

မိတ်ကားရှိရှိစာပေသာ  
mgyoe.com

# ခက်ခဲသော်လည်း ပျော်ရွှင်ပါ

ဟောမန်အိမ်-မြန်မာပြန်



**HAPPINESS IN  
HARD TIMES**  
ANDREW MATTHEWS

mgyoe.com

mgjoe.com



ခက်ခဲသော်လည်း  
ပျော်ရွှင်ပါ

ဟောမာန်ဒီဗို-မြန်မာပြန်

HAPPINESS IN  
HARD TIMES

ANANDARAMA AND T. ANANDAM



hme0008

mgjoe.com

ခက်ခဲသော်လည်းပျော်ရွှင်ပါ။ ဟောမာန်အိမ်

အပြင်အဆင်-အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၄၀ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်တီ x ၂၀ .၅ ဝင်တီ

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

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

၂၀၁၆၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းရေး

2000

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ခက်ခဲသော်လည်း  
ပျော်ရွှင်ပါ

**HAPPINESS IN  
HARD TIMES**  
Andrew Matthews

ဟောမာန်အိမ်  
မြန်မာပြန်

မေတ္တာစိမ်း ၂၀၁၆

·mgyoe.com

mgyoe.com

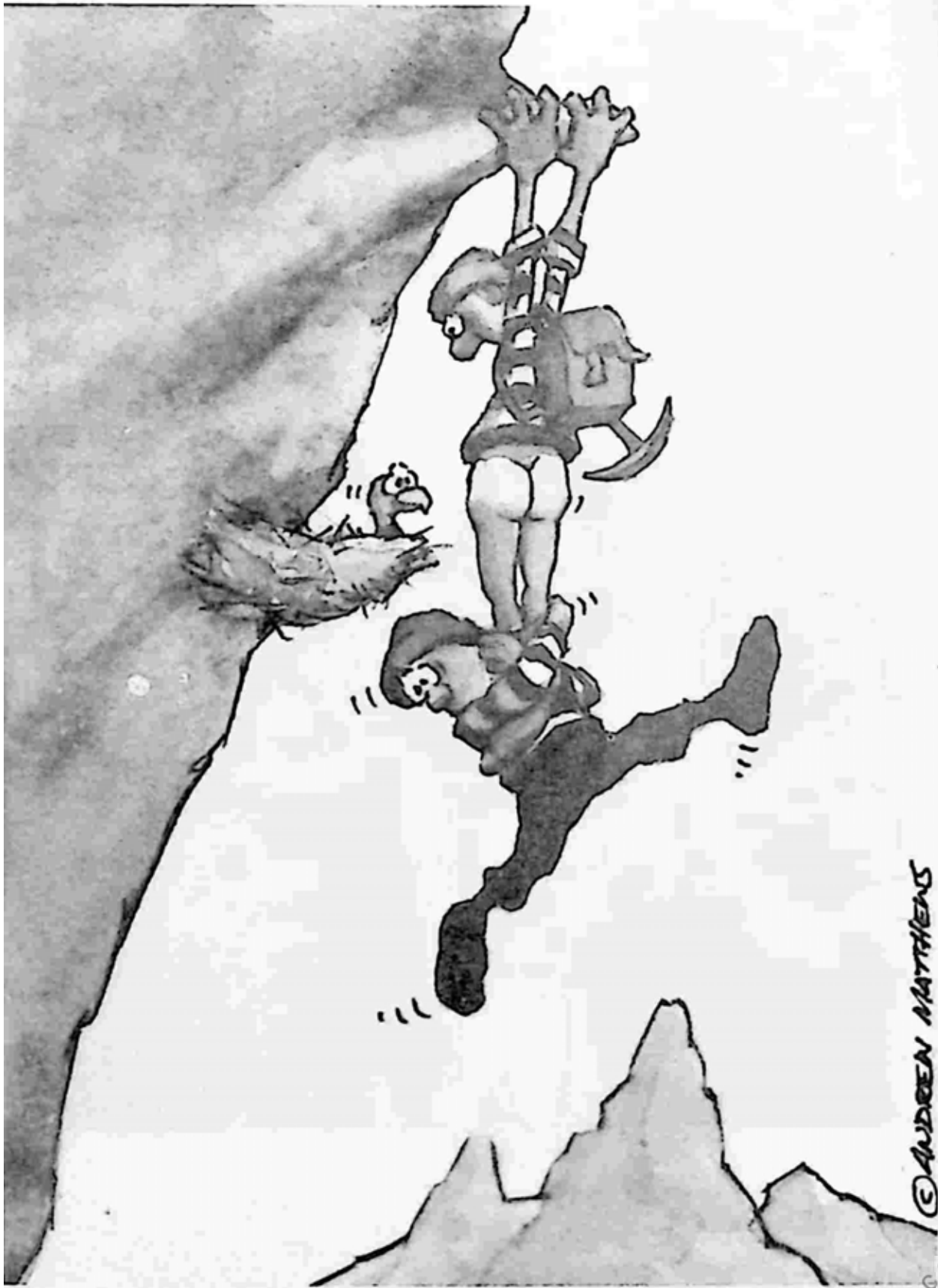
### မာတိကာ

အခန်း ၁။ လက်ခံခြင်း	၁
အခန်း ၂။ အခက်အခဲများကို အောင်နိုင်ခြင်း	၂၈
အခန်း ၃။ သင့်တွေးခေါ်ပုံများ	၄၄
အခန်း ၄။ မိမိကိုယ်ကို နှစ်သက်ပါ	၅၄
အခန်း ၅။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၆၇
အခန်း ၆။ ငွေကြေးနှင့်လူ	၈၀
အခန်း ၇။ ချမ်းသာခြင်း	၉၃
အခန်း ၈။ နှစ်သိမ့်ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်း	၁၀၈
အခန်း ၉။ စွန့်လွှတ်တတ်ခြင်း	၁၁၇
အခန်း ၁၀။ အကူအညီတောင်းပါ	၁၂၇
အခန်း ၁၁။ ပျော်ရွှင်မှု၏ အရေးပါသော အချက်များ	၁၃၆









© ANDREW MATTHEWS

### လက်ခံခြင်း

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း အေဒင်သည် စက်ဘီးတစ်စီးနှင့် ကမ္ဘာလှည့် ခရီးထွက်ခဲ့ပြီး အနောက်အာဖရိက ရွာလေးတစ်ရွာတွင် ခေတ္တနား၍ မုန့်ဖို ဆောက်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း၌ ကူညီလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ သူပြန်ပြောပြသည့် အကြောင်းရာလေး ဖြစ်ပါသည်။

“မုန့်ဖိုကိုဆောက်ဖို့ လနည်းနည်းတော့ ကြာတယ်။ ငါတို့ တောင်ပို့ တွေကိုချေပြီး အုတ်ဖုတ်ကြတယ်။ ရွာမှာနေတဲ့ ကလေးတွေကလည်း နေ့တိုင်း လာကူညီကြတယ်။ ကလေးတွေအားလုံး ဖိနပ်မပါကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကောင်လေး တစ်ယောက်ကတော့ ခြေအိတ် တစ်ဖက်ကို အမြဲဝတ်လာ တယ်။ ဖိနပ်မစီးဘူးနော် ခြေအိတ်ပဲ။ သူ့အသက်က ၁၀ နှစ်လောက် ရှိပြီ။ ငါကတော့ သူ့ကို ခြေအိတ်တစ်ဖက်လို့ ခေါ်တယ်။

သိချင်စိတ် အရမ်းများလာတာနဲ့ ငါ သူ့ကို မေးကြည့်မိတယ်။

“ခြေအိတ်တစ်ဖက် မင်း အမြဲဝတ်နေတဲ့ ခြေအိတ်အကြောင်း ငါ့ကို ပြောပြပါလား”

သူက ဝံ့ဝံ့စားစား ပြန်ပြောတယ်။

“ကျွန်တော့်အမေက ညတိုင်း ခြေအိတ်ကိုလျှော်ပေးတယ်။ ကျွန်တော် က နေ့တိုင်း ဝတ်တယ်”

“ဟုတ်ပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ဘာလို့ တစ်ဖက်တည်း ဝတ်တာလဲ”

ငါရဲ့ ကြောင်တောင်တောင် မေးခွန်းကြောင့် သူ အံ့အားသင့်သွား  
တယ်ကွ။ ဒါပေမဲ့ အားရပါးရ ပြုံးလိုက်ပြီး ပြန်ဖြေတယ်။

“ဒါကတော့ ကျွန်တော့်မှာ  
ဒီတစ်ဖက်ပဲ ရှိတာကိုး”

ယခုနေအခါတွင် သင် ပြိုကွဲ  
ပျက်စီးချင် ပျက်စီးနေပါလိမ့်မည်။  
အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် သင်အချစ်  
ရဆုံးသူကို ဆုံးရှုံးထားခြင်း ဖြစ်ချင်  
ဖြစ်လိမ့်မည်။ သင်နာမကျန်းနေ  
ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခါ  
'ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး' ဟု  
ညည်းညူမိလိမ့်မည်။



ပထမဆုံးအနေဖြင့်ရော တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာအဖြစ်နှင့်  
ရော သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ တစ်ခုတည်းသောအရာမှာ ကိုယ့်အခြေအနေကို လက်ခံ  
လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သင့်အနီးရှိ အရာများကို ပြောင်းလဲပစ်ရန်မှာ သင့်အခြေအနေနှင့်  
ပထမဆုံး ငြိမ်းချမ်းရေးရယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အပြစ်တင်မှုများ၊ အပြစ်  
မကင်း ခံစားမှုများ၊ ဒီလိုမဟုတ်ခဲ့ရင်ဟူသည့် အတွေးများ အားလုံးကို  
မေ့ပစ် လိုက်ပါ။ တိုးတက်မှုသည် လက်ခံမှုအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။  
လက်ခံ ခြင်းသည် 'ငါ ဒီအတိုင်းပဲ နေတော့မယ်'ဟု အဓိပ္ပာယ် မဆောင်ပါ။  
လက်ခံ ခြင်းသည် 'အခု ငါ ဒီအခြေအနေမှာ ရှိတယ်။ ရှေ့ဆက် ကြိုးစားပြီး  
ငါလိုချင်တာ ရအောင်ယူမယ်' ဟူသော အားတင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။

သင့်ကိုယ်သင် အဝလွန်နေသူ တစ်ဦးဟု စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။  
အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များအတိုင်း သင်တွေးတောသည် ဆိုပါစို့။

- ❖ ငါ ဒီလောက် မဝပါဘူး။
- ❖ ငါဝတာ အမေကြောင့်ပေါ့။
- ❖ အစ်မက ငါ့ထက် ပိုဝတယ်။

ထိုအတွေးများကြောင့် ဘာများ ထူးလာပါသနည်း။ သင်မြဲ ဝနေ မည်သာ။

သို့သော် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါသေးသည်။

❖ ငါဝတယ်။ ငါ ဝဝပိန်ပိန် ငါ့ကိုယ်ငါတော့ သဘောကျတယ်။

ဒါပေမဲ့ အခု ငါ ကီလို ၅၀ ဝိတ်ချဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်ခြင်းဖြင့် ရှေ့ဆက်သွားနိုင် သည်ကို တွေ့ရပေမည်။

❖ လက်ခံလိုက်ခြင်းသည် အရှုံးပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။ လက်ခံခြင်း သည် ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အသိမှတ်ပြုခြင်းသာ ဖြစ် သည်။ လက်ခံ ခြင်းသည် အခြေနေဆိုးများ ဘာကြောင့် ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နေရသည်ကို နားမလည်သော် လည်း လက်ခံထွေးပိုက်ပြီးနေခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

မှတ်သားရန်

လက်ခံခြင်းသည် စွမ်းအားတစ်ရပ်။



ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း

စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တပတ်အတွင်း သင်သည်-

- ❖ ဆေးမင်ထိုးခြင်း
- ❖ အိမ်နီးချင်းကို ထိုးနှက်ခြင်း
- ❖ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း
- ❖ ဘဏ်ဓားပြတိုက်ခြင်း
- ❖ ကျောက်ကပ်လှူခြင်း
- ❖ မျက်နှာအသားအရည် ပြုပြင်ခြင်း
- ❖ ပဉ္စင်းခံခြင်း
- ❖ သုံးမိနစ်အတွင်း ပီဇာတစ်ခုလုံး စားခြင်း
- ❖ တံတားပေါ်မှ ခုန်ချခြင်း

... အစရှိသည့် ပြုလုပ်စရာများထဲမှ တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည် ဆိုပါ စို့။

မေး။ ။ အထက်ပါ အချက်တွေမှာ တူညီမှုက ဘာပါလဲ။

ဖြေ။ ။ ထိုအရာများအားလုံးကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားမှု ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ဤမေးခွန်း သည် လှည့်စားထားမှုတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပြီး မည်သည့်လုပ်ရပ်ကို မဆို ထည့်သွင်းရေးသားနိုင်သည်။ သင် ပြုလုပ်သမျှ အရာ အားလုံး၊ အခြားသူအားလုံးပြုသမျှ အရာအားလုံး၏ နောက်ကွယ် မှာ စေ့ဆော်မှုတစ်ခု ရှိပါသည်။ ယင်းမှာ ခံစားချက် ကောင်းမွန် ပျော်ရွှင်လာစေရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။

ဤအယူအဆမှာ ကျွန်တော့်စကားသက်သက် မဟုတ်ပါ။ စိတ်ပညာ ရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ပလေတို၊ အရစ္စတိုတယ်နှင့် ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်တို့၏ စာများကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဆက်စပ်၍ အငြင်းပွားမှုများစွာ ရှိပါသည်။ ခံစားချက် ကောင်းမွန်ပျော်ရွှင် လိုသောကြောင့် အပြုမူအချို့ကို ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်ကြကြောင်း သဘော တူညီချက်များစွာလည်း ရှိပါသည်။

သုံးမိနစ်အတွင်း ပီဇာတစ်ချပ်လုံး ကုန်အောင် သင်စားလိုက်သည်။ သင့်အတွေးမှာ ‘ကောင်းတယ်၊ အခု ငါ စိတ်ချမ်းသာသွားပြီ’။ နည်းပြ တစ်ယောက်ကို ငှားရမ်းလေ့ကျင့်ပြီး ခြောက်လလုံးလုံး အသီးအရွက်ကိုသာ သင် စားသည်။ သင့်ရည်မှန်းချက်မှာ ပြေပြစ်လှပသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ရရှိပြီး ပျော်ရွှင်လိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သင့် အရက်ဖြတ်လိုက်တာ ဘာကြောင့် ပါလဲ။ ပိုကောင်းမည် ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခုသို့ သွားရောက် လှူဒါန်းသည်ဖြစ်စေ၊ အိမ်နီးချင်းကို ထိုးနှက်ရန် ပြုမိသည် ဖြစ်စေ နောက်ကွယ်က စေ့ဆော်မှုမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစားချက်ရရှိရန် သာ ဖြစ်သည်။

“လူတွေကို ကူညီချင်တာကြောင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ လှူတာ ပါ” ဟု မေရီက ပြောသည်။ မှန်ပါသည်။ သို့သော် သူ့ကို စိတ်ညစ်ညူး

စေပါက မေရီသည် အလှူကို ပြုလုပ်မည် မဟုတ်။

“ကျွန်တော့် အိမ်နီးချင်းက ပေါက်ပြားနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ရန်ပြုတာ ကြောင့် ထိုးလိုက်မိတာပါ” ဟု ဖရက်က ဆိုသည်။ ဖရက် မမှားပါ။ ကာလတိုလေးအတွင်း စိတ်လုံခြုံမှုရစေရန်အတွက် အိမ်နီးချင်းက ရန်မပြုနိုင် မိ သူက ဦးအောင် လက်သီးနှင့်ထိုးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူအမျိုးမျိုးသည် ကွဲပြားသော အပြုအမူများကို ဆောင်ရွက်ကြသော် လည်း အဓိက ရည်မှန်းချက်မှာ တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ် ဆောင်ချက်ကို ပြုလုပ်လိုက်ပါက စိတ်ခံစားမှုကောင်းမည်ဟု ယူဆသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

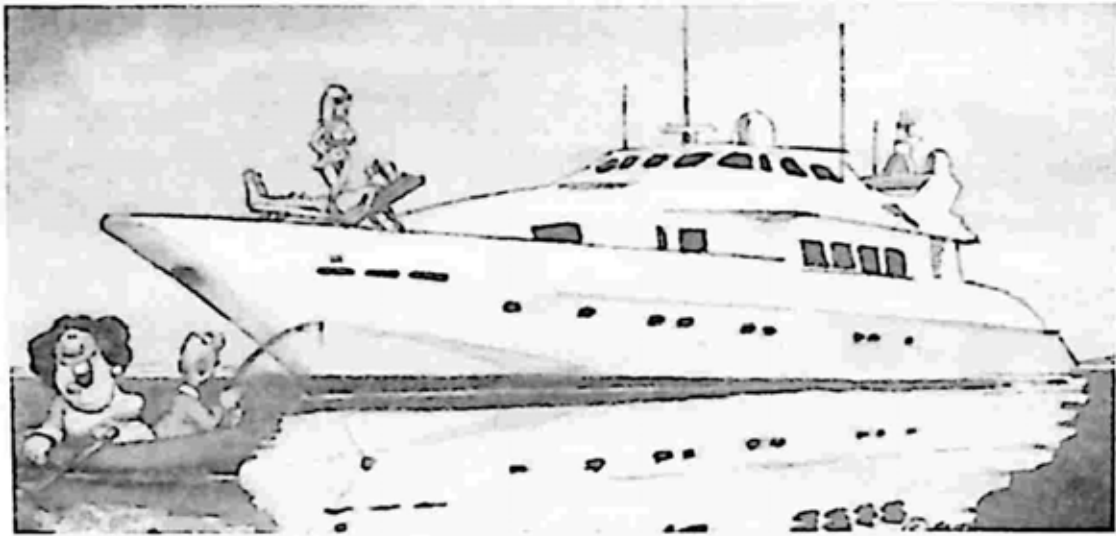
သင်သည် သင့်ဖခင်ဖြစ်သူစိတ်တိုင်းကျ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို လေးနစ်တိတိ လေ့လာခဲ့သည် ဆိုပါစို့။ ‘အဖေ စိတ်ကျေနပ်အောင် ငါ လုပ်ပေးခဲ့တယ်’ ဟု သင်ဆိုပေမည်။ မဟုတ်ပါ။ အမှန်မှာ ဖခင်ဖြစ်သူ အလိုရှိရာကို ပြုလုပ်ခြင်းက သင်အလိုရှိရာကို ပြုလုပ်ခြင်းထက် သင့်အား စိတ်သက်သာသောခံစားမှုကို ပေးသောကြောင့်သာ ဖခင်ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်နာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်သားသမီးများအတွက် အနစ်နာခံခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ လက်ထပ်ခြင်း၊ ကွာရှင်းခြင်း၊ ဆေးမင်ထိုးခြင်း၊ ရဟန်းခံခြင်း စသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များ အားလုံး၏ ပန်းတိုင်မှာ တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်သည်။ တံတားပေါ်မှ ခုန်ချ၍ သေကြောင်းကြံစည်သည့်အချိန်တွင်ပင် အသက်ရှင် ခြင်းထက် သေခြင်းက ပိုကောင်းသည်ဟု ယူဆပြီး ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

**ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေခြင်းက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပါသလား**

ရှူးကြောင်ကြောင်တော့ နိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံး အလိုအလျောက်ပင် ပျော်ရွှင်မှုနောက်သို့ လိုက်နေကြပြီး အချို့သူများကမူ ယင်းအတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ရာကျမည်ကို ပူပင်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အပြစ်မကင်းခံစားရပြီး မပျော်မရွှင် ဖြစ်ကြရသည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဆိုးယုတ်ခြင်းသည်သာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်နေသူ



သူတို့ အမှန်တကယ် မပျော်ရွှင်ပါ။  
ပျော်ရွှင်နေသည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။

များမှာ ပိုမိုတွေ့တော့ ချင့်ချိန်တတ်ကြသည်။ မပျော်ရွှင်နိုင်သူများသည် သူတစ်ကိုယ်စာနှင့်ပင် ပြည့်နှက်နေတတ်ပြီး ပျော်ရွှင်သူများမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝများကို ဖန်တီးတတ်ကြသည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ-

သင်ပျော်ရွှင်နေပါက-

- ❖ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်မည်
- ❖ သူစိမ်းများကိုပင် ကူညီပေးမည်
- ❖ ငွေချေးငှားပေးခြင်းပြုမည်

သင်မပျော်ရွှင်ပါက-

- ❖ သင့်ကျန်းမာရေးကို အပြစ်ဆိုမည်
- ❖ အလုပ်ရှင်ထံမှ ခိုးဝှက်မည်
- ❖ ခွေးကို ကန်ကျောက်မည်

ထို့ကြောင့် သင်သိကျွမ်းသမျှလူအားလုံးနှင့် သင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ ခွေးအားလုံး၏ သက်သာမှုကို ထောက်ရှုသောအားဖြင့် ကွေ့ဝိုက်မနေဘဲ တည့်တည့်ပြောရပါမည်။ သင် ပိုမိုပျော်ရွှင်လေ ကျန်လူအားလုံး အဆင်ပြေသွားပါမည်။

ခက်ခဲသောအချိန်ဆိုသည်မှာ ပိုက်ဆံမရှိသည့်ကာလလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သူငယ်ချင်းမရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အလုပ်မရှိခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သတင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ယင်းတွင်းနက်ကြီးများထဲမှ သင် ရုန်းထွက်ပြီး အပေါ်တက်လာနိုင်သည် ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိ သင့်ဘဝတွင် မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေပါက လွန်ခဲ့သည့် လအနည်းငယ်သို့ ပြန်လည်ကြည့်ပြီး ထိုကာလအတွင်း ကြုံခဲ့ရသည့် အခက်ခဲအချို့ အကောင်းဘက် ပြောင်းလာပုံကို တွေးတောကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ အများစုသည် ယုံကြည်မှုအချို့နှင့် ဘဝကို စကြသည်။

- ❖ အမှားပြုခြင်းသည် မကောင်း၊
- ❖ သာတောင့်သာယာ ဘဝရှိသူများသာ ပျော်ရွှင်ရသည်။
- ❖ ထက်မြက်သူများသာ အောင်မြင်ကြသည်။
- ❖ ပျော်ရွှင်မှုရရန် အဖော်တစ်ဦး လိုသည်။

သို့သော် ဖော်ပြပါယုံကြည်မှုများမှာ မှန်ကန်လှသည်ဟု မဆိုသာပါ။

**ငါ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး**

ဘဝကား တစ်ခါတစ်ရံ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲလှပါသည်။ အရာအားလုံး မျှော်လင့်ချက်မရှိသကဲ့သို့ ကြုံရသည့်အခါ သင် မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်နည်း။ တောင်တစ်တောင်ကို တက်သကဲ့သို့ပင် ပြဿနာများ၊ အခက်ခဲများကို တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းထုတ်သွားရပေမည်။

အကယ်၍ သင်သည် ကျောက်တောင်တက်ရန် သွားရောက်ပြီး အစွန်းတစ်ခုတွင် ပိတ်မိနေသည် ဆိုပါစို့။ သင့်အနေနှင့် လက်ရှိအချိန်ကိုသာ အာရုံစိုက်မိပေမည်။ အသက်အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ အနာဂတ်ရေး အားလုံးကို သင် မေ့သွားပြီး ကျောက်တောင်ပေါ် နောက်ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းနိုင်ရေးသာ အရေးကြီးတော့သည်။ ထိုမှ နောက်တစ်လှမ်း၊ နောက်ထပ်တစ်လှမ်းဖြင့် အန္တရာယ်မှ သင် လွတ်မြောက်လာခဲ့သည်။

နေ့စဉ် ဘဝတွင်လည်း ထိုနည်းဗျူဟာက အသုံးဝင်ပါသည်။ ခက်ခဲ

သော အချိန်များတွင် အသုံးအဝင်ဆုံး တစ်ခုတည်းသော နည်းဗျူဟာလည်း ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အိမ်ငှားခတောင် မှန်မှန်မပေးနိုင်ချိန်မှာ၊ ဝမ်းနည်း နာကျင်နေချိန်မှာ၊ အထီးကျန်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်မှာ ဘယ်လို အကောင်း မြင်ရပါ့မလဲဟု တွေးကောင်း တွေးနေပါလိမ့်မည်။

အဆိုးဆုံး အခြေနေများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံး စာ သင်ပုန်မနေနိုင်ပါ။ နောက်တစ်လအတွက်ပင် ပုပန်မနေသင့်ပါ။ လက်ရှိ တစ်ရက်စာကိုသာ တွေးတောရင်ဆိုင်သွားသင့်သည်။ ၂၄ နာရီသည် ပင် ခက်ခဲလွန်းနေပါက လက်ရှိကာလလေးများသာ ပိုင်း၍ နေထိုင်ကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ တစ်နေ့တာ ချီတက်ပွဲသွားသည့်အခါ တစ်ဘဝလုံးစာ အစာနှင့်ရေ သယ်ဆောင်သွားခြင်းသည် ရူးနှမ်းမှုသက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ ဤအပြုမူမျိုးသည် ရူးနှမ်းသည်ဆိုပါက လာမည့် ၂၅ နှစ် သို့မဟုတ် တစ်ဘဝလုံးစာ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ပခုံးပေါ်တွင်ထမ်းပြီး နေကြသူများစွာ ရှိပေ သည်။

နောက်တစ်ကြိမ် အဆင်မပြေမှုများ ကြုံလာခဲ့ပါက မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

- ❖ ငါ အသက်ရှူဖို့ လေအလုံလောက်ရရှိလား။
- ❖ ဒီနေ့အတွက် စားစရာ အလုံအလောက်ရှိရဲ့လား။
- ❖ နောက်ထပ် ငါးမိနစ်ကို ငါ အဆင်ပြေပြေ ဖြတ်သန်းနိုင်ပြီလား။

ငါးမိနစ်တာ ကာလလေးကို သင် တစ်ခါ အဆင်ပြေပြေ ဖြတ်သန်း ပြီးသောအခါ နောက်ထပ် ငါးမိနစ်အတွက် နေထိုင်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် နည်းနည်းနှင့် ရှင်းလင်းသွားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

**မှတ်သားရန်**

သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ အိပ်ရာမဝင်ခင် အထိ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေထိုင်ရန် ဖြစ် သည်။

မနက်ဖြန်ကို သူ့ဘာသာ ထားလိုက် ပါ။



ဟောင်၏ကတ်ကြောင်း

၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ စင်ကာပူမှာ ကျွန်တော် ဆက်ရှ်မာနဲ့ စတင်ဆုံစည်းခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်အသက်က ၃၃ နှစ်။ သူကတော့ ၁၈ နှစ်ပါ။ ဆက်ရှ်မာက အိန္ဒိယဖခင်နဲ့ တရုတ်မိခင်က မွေးထားတဲ့ သမီးလေး မို့လားမသိ၊ အရမ်းလှပါတယ်။ ၁၅ နှစ်တိုင်အောင် ကျွန်တော် ကမ္ဘာပတ် လာခဲ့ပြီး ချစ်သူရည်းစားတွေ ထားခဲ့ပေမဲ့ လက်ထပ်ဖို့ အရေးတော့ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆက်ရှ်မာနဲ့ ဆုံပြီး ငါးမိနစ်လောက်အတွင်းမှာပဲ သူ ကျွန်တော့်ဇနီး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ သိခဲ့ပြီး တစ်နှစ်အတွင်း ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် လက်ထပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

လက်ထပ်ပြီးချိန်မှာ ကျွန်တော်က စပိန်မှာ လျှပ်စစ်ကုန်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ကိုင်နေပါတယ်။ ဆက်ရှ်မာလည်း ကျွန်တော်နဲ့အတူ စပိန်မှာ လိုက်နေခဲ့တယ်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ် မတ်လမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားလေး ဂျီဒီကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ကလေး လေးနှစ် အထိ ဥရောပမှာ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ကျွန်တော် နိုင်ဂျီးရီးယားမှာ သွားနေဖို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဂျီဒီရဲ့ ပညာရေး အတွက် ဆက်ရှ်မာနဲ့အတူ စင်ကာပူမှာ ပြန်နေတာက စိတ်အချရဆုံး အကောင်းဆုံးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။

နိုင်ဂျီးရီးယားမှာ ကျွန်တော်ရှိနေတုန်း ၁၉၉၁ မေလ ၂၃ ရက်မှာ ကျွန်တော့်ရုံးကို ကျွန်တော့် အပေါင်းအသင်းတွေက ဖုန်းဆက်လာပါတယ်။ ဆက်ရှ်မာရဲ့ ကားဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ဝင်တိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာရသွားပါတယ်။ အခြေအနေကောင်းဖို့ မျှော်လင့်ရင်း ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ဖို့ အထုပ် အပိုး ပြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာရီပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ဒုတိယ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ဝင်လာပြီး ဆက်ရှ်မာ ကွယ်လွန်ပြီလို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော် ရူးသွား မတတ်ပါပဲ။ ရက်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော် ငိုကြွေးခဲ့ပါတယ်။ ဇနီး တစ်ယောက် ဆုံးရှုံးလို့ ငိုတဲ့အထက် အမိမဲ့ဖြစ်သွားတဲ့ လေးနှစ်အရွယ် ကျွန်တော့် သားလေးအတွက် ငိုမိတာက ပိုပါတယ်။ ဂျီဒီတစ်ယောက် သူ့အမေမရှိဘဲ ဘယ်လို နေပါ့မလဲ။ သူ့ကို ကျွန်တော် ဘယ်လို ပြုစုပျိုး ထောင်ရပါ့မလဲ။

ကျွန်တော့်သားကို ကျွန်တော် ပထမဆုံးပေးတဲ့ ကတိကတော့ သူ့အရွယ်မရောက်မချင်း ကျွန်တော် နောက်အိမ်ထောင်မပြုဘူးဆိုတဲ့ ကတိပါပဲ။ ဂျီဒီအနေနဲ့ စင်ကာပူမှာပဲ ဆက်ပြီး ပညာသင်တာ ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ စင်ကာပူမှာ အဘိုးအဘွားတွေနဲ့ အတူနေပြီး ကျောင်းတက်စေခဲ့တယ်။ အားလပ်ရက်တွေမှာတော့ ကျွန်တော်ရှိရာ ဥရောပ၊ အာဖရိကနိုင်ငံတွေကို လာပြီး ကျွန်တော်နဲ့အတူ နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေ ဂျာမနီ၊ ဩစတြေးလျ၊ တောင်အာဖရိကနဲ့ ဘရာဇီး စတဲ့ နိုင်ငံတွေကို တူတူ အလည်အပတ် သွားကြတယ်။ သူက ကျွန်တော့် အတွက် အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း၊ အဖော်မွန် ဝိညာဉ်ဖက်ပါပဲ။ ကျွန်တော် တို့တွေ သူ့စာအုပ်ထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ကမ္ဘာကို ရှာဖွေကြည့်ရှုခဲ့ကြတယ်။

**နောက်ထပ် သတင်းဆိုးတစ်ခု**

၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် ဘာလီကို ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ပြီး အခု လုပ်ကိုင်နေတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ပါတယ်။ ဂျီဒီဟာ အားလပ်ရက် တွေမှာ ဘာလီကိုအလည်လာရတာ သိပ်ပျော်တယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်မှာ ဂျီဒီ အထက်တန်းအောင်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့အတူ လာနေပါတယ်။ သူက ဆိုင် ကယ်တစ်စီး လိုချင်နေတာကြောင့် အထက်တန်းအောင်မြင်မှု အထိမ်း အမှတ် အနေနဲ့ ကျွန်တော် ဝယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

စက်တင်ဘာလ ၂၀ ရက်နေ့ မနက် ၂ နာရီ အချိန်ကြီးမှာ ရဲဋ္ဌာနက ကျွန်တော့်ကို ဖုန်းခေါ်လာပါတယ်။ ဂျီဒီ ယာဉ်မတော်တဆမှု ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဆေးရုံကို ကျွန်တော်ရောက်သွားချိန်မှာ သူတစ်ကိုယ်လုံး ပြာနှမ်း နေပါပြီ။ ဆယ်မိနစ်လောက်အတွင်းမှာပဲ သူ ဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ အသက် ၁၉ နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။

ပထမ ကျွန်တော့်ဇနီး၊ အခု ကျွန်တော့်သား။

ကျွန်တော်ဟာ ထုံထိုင်းနေတယ်။ ကျွန်တော့် ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး ပြိုကျ သွားခဲ့ပါပြီ။ တွေဝေမှုးနောက်စွာနဲ့ ကျွန်တော် သစ်တောထဲမှာ လေးရက် တိတိ လမ်းလျှောက်နေခဲ့တယ်။ နေရာတိုင်းမှာ ဂျီဒီကိုပဲ မြင်နေရပါတယ်။ ဝေဒနာတွေကို ကုစားနိုင်ဖို့ ထိုင်းဘက်ကို ခရီးထွက်ခဲ့တယ်။ သူ့ကိုမဲ

ကျွန်တော် မြင်နေရတုန်းပဲ။ သေဆုံးခြင်း ရက်ပေါင်းလေးဆယ်ပြည့်တဲ့နေ့ အခမ်းအနားအတွက် ဘာလီကို ကျွန်တော် ပြန်လာခဲ့ပြီး ဘုရားကျောင်းမှာ အခမ်းအနား ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။

လတွေ တဖြည်းဖြည်းကုန်ဆုံးသွားခဲ့ပြီး ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပြန်လည်နေသားကျစ ပြုလာပါတယ်။ အာဖရိကမှာ နေခဲ့တဲ့ ၁၃ နှစ်တာ ကာလဟာ ကျွန်တော့် ပူဆွေးဆုံးရှုံးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ပုံပါပဲ။ ဥရောပသားတွေက 'ဒါမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး' လို့ ရေရွတ်ကြချိန်မှာ အာဖရိကန်တွေကတော့ 'ဒီလိုပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘဝကတော့ ရှေ့ဆက်ရမှာပဲ' လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ 'သူ့ကို ငါ ဆိုင်ကယ် ဝယ်မပေးသင့်ဘူး...' လို့ ညည်းညူနေလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေးက ဘာအကူအညီမှ မဖြစ်ပါဘူး။

ဝမ်းနည်းမဆုံးတာက အနာဂတ်မှာကောင်းဖို့ ဆိုရင်တော့ လုပ်ရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုက အနာဂတ်အတွက် ကောင်းမလာပါဘူး။

ကျွန်တော့်မှာ နောင်တဆိုတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် သားအတွက် ကျွန်တော် တတ်နိုင်တာအားလုံး လုပ်ပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် ပေးနိုင်သမျှ အရာအားလုံးကို ပေးခဲ့တယ်။ အခု ကျွန်တော့် ဘဝကကော။ ကျွန်တော် အနုပညာ ဖန်တီးတယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ပျော်မွေ့တယ်။ တွေ့ဆုံလာရတဲ့သူတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတယ်။ ကျွန်တော် ပိုင်ဆိုင်သမျှ ဘယ်အရာကိုမှ တွယ်ငြိမနေတော့ဘူး။

ကြေကွဲမှုတစ်ခုကို ဘယ်လို ပြန်ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ကြိုမသိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အိပ်ခန်းထဲ ကျားရောက်လာရင်လို့ တွေးကြည့်သလိုပေါ့။ ဟိုလိုလုပ်လိုက်မယ်၊ ဒီလိုလုပ်လိုက်မယ် စိတ်ကူးထားပေမဲ့ တကယ်ကြုံရတော့ လုပ်မိတာက တစ်မျိုးပါ။ တစ်နေ့တာရဲ့ မနက်ခင်း အိပ်ရာထချိန်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်နေဖို့ကို ကျွန်တော် ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ ဘယ်အရာက ကျွန်တော့်ကို နာကျင်စေနိုင်မှာလဲ။ အခု ဘာတွေအတွက် တွေးပူနေရဦးမှာလဲ။ ဘဝဆိုတာ ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကားလိုပါပဲ။ ဘယ်လောက်ရှည်တယ်က အရေးမကြီးဘူး။ အရည်အသွေးက အရေးကြီးတာပါ။

ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် လျှို့ဝှက်နည်းလမ်း မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုပါပဲ။

mgype.com

ဘဝက ဘာကြောင့် သိပ်ခက်ခဲသလဲ

ကျွန်တော်တို့ အများစုကတော့ နောက်စေ့ကို တည့်တည့် အရိုက်ခံရသည့်အခါမှသာ ဘဝမှာ သင်ခန်းစာရတတ်ကြပါသည်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ မပြောင်းမလဲ နေထိုင်ခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် အလွန်အမင်း နာကျင်လာသည် အချိန်အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေမြဲ ဖြစ်သည်။

ဥပမာအနေနှင့် ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ကြည့်ကြပါစို့။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အစားလျော့ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ စတင်တတ်ကြပါသလဲ။ ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ယိုယွင်းစပြုလာချိန် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်မှ အနေအထိုင် စားသောက်မှုပုံစံ မပြောင်းလဲပါက အသက်တိုနိုင်သည်ဟု သတိပေးစကား ပြောလာချိန်တို့တွင် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် ကျွန်တော်တို့ လှုပ်ရှားလာရတော့သည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်ကော။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် တစ်ဦးကို တစ်ဦး အလေးထားကြောင်း ပြောတတ်ကြပါသနည်း။ အိမ်ထောင်ရေး အက်ကြောင်း ထင်လာသည့်အခါ၊ မိသားစု ပြိုကွဲလုနီးနီး အဖြစ်ကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်သည်။ ပညာသင်ကြားရေး၊ စီးပွားရေး စသည့် လုပ်ငန်းများတွင်လည်း ထိုအတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ ခက်ခဲလာချိန်မှသာ အပြုအမူ၊ အမူအကျင့်ကို ပြောင်းရန် စဉ်းစားကြတော့သည်။

အခက်ခဲများ ရှိလာမှသာ ဘဝကပေးသော သင်ခန်းစာကို ကျွန်တော်တို့ နားလည်ကြတော့သည်။ အခက်ခဲများ ကြုံလာ၍ နာကျင်လာသော အခါများမှသာ 'ငါ ဒီလိုတော့ ခံစားမနေနိုင်ဘူး။ တစ်ခုခုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်' ဟု တွေးမိကြသည်။

အောင်မြင်မှုအတွက် ကျွန်တော်တို့ ဝင့်ကြွားကြသော်လည်း မည်သည့် သင်ခန်းစာမှရစရာ မရှိပါ။ ရုံးခိမ့်မှုကြောင့် နာကျင်ရသော်လည်း ဘဝအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ သင်ကြားနားလည်ခွင့်ရကြသည်။ အခက်အခဲ ပြဿနာများသည် အမှတ်ပေးစက်နှင့် တူသည်ကို သတိပြုကြရပေမည်။



### ငါ့ကျမှဖြစ်ရတယ်

ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာများကို ကြံလာသည့်အခါ၊ အရာရာကို ဆုံးရှုံးသွားသည့်အခါ၊ ချစ်သူက လမ်းခွဲသွားသည့်အခါမျိုးတွင် ကျွန်တော်တို့အများဆုံး ပြောတတ်ကြသည်မှာ ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ ဟူသော စကား ဖြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်လဲ ဟူသော မေးခွန်းမျိုးသည် ရူးသွပ်စေနိုင်ပါသည်။ ဘာကြောင့်လဲ ဟူသော အမေးတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အဖြေမရှိပါ။ သို့မဟုတ် အဖြေမှာ အရေးမကြီးပါ။

ထက်မြက်သူများသည် 'ဘာကြောင့်' ထက် 'ဘာလဲ' ဟူသော အမေးကို ပိုမေးတတ်ကြသည်။ 'ဒီအဖြစ်ကနေ ငါ ဘာသင်ခန်းစာရသလဲ'၊ 'ဘာလုပ်ရမလဲ' ဟူသော မေးခွန်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အခြေနေများ အမှန်တကယ် ဆိုးဝါးလာသောအခါ ထက်မြက်သူတို့သည် တစ်နေ့တာအတွက် အဆင်ပြေပြေ နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကိုသာ ရှာဖွေကြသည်။

ထက်မြက်သူတို့သည် ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရချိန်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ပြောင်းလဲတတ်ပြီး အရှုံးသမားများမှာမူ ငါ့ကျမှ ဖြစ်ရတယ်ဟု ညည်းတွားတတ်ကြသည်။

မေရီသည် သူမ၏ ချစ်သူ အယ်လ်နှင့် လမ်းခွဲပြီးနောက် ဝမ်းနည်း နာကျင်နေပြီး အိပ်ခန်းထဲတွင် ရက်အတန်ကြာပိတ်လှောင်နေခဲ့သည်။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်ပြီး ချစ်သူအသစ် တစ်ယောက်လည်း ရရှိခဲ့သည်။ မကြာခင် အိမ်သစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး အလုပ်လည်း ပြောင်းခဲ့သည်။ ခြောက်လတာ ကာလအတွင်း သူမသည် ယခင်ကထက် ပိုမိုပျော်ရွှင်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း မြင့်လာသည်။ အယ်လ်ကို ဆုံးရှုံးရသောကြောင့် ခံစားခဲ့ရသော ခံစားမှုကို အကောင်းဘက်မှ ရှုမြင်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

ဖရက်သည် အလုပ်မှ အထုတ်ခံလိုက်ရသည်။ အလုပ်သစ်လည်း မရှာနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အသေးလေးကို စတင်ကြည့်ခဲ့ သည်။ ဖရက်၏ ဘဝတွင် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သူ လုပ်ချင်သည်ကို လုပ်ခွင့်ရပြီး သူ၏ အလုပ်ရှင်မှာလည်း သူကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်သည်။ သူ့တွင် ပြဿနာများ ရှိနေသေးသော်လည်း အဆိုးဆုံး အခြေနေမှ ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ ပေပြီ။

**မှတ်သားရန်**

ပျော်ရွှင်တတ်သူများသည် ဘဝက မျှတမှု ရှိ၊ မရှိ တွေဝေညည်း ညှူမနေပါ။ သူတို့ ပိုင်ဆိုင်သည့် အရာများတွင်သာ အာရုံစူးစိုက်ထားကြသည်။



**ဘဝက နာကျင်စရာ ပြဿနာတွေချည်းပဲလား**

မဟုတ်ပါ။ လောကသည် ကျွန်တော်တို့အား သိမ်မွေ့သော အချက် ပေးမှုများ ပြဿနာကို စတင်လေ့ရှိပါသည်။ ယင်းအချက်ပေးမှုများကို လျစ်လျူရှုထားပါက နောက်ကျောမှ ပြင်းထန်စွာ အရိုက်ခံရပေမည်။ ပြဿနာများကို တင်းခံနေလေလေ ပိုမိုနာကျင်ရလေ ဖြစ်သည်။

ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ရာတွင် နည်းလမ်းသုံးမျိုး ရှိပါသည်။

ယင်းအတွေးအခေါ်များမှာ-

- ❖ ဘဝသည် ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်သမျှ အတွေးအကြံများကို ပေးနေပြီး အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်နှင့် ဖြစ်ပွားနေသည်။ (အကောင်းဆုံး ချဉ်းကပ်ပုံဖြစ်ပြီး စိတ်အေးချမ်းမှု အပေးနိုင်ဆုံးပုံစံ ဖြစ်သည်။)
- ❖ ဘဝသည် ထိထိုးရသကဲ့သို့ပင် သို့သော် ဖြစ်လာသမျှ ရင်ဆိုင်နိုင်သည်။ (နောက်ထပ် အကောင်းဆုံး တွေးခေါ်နည်းဖြစ်ပြီး ဘဝကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းနိုင်မည်။)
- ❖ ဘာဖြစ်လို့ ငါ့ကျမှ အဆိုးတွေ ကြုံရတာလဲ။ (အဆိုးဆုံး စိတ်ပျက်အားငယ်မှုကို ရနိုင်သည့်အတွေး ဖြစ်သည်။)

ဘဝသည် ယင်းအတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် သတိပေးသကဲ့သို့ ပြဿနာ သေးသေးလေးများ ရှိလာမည်။ ကျောက်စရစ်ခဲနှင့် ပေါက်သကဲ့သို့ ပြဿနာ အသေးလေးများကို လျစ်လျူရှုထားပါက အုတ်ခဲနှင့် အပေါက်ခဲရမည်။ အုတ်ခဲကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပါက စည်းအပြင်ဘက် ရောက်သည်အထိ တွန်းထုတ်ခဲရတော့မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ရိုးရိုး သားသား ရှုမြင်တတ်ပါက ပထမ အချက်ပေးမှုများကို လျစ်လျူရှုမိခဲ့သည်ကို ဝန်ခံကြရပေမည်။

ဘဝသည် အမြဲနာကျင်စရာများနှင့် ပြည့်နှက်မနေပါ။ သို့ရာတွင် နာကျင်ဖွယ် အခက်အခဲများသည် ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲခြင်း၏ အဓိက အချက် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အခြားသူ၏ အခက်အခဲများကို ကြည့်၍ အတွေးအမြင်များကို ပေးနိုင်ကြသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး စီးပွားရေး ကျပ်တည်းချိန်တွင် အတွေးအကြံ ရလာတာပေါ့ဟု လည်းကောင်း၊ ကွာရှင်းချိန်တွင် ကိုယ်ဘာသာ ရပ်တည်နိုင်သွားမှာပေါ့ဟု လည်းကောင်း မှတ်ချက်ပေးတတ်သော်လည်း ယင်းအခက်အခဲမျိုး ကိုယ်တိုင်ကြုံလာရသည့်အခါ ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားကြသည်။

ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများသည် ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုထက်မြက် အားကောင်းလာစေသည်ဟု ခြွင်းချက်မရှိ သဘောတူညီကြသော်လည်း အမှန်တကယ် ကြုံလာရသည့်အခါ 'ဘကြောင့် ဒါမျိုးဖြစ်ရတာလဲ၊ နည်းနည်းများ သက်သာရာပေးပါဦး' ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ စိန်ခေါ်မှုများတွင် သက်သာသည်ဟု မရှိချေ။

စိန်ခေါ်မှုများသည်လည်း လှိုင်းကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် လာတတ်ပါသည်။ ပြဿနာများသည်လည်း အလုံးအရင်းနှင့် လာတတ်ပါသည်။ ဤအချက်ကို သေချာစွာ စွဲမြဲမှတ်သားထားခြင်းသည် အထောက်အကူများစွာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပထမ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ပြီး သည်နှင့် နောက်ထပ် ကြုံရမည်များအတွက်လည်း သင့်စိတ်ကို အသင့်ပြင်ပြီး ဖြစ်ပေမည်။



**ဘဝမှန်တိုင်း**

တွမ်နှင့်ဒက်ဘီတို့သည် ဆယ်ကျော်သက် ချစ်သူစုံတွဲနှစ်ဦး ဖြစ်ကြသည်။ ဒက်ဘီ အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ မိသားစုတစ်ခုလုံး တုန်လှုပ်သွားကြသည်။ မှန်တိုင်းတိုက်လာခဲ့ပေပြီ။

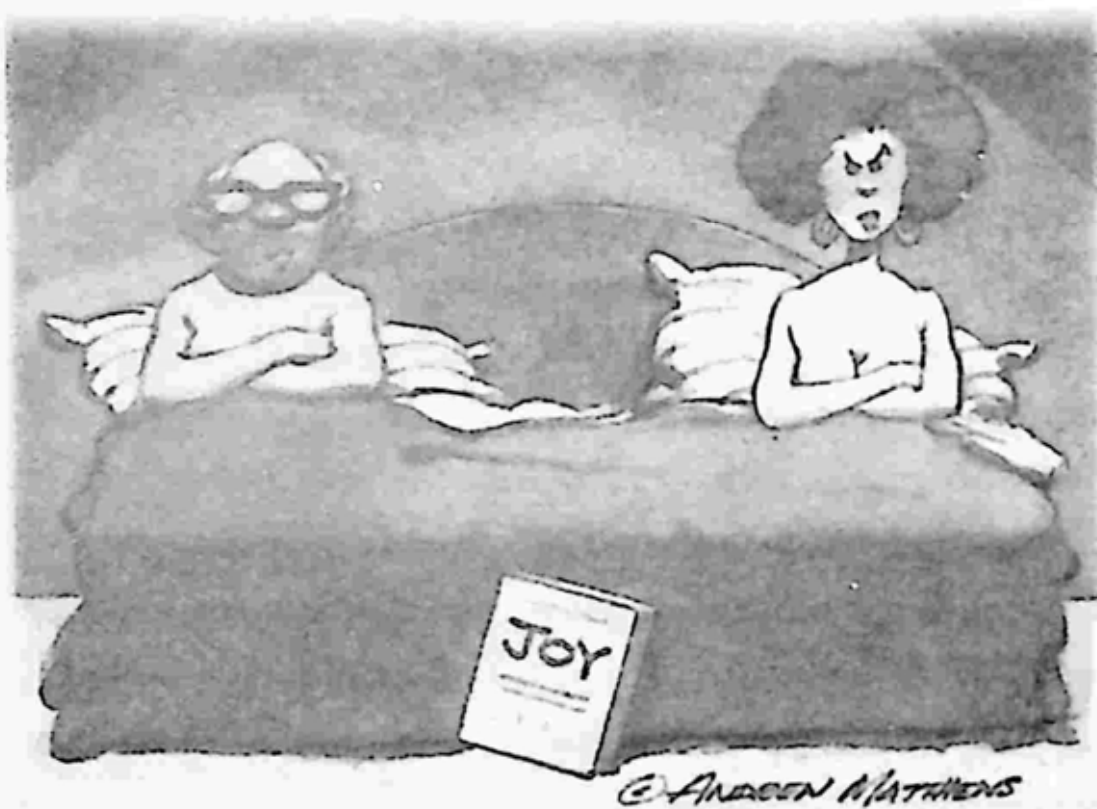
ဒက်ဘီသည် ကလေးကို မွေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ကလေးအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် ကျောင်းမှ ထွက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ မိခင်နှင့်ဖခင်က ဆိုသည်။ 'ဒက်ဘီက ဘယ်လောက်စာတော်တဲ့ ကလေးလဲ၊ ဘယ်လို အဆုံးရှုံးမျိုးပါလိမ့်'။

တွမ်နှင့် ဒက်ဘီတို့ အသက် ၁၈ နှစ်တွင် လက်ထပ်လိုက်ကြသည်။ အိမ်ထောင်ရေးမှာ မသာယာ၊ မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ကြရာ မိသားစုဆွေမျိုး

များက ဆိုးဝါးသည့် အရှုံးအဖြစ် ပြောကြသည်။

အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ်တွင် ဒက်ဘီသည် တွမ်နှင့် ကွာရှင်းခဲ့သည်။ တစ်ဦးတည်း မိခင်အဖြစ် ရပ်တည်နေသောအခါ အိမ်နီးချင်းများက စိတ်ညစ်စရာ ဘဝပါလားဟု ဆိုကြပြန်သည်။

အသက် ၂၆ နှစ်တွင် ဒက်ဘီသည် လူမှုရေး သိပ္ပံဘွဲ့ကို ရခဲ့သည်။ ဆယ်ကျော်သက် မိခင်များကို ကူညီရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် အစိုးရဌာန တစ်ခုတွင် အလုပ်ဝင်၍ နိုင်ငံအနှံ့အပြားသို့ သွားရောက်ပြီး မိန်းကလေးငယ်များကို အကူညီပေး၊ အားပေးသည့် လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်သည်။ ဒက်ဘီ၏ သားငယ်သည်လည်း မိခင်နှင့် အဘိုးအဘွားတို့၏ ဂုဏ်ယူဖွယ် အိမ်ဆည်း



လည်း ဖြစ်လာသည်။ အသက် ၂၈ နှစ်တွင် ဒက်ဘီသည် သူမ၏ စိတ်ကူးထဲမှ ခင်ပွန်းနှင့် လက်ထပ်ခဲ့သည်။

ယခုအခါ ဒက်ဘီတွင် သားချောလေးတစ်ဦး၊ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသော အလုပ်၊ ချစ်ခင်စရာ ခင်ပွန်းနှင့် မိဘများနှင့်လည်း အဆင်ပြေသော ဆက်ဆံ

ရေးကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ဒက်ဘီ၏ ဇာတ်ကြောင်းတွင် မည်သည့်အရာက မှန်တိုင်းဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။ သူမ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စေနိုင် သည့် သားငယ်ကို မွေးဖွားမိခြင်းလား၊ ပညာရေးကို ဆိုင်းငံ့ပြီး ဝါသနာပါရာ ကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းလား၊ အိမ်ထောင်ရေး သင်ခန်းစာများစွာကို နားလည် စေခဲ့သည့် ပထမအကြိမ် လက်ထပ်ခြင်းလား။

သင့်ဘဝ၏ အဆိုးဆုံးအခြေနေများ၊ ပျက်စီးပြိုကွဲသွားခဲ့သော ဆက်ဆံရေးများကို ပြန်လည်တွေးတော၍ ထိုအချိန်က အဆိုးဆုံးဟု ထင်မြင် ခဲ့သော်လည်း ယခု လိုအပ်သည့် အတွေ့အကြုံပါပဲဟု တွေးဆမိဖူးပါသလား။

**ဒီလိုသာမဟုတ်ခဲ့ရင် ငါပျော်နေမှာ**

ကျွန်တော်တို့သည် အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေရာတွင် ဆင်ခြေများ ပေးတတ်ကြရာ ယင်းတို့အထဲမှ အချက် ၆ ချက်ကို ထုတ်နုတ်တင်ပြ လိုက်ပါသည်။

ဆင်ခြေ ၁။ ။ တခြားတစ်နေရာမှာဆို ငါ ပျော်ရမှာ။

ကျွန်တော်တို့ ပြောလေ့ရှိပါသည်။ 'မြို့သစ်တစ်ခုခုကို သွားပြီး ဘဝ အသစ် စရမှာ'။

ဥပမာအဖြစ် အကြွေးပတ်လည် ဝိုင်းနေသည့် ဖရဒ်အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ ဖရဒ်သည် သူ ပြောင်းရွှေ့မှဖြစ်မည်ဟု ယူဆပြီး ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ သို့သော် နေရာသစ်တွင်လည်း သူ့အတွေးအခေါ် အမူ အကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း မပြုပေ။ ယင်းအရာများက သူ့ဘဝကို ဖန်တီး နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖရဒ်သည် တစ်မြို့ပြီး တစ်မြို့သို့ ပြောင်းခဲ့သော်လည်း အလားတူ အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီး ကြွေးရှင်များသာ တိုးလာခဲ့ သည်။

သင်သည် လက်ဖွာပြီး အသုံးဖြုန်းကြီးသူဖြစ်ပါက အခြားနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားလည်း ယင်းအတိုင်းရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဖရဒ်အတွက် အကောင်းဆုံး အကြံပေးမှုမှာ အိမ်လိပ်စာကို မပြောင်းခင် အတွေးအခေါ် အနေအထိုင်ကို အရင်ပြောင်းကြည့်ရန် ဖြစ်သည်။

“တိဗက်မှာ သွားနေရရင် ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာတွေ့မှာပဲ” ဟု ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ စိတ်ကူးမိကြသည်။ ဝေးလံခေါင်ဖျား ဒေသများသို့ သွားရောက်၍ ဘဝအဓိပ္ပာယ် ရှာလိုကြသည်။ ယင်းတို့ထဲမှ တစ်ယောက် ဖြစ်သော ဂျင်မ်သည် ဟိမဝန္တာသို့ သွားရောက်ခဲ့သည်။ တစ်ရက်တွင် ဖုန်ထူသော လမ်းထောင့်မှာ ထိုင်နေရင်း ဝမ်းရောဂါကြောင့် နုံးခွေလျက် ရေနွေးနွေးနှင့် ရေချိုးရလျှင် ကောင်းမည်ဟု တွေးမိလာသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဂျင်မ် စဉ်းစားမိသည်မှာ ‘ဘဝအဓိပ္ပာယ်’ ကို အိမ်မှာလည်း ရှာဖွေရနိုင်ပါ တယ်’ ဟု ဖြစ်သည်။

တိဗက်တွင် ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုရှာဖွေခြင်း ဟူသော စာသားမှာ အလွန် လှပပါသည်။ သို့သော် တိဗက်မှ ဘဝအဓိပ္ပာယ်သည် တိဗက်သားတို့ အတွက်သာဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော်တို့ နေရာတွင် ပင် ရှာဖွေရပါမည်။

မှတ်သားရန်

အများအားဖြင့် ဘဝသစ်စရန် အကောင်းဆုံးနေရာမှာ ယခု သင် ရောက်ရှိနေသည့်နေရာသာ ဖြစ်သည်။

ဆင်ခြေ ၂။ ။ ငါ ဒီထက် အသက်ပိုကြီး၊ ငယ်ရင် ပိုပျော်ရမယ်။  
ပျော်ရွှင်မှုသည် အသက်အရွယ်အပေါ်တွင် မူတည်သည်ဟု သင် ယူဆပါသလား။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်များဆီက သုတေသနပညာရှင် ရော်နယ်လ် အင်ဂဲလ်ဟတ်သည် နိုင်ငံပေါင်း ၁၆ နိုင်ငံမှ လူနှစ်သိန်းခန့်ကို အခြေတည်၍ ပျော်ရွှင်မှုစစ်တမ်း ကောက်ယူခဲ့သည်။ စစ်တမ်း၏ အဓိက မေးခွန်းများမှာ ‘မိမိဘဝကို ဘယ်လောက် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုရှိသလဲနှင့် ဘယ်လောက် ပျော်ရွှင်နေသလဲ’ တို့ ဖြစ်သည်။

အင်ဂဲလ်ဟတ်သည် အသက်အရွယ်က ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် သက်ရောက် ပုံကို သိရှိလိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် စစ်တမ်းတွင် အသက်အရွယ်ကို ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အထိ၊ ၂၅ နှစ်မှ ၃၄ နှစ်အထိ အစရှိသည့်အတိုင်း အုပ်စုများ ခွဲသွားခဲ့သည်။ မည်သည့်အသက်အရွယ်က အဆိုးဆုံး၊ မည်သည့်အသက်

အရွယ်က အပျော်ရွှင်ရဆုံးဟု သင် ထင်ပါသနည်း။ ရလဒ်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အသက်	ဘဝအပေါ် ရောင့်ရဲသည့်ဦးရေ
၁၅-၂၄ နှစ်	၈၁ ရာခိုင်နှုန်း
၂၅-၃၄ နှစ်	၈၀ ရာခိုင်နှုန်း
၃၅-၄၄ နှစ်	၈၀ ရာခိုင်နှုန်း
၄၅-၅၄ နှစ်	၇၉ ရာခိုင်နှုန်း
၅၅-၆၄ နှစ်	၇၉ ရာခိုင်နှုန်း
၆၅ နှစ်နှင့်အထက်	၈၁ ရာခိုင်နှုန်း

ဖော်ပြပါ လူဦးရေ ရာခိုင်နှုန်းသည် အတိအကျ စစ်တမ်းကောက်ယူ အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သည်။ အရိုးနားပြည်နယ် တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာရှင်များ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စစ်တမ်းတွင်လည်း အလားတူ ရလဒ်မျိုးသာ ရရှိခဲ့သည်။ စစ်တမ်းများအရ အသက်အရွယ်သည် ဘဝကို နှစ်သိမ့်ပျော်ရွှင်မှုအပေါ်တွင် တစ်ရာခိုင်နှုန်းပင် သက်ရောက်ခြင်းမရှိဟု ဆိုသည်။

ဒဏ္ဍာရီများ၊ ပြောစမှတ်တွင်သည့် ပြဿနာ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ၊ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် အကျပ်အတည်း စသည်တို့မှာ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် မည်သို့မျှ စပ်ဆိုင်ခြင်း မရှိပါ။

**မှတ်သားရန်**

ပျော်ရွှင်မှုသည် အသက်အရွယ်နှင့် မဆိုင်ပါ။ သင့်စိတ်သဘောထား နှင့်သာ ဆိုင်သည်။

ဆင်ခြေ ၃။ ။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လက်တွဲဖော်ကိုသာရခဲ့ရင် ငါ ပျော်ရမှာပဲ။

ဘဝကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ ဖြတ်သန်းကြသည့် ဇနီးမောင်နှံများ အကြောင်းတွင် ကျွန်တော်တို့ အဓိက သိရမည့် တစ်ခုတည်းသော အကြောင်း မှာ ထိုသူနှစ်ဦးမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မဆုံတွေ့မီကပင် ပျော်ရွှင်သူများ ဖြစ်ခဲ့ ကြသည် ဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။

မည်သူကမျှ သင့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ တစ်ယောက်

ယောက်ကြောင့် ပျော်ရွှင်ရသည် ဟူသော စိတ်ကူးကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်က များ ရလာပါသလဲ။ သီချင်းများ၊ ရုပ်ရှင်များမှ ဖြစ်နိုင်သည်။ သီချင်းများ၊ ရုပ်ရှင်များတွင် ‘မင်းနဲ့ မတွေ့ခင်က ငါဟာ အရှုံးသမား တစ်ယောက်ပါ၊ မင်းက ငါ့ကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့တယ်’ အစရှိသည့် စကားမျိုး စာသားမျိုးကို ပြောတတ်ကြသည်။ သို့သော် ဤသည်မှာ ဒဏ္ဍာရီသာ ဖြစ်သည်။ အစစ် အမှန် လောကတွင် လူများသည် ‘မင်းနဲ့မတွေ့ခင်က ငါ့ဘဝဟာ စိတ်ညစ် စရာ၊ ဒါပေမဲ့ အရာအားလုံး မင်းဖျက်ဆီးပစ်ခဲ့တယ်’ ဟုသာ ပြောကြရသည်။

ဘဝကို နှစ်သိမ့်ပျော်ရွှင်သူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွဲဆောင် လျက် ရှိကြသည်။ စိတ်ပျက်ညှိုးနွမ်းနေသူများသည် စိတ်ပျက်ညှိုးနွမ်း နေသူများကိုသာ ဆွဲဆောင်ကြသည်။ သင် ရွှင်လန်းတက်ကြွနေချိန်တွင် စိတ်အားငယ် ညှိုးနွမ်းနေသူကို ရှာဖွေတွေ့ဆုံပါသလား။ မလုပ်ပါ။ သင် ကဲ့သို့ ရွှင်လန်းတက်ကြွနေသူများကိုသာ ရှာဖွေပါသည်။ သင့် စိတ်ထား ရှိသည့်အတိုင်းသာ သင် ကြုံတွေ့ရမည်။ အကောင်းမြင်တတ်သူများနှင့် တွေ့ဆုံရင်းနှီးနှိုင်ရန်မှာ သင့်မျက်နှာပေါ်တွင် အရင်ဆုံး အပြုံးတစ်ခု ဆင်မြန်း ထားရပါမည်။

သင် စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် သင့်အတွေးများကို ပြောင်းလဲ နိုင်သူမှာ သင်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်သင်သာ တွင်းနက်ထဲမှ တစ်ဆင့် ချင်း ကယ်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ အကောင်းမြင်စိတ်လေး စတင်လာပြီ ဆိုသည် နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်း ပျော်စရာကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

**မှတ်သားရန်**

အစစ်အမှန်လောကတွင် ကျွန်တော်တို့ ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်သူ မှာ အခြားသူ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင် သာ ဖြစ်သည်။



ဆင်ခြေ ၄။ ။ ဒီပြဿနာတွေသာမရှိရင် ငါ ပျော်ရမှာပဲ။  
 သင့်တွင် ပြဿနာတစ်ခု အမြဲရှိနေပါသည်။ ပြဿနာကြီးကြီး  
 မရှိသည့်အခါ ပြဿနာသေးသေးများမှာ ပြဿနာကြီးကြီးများ ဖြစ်လာတော့  
 သည်။

အငြိမ်းစား အမှုဆောင်တစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို ပြောပြဖူးသည်။  
 “ငါ အမြဲတမ်း ငွေကြေးသန်းပေါင်းများစွာအတွက် ပူပန်နေခဲ့ရတယ်။  
 အခုတော့ ပြတင်းပေါက်တွေ ညစ်ပတ်နေတာ၊ မြက်မရိတ်ရသေး တာတွေ  
 အတွက် စိတ်ပူနေမိပြန်ပြီ။ စိတ်ပူရမယ့် ကိစ္စကြီးကြီး မရှိတော့ အသေး  
 လေးတွေအတွက် လိုက်ပူပန်နေရတာပေါ့ကွာ”

မှန်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်ပူရန်အရာကို လိုက်လံရှာဖွေ  
 နေကြသည်။

ဘဝသည် ထိုအတိုင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် သောက  
 အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပြီး အမြဲပူပန်စိုးရိမ်နေရသည့်အရာလည်း ရှိပါသည်။

ကျွန်တော့် ခြေထောက်တစ်ချောင်း ကျိုးနေပါက ယင်းခြေထောက် ပြန်ကောင်း မလာမချင်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအကြောင်း တွေးတောစိုးရိမ်မည် မဟုတ်ပါ။ အိမ်ခန်းကို မီးလောင်မသွားခင်အချိန်အထိ ဟောက်တတ်သော သင့်ခင်ပွန်းသည် စိတ်အနှောင့်အယှက် အကြီးဆုံးကို ပေးနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် သောကများမှ ကင်းဝေးအောင် မည်သို့နေထိုင်ရမည် နည်း။ ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ဖိစီးမှုများသည် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်မှသာ လာသည်ကို သတိပြုရပေမည်။ တင်းကျပ်သော စည်းမျဉ်း အချို့ကို လျှော့ချခြင်း သို့မဟုတ် လက်လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ပိုမိုပျော်ရွှင်နိုင်ပါသည်။

သင့်စိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲမှတ်သားရမည်မှာ မည်သည့်လူ၊ အကြောင်း အရာကမှ သင်၏ တစ်နေ့တာ ပျော်ရွှင်မှုကို မဖျက်ဆီးစေရဟု ဖြစ်သည်။

**မှတ်သားရန်**

စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းအပြင် အခြားရွေးချယ်စရာများလည်း ရှိပါသည်။ တက်ကြွပျော်ရွှင်ခြင်းမှာလည်း ရွေးချယ်စရာများမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘဝက မည်သို့ ဖြစ်ရမည်။ လူသားများ မည်သို့ပြုမူသင့်သည်ဟု သင် သတ်မှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းများကို လျှော့ချလိုက်သည်နှင့် သင် ပိုမို ပျော်ရွှင်လာပါလိမ့်မည်။

**ဆင်ခြေ ၅။ ။ ငါ့မှာသာရှိရင်...**

ဤကမ္ဘာလောကပေါ်တွင် သင့်စိတ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုမရရေးအတွက် ပြုလုပ်နေသူများ ရှိပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ဉာဏ်များ လှည့်ဖြားတတ်ပြီး ငွေသန်းပေါင်းများစွာကိုလည်း ရန်ပုံငွေအဖြစ် သုံးစွဲနေကြသည်။ ထိုသူတို့သည် ဟာသဉာဏ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုဖြင့် လည်းကောင်း သင့်ကို တစ်ခုခု ပျောက်ဆုံးနေသကဲ့သို့ ခံစားလာရအောင် ပြုလုပ်နေကြသည်။ ထို့အပြင် သင့်ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်အဖြေ သူတို့မှာ ရှိသည်ဟု ဆိုကြပြီး ကတိအမျိုးမျိုး ပေးနေကြသည်။

ယင်းတို့မှာ ကြော်ငြာရှင်များနှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေသူများ ဖြစ်ကြသည်။

သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်မှာကား သင်ပိုင်ဆိုင်သည့် ပစ္စည်းနှင့်ပင် မကျေနပ် နိုင်ဘဲ သူတို့ ရောင်းချမည့်ပစ္စည်းကို ဝယ်ယူရန်သာ ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - သင်သည် စူပါမားကတ်တစ်ခုမှ ပြန်လာပြီးနောက် တီဗွီ ကို ဖွင့်ကြည့်ရာ သင် ဝယ်မလာခဲ့သော သွားတိုက်ဆေးမှာ သွားဆရာဝန် အများစုက ထောက်ခံချက် ပေးထားသော သွားတိုက်ဆေး ဖြစ်နေသည်။ သင် အသုံးပြုနေသော သန့်စင်ခန်း ဆေးရည်မှာလည်း ဒုတိယအဆင့်သာ ရှိပြီး ဗက်တီးရီးယားများကို ပြန့်ပွားစေသည်။ ထို့အပြင် တင့်တင့်တယ်တယ် ဖြစ်စေရန် Gucci နှင့် ရိုးလက်စ်တို့ကိုလည်း သင် လိုအပ်လျက် ရှိသည်။

ကြော်ငြာရှင်များသည် ကျွန်တော်တို့၏ ယှဉ်ပြိုင်လိုသော အတ္တကို ပစ်မှတ်ထားကြသည်။ 'သင့်အနေနှင့် အပေါင်းသင်းဝင်ဆံ့သူ ဖြစ်လိုလျှင်၊ ခေတ်မီလိုလျှင်၊ မိခင်ကောင်းဖြစ်လိုလျှင်၊ မိတ်ဆွေများထက် သာလွန်လို လျှင် ဤအရာကို လိုအပ်သည်' ဟူသော စကားမျိုးနှင့် ဆွဲဆောင်ကြသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုသည် ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် တည်မှီနေသောအခါ နိုင်ခြေမရှိသော ကစားပွဲကို ကစားရသကဲ့သို့ ဖြစ် သည်။ သင်သည် ဒီဇိုင်းနာကိုယ်တိုင်ထုတ် လက်ကိုင်အိတ်တစ်လုံးကို ဝယ်သည် ဆိုပါစို့။ ပထမတစ်ရက်တွင် သင် အလွန်ကျေနပ်ကြည်နူးနေ မည်။ ဒုတိယ၊ တတိယရက်များတွင်လည်း ထိုအတိုင်းသာ ဖြစ်မည်။ သို့သော် ဆယ်ရက်ခန့်ကြာသောအခါ သင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုအရှိန်မှာ လျော့ကျ သွားပေပြီ။ သင့်စိတ်သက်သာရာရမှုအတွက် နောက်ထပ် ဝယ်ယူရမည့် ပစ္စည်းကို သင် စတင်စိတ်ကူးတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ပစ္စည်းပစ္စယများများ ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။ ထို အတွက် အပြစ်တင်စရာ မရှိပါ။ ဘာကြောင့် ထိုပစ္စည်းများကို ပိုင်ဆိုင်သလဲ ကသာ အရေးကြီးပါသည်။

စာအုပ်များ၊ တံဆိပ်များ၊ ဓာတ်ပုံများ၊ အမှတ်တရ ပစ္စည်းများတို့ကို သင် စုဆောင်းတန်ဖိုးထားခြင်းမှာ အပြစ်တင်စရာ မဟုတ်ပါ။ သင် တန်ဖိုး ထားသောအရာများကို စုဆောင်းထားရှိခြင်းသည် သင့်ဘဝအတွက် စိတ်ချမ်းမြေ့သာယာမှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သို့သော် နှစ်သက်ရာပစ္စည်းများ ဝယ်ယူခြင်းသည် မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကျေနပ်မှုအတွက်သာ ဖြစ်သင့်ပြီး

အခြား သူများ၏ အထင်အမြင်အတွက် မဖြစ်သင့်ပေ။

**မှတ်သားရန်**

ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းဥစ္စာများ မရှိဘဲ သင်ပျော်မွေ့နိုင်မှသာလျှင် ပစ္စည်း ဥစ္စာများရှိချိန်တွင်လည်း သင် ပျော်ရွှင်တတ်မည်။

ဆင်ခြေ ၆။ ။ အချိန်တစ်ခုကျရောက်ရင် ငါ ပျော်နိုင်မယ်။

အဝလွန်နေသူ ကျွန်တော့် အိမ်နီးချင်းက ဆိုသည်။ ‘ငါ ကိုယ် အလေး ချိန်ကျသွားရင် စိတ်ပျော်လာမှာပဲ။’ ထို့ကြောင့် သူမသည် စိတ် အေးချမ်းသာမှုကို နောက်ထပ် ငါးလသို့ ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်သည်။ သူမ မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း အလေးချိန်ကျသွားချိန်တွင် သူမ၏ ချစ်သူမှာ အဝေးသို့ ထွက်သွားတော့သည်။ သူမသည် ငါးလတာ ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့သော ပျော်ရွှင်မှုကို ယခုလည်း မရရှိချေ။

ပျော်ရွှင်မှုကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်နှစ်ကြိမ်များ ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့မိပါ သနည်း။ ကျွန်တော်တို့သည် ပျော်ရွှင်မှုကို အဝေးတစ်နေရာတွင် ထား၍ မြင်တတ်ကြသည်။ သဲကန္တာရထဲတွင် ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်းကန်ပြီး ‘ပျော်ရွှင်မှု’ ဟူသော အမှတ်သားပြနေရာသို့ အရောက်သွားရသကဲ့သို့ ယူဆထားကြ သည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်တော်တို့ ယုတ္တိရှိရှိ တွေးတောတတ်ရန် လိုပါ သည်။

“အရစ်ကျချေးငွေများ ပေးဆပ်ရန် ရှိနေ၍ ယခု စိတ်မအေးနိုင်သေး၊ ဧပြီလလောက်ဆိုလျှင်ဖြင့် အဆင်ပြေလိမ့်မည်” ဟု သင် တွေးသည်။ ဧပြီလ ရောက်လာသောအခါ ကလေးများ ဖျားနာနေမကောင်းဖြစ်ပြီး သင့် ဆွေမျိုးများလည်း အလည်အပတ် ရောက်လာသည်။ ထိုအခါ အောက်တို ဘာကျရင်ဟု သင် တွေးမျှော်ပြန်သည်။

လက်ရှိ ဇနီးကို ကွာရှင်းလိုက်လျှင် သင့်ဘဝ ရှုပ်ထွေးနေသမျှ အဆင် ပြေသွားလိမ့်မည်ဟု သင် ယူဆကောင်း ယူဆလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဘဝ သည် အမြဲရှုပ်ထွေးနေသည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုအတွက် သင်လုပ်နိုင်သည်မှာ သင်ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေမှာပင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်တတ်ရန် ဖြစ်

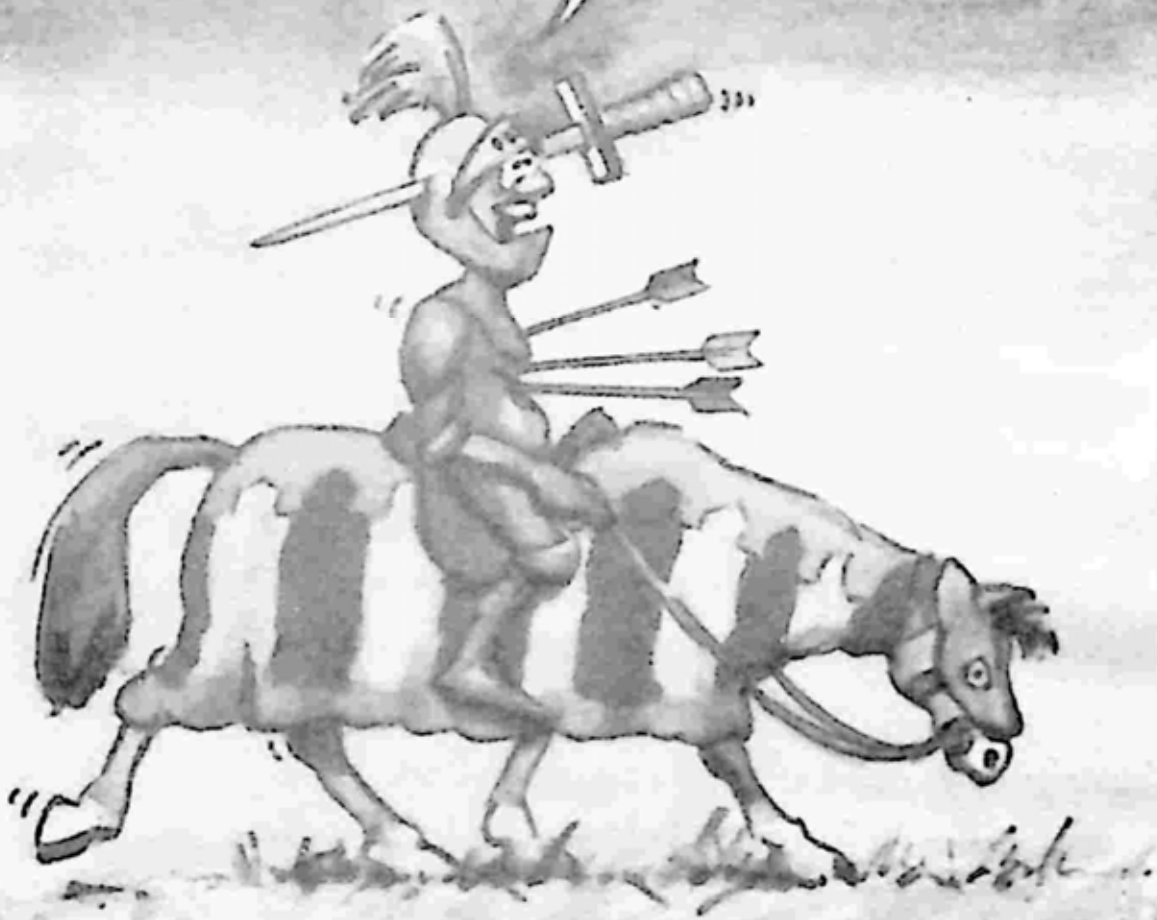
သည်။ အဝေးကြီးမှ အရာများကို လိုက်လံမှန်းဆနေသည်ထက် သင့်  
ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာကို အေးချမ်းမှုရရှိအောင် အရင်ပြုလုပ်ပါ။

မှတ်သားရန်

သာယာချမ်းမြေ့သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်  
သူများသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မျှော်လင့်ပြီး  
ပျော်ရွှင်မှုကို ရွှေ့ဆိုင်းမထားပေ။



... not a disaster - a LEARNING experience...  
... not a disaster - a LEARNING experience...



© ANDREW MATTHEWS

# J

## အခက်ခဲများကို အောင်နိုင်ခြင်း

အတွေးဆိုးများသည် ကြွက်များကဲ့သို့ပင် အစုလိုက်လာတတ်ကြသည်။ တစ်ခုပေါ်လာပြီးနောက် သင် မသိလိုက်မီမှာပင် အားကောင်းစွာ နေရာယူပြီးသွားပေပြီ။

ဥပမာ - သင့် အလုပ်ခွင်တွင် ရိုင်းစိုင်းသော ဖောက်သည်တစ်ဦးနှင့် ဖုန်းပြောခဲ့ရသည် ဆိုပါစို့။ ပထမဆုံး သင်တွေးမိသည်မှာ 'ရိုင်းစိုင်းတဲ့လူတွေကို မုန်းတယ်' ဟု ဖြစ်မည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအတွေးအဖြစ် 'ဒီအလုပ်လုပ်နေသမျှတော့ ရိုင်းတဲ့လူတွေ တွေ့နေရမှာပဲ' ဟု တွေးမိမည်။ ထိုမှလစာ အပေါ် မကျေနပ်မှု၊ လုပ်ငန်းခွင် အဆင်မပြေမှုတို့အပြင် အိမ်မှ အဆင် မပြေမှုများကိုပါသင် တစ်ဆက်တည်း တွေးမိပေလိမ့်မည်။

ယင်းကား ကြွက်များ အလုံးအရင်းနှင့် ဝင်လာခြင်းပင် မဟုတ်ပါလား။

အတွေးဆိုးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ကျွန်တော် တင်ပြပါမည်။ သင့်ခေါင်းထဲသို့ အတွေးဆိုးများ ဝင်ရောက်လာသည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ယခု ကြုံရသည့် အခြေအနေတွင် ကောင်းသည့်အချက် ဘာများရှိသလဲဟု။ ရိုင်းစိုင်းသူများနှင့် ဆုံတွေ့ရခြင်းသည် စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်မှုကို တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်



တစ်ချောင်း ကျိုးသွားခြင်းသည် အနားယူချိန်ရပြီး စာအုပ်အချို့ ဖတ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ချစ်သူမိန်းကလေးနှင့်လမ်းခွဲရခြင်းကြောင့် အသုံးစရိတ် သက်သာသွားပြီး စိတ်ကြိုက်နေနိုင်မည်။

**မှတ်သားရန်**

အတွေးဆိုးများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆွဲဆောင်သည်။ အတွေး ကောင်းများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆွဲဆောင်နေသည်။ ပြဿနာတစ်ခုမှ ကောင်းမွန်သည့် ရှုထောင့်ကို ကြည့်တတ်ပါစေ။

**အခက်ခဲများအပေါ်စိတ်ထားပုံ**

သင် ကြုံတွေ့နေရသော အခက်ခဲများ ပြဿနာများသည် အဓိက မဟုတ်ပါ။ ယင်းတို့အပေါ် သင် ဘယ်လို စိတ်ထားသည်ဆိုခြင်းကသာ အဓိက ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - သင်သည် ခရီးတစ်ခုအတွက် လေယာဉ်ကွင်းတွင် နောင်ဆိုင်း နေချိန် သင် စီးမည့် လေယာဉ်ခရီးစဉ်သည် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ရွှေ့ဆိုင်းထားကြောင်း ကြေညာခဲ့သည်ဆိုပါစို့။ သင် အလွန် ဒေါသထွက် သွားပေမည်။ 'ဆိုလိုက်တာ၊ အစည်းအဝေးတော့ လွတ်သွားပြီ' ဟု သင် စဉ်းစားမည်။ ထိုသို့ သင် ဒေါသထွက်နေသည်နှင့်အမျှ သင့်ကို တွန်းတိုက် သွားသူ၊ ကော်ဖီခွက် ပေါင်ပေါ် မှောက်ချသူတို့ကိုလည်း ထပ်ဆင့် ကြုံတွေ့

mgvooe.com

ရလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံး သင့် စိတ်ကိုလျှော့ချပြီး ဤကိစ္စတွင် သင် လုပ်နိုင်တာ မရှိ၊ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ပြီးပြီဟု တွေးမိလာသည့်အခါ အရာအားလုံး ပြောင်းလဲစ ပြုသည်။ မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့နိုင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးအသစ် လမ်းစ ပေါ်လာခြင်းကဲ့သို့ အခြေအနေကောင်းများ ရလာမည်။ ပြဿနာဟု ထင်မှတ်ထားသည့် အရာများမှ အတွေးခေါ်ပုံစံကို ပြောင်းယူရုံဖြင့် အခွင့် လမ်းကောင်းများ ရလာနိုင်ပါသည်။ ဘဝ၏ အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေး များသည် ကြမ္မာဆိုး ဟန်ဆောင်၍ ရောက်ရှိလာတတ်ကြသည်။

မှတ်သားရန်

ဘဝတွင် သင် ကြုံတွေ့ရသမျှ ပြဿနာတိုင်းသည် ပြဿနာချည်း သာမဟုတ်။ သင့် အတွေးအခေါ်အား ပြောင်းလဲပေးမည့် အခြေအနေ တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

အယ်လီဆင်၏ကတ်ကြောင်း

ကျွန်မ အသက် ၂၇ နှစ်တွင် ကုန်သွယ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌ နေရာ ကောင်းတစ်ခု ရထားခဲ့ပြီး အိမ်ထောင်ပြု၍ သားသမီးများနှင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို စိတ်ကူးစပြုနေပြီ ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၁၉၉၄ ဒီဇင်ဘာလတွင် တောင်အာဖရိက၊ ပိုတ်အဲလီဘောက်ရှိ ကျွန်မ နေအိမ်ရှေ့တွင် ကားရပ်နားစဉ် လူစိမ်းနှစ်ဦး၏ ပြန်ပေးဆွဲခံခဲ့ရသည်။ သူတို့သည် ကျွန်မကို အစွန်အဖျား လူပြတ်၍ ချုံထူသောနေရာသို့ ခေါ်သွားပြီး အဓမ္မပြုကျင့်ကြသည်။ ကျွန်မ လည်ပင်းကို ညှစ်၍ သတ်ဖြတ်ကြသည်။ အသိစိတ်ကင်းကွာပြီး ကျွန်မ လဲကျနေချိန်တွင် ကျွန်မ၏ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို ဓားနှင့် အကြိမ် ၃၀ မှု ထိုးခဲ့သည်။ ကျွန်မ လည်ပင်းကိုလည်း ဓားနှင့်လှီးဖြတ်ခဲ့ပြီး အဝတ်ဗလာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သေစေရန် ပစ်ထားခဲ့သည်။

ထိုအချိန်က ကျွန်မ အတွေးကို မှတ်မိပါသေးသည်။ 'ငါ ဒီမှာ သေရတော့မယ် ဆိုရင်တောင် ဒီမကောင်းဆိုးဝါးတွေ အပြစ်ဒဏ်ခံယူဖို့ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ သူတို့ စကားများမှတစ်ဆင့် သူတို့ နာမည်

○ BA 375 TOKYO DELAYED



ကို ကျွန်မ သိခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် နာမည်များကို သံပေါ်တွင် ကျွန်မ လက်ချောင်းများကို အသုံးပြုပြီး ရေးခဲ့သည်။

ကျွန်မ ရောက်ရှိနေသောနေရာမှာ လမ်းနှင့် မိတာ ၈၀ ခန့် ဝေးပါ သည်။ လမ်းမဆီသို့အရောက်သွားနိုင်ခဲ့လျှင် ကျွန်မ အသက်ရှင်ဖွယ် ရှိသည်။

လည်ပင်းကို ပြတ်လုတ်အထိ လှီးဖြတ်ခံထားရသော အချိန်မျိုး တွင် ခေါင်းကို ထောင်မတ်ထားရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မ မတ်တတ်ထရပ်သည့်အခါ ကျွန်မခေါင်းမှာ နောက်ကျောက်သို့ လန်ကျ နေပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှ ကလီစာများကလည်း အပြင်သို့ ထွက်ကျနေသည်။ လက်တစ်ဖက်မှ ခေါင်းကို ထိန်းထားရင်း အခြားတစ်ဖက်မှ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖိအုပ်ထားကာ လမ်းမဆီသို့ တွားသွားတစ်လှည့်၊ လေးဖက်တစ်လှည့်နှင့် ရောက်အောင် လာခဲ့ပါသည်။

အချိန်မှာ မနက် ၂ နာရီခန့်ရှိပြီဖြစ်ရာ ကားအသွားအလာ အလွန် နည်းသွားမည်ကို ကျွန်မ တွေးမိသည်။ ကျွန်မသည် လမ်းအလယ်ကောင် တည့်တည့်တွင်လဲလျောင်းရင်း ရောက်ရှိလာမည့်ကားတစ်စီးစီးကို စောင့်နေ ခဲ့သည်။ မကြာမီ ကားတစ်စီး ရောက်လာပြီး ရပ်တန့်သွားသည်။ သို့သော် ကားထဲမှ မည်သူမျှထွက်မလာပါ။ ကားမီးများမှာ ကျွန်မ ကိုယ်ပေါ်သို့ တည့်တည့်ကျနေသည်။ ကားထဲတွင်ရှိနေသူများ ကျွန်မကို မြင်နိုင်သည်မှာ သေချာပါသည်။ သွေးရူးသွေးတန်းဖြင့် ကျွန်မလက်ကို ဝှေ့ယမ်းပြသည်။ အချိန်အတော် ကြာသွားပါသည်။ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်ဟု ထင်သည်။ ကားစက်ကို ပြန်နှိုးပြီး ကျွန်မကို ကွေ့ဝိုက်၍ မောင်းထွက် သွားပါတော့သည်။

**မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည် တစ်စ**

အချိန်အနည်းငယ် ကြာသွားပြီးနောက် ဒုတိယ ကားမီးရောင်ကို ကျွန်မ ခံစားမိပါသည်။ ဤအကြိမ်တွင်လည်း ကားက ရပ်သွားပါသည်။ အသံအချို့ကို ကြားနေရပြီး အရေးပေါ် လူနာတင်ကားကို ဖုန်းဆက်ခေါ်နေ သံလည်း ကြားရသည်။ နောက်ပိုင်း ကျွန်မ ပြန်သိရသည်မှာ ကားပေါ် လိုက်ပါလာသူများအနက် တစ်ဦးမှာ တိရစ္ဆာန်ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသား တီယန် ဖြစ်သည်။ တီယန်က ကျွန်မ၏ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် လျှာတို့ကို စစ်ဆေး ကြည့်သည်။ ကျွန်မ မေ့လျော့သွားသည်နှင့် သေဆုံးတော့မည်ဟု သူ ချက်ချင်း နားလည်သွားသည်။ သူ့ရုပ်အင်္ကျီကို ကျွန်မအပေါ် ခြုံလွှမ်းပြီး စကားစပြောပါတော့သည်။

သင့်လည်ပင်းကို ပြတ်လုတ်တဲ လှီးဖြတ်ခံထားရသောအခါ သင် အသက်ရှူနိုင်သော်လည်း စကားပြောနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ တီယန်သည် ကျွန်မကို အဆက်မပြတ် မေးခွန်းများ မေးနေခဲ့သည်။ ကျွန်မနှင့် လက်ချင်း ဆုပ်ကိုင်ထားလျက် ဟုတ်တယ်ဆိုလျှင် လက်ကို တစ်ချက် ဖျစ်ညှစ်ရန်၊ မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင် နှစ်ချက် ဖျစ်ညှစ်ရန် ပြောသည်။ သူ ကျွန်မကို တောက်လျှောက် ပြောနေခဲ့သည့် စကားမှာ 'မင်းရဲ့ မျက်လုံးစိမ်းစိမ်းလေးတွေက အရမ်းလှ တာပဲ၊ မျက်စိဖွင့်ထားနော်။ မျက်လုံးလှလှလေးတွေ ငါ ကြည့်ချင်လို့ပါ'

ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်မသည် ဆေးရုံသွားရာ လမ်းတစ်လျှောက် လုံး မျက်လုံးများကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားဖွင့်လျက် တီယန်လက်ကို ဆုပ်ကိုင် အချက်ပေးရင်း ပါလာခဲ့သည်။

ဆေးရုံရောက်ရောက်ချင်းပင် ကျွန်မကို အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ခန်းထဲ သွင်းလိုက်ကြသည်။ ကျွန်မ၏ လေပြွန်၊ သိုင်းရွိုက်နှင့် အသံအိုးတို့မှာ ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီး လည်ပင်းမှ အဓိက သွေးကြောနှင့် ကြွက်သားများလည်း ရစရာ မရှိတော့။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများမှာလည်း ပေါက်ပြဲနေပြီ။ ခွဲစိတ်ခုတ်တင် ပေါ်တွင် သုံးနာရီကြာအောင် ကျွန်မ နေခဲ့ရသည်။ ကံကောင်းစွာပင် တစ်စစ ဖြစ်နေသော ကျွန်မ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆရာဝန်များက ပြန်တွဲဆက်ပေးနိုင်ခဲ့ပါ သည်။ ရက်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် ကျွန်မ လက်ကိုင်မှန်လေးတစ်ချပ် ကြည့်ခွင့်ရသည်။ အမဲသားစိမ်းကဲ့သို့ ရဲရဲနီနေသော မျက်သားများကို မြင်လိုက်ရသောအခါ ကျွန်မ အံ့ဩသွားခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်မ ပထမဆုံး တွေးမိသည်မှာ 'ငါ အခြေအနေ အတော်ဆိုးတာပဲ။ လမ်းပေါ်မှာ သေလု မြောပါး ဖြစ်နေတုန်းက ဘယ်လောက်တောင် ဆိုးလိုက်မလဲ' သိချင်စိတ် ပြင်းပြလာသည်နှင့် သူ့နာပြုလေးကို မေးကြည့်မိသည်။

“ဆေးရုံကားပေါ်က ချလာတည်းက ကျွန်မ မျက်လုံးတွေက ဒီ အတိုင်းပဲလား။”

သူတို့က ရှင်းပြပါသည်။ မုဒိမ်းသမားများ ကျွန်မ လည်ပင်းကို လှီးဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ကျွန်မ မျက်လုံးထဲမှ သွေးကြောများအားလုံး ပျက်စီးသွားခဲ့သည်။ ကျွန်မသည် ကျေးဇူးတင်စိတ်နှင့် ရှက်စိတ်တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားခဲ့ရသည်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်မှာ ကျွန်မ အသိစိတ်လေး ရှိပြီး အသက်ဆက်ရှင်နေစေရန် တီယန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားခဲ့သည့် အတွက် ဖြစ်သည်။ ရှက်စိတ်မှာတော့ သူ့အား လှပသည့် မျက်လုံးစိမ်းများ မြင်သာအောင် ပြခဲ့သည့် အချိန်တိုင်း ကျွန်မ မျက်လုံးများ ကြောက်စရာ ကောင်းနေခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကျွန်မ၏ ကိုယ်တွင်းကလီစာများကို ဖြတ်ထုတ်ခဲ့ရပြီး လည်ပင်းမှာ လည်း အချက်ပေါင်းများစွာ ချုပ်ခဲ့ရသည်။ အသက်ပြန်ရှင်လာသင့်သော အခြေအနေ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဆိုးဝါးရက်စက်လှသော အခြေအနေမှာပင်

ကျွန်မ ကံကောင်းခဲ့ပါသည်။

- ❖ တီယန်ကြောင့်သာ မဟုတ်ပါက ကျွန်မ လမ်းမှာပင် အသက်ဆုံးခဲ့မည်။
- ❖ ဆေးရုံတစ်ခုလုံးတွင် လည်ချောင်းခွဲစိတ်အထူးကု နှစ်ဦးသာ ရှိပြီး ယင်းတို့အနက် တစ်ဦးမှာ ထိုညက တာဝန်ကျခဲ့သည်။
- ❖ ပြန်ပေးသမားများက ကျွန်မ လည်ပင်းကို လှီးဖြတ်ရာတွင် လေဖြန်ပိုက်ကိုပါ ဖွင့်ပြီး ဖြစ်နေသဖြင့် အသက်ရှူနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဆရာဝန်များက ပြောခဲ့သည်။

နောက်ထပ် လအနည်းငယ်မျှ ကြာအောင်ပင် ကျွန်မ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်မှုများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ရှိနေခဲ့သော်လည်း တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာခဲ့သည်။ အများပြည်သူ ခုံရုံးတွင် ကျွန်မ သက်သေခံပေးခဲ့ပြီး တရားခံနှစ်ဦးမှာ တစ်သက်တစ်ကျွန်း ပြစ်ဒဏ်ချခံခဲ့ရသည်။

**ဘာမှမကျန်ရစ်တော့**

ကျွန်မသည် တိုက်ခိုက်ခံရပြီး အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့ကာ တရားရုံးတွင် လည်း အဖြစ်ဆိုးကို သက်သေခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် ထိုကာလကို ကျွန်မ ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့သည်။ အဆိုးဆုံး အရာများကို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ပြီးချိန်တွင် ကျွန်မ၌ ဘာမှမကျန်ရစ်တော့ပါ။ ကျွန်မ စိတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရပါ သည်။ အိပ်ရာထဲမှ အပြင်ကို ထွက်လာနိုင်ရန် အားတင်းဖို့ လအတန်ငယ် ကြာခဲ့သည်။ ကျွန်မ၏ မိခင်မှာ ကျွန်မအတွက် အင်အားတစ်ခု၊ အကာ အကွယ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆေးရုံရှိ ကျွန်မ ခုတင်ဘေးသို့ ရောက်ရှိလာချိန်မှ စ၍ အမှုရင်ဆိုင်နေသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး သူမ မျက်ရည်တစ်စက် ကျသည်ကို မမြင်ခဲ့ရပါ။ နောက်ပိုင်းမှာသာ တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ငိုကြွေး ရသော အမေအဖြစ်ကို သိလာရပါသည်။

ကျွန်မသည် အသက်ရှင်ခွင့်ရရန်လည်း မကြိုးစားခဲ့၊ ထို့နောက် လည်း ဘာအားထုတ်မှုမျှမရှိဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်မြင်လာပါသည်။ လူအများက အစည်းအဝေးနှင့် တွေ့ဆုံပွဲများတွင် ကျွန်မကို လာရောက်၍ ဇာတ်ကြောင်း ပြောစေချင်ကြသည်။ လူရှေ့သူရှေ့ စကားပြောခြင်းကို

ကျွန်မ မနှစ်သက်သော်လည်း ထူးခြားသည့် အရာတစ်ခုကို လုပ်ကြည့်ချင်သဖြင့် ကျွန်မ လက်ခံခဲ့သည်။

ပြန်ပေးသမားများအား ကျွန်မ ခွင့်လွှတ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မအတွက် ကျွန်မ ခွင့်လွှတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အမုန်းနှင့်နာကြည်းမှုများကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သယ်သွားရန် ကျွန်မ မလိုလားပါ။ သူတို့ကို ကျွန်မ မကြိုက်ပါ။ သူတို့သည် အတိတ်သာ ဖြစ်သည်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် ကျွန်မ လက်ထပ်ခဲ့ပြီး အထူးခြားဆုံး ကံတရားမှာ ကား သားအိမ်အားလုံး ပျက်စီးသွားခဲ့သည့် ကျွန်မသည် ချစ်စရာကလေးလေး နှစ်ယောက်ကို မွေးဖွားပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ကျွန်မ၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို I Have Life အမည်ဖြင့် စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြားတွင်လည်း လှည့်လည်ဟောပြောခဲ့သည်။ ဟောပြောပွဲတိုင်းတွင် ကျွန်မ အဓိက ရည်ရွယ်သည့် အကြောင်းအရာမှာ ဘဝ၏ အလှအပနှင့် ဘဝကိုအရှုံးမပေးသောစိတ် ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် ဖြစ်ပျက်လာသော အရာတို့မှာ အဓိက မဟုတ်ပါ။ သင်ဘယ်လို ကိုင်တွယ်လက်ခံသည်က အဓိက ဖြစ်သည်။

လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း

အမြဲတစေ စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နေရသူများ ရှိပါသည်။ ထိုသူများမှာ-

- (က) ကမ္ဘာကြီးမှာ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ရမည်ဟု တွေးထားသူများ
- (ခ) လူသားတို့ မည်သို့ပြုမူသင့်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသူများ

ထိုသူများသည် မိမိတို့ တွေးတော သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာပါက စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တော့သည်။ ဤသည်မှာ စိတ်အခြေနေဆိုးဝါးနေသူများ၏ ပြဿနာ ဖြစ်သည်။

- သင် မျှော်လင့်ချက်ထားတတ်သည့် အရာများမှာ-
- ❖ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများသည် အတုံ့အလှည့်ကို သိတတ်မည်။
- ❖ လူအများက သင့်ကို တန်ဖိုးထားတတ်မည်။