



ပျော်ရွှင်လှသော

အတွေ့အကြုံ

အတွေ့အကြုံ

ဦးရဲဦး





ဦးရဲဦး

ပျော်ရွှင်လိုသော်



အပြစ်ကင်းစင်
အကုသိုလ်ကင်း



PE THIT TI



YST 037
1500 MMK



စာမူပိုင် နှင့် စာအုပ်ပြင်ဆင်တင်ဆက်ပုံမူပိုင် - အပါးတော်မြဲ
စာအုပ်တိုက်အမှတ်တံဆိပ် - အော်ပီကျယ်



- ထုတ်ဝေခြင်း။ ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြဲစာပေတိုက်(၀၂၂၉၃)၊
အမှတ် (၇/၈)၊ မြန်မာသီရိလင်္ကာရာမကျောင်းလမ်း၊ နတ်ချောင်း၊
တာမွေ။
- ပုံနှိပ်ခြင်း။ ဦးအောင်စည်သာ၊ အပါးတော်မြဲပုံနှိပ်တိုက်(၀၁၅၀၅)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ကံဘွဲ့၊ ရန်ကင်း။
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း။ APTM

ပျော်ရွှင်လှိုသော် ဒါတွေ ဆောင်၊ ဒါတွေ ရှောင်၊ ဦးရဲဦး
 ၁၀၀ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ× ၁၈ . ၅ စင်တီ
 ပထမနှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၁၉၊ အောက်တိုဘာလ၊
 အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊

email: aptmpublishinghouse@gmail.com

www.facebook.com/aptmbookhouse

အမှတ် (၇/၈)၊ မြန်မာသီရိလင်္ကာရာမကျောင်းလမ်း၊ နတ်ချောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
 ၀၉ ၉၅၁၃၉၉၅၅၅၊ ၀၉၄၄၁၅၁၅၅၅၉

ပျော်ရွှင်လှိုသော်
ဒါတွေ ဆောင်၊ ဒါတွေ ရှောင်
ဦးရဲဦး

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမနှိပ်ခြင်း။

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

၁။ အဆပေါင်း ၆၀၀ သာယာပျော်ရွှင်ဖို့အတွက်	၁
၂။ ပျော်ရွှင်သော လူသားတွေ	၁၃
၃။ ပျော်ရွှင်မှုအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း	၁၉
၄။ သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ဖို့ အချက်(၃၀)	၂၃
၅။ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်စေဖို့	၃၃
၆။ သာယာပျော်ရွှင်သောဘဝ တည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်း ၁၀၀	၄၈
၇။ နောက်ထပ် ၁၀၀ ဘဝလှေကားထစ်များနဲ့ တွင်းနက်များ	၅၈
၈။ ဘဝမှာ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အလုပ် ၄၈ မျိုး	၆၆
၉။ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတည်ဆောက်ရေး	၆၉
၁၀။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝတစ်ခုဖြစ်ဖို့ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ၁၈ ချက်	၇၃

၁၁။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ အဆင်ပြေချောမွေ့ရေး	၈၄
၁၂။ ပျော်ရွှင်မှုတိုးစေမယ့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းလမ်းများ	၈၉
၁၃။ မျှဝေတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း	၉၃
၁၄။ ပျော်ရွှင်မှုဆီသို့ လျှို့ဝှက်တံခါးပုံပြင်	၉၇



အဆပေါင်း ၆၀၀ သာယာပျော်ရွှင်ဖို့အတွက်

သင့်ကို လက်ရှိအနေအထားကနေပြီး အဆပေါင်း ၆၀၀ ပျော်ရွှင်စေဖို့အထိ စွမ်းဆောင်ပေးမယ့် နည်းလမ်းလေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေလဲဆိုတာကိုတော့ အောက်မှာ ဆက်လက်ဖတ်ရှုကြပါစို့...



သင့်ဘေးနားမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အမှတ်တရပစ္စည်းတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဝန်းရံထားပါ။ နံရံပေါ်ကပ်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမှတ်တရ လက်ဆောင်ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အိပ်ရာက နီးလိုက်တာနဲ့ သင့်မျက်စိရှေ့မှာ တွေ့မြင်ရအောင် ထားထားပေးပါ။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အမှတ်တရတွေ ယူဆောင်လာပေးမယ့် ပစ္စည်းတွေနဲ့ သင့်စိတ်ကို ပြန်လည်လတ်ဆတ် ပျော်ရွှင်နေပါစေ။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဗိုက်ဆာနေတဲ့အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ၂၄ နာရီစက်ဝိုင်းမှာ အချိန်အလိုက် စိတ်ပိုင်း



ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေ ရှိတယ်။ နေ့ခင်း ၂ နာရီလောက်မှာ စိတ်ကို မြူးထူးတက်ကြွစေတဲ့ serotonin levels ဟာ ကျဆင်းလာတဲ့အတွက် ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးဖို့ ဗီတာမင်ဘီနဲ့ ဂျုံနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေကို စားသုံးပေးပါ။ ဗီတာမင်ဒီပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကတော့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B6 နဲ့ B12 ဟာလည်း သင့်စိတ်ကို ပြန်လည်တက်ကြွလာအောင် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ရန် ❌

အတိတ်ဆိုးမှာ ကျောက်ချနေထိုင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အတိတ်က အမှားတွေ၊ ကံဆိုးမိုးမှောင်ဖြစ်ရပ်တွေကိုပဲ ပြန်တွေးနေခြင်းဟာ သင့်စိတ်ကို ညှိုးနွမ်းထိုင်းမှိုင်းစေပါတယ်။ ပြဿနာတွေကိုလည်း ဖြေရှင်းရာ မရောက်ပါဘူး။ အတိတ်ကို အတိတ်အတိုင်းပဲ ထားလိုက်ပါ။ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေကို အပြုသဘော လက်ခံပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အနာဂတ်ကို ရှေ့ဆက်ချီတက်ဖို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေထိုင်ပါ။

မိုက်ကို အဆာခံပြီး အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့၊ မဆော့ပါနဲ့။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းဟာ စိတ်တိုဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကပ်စေးလည်း မနည်းပါနဲ့။ ငွေကြေးမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ အချိန်တွေကိုလည်း ကပ်စေးမနည်းပါနဲ့။ အချိန်မရဘူးလို့ တွေးထင်နေခြင်းဟာ သင့်စိတ်ကို မွန်းကျပ်မှုဖြစ်စေပြီး တခြားသော ပျော်ရွှင်မှု တံခါးတွေကိုလည်း မျက်စိလျှမ်းပြီး လျစ်လျူရှုမိတတ်ကြပါတယ်။ လောကကြီးမှာ များများပေးလေ များများရလေဆိုတဲ့ သဘောတရားကို မမေ့ပါနဲ့။

ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဓာတုပစ္စည်း(၂) မျိုး

ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် လူသားတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အဓိကစွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ Serotonin နဲ့ Dopamine တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းနှစ်မျိုးဟာ လူသားတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအဝဝအတွက် အဓိက တည်မှီပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းနှစ်မျိုး ချို့တဲ့လာရင် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ကောင်းစွာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်တော့မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ဘာမှ မလုပ်ချင်မကိုင်ချင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

Dopamine ဆိုတာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို မြူးထူးတက်ကြွစေတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှုကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ဝင်စား စွာသွင်းနိုင်မှု အားကောင်းစေပါတယ်။ Serotonin ကတော့ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မြူးထူးခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဟော်မုန်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဟော်မုန်းတွေကို လူတွေဟာ သူတို့ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အခါ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ညစာစားတဲ့အခါ၊ လိင်စပ်ယှက်တဲ့အခါကျရင် ဒီဟော်မုန်းတွေကို ထုတ်လွှတ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဂရိအတွေးအခေါ်ပညာရှင် Epicurus ပြောတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု



၁။ မိတ်ဆွေ

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ရင် သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ အမှတ်

တရ အဖြစ်အပျက်တွေကို မျှဝေခံစားပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းတို့ဟာ သင်ချစ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့အတူ မျှဝေခံစားနိုင်သေးရင် လုံလောက်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိပြီလို့ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ Epicurus က 'အသောက်နဲ့အစားဟာ ဘယ်တော့မှ တစ်ယောက်တည်း မလုပ်သင့်ဘူး'တဲ့။ 'ဘာစားသလဲ ဆိုတာထက် ဘယ်သူနဲ့ အတူစားတာလဲ ဆိုတာက ပိုအရေးကြီးတယ်'တဲ့။

၂။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အချည်အနှောင်ကင်းမှု

ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ချည်နှောင်မှုတွေ ကလည်း လွတ်မြောက်နိုင်မှလည်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကြွေးတွေနဲ့ ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ မလွယ်ကူပါ။ ဒီလအတွက် အိမ်လခ ဘယ်လို ပေးရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားနေရရင် သင့်အတွက် စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ သင့်မိသားစုအတွက် စားဝတ်နေရေး ဖူလုံဖို့အတွက် ရုန်းကန်နေရရင်လည်း သင့်ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့ မလွတ်မလပ် ဖြစ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီအတွက် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်ဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ Epicurus က သင့်ဘဝရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေက လွဲလို့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေကို မတပ်မက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တတ်ဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

၃။ သောကကင်းခြင်း

သင်ဟာ အနာဂတ်ကို မလှမ်းခင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ခဏနားပြီး သင့်ဘဝအကြောင်း သင် ပြန်စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ သင့်ကို စိတ်ဒုက္ခပေးနေတာ၊ ပူပင်ကြောင့်ကြ ပေးနေတာတွေဟာ ဘာများဖြစ်မလဲဆိုပြီး စဉ်း

စားသင့်ပါတယ်။ လူ့ဘဝမှာ တစ်ယောက်တည်း အချိန်ပေးပြီး စဉ်းစားဖို့ ဆိုတာ သိပ်ကို လိုအပ်လှပါတယ်။

ရှောင်ရန် X

ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စေဖို့အတွက် ဒီ(၃)မျိုးကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ လိုအပ်လှပါသေးတယ်။ ဒီအဆာပလာ(၃) မျိုးဟာ သင့်ဘဝကို ပျော်ရွှင်မှု ကမ်းကနေ ဝေးကွာစေနိုင်တဲ့ မုန်တိုင်းလေပွေများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ဖြုန်းတီးခြင်း

ဝယ်ခြမ်းတဲ့နေရာမှာ တချို့က မလိုအပ်ဘဲ စိတ်အာသာပြေစေဖို့ အတွက် ဝယ်ယူလေ့ရှိကြတယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့အခါမှာ ရှေ့ပင်းထွက်တာ တို့ဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှု မရရှိစေပါဘူး။ ကြော်ငြာတွေကတော့ သင့်အိတ်ကပ်ထဲက ပိုက်ဆံကို မထွက်ထွက်အောင် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆွဲဆောင်နေကြမယ်။ ဝယ်ကိုဝယ်လိုက်မှ သင့်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေမယ်ဆိုပြီး အာမခံနေကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကို တစ်ခဏမျှကာလလေးလောက်ပဲ ပျော်ရွှင်မှုပေးပြီး ရေရှည်စိတ်ကျေနပ်မှု မပေးစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ ပစ္စည်းပစ္စယ အသစ်ဝယ်ခြမ်းတာဟာ ခဏတာလောက်တော့ ပျော်ရွှင်မှု ရစေပါတယ်။ အဲဒီ ခဏတာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပြန်ပေးဆပ်လိုက်ရတာက ကြွေးမြီတင်ခြင်း အိပ်မက်ဆိုးပါ။ သင့်ကို ညစဉ် နေ့စဉ် ခြောက်လှန့်နေပါလိမ့်မယ်။

၂။ အတိတ်မှာ မနေနဲ့

ကျွန်တော်တို့ဟာ အတိတ်မှာ ထပ်ပြီးတော့ မနေသင့်တော့ပါဘူး။ အတိတ်က ကျော်သွားခဲ့ပြီးပြီ၊ ပြီးသွားခဲ့ ပြီးပြီ။ ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊

အရှက်ရခြင်းတွေဟာ လူသားတွေရဲ့စိတ်မှာ ချည်နှောင်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘယ်လိုပဲ ချည်နှောင်နေပါစေ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ နေပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အသေချာဆုံးသော အပိုင်နိုင်ဆုံးသော ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

၃။ ဘဝသေမှာ မနေနဲ့

တကယ်လို့ သင်ဟာ တစ်ခုခုကို မလုပ်နေဘူးဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှု အရသာကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ရာထဲမှာ တစ်နေကုန် လဲလျောင်းနေခြင်းဟာ သင့်ကို ဘယ်ပန်းတိုင်ဆီကိုမှ မရောက်ရှိစေပါဘူး။ ထပြီး အလုပ် လုပ်ပါ။ တီထွင်ပါ။ ဖန်တီးပါ။ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ပါ။

လောကမှာ ဘယ်ဟာမှ သင့်ကို အတိအကျနဲ့ အပြည့်အစုံ ပျော်ရွှင်စေရမယ်လို့ လမ်းမညွှန်နိုင်ကြပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ချီတက်နေကြရတာပါပဲ။ ကိုယ့်အခက်အခဲနဲ့ကိုယ် နိစ္စရူဝ ရင်ဆိုင်ရင်း အမျိုးမျိုးသောကိစ္စ၊ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုပေးနေကြ ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ တချို့အတွက် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်နေပေမဲ့ တချို့အတွက်တော့ ဒါဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ ဒီအတွက် သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးမယ့်အလုပ်၊ ကိစ္စတွေ၊ ပန်းတိုင်ကို ချီတက်ပါ။ လုပ်ကိုင်ပါ။ ဖော်ပြပါ အချက်တွေကတော့ သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုရစေဖို့ အနည်းငယ်မျှ လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဒန်းနုစွဝိတ်တလေရဲ့ ပြောကြားချက်နဲ့
ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် (၅)ချက်

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ သွားလာလို့ မရဘူး၊ အပိုင်သိမ်းထားလို့လည်း

တို့ကို
အကြီးအကဲ
မဟုတ်ဘဲ
အားလုံးအတွက်
အကျိုးရှိစေပါ။

ဟေ့



မရဘူး။ ရှာစုလို့လည်း မရဘူး၊ ဝတ်ဆင်ထားလို့လည်း မရဘူး၊ စားသုံး
လို့လည်း မရဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ မိနစ်တိုင်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊
တင့်တယ်ခြင်းတွေ၊ ကျေးဇူးတရားတွေနဲ့ ထုံမွမ်းနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ခံစားချက် အတွေ့အကြုံမျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ဒန်းနစ္စဝိတ်တလေက ဆိုပါ
တယ်။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဘဝနေထိုင်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်သင့်တာတွေ
ရှိတယ်။ ဘယ်လိုတွေလည်းဆိုတော့ ...

၁။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေပါ

ဆောင်ရန် ။ ။ တကယ့် အသက်ရှင်သန် နေနိုင်တဲ့အချိန်
ဆိုလို့ ပစ္စုပ္ပန် ဆိုတဲ့ အချိန်တစ်ချိန်တည်းသာ ရှိပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာသာ
ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အနာဂတ်အတွက် ဖန်တီးခြင်းတွေ
ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရရှိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်
ခြင်းဆိုတာ အတိတ်မှာလည်း မရှိသလို အနာဂတ်မှာလည်း မရှိပါဘူး။
ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ ရှိပါတယ်။

ရှောင်ရန် ။ ။ အတိတ်မှာ မနေပါနဲ့။ အနာဂတ်ကို တွေး
ပြီးတော့လည်း စိုးရိမ်မနေပါနဲ့။ အတိတ်ရော၊ အနာဂတ်ရောတွေးပြီး စိုးရိမ်
ပူပန်သောက များနေရတာတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။

၂။ လွှတ်ချလိုက်ပါ

ဆောင်ရန် ။ ။ လွှတ်ချလိုက်ခြင်း၊ စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း
ဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် ပကတိတရား၊ အရှိတရားကို လက်ခံခြင်းပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နောက်ထပ်ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ
ကို ထပ်မံ သယ်ဆောင်ခြင်း မပြုတော့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ သင်ဟာ

လွတ်လပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ခံစားလာရတော့မှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ရှောင်ရန် ❌ ။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မချည်နှောင်ထားပါနဲ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ၊ အကျင့်ဆိုးတွေ၊ နေရာတွေ စသဖြင့် စွဲလမ်းစွာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိုအပ်ဘဲ ချည်နှောင်ရစ်ပတ်လေ့ ရှိကြတယ်။ အတွေးတွေ လွန်တတ်ကြတယ်။ တစ်ချိန်လုံး နေရာ၊ လူတွေနဲ့ ချည်နှောင်ချင်ကြတာဟာ သောကအပူအပင်တွေကို ချည်နှောင်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါဟာ ဘဝမှာ မတိုးတက်စေတဲ့ အကျင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ရပ်နေမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ တိုးတက်မှုကို ကြုံတွေ့လာရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝ အတွက် မလိုအပ်တဲ့အရာ တွေ၊ ပိုင်ဆိုင်ခွင့် မရှိတော့တဲ့ အရာတွေအပေါ် သတ္တိရှိရှိနဲ့ လွတ်ချတဲ့စိတ် မွေးပေးပါ။

၃။ ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေနဲ့ နေပါ

ဆောင်ရန် ✅ ။ ။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ပျံ့နှံ့တတ်ပြီး မျှဝေလို့လည်း ရပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဆားနားမှာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး ပျော်ပျော် နေတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားပါ။ သင်ဟာလည်း အလားတူ ပျော်ရွှင်လာရပါလိမ့်မယ်။

ရှောင်ရန် ❌ ။ ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ လူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာနေပါ။ သူတို့နဲ့ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ပါနဲ့။ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ သူတွေဆိုတာ ဒေါသကြီးတဲ့သူတွေ၊ မနာလိုစိတ် များတဲ့သူတွေ၊ ပြစ်တင်တတ်တဲ့ သူတွေ စတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

၄။ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ လုပ်ပါ



။ ကိုယ့်ဝါသနာပါရာကို လုပ်ပါ။ ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲ ရှင်သန်ခွင့်ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ် ဝါသနာပါရာ အလုပ်တွေကို လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်သွားပါ။ ဒါမှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိ လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။



။ ကိုယ်မုန်းတဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ပါနဲ့။ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်မှာ သူ မုန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မိနေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်မကြိုက်၊ မနှစ်သက်တဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နေမိရင်းနဲ့ ဘဝဟာ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ခံစားလာရမိစေပါတယ်။

၅။ လက်ခံပါ



။ ပကတိတရားတွေကို လက်ခံတတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အရင်လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြီးရင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် ပကတိအတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



။ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ထိန်းချုပ်ခြင်းဟာ သင့်ကို တိုးတက်ကြီးပွားခြင်းလမ်းဆီ ဦးတည်ပေးနိုင်လေ့ရှိပေမဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းလမ်းဆီကိုတော့ သွေဖည်စေပါတယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်သမျှ လူတွေအပေါ် ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲစေလိုခြင်း ဆန္ဒတွေဟာ သင့်

အပေါ် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ အားမလို အားမရဖြစ်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါ
တယ်။



ပျော်ရွှင်သော လူသားတွေ

ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိတဲ့ အလုပ် ((၁၅)) မျိုး X

၁။ အတင်းပြောခြင်း

ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေဟာ အတင်းပြောလေ့ မရှိဘူး။ အတင်းပြောတဲ့ သူတွေဟာလည်း သူတို့ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နိုင်ကြတဲ့သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်လို့ သင့်ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေပြီး ရောင့်ရဲတင်းတိမ် နေမယ်ဆိုရင် တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအကြောင်းကို ဘာလို့ အတင်းတုပ်စရာ လိုနေသေးတော့လဲ။ အတင်းပြောခြင်းဟာ သူများဘဝကို မနာလိုစေတဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ အပြစ်ရှာခြင်း

သူတစ်ပါးအပြစ်တွေကို လိုက်ရှာနေခြင်းဟာလည်း ပျော်ရွှင်တဲ့ သူတွေရဲ့ အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာမရှိတဲ့သူတွေ

ကိုယ်ပြိုင်စွာ ငြိမ်းချမ်းစေရေး
ရော့ရန်ခေတ်ရန်
မလုံအားလို့ထင်ရင်
ခေတ်မတော်ဟုဆိုပါ။ သို့မဟုတ်
ဒုတိယကမ္ဘာပွဲ



ပျော်ရွှင်လိုသော် ဒါတွေဆောင် ဒါတွေရှောင်

ကသာ သူများတွေရဲ့အပြစ်ကို လိုက်ရှာပြီး သူတို့ရဲ့ ငြီးစိစိဘဝကို အပျင်း
ဖျောက်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အဆိုးမြင်ခြင်း

စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရာ
ရာတိုင်းနဲ့ လူတိုင်းအပေါ် ပြစ်တင်ညည်းတွား နေတတ်ကြတယ်။

၄။ မနာလိုခြင်း

ပျော်ရွှင်တဲ့သူ တစ်ယောက်အတွက် မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ရှိစရာ
မလိုပါဘူး။ မနာလိုတဲ့သူတွေမှာသာ ပျော်ရွှင်ခွင့် မရကြရှာတာပါ။

၅။ တန်ဖိုး

ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့တန်ဖိုးကို တခြားသူတွေဆီက မှတ်
ချက်နဲ့ လိုက်တိုင်းနေတာမျိုး မရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ သူတို့ဘဝကို တိုး
တက်စေဖို့ကိုပဲ အာရုံထားကြပါတယ်။

၆။ ကလဲ့စားချေခြင်း

တခြားသူတစ်ယောက်ကို လက်စားချေဖို့အတွက် ခိုင်မာတဲ့
အကြောင်းပြချက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကမ္မဝါဒအတိုင်း ကံကံရဲ့ အကျိုး
ပေးကို တစ်ဖက်လူဟာ ခံစားသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေ
ကတော့ ကလဲ့စားချေခြင်းအစား ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့်သာ အစားထိုးကြတယ်။
ကလဲ့စားချေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့
အရှုံးပေးပြီး လက်ခံလိုက်တာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ နေရာအစား
ဆန့်ကျင်ဘက်အတွေးတွေ ဝင်လာစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ နောင်တ

နောင်တတစ်ဖန် ပြန်လည်ပူဆွေးခြင်းဟာ သင့်ဘဝအတွက် ဘယ်
တော့မှ အလုပ်မဖြစ်တဲ့ အရာပါပဲ။ အလုပ်မဖြစ်ရုံမက သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှု
တွေပါ ယူဆောင်လာပေး တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောင်တအပေါ်
တစ်ဖန်ပြန်လည် ပူဆွေးတဲ့အလုပ် မလုပ်ပါနဲ့။

၈။ အမှန်တရားအတွက် ငြင်းခုံခြင်း

လူတွေမှာ ယုံကြည်ချက်တွေ ရှိကြတယ်။ အချက်အလက်တွေ
အရ အမှန်တရားကို ထောက်ပြနေပေမဲ့လည်း သင့်ဘက်ကတော့ သင်
ယုံကြည်ရာကို စွဲကိုင်ထားလေ့ ရှိကြတယ်။ သင့်အတိုင်းပဲ တခြားလူတွေ
လည်း အမှန်တရားနဲ့အတ္တကို ခွဲခြားပြီး ကိုင်စွဲလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့်
တခြားသူတွေကိုလည်း သင်သိတဲ့ အမှန်တရားအတိုင်း ဇွတ်မပြောပါနဲ့။
သူတို့ဟာ အတ္တခံပြီး နားထောင်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် သင်မြင်စေချင်တဲ့
အမှန်တရားကို သူတို့ မြင်နိုင်စွမ်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၉။ မျှော်လင့်ခြင်း

လက်တွေ့မဆန်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို လူတွေဟာ ထားရှိလေ့
ရှိကြတယ်။ သားသမီးအပေါ်၊ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် စသဖြင့် လူတွေနဲ့
ပတ်သက်ပြီးတော့ လက်တွေ့မဆန်တဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေ ထားလေ့ရှိကြ
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘဝမှာ ထင်သလို မဖြစ်လာတဲ့အခါကျရင်
ဒီလူတွေဟာ ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့မဆန်
တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ထားရှိခြင်းရဲ့ ဂယက်ပါပဲ။

၁၀။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်

ပြဿနာဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ကျရင် လူတွေဟာ အချိန်ဆွဲပြီး ဖြေရှင်းလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါမျိုးဟာ ပြဿနာကို ပိုကြီးထွားစေပါတယ်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရမှာ ကြောက်လို့ လျစ်လျူရှုတာကလည်း ပြဿနာကို ပိုကြီးလာစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းတွေကို ပိုတိုးလာစေပါတယ်။

၁၁။ ဗဟိဒ္ဓရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ

ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနောက် လိုက်နေခြင်းဟာ လည်း အဆုံးမရှိ သံသရာလည်စေပါတယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ သင့်စိတ်ကနေ ဖြစ်တည်လာတာပါ။ တစ်စုံတစ်ခုရမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၁၂။ အတွေးလွန်ခြင်း

အတွေးလွန်ခြင်းဟာ ဘာမှမဟုတ်တာကို ပြဿနာလို့ ထင်လာစေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအကြား ငြင်းခုံမှုတွေကိုလည်း ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ အတွေးလွန်ခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

၁၃။ အတိတ်မှာ နေခြင်း

အတိတ်ဟာ အတိတ်မှာပဲ ရှိနေရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းက ရှိပြီး သားပါ။ ဒါကို ပစ္စုပ္ပန်ဆီဆွဲခေါ်နေခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၄။ ယုံကြည်မှု

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့လူသားတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းလို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့လူတွေမှာ ထက်မြက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေလိုပဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ထားလေ့ရှိပါတယ်။

၁၅။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး မဆန်ပါနဲ့

ပတ်ဝန်းကျင်က သင့်ကို အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်ပြီး လူတွေက သင့်ကို အမြဲတမ်း ဂရုစိုက်နေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ မတွေးပါနဲ့။ ဒါတွေဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုကနေ ဝေးအောင်လုပ်နေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ပျော်ရွှင်မှုအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေခြင်း

ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ခြင်းလည်း မတူကြပါဘူး။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ..

၁။ အဓိပ္ပာယ်ရှာဖွေခြင်း

အရင်ဆုံး ကိုယ့်အတွက် ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲလို့ ရှာရပါမယ်။ ဥပမာ ဒီအရာကို ငါ တန်ဖိုးထားရတာဟာ ငါ လိုအပ်နေတာမို့ရယ် ရယ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံနဲ့တွေးပြီး စဉ်းစားပါ။ အဖြေရှာပါ။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတော့ ငါဟာ စစ်မှန်ခြင်းကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငါဟာ ရိုးသားမှုနဲ့ အမှန်တရားကို လိုအပ်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကို တကယ်ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အရာတွေကို စဉ်းစားပြီး ရှာတွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

၂။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ အစဉ်ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်

ကားအကောင်းစားတွေ၊ တိုက်အကြီးကြီးတွေဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်



မူ တကယ်ပေးနိုင်ရဲ့လား။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ အပန်းဖြေပစ္စည်းတွေဟာ သင့်ကို အစဉ်ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ် ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေနဲ့ အချိန်ပေးခြင်းဟာ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ပျော်ရွှင်မှုတွေကို သင်ဟာ မှန်ကန်စွာ ရှာဖွေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ တာဝန်ရှိခြင်း

သင့်ပျော်ရွှင်မှုကို သင် ရှာဖွေဖို့ သင့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေနေရင်းနဲ့ သင်ဟာ တဖြည်းဖြည်း သိသာထင်ရှားကွဲပြားစွာ မြင်လာရမှာက သင်ဟာ သင့်အတွက် တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ သင် လုပ်နေတာတွေဟာ သင့်အတွက် မဟုတ်တာတွေ၊ တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် လုပ်ဆောင်နေတာတွေကို ကွဲပြားစွာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းပုံပြင်

တစ်ခါတုန်းက လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှု အတော်များများကို ပြုလုပ်လိုက်တယ်။ လူနေမှုဘဝ ပုံစံအသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲနေထိုင်တယ်။ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးတွေကို ရောင်းချလိုက်တယ်။ နိုင်ငံတကာ အတွေ့အကြုံတွေကိုရအောင် ခရီးတွေ သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ မပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတော့... သူဟာ တွေ့သမျှလူတိုင်းကို သူ့လိုလိုက်နေဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ နားမထောင်ချင်တဲ့ သူတွေကိုလည်း ဇွတ်တိုက်တွန်းတယ်။ သူ့လိုပျော်ရွှင်နေတဲ့ဘဝမှာနေဖို့ လူတိုင်းကို ဆွဲဆောင်တယ်။ တိုက်တွန်းတယ်။ တစ်

ဖက်လူ နားထောင်ချင်၊ မထောင်ချင် ဂရုမစိုက်ခဲ့ဘူး။
 တစ်ရက်တော့ သူ့အမေက သူ့ဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး ပြောတော့တယ်။
 ‘ငါ့သား ပျော်ရွှင်တဲ့လူတွေဟာ လူတိုင်းကို သူတို့ကိုယ်သူတို့
 ပျော်ရွှင်ပါတယ်လို့ လိုက်မပြောဘူး ..သား။ သူတို့ဟာသူတို့ ပျော်ရွှင်
 နေကြတယ်ကွဲ့’
 အမေပြောတဲ့စကား မှန်တယ်ဆိုတာ သူ လက်ခံလိုက်တယ်။
 ဒီလိုနဲ့ လူတွေကို သူဟာ သူ့လိုလိုက်နေဖို့ မဆွယ်တော့ဘူး။ သူ့လို
 လိုက်မနေရ ကောင်းလားလို့လည်း အပြစ်မပြောတော့ဘူး။ မဝေဖန်တော့
 ဘူး။ သူ့ယုံကြည်တဲ့ သူ့လူနေမှုပုံစံအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ ဆက်နေထိုင်
 သွားတော့တယ်ဆိုတာပါပဲ။



သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ဖို့ အချက်(၃၀)

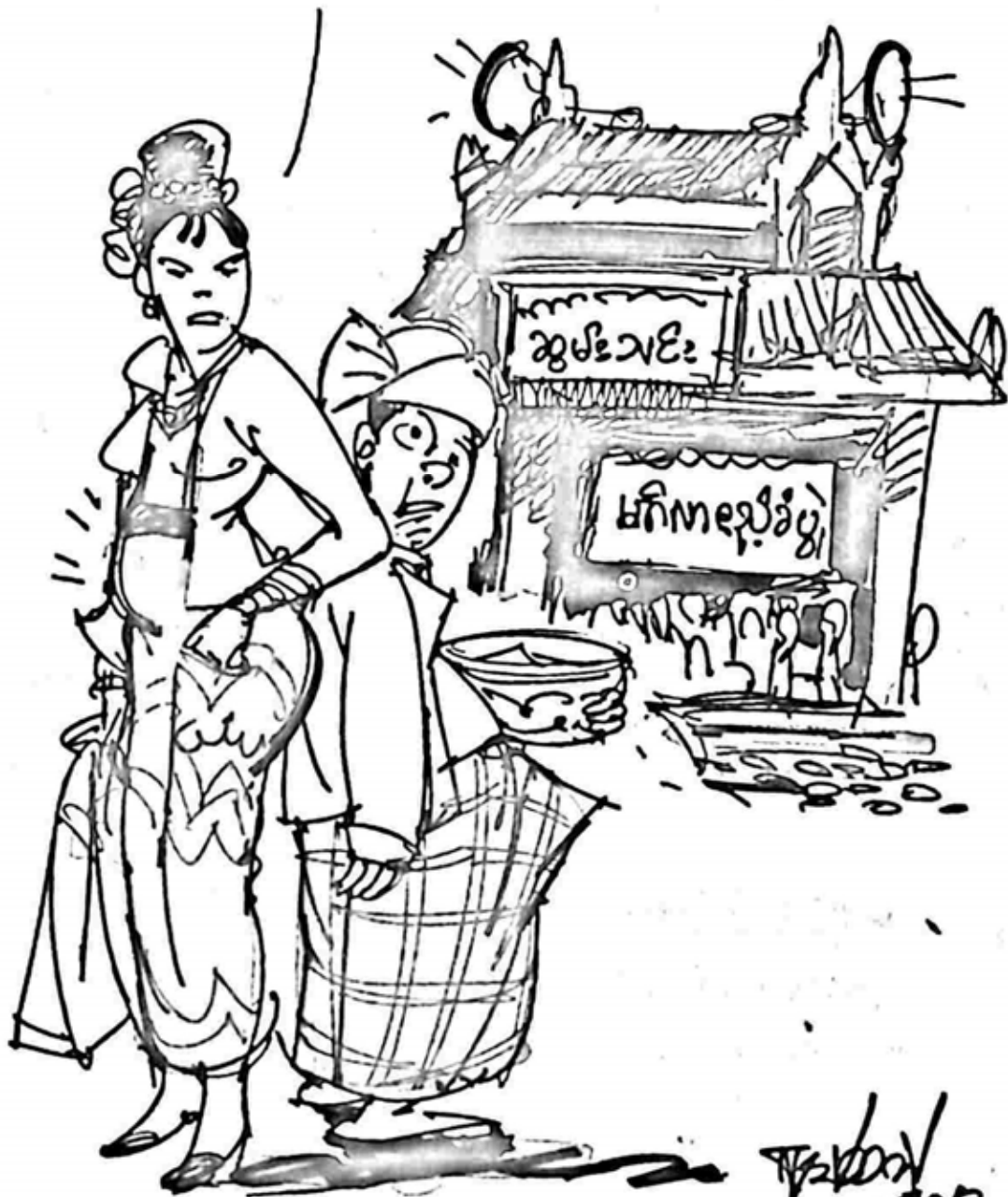
တစ်ခါက သတင်းထောက်တစ်ယောက်ဟာ အသက် ၆၅ နှစ် ကြာ လက်တွဲလာခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်သည်အဖွားကြီးကို အိမ်ထောင်ရေးရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်အကြောင်း မေးတယ်။ အဖွားကြီးက 'ပြင်လိုရတဲ့အရာကို မလွှင့်ပစ်ဘဲ ပြင်ပါတယ်' လို့ ဖြေတယ်။

ဒီအတိုင်းပဲ။ မလွှင့်ပစ်ဘဲပြင်သင့်တဲ့ အချက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်လား။

၁။ အစအတိုင်းပဲ ပြန်စနေပါ

လူတစ်ယောက်ကို စကြိုက်တုန်းက ဆက်ဆံတဲ့ပုံစံဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ဝင်စားအောင်လို့ အမျိုးမျိုးဆွဲဆောင်ပြီး ယုယကြင်နာလေ့ရှိတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအတိုင်းပဲ။ တွဲနေတဲ့ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ကိုယ့်ချစ်သူအပေါ် တွဲခါစပုံစံအတိုင်း ဆက်ဆံပေးမယ် ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရေးဟာ သာယာပျော်ရွှင်နေမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒီဂျစ်လေးကုန်သွင်း
အခတ်သုံးက ဇာနည်
ခုံပါတယ်



10/19

၂။ နီးလွန်းရင် မမြင်တတ်

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ သင့်ရဲ့ လူနေမှုနေ့စဉ်ဘဝထဲ ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ သင်ဟာ သူနဲ့အသားကျပြီး သူရဲ့ ဖြစ်တည်ခြင်းကို မေ့လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။ လူတွေဟာ နီးလွန်းရင်လည်း မမြင်တတ်ပါဘူး။

၃။ အလျော့ပေးတတ်ပါစေ

လင်မယား ရန်ဖြစ်မယ့် အရိပ်အယောင်တွေ တဲ့အခါ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ လုပ်ပါ။ ဒါဟာ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း ရှောင်ရှားကြတဲ့အရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရန်ပွဲတွေ ရှောင်နိုင်ဖို့ အတွက် များများသည်းခံပေးပါ။ နားလည်ပေးပါ။

၄။ မနာလို ဝန်တိုမှုအန္တရာယ်

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ အဆက်ဟောင်းနဲ့ သမုတ်ချင်တာမျိုးတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ သူ့အဆက်ဟောင်းက ဖုန်းခေါ်လာတာမျိုး၊ အဆက်ဟောင်းနဲ့ ပြန်ဆုံတာမျိုးတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးကျရင် ကိုယ့်ချစ်သူအပေါ် စိတ်မချဖြစ်ပြီး ရစ်တာမျိုးတွေ ရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စကားများ ရန်ဖြစ်တာတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ ဒါကို ဆင်ခြင်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်ရှားပါ။

၅။ ရန်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်

ရန်ဖြစ်ရမယ့်အရာတွေ ရှိပါတယ်။ မလွဲမရှောင်သာ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့ရမယ့်အချိန်တွေ ရှိတယ်။ ဘယ်လို အချိန်မျိုးတွေလဲဆိုတော့ ကိုယ် တကယ်ချစ်ခင်မြတ်နိုးရတဲ့ အရာတွေ၊ ယုံကြည်ရတဲ့ အရာတွေနဲ့

ပတ်သက်လာရင် ထိပ်တိုက်တိုး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရပါမယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ တိုက်ပွဲတွေကို စဉ်းစားရွေးချယ်ပြီးမှ တိုက်ပါ။ ဘယ်အချိန်ကျမှ ရန်ဖြစ်သင့်တယ်ဆိုတာကို ချင့်ချိန်ပါ။

၆။ အံ့အားသင့်အောင် လုပ်ဖို့

ကိုယ့်ချစ်သူကို အံ့အားသင့်သွားအောင်၊ စိတ်လှုပ်ရှားသွားအောင် လုပ်ပေးဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ချစ်သူသက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံးရော၊ အိမ်ထောင်သက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံးရော အံ့အားသင့်အောင် အမြဲ လုပ်ပေးပါ။ အချစ်ကို တိုးစေပါတယ်။

၇။ မျှော်မှန်းသည်ဆိုရာဝယ်

ကိုယ့်ချစ်သူ၊ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့မဆန်တဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေ မထားရှိပါနဲ့။ စိတ်ပင်ပန်းရတတ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ထားသလိုတွေဟာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်လာတတ်တဲ့အပြင် လက်တွေ့မဆန်တဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေဆိုရင် ပိုလို့တောင် စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ညစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဘယ်လိုမှ (Romantic)မဆန်တဲ့ ကိုယ့်ချစ်သူဆီက ရိုမန်တစ်ဆန်တဲ့ အပြုအမူလေးတွေမရလို့ စိတ်ကောက်တာမျိုးတွေ ရှောင်ရမှာပါ။

၈။ ခံစားချက် မပါစေနဲ့

အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်တို၊ စိတ်ညစ်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အချိန်ကျရင် မအောင်းထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ချစ်သူအပေါ် အမျက်သို့ဖို့ မကျေနပ်ချက်တွေ စုမထားပါနဲ့။ ချက်ချင်း ဖြေရှင်းပေးဖို့ လုပ်ပါ။ အောင်းထားရင် ဒါဟာ သင့်အချစ်ရေးအတွက် မြေမြှုပ်မိုင်း

တစ်ခုကို ထောင်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

၉။ တန်ဖိုးရှိအောင် နေပါ

သာယာပျော်ရွှင်ကြတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတွေမှာ အိမ်ထောင်ဖက်တွေဟာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားဆက်ဆံကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သင်ဟာ တန်ဖိုးထားတတ်ရမှာ ဖြစ်သလို သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကလည်း သင့်အပေါ် တန်ဖိုးထားတတ်အောင် တည်ဆောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀။ မမဲနဲ့

သင့်ချစ်သူ၊ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကို အစာမကျေတဲ့အခါ၊ သူတို့လုပ်ပုံကိုင်ပုံ မဟုတ်တာကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ အပြစ်တင်ခြင်း ဝေဖန်ခြင်းတွေကို လုပ်မယ့်အစား သူ့ကို ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်မလဲ၊ တိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၁။ တစ်ကိုယ်ရေအားလပ်ချိန်

အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ယောက်စလုံးမှာ သူတို့ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်အချိန်တွေ ရှိသင့်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေနေ့လိုမျိုးမှာ ယောက်ျားလုပ်သူက သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးသွားကန်တာမျိုး၊ အပြင်ထွက် လျှောက်လည်တာမျိုးတွေကို ခွင့်ပြုသင့်ပါတယ်။ နားလည်ပေးသင့်ပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကိုယ့်မိန်းမ၊ ချစ်သူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့် အချိန်တွေကိုလည်း နားလည်ပေးသင့်ပါတယ်။