

ငယ်သေးတယ်လို့ အမြဲထွေးပါ

တင်မိုးလွင်
(Talents & Models)

**Think
yourself
YOUNG**



တွဲဒေးစာအုပ်တိုက်
သုတေသန (၂၂)

tingyoe.com

SAMPLE BOOK



ငယ်သေးတယ်လို့ အမြဲထွေးပါ

တင်မိုးလွင်
(Talents & Models)

စိတ်ပျိုကိုယ်နု
ပိုမိုငယ်ရွယ်ကြုံခိုင်ဝေမည်
နည်းလမ်းကောင်းများ

**Think
yourself
YOUNG**

Gloria Thomas

tingyoe.com

ဇုဒးဒးအုပ္တိုက်

အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁

အမှတ်-၄၊ ၂၆ ဘီလမ်း၊ ၇၈ x ၇၉ လမ်းကြား၊
မီးရထားတိုက်တန်း၊ ချမ်းအေးသာင်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊
ဖုန်း - ၀၉ ၉၁၀ ၂၇၅၂၄။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၃,၀၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းဓာတ်ပုံ
အောင်ကျော်မိုး (New Image)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ဖြိုးဝေကို

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါက်တာသာထွန်းဦး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် H၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းဗိုလ်

၇၅၇၅ ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၄-ဘီ၊ ဦးဖိုးမင်းလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

စာမူ မူပိုင်ခွင့် - တူဒေးစာအုပ်တိုက်

တင်မိုးလွင်

ငယ်သေးတယ်လို့အမြဲတွေးပါ/ တင်မိုးလွင်။ — — ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာပေ၊

၂၀၁၄။

၁၄၉ စာ၊ ၂၀ စင်တီမီ။ — — (သုတစာစဉ် - ၂၂)

မူရင်းအမည် - Think Yourself Young

(၁) ဘာသာပြန်သူ - တင်မိုးလွင်

(၂) ငယ်သေးတယ်လို့အမြဲတွေးပါ

ငယ်သေးတယ်လို့ အမြဲတွေးပါ

တင်မိုးလွင်
(Talents & Models)

Think Yourself Young
By Gloria Thomas

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

မူရင်းစာရေးသူအမှာ

နိဒါန်း

အခန်း (၁)

အသက်အရွယ်ဆိုတာ

.....

၃

အခန်း (၂)

သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ပုံရိပ်

.....

၂၇

အခန်း (၃)

အပြောင်းအလဲအတွက် သင်ယူခြင်း

.....

၅၁

အခန်း (၄)

သင့်ခန္ဓာနဲ့ နုပျိုမှု

.....

၇၅

အခန်း (၅)

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များ

.....

၉၇

အခန်း (၆)

စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကုစားခြင်း

.....

၁၂၇

ထုတ်ဝေသူအမှာ

အလှအပကို မြတ်နိုးသူများအတွက်၊ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုကို ပိုင်ဆိုင်လိုသူများအတွက် ပိုမိုလှပလာနိုင်သော၊ ရှိရင်းစွဲအသက်ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'ငယ်သေးတယ်' ဟုတွေးနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများ၊ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ယခုအခါ အများအပြား ရှိလာပါပြီ။

မူရင်းစာရေးသူ ဂလိုရီယာသောမတ်စ်သည် ခန္ဓာကြံခိုင်မှုနှင့် လူသား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်း ရေးသားသူ စာရေးဆရာမတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ လူသားများ၏ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန် နည်းလမ်းများကြံဆရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'ငယ်သေးတယ်' ဟူသော အတွေးကို အထောက်အကူပြုသော အတွေ့အကြုံကောင်းများကို လေ့ကျင့်ရရှိခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် မိမိတို့၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြုပြင်ပြီး ငယ်မူငယ်သွေးနှင့် ဘဝကို နေပျော်အောင် အထောက်အကူပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အကြောင်းအရာများ များစွာပါဝင်သည်။

မတင်မိုးလွင်က ဤစာအုပ်မှ လက်တွေ့ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို အလှအပကို မြတ်နိုးသူများ ရရှိခံစားစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဘာသာပြန်ဆိုပြီး *Lifestyle* မဂ္ဂဇင်းတွင် အခန်းဆက်ဆောင်းပါးအဖြစ် ဖော်ပြပေးခဲ့ပါသည်။ စာဖတ်သူများ၏ဘဝကို ပိုမိုနုပျိုပြီး လောကကြီးတွင် 'နေတတ်ရင်၊ ကျေနပ်စရာ' ဟု တွေးနိုင်စေရန်၊ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငယ်သေးတယ်' ဟု အမြဲတွေးနိုင်စေရန် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက အထောက်အကူပြုနိုင်သော ထိုဆောင်းပါးများကို စုစည်းပြီး စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ဘာသာပြန်သူအမှာ

အသက် ၄၀ ထဲကို စတင်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ကျွန်မဇရာရဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတို့ကို ပိုပြီး သတိထားမိလာတဲ့အချိန်မှာ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး တော်တော်သဘောကျ သွားပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီး ရခဲ့ပါတယ်။

အခန်း (၁) “ အသက်အရွယ်ဆိုတာ ” ကို ဖတ်ပြီး ကျွန်မအသက် ၄၀ ရောက်ပြီဆိုတာကို ပျော်ပျော်ကြီးလက်ခံခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေလည်း ငယ် မှုငယ်သွေးနဲ့ တစ်ကျော့ပြန်စဉ်းမယ်လို့ တွေးတောပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၂၀ အရွယ်က ကိုယ်အလေးချိန်မျိုးနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်အောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်တော့ကြာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျေနပ်ရပါတယ်။ “ ငါတော့ အသက်ကြီးပြီ ” ဆိုပြီး မလျှော့သင့်ဘဲ လျှော့ချဖို့ပြင်ဆင်ခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီး စိတ်ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ ဥပမာ- အဝတ်အစား၊ အပြင်အဆင်၊ သွား လာ၊ လုပ်ကိုင်မှုတွေ လူကြီးလို စတိုင်လ်ပြောင်းမယ်ဆိုတာတွေ၊ ခပ်တည်တည် နေလိုက်မယ်ဟဲ့ဆိုတာတွေကိုပေါ့။

- အလုပ် ဖိစီးလွန်းတာတွေ၊ အားနာပြီး ကတိပေးတာတွေ၊ ငါမရှိရင် မဖြစ် ဘူးဆိုတာတွေလည်း လျှော့ပစ်လိုက်ပြီး ငိုစရာရှိ ငို၊ ရယ်စရာ ရှိရယ်။ ထိန်းချုပ် တာတွေ ဖြေလျှော့လိုက်ပါတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုယ်မပိုင်ပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုတော့ ကိုယ်ပိုင်နိုင်သေးသားပဲ ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ အားတွေရှိနေသေးတာကို ခံစားရပါတယ်။

အခန်း (၂) “သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ပုံရိပ်” ကို ဖတ်ပြီးတော့ အားမရှိတော့ဘူး၊ မေ့တတ်နေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောနေတာတွေ လျော့လိုက်တယ်။

သူများတွေက ‘စ’ သလိုလိုနဲ့ အန်တီ၊ ဘွားတော်၊ အဘွားကြီး ခေါ်လည်း လုံးဝမဖြုံတော့ဘူး။ ကိုယ့်အစွမ်းတွေကို အသုံးချဖို့ စိတ်ရှိနေတုန်းပဲလေ။ ကျွန်မအဘွားတွေ ၉၇ နှစ်တွေ၊ ၁၀၀ နားနီးနေလည်း လုံးဝ အေးဆေးပဲ။ ချက်တုန်း၊ ပြုတ်တုန်း။ ကျွန်မတို့အတွက် နှစ်ချောင်းထိုး ထိုးပေးတုန်း။ သူတို့ ပုံရိပ်က တက်ကြွနေတော့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေကတောင် ဒုစွဲကိုဘွားဘွားလို့ ခေါ်ကြတာ။

ကျွန်မအမေ ၇၀ နားနီးတာလည်း သူ ၃၅ နှစ်တုန်းကထက် နှစ်ဆ၊ သုံးဆလုပ်နိုင်တုန်း။ စိတ်ကပျိုပြီး ရုပ်လေးလည်းလှနေတုန်း။ တူမအရွယ်တွေက သူ့ကို အန်တီခေါ်ရမှာကို ‘နု’ လို့ ဆိုပြီး ‘အမ’ လို့ တောင်ခေါ်ကြတယ်။ ကျွန်မ ပုံရိပ်ကလည်း အတင်းကြီးလုပ်ယူထားတာ မဟုတ်ပေမဲ့ “ရှိတဲ့အသက်ထက် ရင့်နေတယ်” လို့ ဆိုတာထက်တော့ သာရမှာပေါ့ နော်။

ဒါကြောင့် အရွယ်စုံနဲ့ အပေါင်းအသင်းလုပ်လို့ကောင်းဆဲပါပဲ။

အခန်း (၃) “အပြောင်းအလဲအတွက် သင်ယူခြင်း” မှာ အာရုံတွေ၊ အမြင်တွေ၊ အကြားတွေကနေ သင်ယူလိုက်တယ်။ စွဲလန်းတာတွေ လျော့လိုက်တယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေတတ်နိုင်သမျှ လျော့တယ်။ တွေဝေနေတာတွေ လျော့တယ်။ စိတ်တင်းထားတာတွေ လျော့လိုက်တယ်။ ထိပ်တိုက်တွေ လျော့လိုက်တယ်။ အပြုသဘော၊ မျှဝေခြင်း၊ အပေါင်း လက္ခဏာတွေ ပိုပေါ်လွင်လာခဲ့ပါတယ်။ ရင့်ကျက်မှုတွေရှိလာတဲ့ လူကြီးဘဝပေမဲ့ ကလေးဘဝက ရိုးရှင်းမှုတွေကို တော်တော် ပြန်ရလာတယ်။

အခန်း (၄) “သင့်ခန္ဓာနဲ့နဲ့ပျိုမှု” ကို ဖတ်ပြီးတော့ နှလုံး၊ ကြွက်သား၊ အဆုတ်၊ အရိုး၊ အာရုံကြောလေ့ကျင့်ပြုပြင်နိုင်သလောက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင် ဖြစ်ပါတယ်။ အစတည်းက အားနည်းနေတဲ့ မကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်တွင်းကလီစာတွေ ကိုလည်း ပိုပြီးဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက်တွေ လျော့ပါးသွားအောင် သင့်တင့်တဲ့ချင့်ချိန်မှုတွေနဲ့ စနစ်ဇယားပြန်ချတယ်။

ဥပမာ- အစားအသောက်၊ အာဟာရ၊ ဆေးဝါး၊ အားဖြည့်ဓာတ်စာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အိပ်စက်မှုနဲ့ စိတ်အပန်းဖြေမှုတွေပါ။ ၁၀၀ ရာနှုန်းကျန်းမာခြင်းကို မရနိုင်တော့ပေမဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ ရာနှုန်းကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းဖို့ ကြိုးစားဖြစ်သွားပါတယ်။

အခန်း (၅) “ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များ ”

- တအားကောင်းတဲ့ကျင့်စဉ်တွေပါပဲ။
- အတိအကျနေ့တိုင်း မလုပ်ဖြစ်ပေမဲ့ နဂိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေအပြင် တချို့ကို ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး မရိုးရအောင် ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်နေရတာကို ပျော်ပါတယ်။
- ခါးကွင်းလှည့်၊ ရွရွပြေး၊ လမ်းလျှောက်လေ့ရှု၊ အကြောဆန့်၊ တေးသွားနဲ့ ခြေဆန့်လက်ဆန့်ကတာတွေနဲ့အတူ တွဲပြီးလုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း (၆) “ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကုစားခြင်း ”

- ဒီအခန်းကိုဖတ်အပြီးမှာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ တရားထိုင်တာကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားသွားပါတယ်။ တရားထိုင်နေကြသူတွေကိုလည်း ပိုပြီးချီးကျူးအားကျမိပါတယ်။ တရားစခန်းလည်း ဝင်ဖြစ်သွားပါတယ်။
- “ ချက်ကရာ ” တွေကိုလည်း တအားစိတ်ဝင်စားသွားပါတယ်။
- စာဖတ်သူပရိသတ်ကြီးကိုလည်း “ ငယ်သေးတယ်လို့ ” အမြဲတွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။
- စိတ်ပျက်စရာလောကကြီးမှာ ပျော်အောင်နေရတာ မလွယ်လှပေမဲ့ နေတက်ရင် ကျေနပ်စရာလို့တော့ တွေးနိုင်ပါတယ်ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်က ဖော်ပြသွားပါတယ်။
- စာဖတ်သူတို့ရဲ့ဘဝကို ပိုမိုနုပျိုပြီး နေပျော်အောင် ဒီစာအုပ်က တစ်ထောင့်တစ်နေရာက ကူညီနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

l
mgyoe.com
လေးစားစွာဖြင့်
တင်မိုးလွင်

မူရင်းစာရေးသူအမှာ

ဂလိုရီယာသောမတ်စ်က ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ အကြောင်း ရေးသားသူ စာရေးဆရာမ၊ တီဗီအစီအစဉ်အသံလွှင့်သူနဲ့ အစီအစဉ် တင်ဆက်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံကြောဘာသာဗေဒအစီအစဉ်ရဲ့ သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး အိပ်မေ့ ချကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ပြဿနာတွေကို ကူညီဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းကြံဆရင်း အခုလို အတွေ့အကြုံကောင်းတွေကို လေ့ကျင့်ရရှိခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ကိစ္စတွေဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ် အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု၊ စိတ်ကျခြင်းနဲ့ အရွယ်ကျခြင်းကိစ္စတွေကို အထူးပြုလေ့လာခဲ့သူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။

Ten Minute Tums & Bums စာအုပ်ကို ရေးသားသူလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။

လေးစားကျေးဇူးတင်ဖွယ် သူ့ရဲ့အကြောင်းကို

Reshape Lifestyle Company

www.reshape.ule.com မှာ အသေးစိတ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ဂလိုရီယာသောမတ်စ်

နိဒါန်း

စိတ်နဲ့ခန္ဓာ လေ့ကျင့်စဉ်တွေက သင့်ကို ပိုမိုနုပျိုကျန်းမာစေဖို့ပါ။ တို့ ငယ်ပါသေး တယ်ကွာလို့ တွေးလိုက်ကြရအောင်နော်။ နာရီတွေ ပြောင်းပြန်လှည့်ပြီး နှစ်ပေါင်း များစွာဆီကို ပြန်သွားကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်မတို့တွေ ငယ်ခဲ့၊ နုပျိုခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ အခုအချိန်မှာလည်း စိတ်ပျိုကိုယ်နုစေဖို့ ဘယ်လိုမှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို လုပ် ဆောင်ရမလဲ၊ ဘာတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွန်းအားပေးရမလဲ ဆိုတာတွေကို သတိထားရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီအတွက် လိုအပ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်ဖို့နည်းလမ်းတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လျစ်သန်မာဖို့ နည်းလမ်းတွေ၊ အသားအရေ စိုပြည်တင်းရင်းစေ ဖို့နည်းလမ်းတွေကိုဆောင်ပြီး အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုမြန်ဆန်စေတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ဖို့ လိုပြီပေါ့။

ကဲ . . . တွေးထားကြမယ်နော် ‘ တို့ ငယ်ပါသေးတယ်ကွာ ’ လို့ ။

“ ငါအိုလာပြီလား . . . ကြောက်လိုက်တာ . . . အရွယ်ရလာတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် နည်းလမ်းသစ်တွေဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်မပါတော့ဘူးလေ။ အရေး အကြောင်းတွေ၊ အစက်အပြောက်တွေဆိုတာလည်း ဘယ်တော့မှ မဖျောက်နိုင် တော့ပါဘူး” ။ ဒီလိုအတွေးတွေ၊ ဒီလိုအပြောအဆိုတွေက ကျွန်မတို့အတွက် မှန်များ မှန်နေပြီလား။

တစ်ခုသောအသက်အရွယ်၊ ဆိုပါတော့ . . . အလှဆုံး၊ အလန်းဆုံး အရွယ်မှာ ‘ တန့် ’ နေချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေရှိခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်မလည်းပဲ အခုလို အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာကို မလိုလားခဲ့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့လည်း ကျွန်မဟာ အများတကာလိုပဲ ဘဝဇာတ်ခုံမှာ မျိုးစုံ ကျင်လည်ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီး ဒီအသက်ဒီအရွယ်ကို ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ မအိုချင် တဲ့အကြောင်းရင်းကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်တော့ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ မဂ္ဂဇင်းတွေနဲ့ ကြော်ငြာမီဒီယာတွေရဲ့ “ငယ်တာကောင်းတယ်” လို့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဖော်ပြမှုအစီအစဉ်တွေကြောင့်လို့ မြင်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ တို့ရဲ့ တကယ့်ဘဝအတွေ့အကြုံတွေက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတယ်ဆိုတာ “ငယ်ရွယ်စဉ်နဲ့မတူ တစ်မှုကွဲ ပြားတဲ့ဘဝရဲ့ရသတွေကို သိရှိခံစားနားလည်နိုင်တဲ့ အားသာချက်တွေ” လို့ ပြောပြနေသလိုပါပဲရှင်။

ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေကို တိုးမြှင့်နိုင်ဖို့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို အသုံးပြုပြီး ကြီးမားတဲ့ကိစ္စတွေကို စီမံခန့်ခွဲခဲ့ကြပါတယ်။ ဘဝအတွက် လိုအပ်တဲ့ယုံကြည် ချက်တွေ၊ လေ့လာမှု၊ သင်ယူမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝ တွေကို စည်းနဲ့၊ စနစ်နဲ့၊ လမ်းညွှန်မှုကောင်းတွေနဲ့ နောင်တရစရာမရှိအောင် နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကပဲဖြစ်ဖြစ် အိုရမှာကို ကြောက်တဲ့အတွေးတွေဖန်တီးနေတာကိုရပ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားရတော့မယ်။ ဒါဆို ပိုပြီးတက်ကြွတဲ့၊ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ဦးတည်ဖို့လိုပြီပေါ့။ မငယ်တော့ပေမဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်မတို့အတွက် ခွန်အားကြီးကြီးမားမားဖြစ် စေရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ပြက္ခဒိန်အသက်ကို စဉ်းစားမနေဘဲ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ အသက် ကိုပဲအာရုံထားပြီး နုပျိုတဲ့ဆဲလ်သစ်တွေဖြစ်လာဖို့ဖန်တီးလိုက်ကြရအောင်. . .

ငယ်သေးတယ်လို့
အမြဲထွေးပါ

**Think
yourself
YOUNG**



အခန်း (၁)

အသက်အရွယ်ဆိုတာ

အသက်ပြန်ငယ်ချင်တယ်ဆိုတာ -

- ၁။ ကြည့်လိုက်ရင် နပျိုနေဖို့လား။
- ၂။ ပိုလှချင်လို့လား။
- ၃။ စွမ်းအားတွေ ပိုရှိချင်လို့လား။
- ၄။ ဘတ်စ်ကားနောက်ကို အမိပြေးလိုက်ချင်လို့လား။
- ၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်တယ်လို့ ခံစားချင်လို့လား။
- ၆။ ဝါသနာပါရာတွေကို ပြန်လုပ်ချင်သေးလို့လား။
- ၇။ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာမှာကို ရှောင်လွှဲချင်လို့လား။

အသက်အရွယ်ဆိုတာ

ကျွန်မတို့ဟာ အိုရမှာကို ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်မတို့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အစဉ်အဆက်နားလည်ထားတဲ့ ခံစားချက်။ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မဂ္ဂဇင်းနဲ့ သတင်းစာတွေက ကျွန်မတို့ကို တိုက်ရိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် သွယ်ဝိုက်ပြီး အသိပေးနေတာက 'ငယ်တာကောင်းတယ်' ဆိုတဲ့သဘောတွေ။ ဒီသဘောတရားတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ အိုရမှာ ကြောက်တတ်လာတယ်။ သေချာအစီအစဉ်တကျ ကြော်ငြာထားတဲ့ကြော်ငြာတွေမှာ အရေးအကြောင်းတွေ၊ လိုင်းတွေ ဖုံးကွယ်နိုင်တဲ့၊ ပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ကျွန်မတို့အတွက် အများကြီးပါပဲ။

လူမှုရေးနယ်ပယ်အစုံမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် အုပ်စုတွေ ခွဲထားတတ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ၊ အိမ်မှာ၊ အားကစားလောကမှာ၊ အနုပညာလောကမှာရောပေါ့။ ဆန်းသစ်တဲ့ နည်းပညာတွေကလည်း ငယ်ရွယ်စေဖို့အတွက်ကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဦးတည်နေပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေရဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ပြတဲ့အချက်တွေကလည်း အသက်ကြီးလာရင် အငြိမ်းစားယူပြီးနားနေဖို့ အလုပ်လျော့လုပ်ဖို့ပဲ။ ဒါက ဘာကိုပြသလဲဆိုရင် အသက်ကြီးလာတော့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာပါကျသွားတဲ့သဘောပါ။ ကျန်းမာရေးတွေ ချို့တဲ့လာနိုင်တဲ့သဘောတွေပေါ့။

ဒါပေမဲ့ တစ်ချက်ရှိတာက ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုမှာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ကျွန်မတို့ကသာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့စိတ်စွမ်းအားတွေကို အသုံးမပြုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့တာပဲပေါ့။ ဒါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ကျွန်မတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအဖွဲ့အစည်းက မျှော်လင့်ချက်နည်းနည်းပဲ ထားထားလာကြလို့ပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းဝေးကွာသလိုဖြစ်လာရပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုငါးဦးမှာ တစ်ဦးနှုန်းက





စိတ်ကျတာကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်အချိန်မှာတော့ အိုလာပြီ၊

အသက်ကြီးလာပြီဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ ကျန်ခဲ့တဲ့ မျိုးဆက်ဟောင်းတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုလို့

စဉ်းစားရမလိုပါပဲ။ ဒီလက်ဆင့်ကမ်း ယုံကြည်မှုတစ်ခုက ကျွန်မတို့ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုပုံစံရှိသင့်တယ်၊

ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေကိုလည်း ပေါ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုကို လက်ခံလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို

ဖြစ်သင့်တယ်လို့ တွန်းအားပေးသတ်မှတ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော် ၃၅ နှစ်ရှိနေလို့ ဘောလုံးကစားဖို့ သိပ်အိုသွားပြီ။ ကျွန်မက အသက် ၄၀ မို့လို့ မိနိစကတ်ဝတ်ဖို့ သိပ်အိုသွားပြီ။ ကျွန်တော်က အသက် ၆၀ မို့လို့ ဂေါက်သီးစကစားဖို့ သိပ်အိုသွားပြီ။ ကျွန်မက အသက် ၈၀ မို့လို့လူအိုရုံကို ရောက်နေသင့်တာပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အခြေအနေကို ဘယ်လိုသုံးသပ်ကြည့်မလဲ။ လူ့သဘာဝအရ ကျွန်မတို့ကမ္ဘာကြီးမှာ လူသားတွေဟာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ နည်းလမ်းတွေရှာကြံပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထိန်းကျောင်းနေကြပါတယ်။ ကိုယ့်အာရုံနဲ့ကိုယ် နည်းလမ်းတွေရယူရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီနည်းလမ်းတွေကို သင့်မသင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်နဲ့အာရုံတွေမှာ မှတ်သားထားကြတယ်။

လိုရင်လိုသလောက် ထုတ်သုံးကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကရတဲ့ သတင်းပေးပို့ချက်တွေ၊ အကြောင်းခြင်းရာတွေကို လက်ခံကြ၊ တုံ့ပြန်ကြတယ်။ ဖြစ်လာသမျှကို ခံစား၊ စံစားကြတယ်။ ဒါတွေအားလုံးရဲ့ အကောင်းအဆိုးကို နောက်ဆုံးခံရတာကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ခန္ဓာကြီးပါပဲ။

စိတ်မြေပုံညွှန်း

လက်ရှိမှာ အသက်အရွယ်ရလာတာကို ဘယ်လိုတွေးထားသလဲဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့စိတ်မြေပုံညွှန်းပုံစံနဲ့ အခြေအနေရဲ့ အဖြေပါပဲ။ သင့်ရဲ့မြေပုံဟာ ကောင်းတယ်ဆိုရင် ပြထားတဲ့လမ်းကြောင်းတွေ ဆိုက်ရောက်ရမယ့်အရပ်ဒေသတွေဟာ ရှင်းလင်းပြတ်သားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လမ်းကြောင်းတွေနဲ့ အရပ်ဒေသတွေ မှန်ဝါးဝါးဖြစ်နေရင်တော့ ရှုပ်ထွေးပြီး မပြတ်သားတဲ့ အားနည်းတဲ့မြေပုံတစ်ခု ဖြစ်နေပြီ။

လူသားဆိုတဲ့မျိုးနွယ်တွေဟာ ဘယ်လောက်အံ့ဩဖို့ကောင်းသလဲဆိုရင် အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်နိုင်ဖို့ ကြီးမားတဲ့စွမ်းအင်တွေ ပိုင်ဆိုင်ကြတာကိုပါ။ ကိုယ့်လက်ရှိအခြေအနေကို ကိုယ်မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်မှန်းထား၊ တွေးထားတဲ့အခြေအနေကိုရောက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ကြံဆရင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းလေးပြောင်းလဲသွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့မှာ ကမ္ဘာကြီးကို သူမတူကွဲပြားခြားနားစွာ ကြည့်မြင်နိုင်တဲ့အစွမ်းတွေ ရှိကြသလို ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ အတိုင်းလည်း မြေပုံအသစ်တစ်ခု လုပ်နိုင်ကြတာပါပဲ။

တခြားလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွေက သူတို့ကမ္ဘာကို စိတ်ကြိုက်ပုံဖော်ကြပါတယ်။ ဥပမာ- ရုရှားနိုင်ငံတောင်ဘက်ခြမ်းဒေသရဲ့ တောင်တန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အက်ဘ်ခါစီးယားကလူတွေကတော့ သူတို့အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးပိုပြီး ကောင်းတဲ့ဘဝကို မျှော်လင့်ကြတယ်။ အသက်ကြီးလာတာကို မျှော်လင့်ကြတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံ အိုကီနာဝါက အသက်တစ်ရာနားနီးနေတဲ့လူတွေကတော့ အရွယ်ရလာတာဟာ တန်ဖိုးပိုရှိလာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးကြတယ်။ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပါတဲ့အရည်အချင်းတွေဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လို့ အသက်ကြီးလာတာကို နေရာပေးကြတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့အာရုံကို မွေးဖွားပေးတဲ့အတွက် တန်ဖိုးကြီးတယ်လို့ ထူးခြားထိုက်တန်စွာ ခံစားရစေတယ်။

အဲဒီဒေသမျိုးတွေမှာတွေ့မြင်နိုင်တဲ့၊ ကမ္ဘာ့အနောက်ဘက်နဲ့ မတူတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေက လမ်းလျှောက်၊ တောင်တက်၊ ရေကူး၊ ရိုးရာကိုယ် ခံပညာကစားကြတဲ့ အလေ့အထတွေဖြစ်ပြီး တိုးတက်နေတဲ့ဒေသတွေလို လွယ်ကူလျင်မြန်တဲ့ ပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွေ မရှိ။ အရိုးတွေသန်မာပြီး ကြွက်သား တွေကျစ်လျစ်မယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလို ရောဂါတွေမများလှပါဘူး။ ဒါအပြင် မိသားစုတွေ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့ နေကြတယ်။ သားသမီးမြေးမြစ်တွေနဲ့ စုစု ဝေးဝေးနေထိုင်လေ့ရှိတာဟာ ငယ်သူနဲ့ကြီးသူ အပြန်အလှန်မှီတွယ်ကြလို့ ပိုပြီး နုပျိုတဲ့အနေအထားကို ရရှိစေပါတယ်။

ဇရာကိုစိန်ခေါ်ခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပြုအမူအတိုင်းလက်ခံပြီး အိုပြီလို့တွေးမိတာနဲ့ အို လာတဲ့ခံစားမှုတွေ လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါပြီ။ တကယ်ရှိတဲ့ အသက်ထက် ပိုအို တဲ့အပြုအမူတွေကို ကိုယ့် ဘာသာကိုယ်ရှာဖွေမိနေတဲ့ အကျင့်ဖြစ်လာပါလေရော။ ဒါဆိုရင် သင်မေးစရာရှိပါလိမ့်မယ်။ “တခြားသူတွေက ကိုယ့်ကိုအသက်ကြီးလာ ပြီလို့ တွေးလာ၊ သတ်မှတ်လာတာကို ကိုယ်က ဘယ်လိုလုပ်ပြောင်းလို့ရမှာလဲ” လို့။ ကောင်းပြီ။ အမှန်ကတော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုက်ရိုက်ကြီးမဆန့်ကျင်နိုင် ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အတွက် ဒီပြောင်းလဲမှု ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သက်ရောက်မှု ရှိစေမှာပါ။ အချိန်ယူရမယ်။ အခြေအနေ ကြည့်ရမယ်။ ဖန်တီးယူရမယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တာဝန်ယူဖို့ စနိုင်ရမယ်။

ဒါဆို ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အသက်ကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မလဲ။ ကျွန်မတို့ လက်ရှိအသက်အရွယ်ပေါ် အမြင်နဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ ဘယ်လိုဆက်နွှယ်မလဲ။ သင့်အသက်ကို ပုံစံသုံးမျိုးနဲ့ အစပြုကြည့်မယ်ဆိုရင် . . .

(၁) မွေးသက္ကရာဇ်အသက်

ဒါဟာ နှစ်နဲ့တွက်တဲ့ သင့်ရဲ့ မွေးစာရင်းပေါ်က အမှန်အကန် အသက်ပါ။ မွေးနေ့တစ်ခါ ရောက်တိုင်း တစ်နှစ်တိုးပြီး မှတ်ရတဲ့အသက်ပါ။ ကျွန်မတို့တစ်တွေကို ရင့်ကျက်လာပြီလို့ ခံစားရစေပြီး ဒီအသက်အလိုက် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး ခွဲခြားကြတာပါ။

အချိန်တွေ ပြောင်းလာတာနဲ့အမျှ လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ပိုရှည်လာပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ နေထိုင်မှု အဆင့်အတန်းတွေလည်း တိုးတက်လာကြပါတယ်။ ၁၈၄၁ ခုနှစ်မှာ မွေးဖွားတဲ့သူတွေရဲ့ အသက်ရှင်နှုန်းဟာ ကျား ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ မ ၄၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကျား ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ မ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းသာ သက်တမ်း ၆၉ နှစ်ထိ နေနိုင်ကြပါတယ်။ အမျိုးသားတွေဟာ စစ်ပွဲတွေနဲ့လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ သက်တမ်းမစေ့ခင် ပိုပြီးသေဆုံးကြရတယ်။ တဖြည်းဖြည်းခေတ်တွေ ပြောင်းလာတော့ ဆေးပညာတွေနဲ့ လူနေမှုအဆင့်အတန်းတွေပါ ပြောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ မွေးဖွားမှုတွေပါပြောင်းလာပြီး အဖိတ်အစင် နည်းလာပါတယ်။



၁၉၉၇ ခုနှစ် စစ်တမ်းအရ ယူကေမှာ အမျိုးသားသက်တမ်းက ၇၅ နှစ်နဲ့ အမျိုးသမီးသက်တမ်းက ၈၀ နှစ်ထိ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ၁၉၁၁ ခုနှစ် စစ်တမ်း ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသားသက်တမ်း ၅၀ နှစ်နဲ့ အမျိုးသမီးသက်တမ်း ၅၄ နှစ်ကို ယှဉ်ကြည့်ပြီး တွေ့ရတဲ့ကွာခြားချက်ပါ။ သိပ္ပံနဲ့ဆေးပညာတွေ တိုးတက် ပြောင်းလဲလာတဲ့ ၂၀ ရာစုရဲ့ ဒုတိယပိုင်းမှာ လူ့သက်တမ်းဟာ ပိုလို့တောင် ရှည်လာပါပြီ။ အခုချိန်မှာတော့ အမျိုးသမီးသက်တမ်း ၈၅ နှစ်နဲ့ အမျိုးသားသက်တမ်း ၈၀ နှစ်ထိ ဖြစ်နေပါပြီ။

သင့်ဘဝရဲ့ပထမဆုံးအရည်အချင်းပြုရပါ။
 ပြီးရင်ဘယ်ငါ့ယာဟာသင့်ရဲ့ငွေသက္ကရာဇ်ကို
 အသုံးပြုသလဲမှတ်သားပါ။ အဲဒီလိုအသုံးပြုရလို့ အထူးအညီရလား။
 အန္တရာယ်များလားလား။ ငေးမှတ်ပါ။
 လုပ်ခဲ့ပြီးသမျှ၊ ရခဲ့ပြီးသမျှ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေဟာ
 သင့်ရဲ့ငွေသက္ကရာဇ်အသက်ကြောင့် ရရှိခဲ့တာတွေလား
 တွေးကြည့်ရအောင်ပါ။

အသက်တစ်ရာရှည်သူများ

ဖွားသေစာရင်းဇယားကို လေ့လာနေတဲ့ပညာရှင်တွေ အဆိုအရ အသက်တစ်ရာထိအောင် အသက်ရှည်လာကြတဲ့ လူဦးရေစာရင်း ပိုများလာပါတယ်တဲ့။ ယနေ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အသက်တစ်ရာရှိသူအရေအတွက် နှစ်သောင်းကျော်ရှိနေပြီ။ အဲဒီထဲကမှ တချို့ဟာ အသက် ၁၁၀ ထိ ရှည်တဲ့ စူပါသက်ရှည်များ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ အိုကီနာဝါဒေသဟာ ဒေသခံသက်ရှည်ဘိုးဘွားတွေကြောင့် နာမည်ကြီးပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူတစ်သိန်းမှာ ဆယ်ဦးနှုန်းက အသက်ရာချိန်ရှိပါတယ်။ အိုကီနာဝါမှာတော့ လူတစ်သိန်းမှာ ၃၄ ဦးနှုန်း အသက်ရှည်နှုန်းဖြစ်လို့ အသက်ရှည်နှုန်းပိုများတဲ့ဒေသအဖြစ် ကမ္ဘာကအသိအမှတ်ပြုထားပါတယ်။ စံနှုန်းအမြင့်ဆုံး မှတ်တမ်းအရ ပြင်သစ်အမျိုးသမီး ဂျင်းကောလမန်ကတော့ ၁၂၂ နှစ်နဲ့ ၁၆၄ ရက်ထိ အသက်

ရှည်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ ၄ ရက်နေ့မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၈၉ နှစ်ထိ ဓားသိုင်းကစားခဲ့ပြီး သူ့အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သမ္မတ ၁၇ ဆက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အသက်ရှည်ဆုံး အမျိုးသားကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ရှိဂျီချိယိုတဇူမိဖြစ်ပြီး ၁၂၀ နှစ်နဲ့ ၂၃၇ ရက်ထိ အသက်ရှည်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ အသက် ၁၀၅ နှစ်ထိ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အကျော်ကြားဆုံး ဘိုးဘွားသက်ရှည်တွေ အနက်က နှစ်ဦးကတော့ ဂျပန်လူမျိုး ကင် (ရွှေ) နဲ့ ဂင် (ငွေ) တို့ပါပဲ။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှာ အသက်တစ်ရာပြည့်မွေးနေ့ကို ကျင်းပခဲ့ပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို အလေးထားလေးစားကြဖို့သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၁၀၅ နှစ်ထိ ထင်ရှားကျော်ကြား ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် အင်တာဗျူးတွေနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကဏ္ဍတွေမှာ ပါဝင်နေရဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဖိဝေဒနာသက်

ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ရုပ်နဲ့ခန္ဓာအတွင်းပိုင်းကလီစာတွေရဲ့ အသက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းမွန်အောင် သွေးသားလည်ပတ်လုပ်ကိုင်နေ သလဲဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး တိုင်းတာသတ်မှတ်ချက်ပါပဲ။ ဒီအသက်ဟာ မွေး သက္ကရာဇ်အသက်နဲ့ ဆန့်ကျင်နေတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီ အသက်ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့မျိုးရိုးနဲ့ရော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ပါ ဆိုင်ပါတယ်။ လူငယ် ဘဝမှာ အသက်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ အတူတူလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာလေ စိတ်ဖိစီးမှုများလာပြီး လိုအပ်တဲ့အာဟာရမှန်အောင် မစားသောက်တတ်တာ တွေကြောင့် ရုပ်ရည်နဲ့အတွင်းကလီစာတွေက ရှိနေတဲ့အသက်ထက် ပိုအိုလာ ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မတို့မှာ မျှတတဲ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ၊ ကိုယ်ကာယ ဖျတ်လတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ အာဟာရရှိတဲ့အစားအစာတွေသာ ရှိမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဆဲလ်တွေဟာလည်း နုပျိုရှင်သန်နေပြီး ကျွန်မတို့လည်း ရှိရင်းစွဲအသက်ထက် ပိုငယ်၊ ပိုနုပျိုတဲ့ပုံစံကို ရရှိကြမှာပဲ။ ဥပမာ - ခန္ဓာကိုယ် တွင်းနဲ့ပြင်ပ ရုပ်သွင်နုပျိုတဲ့ အသက် ၅၀ အရွယ်မြေးရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ မကျန်းမာ၊ အာဟာရ မမှန်ကန်တဲ့ ဝိတ်လွန်အသက် ၃၀ အရွယ် သမီးထက် ပိုမို နုပျိုဖျတ်လတ်နေတာမျိုးပါ။

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ပြောလာကြတာက အသက်အရွယ်နဲ့ ရောဂါဘယတွေက ဆက်နွှယ်နေတယ်ဆိုတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သုတေသနပြုသူ အများအပြားကတော့ အသက်အရွယ်နဲ့ ရောဂါဘယတွေ ဆက်နွှယ်မှုက နည်းပါတယ်တဲ့။ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ရောဂါဘယတွေ ဆက်နွှယ်မှုကပိုများနေပါတယ်တဲ့။ အများစုသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ လေဖြတ်၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အရိုးပွရောဂါတွေဟာ စိတ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ မေ့တတ်တာ၊ စိတ်ကျတာ၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတာတွေလိုပဲ ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ၊ စိတ်စွမ်းအားတွေကိုသာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင်၊ လိုသလောက်ပဲသုံးတတ်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဇီဝဗေဒအသက်ကို ၁၂ နှစ် ကနေ ၁၅ နှစ်ထိ ထပ်တိုးမြှင့်နိုင်မှာပါတဲ့။

မျိုးပွားစွမ်းရည်

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကြာရှည်စွာမျိုးပွားနိုင်ခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ဘဝမျှော်လင့်ချက်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက် တစ်ခုပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကလေးမရချင်သေးဘူးဆိုရင်လည်း စောင့်လို့ရသေးတယ်။ ယူချင်ပြီဆိုလည်း အချိန်အတိအကျ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရရှိနေကြပါတယ်။ ရိုဇာနာဒယ်လာကော်တာဆိုတဲ့ အီတလီကအမျိုးသမီးကတော့ အသက် ၆၃ နှစ်မှာ မျိုးပွားစွမ်းရည် ကုထုံးနည်းနဲ့ ကလေးမွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အသက်ရာကျော်ရှည်တဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်တဲ့အထိ ကလေးမွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုစနစ် နှေးတယ်ဆိုရင် ဇီဝဗေဒ အသက်ကလည်း နှေးတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ဇီဝဗေဒအသက်ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဇီဝ ဖြစ်စဉ်တွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လည်ပတ်လုပ်ဆောင်စေတယ် ဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ သတိထားရမယ့်အချက်တွေကတော့ ခန္ဓာပုံစံမမှန်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ အစာအာဟာရမမှန်ကန်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းနဲ့ ဘဝပုံစံကို ဘယ်လိုစီမံနေထိုင်သလဲဆိုတာတွေပါပဲ။

မှန်ထဲကိုကြည့်ပါ။

- သင့်ရဲ့အပြင်ကဖိဝအသက်ကဘာလဲ။
- ဖိဝအသက်နဲ့တကယ့်အသက်အံ့ကိုက်ရဲ့လား။
- သင်သိတဲ့သက်တူရွယ်တူတွေ့ရောဖိဝအသက်နဲ့တကယ့်အသက်တူကြရဲ့လား။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဘယ်လိုကွာခြားလဲ။

ဆဲလ်များ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကောင်းကောင်းလှုပ်ရှားဝန်ဆောင်နေရတဲ့ ကလီစာတွေဟာ ဆဲလ်တွေကြောင့် လှုပ်ရှားနိုင်ကြတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဆဲလ်သန်းပေါင်း (၁,၀၀၀, ၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀) ရာနဲ့ချီပြီး ရှိနေပါတယ်။ ကြွက်သားတစ်ခုမှာ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်လောက်အောင်သေးငယ်တဲ့ ဆဲလ်အရေအတွက်လောက်ကို ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ အခင်းကျောက်ပြားမျက်နှာပြင်လို တစ်စုတစ်ဝေးတည်း စုစည်းဖြစ်တည်နေကြတာပါ။ အဲဒီလို ဆဲလ်တွေ အစုအဝေးလိုက်ရှိနေတာကို တစ်ရှူးမျှင်တွေလို့ခေါ်ပြီး အဲဒီတစ်ရှူးမျှင်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာက ကိုယ်တွင်းကလီစာတွေပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဆဲလ်အမျိုးအစား ၂၀ လောက်ရှိပြီး တစ်မျိုးကို တာဝန်တစ်ခု ထမ်းဆောင်နေကြတာပါ။ ချောမွေ့တဲ့ ကြွက်သားဆဲလ်တွေက လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အာရုံခံဆဲလ်တွေက ဦးနှောက်ကို သတင်းပို့ပါတယ်။ သွေးဖြူဆဲလ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကနေ ရောဂါတွေကို ခုခံပေးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဆဲလ်တွေဟာ အသက်အရွယ် အိုမင်းလာတဲ့အထိတိုင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မှန်မှန်ပြောင်းလဲပြီး ပြန်လည်ထုတ်လုပ်ပေးနေပါတယ်။ ဆဲလ်ထုတ်လုပ်ဖြစ်ပေါ်နှုန်းဟာ အရေပြား၊ သွေး၊ အူနံရံနဲ့ အရိုးတွေမှာ အမြင့်ဆုံးပါ။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အရေပြားဆဲလ်အသစ်က တစ်လတစ်ကြိမ်၊ သွေးအသစ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်နဲ့ အတူတူပါပဲ။ အူနံရံအသစ်က ငါးရက်တစ်ကြိမ်နဲ့ အရိုးဆဲလ်က

သုံးလတစ်ကြိမ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆဲလ်တွေ ကျန်းမာပြီး ရှင်သန်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားဖြစ်ပြီး ဒီအချိန်တွေရောက်ရင် အဟောင်းပျက်ပြီး အသစ် ဖြစ်ရပါတယ်။

ဖိစဒဒဏ်ပွသက်ခံရရှိခြင်း

ဒါကတော့ မိဘတွေရဲ့ မျိုးရိုးနဲ့ DNA (Deoxyribonucleic Acid) အတွင်းမှခရိုမိုဇုန်းတွေ ဖြတ်သန်းခြင်း ကြိုတင်နိမိတ်တွေ လွှမ်းမိုးမှု ရှိနေတာပါ။ DNA မှာ ကလီစာတစ်ခုစီကို ဘယ်လို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ပြီးသားညွှန်ကြားချက်တွေ အစုလိုက်ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ DNA မှာ ကျွန်မရဲ့ မျက်လုံးအရောင်၊ ပေါင်တံက ဘယ်လောက်ထိရှည်မယ်၊ သဘာဝ အတိုင်းဆိုဝမလား၊ ပိန်မလား၊ ဆံပင်နဲ့ အသားအရောင်တွေအတွက် ညွှန်



ကြားချက်တွေပါပြီးသားပါ။ ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီမှာ ကလီစာတစ်ခုလုံးအတွက် မျိုးရိုးသတ်မှတ်ပြီးသား၊ အသေးစိတ်ပုံစံ ပါရှိပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ဖီလာဒဲဖီးယားမှ သုတေသီ လီယိုနာဒိုဟေးဖလစ်ခဲက ဟေးဖလစ်ခဲဆို တဲ့ သူ့ရဲ့နာမည်နဲ့ကန့်သတ်ချက်တစ်ခု ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သီအိုရီ ကတော့ ဆဲလ်တစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်အချိန်သာ ခံမယ်ဆိုတဲ့ ကြိုတင်သက်တမ်း ရှိပြီးသားပါတဲ့။ အကန့်အသတ် တစ်ခုထက်ကျော်လွန်ပြီး လူတွေရဲ့ဆဲလ်တွေဟာ ဆတိုးပွားခြင်း မရှိနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဆဲလ်တွေရဲ့ အသက် ၅၀ ပိုင်းလောက်ရောက် လာရင် ဆတိုးပွားခြင်းနွေးကွေးလာပြီး နောက်ဆုံးမှာဆဲလ်သေတွေ ဖြစ်သွားပါ တယ်။ ဇီဝဗေဒနာရီနဲ့အရွယ်ကို ထိန်းချုပ်ထားတယ်လို့ ဟေးဖလစ်ခဲက အတည် ပြုထားပါတယ်။ ဆဲလ်တွေဟာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို နီးကပ်လာတာနဲ့အမျှ ရောဂါဖြစ်လွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်လာပါတယ်တဲ့။ ဒါဟာ အမှန်အကန်ပါပဲ။ တကယ် လို့ လူ့ဆဲလ်တွေဟာ ကန့်သတ်ချက်မရှိ ဆက်လက်ဆတိုးပွားနေဦးမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ဘယ်တော့မှအိုတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

ကျွန်မတို့ဆဲလ်တွေ ကန့်သတ်သက်တမ်းကျော်လာခဲ့ရင် ပျက်စီးလာ မယ်။ ပြန်လည်ပြီးတော့လည်း မပြုပြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ သူတို့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လည်း မထိရောက်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ယိုယွင်းကုန်မယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ဘဝပုံစံနဲ့မျိုးရိုး ပုံစံဖြစ်စဉ်ကို ဆွဲချပစ်လိုက်နိုင်သွားတာပါ။

ဆဲလ်တွေမှာ အချိန်သက်တမ်းအကန့်အသတ် ထိရောက်မှုရှိတယ်ဆို ပေမဲ့လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ပျက်စဉ်တွေကို နှေးအောင် သင်လုပ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့သော့ချက်ကိုလည်း သတိပြုမိရပါမယ်။

(၃) စိတ်နှင့်ဆိုင်သောအသက်

သင့်ဘဝမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပေါ်မူတည်ပြီး အသက်ဘယ်လောက် ရသွားသလဲဆိုတာကို သတ်မှတ်တဲ့ တစ်ချက်ပါ။ ဟေးဖလစ်ခဲရဲ့ အဆိုကို အ သက်နဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေမှာ ဝုရုကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဒီးပက်ချိုပရာကူ ဒီလိုအခိုင်အမာ ပြန်လည်စောဒကတက် ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ “သင့်ရဲ့ DNA ဟာ

အတွေးအမြင်တိုင်း၊ ခံစားမှုတိုင်းနဲ့ အပြုအမူတိုင်းကို လွှမ်းမိုးပါတယ်။ သင်တွေ့တာ၊ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေရှင်းတာတွေကနေ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က ဆဲလ်တွေပေါ်ကို အမြန်အကျိုးသက်ရောက်သွားစေလို့ ရလာတဲ့အရာက သင့်ဘဝရဲ့ အရည်အချင်းပါ” တဲ့။

စိတ်နဲ့ဆိုင်တဲ့အသက်ဆိုတာ သင်ခံစားရသမျှတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနဲ့ ဘဝကိုဘယ်လိုပြုမူဖြတ်သန်းသလဲဆိုတာတွေ လွှမ်းမိုးထားတဲ့ အသက်ပါပဲ။ အဲဒါတွေပေါ်မှာမူတည်ပြီး ဇီဝဗေဒ အသက်ဖြစ်စဉ်ကို အရှိန်မြှန်စေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အရှိန်နှေးစေတာတွေကို ဖြစ်စေတာပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပုံမှန်အခြေအနေမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ရောက်မှုနည်းပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ကျတာနဲ့ တခြားအားရစရာမရှိတဲ့အခြေအနေတွေဖြစ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုများတာ၊ စိတ်တို ဒေါသကြီးတာ၊ စိတ်ပူပန်တာတွေက သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို သတင်းပို့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါကာကွယ်တဲ့စနစ်ကို ဖျက်ဆီးစေပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သင့်ခန္ဓာတွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ဆဲလ်အနေအထားဟာ ပိုပြီး အိုမင်းလာမယ်။ ဒါဆို သင်ဟာအသက်တိုဖို့ ပိုများ လာပါမယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေကို တာပေါ်မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်ရောက်စေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု မလျော့ချနိုင်ရင် အန္တရာယ်အပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကောင်းမြင်စိတ်ထားနိုင်ရင်၊ ဘဝကို ပျော်ပျော်ကြီး ဖြတ်သန်းပြီး သဘာဝအလျောက် ပျော်တဲ့စိတ်ကို မွေးထားနိုင်ရင်တော့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ‘ပျော်ရွှင်တဲ့ ဟော်မုန်းတွေ’ ပေါ်ကြွယ်နေလို့ ကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုဖြေရှင်းသလဲဆို တွေကို အကျိုးသက် များရင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များကြီး ရှိလာနိုင် မရှိရင်၊ အ



အိုမင်းတာ နှေးသွားမယ်၊ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်မယ်၊ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ မယ်။ မှတ်ဉာဏ်တွေကလည်း အဆိုးနဲ့အကောင်းကို ခွဲခြားမှတ်သားထားသလို ပျော်တာနဲ့၊ စိတ်ဖိစီးတာကိုလည်း မှတ်သားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေက ဘာကြောင့်ပျော်စရာအချိန်တွေနဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ မှတ်မိချင်၊ မှတ် ထားချင်သလဲဆိုတာ ကျွန်မတို့ နားလည်နိုင်ပါပြီ။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ် ပတ်သက်မှုတွေသာမက ကိုယ်နဲ့သူများတကာ တွေ ပတ်သက်မှုတွေကလည်း သင့်ရဲ့ဇီဝဗေဒအသက်ပါပဲ။ တကယ်လို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ကြမ်းတမ်းရက်စက်စွာပြောတာ၊ ဒေါသကို မျှီသိပ်ထားရတာတွေက ကိုယ့်အတွက် သောကတွေ၊ ဖိစီးမှုတွေကို မွေးထားတာမျိုးပါ။ ဒါတင်မက သူများ အပေါ်မှာ အလွန်အမင်းအဆိုးမြင်တတ်တာ၊ လိုက်လျောညီထွေမရှိတာတွေဟာ လည်း ကိုယ့်အတွက် စိမ်းကားဖိစီးမှုတွေ ပိုဖြစ်စေတာပါပဲ။ စကားကြမ်းပြော တာ၊ အပြစ်ရှာဝေဖန်တာ၊ အဆိုးမြင်တာ၊ လိုက်လျောညီထွေမရှိတာတွေရဲ့ ရလဒ် ကတော့ တင်းမာမှုတွေနဲ့ဖိစီးမှုတွေကို သင်ရော တစ်ဖက်လူတွေပါ ခံစားရတာ ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ညှာတာတာ၊ သူတစ်ပါးကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံတာ တွေဟာ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းနေထိုင်တတ်တာကြောင့် ကိုယ့်အသက်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာနဲ့စိတ်ဟာ တအားဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဂုရုကြီး ဒီးပက် ချိုပရာရဲ့စာအုပ် “သက်တမ်းမဲ့ခန္ဓာ၊ အချိန်မဲ့စိတ်”ထဲမှာ ပြောထားတာက စိတ် ဆိုတာ ဦးနှောက်ထဲမှာတင်မက ခန္ဓာထဲမှာပါရှိတာ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာထဲက ဆဲလ် တိုင်းဟာ အခံမဟုတ်တဲ့စိတ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်ဓာတုပစ္စည်းတွေ ပြုလုပ်နိုင် တယ်။ ဓာတုပစ္စည်းဆိုတာဟာ အာရုံကြောအချက်ပြကိရိယာတွေပါ။ အဲဒီခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ဓာတုသတင်းပို့သူတွေဟာ အမိန့်၊ ဆန္ဒနဲ့ သဘာဝစရိုက်တွေကို စိတ် လှုပ်ရှားမှု၊ အိပ်မက်၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှုနဲ့ နာကျင်မှုတွေအတွက် တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့လုပ်ဆောင်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ဆဲလ် အားလုံးဆီကို ဦးနှောက်ဓာတုပစ္စည်းတွေဖြန့်ဝေလို့ရနိုင်သမျှ အင်္ဂါအစိတ်အ ပိုင်းတစ်ခုရဲ့နေရာအားလုံးကို သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြန့်ဝေပါတယ်။ သူတို့ ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့အလုပ်အားလုံးကိုဖြစ်စေပြီး စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ဆက်သွယ်ပေးပါ တယ်။

အောက်ပါယှဉ်တွဲဖော်ပြချက်တွေဟာ သင့်ရဲ့အသက်ကို အကျိုး သက်ရောက်မှု နည်းစေ၊ များစေတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

ဖြေရှင်းရန်လိုအပ်သည့် အချက်များ

- စိတ်ကျခြင်း
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပူပန်မှုများခြင်း
- အထီးကျန်ဆန်ခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးညံ့ခြင်း
- ဒေါသကြီးခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မြင်ခြင်း
- အဆိုးမြင်ဝါဒရှိခြင်း
- စိတ်ဓာတ်မပြည့်ဝခြင်း
- ငွေကြေးမပြည့်စုံခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချစ်ခင်တွယ်တာမှု မရှိခြင်း
- မပျော့ပျောင်းတဲ့ သဘောထားရှိခြင်း
- သက်ဝင်ယုံကြည်မှု
- ကန့်သတ်ထားခြင်း



ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားရမယ့် အချက်များ

- အကောင်းမြင်ခြင်း
- ရယ်ချင်ဖွယ်ဟာသ
- စိတ်နေစိတ်ထားရှိခြင်း
- အောင်မြင်သော
- အိမ်ထောင်ရေးသုခ
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း
- အလုပ်မှာအောင်မြင်ခြင်း
- ပျော့ပျောင်းတဲ့သဘောထားရှိခြင်း
- စိတ်လျော့နိုင်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်မှုရှိခြင်း
- ငွေကြေးစိတ်ချရမှုရှိခြင်း
- သက်ဝင်ယုံကြည်မှုအားမြင့်ခြင်း
- ချစ်ခင်တွယ်တာမှုရှိခြင်း
- တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း



ဖြစ်စဉ်လေ့လာချက်များ

ဂျော့ဆိုတဲ့သူက ပြက္ခဒိန်အသက် ၅၅ နှစ်ပါ။ သူ့ရဲ့ရည်းစားက ပြက္ခဒိန် အသက် ၃၅ နှစ်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ အတူတူ ရယ်မောပျော်ရွှင် နိုင်ကြတယ်။ နှစ်ဦးသားကြားမှာ လေးနက်တဲ့ နားလည်မှုတွေ ရှိကြတယ်။ ဂျော့ အနေနဲ့ သူ့နဲ့အတူတူရှိနေရင် သက်တူရွယ်တူလို့ပဲ ခံစားမိတယ်။

ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကွာခြားမှုတွေရှိလာတာကို ဂျော့သတိထားမိလာတယ်။ ရေရှည်မှာ သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ ပတ်သက်မှုတွေ ဘယ်လို ဖြစ်သွားနိုင်သလဲဆိုတာတွေးပြီး ပူလာရတယ်။ အသက်အရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာ ခြားမှုမရှိအောင် သူ့ကိုယ်သူဘယ်လိုကုရမယ်ဆိုတာ မတွေးတတ်အောင် ဖြစ်နေ ရပါတယ်။ မတူညီတဲ့ဘဝ နေထိုင်မှုစတိုင်လ် အချက်အလက်များစွာဟာ ထည့် စဉ်းစားစရာတွေ ဖြစ်လာတယ်။

သူ့ဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး စဉ်းစားမှုတွေများလာတိုင်း ထွက်ပေါက်အနေနဲ့ ဆေးလိပ်တွေသောက်ဖြစ်နေတော့ ဂျော့ရဲ့နှလုံးနဲ့ အဆုတ် တွေဟာ ရှိရင်းစွဲအသက်ထက်ပိုပြီး အိုမင်းနေပါပြီ။ သူက အရက်တော့ မ သောက်ပါဘူး။ ရေတော့များများသောက်လေ့ရှိတော့ သူ့ရဲ့ကျောက်ကပ်က အ သက်ထက် ပိုနုပျိုနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ ကြွက် သားတွေက လျော့ရဲပါတယ်။ ခါးနဲ့ဗိုက်မှာ အဆီတွေစုနေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်က လည်း တော်တော်များပါတယ်။ သူ့ရဲ့အသားအရေဟာ တအားကို နေဒဏ်ခံထားရ တဲ့အတွက် သူ့ပုံစံဟာ အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ်ထက် ပိုပြီးနုပျိုမနေပါဘူး။

ဂျော့ရဲ့ပြဿနာက သူ့ရဲ့ အသက်အရွယ်ကွာဟမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ယုံကြည်မှုနည်းနေပြီး အပြောင်းအလဲတွေလုပ်ချင်ပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူကြီးပြီလို့ ယုံ ကြည်နေတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း သူ့ရည်းစားက ပြောင်းလဲချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင် ကူညီခဲ့ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှိခဲ့စဉ်က သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုလျစ်လျူ ရှုခဲ့တဲ့အတွက် အခုချိန်မှာ ယုံကြည်ချက်က နည်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂျော့ဟာ ပြက္ခဒိန်အသက် ၅၅ နှစ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်က ၃၅ နှစ်နဲ့ ၆၀ အ သက်က ၅၅ နှစ် ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျောဟာ ကျန်းမာတဲ့ စားသောက်ပုံနဲ့ တစ်ပတ်လေးကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်း ဆိုတာကို အကြံဉာဏ်ကောင်းရလာပြီးနောက် သူ့ကိုယ်သူ ကူညီပြုပြင်ပြီး သတ် သတ်မှတ်မှတ် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ကိုးလကြာပြီးတဲ့အခါ ကျောရဲ့ကြွက်သားတွေ ကျစ်လျစ်လာတယ်။ ဝိတ်လည်း တော်တော်ကျသွားတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက် တော့ စွမ်းအားတွေပိုရှိလာပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အသားအရေလည်း တင်း ရင်းလာပါတယ်။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ဆယ်နှစ်ပိုငယ်သွားသလိုပါပဲ။ ၄၅ နှစ်လောက် ပဲ ထင်ရတော့တယ်။ သူ့လုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုတာသိလာရတော့ တာဝေးစက် ဘီးစီးဖို့ တောင်တက်ဖို့တွေတောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့ပြီး သူ့ရည်းစားနဲ့ အရွယ်မတိမ်း မယိမ်းလို့ ပြန်လည်ခံစားနိုင်လာခဲ့ပါတယ်။

‘ဇရာကိုကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလက်နက်ကတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ပါပဲ’ တဲ့။

အန်နာက အသက် ၃၀ အရွယ် အိမ်ရှင်မတစ်ဦးပါ။ သူ့မှာ ခုနစ်နှစ် အောက် ကလေးငယ်သုံးဦးရှိပါတယ်။ တစ်နေ့ကို စီးကရက် အလိပ် ၂၀ လောက် သောက်လေ့ရှိပြီး သူ့ဘဝဟာ ဖိအားများတယ်လို့ တွေးထင်နေတဲ့သူပါ။ သူ့ခင် ပွန်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးကလည်း တော်တော်လေး သွေးအေးနေပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ဆက် ဆံရေးမဟုတ်တဲ့အတွက် သူက အထီးကျန်နေတယ်လို့ပြောပါတယ်။ စိတ်ပြေ လက်ပျောက်ဆိုပြီး အသင့်စားအစာတွေချည်းဖိစားနေတော့ ဝိတ်တွေကလည်း သဘောရှိ တိုးနေတာပေါ့။ ကလေးတွေကြောင့် ညဘက်လည်း ကောင်းကောင်း မအိပ်ရတော့ အိပ်ရေးကမဝ။ ပင်ပန်းလွန်းလို့ ကလေးတွေနဲ့လည်း ဘယ်တော့မှ မကစားဖြစ်သလို သူ့ရဲ့အဆစ်အမြစ်တွေကလည်း နာနေပြန်ပြီတဲ့။ အသက်ကို အပြစ်တင်ရပြန်အောင်လည်း သူ့အသက်က တော်တော်ငယ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေ မဲ့ အိုစာတဲ့ပုံက ပေါက်နေပြီ။

တကယ်တော့ အန်နာဟာ သူ့ကိုယ်သူ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်း ရင့်ရော် လာအောင် ခွင့်ပြုထားလို့ပါ။ သူ့ဘဝနေထိုင်မှုဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လောက်ဆက်စပ်မှုရှိနေလဲဆိုတဲ့ အဖြေပါပဲ။ သူ့ရဲ့ဇီဝအသက်က ရှိရင်းစွဲအ သက်ထက် ပိုသွားတာဟာ သူမလိုလားတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကြောင့်ပါပဲ။

တကယ်လို့ငယ်ရွယ်နုပျိုချင်သေးတယ်ဆိုရင် ပထမအဆင့် သူ့လုပ်ရ မှာက ခင်ပွန်းသည်နဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ဆက်နွှယ်မှုမျိုးရဖို့ပါပဲ။ ပြီးရင် ကလေးတွေနဲ့

နည်းနည်းလေးခွဲပြီး ခဏနားရပါမယ်လို့ အကြံဉာဏ်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ နဂိုအတိုင်းသာဆက်သွားနေရင်တော့ သူ့ အသက်က ၃၀၊ ပုံစံက ၄၀ လို့ထင်ရပြီး အမှုအကျင့်က အသက် ၅၀ ရောက်အောင်တွန်းပို့ပါလိမ့်မယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မအသက် ၃၉ နှစ်ပြည့်ခဲ့ပြီး ‘ငါကြီးလာပြီပဲ’ လို့ ခံစားမိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအမေ ၆၄ နှစ်နဲ့ ကျွန်မရဲ့ နှစ်ဖက်အဘွားတွေက ၉၂ ဆိုတာကို ပြန်သတိရပြီး ‘ငါငယ်သေးတာပဲ’ လို့ ပြန်တွေးမိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရှိတဲ့အသက်တွေထက် ပိုငယ်၊ ပိုနုကြပြီး ကျန်းမာဖျတ်လတ်၊ မှတ်ဉာဏ်တွေလည်း တအားကောင်းနေကြတုန်းပါ။ ရယ်မောနိုင်ကြတယ်။ စကားတွေ ပြောနိုင်ကြတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း လုပ်နေကြတုန်းပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ စိတ်အသက်နဲ့ ဇီဝအသက်က လက်ရှိပြုကွဒိန်အသက်တွေထက် တကယ့်ကို ပိုပြီးငယ်နေကြသေးတာကတော့ ကျွန်မမျက်မြင်ပါပဲရှင်”။



၂၂ တင်ဖိုးလွင် (Tal
mgyoe.com



mgyoe.com

ဧရာကိုကောင်းမွန်စွာ ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမလဲ

အောက်ဖော်ပြပါ ခိုးရှင်းတဲ့မေးခွန်းတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်က သင့်ဘဝကို ထင်ဟပ်စေပါလိမ့်မယ်။ အမှတ်တွေပေါင်းကြည့်ပြီး သင် ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲ ကြည့်လိုက်ပါ။

ဇီဝအသက်

- (က) ဒီနေ့ သင့်ပုံစံနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်က သင့်ပုံစံ ယှဉ်ကြည့်ပါ။
 - ၃။ ပိုကြည့်ကောင်းလာတယ်။
 - ၂။ အတူတူလောက်ပါပဲ။ မသိမသာလေးတော့ ရင့်သွားတာပေါ့။
 - ၁။ တအားကို အိုစာသွားတာပါပဲ။



- (ခ) အခုလက်ရှိ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ် ယှဉ်ကြည့်ပါ။
 - ၃။ တစ်ပတ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်း သုံးကြိမ်ကနေ ငါးကြိမ်အတွင်း လုပ်ဖြစ်နေတုန်းမို့လို့ ခန္ဓာကိုယ်က ဒီအတိုင်းပါပဲ။
 - ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းသိပ်မမှန်လို့ နည်းနည်းတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းဖို့ခက်လာပြီ။
 - ၁။ လုံးဝကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ပါ။



(ဂ) အခုစားသောက်ပုံအာဟာရနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်က ပုံစံ အလေ့အထ

၃။ လတ်ဆတ်တဲ့အစားအစာတွေကိုပဲ စနစ်တကျနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အာဟာရဖြစ်အောင် စားသုံးနေဆဲပါ။

၂။ စားလွယ်တဲ့ အသင့်စားအစာတွေ ပိုစားဖြစ်နေပါတယ်။

၁။ သေသေချာချာ စနစ်တကျမစားဖြစ်ဘဲ စားလွယ်တဲ့အသင့် စား အစာတွေပဲ စားနေရပါတယ်။

(ဃ) အခု ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်က အလေးချိန်

၃။ အတူတူလောက်ပါပဲ။

၂။ ဆယ်နှစ်အတွင်း ဖြည်းဖြည်းလေးတော့ တက်လာတယ်။

၁။ တအားဝသွားပြီ။



(င) အခု သင့်ရဲ့ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတွေနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်က စွမ်းအား

၃။ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းရည်တွေက အရင်ကအတိုင်းပဲ များ မှများပဲ။

၂။ နည်းနည်းတော့ လေးလာပြီပေါ့။

၁။ တအားနည်းသွားပြီ။



စိတ်အသက်

(က) အခုနဲ့လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်ယှဉ်ရင် သင်ဘယ်လောက် ပျော် ရွှင်မှုရှိသလဲ။

၃။ တအားကို ပျော်ရွှင်နေရပါတယ်။

၂။ ဘဝအနေအထားအရ သာမန်ပါပဲ။

၁။ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်ကထက် ပိုပြီးပျော်ရပါတယ်။ ဘာကိုမှ ကြိုတွေး၊ ကြိုကြည့်စရာလည်း မလိုခဲ့ဘူးလေ။

(ခ) အိုလာတာ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာကို
ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။

၃။ အချိန်တွေကုန်သွားတာနဲ့အမျှ ဘဝဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာ
မယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။

၂။ ဇရာဆိုတာ လာမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။

၁။ အိုရမှာကို တကယ့်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မိပါတယ်။

(ဂ) အခုနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ် စိတ်အနေအထားကို ယှဉ်ကြည့်
မယ်ဆိုရင်

၃။ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာဖို့ စိတ်
ဓာတ်နှိုးဆွမှုတွေ အတော်လုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်
နှစ်ကထက် ပိုကောင်းတယ်။

၂။ စာတွေဖတ်တယ်၊ သတင်းတွေကြည့်တယ်။

၁။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်းပဲလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

(ဃ) အခုနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုယှဉ်ကြည့်ရင်

၃။ ပိုပြီးစိတ်အေးလက်အေးနဲ့ စိတ်လျော့နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေ
တွေ့မြင်လာပြီး အခြေအနေကိုကိုင်တွယ်တတ်လာတယ်။

၂။ အရင်အတိုင်း နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေတုန်းပဲ။

၁။ အရင်ကထက် ပိုပြီးစိတ်ဖိစီးမှုတွေရလာသလိုပါပဲ။

ဇီဝအသက်နဲ့စိတ်အသက် အမှတ်ပေါင်းနှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်နိုင်
ပါတယ်။ အမှတ်များများရလေ အချိန်နဲ့အမျှပိုပြီးကျန်းမာလေ၊ ပျော်
ရွှင်လေဖြစ်မှာပါ။ အမှတ်နည်းနည်းရရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အားနည်း
နေတဲ့အပိုင်းတွေကို ပြန်ဖြည့်ဆည်းရင်း ပိုပြီးငယ်ရွယ်တဲ့စိတ်နဲ့ခန္ဓာရ
အောင် ကြိုးစားရပေတော့မယ်။





အခန်း(၂)

သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ပုံရိပ်

သင့်ဘဝရဲ့ တချို့အပိုင်းတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ပိုငယ်တယ်လို့ ခံစားချင်လို့ ဒီစာကိုသင်ဖတ်ကြည့်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို နုပျိုစေမယ့် လေ့ကျင့်စဉ်တွေ မလုပ်ဆောင်ခင်မှာ သင့်ရဲ့ငယ်ချင်၊ နုပျိုချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေဟာ တကယ်ရော အသုံးဝင်ရဲ့လားလို့ နည်းနည်းလောက် ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။

မနေ့က သင့်အတွေးတွေဟာ ဒီနေ့စိတ်ခန္ဓာနဲ့သင်ဖြစ်နေပြီး အနာဂတ်မှာရော ဒီနေ့လိုပဲ ဖြစ်နေချင်သေးတာလား။ အခုလို အသက်ရလာတာကို သင်မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူးဆိုရင်၊ ဒီနေ့တွေလို မဖြစ်ချင်ဘူးဆိုရင် မနက်ဖြန်အတွက် အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီမေးခွန်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်လိုက်ပါ။

- ငယ်ရွယ်နုပျိုဖို့ဆန္ဒတွေရှိနေတဲ့သင်ဟာ ဘယ်သူလဲ။
- တကယ်လို့ နုပျိုလာခဲ့ရင်ရော သင့်ဘဝနဲ့တကယ်အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်ပါ့မလား။

သင့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်လက္ခဏာ

သင့်ခန္ဓာရဲ့သရုပ်သကန် ကိုယ်ထင်ပြခြင်း အသေးစိတ်လက္ခဏာဟာ DNA နဲ့အတူတူပါပဲ။ သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်လက္ခဏာမှာ သင်ဖြစ်ချင်တာတွေလည်း ပါရှိပြီးသားပါ။ ဒီအသေးစိတ်တွေမှာ သင့်အကြိုက်တွေ၊ မကြိုက်တာတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့တန်ဖိုးတွေ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ဖြစ်ပြီး သင့်ဘဝရဲ့အပိုင်းတွေတိုင်းအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အပေါ် အကြီးအကျယ်လွှမ်းမိုးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်ဆိုတာ သင့်ဘဝမှာ သင်လုပ်ကိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှအားလုံးရဲ့ ရလဒ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။



“ ကျွန်မကို ရန်ကုန်မှာမွေးပါတယ်။ အလယ်တန်းကို ရန်ကင်း TTC မှာတက်တယ်။ စာဖတ်တာ၊ စာရေးတာ ကြိုက်တယ်။ ကျွန်မမှာ ဘီးသုံးဘီးပါတဲ့ စက်ဘီးရှိတယ်။ ကျွန်မမုန်းတာက လှည့်ဖြားလိမ်ညာ ပြောဆိုတတ်ပြီး ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်များတဲ့သူတွေ”

အဲဒီ အိုင်ဒီယာတွေ၊ အမူအကျင့်တွေ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေဟာ သင့်ရဲ့ပုံရိပ်နဲ့ အံ့မကိုက်ဘူးဆိုရင် အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့ဘဝထဲ ရောက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ပုံရိပ်ဟာ သင်ကိုယ်တိုင် ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ ပန်းချီကား၊ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံလို သင်နားလည်ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သွားမှာပါ။

စိတ်ကပြောနေတဲ့စကားများ

အချိန်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး စကားတွေပြောနေတာကို

သင်သတိမထားမိဘူးလေ။ ဒါဟာ စိတ်ထဲကပြောနေတဲ့စကားတွေပါ။ ဒီစကားတွေက သင့်ရဲ့ အသိ၊ သတိတွေကို နိုးကြားနေစေလို့ သင့်ရဲ့ပုံရိပ်မှာ ဒီအသိ၊ သတိတွေ တအားကိုလွှမ်းမိုးနေတာပေါ့။

ဒီစိတ်ထဲကပြောနေတဲ့စကားတွေက သင့်ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အကျိုးအကြောင်းတုံ့ပြန်မှု ပြန်ပေးတယ်။ အဖြစ်အပျက်တွေကို ခွဲခြားပြီး မှတ်ပေးတယ်။ သင့်ရဲ့နှစ်သက်မှုတွေ၊ မနှစ်သက်မှုတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပေးတယ်။ အမြင်တွေကို ဖန်တီးပေးတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို စနစ်တကျ ချပေးတယ်။

သက်သောင့်သက်သာထိုင်ပြီးစိတ်ကိုလုံးဝလျှော့ချလိုက်ပါ။
သင့်ပျက်လုံးတွေကိုမှိတ်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ အသုံးတစ်ခုထဲက ဖော်ပျက်လှည့်ပုဒ်ကြီးတစ်ချပ်လှူမှာ
ထိုင်နေပြီလို့စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ မှန်ထဲမှာပေါ်နေတဲ့ သင့်ရုပ်သွင်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။
သင်ပိုငယ်သွားသလား။ ဘယ်လိုအခြေအနေပျိုးလဲ။ နောက်ထပ် အသက်အပျိုးပျိုးခွဲပြီး
အခြေအနေအပျိုးပျိုးနဲ့ ကြည့်ကြည့်ပါ။ ဘာမှပမာသုံးပြတ်ပါနဲ့။ လေ့လာရုံလေ့လာပြီး ကြည့်ပါ။
အဲဒီလိုအခြေအနေအပျိုးပျိုးနဲ့ ငါးစိန်စိန်လှုပ်ကြည့်ပါ။
ပြီးရင် အသက်ပြင်းပြင်းကို ပြည်းပြည်း ချင်းရှုသွင်းပြီး ပျက်လုံးကို ပွင့်လိုက်ပါ။

မှာမြင်ရတဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပုံရိပ်တွေနဲ့
ဂွေးအမြင်တွေကို အခုပဲ ချရေးလိုက်ပါ။

ချရေးပြီးရင် ဆက်သွားလိုက်ရအောင် နော်။

“စိတ်ထဲကပြောနေတဲ့ စကားတွေ ဘယ်ကလာတာလဲ”
ရှင်ဟန်းစထရီတာရေးခဲ့တဲ့ *What to Say When You Fall to Yourself*
စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ . . .
သင့်ရဲ့ ၁၈ နှစ်အရွယ်အတွင်းမှာ “No” (ဟင့်အင်း) နဲ့ “Can't” (မလုပ်နိုင်ဘူး) ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေကို အကြိမ်ပေါင်း ၁၄၈,၀၀၀ နီးပါး သင့်မိဘ၊ ဆရာတွေနဲ့ လူမှုဘဝအခြေအနေထဲမှာ ပြောဖြစ်ခဲ့တယ်တဲ့။ အဲဒီအချိန်၊ အဲဒီအရွယ်မှာ ကျွန်မတို့စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ စကားတွေဟာ လုံးဝရည်ရွယ်ထားခြင်းမရှိဘဲ အငြင်းနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံတွေပဲ များနေတဲ့သဘောပါ။ အကြောင်းပြချက်ကတော့ သင့်ရဲ့အခြေအနေတွေ ပိုပြီးအပြုသဘော အပေါင်းလက္ခဏာမှာရှိနေလေ

သင့်စိတ်ထဲက သင့်ကိုယ်သင်ပြောနေတဲ့စကားတွေဟာ ပိုပြီးကောင်းလေပေ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစကားတွေဟာ တစ်ခါတလေတော့လည်း မယုံနိုင်လောက်အောင်ကို ကြမ်းတမ်းရက်စက်တာ၊ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်တင်ကန့်ကွက် စရာ အကြောင်းမရှိအကြောင်းရှာသလို ဖြစ်နေပြန်ရော။

သင့်ကိုယ်သင် စကားပြောနေတာ သင်ဘယ်လိုသိမလဲ။ ကောင်းပြီ၊ တစ်ခါတစ်ရံမှ စကားလေးတစ်လုံး၊ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို လောက်ကို သင်ကြားမိမှာပါ။ အဲဒီအကြားက အတွေးထဲမှာ အလိုအလျောက်ပေါ် နေပြီး ရပ်ပစ်ဖို့ခက်ခဲနေပြန်ရော။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောနေတဲ့စကားမှာ မကြာခဏဆိုသလို 'Should' (သင့်တယ်)၊ 'Have to' (လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်) တို့လိုမျိုး စကားလုံးတွေ မကြာခဏ ပါလေ့ရှိပါတယ်။ အခု ဥပမာအနေနဲ့ ဖော်ပြမှာတွေ ကတော့ အရွယ်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အငြင်းဆန်တဲ့စကားစုတွေပါ။

- ကြီးပြင်းရင်းနဲ့ အရွယ်အရှိအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်ပါ။
- ငါ့ရဲ့ ဒီအသက်နဲ့ ဒါတွေမလုပ်သင့်ပါဘူး။
- ငါက ရှေးရိုးဆန်တယ်။
- မင်း ဒါတွေလုပ်ရလောက်အောင် မငယ်တော့ဘူးနော်။

ရက်အနည်းငယ်ကျော်လွန်ပြီးတဲ့အခါမှာ သင့်ကိုယ်သင်ပြောမိတဲ့စကားတိုင်းဟာ သင့်အရွယ်နဲ့ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ သတိထားမိလာလိမ့်မယ်။ ဆယ်မီနစ်လောက် အချိန်ယူပြီး ကြားထားတာလေးတွေ ချပြီး အတိုကောက်မှတ်ထားလိုက်ပါ။

ဘာတွေအပြောများလဲ၊ ပြောပြစ်သလဲ။
 ငယ်ဘုယျသဘောတရားအရ အရွယ်ရလာတာကို ဘယ်လိုထင်သလဲ။
 အဲဒီအတွေးတွေနဲ့ သင် ဘယ်လိုဆက်စပ်သလဲ။
 သင်ဘာတွေရလိုက်သလဲ။

အရွယ်ရလာတာရဲ့အပေါ်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘက်က အပြုအမူ၊ အတွေးအခေါ်တွေရှိနေပေမယ့် ရင်သင့်အတွက် ဝုဏ်ယူပါတယ်။ စိတ်ထဲကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး စကားတွေပြောနေတာဟာ သဘာဝအတိုင်း အလိုအလျောက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သင် သိပြီလား။ စိတ်ထဲက ဒီစကားတွေဟာ များသောအားဖြင့် ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတွေးအကြံတွေကို ပြန်ပြီး အမှတ်ထင်စေ၊ ပြန်ပြီး တက်ကြွစေပါတယ်။ ပေလိုအပ်တာတွေ၊ ပေကောင်းတာတွေ ချည်းပြောမိနေပြီး ရပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်မိနေရင် နောက်ပိုင်းမှာ လာမယ့်လေ့ကျင့်ခွင့်တွေက သင့်ရဲ့လျှော့တွေးတဲ့အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ထဲက စကားတွေကို အလားအလာ ကောင်းတွေဘက်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မှာပါ။

သင့်ရဲ့စိတ်ကပြောနေတဲ့စကားတွေဟာ သင့်ကိုဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ

သင်က အပြုသဘောဆောင်ချင်သလား။ အပျက်သဘောဆောင်ချင်သလား။ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်အောင် သင့်စကားတွေက သင့်ရဲ့အသိကိုနိုးကြားဖို့ တွန်းအားပေးနေပါတယ်။ သင်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် တွန်းအားကို အလိုအလျောက် ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စိတ်ကို လမ်းညွှန် ညွှန်ကြားပေးပါတယ်။

သင်က

“ဒါလုပ်ဖို့ ငါသိပ်အားမရှိဘူး”

“ဒါလုပ်ဖို့ သိပ်အိုနေပြီ”

“ငါ့မှတ်ဉာဏ်က တအားနည်းနေပြီ” လို့ ခဏခဏပြောနေရင် သင့်ရဲ့ စိတ်ကလည်း ဒီအတိုင်းမှန်အောင် သွားနေတော့မှာပါပဲ။

ထိပ်တန်းအားကစားသမားတွေရဲ့စိတ်ပညာရှင် ဂျက်ဖရီဟော့ဒ်ဂျက်စ် ရဲ့ *Sports Minds* ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတာကတော့-

“သင်ဟာ နေ့တိုင်းရဲ့ မိနစ်

တိုင်းမှာ သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာ တိကျစွာ ဆက်တိုက်ပြောဆိုနေ တာကြောင့် ဒီကနေ့မှာ သင်ဆို တာဖြစ်နေတာပါ” တဲ့။

စိတ်ကပြောနေတဲ့စကားတွေနဲ့ သက်ရှိကိစ္စ

သင့် ရဲ့ စိတ် မှာ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ အသက် အရွယ်ရလာတာနဲ့ ပတ်သက် လို့ ဒွိဟဖြစ်တာတွေနဲ့ပြည့် နေရင်၊ အိုပြီဆိုတဲ့အတွေး တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လိုက်ကန့်သတ်နေရင် သင့်

