ဝန်းရှုပြည်စာအုပ်တိုက်

SAMPLE BOOK

ချမ်းမြေ့သာယာ မိသားစုတို့ကမ္ဘာ

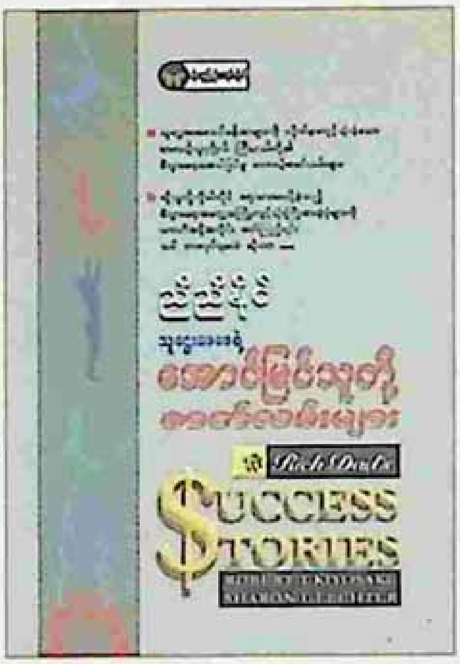
ညီညီနိုင်

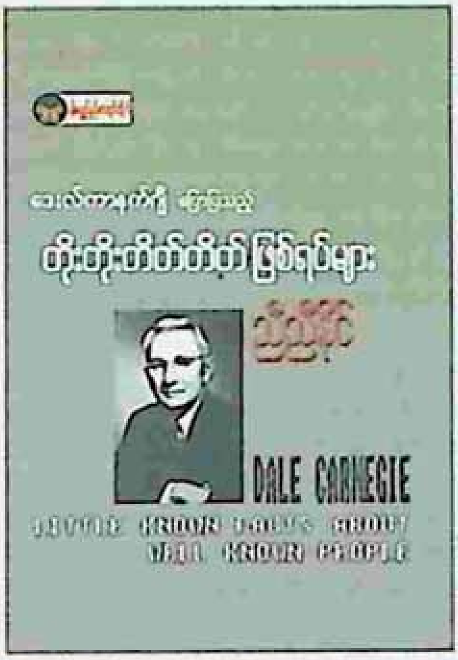
David Niven (Ph.D)

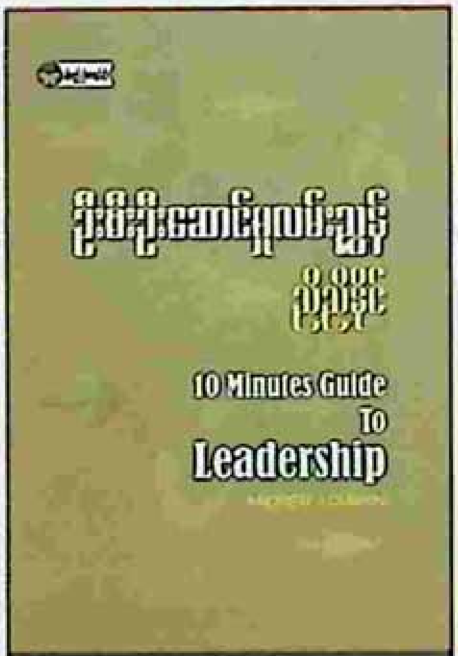
The 100 Secrets of Happy Families

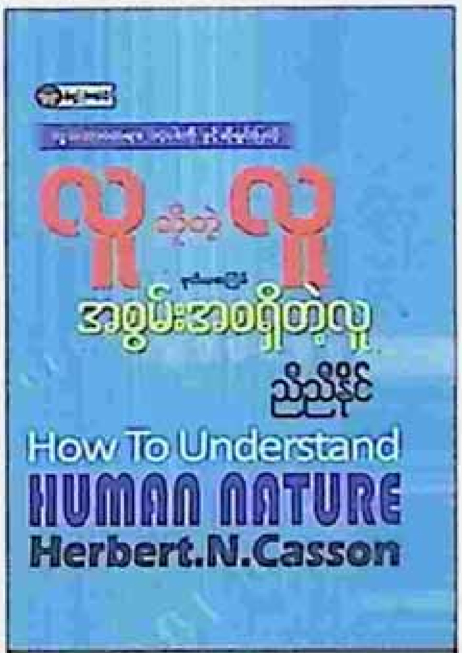
ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်ထုတ် ညီညီနိုင်၏စာအုပ်များ

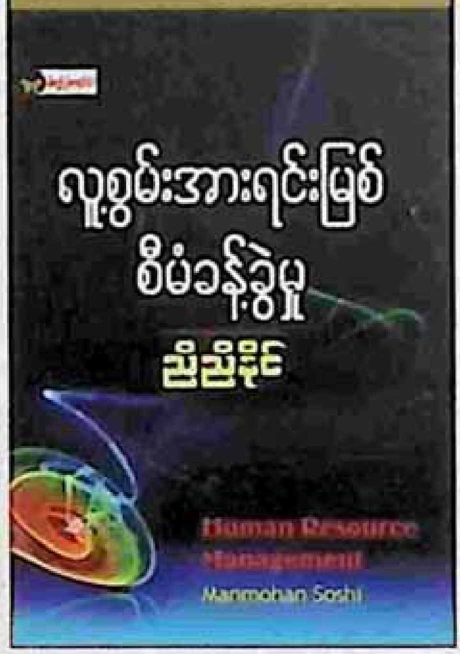
m.gyoe.com SAMPLE BOOK

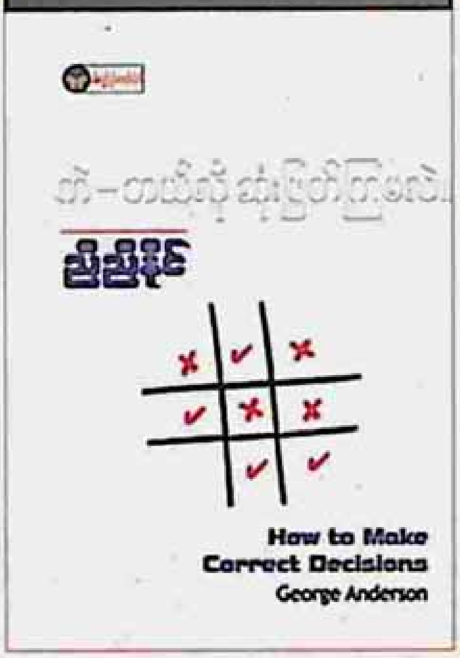


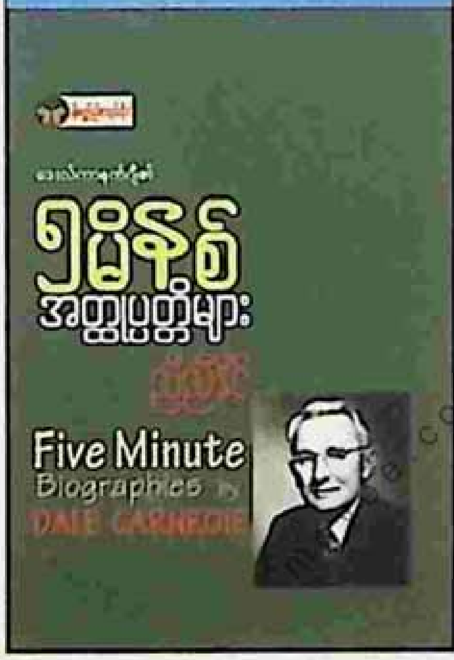












mgyoe.com SAMPLE BOOK

တန်ဖိုး [illegible] ကျပ်
အုပ်ရေ ၅၀၀ အုပ်
ပထမအကြိမ် ၂၀၀၉ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ
မျက်နှာဖုံး ရဲရဲ
ထုတ်ဝေသူ ဦးသိမ်းမင်း (၀၄၂၉၁)
ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်
၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ ဦးဝင်းကျော်ထွန်း (၀၇၉၅၈)၊
မုံရွေးပုံနှိပ်တိုက်၊
၈၁/ခ၊ သံလွင်လမ်း၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
စာမူခွင့်ပြုအမှတ် ၄၀၀၉၆၈၀၀၈၀၉
အဖုံးခွင့်ပြုအမှတ် ၄၀၀၉၈၇၀၉၀၉

ညီညီနိုင် ၁၇၃

ချမ်းမြေ့သာယာ မိသားစုတို့ကမ္ဘာ / ညီညီနိုင်။ -ရန်ကုန်၊ ပန်းရွှေပြည်စာပေ (ပထမအကြိမ်)၊ ၂၀၀၉ ။

၃၁၂ - စာ ၊ ၁၂.၅ × ၁၉ စင်တီ ။

(၁) ချမ်းမြေ့သာယာ မိသားစုတို့ကမ္ဘာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချမ်းမြေ့သာယာ မိသားစုတို့ကမ္ဘာ

ညီညီနိုင်

The 100 Secrets of Happy Families

DAVID NIVEN (Ph.D)

ကျင့်ဝတ်တစ်ခုစီကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြချက်တွေ, သာဓကဇာတ်လမ်းလေးတွေ ပညာရှင်တို့ရဲ့အဆိုအမိန့်တွေနှင့် စနစ်တကျတင်ပြထားပါတယ်။

မိသားစုတိုင်း လက်ကိုင်ထားရပါမယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်း တစ်ဦးချင်း ကျင့်သုံးရပါမယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီး, ဇနီး, ခင်ပွန်း, သားသမီး, မိဘ, ဆွေမျိုးများ အားလုံးပါပဲ။

အိမ်တစ်အိမ်မှာ စုပေါင်းနေထိုင်သူတိုင်း ဖတ်မှတ်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သာယာတဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခု, သီရိဂေဟာတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ကြမှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

*	မူရင်းရေးသူ၏ စကား	၉
*	ဘာသာပြန်သူ၏ စေတနာ	၁၁
။ ၁ ။	သူငယ်ချင်းပေါင်း ပေါင်းပါ	၁၃
။ ၂ ။	မိသားစုနှင့် လူသစ်စိတ်သစ် ကမ္ဘာသစ်	၁၇
။ ၃ ။	ရည်မှန်းချက်မှ အားယူပါ။	၂၀
။ ၄ ။	ဒုတိယအခွင့်အရေးများ	၂၃
။ ၅ ။	ကိုယ့်မိသားစုနှင့်ကိုက်ညီမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှာ။	၂၆
။ ၆ ။	မိသားစုကို ကူညီနိုင်မယ်လို့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်	၂၉
။ ၇ ။	ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေခြင်းဟာ တစ်ခုခု ပြောနေတာပါပဲ။	၃၂
။ ၈ ။	မိသားစုအောင်မြင်ရေး ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ တည်ပါတယ်။	၃၅
။ ၉ ။	အလုပ်အကိုင်နှင့် မိသားစု ဘယ်ဟာ ပိုအရေးကြီးသလဲ။	၃၈
။ ၁၀ ။	ဘယ်သူတွေမှားမှား ကိုယ်မှန်နေရင် အိုကေပဲ။	၄၁
။ ၁၁ ။	မိသားစုစိတ်ဓာတ်, မိသားစုပန်းတိုင်	၄၄
။ ၁၂ ။	မိသားစုရဲ့ သမိုင်းပုံပြင်	၄၇
။ ၁၃ ။	မိသားစုအပေါ် ဖုံးကွယ်မထားပါနှင့်	၅၀
။ ၁၄ ။	ကလေးတွေကို ‘စံ’ပြပါ	၅၃
။ ၁၅ ။	ချစ်ရင် အလိုမလိုက်သင့်ဘူး	၅၆
။ ၁၆ ။	အဆုံးအဖြတ်မပေးစတမ်း နားထောင်ပါ	၅၉
။ ၁၇ ။	အတွေးအမြင် အယူအဆ တူညီရေး	၆၂
။ ၁၈ ။	မိဘဟူသည် အုတ်မြစ်။ တံတိုင်း မဟုတ်	၆၅
။ ၁၉ ။	‘လုပ်သင့်တာ’နှင့် ‘လုပ်ချင်တာ’တစ်မျိုးတည်းဖြစ်ပါစေ	၆၈
။ ၂၀ ။	လာစမ်းဟဲ့ လောကခံ	၇၁

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
။ ၂၁ ။ ဘယ်လိုချစ်ပြကြမလဲ ၇၄
။ ၂၂ ။ အနာဂတ် တောက်ပြောင်လှပအောင် ၇၇
။ ၂၃ ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက တောင်းပန်ခြင်းထက် ပိုကောင်းတယ် ၈၀
။ ၂၄ ။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းသည် မိသားစုရန်သူဖြစ်၏ ၈၃
။ ၂၅ ။ အလိုလို မနာလိုမှု ၈၆
။ ၂၆ ။ ခွဲကို အားပေး ၈၉
။ ၂၇ ။ မှန်တာထက် တရားမျှတတာ ပိုကောင်းတယ် ၉၂
။ ၂၈ ။ စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိနေမှာပဲ ၉၅
။ ၂၉ ။ သံယောဇဉ်ရှင်းတမ်း ၉၈
။ ၃၀ ။ အဖျက်စိတ်တွေ မမွေးစတမ်း ၁၀၁
။ ၃၁ ။ သာယာနှစ်သက်ဖွယ် ဖိအား ၁၀၄
။ ၃၂ ။ မိသားစုဘဝမှာ ဈေးနှုန်းရေးမထားပါ ၁၀၇
။ ၃၃ ။ အပြေမှန်ရရေး အေးအေးဆေးဆေးမေး ၁၁၀
။ ၃၄ ။ စုန်ရေ ဆန်ရေ ၁၁၃
။ ၃၅ ။ အထင်တွေအမြင်တွေ မှန်ရဲ့လား ၁၁၆
။ ၃၆ ။ မျိုးရိုးယှဉ်ပြိုင်မှုထဲ ဝင်မပါပါနှင့် ၁၁၈
။ ၃၇ ။ မျှော်မှန်းချက်နှင့် ဝါသနာ ကိုက်ညီမှု ၁၂၁
။ ၃၈ ။ အကြီး, အငယ်ဆိုတဲ့ အစွဲကိုပယ် ၁၂၄
။ ၃၉ ။ ကတိမပျက် အချိန်မီ ၁၂၇
။ ၄၀ ။ ရင်ချင်းအပ်၍ ကျောချင်းကပ်ကာ ၁၃၀
။ ၄၁ ။ သံသယအလိုမရှိ ၁၃၃
။ ၄၂ ။ နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာချည်းပါ ၁၃၆
။ ၄၃ ။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်အောင် ပြိုင်စရာမလိုပါ။ ၁၃၉
။ ၄၄ ။ ရိုးရာမပျက် အမွေဆက်စေ ၁၄၂
။ ၄၅ ။ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနှင့်ကိုယ် ၁၄၅
။ ၄၆ ။ အစွမ်းအစကို မြှောက်စားအားပေးပါ။ သို့သော် ၁၄၈
။ ၄၇ ။ တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ၁၅၁
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၄၈ ။ အပူမီးတွေ လာမဟပ်အောင် ၁၅၄
။ ၄၉ ။ ငွေ ဘယ်သူရှာတယ်ဆိုတာ အဓိကလား ၁၅၇
။ ၅၀ ။ ရင်ဖွင့်ခွင့်ပေး ၁၆၀
။ ၅၁ ။ စေတနာရောင်ပြန် ၁၆၃
။ ၅၂ ။ ဆုံးမရာမှာ သတိထားဖို့ ၁၆၆
။ ၅၃ ။ မထိမဲ့မြင် တို့ဆင်ခြင် ၁၆၉
။ ၅၄ ။ အနိုင်မကျင့်မိအောင်ရှောင် ၁၇၁
။ ၅၅ ။ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်း၏ မကောင်းမှု ၁၇၃
။ ၅၆ ။ စိုးရိမ်လွန်ဗျာပါဒ ၁၇၆
။ ၅၇ ။ အမြင်ချင်းမတူတာတွေ ရှိမှာပဲ ၁၇၉
။ ၅၈ ။ တင်းကြပ်မှုရဲ့အန္တရာယ် ၁၈၂
။ ၅၉ ။ ယောက္ခမတွေဟာ ရန်သူမဟုတ်ပါ ၁၈၅
။ ၆၀ ။ အိမ်မှုတာဝန် ခွဲဝေယူလိုက် ၁၈၈
။ ၆၁ ။ အတွေးအမြင် ဖြန့်ဝေမှတ်တမ်း ၁၉၁
။ ၆၂ ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေဟာလည်း မိသားစုပါပဲ ၁၉၄
။ ၆၃ ။ လုပ်ငန်းစဉ်ဆွဲတာ လူသက်သာတယ် ၁၉၇
။ ၆၄ ။ ချုပ်ထိန်းရမယ့် ဒေါသ ၂၀၀
။ ၆၅ ။ နာမကျန်းသည့်ဒဏ် တစ်အိမ်လုံးခံရ ၂၀၃
။ ၆၆ ။ အမှိုက်ကစ, ပြာသာဒ်မီးလောင် ၂၀၆
။ ၆၇ ။ စားတတ်အောင်စား ၂၀၉
။ ၆၈ ။ မိမိကိုယ်မိမိ သံသယပွားခြင်းသည် မိသားစုပြဿနာကို ကြီးထွားစေ၏။ ၂၁၁
။ ၆၉ ။ ကလေးတွေရဲ့ အားကိုးရာ ၂၁၄
။ ၇၀ ။ သီးသန့်ကမ္ဘာတွေ ကိုယ်စီနှင့် ၂၁၇
။ ၇၁ ။ ပေးလိုက်တာထက် ပြန်ရတာက ပိုများတယ်။ ၂၂၀
။ ၇၂ ။ သမီးကို ဦးစားပေးစဉ်းစား ၂၂၃
။ ၇၃ ။ စိတ်ထားမြင့်မြတ် အသိထပ်လျှင် ၂၂၆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၇၄ ။ မိသားစုအရေး ကိုယ့်အရေး ၂၂၉

။ ၇၅ ။ မျှော်လင့်ချက်လျော့ပါးတာ အရေးမကြီးပါ။ ၂၃၂

။ ၇၆ ။ မောဟသားကောင် အဖြစ်မခံနှင့် ၂၃၅

။ ၇၇ ။ မှီခိုသူတွေတောင် လွတ်လပ်မှုတချို့ လိုအပ်တယ်။ ၂၃၈

။ ၇၈ ။ အသွင်မတူ အမြင်ခြား အားနည်းချက်မဟုတ်တဲ့ စွမ်းအား ၂၄၁

။ ၇၉ ။ သောက မဝင်ရ ၂၄၄

။ ၈၀ ။ မိသားစုတန်ဖိုး ၂၄၇

။ ၈၁ ။ မျိုးဆက်တွေက အားသစ် လောင်းပေးတယ်။ ၂၅၀

။ ၈၂ ။ မိသားစုအလုပ် ဝိုင်းလုပ်ကြမယ် ၁၅၃

။ ၈၃ ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ၂၅၆

။ ၈၄ ။ ကြီးကြီးငယ်ငယ် တစ်မျိုးတည်း လိုချင်တယ်။ ၂၅၉

။ ၈၅ ။ ကမ္ဘာ့မိသားစုကြီး ဖြစ်လာပါပြီ။ ၂၆၂

။ ၈၆ ။ အရေးကြီးဆုံးအမွေဟာ မေတ္တာ ၂၆၅

။ ၈၇ ။ သဘောမတူချင် နေပါ, မဆန့်ကျင်ပါနှင့်။ ၂၆၈

။ ၈၈ ။ ကပ်ခွာလေးလုပ်နေတာကောင်းတယ် ၂၇၁

။ ၈၉ ။ အစွန်းရောက်တိဗီတွေ သတိထား ၂၇၄

။ ၉၀ ။ အမြင်ကျယ်ပါမှ ၂၇၇

။ ၉၁ ။ အချမ်းမြေ့ဆုံးက မိဘအရိပ် ၂၈၀

။ ၉၂ ။ လွယ်တာနှင့် ခက်တာကြားက အမှန်တရား ၂၈၃

။ ၉၃ ။ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်နွှယ်နေသည်။ ၂၈၆

။ ၉၄ ။ စံထားချက်နှင့် ပကတိအခြေအနေ ၂၈၉

။ ၉၅ ။ ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခု အမြဲရှိလေရဲ့။ ၂၉၂

။ ၉၆ ။ မနာလိုကင်း ဝန်တိုရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာမည်။ ၂၉၅

။ ၉၇ ။ ဆက်လုပ် ၂၉၈

။ ၉၈ ။ မိဘမေတ္တာ သားမေတ္တာ ၃၀၁

။ ၉၉ ။ လုပ်နိုင်သလောက်သာ လုပ် ၃၀၄

။၁၀၀ ။ သုခဘုံမှာ စံကြစို့ ၃၀၇

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မူရင်းရေးသူ၏ စကား

ကျွန်တော်တို့သိထားရလောက်တော့ လူတွေဟာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစ်နေကုန် တစ်နေ့ခန်း အလုပ်လုပ်ရတာနှင့်အမျှ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေနှင့် ကင်းကွာနေကြရပါတယ်။ လင်မယားကွဲကွာမှုနှုန်းတွေကလည်း စံချိန်တင် မြင့်မားနေတယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ မိသားစုဝင် (မိဘအိုဖအိုတွေ)ဆိုလည်း ဥပေက္ခာအပြုခံနေရတာ တစ်ပုံကြီး။ ဒီကြားထဲမှာ သားသမီးတွေကလည်း ဆိုဆုံးမရခက်နေပြီး စိတ်တိုင်းမကျရလောက်အောင် ထင်ရာစိုင်းနေကြတာကလား။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ မိသားစုတွေအတွက် မလိုလားအပ်တဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေက ခေတ်စားနေတာ၊ အန္တရာယ်ပေးနေတာ ခံရပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ သာမက အသက် ၂၀ ကျော်–၃၀ အထိလည်း မရင့်ကျက်သေးဘဲ ပြဿနာတက်နေကြတာ တွေ့ရတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် မိသားစုဘဝမရှိဘဲ ရပ်တည် မနေနိုင်ကြပါဘူး။ တကယ်တမ်းမှာလည်း အဲ့သလိုမနေသင့်တာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမယ့် မိသားစုဘဝတစ်ခုကို တည်ထောင်စမှာပဲ 'စလယ်ဝင် အိုးမမည်းခင်'ကွဲကြရသူတွေ ဒုနှင့်ဒေး။ တကယ်လို့ ဆက်ပေါင်းကြတဲ့တိုင်အောင်လည်း တကျက်ကျက်နှင့် ပြဿနာအမျိုးမျိုးတက်ပြီး၊ သာယာပျော်ရွှင်မှု မရကြတာတွေကလည်း တစ်ပုံတစ်ပင်။

ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်က ပြောဖူးပါတယ်။

"ကွဲကွာကွေကွင်းဖို့ အနေအထားတွေရှိနေတဲ့တိုင်အောင် မကွဲဘဲဆက်ပေါင်းနေကြရသူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး ကလဲ့စားချေနေကြတာ"တဲ့။

mgyoe.com

အားလုံးကိုခြုံကြည့်လိုက်ရင်တော့ လင်နှင့် မယား၊ မိဘနှင့် သားသမီး၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမဆိုတဲ့ မိသားစုတွေဟာ အချင်းချင်း နားလည်မှုမရှိကြလို့၊ အထင်အမြင်တွေလွဲလို့သာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာပြဿနာတွေ ကြုံရတာပဲဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ခု ဒီစာအုပ်မှာတော့ အဲဒီပြဿနာတွေကို ရှောင်လွှဲနိုင်မယ့် နည်းလမ်း၊ အကြံဉာဏ်၊ အလေ့အကျင့်တွေကို သာဓကတွေနှင့် တင်ပြထားတာပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်နေကြတဲ့ မိသားစုတွေရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ထားတာပါပဲ။

ဒီအထဲက နည်းနိဿယ၊ အမြင်တစ်ခု သို့မဟုတ် အများစုဟာ မိသားစုဘဝ အဆင်ပြေပြီးပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို (လုံးဝကြီးမဟုတ်တောင်)အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖန်တီးပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် ရေးသူရော၊ ဖတ်သူပါ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရမှာမလွဲပါဘူး။

ဒေးဗစ်နီဗင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာသာပြန်သူ၏ စေတနာ

ကျွန်တော်ဟာ တစ်ချိန်က စုံထောက်လျှို့ဝှက်သည်းဖို၀တ္ထုတွေရေးခဲ့ပြီး၊ စာအုပ်စင်တွေပေါ် ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ခုလည်း အတ္ထုပ္ပတ္တိနှင့် အောင်မြင်ရေးစာအုပ်တွေကို ဘာသာပြန်ရာက အကန့်အသတ်တစ်ခုအထိတော့ လူသိခံနေရသလိုပါပဲ။

ဒီ့အတွက် ကိုရွှေသိမ်းမင်း(ပန်းရွှေပြည်)နှင့်တကွ ထုတ်ဝေသူတွေ, အားပေးကြတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း လှိုက်လှဲစွာပြောကြားပါရစေ။

ကျွန်တော်ဘာသာပြန်ခဲ့ရာမှာ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်တာ များပါတယ်။ အတိအကျမဟုတ်တောင် အနီးစပ်ဆုံးပြန်ဆိုဖို့ ကြိုးစားခဲ့တာပါ။ တစ်နည်းပြောရင် မြန်မာစာဖတ်သူတွေ လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်မှုကို ဦးစားပေးပြီးသိစေချင်တဲ့ စေတနာနှင့် ဘာသာပြန်ခဲ့တယ်ဆိုပါတော့။

ဒီစေတနာမေတ္တာရဲ့တုံ့ပြန်မှုအနေနှင့် စာဖတ်သူတွေဆီက အားရဝမ်းသာစရာ စေတနာမေတ္တာတွေ ပြန်ရခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။

ခုလည်း မိသားစုဘဝတွေ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေးကို ရည်မှန်းတဲ့စေတနာနှင့် ဒီစာအုပ်ကို ပြန်ဆိုပေးဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့မိပါတယ်။

ဆရာ David Niven ရဲ့ ပထမစာအုပ် 100 Secrets of Happy People ကိုလည်း 'ရတနာကုဋေ ၁၀၀'အမည်နှင့်ပြန်ဆိုပြီး ရွှေဝံစာအုပ်တိုက်ကနေ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပေးခဲ့ပါပြီ။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခုစာအုပ်ကတော့ မိသားစုရှိသူ မိသားစုဝင်တိုင်း (လူတိုင်းအားလုံး)နှင့် ပတ်သက်နေတဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်သလို၊ စိတ်ဝင်စားစရာလည်း ကောင်းလှပါတယ်။

အရင်စာအုပ်တွေကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ပေမယ့် ဒီစာအုပ်မှာတော့ မူရင်းစာရေးဆရာကြီးရဲ့အာဘော်တွေကို လက်ရင်းထားပြီး၊ ဘာသာပြန်သူရဲ့ အတွေးအမြင်, အတွေ့အကြုံတွေနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ပုံစံတစ်မျိုးနှင့် တင်ပြထားတာကို ဖတ်ရမှာပါ။

အနောက်တိုင်းပညာရှင်တွေရဲ့အမြင်နှင့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်က သဘောတရားတွေကိုလည်း ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ဖော်ထုတ်ထားတာမို့ မှိုင်ငြိမ်းပြု ဆီလျော်အောင်ပြန်ဆိုတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာဖတ်သူတွေအတွက် အနည်းနှင့်အများ အကျိုးပြုနိုင်ပြီး နှစ်ခြိုက်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ညီညီနိုင်
၇၄၅ B ဦးစလမ်း ၄၂ ရပ်ကွက်
ဒဂုံမြောက်ပိုင်းမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၁ ॥

သူငယ်ချင်းပေါင်း ပေါင်းပါ

အပြင်ပန်းကကြည့်ရင် မိသားစုအရေးကိစ္စတွေဟာ နားလည်ရခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထဲထဲဝင်ဝင် အရင်းခံကျကျ ရှုမြင်မယ်ဆိုရင်တော့ ‘ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စပဲ’လို့ ဆိုရမှာပါ။ မိတ်ဆွေရင်းချာတွေကို တရင်းတနှီးပေါင်းသင်းဆက်ဆံတာနှင့် သိပ်မကွာလှပါဘူး။ ငယ်ပေါင်းမိတ်ဆွေတွေအပေါ် သံယောဇဉ်ထားပြီး၊ ခင်ခင်မင်မင် ဖော်ဖော်ရွေရွေ လိုက်လိုက်လှဲလှဲ ခေါ်ပြောဆက်ဆံသလို ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။ ဆိုးတိုင်ပင်ကောင်းတိုင်ပင် နေရပါမယ်။ အပြန်အလှန်နားလည်မှုတွေ ယူထားရပါမယ်။ သိပ်ချစ်တဲ့သူငယ်ချင်းကွေနှင့် မုန့်ဝေစားသလို ကောင်းတူဆိုးဖက်, အေးအတူပူအမျှ ခံစားစံစားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မိသားစုဘဝမှာ ဆုမြတ်မင်္ဂလာအပေါင်းပြည့်စုံရရှိဖို့ အရေးအကြီးဆုံး, အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ ခြေတစ်လှမ်း, အဆင့်တစ်ခုကို တက်လှမ်းရယူလိုက်တာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်ကာလကို ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘရိုင်နီအဖို့ မိသားစုတွေနှင့် အံမဝင်ခွင်မကျ အဆင်မပြေခဲ့တဲ့အဖြစ်တွေကို ပြန်သတိရမိပါတယ်။

"ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ် ပါးနပ်လိမ္မာထက်မြက်တယ်ထင်တာနှင့် အမျှ အခက်အခဲဒုက္ခ တွေ့ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်"

သူက သူ့ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကို ပြောပြခဲ့တာပါ။

"ကျွန်မဘေးမှာ အငယ်တွေ တစ်ပုံကြီးရှိခဲ့တယ်လေ။ သူတို့က ကျွန်မ အရည်အချင်းကို နားမလည်ကြသလို၊ လေးစားမှုလည်း မရှိခဲ့ကြဘူး။ ကျွန်မ ကလည်း ကျွန်မကိုလက်ခံမယ့် အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မကို ဝိုင်းပယ်ထားလိုက်ကြတယ်လို့ ခံစားရပြီး အတော့်ကို စိတ်ထိခိုက်ခဲ့ရတာပဲ"

ဟုတ်ပါတယ်။ 'ငါမှသိ၊ ငါမှတတ်၊ ငါမှတော်၊ ငါမှမှန်' ဆိုတဲ့ ငါ့ခွဲအတ္တနှင့် မာနတွေထောင်မိကြသူတိုင်း မိသားစုအတွင်းမှာသာမက ပတ်ဝန်းကျင်လောကမှာပါ အဆင်မပြေမှုတွေကြုံရမှာ ဓမ္မတာပဲပေါ့။ ဘရန်နီလည်း ဒီအဖြစ်မျိုးကြုံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘရန်နီရဲ့အမေက သူ့ကို ဖျောင်းဖျနှစ်သိမ့်ပြီး ပံ့ပိုးထောက်ခံမှုတွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘရန်နီက ပြောတယ်။

"ကျွန်မဟာ အဲဒီအချိန်တွေတုန်းက လူ့လောကမှာရပ်တည်နေထိုင်ဖို့ ဘယ်တော့မှဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့တောင် တွေးမိခဲ့ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် မေမေက ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ပညာသားပါပါလေးအုပ်ထိန်းခဲ့တာကလား။ ကျွန်မအနေဖြင့် ကျွန်မဒုက္ခတွေကို ရင်ဖွင့်နိုင်သလို သူကလည်း ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးနေကျပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့သောကမှန်သမျှ ကြီးကြီးသေးသေး သူအလေးထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ယုံကြည်မှုဟာ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့စွမ်းရည်တွေအပေါ်မှာ ပိုမိုလေးနက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဖြစ်လာအောင် အားပေးရာ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကြောင့်လည်း အခု ဘဝလမ်းပေါ်မှာ စည်းချက်မှန်မှန် ဝင့်ဝင့်ထည်ထည် လျှောက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါပြီ"

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဘရန်နီက သူ့အမေဟာ နွေးထွေးတဲ့ရင်းနှီးမှုတွေ အများဆုံးပေးတဲ့ အကြောင်းလည်း ဖွင့်ဟခဲ့ပါတယ်။

"အမေဟာ ကျွန်မရဲ့ ထာဝရမိတ်ဆွေပါပဲ။ သူဟာ ကျွန်မအတွက် မိခင် ဖြစ်လာတာလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူ့မေတ္တာတရားဟာ ကျွန်မကို အေးမြတဲ့ လုံခြုံမှုတွေ ရရှိစေပါတယ်။ သူဟာ ကျွန်မဘက်က မားမားမတ်မတ်ရပ်တည် ပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်မကို အားပေးမှုတွေအပြည့်နှင့် 'ကျွန်မ'ရယ်လို့ ဖြစ်လာအောင် ကူညီခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့စွမ်းရည်တွေကို မြင့်တင့်မြှောက်စားခဲ့တယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်သလို ဆုံးမသွန်သင် ပဲ့ပြင်လမ်းပြခဲ့တာပေါ့လေ"

အလယ်တန်းကျောင်းတက်တဲ့အချိန်ကျတော့ ဘရန်နီအတွက် အပေါင်း အသင်းသူငယ်ချင်းတွေရဖို့နှင့် ပြေပြေလည်လည်ဆက်ဆံတတ်ဖို့ လွယ်ကူသွားပါ တော့တယ်။

ဘရန်နီအဖို့တော့ သူ့အမေဆီကရခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေရင်းချာလို တခင်တမင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုသင်ခန်းစာကို တစ်သက် မမေ့တော့ပါဘူး။

"ကျွန်မမေမေဟာ လူတွေအများကြီးတွေအတွက် လောကဟာ အကောင်း ဆုံးနေရာဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခဲ့တယ် ဆိုရမှာပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အသက် ရှင်သရွေ့ သူ့လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်လို့ ကြံရွယ်ထားပါ တယ်"

ကျွန်တော်တို့မိသားတွေမှာလည်း ဘရန်နီလိုပြဿနာမျိုး ကြုံရတာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှပါ။

"ရှင်ဟာ ရှင့်အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် ကောင်းသလောက်၊ ကျွန်မတို့ မိသားစုအပေါ်ကောင်းရင် တော်ပါပြီ"

ဇနီးသည်က ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို ပြောတဲ့စကားမျိုးတွေ၊

"မင်းလေ– မင်းသူငယ်ချင်းတွေနှင့်ကျရင် လေပေးကို ဖြောင့်လို့။ အိမ်မှာ ကျတော့ မျက်နှာ ၈ ခေါက်ချိုးနှင့် ဆူဆူအောင့်အောင့်"

ဖအေက သားကိုပြောတဲ့လေသံတွေဟာ နားနှင့်မဆံ့အောင်ပါပဲ။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ့်မိသားစုတွေအပေါ် နည်းနည်းလေး ဂရုစိုက်တန်ဖိုးထားပြီး ကိုယ့်အချိုး ကိုယ်ပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အံ့သြလောက်အောင် အကျိုးထူးသွားတာ တွေ့ရမှာ သေချာပါတယ်။

အဆိုအမိန့်

သုတေသီများ၏ လေ့လာချက်အရ မိသားစုများ၏ ရင်းနှီးခင်မင်မှုနှင့် မိတ်ဆွေရင်းချာများ၏ ဆက်ဆံရေးသော့ချက်များမှာ အတူတူပင်ဖြစ်၍ အခြားလူများနှင့် စုစည်းမှု, တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် ဆန္ဒပြင်းပြမှုအသီးသီးရှိနေကြကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့အပြင် မိမိတို့ အလိုရှိလျှင် ပိုမိုရင်းနှီးမှုလက်ခံနိုင်ကြောင်း ရှိကြကြောင်းလည်း သိရ၏။

Pike နှင့် Atzaba Poria ၂၀၀၃ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၂ ။

မိသားစုနှင့် လူသစ်စိတ်သစ် ကမ္ဘာသစ်

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် နာမည်တစ်လုံးပိုင်ဆိုင်ကြရသလို၊ ကိုယ့်ဟန် ကိုယ့်ပုံစံနှင့် ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထား သတ်မှတ်ချက်တွေလည်း ရှိကြစမြဲပါပဲ။

ဒါနှင့်အမျှ ကိုယ့်အကျင့်, ကိုယ့်စရိုက်, ကိုယ့်အကြိုက်တွေကလည်း ကိုယ့်စိတ်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ် ပြုမူနေထိုင်ကြတာပေါ့။

ကိုယ်အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပြီ။ သားသမီးတွေရလာပြီဆိုရင်တော့ အပျော် အပါးတွေ လျှော့တန်လျှော့၊ အကျင့်စရိုက်ဆိုးတွေ ပြင်တန်ပြင်၊ သူ့အကြိုက် ကိုယ့်အကြိုက်တွေ ညှိတန်ညှိ စသဖြင့် မိသားစုတွေကိုအရေးထားပြီး ဦးစား ပေးရပါတော့မယ်။ အပျို လူပျိုလိုနေလို့ မရတော့ပါဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့် မိသားစုဘဝ လှပပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် လူသစ်စိတ်သစ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်ခု ဖန်တီးတည်ဆောက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့သဘောပါပဲ။

ဒီအဓိပ္ပာယ်က ကိုယ်ဟာ ဘာတန်ဖိုးမျှ မရှိတော့တဲ့ အလကားလူ, ထူးခြား စွမ်းဆောင်မှုတွေ မရှိတော့တဲ့လူ, သိမ်ငယ်ညှိုးဖျင်းတဲ့လူ ဖြစ်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နားလည်စေချင်တာက ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်မိသားစုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာတာနှင့်အမျှ၊ အစစအရာရာ ဆင်ခြင် သတိထားရမယ်လို့ပါပဲ။ ဒီအချက်ကို နားမလည်ဘဲနှင့်တော့ သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုဘဝကို ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ရစ်ချက်ဂဲရ်အနေဖြင့် 'ကလေးတစ်ယောက်ရလိုက်တယ်ဆိုတာနှင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ထူးထူးခြားခြား အများကြီးပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်'ဆိုတာကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြားဖူးပြီးသားပါ။

ဒီလိုနှင့် သူ့သားလေးမွေးလာတဲ့အခါမှာလည်း အံ့သြစရာတွေ ကြုံလိုက်ရပါပြီ။ သူက ဒီလိုပြောတယ်လေ။

"ကလေးတွေနှင့်ပတ်သက်လို့ ကရိကထများသလောက် စိတ်ရှုပ်ရတဲ့အကြောင်းတွေကို နားမဆံ့အောင် ထပ်တလဲလဲ ကြားခဲ့ရပါတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံ, ဒီစကားတွေအရပဲ ကလေးယူဖို့ စဉ်းစားခဲ့ကြတာပါ။ လူတွေဝိုင်းပြောကြတဲ့စကားတွေဟာ မှန်တာပဲ။ မှန်တာမှ သွေးထွက်အောင် မှန်တာပါ။ တကယ်ကိုအရေးပါပြီး နက်နဲကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့, အသိကြွယ်စေတဲ့, အံ့သြဖို့ကောင်းလှတဲ့ဆိုရိုးစကားတွေပါပဲ။ ဘယ်လိုမျှ ရှင်းမပြတတ်အောင် ဆန်းကြယ်တာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ အိုဗျာ–ခင်ဗျားရဲ့အသည်းနှလုံးကို ဖရဏာပီတိ ဝွမ်းဆီထိသလိုစိမ့်သွားစေတယ်လို့တောင် ဆိုချင်ပါရဲ့။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ တခြားကိစ္စတွေလိုပဲ မျှော်လင့်ချက်တွေပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုရင်တောင်မှားမယ်မထင်ပါဘူး"

ရစ်ချတ်ရဲ့နှုတ်ထွက်သံက မိဘမေတ္တာကို ဖော်ကျူးတင်စားပြနေတာအထင်အရှားပေါ့နော်။

ရစ်ချတ်က ဖခင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့ သူ့ဘဝမှာ အသေးအဖွဲလေးကအစ နှစ်သက်စရာကောင်းကြောင်းလည်း ပြောပါသေးတယ်။

"ကျွန်တော့်သားလေးနှင့်အတူ နေရပြီဆိုရင် သူလိုအပ်သမျှ အမြဲမပြတ်မငြင်းတမ်း ခေါင်းညိတ်ခဲ့တာချည်းပေါ့။ 'အေးပါဗျာ၊ အေးပါ။ အေးပါသားရယ်'လို့ပါပဲ"

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒီအထဲမှာ သူ့သားအကြိုက်ဆုံး ရုပ်ရှင်ကားကို အခါ ၁၀၀ မက ကြည့်ခဲ့ရတာလည်း အပါအဝင်။

ဒါနှင့်အမျှ ဖခင်ဘဝမှာ သူ့ကိုယ်သူမြင်တဲ့အမြင်တွေ ပြောင်းသွားသလို၊ အလုပ်ကို ချဉ်းကပ်ပုံတွေလည်း ခါတိုင်းနှင့် မတူတော့ပါဘူးတဲ့။ သူ့စကားအတိုင်း ပြောရရင်တော့

"ရိုးရိုးလေးနှင့် လက်တွေ့ကျအောင် တည့်တည့်ပြောမယ်ဗျာ။ ကလေးတစ်ယောက်ရလိုက်တာဟာ အံ့မခန်းဆန်းကြယ်တဲ့ မေတ္တာတရားနှင့် သူ့အတွက်ဘာမဆို အရေးတကြီး အသည်းအသန်လုပ်ပေးချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို ထုတ်ဖော်ပြသခွင့် ရလိုက်ရတာပါပဲ။ သူတို့လေးတွေက ကျွန်တော်တို့ကို လူပီသတဲ့စိတ်တွေ အကြီးအကျယ်ပေါ်စေပြီး အကောင်းဆုံးပီတိတွေကို ပေးတာဗျ"

မှန်လိုက်လေ။ အိမ်ထောင်ရှင်ဆိုတာ အောင်မြင်တိုးတက်မှုရအောင် အရှင်လတ်လတ် ဘဝပြောင်းသွားတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ မိဘနှင့် သားသမီးဆိုတာ ကျွန်းကိုင်းမှီ ကိုင်းကျွန်းမှီဆိုသလို အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

အဆိုအမိန့်

လူတွေအဖို့ သားသမီးများကို သူတို့ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်စဉ်းစားလိုက်ခြင်းသည် မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်မှုထက် ၂ ဆသာသည်။ မိမိတို့၏ ရင်သွေးများနှင့်ပတ်သက်၍ လှိုက်လှဲပြင်းထန်သော ခံစားချက်(ဝါ) စိတ်လှုပ်ဂယက်ကလည်း ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှု၊ သို့မဟုတ် ဘာသိဘာသာနေသော တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုတို့ကို လျော့ပါးစေသည်။

Fox နှင့် Bruce ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၃ ॥

ရည်မှန်းချက်မှ အားယူပါ။

ဒွိဟ သံသယနှင့် စိတ် ၂ ခွဖြစ်နေရတာဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ လူအတော်များများဟာ သူတို့ဘဝကို ကြီးပွားတိုးဘက်အောင် မကြံဆောင်နိုင်တာကလည်း ဘယ်လမ်းကြောင်းကိုဦးတည်သွားရမှန်း မဝေခွဲနိုင်လို့ပါပဲ။

တစ်သွေးတစ်သားတည်း ပေါင်းစည်းညီညွတ်နေတဲ့ မိသားစုတစ်ခုမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေနှင့် ကြီးမားတဲ့အင်အားတွေ ပြည့်နေရင် ဒီပြဿနာမျိုးအတွက် နေရာယူစရာ မရှိတော့ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနှင့် ရည်မှန်းချက်တွေ ပြတ်သားတာဟာ မိသားစုဘဝကို အထောက်အကူ အများကြီးပြုလာတယ်။

ရည်မှန်းချက် ထားရှိမှုဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကန့်သတ်ချက် သို့မဟုတ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ရပ်လို့ ထင်ရပေမယ့်၊ သူ့ရဲ့စွမ်းအားကတော့ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးသလို မိသားစုအနာဂတ်ရဲ့လမ်းညွှန်မြေပုံလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုတွေ တစ်စိတ်ဝမ်း တစ်လက်ညီပေါင်းစည်းနေမှုဟာ အနာဂတ်ရှေ့ရေးအမြင်ကြည်လင်စေပြီး ဘဝရဲ့တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

"ကျွန်တော့်အတွက် လုပ်စရာတွေက ထောင်ချီရှိနေတာပါ"

ခရစ်က ပြောပါတယ်။

တခြားသော ဖခင်တွေလိုပဲ သူလုပ်တာကိုင်တာတွေ မှားသွားမှာ စိုးရိမ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူလုပ်တဲ့အလုပ်တွေမှာ လက်ရှောင်နေလိုက်တာ, ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်တာ တစ်ပုံကြီးပေါ့။ အိမ်မှာဆိုလည်း အရေးတကြီးမပြင်ရင် ပြီးပျက်တော့မယ့်အရာတွေ များနေပါပြီ။ ဒီကိစ္စတွေ ထ,လုပ်ရင် ကမ္ဘာအနှံ့က စစ်ပွဲတွေ, သဘာဝဘေးဒဏ်တွေအကြောင်း ရင်ထိတ်စရာပါတဲ့သတင်းစာတစ်စောင် ဖတ်ရသလောက်တောင် ကြာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နေ့တော့ ခရစ်ဟာ သူ့သားလေးကို ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ဖတ်ပြရာက အသိတရားတွေ အများကြီးရလိုက်ရပါတယ်။ ပုံပြင်ကတော့ သားလေးရဲ့ အသည်းစွဲပုံပြင်ပါ။ သူ့သားကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲ့ဒီပုံပြင်ကို ဂန္ထဝင်ပုံပြင်လို့ နာမည်ပေးထားလေရဲ့။ ၄ နှစ်သားလေးသာ ရှိသေးတဲ့ ကလေးဟာ ၂၁ ရာစုရဲ့ ခေတ်ရှေ့ပြေးနေသူလေးလို့တောင် ဆိုရမလားပါပဲ။ ခရစ်ကတော့ အဲ့ဒီပုံပြင်ပဲ ဖတ်ပြနေရတာ ငြီးငွေ့နေပါပြီ။ သားငယ်ကို တခြားပုံပြင် ပြောင်းပြီးနားထောင်စေချင်ပေမယ့် ချာတိတ်ကတော့ ဒါမှဒါပဲ။ ခေါင်းမာလှချည့်။

သူ့ကျောဘက်က တီဗီမှာလည်း ဘောလုံးပွဲကကောင်းနေတော့ ခရစ်က မကြာမကြာလှည့်ကြည့်နေမိတယ်။

စာအုပ်ဖတ်ပြနေတဲ့ကြားက တီဗီကိုခိုးခိုးကြည့်နေတဲ့ သူ့အဖေကို သားက အမိဖမ်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ခရစ်ကို မေးဖျားကကိုင်ပြီး စာအုပ်ဘက်ကို လှည့်ကြည့်ခိုင်းတယ်။

"ဒက်ဒီကလည်း ဒီမှာပဲ အာရုံစိုက်ထားစမ်းပါ"တဲ့။

ခရစ်သဘောပေါက်သွားပါပြီ။ ကလေးစကား မှန်တယ်ဆိုတာ လုံးဝ သေချာပါတယ်။

mgyoe.com

"သားလေးရဲ့မျက်နှာပေါ်က အပြုံးတွေ, ရယ်မောသံတွေထဲက ငပျော်ရွှင်မှုမျိုး တခြား ဘယ်နေရာမှာမှ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ကျွန်တော်လုပ်ရမှာက သူ့မျက်နှာလေးကို ကြည့်ဖို့ပါ။ သူ့အပြုံးတွေကိုလည်း အလွယ်တကူ မြင်ရတာပါပဲ"

ဒီအဖြစ်ကို သင်ခန်းစာယူမိလိုက်တဲ့နောက် ခရစ်အတွက် အစစအရာရာဟာ လွယ်ကူချောမွေ့ပြီး အဆင်ပြေသွားပါတော့တယ်။

အဆိုအမိန့်

မိမိတို့ဘဝ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားသောရည်မှန်းချက်တစ်ခု လက်ကိုင်ထားရှိခြင်းဟာ ဘဝ၏ပီတိရရှိရေးတွင် အပြည့်သဘောဆောင်သော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၍၊ အခြားမိသားစုများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများထက် စိတ်ချမ်းသာမှု ၅၅ ရာခိုင်နှုန်း ပို၍ရနိုင်၏။

Waldrop နှင့် Weber ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၄ ॥

ဒုတိယအခွင့်အရေးများ

မိသားစုဘဝဆိုတာ ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံမှာ ပဓာနမကျဘဲ ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးမှုအပေါ် မူတည်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အစဉ်အဆက် တည်မြဲလာတဲ့ မိသားစုထဲမှာပဲ ရှိရှိ၊ အိမ်ထောင်သစ်တစ်ခုရဲ့ မိသားစုဝင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားသော မိသားစုအနေအထားပုံစံတွေအရပဲဆိုဆို သူတို့အပေါ်မှာ အတတ်နိုင်ဆုံး စေတနာထားပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖို့ လိုပါတယ်။

မိသားစုတစ်စုဟာ မိမိချမှတ်တဲ့ စည်းကမ်းကလွဲလို့ တခြားလိုက်နာစရာ စည်းကမ်း နည်းလမ်းရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေထုံမွှန်းနေတဲ့ သီရိဂေဟာမိသားစုတစ်စုကို ဘယ်လိုဖန်တီးရမယ်ဆိုတဲ့နည်းလမ်း မရှိသလို၊ အချိန်အကန့်အသတ်လည်း မရှိပါဘူး။ မိသားစုတစ်စုရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးဟာ ကျွန်တော်တို့လက်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကဇာတ်လမ်း

ရှုရှန် ဒုတိယအိမ်ထောင်ပြုတော့ သူ့ဘက်က သားလေးတစ်ယောက် ပါလာပြီး၊ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း သမီးလေးတစ်ယောက် ပါလာတာကလား။ ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယိုတွေထဲမှာ မိထွေးပထွေးတွေ မကောင်းကြပုံ၊ လင်ပါမယားပါ သားသမီးတွေအချင်းချင်း မသင့်မြတ်ကြတဲ့အဖြစ်တွေ အတော်များများ ကြည့်ခဲ့ရသလို အရပ်စကားတွေအနေနှင့် ကြားရတာ နားမဆံ့နိုင်အောင်ပါပဲ။

"များသောအားဖြင့် သူတို့ပြကွက်တွေအရ မိထွေးပထွေးတွေကောင်းခန်း ပြတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေက အတော်ရှားပါတယ်။ များသောအားဖြင့် မိထွေး ပထွေးတွေက နှိပ်စက်ယုတ်ကန်းကြတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း လည်း နာကျည်းမုန်းတီးမှုတွေ ဖုံးလွှမ်းနေကြတာပါပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်မချမ်းသာ စရာ ပျက်စီးခန်းဆိုက်ကုန်တဲ့ အဖြစ်တွေလည်း ပါတယ်"

ရှုရှန်က သူ့အတွေ့အကြုံကို ခုလိုဆက်ပြောပါတယ်။

"အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်ရတဲ့ဘဝမှာ ထူးထူးခြားခြားနှင့် ဖြစ်တောင့် ဖြစ်ခဲကိစ္စတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကိစ္စတွေဟာ အကောင်းဆုံး နှင့် အဆိုးဆုံးဆိုတဲ့ အစွန်း ၂ ဘက်ကြားမှာ ရှိနေတယ်ဆိုရမှာပါ"

ရှုရှန်နှင့် တစ်ဘက်မိသားစု လက်တွဲနေထိုင်ကြရာမှာ ညှိနှိုင်းမှုတွေ အများကြီးလုပ်ခဲ့ရတဲ့တိုင်အောင် ရှုရှန်ကတော့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ထားနှင့် ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းခဲ့တာပဲပေါ့။

"ကျွန်မတို့ဟာ လက်ရှိဘဝမှာ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုလို စွန့်စားခန်းတစ်ရပ်လို ရှုမြင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကို 'ကျွန်မတို့အိမ်အဖွဲ့လေး'လို့ နာမည်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ ကလေးတွေကို ပူပူနွေးနွေးတွေ့ခါစမှာ 'မိသားစု'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အမြဲမသုံးစေခဲ့ကြပါဘူး။

ဒါပေမယ့်လည်း ၂ နှစ်အတွင်း အတူတကွနေမိကြတဲ့အခါ သူတို့ အိမ်ထောင်စုမှာ အောင်မြင်တိုးတက်မှုတွေဟာ အားရကျေနပ်စရာကောင်းအောင် ရခဲ့ကြတယ်ဆိုပဲ။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

"ခုတော့ ကျွန်မတို့မိသားစုဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက တည်ထောင်ခဲ့တယ်ထင်ရတဲ့ အိမ်ထောင်ကလေးတစ်ခုလို လှလှပပ ဖြစ်နေကြပါပြီ"တဲ့။

လူတွေက မိထွေးပထွေးဘဝနှင့် နစ်နာမှာ, မိသားစုဆက်ဆံရေး မပြေလည်မှာ တွေးပူတာကြောင့်လည်း ရှုရွှန်ဟာ အမေရိကန် Step Family အသင်းကို ဆက်သွယ်ပြီး မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထုတ်ဖို့ အကြံပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနှင့် Your Step Family အမည်နှင့် ရှုရွှန်က မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ သူ့မဂ္ဂဇင်းက အကြံဉာဏ်တွေ, သုတေသနပြုချက်တွေ, လက်ရှိသတင်းတွေ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့မဂ္ဂဇင်းရဲ့ဆောင်ပုဒ်ကလည်း သူ့မိသားစုရဲ့ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်တဲ့ 'ဒီခရီးကို အတူသွားကြပါ' ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်တော့ ဘယ်မိသားစုမဆို လင်နှင့်မယား, သားနှင့်အမိ, သမီးနှင့်အဖေ, ညီအစ်ကို မောင်နှမအချင်းချင်း ဘဝခရီးဖော်တွေ ဖြစ်ကြသလို၊ အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေပေးရင်း အလျှော့အတင်းလေးတွေလုပ်ပြီး သည်းခံခြင်း, ခွင့်လွှတ် ခြင်း, မေတ္တာထားခြင်းများဖြင့် လက်တွဲသွားမယ်ဆိုရင်ဖြင့်–

အဆိုအမိန့်

ဒုတိယအိမ်ထောင်မှမိသားစုများအား လေ့လာသုတေသနပြုချက်အရ မိသားစုဝင်တွေအနေဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲကြုံရသည့်ကာလများကို ကြုံတွေ့လက်ခံရမည်မှာ မလွဲချေ။ သို့သော် အဆုံးစွန်သောအခါ မိသားစုဘဝ၏ဘဝပီတိများကို အောင်မြင်ပျော်ရွှင်နေသော ပုံမှန်မိသားစုများကဲ့သို့ပင် မြင့်မြင့်မားမား ခံစားရရှိမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

Visher, Visher, Pastey ၂၀၀၃ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၅ ။

ကိုယ့်မိသားစုနှင့်ကိုက်ညီမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှာ။

ကိုယ့်မိသားစုဘဝမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတွေရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထိအတွေ့တွေက ဇနီးမယား၊ သမီးသားတွေအပေါ် အရေးပါတဲ့ ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုတွေ ရှိသလို၊ အတုမြင် အတတ်သင်တတ်ကြပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် 'မှဆိုးနားနီး မှဆိုး၊ တံငါနားနီး တံငါ'ဖြစ်တတ်စမြဲပေါ့။ ကိုယ်နေထိုင်ရာရပ်ဝန်းက အိမ်နီးချင်းတွေဟာ ကိုယ့်မိသားစုကို ကိုယ့်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ဘက်စုံ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တာရှိသလို၊ ကိုယ့်ကို ပြိုင်ဆိုင်၊ အနိုင်ယူ၊ အနှောင့်အယှက်လည်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်လိုအင်ဆန္ဒတွေနှင့် အမှန်တကယ်ကိုက်ညီပြီး သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ ရွေးချယ်နေထိုင်သင့်တယ် ဆိုပါတော့။

ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းရင် မိသားစုအတွက် စိတ်အေးချမ်းသာရပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုးရင်တော့ စိတ်ညစ်စရာတွေကြုံရမှာ မလွဲပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုအားလုံးရဲ့နောင်ရေးမှာ နေထိုင်ရာရပ်ကွက်၊ အိမ်နီးချင်း၊ အပေါင်းအသင်းဆိုတာတွေ ကောင်းဖို့လည်း ထည့်တွက်ဖို့ လိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

မင်နီဆိုတာပြည်နယ်က အရှေ့ဖာမင်တန်မြို့ကလေးကို လှနေစိပ်စိပ် လေးဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်းဆွဲ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ မင်နီဆိုတာ တက္ကသိုလ်က ကျွမ်းကျင်သူပါရဂူတွေနှင့် ကြီးကြပ်ပြီးစီမံကိန်းချခဲ့တဲ့ အဲဒီမြို့လေးဟာ မြို့သူ မြို့သားတွေ နီးနီးစပ်စပ်ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရရှိဖို့ ဖန်တီးထားတာ တွေ့ရပါမယ်။ အိမ်တွေဟာဆိုရင် လမ်းကျဉ်းလေးတွေနှင့် မြေကွက်ငယ်တွေပေါ်မှာ ဆောက် ထားလေတော့ နေထိုင်သူတွေအဖို့ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရတင် အနီးကပ်ပေါင်းဖော်နေ ရပါတယ်။ နေ့စဉ် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို အားပေးတဲ့အနေဖြင့်လည်း လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတွေဟာ အဘက်ဘက်ကိုဖြာထွက်နေပါတယ်။ စာတိုက် ပုံးတွေကို တစ်နေရာတည်းမှာ စုထားပါတယ်။ အိမ်တိုင်းမှာလည်း အိမ်ရှေ့မျက်နှာ စာမှာ ဝရံတာလေးတွေ, ကွက်လပ်တွေ, ကလေးကစားကွင်းတွေ လုပ်ပေးထား တယ်ပေါ့။

ကလဲယာဟာ အရှေ့ဖာမင်တန်မြို့လေးကို ပြောင်းမလာခင်က ဆင်ခြေ ဖုံးက ခေတ်မီသီးသန့်အိမ်ယာလေးမှာ နေခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့မိသားစုအနေဖြင့် ဘယ်ကိုမှ လမ်းလျှောက်မထွက်နိုင်ပါဘူး။ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတွေ, လမ်း မြှောင်လမ်းသွယ်တွေမရှိသလို၊ ကားလမ်းမဆိုတာ ကလည်း ဖြတ်ကူးဖို့တောင် စိတ်မချရပါဘူး။ ကလေးတွေခမျာ တံတိုင်း ခတ်ထားတဲ့ခြံထဲက အပြင်ထွက်ခွင့် ဘယ်ရပါ့မလဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း အသိအကျွမ်းမိတ်ဆွေရယ်လို့ မရှိသလို ကြုံတောင့် ကြုံခဲဆုံမိကြတဲ့အခါ ဝတ်ကျေတန်းကျေ ပြုံးပြနှုတ်ဆက်ရုံလောက်သာ လုပ်ခဲ့ရ ပါတယ်။

ဒီလိုနှင့် ကလဲယာဟာ သူငယ်ငယ်က ခံစားမှုအရသာမျိုး ပြန်ရဖို့အတွက် အရှေ့ဖာမင်တန်ကို ပြောင်းခဲ့ကြတာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

"ခုဆိုရင် ကျွန်မတို့မှာ လျှောက်စရာ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းတွေ ရခဲ့ကြသလို၊ ကလေးတွေလည်း သူတို့သူငယ်ချင်းတွေအိမ်ကို သွားလည်ရင်း ပြေးလွှားကစားနေနိုင်ကြပါပြီ။ ရပ်ကွက်သားချင်းတွေလည်း ခင်ခင်မင်မင်နှင့် အသိအကျွမ်းတွေ ပေါလာတယ်။ ခုမှ ကျွန်မတို့ဟာ အထီးကျန်မဆန်တော့ဘဲ လူပုံအလယ်မှာနေနေရတယ် ပြောရမှာပါပဲ။

"အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေတွေ များလာသကို ပျော်စရာလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်တရင်းတနှီးပေါင်းသင်းခွင့်ရတာဟာ မင်္ဂလာတစ်ပါးပဲလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အင်းလေ၊ လူဆိုတာ အသိုင်းအဝန်းနှင့်နေကြတဲ့ အမျိုးအစားပဲ မဟုတ်လား။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်းကောင်းရင် ကောင်းသလောက်ဘဝအခြေအနေနှင့် စိတ်ဓာတ်တွေလည်း တိုးတက်မြင့်မားလာရတာ သဘာဝနိယာမလို့ ဆိုရမှာပါ။

အဆိုအမိန့်

အိမ်နီးချင်းကောင်းနှင့်နေရသူတွေအဖို့ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်ရမှုမှာ ၎င်းတို့မိသားစုနှင့် ယှဉ်တွဲနေရ၍ ကျေနပ်ပီတိရရှိမှုထက် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုသည်။

Toth, Brown, Xu ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၆ ॥

မိသားစုကို ကူညီနိုင်မယ်လို့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်

မိသားစုတာဝန်ကို ကြိုးပမ်းထမ်းဆောင်မှုကို အပ,ထား။ ပြောချင်တာက တချို့ဟာ သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်ကောင်းတွေက ရလဒ်ကောင်းတွေထွက်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြပေမယ့်၊ တချို့ကတော့ ယုံကြည်မှုအားနည်းပြီး အကျိုးမဖြစ်ထွန်းမှာကို စိုးကြောက်ကြတယ် ဆိုတာပါ။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် မိသားစုဘဝပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို အကောင်းဘက်ကရှုမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိသားစုဘဝဟာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတစ်ခု မဟုတ်သလို၊ စိုးရိမ်ပူပန်စရာ သိပ်မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်လုပ်ရပ် အကျိုးရှိ,မရှိ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူစဉ်းစားရမှာပါပဲ။

အဓိကအကျဆုံးက 'ကိုယ့်မိသားစုကို ကိုယ် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ မိသားစုကို အကူအညီပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်'လို့ ယုံကြည်ထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါမှလည်း မိသားစုတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'စစ်မရောက်ခင် မြားကုန်'တဲ့ အဖြစ်မျိုးနှင့် အားလျှော့ဖို့မသင့်တာတော့ အမှန်ပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာကေတတော်လမ်း

မားကပ်စ်ဟာ မိဘနေရာမှာ အနှစ် ၂၀ နီးပါးနေခဲ့သူပါ။ သူ့စကားအရ အုပ်ထိန်းသူဘဝကို ကောင်းကောင်းကြီးသိနားလည်နေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း မားကပ်စ်အနေဖြင့် သူ အမှားတွေလုပ်မိတယ်လို့ စိုးရိမ်စိတ်ပွားနေခဲ့တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန်မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးလို့ ယူဆခဲ့တယ်ပေါ့။

သူ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ဘဝကို သူပြန်ကြည့်တော့လည်း 'အုပ်ထိန်းမှုရဲ့နမူနာကောင်းတွေ မရခဲ့ပါဘူး' တဲ့။

"ကျွန်တော့်မိဘတွေကိုယ်တိုင်က ကျွန်တော့်ကို မှတ်လောက်သားလောက်သွန်သင်ဆုံးမ အကြံပေးလမ်းညွှန်ခဲ့တာတွေ မရှိခဲ့ဘူးလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ရှေ့ဆောင်လမ်းပြလုပ်ခဲ့တာ မည်မည်ရရ ဘာမှမရှိပြန်ပါဘူး"

ဒီလိုနှင့် သူ အိမ်ထောင်ကျပြီး သားဦးလေးရတဲ့အချိန်မှာ 'ဒီကလေးကို ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ဘာပြင်ဆင်မှုမှ မလုပ်ရသေးပါလား'ဆိုပြီး ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့ရပါပြီကော။

"ကျွန်တော်ကြီးပြင်းပုံကလည်း ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဖခင်ဆိုးတချို့ရဲ့ကြားမှာဖြစ်တော့ သူတို့ရဲ့အုပ်ထိန်းမှုပုံစံတွေသာ အများဆုံးရခဲ့မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီလူတွေထဲမှာ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတချို့ရဲ့အဖေတွေလည်းပါနေပြီး၊ သူတို့ဟာ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ သားသမီးတွေကို ခြောက်လားငေါက်လားတွေနှင့် အသေကြောက်အောင် မလုပ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် သူ့မိသားစုအပေါ်မှာ ငြိုးငွေ့စိတ်ကုန်တာမျိုး မရှိဘူး။ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သားတွေသမီးတွေကို ဘဝပျက်အောင်မလုပ်သလို၊ သူ့ချွတ်ယွင်းညံ့ဖျင်းမှုတွေအတွက် ကလေးတွေအပေါ် အပြစ်ပုံမချဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ဒီနမူနာဆိုးတွေအားလုံးကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလဲဆိုတာကိုတော့ ရေရေလည်လည်မသိခဲ့ရပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

"အဲ–အချိန်တွေ အကြာကြီးကုန်လွန်လာတော့မှ မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့တာဝန်ကို အကဲခတ် တန်ဖိုးဖြတ်လာနိုင်သလို၊ ဒါဟာ လျှို့ဝှက် ရင်ခုန်စရာကိစ္စ မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ပင်ကိုစွမ်းရည်ရှိတဲ့ လူအနည်းအကျဉ်း လောက်သာ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အလုပ်လည်း မဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက် လာပါတယ်။ အုပ်ထိန်းမှုမှာ အခြေခံမှုတွေ ရှိနေတာပဲလေ။ ရင်အုပ်မကွာ စောင့်ရှောက်မှု, မြတ်နိုးချစ်ခင်မှု, နားလည်မှု, သံသယကင်းမှုတွေ စသဖြင့်ပေါ့။

"ဒီအတွက် မာရသွန်ပြေးဝင်ပွဲဝင်ဖို့လေ့ကျင့်သလောက် လေ့ကျင့်နေစရာ မလိုတာ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အကောင်းဆုံးလူတစ်ယောက်ဖြစ်ရုံနှင့် ရပါပြီ"

ဝမ်းနည်းစရာအချက်က ဒီအချက်တွေကို မားကပ်စ်ဟာ သူ့ဖခင်ကွယ်လွန် ပြီးမှ တကယ်နားလည်ခဲ့ရတာပါပဲ။ ဒီတော့မှ အုပ်ထိန်းတတ်ဖို့ သူ့အဖေကပေးခဲ့တဲ့ လက်ဆောင်မှန်းလည်း သိခဲ့တာပါ။

"နောက်ဆုံးကျမှ သူသင်ပေးခဲ့တဲ့ ဖခင်ဝတ္တရားတွေနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အဖိုးတန်သင်ခန်းစာတွေကို ရယူနိုင်ခဲ့တာဆိုပါတော့။ ဥပမာဗျာ၊ သူဟာ အချိန် တိုင်းလိုလို ကျွန်တော့်နားမှာ နေတယ်။ ဒီလို သူ့ရဲ့သိမ်မွေ့ညင်သာပြီး မသိမသာ သင်ပေးတဲ့နည်းက ပါးစပ်ကဖွင့်ပြောခဲ့တာ မဟုတ်တော့ ကျွန်တော် မသိဘူး ထင်တာတွေ ဖြစ်နေတာပါပဲ"

အဆိုအမိန့်

အနာဂတ်မှာရင်ဆိုင်ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို မိမိရဲ့မိသားစု တွေက ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နှင့် ကြုံသလိုဖြေရှင်းသွားကြမှာပဲလို့ မိသားစုကို လျစ်လျူရှုထားကြတဲ့လူတွေထက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့လူတွေက ၆၂ ရာခိုင်နှုန်း သာပါတယ်။

Vasquez, Durik, Hyde ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၇ ॥

ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေခြင်းဟာ တစ်ခုခု ပြောနေတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့စကားတစ်ခွန်းမျှမပြောတာကို ဘာအဓိပ္ပာယ် ဆောင်ကြမလဲ။ စင်စစ်တော့ စကားမျှမပြောဘဲ၊ အဓိပ္ပာယ်လည်း မပေါက်ဘူးလို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒါပေ မယ့် လူအတော်များများ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေက ဆက်သွယ်မှုပြတ်နေတာဟာ ရောမစိုးရိမ်ပူပန်စရာကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်က ဘာတစ်ခွန်းမျှ မဟာဘဲနေရင် အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို ဆိုက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုအဖို့ ကိုယ့်ဆီကစကားသံကြားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စကားမပြောကြတာဟာ အနာတစ်ခုမြုံနေတာနှင့် တူပါတယ်။ ဒုက္ခပေးမယ့် အန္တရာယ်ကို ပိုက်ထားတာနှင့်လည်း မခြားပါဘူး။ မိသားစုအချင်းချင်း အထင်လွဲ အမြင်လွဲ နားလည်မှုတွေလွဲပြီး စည်းလုံးမှု ပြိုကွဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်ကြီးမိဘတိုင်း အရေးတကြီး သတိထားရမယ့်အချက်ပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကဇာတ်လမ်း

ဒိုင်ယာနာက အသက် ၁၂ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ သမီးဖြစ်သူဟန်နာရဲ့ မျက်နှာထားပြောင်းလဲမှုတွေကို နောက်ပိုင်းမှာ သတိပြုမိလာပါတယ်။

"ခါတိုင်းဆို ဟန်နီဟာ ကျွန်မကို မေးခွန်းတွေ တရစပ်ထုတ်နေကျပါ။ ခုတော့ သူ ကျောင်းကပြန်လာချိန်မှာ တစ်ခုခုစိတ်ထိခိုက်လာမှန်း ရိပ်မိလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူက အခန်းထဲ ဘာမပြောညာမပြော တန်းဝင်သွားပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အခံရခက်တဲ့ လုပ်ရပ်ပါပဲ။ တကယ်ဆို ကျွန်မဆီကို တန်းလာနေကျ မဟုတ်လား။

"ဒီအဖြစ်ကို ကျွန်မ မျက်ကွယ်ပြုလို့ မရသလို စိတ်ထိခိုက်သွားရပါတယ်" လို့လည်း ဒိုင်ယာနာက ဝန်ခံပါတယ်။

ဒီ့ထက်အရေးကြီးတာက ဒိုင်ယာနာက သူ့သမီးငယ်ရဲ့နှုတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်မှုကို သူကိုယ်တိုင်လည်း မမေးမမြန်း မစူးမစမ်းဘဲနေရမယ့် အချက်ပြလက္ခဏာလို့ အယူအဆမှားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

"ကျွန်မက သူ့အပေါ် အတင်းအကျပ်မမေးချင်ခဲ့တာနှင့်အမျှ သူ့ကို စိတ်ကြိုက်နေခွင့် ပေးခဲ့မိပါတယ်။

ဒီပုံစံကို မစ်ဖ်ိုရီဆေးတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခကလီရာမက်နီးလေးက သဘောမကျပါဘူး။ 'အန္တရာယ်ရှိတယ်'လို့ ဆိုပါတယ်။

"လူကြီးမိဘတွေအနေဖြင့် သူတို့ကိုဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ခံစားရတဲ့ အခြေအနေကို လက်ခံရာရောက်သွားတာနှင့်အမျှ ကလေးတွေအတွက် သူတို့ရဲ့ အရေးပါမှုကို လျှော့တွက်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါနှင့်အမျှ မိဘတွေမှာ သွက်လက်ထက်မြက်တဲ့ အုပ်ထိန်းမှုကိုပေးဖို့ တွန့်ဆုတ် ရှက်ရွံ့သွားတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာသလို၊ သူတို့သားသမီးတွေနှင့် အခွင့်မင်ပျက်ကုန်မှာ အစိုးရိမ်လွန်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနှင့် မိဘနှင့် သားသမီးကြွေကြား စိမ်းကားမှုတွေ ပိုများလာရတော့တာပါပဲ။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

"မိဘဆိုတာ ပျော်ရွှင်စရာအချိန်တွေမှာသာ ကလေးတွေနှင့် ပလူးပလဲ လုပ်ပြီး၊ အချိန်မရွေးစွန့်ခွာသွားနိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ သာမန်အသိမိတ်ဆွေတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေ ရွှင်ရွှင်ပျပျရှိနေမှသာ အနားကပ်ပြီးစကားပြောရမယ် မထင်ပါနှင့်။ ကိုယ် စိတ်မပါတဲ့အခါမျိုးမှာတောင် သားသမီးကို အရေးတယူပြောဆိုဆက်ဆံရပါမယ်။ ဘယ်အခြေအနေမျိုးပဲ ရောက်ရောက် သူတို့ကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ ပြသရမှာပါပဲ။ သူတို့ အကျပ်ရိုက် အခက်ကြုံနေရတဲ့အဖြစ်ကို ရှောင်မပြေးဘူးဆိုတာ ပြရမယ်။ သူတို့ကို မျက်နှာလွှဲကျောခိုင်းပြီး ပစ်ထားလိုက်တာဟာ ပြဿနာရဲ့အဖြေမှ မဟုတ်ဘဲ"

ဒီစကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကလေးတွေကို နေသာသလိုနေ၊ ပျံ့ချင်ရာပျံ့၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး လွှတ်လပ်ခွင့်မပေးပါနှင့် ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့နှင့်တစ်သားတည်းနေပြီး ဘာမဆို အလျှော့မပေးတမ်း လက်တွဲရင်ဆိုင်မယ်လို့ အသိပေးဖို့ လိုတဲ့သဘောပါ။

အဆိုအမိန့်

လူကြီးမိဘများနှင့် ကလေးများအကြားတွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်သွယ်မှုလျော့ပါးခြင်းသည် ကလေးများတွင် အဆိုးမြင်မှု၊ အားငယ်မှုများ ပိုများစေ၏။ မိသားစုဘဝ လုံခြုံမှုမရှိဟု အထင်ရောက်စေ၏။ များသောအားဖြင့် မိထွေးပထွေးများနှင့်နေရသော ကလေးများအဖို့ ဤအဖြစ်မျိုးကြုံရသောအခါ သံသယစိတ်များ ဝင်နိုင်၍ အထူး သတိချပ်သင့်၏။

Al-Abbad ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၈ ။

မိသားစုအောင်မြင်ရေး ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ တည်ပါတယ်။

'လက်ဦးဆရာ မိဘသာ'လို့ မှတ်ယူထားကြရတဲ့ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ မိဘတွေ ကောင်းပါမှ သားသမီးတွေရဲ့ဘဝလမ်းမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေ ချောမွေ့ကြတာမဟုတ်လား။

ကိုယ်ကြီးပြင်းလာရာမှာ အခက်အခဲဒုက္ခတွေနှင့် ကြုံခဲ့ရသူတွေဟာ မိဘနေရာရောက်လာလို့ ကိုယ့်မိသားစု ကောင်းစားရေးကို ကြိုးပမ်းလာရပြန်တော့လည်း အခက်တွေ့မှာ စိုးကြောက်နေမိကြရပြန်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လက်ရှိ မိဘအဖြစ်နှင့် ကိုယ့်သားသမီးတွေအပေါ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမှုတွေဟာ ဟိုးအတိတ် ကိုယ်ငယ်စဉ်က ကလေးဘဝနှင့် ဘာမျှမဆိုင်ပါဘူး။ တခြားစီပါ။ အလားတူပဲ တစ်ချိန် ကလေးဘဝက လိုလေသေးမရှိ ပြည့်စုံကြွယ်ဝခဲ့ရုံနှင့်လည်း ကိုယ့်ကို တာဝန်ကျေပွန်တဲ့မိဘကောင်းတစ်ဦး အလိုအလျောက်ဖြစ်လာစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်လက်ထက်မှာ ကိုယ့်မိသားစုကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပုံစံနှင့် ပုံသွင်းနိုင်တာဖြစ်ပြီး၊ မိသားစုရဲ့အကောင်းအဆိုးဟာ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားနှင့် လုပ်ရပ်တွေအပေါ်မှာသာ မူတည်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကလေးဘဝဟာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေခဲ့ရပေမယ့်၊ ကိုယ့်ကလေးတွေကျတော့ ချမ်းသာအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ်ငယ်ငယ်က သူဌေးသား၊ ကိုယ်ကြီးလာလို့ မိဘဖြစ်တော့ သားသမီးတွေကို နုံချာမွဲတေ လူရာမဝင်တဲ့ဘဝ ပို့ပစ်ခဲ့တဲ့လူတွေကိုကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကဇာတ်လမ်း

ဒက်ဘီနှင့် ပေါလ်တို့ဟာ လူမှုရေးအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေနေကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သား ၄ ယောက်ကို လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးနိုင်ခဲ့ကြသူတွေပါ။ ခုဆို သူတို့ တစ်တွေဟာ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ယာ ကိုယ့်မိသားစုနှင့် သာယာချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝတွေကို ပိုင်ဆိုင်နေကြပါပြီ။ ဒီတွင် ဒက်ဘီနှင့် ပေါလ်တို့ ဇနီးမောင်နှံအနေဖြင့် ဟာတာတာ ကြီးတွေဖြစ်နေတဲ့ဘဝရောက်နေတဲ့ တခြားလူတွေကိုကူညီဖို့ ကြံဆနေကြရတာ ပေါ့။

ဒီလိုနှင့် ယုယပြုစုမယ့်သူမရှိဘဲ မွေးစားမယ့်မိဘတွေကို မျှော်နေတဲ့ မောင်နှမတစ်စုကို သွားတွေ့တော့တာပါပဲ။ အားကိုးရာမဲ့ပြီး သူတို့ကို ဘယ်သူမျှ ဂရုမစိုက်တော့ဘူးလို့ဝမ်းနည်းနေရတဲ့ ကလေးတွေအဖို့တော့ ကံကောင်းသွားတယ် ဆိုရမှာပေါ့။ ဒက်ဘီတို့ကလည်း ကလေးတွေကို တကယ့်သွေးရင်းသားရင်း မိဘရင်းချာလိုစောင့်ရှောက်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို ဆေးချင်းကပ်မှာ အိပ်ဆောင် လေးဆောက်ပြီး အခန်းဖွဲ့ပေးထားပါတယ်။ နေ့စဉ် ကလေးတွေနှင့် ရင်အုပ် မကွာနေရာက သူတို့အပေါ် သံယောဇဉ်ငြိတွယ်ခဲ့ရတော့တာပါပဲ။

"ကျွန်မတို့က သူတို့အတွက် ပျော်စရာကမ္ဘာလေးတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။ အတူနေ၊ အတူစား၊ အတူဝိုင်းလုပ်ရင်းနှင့် နွေးထွေးမှုတွေ ပိုရခဲ့ကြတယ်။ မနက်တိုင်း ကျွန်မတို့ကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပွေ့ဖက်နှုတ်မဆက်ဘဲနှင့် သူတို့ ကျောင်းမသွားကြပါဘူး"

သူတို့လင်မယားကလည်း ကလေးတွေကျောင်းသွားတာကို မျက်စိတဆုံး ကြည့်ပြီး ကျန်ခဲ့တယ်။ အိမ်စာတွေဝိုင်းကူသလို ဗာဟီရအလုပ်လေးတွေလည်း ဝိုင်းလုပ်ပေးရုံမက၊ ကလေးတွေပါတဲ့ ဘောလုံးပွဲ၊ ဘတ်စ်ကက်ဘောပွဲတွေပါ လိုက်အားပေးကြပါတယ်။

mgyoe.com

ဒက်ဘီက အတွေ့အကြုံထဲက ပညာ အများကြီးရတယ်လို့ ဆိုတာကလား။

"နေ့တိုင်းသင်ကြားနေရတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ မိသားစုတစ်ခုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့နည်းလမ်းရယ်လို့တော့ ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့သားတွေကို ဂရုစိုက်ခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ထပ်တည်းကျအောင်တော့ ကြိုးစားခဲ့တာပေါ့။ ပထမ မေတ္တာတရားကိုအရင်းခံပြီး စကြရတာပဲလေ။ နောက်မှ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပွားများယူရတာပါ"

အဆိုအမိန့်

မိတကွဲ ဖတကွဲဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ကလေးကြီးတွေဟာ မိစုံဖစုံနေကြရတဲ့ ကလေးကြီးတွေလိုပဲ။ သူတို့မိသားစုဘဝမှာ ကျေနပ်ပျော်မွေ့မှုကို အမြင့်မားဆုံးပြသရာမှာ တူကြပါတယ်။

Coyne ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၉ ॥

အလုပ်အကိုင်နှင့် မိသားစု ဘယ်ဟာ ပိုအရေးကြီးသလဲ။

မိဘတွေဟာ အလုပ်တာဝန်တွေ ပိနေတာကြောင့် တခြားကိစ္စတွေကို သိပ်အရေးမစိုက်နိုင်တဲ့အခါတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

အိမ်ကခွာပြီး စီးပွားမရှာလို့ကော ရပါ့မလား။

ကိုယ် အဝေးရောက်နေရင်ကော မိသားစုကိစ္စတွေ အဆင်ပြေပြေလည်ပတ်နိုင်ပါ့မလား။ စိုးရိမ်ပူပန်မိကြတာ ဓမ္မတာပေါ့။

ဒါ တကယ့်ကို ပူစရာမလိုပါဘူး။ စိတ်အေးလက်အေးနှင့် လုပ်စရာရှိတာသာ လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝအဆင့်အတန်းရဲ့ အဓိကညွှန်းကိန်းတွေနှင့် ကလေးတွေရဲ့အကျိုးစီးပွားဟာ ကိုယ့်လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနှင့် ဆက်နွယ်ပတ်သက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ မိသားစုအပေါ် စုံမက်မြတ်နိုးမှုနှင့် မိသားစုအရေးဦးစားပေးမှုတွေဆိုတာလည်း အလုပ်အကိုင်ကိစ္စတွေနှင့် တစ်ကန့်စီပါပဲ။ သို့သော် ၂ ခုစလုံးကတော့ သူ့အကြောင်းနှင့်သူ အရေးကြီးပါတယ်။ စီးပွားရေးမကောင်းရင် မိသားစုဘဝ အဆင်မပြေနိုင်သလို၊ မိသားစုဘဝမှာ ပြဿနာတွေရှိနေရင်လည်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အနှောင့်အယှက်အဖုအထစ်တွေ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ အချုပ်ပြောချင်တာကတော့ 'အလုပ် လုပ်လုပ်,မလုပ်လုပ် မိသားစုအပေါ် မေတ္တာဖြန့်ကျက်ထားနိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ'လို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကဇာတ်လမ်း

ကော်နီဟာ အီလီနွိုက်စ်မှာ အခြေစိုက်ထားတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်း အတိုင်ပင်ခံအကြံပေး ဖြစ်ပြီး၊ အမျိုးသမီးကဏ္ဍမှာ အထူးကျွမ်းကျင်သူလို့ ဆိုရပါမယ်။

အမျိုးသမီးဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းသမားတွေဆိုတာက မိသားစုနှင့် အလုပ်ခွင် ကြားမှာ ဗျာများနေရသူတွေ များပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း မိသားစုကိစ္စ ရှုပ်နေရတာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတဲ့အထိ ကြုံရသူတွေ ရှိပါတယ်။

သူတို့ခမျာ အလုပ်ခွင်အကြောင်း နားလည်ရုံမက မိသားစုဘဝကိုပါ နားလည်သူတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်နေတာ အမှန်ပါပဲ။

ကော်နီဟာ တစ်ယောက်ချင်း နည်းပြသင်တန်းတွေ တစ်သီကြီးပေးခဲ့ရာက၊ သူ့တပည့်တွေကို လုပ်ငန်းတန်ဖိုးဖြတ်မှု, တာဝန် ခွဲဝေသတ်မှတ်မှု, မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားအားထားမှု, မြှင့်တင်အားပေးမှုတွေလုပ်ဖို့ ပံ့ပိုးကူညီ ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်မအပါအဝင် အမျိုးသမီးအတော်များများဟာ အလုပ်နှင့် ဘဝ ဘက်ညီအောင် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေကြရတာပါ။ ဒီရုန်းကန်မှုတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ သွတ်သွင်းပေးကြပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာထက် ပိုလုပ်နိုင်ပြီး၊ မလုပ်နိုင်တာ မရှိသလောက်ပဲ ဆိုတဲ့အသိ ဝင်လာတော့တာပါပဲ။

ကော်နီက ဆက်ပြောပါသေးတယ်။

"ကျွန်မက သူတို့ ဘာကြောင့် အလုပ်ရှာနေကြရတာလဲ။ ဘာအတွက် အလုပ်လုပ်နေရတာလဲဆိုတာတွေ ဆွေးနွေးပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ အမျိုးသမီး အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သူတို့အနေဖြင့် ဒီအလုပ်ထဲမှာ အသားကျရုံနေရုံနှင့် မပြီးသေးဘဲ၊ သူ့လက်ရှိဘဝနှင့် အံဝင်အောင်လုပ်ဖို့လည်း သိဖို့လိုပါတယ်။ တချို့လည်း စိတ်ကြိုက်တွေ့မယ့်အလုပ်တွေကိုရှာရင်း ချာချာလည်နေရတယ်။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

တချို့လည်း အချိန်ပိုင်းအလုပ်တွေကို ဝင်လုပ်ကြတယ်။ တချို့လည်း အလုပ်တွေပိပြီး မလှုပ်သာပြန်ဘူး။ တချို့ကျတော့ အိမ်နှင့် အလုပ်နှင့် အချိန်ညှိလို့မရသလို၊ အပြေးအလွှား အချိန်လုလုပ်နေကြရတာပဲ။ သူတို့ ဘယ်လိုပဲဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် ကျွန်မက အလုပ်နှင့် မိသားစုဘဝဟာ တခြားစီပဲဆိုတာ ခွဲပေးရပါတယ်။ အလုပ်အသစ်ဝင်ဖို့အခွင့်အလမ်းကို အရယူသွားရုံနှင့် တာဝန်မကျေတဲ့မိဘဆိုးတစ်ယောက်ဖြစ်မသွားသလို၊ ဒီအခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်လိုက်ရုံနှင့် မိဘကောင်းတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်လာမှာမဟုတ်တာ အမှန်ပါပဲ။

ကော်နီအဖို့ သူ့လုပ်ငန်းရဲ့ ပီတိဖြစ်စရာအကောင်းဆုံးအပိုင်းက 'အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့လိုချင်တာကိုရှာရာမှာ ယုံကြည်မှုအားတွေ ပြည့်လာတာကို မြင်တွေ့ရတာပဲ' ဖြစ်ပါတယ်။

"ပထမအကြိမ် သင်တန်းတက်ခါစမှာ သူတို့ဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး ခေါင်းငိုက်စိုက်နှင့် ရောက်လာကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တတိယအကြိမ် သင်တန်းတက်အပြီးမှာတော့ ရွှင်ရွှင်ပျပျတက်တက်ကြွကြွ ရှိလာကြတာ တွေ့ရသလို၊ ကျွန်မလည်း ဝမ်းသာလို့ မဆုံးတော့ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာလာတယ်။ ဘဝပြောင်းသွားကြတယ်။ အဆင့်အတန်းတွေ မြင့်တက်လာကြတယ်။ ကျွန်မအဖို့ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့ဆုလာဘ်တွေလို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ"

အဆိုအမိန့်

နှစ်ရှည်လများ လေ့လာချက်တွေအရ 'ကလေးတွေက သူတို့ဘဝအဆင့်အတန်းကို ကျေနပ်မှုနှင့် သူတို့မှာ အမူအကျင့်ဆိုးတွေ၊ ညာဉ်ဆိုးတွေဝင်နေတာဟာ မိဘအလုပ်အကိုင် အတန်းအစားရဲ့ သက်ရောက်မှုဂယက် မဟုတ်ဘူး'ဆိုတာ သိရှိရပါတယ်။

Rhatigan ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၁၀ ॥

ဘယ်သူတွေမှားမှား ကိုယ်မှန်နေရင် အိုကေပဲ။

တာဝန်သိမှုနှင့် တာဝန်ယူမှုဟာ အထူးကြီးမားတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးနှင့် တွဲနေပါတယ်။ တခြားလူတွေက သူတို့တွက်ကိန်းနှင့် သူတို့ အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်တွေကို စဉ်းစားနေချိန်မှာ ကိုယ်ကတော့ မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ ရေရှည်လိုအပ်ချက်တွေကိုပဲ တွေးရပါမယ်။ ဒါဟာ မိသားစုအတွက် ရေရှည်စီမံကိန်းချမှတ်တာလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အများနှင့်မတူ တစ်မူကွဲပြားတဲ့ အမြင်တွေရှိဖို့(ဝါ) လူကြိုက်များတဲ့လမ်းကိုမလိုက်ဘဲ ကိုယ်ကောင်းမယ်ထင်တဲ့ လမ်းကို လိုက်ဖို့ဟာ မလွယ်လှပါဘူး။ သို့သော်လည်းပဲ ရေရှည်ကို မျှော်တွေး အရေးထားပြီး မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတာက တဒင်္ဂဝမ်းသာရတဲ့ ရေတိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေနှင့်စာရင် အဆပေါင်းများစွာ တန်ဖိုးကြီးမားတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ကောလိပ်ကျောင်းမှာ ဘောလုံးလက်ရွေးစင် ကြယ်တစ်ပွင့်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အက်ဒီ ရှန်နွန်ဟာ သူ့ဇာတိမြို့အနီး ဖလော်ရီဒါအနောက်ဘက်ကမ်းခြေက အထက်တန်းကျောင်းရဲ့ ဘောလုံးနှင့် ဘတ်စကက်ဘောအသင်းတွေမှာ နည်းပြဆရာအဖြစ် ၃၅ နှစ် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေး ၄ ယောက်ရဲ့ဖခင်အဖြစ်နှင့်ရော ထောင်ချီနေတဲ့ အားကစားသမားတွေရဲ့ဆရာနေရာကပါ ရှန်နွန်က အလေးအနက် တာဝန်ယူခဲ့ပါတယ်။

"သူတို့အားလုံးဟာ ကျွန်တော့်ရင်နှစ်သည်းချာ ရတနာတွေပါပဲ။ သူတို့လေးတွေကို ဂရုစိုက်တဲ့လူတိုင်း ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်"

နည်းပြရှန်နွန်ဟာ သူ့အသင်းသားတွေကို အားကစားလောကမှာ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်မှုနှင့် ချန်ပီယံတွေဖြစ်အောင် လမ်းညွှန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တခြားကျောင်းတွေက သူတို့ကိုယှဉ်ပြိုင်ရမှာ ရှောင်တဲ့အထိကို အောင်ပွဲတွေရခဲ့တာပါ။ သူ့အသင်းကလည်း စည်းကမ်းကောင်းရာနှင့် ကြမ်းရာမှာလည်း စံချိန်တင်ပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ အမှားတွေမလုပ်မိသလို ပြိုင်ဖက်တွေကိုလည်း နည်းနည်းမျှအသာမပေးဘဲ စီးထားနိုင်ပါတယ်။

စင်စစ်တော့ နည်းပြဆရာ ရှန်နွန်အနေဖြင့် အားကစားနည်းပညာတွေကို သင်ပေးရာမှာ သိပ်အားရကျေနပ်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့အသင်းသားတွေရဲ့ အပြုအမူ ဓလေ့စရိုက်တွေကောင်းဖို့နှင့် ဒေါင်ဒေါင်မြည်အင်အားစုတစ်ရပ် ဖြစ်နေအောင် ကြိုးကြပ်မွေးမြူထားခဲ့တာပါ။

သူ့ကစားသမားတွေ ဘေးအန္တရာယ်မကြုံရအောင် ညဘက် ဟိုနားဒီနားထွက်လည်တာ၊ နာမည်ကြီးစားသောက်ဆိုင်တွေ သွားတာကအစ ကင်းလှည့်သလိုလိုက်ကြည့်ပြီး စောင့်ရှောက်တတ်ပါတယ်။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ပြီးတော့ 'ည ၁၀ နာရီကျော်တာနှင့် မီးမှိတ် အိပ်။ ၁၀ နာရီနောက်ပိုင်း အပြင်မထွက်ရ' ဆိုတဲ့ အမိန့်မျိုးတွေတောင်ထုတ်ပြီး၊ သူ့စည်းကမ်းကို လိုက်နာ၊ မနာ အမြဲစစ်ပါတယ်။ ဒီစည်းကမ်းတွေကို ကျောင်းသားအတော်များများက မကျေနပ်ကြပေမယ့် မိဘတွေကတော့ သိပ်သဘောကျတာပေါ့။

သူတို့ရဲ့နည်းပြဆရာကြီး အနားယူလို့ ဂုဏ်ပြုပွဲလုပ်တော့ ဆရာနှင့်တပည့်တွေပြန်ဆုံပြီး အသက် ၂၀ ကနေ ၅၀ တန်းရောက်နေတဲ့ ကစားသမားဟောင်းတွေက 'ဆရာကြီးကြောင့် သူတို့မှာ ရိုးသားမှုနှင့် စည်းကမ်းတွေအမြစ်တွယ်ခဲ့ရသလို၊ သူတို့လက်ရှိဘဝမှာ ကောင်းကျိုးပြုနေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်လို့ မဆုံးတော့ပါဘူး'တဲ့။

အဆိုအမိန့်

ကျောင်းသားဘဝကနေ အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာသူတွေဟာ သူတို့မိဘတွေနှင့် မိသားစုတွေအပေါ်မှာ ခံစားရတဲ့အမြင်တွေ, တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြောင်းသွားတတ်ကြပါတယ်။ ထက်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်ဟာ အသက်အရွယ်ရလာတာနှင့်အမျှ သူတို့ကို ထိန်းသိမ်းပျိုးထောင်ပေးသူတွေအပေါ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့အမြင်တွေ ထားရှိကြတာပါပဲ။

Dorfman ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၁၁ ॥

မိသားစုစိတ်ဓာတ်, မိသားစုပန်းတိုင်

အိမ်ထောင်စုတစ်စုမှာ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ရှိဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့။ မိသားစု စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းပြောရရင်တော့ 'ပေါင်းစည်း ညီညွတ်မှု' ပါပဲ။ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုရှိပါမှလည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ သီရိဂေဟာ ဆိုတဲ့ မိသားစုပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြရမှာပါ။

ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုဆိုတာကို အလံကိုင်ပြေးပွဲ၊ သို့မဟုတ် ဘောလုံး အသင်းတစ်သင်းနှင့် ပုံခိုင်းချင်ပါတယ်။ အနိုင်ဂိုးသွင်းနိုင်ဖို့, ဂိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်ဖို့ဟာ ကစားသမား ၁၁ ယောက်လုံးရဲ့ တာဝန်ပါပဲ။ ကိုယ်ကျရာတာဝန် ကို ကျေပွန်အောင်ကြိုးစားနိုင်မှ, တစ်သင်းလုံးကောင်းပါမှ အနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ အလံကိုင် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲဆိုရင်လည်း သိကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ ပန်းဝင်အနိုင် ရရေးဟာ အပြေးသမား ၄ ယောက်စလုံးရဲ့စွမ်းရည်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ တာထွက်ကောင်းသလို တာဝင်လည်း ကောင်းရမယ်။ အလယ်လူ ၂ ယောက် ကလည်း အပေးအယူ အပြေးတူဖို့ လိုတယ်။ ၄ ယောက်စလုံးကောင်းပါမှ ပန်းဝင်လှပြီး အနိုင်ရမယ်ပေါ့။ ဒါဟာ မိသားစုစိတ်ဓာတ်နှင့် ဆက်နွှယ်နေတာ ပါပဲ။

ဒီတော့ မိသားစုပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုရဲ့အောက်မှာ ထူးခြားတဲ့အင်္ဂါရပ် တွေ ရှိနေပြန်ပါတယ်။ မိသားစုခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့ မိခင်နှင့်ဖခင်, မိသားစုဝင် တွေဖြစ်တဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ, အတူနေဆွေမျိုးတွေဟာ ကျရာတာဝန်ယူမှု, ဝတ္တရားသိတတ်မှု, စေတနာထားမှု ရှိနေရပါမယ်။ မိသားစုအချင်းချင်းအပေါ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ငှဲညှာထောက်ထားမှု, သည်းခံမှု, ခွင့်လွှတ်မှု, အနစ်နာခံမှုတွေ, မာန်မာနမထားမှု, အာဃာတရန်ငြိုးမဖွဲ့မှု, မနာလိုဝန်တိုစိတ်ကင်းမှု, တစ်ဘက်သတ်အနိုင်မကျင့်မှု, အမြော်အမြင်ကြီးမားမှု, အသိပညာကြွယ်ဝမှု, ကောင်းတူဆိုးတူ သေဖော်ရှင်ဖက် သဘောထားမှု, ချစ်ခင်လေးစားမှု, ပြဿနာကို လက်တွဲဖြေရှင်းမှုတွေ လက်ကိုင်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေရှိတဲ့ မိသားစုအဖို့ ကျစ်လစ်ခိုင်မာတဲ့ ပေါင်းစည်းမှုရှိတာနှင့်အမျှ လိုရာပန်းတိုင်ကို အရောက်သွားနိုင်မှာ မုချဧကန်ပါပဲ။

သာဓကဇာတ်လမ်း

တစ်ခါက အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ပြည်နယ်ပေါင်းစုံ အိုလံပစ်ပွဲကြီးတစ်ခုမှာပေါ့။ မီတာ ၁၀၀ ပြေးပွဲ ဗိုလ်လုပွဲမှာ ဆန်ခါတင်အပြေးသမား ၉ ယောက် တာစူနေတယ်။ တာလွှတ်ဖို့ ဩနတ်ဖောက်လိုက်တဲ့အချိန် အားယူပြီး တစ်ဟုန်ထိုးပြေးဖို့အပြင်မှာပဲ အငယ်ဆုံးအပြေးသမားလေးဟာ ခြေချော်ပြီး ပြေးလမ်းဘေးကို ပစ်ကျသွားတယ်။ သူ့ခမျာ လပေါင်းများစွာ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့ရသမျှ ရွှေအိပ်မက်တွေ မြောင်းထဲကျသွားတာနှင့် မခြားပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရှေ့ဆက်ဖြစ်တဲ့အဖြစ်က မယုံ နိုင်စရာ။

ပြိုင်ဖက်အပြေးသမား ၈ ယောက်က တစ်ပြိုင်တည်းလှည့်ကြည့်မိလိုက်ကြပြီး၊ လဲနေတဲ့ချာတိတ်လေးကို မြင်လိုက်ကြပါတယ်။ သူတို့အားလုံး ချော်လဲနေတဲ့ သနားစရာအပြေးသမားလေးကို အပြေးအလွှားသွားထူလိုက်ကြပါတယ်။

အဲဒီနောက်တော့ သူတို့ဟာ ပြေးလမ်းအပြင်ဘက်ကို ထွက်မသွားဘဲ၊ ၉ ယောက်သားလက်တွဲလို့ ပြေးလမ်းအတိုင်း လျှောက်သွားကြပါတယ်။ အပြေးသမားလေးလည်း ထော့နင်းထော့နင်း ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးပါသွားရင်း ပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားကြတော့တာပါပဲ။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

အလံကိုင်ဒိုင်လူကြီးတစ်ယောက်က 'အထူးအိုလံပစ်ပွဲ'လို့ ကြွေးကြော်လိုက်ပါတယ်။

သူတို့ တစ်ယောက်မျှဗိုလ်မစွဲပေမယ့် အားလုံး ပထမ ရသွားကြပါသတဲ့။

ပန်းတိုင်ဝင်တဲ့အခါ သူတို့ လက်တွဲမဖြုတ်ခဲ့ကြသလို၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်တွေကလည်း မတ်တပ်ရပ်ပြီးသြဘာပေးကြတဲ့ လက်ခုပ်သံတွေ မိုးလုံးညံသွားပါတော့တယ်။

သူတို့ကတော့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေတဲ့ အပြုံးတွေ,ပီတိတွေ ဖုံးလို့ပေါ့။

အဆိုအမိန့်

ကမ္ဘာကြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ အသည်းနှလုံး, ဦးနှောက်,လက်တွေကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပထမဦးစားပေးလုပ်ပေးရပါမယ်။

ရောဘတ် အန်ပါဆစ်ဂ်

မိခင်ဖခင်တွေ ညံ့ဖျင်းရင်, သားသမီးတွေက ဆိုးသွမ်းရင်, တစ်ယောက်ယောက်ကဖောက်လိုက်ရင် မိသားစုတစ်စုဟာ ပြိုကွဲပျက်စီးသွားရတော့တာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

■ ၁၂ ■

မိသားစုရဲ့ သမိုင်းပုံပြင်

တိဗီက အိုလံပစ်ပွဲတွေကိုကြည့်ရင် ပြိုင်ပွဲတွေထက် အားကစားသမားတွေအကြောင်း အလေးပေးပြသတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့တစ်ဦးချင်းရဲ့ ရှည်လျားတဲ့နောက်ကြောင်းတွေ, ဘဝဇာတ်လမ်းတွေ, တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတွေ, အောင်မြင်မှုအဆင့်အဆင့်တွေ, ထိပ်တန်းရောက်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့ရပုံတွေ စုံလို့ပေါ့။

ဒါတွေ ဒီလိုတင်ဆက်ပြသခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ရိုးရိုးစင်းစင်းလေးပါပဲ။ အများပြည်သူတွေဟာ အဲဒီသူရဲကောင်းတွေကို အားကျအတုယူစေချင်လို့ပဲပေါ့။ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်စဉ်တွေထဲမှာ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ အများကြီးပါနေလို့ပဲ မဟုတ်ပါလား။

အလားတူပါပဲ။ မိသားစုအဖို့လည်း ဒီလို သိစရာကောင်းစာတွေ ရှိနေတာ အမှန်ပါ။ မျိုးဆက်တစ်ခုဟာ သူတို့ချင်းအကြောင်းတွေသာ သိရုံမက၊ သူတို့ရဲ့ မိဘမျိုးရိုး ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက်ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိသမိုင်းတွေပါ သိထားဖို့ မလိုပေဘူးလား။ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အကြောင်းကို ဂရုတစိုက်လေ့လာသိရှိရင် အသိပညာရရုံသာမက ဇာတိသွေးဇာတိမာန်တွေပါ တက်ကြွလာစေနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုအချင်းချင်းလည်း ပိုမို ထွေးပိုက်စည်းလုံးမိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိနှင့်မိသားစုအပေါ် တန်ဖိုးထားတတ်လာပါတယ်။ အကောင်း, အဆိုး ဒွန်တွဲနေတဲ့

mgyoe.com

နိယာမအရဆိုရင်တော့ ဆိုးတဲ့အဖြစ်တွေကသင်ခန်းစာယူပြီး၊ ကောင်းတာတွေကို စံပြုဂုဏ်ယူနိုင်တာပေါ့လေ။ နောက်တစ်ခုက ဘဝဟောင်းကိုမမေ့တဲ့အတွက် အောက်ခြေလွတ်တာတွေ သို့မဟုတ် အားငယ် စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

သာဓကဇာတ်လမ်း

"ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်အဖြစ်က ဘဝပြောင်းလာတာ မျိုးဆက် ၂ ဆက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်"

တင်နက်ဆီပြည်နယ်မှာ မွေးကတည်းကနေလာတဲ့ ဟာရီးလ်က ပြောပါတယ်။

"ကျွန်တော့်အဘိုးရဲ့အဖေဟာ ကျွန်ဘဝနှင့်မွေးလာရာက အသက် ၉ နှစ်ကျမှ ကျွန်စနစ်ဖျက်သိမ်းလိုက်လို့ ကျွန်အဖြစ်က လွတ်မြောက်ခဲ့ရတာပါ"

ဟာရီးလ်ရဲ့အဘိုးဟာ လွတ်မြောက်သူအဖြစ် အသက် ၉၇ နှစ်အထိ နေသွားခဲ့ရပါတယ်။

"ကျွန်တော် သူ့တစ်သက်တာအတွေ့အကြုံတွေကို တမေ့တမော နားထောင်ခဲ့ရတာပေါ့။ သူ အသက် ၁၀၀ နားနီးတဲ့နောက် အသေးစိတ်မမှတ်မိတော့ဘဲ မေ့တေ့တေ့လေးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်"

အခု အငြိမ်းစား အနားယူခဲ့တဲ့ ဟာရီးလ်ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့မြေးတွေအလယ်မှာ ဘဝဇာတ်လမ်းတွေကို ပြောပြနေတုန်းပါပဲ။ သူ့မိသားစုပုံပြင်တွေက များသောအားဖြင့် သူ့အဘိုးလက်ထက်ကို ပြန်သတိရစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဒီနေ့ခေတ်လို တီဗီတွေ, ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေနှင့် ပျော်စရာ စိတ်ဝင်စားစရာ အာရုံတွေများနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကလေးတွေဟာ သူတို့ဘယ်မျိုးရိုးက ဆင်းသက်လာတယ်ဆိုတာ သိဖို့ ခက်သွားကြပါပြီ။ မြို့ရွာအနှံ့ဆိုသလို တွေ့မြင်သမျှဟာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ပုံစံတည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ် ဘယ်ကလာမှန်းတောင် မသိရင် ကိုယ် ဘယ်သူလဲဆိုတာလည်း ဘယ်သိပါတော့မလဲ"

တစ်ခါတရံလည်း သူတို့က မျက်လုံးကစားရင်းနှင့် ဒါမှမဟုတ် ဒီဇာတ်လမ်းတွေ ကြားဖူးပြီးသားပါလို့ စောဒကတက်တတ်ကြတာကလား။ သို့သော်လည်းပဲ ဟာရီးက သူတို့မပျင်းအောင် မြေပြွတွေနှင့်တွေ့တဲ့ စွန့်စားခန်းတွေ၊ အသည်းထိတ်စရာအကြောင်းတွေနှင့် ဆွဲဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

"သမိုင်းဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီ့ထက် ကိုယ့်မျိုးရိုးသမိုင်းက ပို အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါဟာပဲ ကျွန်တော်တို့၊ သူတို့ရဲ့ သမိုင်းပဲ မဟုတ်လားလို့။ ဒီအချက်ကို သားသမီးမြေးမြစ်တွေသိထားမှ တစ်နေ့ကျရင် သူတို့ကလည်း သူတို့ကလေးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်မှာပေါ့"

ဟာရီးလ်က ဆက်ပြောပါသေးတယ်။

"မင်းတို့ ကိုယ့်သမိုင်းမှ ကိုယ်မသိရင် ဘယ်တော့မှ သိမှာမဟုတ်သလို၊ တစ်သက်လုံး လူဖြစ်ရှုံးသွားတတ်တယ်။ ကိုယ် ဘယ်သူဆိုတာ သိသင့်ပြီး ဘယ်ဇာတိ၊ ဘယ်အမျိုးဆိုတာ ဂုဏ်ယူရမယ်"လို့ပြောပါတယ်။

အဆိုအမိန့်

မိသားစုသမိုင်းကြောင်း မိသားစုရာဇဝင်တွေကို ဇာတ်လမ်းဖွဲ့ပြီး ပြောတတ်တဲ့မိဘတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်သလို၊ မိသားစုဝင်တွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးမား လာတတ်ပါတယ်။ ဒါနှင့်အမျှ လူကြီးဘဝရောက်တော့ ကလေးဘဝက ပျော်ရွှင်မှုတွေထက် ၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုရလာတာပါပဲ။

Leader ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၃ ။

မိသားစုအပေါ် ဖုံးကွယ်မထားပါနှင့်

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝပြောင်းဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် လုံခြုံစိတ်အချရဆုံး နည်းအနေနှင့် လျှို့ဝှက်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က ပြောင်းလဲမယ့်ပုံစံကို ရေးဆွဲထားပေမယ့် လုပ်ပြီးမှ အသိပေး ဖွင့်ပြောပါတယ်။ ဒီအကြံဟာ အခက်အခဲတွေ လျော့နည်းစေတယ်လို့ ယူဆစရာပါပဲ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ အသိမပေးတဲ့အတွက် မအောင်မြင်တဲ့အခါ တခြား လူတွေက ကျွန်တော်တို့ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေနှင့် မဆိုင်တော့ပါဘူး။ ပြဿနာက အောင်မြင်မှုမရဘဲ ဆုံးရှုံးတာကို လူမသိစေချင်လို့ ကြိတ်လုပ်တာပဲဖြစ်တာကြောင့် ပိုပြီးဆုံးရှုံးသွားရတာပဲပေါ့။ ဆိုလိုရင်းကတော့ မိသားစုအပေါ် ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ်က ပြောင်းလဲမှုနှင့် အကြံအစည်တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ သူတို့ရဲ့ဝိုင်းဝန်းကူညီမှုကို ရမှာဖြစ်သလို၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို တစိုက်မတ်မတ်အာရုံစိုက်ပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်မှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာခကေဇာတ်လမ်း

စမန်သာဟာ သူ့လုပ်ငန်းစဉ် စ,မယ်ကြံလိုက်ကတည်းက တစ်ချိန်လုံး ရင်မောနေရပါတယ်။ သူက နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးပြီး ဝလာတာကို ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာချိန်အထိ အလေးအနက် ဂရုမစိုက်ခဲ့မိပါဘူး။

"ဒီကိစ္စကို ကျွန်မယောက်ျားရော ကလေးတွေကိုကော ဖွင့်မပြောချင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်ဆို အဲ့သလို ဖွင့်ပြောလိုက်တာကြောင့် ကိုယ့်အကြံပျက်သွားမှာစိုးလို့ပါပဲ။ မိသားစုလည်း စိတ်မချမ်းသာ မဖြစ်စေချင်ဘူးလေ။ ပြီးတော့ ကိုယ်အလေးအချိန် လျှော့ချဖို့ဟာ ကတိပေးလိုက်ရာရောက်သလို၊ ပြောသလောက်မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ အပြစ်တင်ခံရမှာလည်း မလိုလားဘူး"

စမန်သာဟာ စားရမှာထက် လျှော့စားရာက ကျန်တဲ့လူတွေကို ပိုစားစေခဲ့တယ်။ ဒ့ိနောက် မနက်စောစောထပြီး ရပ်ကွက်တစ်ပတ်လျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလည်း လုပ်မိတယ်။

"နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မအကြံဟာ အတော်မိုက်မဲတာပဲလို့ သိလာရတယ်။ လမ်းထလျှောက်တာ ကောင်းပေမယ့်၊ ကျွန်မက ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်လုပ်တာဆိုတော့ အိမ်တာဝန်တွေလစ်ဟင်းပြီး နားလည်မှုတွေ လွဲကုန်ကြတာပါပဲ"

မလွှဲသာတဲ့အဆုံးမှ သူက ဝလာတာ ပိန်ဖို့ အစာလျှော့စားပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းထွက်လျှောက်တဲ့အကြောင်းကို ဝန်ခံခဲ့တယ်။ ဒါတောင် သူ့မိသားစုက သံသယဝင်ချင်ကြတုန်း"

သူတို့က ဒါကို အကဲခတ်ကြပေမယ့် ကျွန်မက အစကတည်းက ဘာမျှမပြောခဲ့တော့ သူတို့ဆီက တုံ့ပြန်တာ ဘာသံမျှမကြားရပါဘူး။

အဲ-သူ ဘယ်လိုကြံလို့ ဘာတွေလုပ်မနေတာပါဆိုပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောလိုက်တော့မှ အစစအရာရာ အဆင်ပြေသွားပါတော့တယ်။

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

"သူတို့တစ်တွေဟာလည်း ကျွန်မလုပ်ရပ်ကို နားလည်သွားတဲ့နောက်၊ လိုအပ်သလို ဝိုင်းပြီးကူညီကြတယ်။ ကျွန်မနေရာမှာ တတ်နိုင်သလောက် အစားဝင်လုပ်ကိုင်ပေးကြတယ် ဆိုပါတော့။ ကျွန်မအဖို့လည်း စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နှင့် လုပ်နိုင်လာပြီး သိသိသာသာတိုးတက်လို့ ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းသထက် ကောင်းလာရတော့တာပါပဲ"

စမန်သာ့စကားဟာ မိသားစုအတွင်း ပွင့်လင်းမှုတွေရှိဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြနေတယ်ဆိုရမယ်။

လူမှုရေး, ကျန်းမာရေး, စီးပွားရေး စသဖြင့် အခက်အခဲရှိသမျှ အရေးကြီးရင်ကြီးသလို မိသားစုကို မထိမ်မချန် ဖွင့်ဟပြောပြသင့်တာရှိပါတယ်။ ဒါမှ မိသားစုအချင်းချင်း တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး အဖြေရှာနိုင်သလို၊ အခက်အခဲပြဿနာတွေပြေလည်သွားအောင် သူတို့က ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်တော့မှာပေါ့။

အဆိုအမိန့်

ကိုယ်အလေးချိန်ကိစ္စလို ဘဝမှာအသွင်ပြောင်းဖို့ ကြိုးပမ်းကြတဲ့လူတွေကို လေ့လာကြည့်ရသလောက် အစမှာ သူတို့မိသားစုကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောထားခြင်းအားဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းပိုရတာကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။

ဒီ့ထက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေမှာ. မိသားစုကို အသိမပေးဘဲ ထိမ်ချန်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းတဲ့ဘဝမျိုး, အပ်နှင့်ထွင်းရမှာကို ပေါက်ဆိန်နှင့်ပေါက်ရတဲ့အဖြစ်မျိုးတွေ ကြုံရမှာ မလွဲပါဘူး။

Fisk ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၄ ။

ကလေးတွေကို 'စံ'ပြပါ

ကလေးတွေမှာ သူတို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်တယ်၊ ဘာတွေ လုပ်နေမိတယ် ဆိုတာ 'စံ'ထားကြည့်စရာအညွှန်းတွေ သိပ်မရှိကြပါဘူး။ ဒါဟာ သူတို့ဘဝမှာ အလွန် အရေးပါပါတယ်။ အကြီးမားဆုံးအညွှန်းကတော့ သူတို့ရဲ့မိသားစုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်နှင့် သူ့မိသားစုအပေါ်မှာရှိတဲ့ သူ့ခံစားချက် အသိတရားတွေဟာ သူ့ရဲ့အမြင်နှင့် သူ့ကိုယ်သူ ရုပ်လုံးဖော်ရာမှာ တခြားသူတွေထက် ပို အစွမ်းထက်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်စုဟာ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းကို အကြွင်းမဲ့ ကျေနပ်မှု၊ လက်ခံမှု၊ မှန်ကန်မှုတွေ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြရပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ဘက်ဆီတေလာက အမေရိကန်အိပ်မက်အသစ်များ စင်တာကို တည်ထောင်သူဖြစ်ပါတယ်။ သူက မိဘတွေအနေဖြင့် သူတို့ကလေးတွေအဖို့ သူတို့ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာကို အစဉ်သတိရသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘက်ဆီရဲ့အဖွဲ့ဟာ ကလေးတွေကို ဆန္ဒကောက်ယူခဲ့ရာမှာ ကလေး ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်က သူတို့လိုချင်တာ ဝယ်ပေးနိုင်တာထက် သူတို့မိသားစုတွေက သူတို့အပေါ် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ လိုလိုလားလားဆက်ဆံတာကို ပိုနှစ်သက်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့တာ တွေ့ရပါသတဲ့။ ဒီအထဲက ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ ကျော်ကလည်း စတိုးဆိုင်ကြီးတွေကိုသွားရတာထက် မိဘတွေနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး အချိန်ဖြုန်းရတာကို ပိုသဘောကျတယ်လို့ ဖွင့်ဟပြောကြပါသတဲ့။

"ရှင်းတဲ့အချက်ကတော့ ကျွန်မတို့ကလေးတွေဟာ ကျွန်မတို့ကို ရင်အုပ်မကွာလိုအပ်နေတာပဲဖြစ်ပြီး၊ ဒါကိုလည်း သူတို့သိကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကလေးအတော်များများက မိဘတွေဟာ သူတို့အတွက် အရေးပါသလို မိဘတွေကိုယ်တိုင်က သူတို့ဟာ ကလေးတွေအဖို့ အရေးပါတာကို မသိနားမလည်မှာတော့ သူစိုးရိမ်မိတယ်"လို့ ဘက်ဆီက ပြောပါတယ်။

'ကလေးတွေထဲက ၃၂ ရာခိုင်နှုန်းကသာ သူတို့မိဘတွေနှင့် အချိန်ဖြုန်းခွင့်ရကြတယ်'လို့ဆိုပြီး၊ 'အများစုကတော့ သူတို့မိဘတွေဟာ အလုပ်တွေရှုပ်နေတာနှင့် သူတို့ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ကြဘူး'လို့ ဖွင့်ပြောကြတာကိုး။

ဘက်ဆီက မိဘတွေဟာ သူတို့ကလေးတွေအတွက် တကယ်အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်ဖို့ကောင်းကြောင်း တိုက်တွန်းပါတယ်။

"ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စောင့်ကြည့်ဖို့ ပျက်ကွက်တဲ့အတွက် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့မိဘတွေ ဘယ်နှစ်ဦး ရှိနေမလဲ။

mgyoe.com

သူတို့ကို ကစားစရာလေးတစ်ခု ဝယ်ပေးလိုက်ရုံနှင့် ချော့လို့ရမယ်ကော ထင်ကြသလား။ ဒါဟာ ကလေးတွေမှာ လိုအပ်တဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် လိုချင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က ရှင်တို့ကျွန်မတို့ကိုပဲ လိုအပ်တာပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့အချိန်ကိုပဲ လိုချင်တာပါ။ သူတို့အပေါ် ဂရုစိုက်တာကိုပဲ မြင်လို့တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပျနေကြတာပါ"

အဆိုအမိန့်

မိသားစုရဲ့ချစ်မေတ္တာနှင့် တယုတယထောက်ကူမှုကိုရတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာမှုဟာ ကျောင်းမှာ ဆုအမျိုးမျိုးရပြီး မိဘမေတ္တာကို ကောင်းကောင်းမခံစားရတဲ့ ကလေးတွေထက် ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုပျော်ပါတယ်။

Enright ၂၀၀၁ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၅ ။

ချစ်ရင် အလိုမလိုက်သင့်ဘူး

မိဘတိုင်းဟာ သားသမီးတိုင်းကို ချစ်ကြတယ်ဆိုတာ မငြင်းနိုင်တဲ့အချက်ပါ။ ချစ်တယ်ဆိုရာမှာ ချစ်တတ်ဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ချစ်ရပါလိမ့်မယ်။ 'သိသာသိစေ မမြင်စေနှင့်'ဆိုသလို ချစ်တာကိုရင်ထဲမှာသိမ်းထားပြီး၊ ကိုယ့်အချစ်ကို ပြသင့်သလောက်သာ ပြသင့်ပါတယ်။ 'ချစ်လို့'ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်နှင့် ဘာမဆိုအလိုလိုက် အကြိုက်ပေးတာဟာ မိဘ အများစုရဲ့အမှားတစ်ခုပါပဲ။

သားသမီးကို အလိုမလိုက်ရဘူးလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လိုက်သင့်တာတွေ လိုက်ရမှာပေါ့။ မလွန်ကဲမိဖို့ သတိပေးတာပါ။ 'အလိုလိုက်အမိုက်စော်ကား'ဆိုတဲ့စကားလည်း ကြားဖူးကြပြီးသား။ သားသမီးကို အလိုလိုက်လွန်းတာဟာ ချစ်ရာမရောက်ဘဲ နှစ်ရာရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အလိုလိုက်တာဟာသူတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ရေး လူကိုပါ ပျက်စီးစေရုံသာမက အဖတ်ဆယ်မရအောင်ချောက်ကျတဲ့ဘဝမျိုးရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်တာနှင့် မခြားပါဘူး။ ပြီးတော့လိုချင်တာမှန်သမျှ ရနေတဲ့ဘဝက တစ်နေ့ လိုချင်တာမရတဲ့ ဘဝကိုရောက်သွားရင်စိတ်ဆင်းရဲပြီး သောကဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေရမှာ သေချာပါတယ်။

လက်ငင်းလောလောဆယ်မှာလည်း ကလေးလူငယ်တွေဟာ သူတို့လိုချင်တာ ရတဲ့အချိန်မှာ ကြည်ဖြူကြပြီး၊ လိုချင်တာ မရတဲ့အခါကျတော့ မိဘကို

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ငြူစူရန်လုပ်တတ်ကြတာကလား။ လူငယ်တွေ မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့ ပြဿနာဆိုရင်လည်း မိဘတွေပေါ့ဆမှုနှင့် ငယ်ရွယ်စဉ်က အလိုလိုက်ခဲ့မှုလည်း ပါပါတယ်။ ဒီ့အပြင် ဇနီးမယားနှင့် လင်သားတွေအပေါ် အလိုလိုက်တာတွေကလည်း အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ဘဝပျက်စီးကြောင်း အကြောင်းတရားတွေပဲပေါ့။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းတောင် အလိုဆန္ဒကို မထိန်းမချုပ်ဘဲ အလိုဆန္ဒရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်မိရင် ဒုက္ခကြုံရတာနှင့် နှိုင်းချိန်ကြည့်ပါ။ မိသားစုတစ်ခုလုံးအနေဖြင့် အလိုလိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်လာရင် မူဝါဒစည်းစနစ်တွေ သတ်မှတ်ထားသင့်ပါတယ်။ အချုပ်ပြောရရင်တော့ 'ချစ်ရင် အလိုမလိုက်နှင့်'လို့။

သာဓကဇာတ်လမ်း

ရိုစ်ဟာ 'လင်ဆိုးမယား'ဘဝကနေ 'သားဆိုးအမေ'ဘွဲ့ထူးကိုပါ ဆက်တိုက်ဆွတ်ခူးခဲ့ရသူပါ။ လင်ဖြစ်သူအရက်သမားဟာ အသည်းရောဂါနှင့် ဆုံးပါးသွားတဲ့နောက် ဖတဆိုးဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ သားလေးဂျက်ကို ကုမ္ပဏီစာရေးမဘဝနှင့် မျက်နှာမငယ်ရအောင် လုပ်ကျွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် နောက်အိမ်ထောင်မပြုဘဲ သားလေးရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့ပါတယ်။ မိဘတွေအိမ်မှာပဲ သွားနေတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ရို့စ်ဟာ ရိုးသားအေးဆေးသလောက် ဆင်ခြင်ဉာဏ်လည်းနည်းတာပါပဲ။ သူ့သားလေး ကျောင်းထားချိန်မှာ ကစားစရာကအစ အဝတ်အစားအဆုံး ပူဆာတာနှင့် ဝယ်ပြီးသားပေါ့။ သူ့သားဟာ မုဆိုးမသားဖြစ်ပေမယ့်၊ ကျောင်းမှာ အများတကာထက် သာစေရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နှင့် လိုလေသေးမရှိရအောင် ထားခဲ့တယ်။ သူကိုယ်တိုင် ပင်ပန်းခံ၊ အငတ်ခံပြီး သားအတွက်ပဲ ဦးစားပေးခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။

mgyoe.com

m.gyoe.com SAMPLE BOOK

ဒါပေမယ့် ရို့စ်ဟာ 'သားမထိနှင့် မီးပွင့်သွားမယ်' ဆိုတဲ့စိတ် မွေးမိတာပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ သူ့သား မှန်မှန်မှားမှား သားရှေ့က ဝင်ရပ်လိုက်တာပဲပေါ့။ အိမ်မှာဆိုလည်း အဘိုးတွေအဘွားတွေ ဆူမယ်, ဆုံးမမယ် မကြံနှင့်။ သူနှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့ပြီသာမှတ်။

ဒီတော့ တစ်ဘက်က သူ့သားဟာ တစ်နေ့တခြား ရောင့်တက်လာပြီး၊ သူ့အမေစကားကိုတောင် နားမထောင်တော့ဘဲ ဂျစ်ကန်ကန် ခံတန်တန်တွေ လုပ်လာတယ်။ ရို့စ်အဖို့ ကိုယ်တင်တဲ့မင်းသား ကိုယ့်ပြန်နင်းတာခံရပြီး ကိုယ်မွေးတဲ့မီး ကိုယ့်ပြန်လောင်ရတော့တဲ့အဖြစ်။

နောက်ဆုံး ဂျက်တစ်ယောက် ဆိုးသွမ်းလူငယ်ဘဝဖြင့် ရန်ပွဲတွေ အကြိမ်ကြိမ်နွှဲလို့ ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရပြီး ဆေးရုံရောက်တော့မှပဲ ရို့စ်မျက်ရည်စက်လက်နှင့် ငိုပြောမိတာကတော့

"ငါ့သား မမိုက်ပါဘူး။ မေမေမိုက်တာပါ သားရယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက် အစအဆုံးဟာ မေမေ့အပြစ်တွေချည်းပါပဲ"

(ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဇာတ်ဝတ္ထုတွေမှာလည်း ငယ်ငယ်က အကျင့်ဆိုးကို မတားမြစ်ဘဲ အလိုလိုက်ခဲ့ရာက ဘုရင့်အမိန့်နှင့် သတ်စေဆိုပြီး ကားစင်ပေါ် ရောက်ခဲ့တဲ့အဆုံး သားသူခိုးက 'အမေ့ကို ဝှက်ထားတဲ့ရတနာတွေပြမယ်။ အနားကပ်ပါ'လို့ ညာပြောပြီး နားရွက်ကိုက်ဖြတ်ပစ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးဟာ သင်ခန်းစာယူစရာ ရှိခဲ့ပါတယ်။)

အဆိုအမိန့်

ကလေးငိုတိုင်း ကောက်မချီပါနှင့်။
ငိုတာဟာ သူ့ခြေလက်အင်္ဂါတွေကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။

အာဖရိကစကားပုံ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၆ ။

အဆုံးအဖြတ်မပေးစတမ်း နားထောင်ပါ

စိတ်ညစ်စရာ, စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ စကားတွေ ခင်ဗျား နားထောင်ချင်ပါ့မလား။ ပြောတဲ့လူက ရေလာမြောင်းပေးလုပ်ပြီး စကားတောင်းတာတွေနှင့် သူ့ခံစားချက်တွေကိုကော နားထောင်နိုင်ပါ့မလား။ ကိုယ်သဘောကျတဲ့ အကြောင်းနှင့် စိတ်ညစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြန်ရင်လည်း စကားတွေ ဆက်ရှည်နေရဦးမယ်။ စိတ်ညစ်စရာဆိုတာက မိသားစုတိုင်း မလွဲမရှောင်သာ ကြုံနေကျဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိစ္စပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တချို့ စိတ်ပျက်စရာ တွေဟာ ကိုယ့်တုံ့ပြန်ချက်လောက် အရေးမကြီးလှပါဘူး။ စိတ်ညစ်စရာ ကိစ္စ တစ်ခုကို လေးလေးစားစားနားထောင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရှုထောင့်နှင့် ညှိနှိုင်းတာ မဟုတ်သလို၊ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ရာမရောက်ပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ် ကတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာတွေ ပြောလာတဲ့လူကို ကိုယ့်ရဲ့သဘောထား, ထင်မြင်ချက်, ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ လောလောလတ်လတ် မပြောသင့်ဘဲ နှစ်သိမ့်မှု ပေးလိုက်ဖို့ပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ခရစ္စတင်းဟာ သူ့မိဘတွေကို ပြောရမှာကြောက်နေပါတယ်။ သူလွန်ခဲ့တဲ့ ၁ နှစ်က အိမ်ထောင်ပြုခဲ့တာကို ထိန်ချန်လျှို့ဝှက်ထားမိတဲ့အကြောင်း သူ့အမေကို အတွင်းစကား ဖွင့်ဟခဲ့တဲ့အခါ သူ့အမေက အေးအေးသက်သာပဲ အကြံပေးခဲ့လေရဲ့။

"အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေဖို့တော့ မလွယ်ဘူး။ ဖြစ်သမျှအကြောင်းကနေ အကောင်းဖြစ်အောင်သာ ကြိုးစား"

"ကျွန်မလေ အမေ့ကို ဖွင့်ပြောလိုက်တုန်းက ယမ်းပုံမီးကျ ဆူပွက်သွားတော့မယ် မှတ်နေတာ"

ခရစ္စတင်းက ပြောတာပါ။

သူ့အမေက စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရမယ့်အစား ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့သမီးလေးကို စိတ်ချမ်းသာစေချင်တယ်လို့သာ တုံ့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်မနားတွေ ကျွန်မ မယုံနိုင်အောင်ပါပဲ။ အမေဆီကပြန်လာတဲ့အချိန်မှာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး ဝမ်းသာရပါတယ်"

နောက် ၁၀ စုနှစ်တစ်ခုအကြာ ခရစ္စတင်းဟာ ဒီအတွေ့အကြုံကို သူ့ဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ အသုံးချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲဖို့ ကြံနေသူများနှင့် လင်မယားကွဲကွာချိန်မှာ မိသားစုဝင်တွေနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကူညီဖြေရှင်းပေးမိတာပဲ ဆိုပါတော့။

"သူတို့သားသမီးတွေ လင်မယားကွာရှင်းမယ့်အချိန်မှာ မိဘတွေအနေဖြင့် လုပ်ပေးနိုင်တာတစ်ခုက သူတို့ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း လုပ်ဖို့ ပြောရုံပါပဲ။ သူတို့က ကျွန်မတို့ဆီက လိုအပ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ရင်ဖွင့်သံတွေကို ခံစားနားလည်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်"

ဒါပေမယ့် မိဘအတော်များများက သူတို့ရဲ့သားသမီးတွေကို စစ်လားကြောလားလုပ်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ကံမကောင်းစွာနှင့် အရယူမိကြတာကလား။

"အဲ့ဒီအချိန်ဟာ အမှား၊အမှန်ကို ဝေဖန်ခွဲခြားပေးရမယ့်အချိန် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အိမ်ထောင်ပျက်ရတဲ့အကြောင်းလည်း သွားမမေးပါနှင့်။ တကယ်တော့

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဲဒီအချိန်မှာ သားသမီးတွေအပေါ် မေတ္တာကြီးကြီးမားမားထားတဲ့အကြောင်း ပြသတဲ့အနေနှင့် လိုအပ်သလို ကူညီပံ့ပိုးမှု ပေးရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်သားသမီးတွေက ကိုယ်နှင့် ကိုယ့်မိသားစုရဲ့အင်အားကိုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရှေ့ရေးကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

"တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မိသားစုအများစုက ဒီလိုအိမ်ထောင်ပြိုကွဲမှုဟာ သူတို့အပြစ်တွေ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါမှာ စိုးရိမ်ကြပါတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက သွန်သင်ဆုံးမမှု, ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမှုတွေ ချွတ်ယွင်းအားနည်းခဲ့ကြလို့ ခုလိုဖြစ်ရတာဆိုပြီး ယူဆကြတာကြောင့်ပါပဲ"

ခရစ္စတင်းက ဆက်ပြောပါသေးတယ်။

"သူတို့ဟာ ကလေးတွေရှေ့က မားမားမတ်မတ်ရပ်ပြီး မကာကွယ်နိုင်ခဲ့ကြလို့လား။ သူတို့ လင်မယားမကွဲခဲ့ကြ, လင်မယားကွဲဖူးကြလို့လား။ သူတို့အနေဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးပဋိပက္ခတွေဖြေရှင်းတတ်အောင် ပညာ မရှိခဲ့ကြလို့လား စသဖြင့်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှုတွေ ပွားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်တကယ် မိဘတွေအနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။ ပူစရာမရှိ ပူပန်နေတာတွေလည်း ရပ်သင့်ပါတယ်။ စင်စစ်တော့ သားသမီးဖြစ်သူရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ အလျောက်သာ အာရုံထားရမှာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့ကြမ္မာ သူဖန်တီးခွင့် ပေးလိုက်ရမှာပါပဲ။ မိဘတစ်ဦးအဖို့ သားသမီးတွေရဲ့အိမ်ထောင်ရေးမှာ ကြားဝင်မစွက်ဖက်ဘဲ အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အထောက်အကူပြုပေးရုံမှတစ်ပါး ဘာများတတ်နိုင်ဦးမှာလဲ"

အဆိုအမိန့်

လူ ၁၀ ယောက်တွင် ၈ ယောက်နီးပါးသည် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့်ပတ်သက်သော စိတ်ညစ်စရာသတင်းစကားများကို မကြားလိုကြချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တန်ပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရပြီး စိုးရိမ်သောကရောက်ရမည့်အတွက်ပင်တည်း။

Golish ၂၀၀၃ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၇ ။

အတွေးအမြင် အယူအဆ တူညီရေး

အဓိကအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို မိသားစုနားလည်အောင် ဘယ်လို ဆက်သွယ် အသိပေးရမလဲ။

ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေနှင့် တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ဘယ်နည်းနှင့် မျှဝေပေးတာ အကောင်းဆုံးပါလဲ။

အလွယ်ဆုံးအဖြေကတော့ ညွှန်ကြားချက်တွေပေးနေတုန်းမှာ ဘာတွေ ဘယ်လိုစဉ်းစားရမယ်ဆိုတာ မပြတ်ပြောပြတာပဲလို့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ တကယ်တမ်းကျတော့ အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။

အကောင်းဆုံးနည်းက ကိုယ့်ယုံကြည်သက်ဝင်မှုတွေကို ကိုယ့်မိသားစုလည်း လက်ခံပြီး၊ ကိုယ်နှင့် တစ်သားတည်း တစ်ထပ်တည်းကျအောင်လုပ်ဖို့က သူတို့နှင့် အတူနေပြီး နေ့စဉ် လက်တွေ့ပြသဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ့အတွက် သူတို့ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေကို အမှုမထားဘဲ ကိုယ်က သူတို့ အပေါ် ချစ်ခင်ယုယမှုပြပြီး တန်ဖိုးထားဆက်ဆံဖို့ လိုပါတယ်။ လူဆိုတာ သူတို့ကို အထက်စီးကနေပြီး အမိန့်ပေးတာတွေထက် တန်ဖိုးထားမှုကို လက်တွေ့သရုပ်ပြတာကို ပို အလေးထားတတ်ကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ဘရက်နှင့် မဂ္ဂီတို့အတွက် သူတို့ကလေး ၆ ယောက်ကို သူတို့စံထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ဝေမျှပေးရာမှာ အသေးအဖွဲလေးကအစ အရေးတကြီး ဂရုစိုက်ပါတယ်။ မဂ္ဂီ ပြောပုံက ခုလိုပါ။

"ကျွန်မတို့အနေဖြင့် သားတွေသမီးတွေ ကြီးပြင်းလာတော့မယ့်အချိန်မှာ လူကောင်းသူကောင်းလေးတွေ, တာဝန်သိတတ်သူတွေ, ကျွန်မတို့ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စိတ်ဓာတ်တွေကို အမွေခံတဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

'သို့သော်လည်း သူတို့ဟာ စည်းကမ်းချက်တွေ ချမှတ်တဲ့အလုပ်နှင့် အချိန်တွေအများကြီး အကုန်မခံပါဘူး။

"ရှင်က 'မင်း ဒါကိုလုပ်ဖို့ လိုတယ်'လို့ ပြောတာကို ကလေးတစ်ယောက်က မခံချင်, ဒေါသဖြစ်မှာပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်က ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှု မလုပ်နိုင်တော့တာနှင့် သူတို့က ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ပြီး ထင်ရာစိုင်းတော့မှာပေါ့။ တကယ်လို့ ရှင်က 'မင်းတို့ ဒါကို ယုံကြည်လိုက်ပါ'ဆိုရင်လည်း မဖြစ်နိုင်တာကို ဇွတ်တောင်းဆိုရာ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို နုတ်သမီးပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောပြီး ယုံနိုင်းဖို့ကြိုးစားရင်လည်း တဒင်္ဂတော့ ယုံကောင်းယုံမှာပေါ့။ လက်တွေ့တော့ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး"လို့ မဂ္ဂီက ပြောခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာတော့–

"ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်မယ်။ နေ့တိုင်းပဲလေ မဟုတ် အလုပ်နှင့် လက်တွေ့ပြတာဟာ အမှန်တကယ်အရေးကြီးမှုကို ပေါ်လွင် စေရုံမက၊ အကျိုးထူးတွေလည်း ခံစားရမှာပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်အယူအဆသဘော တရား, အမြင်တွေကို သင်ပေးရုံသာ မကဘူး၊ မိသားစုဝင်တွေနှင့် ဆက်သွယ်ရေး ပိုကောင်းအောင် လမ်းဖွင့်ပေးတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်"

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘရက်နှင့် မဂ္ဂိတို့ရဲ့ အကြီးဆုံးသမီးအက်ဘီ ပြောတာကတော့ 'သူ့သူငယ်ချင်းတွေ သူတို့မိဘတွေဟာ စည်းကမ်းသိပ်ကြီးတယ်လို့ ထင်ကြောင်း၊ သူနှင့် သူတို့ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေအားလုံး ကျောင်းမှာ သိပ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လို့ ဒီလိုထင်ကြကြောင်း' ပြောခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေဟာ အိမ်ကို လိုက်လည်တော့မှ တစ်ချိန်လုံးအော် ဟာစ်ကြိမ်မောင်းနေမယ်လို့ သူတို့ထင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မတို့အိမ်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုပုံစံကို တွေ့ပြီး အံ့သြတုန်လှုပ် သွားကြရတော့တာပဲ။ အဲ– အိမ်ထဲဝင်လိုက်တာနှင့် သူတို့ ပထမဆုံးမြင်လိုက်ရတာက အမေနှင့်အဖေဟာ ကျွန်မတို့ကို ဖက်လှဲတကင်း ပွေ့ပိုက်ကြိုဆိုပြီး၊ ကျွန်မတို့ကို 'သိပ်ချစ်တယ်'လို့ ပြောခဲ့တာပါပဲ"

အဆိုအမိန့်

နွေးထွေးမှုနှင့် အတူတကွနေထိုင်မှု ကြာမြင့်ရခြင်းများကြောင့် ခံစားရသောပီတိသည် နှိပ်ကွပ်အုပ်ထိန်းမှုများထက် ၃ ဆသာ၏။

Buysse ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၁၈ ॥

မိဘဟူသည် အုတ်မြစ်။ တံတိုင်း မဟုတ်

မိဘတွေဟာ ကလေးများရဲ့ဘဝမှာ အရေးပါလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် သူတို့ဘဝ သူတို့ထူထောင်ကြရာမှာ မိဘတွေနှင့် အလိုအလျောက် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မိကြစမြဲပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ချိန်ထိုးကြည့်တာကတော့ ရည်ရွယ်ချက်ကို လုံလောက်အောင် ဖြည့်မပေးနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ကိုယ့်မိဘရဲ့အဆင့်အတန်းကို မမီရင် စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေ ကြုံရမှာဖြစ်သလို၊ မိဘထက် အတိုင်းမသိ ကျော်လွန်သွားပြန်ရင်လည်း အဆုံးစွန်သောတစ်နေ့မှာ စိတ်ထိခိုက်စရာတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ခုလိုဖြစ်ရတာတွေဟာ လွဲမှားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ရောက်ရှိခဲ့တဲ့အချက်ကို ထင်ဟပ်ပြဆိုခဲ့တာပါပဲ။ တကယ်တော့ မိဘတွေဟာ ကိုယ်ရောက်လိုတဲ့အဆင့်ကို ပို့ပေးနိုင်အောင် ကူညီပံ့ပိုးဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ်တွေ သာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရဖို့ ကျော်တက်ရမယ့် အုတ်တံတိုင်း အရံအတားတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ စေတနာအပြည့်နှင့် တွန်းအားပေးခဲ့ကြသူတွေဆိုတာကို သဘော ပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကဇာတ်လမ်း

ဂျင်နိုက်စ်အဖို့ ဝါးလုံးခေါင်းထဲ ဆင်ဝင်ရတဲ့အဖြစ်မျိုး ဆိုက်နေပါတယ်။ ကလေးတွေက တစ်ပြုံကြီး။ လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံလည်း လောက်လောက်ငငမရှိ။ အပိုအလျှံဆိုတာ ဝေးပါလေရော။

သူနှင့်ခင်ပွန်းသည်တို့ဟာ ကလေးတွေရဲ့စားဝတ်နေရေး၊ ပညာရေး အတွက် ရှိသမျှပုံအောပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားခဲ့ကြသူတွေပါ။ ဒီအတွက် သူတို့လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံအပိုတစ်ပြား တောင် သုံးစရာမကျန်တော့ပါဘူး။ သူတို့အိမ်မှာ တီဗီကအစ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေ လည်း ဘာမျှမရှိပါဘူး။

"ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်မတို့ကတော့ တက်ကြွထက်သန်မှုအပြည့်နှင့် ဘဝကို ရန်းကန်ရင်ဆိုင်ခဲ့တာပါပဲ။ လောကဓံကို အံတုစိန်ခေါ်ခဲ့ကြတယ် ဆိုပါတော့။

သူတို့ဟာ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်မှုရဖို့ တစ်စုတဝေးတည်း လမ်းလျှောက် တတ်ကြပါတယ်။

"အဲ့သလို လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်းက ခုထက်ပိုကောင်းမယ့် အချိန်တွေ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ၂ပါးချမ်းသာရမယ့် အခွင့်အလမ်းတွေကို စိတ်ကူးအိပ်မက် မက်ကြ တာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ရလဒ်ကောင်းတွေကိုပဲ မျှော်မှန်းပြီး၊ အဆိုးတွေကို အာရုံမပြုပါဘူး"

ဂျင်နိုက်စ်ဟာ ဘတ်စ်ကားဒရိုင်ဘာလုပ်တဲ့လင်တော်မောင် အလုပ်သွား ခိုက်မှာ ကလေး ၅ ယောက်ကိုထိန်းဖို့ အိမ်မှာပဲ နေရစ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက ကလေးတွေကို အိမ်စာတွေ ကူလုပ်ပေးသလို၊ မိသားစုစာကြည့် တိုက်ကလေးဖွင့်ပြီး စာတစ်အုပ်တည်းကို ဝိုင်းဖတ်တယ်။ အတူထိုင်ဆွေးနွေးခဲ့ ကြပါတယ်။

မိသားစုရဲ့ပညာရေးစီမံချက်တွေအရ ကလေး ၅ ယောက်စလုံးကို သူတို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့လမ်းကြောင်းကို ဦးတည်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့တယ် ဆိုရမှာပဲ။ ဘဝစုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂ စုလောက်ကြာတဲ့နောက်တော့ ကလေး ၂ ယောက်က ဆရာဝန်တွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။ တစ်ယောက်က ပါမောက္ခရာထူးရခဲ့သလို၊ နောက်တစ်ယောက်က ပန်းချီဆရာ။ အငယ်ဆုံးလေးက စီးပွားရေးလောကထဲ ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

"ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ အမြော်အမြင်နှင့် ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ မိသားစုဟာ 'မလုပ်နိုင်ဘူး', 'မဖြစ်နိုင်ဘူး'ဆိုတဲ့စကားကို ဘယ်တော့မှ မပြောခဲ့ကြတာအမှန်ပါ"

အားလုံးထဲမှာ အကောင်းဆုံးအချက်ကတော့ သူတို့မိသားစုဘဝကို ဗိုလ်စွဲဖို့ကြိုးပမ်းနေရတဲ့ အသင်းအဖွဲ့ကြီးတစ်ခုလို မြင်ခဲ့တာပါပဲ။

"ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့အိပ်မက်တွေကို အလဟဿဖြစ်အောင် မျှောမပစ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါနှင့်အမျှ ကလေးတွေဟာလည်း အိပ်မက်ကိုယ်စီ ရှိခဲ့ကြတယ်လေ။ ကျွန်မဟာ အိပ်မက်အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သလို၊ ကလေးတွေရဲ့ အိပ်မက်တွေကိုလည်း စောင့်ကြပ်ပေးခဲ့တယ် ဆိုရမှာပေါ့။

အဆိုအမိန့်

လူငယ်လူရွယ်များအား လေ့လာချက်အရ ၁၀ ယောက်မှာ ၇ယောက်သည် မိဘများနှင့်ဆန့်ကျင်၍ မိမိတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ဘဝအဆင့်အတန်းကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခဲ့သည်။ တိုးတက်မှုကို မိမိတို့ဘာသာ ပုံမှန်တိုင်းတာခဲ့သည်ဟု သိရသည်။

Glasman ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၁၉ ။

'လုပ်သင့်တာ'နှင့် 'လုပ်ချင်တာ'တစ်မျိုးတည်းဖြစ်ပါစေ

မကြာမကြာဆိုသလိုပဲ လုပ်ချင်တာနှင့် လုပ်သင့်တာကြားမှာ ကြီးမားတဲ့ ခြားနားချက်တစ်ခု ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က အသီးအရွက်တွေစားသင့်ပေမယ့် အသားမုန့်သာ စားချင်တာမျိုးပေါ့။ လုပ်သင့်တာနှင့် လုပ်ချင်တာ လွန်ဆွဲပြိုင်ကြရာမှာ မကြာခဏပဲ လုပ်ချင်တာဆိုတဲ့ဆန္ဒကို အနိုင်ပေးလိုက်တဲ့အတွက် ရေရှည်မှာ မကောင်းဘဲဆိုးကျိုးခံစားရတာ တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို သိသိကြီးနှင့် အမိုက်ခံလုပ်ကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဓိကပြောချင်တာတော့ မိသားစုအရေးပါပဲ။ ကိုယ့်အနေဖြင့် အားလပ်တဲ့အချိန်တွေမှာ မိသားစုကို အထောက်အကူပေးသင့်ပါလျက်နှင့် ကိုယ်က ကိုယ့်အတွက်ပဲ ဦးစားပေးပြီး လုပ်ချင်တာလုပ်တတ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းပြဿနာက ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းလုပ်တာကို ငြင်းပယ်ဖို့မကြိုးစားမိကြောပေမယ့်၊ လုပ်သင့်တာ မလုပ်မိတဲ့အတွက် နောင်တတွေ တိုးပွားလာတတ်တာပါပဲ။ ဒီတော့ လုပ်သင့်တာနှင့် လုပ်ချင်တာတွေကို ချိန်ညှိပြီးလုပ်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့် တိုးတက်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ကြာလာတာနှင့်အမျှ ဘဝပီတိ, ဘဝသုခတွေ ခံစားရမှာ မလွဲပါဘူးလို့ပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ကက်တီဟာ သူ့မိသားစုဘဝမှာ အခက်ခဲဆုံးမေးခွန်းတစ်ခုကို စဉ်းစားမိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့

"ငါ ဘယ်တော့ နံပါတ် ၁ ဖြစ်လာမလဲ။ အမြဲတမ်းမဟုတ်တောင် တစ်ခါတလေပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း တွက်မိတယ်။ မှန်ပါ့မလား"

သားသမီး ၄ ယောက်, ယောကျ်ားတစ်ယောက်နှင့်နေရတဲ့ မိသားစုမှာ သူက သူတို့လိုအပ်ချက်တွေ, လိုလားချက်တွေ, မဖြစ်မနေတောင်းဆိုမှုတွေကနေ ပိုမှလျှံမှသာ သူ့အတွက် အခွင့်အရေးရတယ်လို့ ခံစားမိနေသူပါ။

"ကျွန်မအနေဖြင့် စိတ်ရှိတဲ့အတိုင်း လွှတ်ထားလိုက်ရင်တော့ စားစရာကို ပူပူနွေးနွေး ဘယ်တော့မှုစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ စာတစ်အုပ်ကို ကုန်အောင် မဖတ်ရသလို၊ ဇာပန်းထိုးတာမပြီးခင် နောက်တစ်မျိုးပူဆာတဲ့အသံက ဝင်လာတာပဲ"

ဒီတွင် သူ့ကလေးတွေကို 'ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ သင်ပေးရင်ကောင်းမယ်' လို့ ကြံမိပေမယ့်၊ သူတို့နှင့် အနေဝေးပြီး ကင်းကွာသွားမှာလည်း စိုးပြန်တယ်။

"ကျွန်မက 'စောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရှာပြီး ခြုံကြ'ဆိုတဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်စည်းကမ်းကို စ,ကိုင်မိပေမယ့်၊ သူတို့ စိတ်ညှိုးငယ်အောင်များ လုပ်ရာရောက်သွားမလားလို့ ခံစားရတယ်။ ပြီးတော့လည်း သူတို့အတွက် ကိုယ်မလိုအပ်တော့ဘဲ ဘေးရောက်သွားမယ်ထင်တယ်လို့ တွေးပူတယ်။

ကက်တီဟာ အဖြေတစ်ခု လိုက်ရှာတယ်။ သူ့မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေထဲက သူ့အဖြစ်မျိုး ကြုံဖူးသူတွေကို ပြောဆိုမေးမြန်းတယ်။ တခြားမိသားစုတွေ ကိုင်တွယ်စီမံပုံတွေကိုလည်း သိချင်တယ်ပေါ့။

"ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေအားလုံး ငါ အတွေးတွေ မှားခဲ့တာပါလားလို့ ဆင်ခြင်မိလိုက်တယ်။ စင်စစ်တော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်အတွက်ကောင်းဖို့နှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကလေးတွေ ကောင်းဖို့ဆိုတဲ့ တိုက်ပွဲ ၂ ခုကြား ညပ်နေတာကလား။ မိသားစု အားပြိုင်ပွဲ တစ်မျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရတာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အဲ–လိုချင်တဲ့အချိန်မှာ လိုချင်တာရလိုက်ရင် ဒီတိုက်ပွဲ ပြီးသွားပြီပဲ"

"ဒီနောက်တော့ ဒီကိစ္စတွေကို မိသားစုတစ်ခုလုံးကို အဝေးမြင်အကြည့်နှင့် ခြုံကြည့်မိပြန်တယ်။ ပြဿနာက ကျွန်မရဲ့ သက်သာရာသက်သာကြောင်း, ယောကျ်ားရဲ့သက်သာခွင့်, ကလေးတွေသက်သာရေး ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ဘဲ မိသားစုကောင်းစားရေးသာ ဖြစ်ရမယ်လို့ မြင်လာပါတယ်"

ကက်တီရဲ့စကားအတိုင်း ဖောက်သည်ချရရင်ဖြင့်

"အကောင်းဆုံးအဖြေရဖို့ ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းကိစ္စတွေကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာနှင့် မိသားစုလိုချင်တာတွေဟာ အဓိက မကျပါဘူး။ သူတို့ ဘာလိုအပ်သလဲ။ ကိုယ် ဘာလိုအပ်သလဲ။ မိသားစုအကျိုးအတွက် ဘာတွေ လုပ်သင့်သလဲ ဆိုတာပဲ ပထမဦးစားပေး စဉ်းစားရမှာပါ"

ခုဆိုရင် ကက်တီဟာ ကလေးတွေရဲ့ လိုလားချက်တိုင်းကို လိုက်မလုပ်ပေးတော့ပါဘူး။ ဒါနှင့်အမျှ–

"ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အရေးတကြီးဇာပန်းထိုးနေတာမျိုးကို နားထားလိုက်ပါပြီ"တဲ့။

အဆိုအမိန့်

မိသားစုဝင်တစ်ဦးအဖို့ 'လုပ်သင့်တာ'နှင့် သူ 'လုပ်ချင်တာ' ကြား၌ ကွာခြားချက်ရှိသည်ဟု ယူဆကြသူများမှာ လုပ်သင့်တာနှင့် လုပ်ချင်တာ တစ်မျိုးတည်းဖြစ်သင့်သည်ဟု ယူဆကြသူများထက် ဘဝပီတိ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးခံစားရ၏။

Janoff Bulman နှင့် Leggatt ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

။ ၂၀ ။

လာစမ်းဟဲ့ လောကဓံ

အားရကျေနပ်ကောင်းတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးတာဟာ သဲတွေနှင့် ရဲတိုက်လေး ဆောက်ရတာနှင့် အများကြီးတူပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ယာယီအားဖြင့်ကြည့် ရင်တော့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတယ် အောက်မေ့ရတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မကြာခင် မှာပဲ ပဲ့ရွဲ့ပြီး ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်လား။ ဒီအချက်က ဖြစ်စဉ်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ပြလိုက်တာပဲပေါ့။ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ကိုယ် ပျော်ရမယ်၊ ကြုံလာသမျှအဖြစ်တွေကို ပျော်ပျော်ပါးပါး ရင်ဆိုင်ရမယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ့် ကြိုးပမ်းမှုတွေ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရတဲ့တိုင်အောင်လည်း ခပ်ပျော်ပျော်ပဲနေပြီး၊ နောက်ထပ် ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို အဆင်သင့်စောင့်နေရမှာပေါ့။ တစ်နည်း အားဖြင့် လောကဓံကိုအံတုပြီး ဟားတိုက်ပစ်လိုက်တဲ့ သဘောပဲ။ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ဘာမဆိုရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိတွေ အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

ပက်တီမှာ မိသားစုဘဝရဲ့ မတည်မြဲတဲ့ ယာယီသဘာဝအပေါ် အထူး မြော်မြင်တတ်ပါတယ်။ သူ့သားလေးမွေးလို့ ၃ နှစ်အကြာ ယောကျ်ားဖြစ်သူဟာ ယာဉ်တိုက်မှုတစ်ခုမှာ အသက်ဆုံးခဲ့ရရှာပါတယ်။ သူ့သားလေးကို ၁၀နှစ် ကျော်ကျော် ပျိုးထောင်စောင့်ရှောက်ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ဒုက္ခရောက်လာတဲ့ သူငယ်ချင်းမတစ်ယောက်က သူ့သမီးလေးကိုမွေးစားဖို့ အပ်နှံသွားပါတယ်။

ပက်တီဟာ အခက်အခဲမျိုးစုံနှင့် ကြိုးစားရတဲ့အချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ် ရင်းကပဲ သူ့မိသားစုဘဝလေးမှာ ပျော်မွေ့ခဲ့ပါတယ်။

“အမြဲတမ်းပျော်ရသလား။ အစဉ်သဖြင့် လွယ်ကူချောမွေ့သလားဆိုရင် တော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲ။ အမြဲလိုလို ပျော်ရမယ့်ကိစ္စတစ်ခုရှိရင် ကျွန်မကို ပြောပြစမ်းပါ။ အရေးထား သိချင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ကိုယ်တွေ့မှာတော့ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေသာများပြီး၊ တစ်ခါတလေ ကျွန်မဘဝဟာ ဘာကြောင့် များ ဒီလောက်ကြမ်းတမ်းနေရသလဲလို့တောင် အံ့သြမိရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ အေးအေးသက်သာနေရတာထက် ပိုကြီးမားတဲ့ကိစ္စတွေ, အရေးကြီးတာကို ရှောင်ကွင်းသွားဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေရှိတာကို မမေ့ သင့်ပါဘူး။

ပက်တီအဖို့တော့ ဆယ်ကျော်သက်သားလေးနှင့် မွေးစားသမီးလေးကို လူလားမြောက်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရတာကိုပဲ ပျော်နေတယ်။ သူတို့ပညာ ရေးနှင့် ဘဝလမ်းကြောင်းပေါ် ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြူးဖြူးလျှောက်နိုင်အောင် ဖြည့်ဆည်း ပေးနေရတာကိုပဲ ကြည်နူးနေမိတယ်။

“သူတို့လေးတွေဟာ လူငယ်လေးတွေအရွယ်သာ ရှိကြသေးတော့ လိမ္မာ ရေးခြားရှိချင်မှ ရှိဦးမယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ နှုတ်လှန်ထိုးပြီး ပြန်ပြောတတ်တာတွေလည်း ကြုံရတတ်တယ်။ ကျွန်မကတော့ သူတို့ကက်ကက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လန်ရန်တွေ့တာလေးတွေကိုပဲ ချစ်နေရတယ်။ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း စကား လက်ဆုံကျရတာလေးတွေ၊ သချ်ာသင်ပေးရတာလေးတွေ၊ ရုပ်ရှင်အတူကြည့်ပြီး ရယ်ရငိုရတာလေးတွေကို သဘောကျနေမိတယ်"

"သူတို့ ၂ ယောက် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်သွားနိုင်တဲ့အချိန်မတိုင်ခင် အထိ ကျွန်မ အမြင်ကျဉ်းခဲ့တယ်ဆိုရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ တတ်အား သလောက် သူတို့ကို အစစအရာရာ သင်ပေးခဲ့တယ်"

ပက်တီက စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်တဲ့ပုံစံမျိုးနှင့် မာန်တင်းပြီး အံကြိတ်ပြော လိုက်ပြန်ပါတယ်။

"သူတို့တွေ ကျွန်မကိုစွန့်ခွာပြီး သူတို့လမ်း သူတို့ ဖောက်သွားကြတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဝမ်းနည်းမိသလိုလိုပါပဲ။ အဲ–ဝမ်းနည်းပက်လက်ဖြစ်ခဲ့တာ မှန်ပါ လိမ့်မယ်။ ဒီကြားထဲက သူတို့ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ကောင်းစားမယ့်ရှေ့ရေးကို မျှော်တွေးလိုက်မိပြန်တော့ ဝမ်းသာလိုက်ရပြန်ပါတယ်"

အဆိုအမိန့်

မိသားစုဘဝနှင့် အလုပ်အကိုင်ဘဝ ၂ ခုစလုံး အပြောင်းအလဲ ကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ မတုန်မလှုပ် အပြုံးမပျက် ပျော်နိုင်စွမ်းရှိကြတဲ့ လူတွေကို လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ရာမှာ အဆင့်မြင့်ဘဝကိုရလို့ ပျော်ရွှင်နေကြသူတွေထက် ၄ ပုံ ၁ ပုံသာတာ တွေ့ရပါတယ်။

Crosnoe နှင့် Elder ၂၀၀၂ ခုနှစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

॥ ၂၁ ॥

ဘယ်လိုချစ်ပြကြမလဲ

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုချစ်မှန်း သိကြပါတယ်။ မသိစရာကော ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။ သူတို့ကို အချိန်ရှိသမျှ ချစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိပြီးသားပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အချစ်ကို သူတို့နားလည်အောင် ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ် သူတို့ကို ဘယ်လောက်ချစ်တယ်ဆိုတာနှင့် မြတ်နိုးမှုကြီးမားတာကို ပါးစပ်ကဖွင့်ပြောစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အမှန်တော့ သူတို့မှာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိရင် သံသယတွေ ဝင်လာနိုင်ပေမယ့်၊ သူတို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားရမှုတွေကို ဝေမျှပေးနိုင်ရင်တော့ မိသားစုဝင်အားလုံးဟာ သံသယတွေပျောက်သွားကြမှာ ကေန်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သာဓကစာတ်လမ်း

တွန်ယာက ရောမမိသားစုကြီးကြားမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာမို့၊ အိမ်တစ်လုံးမှာ အစ်ကို အစ်မတွေ, ညီမတွေမောင်တွေ, တစ်ဝမ်းကွဲတွေနှင့် အတူနေခဲ့ရသူပါ။

ဒါပေမယ့် သူက အဲ့ဒီအိမ်ကြီးမှာ သူ့ကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်တော့မှ သံသယမရှိခဲ့ဘူးလို ပြောခဲ့ပါတယ်။

"နေ့တိုင်းပဲ အမေက ကျွန်မကို သူ ချစ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါ တစ်ရက်မှ မပျက်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ ပါးစပ်ပေါက်တွေ အများကြီးရှိတော့ အချိန်နှင့်အမျှ ရှန်းကန်လှုပ်ရှားနေကြရတာပါပဲ။ ဒီတော့ ရတာမလို လိုတာမရ ဆိုတာမရှိသလို၊ လက်လှမ်းမမီလို့ မရနိုင်တာကို လှမ်းမျှော်ရတာမျိုးလည်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်မတို့အတွက် နွေးထွေးယုယမှုတွေနှင့် အပြုံးတွေက ဘာမှမလိုအောင် ပြီးပြည့်စုံနေတာကြောင့်ပဲပေါ့။

သူ့အမေရဲ့ ယုယမြတ်နိုးမှုက တွန်ယာအဖို့ စွမ်းအားထက်မြက်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုလို့ ဆိုပါတယ်။ ခုအခါ မိခင်ဖြစ်နေတဲ့ တွန်ယာပြောတာတော့ 'မိသားစုဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ အုပ်ထိန်းသူနေရာဟာ အဓိကမဏ္ဍိုင်ကျပါတယ်'တဲ့။

"လူတွေက ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေသွားဖို့သာ အမြဲလိုလို ဆန္ဒစောနေကြပါတယ်။ ကျွန်မအနေဖြင့်တော့ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် အိမ်ပြန်ချင်စိတ်သာ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်မသမီးလေးတွေကိုလည်း ပန်းလေးတွေဖူးရာက ပွင့်လာသလိုပဲ ထင်မိတယ်"

သူက ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ မိသားစုဖြစ်အောင်သာ သူ ရည်မှန်းခဲ့ပါသတဲ့။

"ဒီအတွက် မိဘတွေဟာ မိဘနေရာ သူတို့ရောက်လာရတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကလေးတွေသိအောင် အမူအရာတွေ, သက်သေပြလုပ်ဆောင်ချက်တွေနှင့် အသိပေးသင့်ပါတယ်"

mgyoe.com