်းလန်း ဆန်းဆန်း ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဒီလိုဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ သင် ‘ညစ်’ နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီလိုဖြစ်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနဲ့ ခံစားမှု

စဉ်းစားတွေးခေါ်တာနဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ မတူပါဘူး။ သပ်သပ်စီပါ။ ဒါပေမဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကနေ ခံစားမှုကို ကူးပြောင်းလာတတ်ပါတယ်။

ခေါင်းထဲမှာက 'စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု' ရှိပြီး နှလုံးသားထဲမှာက 'ခံစားမှု' ရှိပါတယ်။

“ငါ့ယောက်ျားက စည်းကမ်းကိုမရှိဘူး။ သောက်ပြီးသား ဘီယာခွံတွေ ဒီတိုင်း ပစ်ထားတယ်။ စီးကရက်ဆိုလည်း သောက်လိုက်တာ မွန်နေတာပဲ။ ညဘက်ဆို ဟောက်လိုက်တာများ အိပ်လို့တောင် မရဘူး။”

စသဖြင့် စဉ်းစားမိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီလိုစဉ်းစားရာကနေ ယောက်ျားအပေါ် မကျေနပ်တဲ့ခံစားမှု ဝင်လာပါတယ်။

ဒီစဉ်းစားမှုကနေ ခံစားမှုကို ကူးပြောင်းသွားတဲ့သာဓကပါ။

စဉ်းစားမှုကို ပြောင်းလိုက်ရုံနဲ့ ခံစားမှုလည်း ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

အပြုသဘော စဉ်းစားမှုက အပြုသဘော ခံစားမှုဖြစ်စေပြီး အပျက်သဘော စဉ်းစားမှုက အပျက်သဘော ခံစားမှု ဖြစ်စေတာပါ။

ခံစားသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်

ဂျူလီနဲ့ သူ့ခင်ပွန်း ကတောက်ကဆ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူ့ယောက်ျား ပြောလိုက်တာတစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂျူလီ တော်တော်လေး ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆောင့်ကြီးအောင့်ကြီးနဲ့ ကားမောင်းပြီး အိမ်ကထွက်ပါတယ်။ ဒါလောက် စိတ်ဆိုးနေပုံမျိုးနဲ့ သူ ကားမမောင်းသင့်ပါ။

မမောင်းသင့်တဲ့အခြေအနေမှာ မောင်းတော့ ထုံးစံအတိုင်း မဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းဆုံမှာ တခြားကားတစ်စီးနဲ့ ငြိမိတာပါပဲ။ သို့သော်လည်း ကံကောင်း ထောက်မစွာ ဂျူလီရော တစ်ဖက်ကားမောင်းလာတဲ့ မမပါ ဘာတစ်ခုမှ ထိခိုက်ဒဏ် ရာ မရကြပါဘူး။

ဗေဒင်မမေးပါနဲ့၊ ဆန်ကုန်ပါတယ်။ တခြားကားကို မောင်းတဲ့ မမဟာလည်း အိမ်နဲ့စိတ်ဆိုးပြီး ဒေါကြီးမောကြီးနဲ့ ကားကို မောင်းချလာတာပါ။

မေးစရာတွေရှိပါမယ်။

- ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်မယ်လို့ ဂျူလီ တွေးခဲ့သလား၊ မတွေးပါ။

- ယာဉ်မတော်တဆမှု ဖြစ်ချင်သလား၊ မဖြစ်ချင်ပါ။
- ဒါပေမဲ့ သူမစိတ်ထဲမှာ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှိနေသလား၊ ရှိနေပါတယ်။
- အဲဒီခံစားမှုနဲ့ လိုက်ဖက်ညီတဲ့ အပျက်သဘောဆောင် အတွေ့အကြုံ တစ်ခု သူမ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသလား၊ လုံးဝသေချာတာပေါ့။

အဲဒါပါပဲ။ အပျက်ခံစားမှုကနေ အတွေ့အကြုံဆိုးကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ။ ဒီနေရာမှာ သင့်အနေနဲ့ မေးစရာရှိလာပါမယ်။

ဒေါသထွက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် မောင်းလာတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် စီးလာတဲ့ ကားတိုင်း ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်သလားလို့၊ အဲဒီလိုတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင့်မှာ “ဘဝဟာ ရွံ့မုန်းစရာကောင်းလှပါလား” ဆိုတဲ့ အတွေးအနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကြီးကို ဝင်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ‘ရွံ့မုန်းစရာကောင်းတဲ့’ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ မလွဲမသွေ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ သင် ကားမောင်းနေတာဆိုရင်တော့ ဒါ သေချာပါပြီ။ မတော် တဆဖြစ်ဖို့။ ‘အပျက်’ တွေးဟာ သံလိုက်ဓာတ်ကို ဆွဲတယ်ဆိုတာ ယုံပါ။ ဘာကို ဆွဲတာလဲဆိုတော့ ‘အပျက်’ ကြုံတွေ့မှုကို ဖြစ်ပါတယ်။ ‘အပျက်’ တွေး ပြင်းထန်ရင် ပြင်းထန်သလောက် ‘အပျက်’ ကြုံတွေ့မှုကလည်း လိုက်ပြင်းထန်ပါတယ်။

‘အပြု’ တွေးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ‘အပြု’ တွေးကို ကျကျနနနဲ့ ထိထိမိမိ တွေးပေးနိုင်ရင် ‘အပြု’ သဘော ကြုံတွေ့မှုကလည်း ထူးထူးကဲကဲရှိမှာပါ။

ညအသေ

သင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသထွက် နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင့် စိတ်ထဲ တွေးမိမယ်။
 “ဘာတွေများ ဒီထက်ဒီထက် ဆိုးနိုင်သေးလဲကွ”
 လို့ စိတ်ထဲမှာ နာကြည်းမိ၊ တွေးမိမယ်။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။
 အဲဒီလိုတွေ ညစ်တွေးတွေးနေလို့ကတော့ “အများ ကြီးကို ထပ်ဆိုးပါလိမ့်ဦးမယ်” လို့ ဖြေလိုက်ပါရစေ။



မှော်ဆန်တဲ့ဘဝ

ဒါမျိုးတွေ အမြဲဖြစ်နေသလား။

- စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်မြူးစေတဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတက်တာမျိုး၊
- စိတ်ခွန်အားတက်စေတဲ့ စာတစ်အုပ်ဖတ်တာမျိုး၊
- အချစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတာမျိုး။

ခံစားလို့ သိပ်ကောင်းတဲ့အရာတွေပါ။ ဘဝဟာ အရင်နဲ့ မတူတော့ဘဲ လုံးဝ ကွဲပြားခြားနားသွားပြီ။ လုံးဝကို အပျော်နဲ့ ဖမ်းစားထားပါပြီ။ ဘဝရဲ့ ကောင်းတဲ့ စာမျက်နှာသစ်တစ်ခုကို လုံးဝကြီး ဖွင့်လှစ်နိုင်လိုက်သလိုပါပဲ။ အကောင်းမြင်စိတ် တွေလည်း တဝေဝေနဲ့ပဲပေါ့။

စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ပိုပြီးကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပြီ။ စိတ်ခွန်အား စွမ်းအင် များနဲ့လည်း ပိုပြီးပြည့်စုံလာပါပြီ။ တွေ့ရတဲ့ လူတိုင်းကလည်း ဖော်ဖော်ရွေရွေ။

သင့်စိတ်ထဲ တွေးမိလိမ့်မယ်။ “ဒီနေ့ ဒီအချိန်ကစပြီး ငါ့ဘဝဟာ သာသာ ယာယာ ဖြစ်နေတာမယ်” လို့။

သုံးပတ်လောက် အဲဒီလိုဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ သင်ဟာ ဒုံရင်းဒုံရင်းပဲ ပြန်ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေမှာတော့ လုံးဝကို ‘ဘဝစာမျက်နှာသစ်’ ဖွင့်လှစ်လိုက် နိုင်ကြတယ်။

- သူတို့ စိတ်ခွန်အားပေးမယ့် စာအုပ်တွေ ဖတ်တယ်၊
- စိတ်ခွန်အားပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွဲတယ်၊
- ယုံကြည်မှုတွေ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရရှိလာကြတယ်၊
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ပိုပြီးသက်ဝင်ယုံကြည်လာကြတယ်။

သူတို့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေကြရတယ်လို့လည်း ပြော နိုင်တယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေသာ နှစ်သက်ဖွယ်ဘဝမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ ပိုပြီး တော့ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ရှိကြတယ်။ အရှုံးကနေ အောင်ပွဲရယူနိုင်စွမ်းရှိပြီး မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းများနဲ့ အချိန်ကောင်း အခါကောင်းများမှာ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။

ဥပဒေသ

ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ အများကြီး မသိနိုင်ပါ။



ခံစားမှုကို အရယူပါ

တစ်ခုခုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ဘာကိုလိုချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံစားမှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်လိုချင်တာကို ရပြီးပြီလို့ကို စိတ်ထဲမှာ သက်ဝင်ခံစားပါ။ ဆုတောင်းတာမျိုး မဟုတ်ဘူးလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဆုတောင်းတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ မတူပါ။ မတူလေ့ရှိပါတယ်။

အထက်မှာရေးခဲ့သလို စိတ်ထဲမှာ မကျေမချမ်းနဲ့ ညစ်နေတာတွေ၊ ဘာမှကို အစွမ်းအစမရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားနေရတာတွေ... 'ငါဟာ လူဆိုး' လို့ စွဲစွဲထင်ထင် ဖြစ်နေတာတွေ... စတာ... စတာတွေဟာ အဲဒီအဆိုးမြင်တွေနဲ့ လျော်ညီတဲ့ အတွေ့အကြုံများကိုသာ ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အတည်ပြုခြင်း

'အကောင်းမြင်' အတည်ပြုချက်တွေကို စိတ်ထဲမှာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပွားများပါ။ အတည်ပြုတယ်၊ ဘာကို အတည်ပြုရမှာလဲလို့ မေးလာခဲ့ရင် 'အကောင်းမြင်' အတွေး၊ 'အကောင်းမြင်' အကြံအစည်တွေကို ပွားများ အတည်ပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထပ်ခါတလဲလဲ စိတ်ထဲက တွေးတာ၊ ထပ်ခါတလဲလဲ နှုတ်က ရွတ်ဆိုပေးတာမျိုး စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်ပေးရမှာပါ။

စိတ်ထဲက 'အကောင်း' ခံစားမှုက 'အကောင်း' တွေးတယ်ဆိုပြီး ပြီးပြီးရော၊ ပစ်စလက်ခတ်တွေးတာမျိုး၊ ခံစားတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲကို တွေးရ၊ ခံစားရမှာပါ။ လိုအပ်ရင် နှုတ်က ရွတ်ဆိုပေးရပါမယ်။ ရွတ်ဆိုပေးတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ကြိမ်၊

နှစ်ကြိမ်မဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

“ငါလိုချင်တာအားလုံး ပြည့်စုံပြီ”၊ “ငါ့ဘဝ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီ” ဒါမျိုးတွေ တွေးရပါမယ်။ ဒါမျိုးတွေ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေးရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ရွတ်ဆိုပေးရပါမယ်။

“ငါ့ကို လူချစ်လူခင်များတယ်၊ ငါဟာ ခင်စရာကောင်းတဲ့သူ”၊ “ငါကျန်းမာတယ်”၊ “ငါ ချမ်းသာတယ်” ဒီလိုအတွေးတွေကို စိတ်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက်နဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာတွေး။

သင့်ဘဝ ပိုကောင်းလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို သင် ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခံစားမှုကို လွှဲပြောင်းရယူပါ

တချို့လူတွေ စောဒကတက်စရာရှိပါတယ်။ အခြေအနေတွေ၊ အလုပ်အကိုင် တွေ အခုထက် ပိုကောင်းလာမှ စိတ်ခံစားမှု ပိုကောင်းလာမှာဖြစ်တယ်လို့၊ ဒါသဘာဝ



ကျသားလို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ နှေးသွားပါမယ်။ အခြေအနေကောင်းမှ ခံစားမှုကောင်းမယ်လို့ ယုံနေရင် ကြိုးစားရတာ ပိုခက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် အခြေအနေမကောင်းသေးတောင်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းအဆင်မပြေသေးတောင် မိမိကိုယ်ကို စေ့ဆော်မှု (Autosuggestion) ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါ့ကြောင့်...

- မိမိနဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး သိပ်မကောင်းတော့ဘူးလို့ ခံစားလာရရင် ပြန်ပြင်ဖို့ကြိုးစားပါ။
- ဆင်းရဲသလို ခံစားနေရရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အဆင်မပြေဖြစ်နေရင် ချမ်းသာဖို့ ကြိုးစားပါ။ ငါ ချမ်းသာရမယ်လို့ တွေးပါ။
- ကိုယ် မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ဇွဲတင်းပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ။

အကျပ်အတည်း၊ အခက်အခဲထဲက ရုန်းထွက်ဖို့ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဒီအခြေအနေဆိုးကြီးထဲက ရုန်းထွက်နိုင်ရမယ်ကွလို့ မျှော်လင့်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ သီချင်းခေါင်းစဉ်တစ်ခုလို့ 'မျှော်လင့်ချက်တစ်စုံတစ်ရာ' ရှိရပါမယ်။

ပထမဆုံးက သင့်အနေနဲ့ အကောင်းဘက်ကို မျှော်လင့်ဖို့ပါ။ နောက်တစ်ဆင့်အနေနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးက သင့်မျှော်လင့်ချက်ကို အားပေးလာပါမယ်။ ပိုပြီး အားတက်လာပါမယ်။ ပိုပြီးမျှော်လင့်လာပါမယ်။ အကောင်းဘက်ကို ပိုမျှော်လင့်လာပါမယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ခဏနားပြီး စာအုပ်ကောင်းကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်လိုက်ပါ။ ခပ်ဝေးဝေးလေး လမ်းလျှောက်ပစ်လိုက်ပါ။ အကောင်းပိုမြင်လာပါမယ်။ အကောင်းဘက်ကို ပိုတွေးလာပါမယ်။ အကောင်းဘက်ကို ပိုခံစားလာပါမယ်။ (အကောင်းဘက်) စေ့ဆော်မှု၊ အကောင်းဘက်ကို ဉာဏ်ကွန့်မြူးမှု နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပိုရှိလာပါမယ်။

ဒီလိုနဲ့ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် သင် ရောက်လာပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေကလည်း အချိန်မလင့် ကူညီကြမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံးအနေနဲ့တော့ မျှော်လင့်ချက် မီးတောက် ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ယုံကြည်မှုနည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိဖို့လိုပါတယ်။

ဥပဒေသ
ခံစားမှုနောက်ကို အတွေ့အကြုံလိုက်ပါတယ်။ ခံစားမှုဆိုတာ ဆုတောင်းခြင်းပါ။

လူမှန်ကို ရှာဖွေခြင်း

အချစ်ကို ဖွေရှာရတာ၊ အထူးသဖြင့် အချစ်စစ် အချစ်မှန်ကို ရှာဖွေရတာ ခက်လှပါတယ်။ ဒါလူတိုင်းသိကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပျက်စရာရလဒ်နဲ့ ကြုံလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချစ်ဆိုတာကို လိုက်ရှာမနေနဲ့၊ လိုက်မရှာလို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ အပျိုကြီး၊ လူပျိုကြီးဘဝနဲ့ တစ်သက်လုံး နေရတော့မှာလားလို့ အမေးရှိလာခဲ့ရင် ဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါလို့ ဖြေပါမယ်။

ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်မရှာဘဲနဲ့ သင် ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက 'အချစ်' ဆိုတာကို နက်နက်နဲနဲ၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားပစ်လိုက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ယောက်ချင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မတည်ဆောက်မီ အချစ်ဆိုတာကို နက်နက်နဲနဲ ခံစားရမယ်ဆိုတာက သဘာဝတရားကြီးကို၊ သတ္တဝါတွေကို၊ ချစ်ဖို့၊ အရာရာကို ချစ်ဖို့ပါ။

မနက်အိပ်ရာထ ငှက်ကလေးတွေ တေးဆိုတာကိုလည်း ချစ်ရမယ်၊ သစ်ပင်တွေကိုလည်း ချစ်ရမယ်၊ သစ်ရွက်ကလေးတွေကိုလည်း ချစ်ရမယ်၊ အရာရာကို ချစ်ရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ကွယ်လွန်သွားရှာပြီဖြစ်တဲ့ အစ်ကိုကြီး စာရေးဆရာ ကိုငြိမ်းကျော် အကြောင်း တင်ပြလိုပါတယ်။ ဆရာငြိမ်းကျော်ဆိုတာက အချစ်၊ အလွမ်း၊ မေတ္တာဘွဲ့၊ ဝတ္ထုများ ရေးရာမှာ အင်မတန် ရသမြောက်ကျော်ကြားပြီး သူ့ဝတ္ထုတွေကို ခုချိန်ထိ တရှိုက်မက်မက် ဖတ်နေကြရဆဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါမှာ သူနဲ့ ကျွန်တော် တောင်ငူဆောင် ဒီဘက်၊ ဦးချစ် လက်ဖက်ရည် ဆိုင်ဘက်အခြမ်းမှာရှိတဲ့ လှေကားထစ်လေးမှာ ထိုင်ရင်း ရှေ့က သစ်တိုပင်ကြီးက သစ်ရွက်တွေ လေမှာ ဝဲဝဲ ကြွေကျလာတာကို မျက်နှာလွှဲပြီး အခုလိုပြောခဲ့ပါတယ်။

“ညီလေးရေး... သစ်ရွက်လေးတွေ ကြွေတာကို ကိုယ် မကြည့်ရက်ဘူးကွာ။ သစ်ရွက်လေး ကြွေကျလာတာကို ကိုယ့်စိတ်ထဲ အပျိုစင်မိန်းကလေးတစ်ယောက် အပျိုရည်ပျက်သွားသလို ခံစားရတယ်ကွာ”

ကဲ... ဆရာငြိမ်းကျော် ဘယ်လောက်ချစ်တတ်သလဲ။ အရာရာကို သစ်ရွက်လေးတွေကအစ ချစ်တတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ မေတ္တာစွမ်းအား ကြီးမားမှုကြောင့် ကနေ့ထိ တသသ ဖတ်နေရတဲ့ ရသမြောက်ဝတ္ထုတွေ ချန်ထားခဲ့နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။