

ချစ်စံဝင်း
လူငယ်များကမ်းကြသည် (၂)



ဆရာချစ်စံဝင်း၏ (၈၃)အုပ်မြောက်စာအုပ်

လူငယ်များက မေးကြသည်
အမှတ်(၂)

ချစ်စံဝင်း

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

- * ကျွန်မအဖေဟာ မမြမေဆိုတဲ့ မိန်းမနဲ့ လက်ထပ်တဲ့နေ့ဟာ
ကျွန်မဘဝ ဒုတိယအကြိမ် ပျက်သုဉ်းရပြန်တာပဲ။
ကျွန်မဘယ်လို စခန်းသွားရပါ့မလဲ။ ... ၁၁
- * ကျွန်မဟာ ရုပ်ဆိုးနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်
ကျွန်မရုပ်ရည်ကို ကျွန်မ မကြိုက်ဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ... ၁၉
- * ကျွန်မမှာ ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။
ကျွန်မတို့ သိပ်ခင်ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ချစ်သွားလို့
ရမလား။ စိတ်ထားတွေ ပြောင်းသွားမလား ... ၂၇
- * ပိုးပန်းမှုအပေါ် ကျွန်မဘယ်လိုသဘောထားရမလဲ၊ ပိုးပန်းတာ
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ပြည့်စုံအောင် မသိဘူးရှင် ... ၃၅
- * ကျွန်တော် အိပ်ခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတယ်။
ဘယ်သူမှလည်း မရှိဘူး။ ကျွန်တော်ဘာကြောင့် အထီးကျန်
ဖြစ်နေရတာလဲ။ အထီးကျန်မှုကို ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ရမလဲ ... ၅၁
- * ကျွန်တော် တိုတိုပဲ မေးချင်တယ်။ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်နဲ့
အရူးအမူးအချစ်ကို ဘယ်လိုခွဲမလဲ ... ၅၉
- * ကျွန်မ အသက် ၂၆နှစ် ရှိပါပြီ။ အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးပါ။
အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ပိုးပန်းမှုကို ရှင်းပြပါ ... ၆၇

- * မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် အပျိုစင်ဖြစ်ခြင်းအကျိုးနဲ့ အပျိုစင်
ဘဝဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ အပြစ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိချင်ပါတယ် ... ၇၅
- * ကျွန်မဟာ သိမ်ငယ်တာတို့၊ စိတ်ညှိုးငယ်တာတို့ မကြာခဏ
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ညှိုးငယ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ... ၉၁
- * ကျွန်မရဲ့ဖခင် ကွယ်လွန်တာ ခြောက်လရှိပါပြီ။ အဖေသေပြီလို့
လက်မခံနိုင်ဘဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ထင်လည်း ထင်နေပါတယ်
ကျွန်မဘာလုပ်ရမလဲ ... ၉၇
- * ကျွန်တော် လွတ်လပ်စွာ နေချင်တာကို အဖေနဲ့ အမေက
ချုပ်ချယ်တယ်။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲ ... ၁၀၅
- * ကျွန်တော် ကျောင်းစာတော်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဆင့်ကတော့
အညံ့ကြီးမဟုတ်ပါ။ အဆင့်မြင့်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ ... ၁၁၃
- * ကျွန်တော်ကတော့ လူငယ်တစ်ဦးပါပဲ။ ကျွန်တော်မေးလိုတာက
စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် ကောင်းလားဆိုတာ ... ၁၂၉
- * မိတ်ကောင်းဆွေမွန် သူငယ်ချင်းကောင်းရအောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ... ၁၄၅
- * ကျောင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ ရက်ရက်စက်စက် အနောက်အပြောင်
ခံရပါတယ်။ သူတို့နောက်ပြောင်မှုကင်းအောင် ကျွန်တော်
ဘာလုပ်ရမလဲ ... ၁၅၃
- * ကျွန်မ သူ့အချစ်ကို လက်ခံမိသွားပါပြီ။ ကျွန်မနဲ့သူ
ဘယ်အရာကို နားလည်မှု ယူရမှာပါလဲ ... ၁၆၁
- * ကျွန်မနဲ့ ချစ်သူတို့ အချစ်ခရီးလမ်းအတွက် လမ်းဆုံလမ်းခွကွကို
ရောက်နေပါတယ်။ ကျွန်မဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရပါ့မလဲ ... ၁၆၉
- * ကျွန်တော့်ကို သူငယ်ချင်းများက အရေးထား မပေါင်းကြဘူး။
ကျွန်တော့်ကို သူငယ်ချင်းတွေ အရေးထားပေါင်းလာအောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ... ၁၇၇

အဖေဟာ မမြမေဆိုတဲ့ မိန်းမနဲ့ လက်ထပ်တော့
မယ်တဲ့။ အဲဒီမိန်းမမှာ ကလေးနှစ်ယောက်
လည်းပါတော့ ကျွန်မ ဘယ်လိုစခန်းသွားရပါ
မလဲ!

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး။ ။ ကျွန်မ အဖေဟာ မမြမေဆိုတဲ့ မိန်းမနဲ့ လက်ထပ်
 တဲ့ နေ့ဟာ ကျွန်မဘဝ ဒုတိယအကြိမ်
 ယျက်သုဉ်းရပြန် တာပါပဲ။ ကျွန်မအဖေကိုလည်း
 ဒေါသထွက်တယ်။ ဒီလုပ်ရပ်က ဘဝတစ်ပါးကို
 ပြောင်းသွားတဲ့ အမေ့အပေါ်မှာ သစ္စာမဲ့တဲ့ လုပ်ရပ် တစ်ခုလို့
 ကျွန်မ ထင်တယ်။ နောက်ပြီး ဒီမမြမေဆိုတဲ့ မိန်းမမှာ
 ကလေးနှစ်ယောက်က ပါလာသေးတယ်။ ဒီကလေး
 နှစ်ယောက်က လည်း ကျွန်မအိမ်မှာ လာနေကြမှာတဲ့ရှင်။
 ကျွန်မဘယ်လိုစခန်းဆက် သွားရပါ့မလဲ။
 (ခင်ဝင့်သူ-မြစ်ကြီးနား)

ဖြေ။ ။ မိဘတစ်ဦး နောက်အိမ်ထောင် ပြုတဲ့အခါမှာ ဒေါသ
 မလုံခြုံမှု၊ သဝန်တိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်စမြဲပါပဲ။
 မိဘတစ်ဦးဦးက ကွယ်လွန်ခဲ့တာဆိုရင်လည်း ကွယ်လွန်တဲ့အမိ၊
 သို့မဟုတ် အဖ အပေါ်မှာ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူရဲ့ သစ္စာဖောက်မှုလို့

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သားသမီးတွေက ယုံကြည်တတ်ကြတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်အမေနဲ့အဖေ ကွဲနေစဉ် လက်ထပ်တာ ဆိုရင်တော့ ဒီဖြစ်ရပ်ဟာ မိမိရဲ့ ဖခင်နဲ့ မိခင်ပြန်ပေါင်းရေးအတွက် မျှော်တွေးထားတဲ့ သင့်အတွက် အတွေးတွေ ပျက်သုဉ်းရတဲ့နေ့ပေါ့ကွယ်။

ချစ်တဲ့မိဘတစ်ဦး သေဆုံးကွယ်လွန်တာကမှ မကြာသေးဘူး။ ကျန်မိဘက နောက်အိမ်ထောင်ပြုလျှင် ပိုပြီး နာကြည်းစရာ ဖြစ်ရတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီလိုကြုံရတဲ့ ကလေးတစ်ဦးက ဘာပြောလဲဆိုရင် “ကျွန်မဟာလေ ကွယ်လွန်သွားတဲ့အမေကို တိုင်တည်ပြီး ညပေါင်းများစွာ ငိုခဲ့ရတယ်” ဟု ဆိုပါသည်။ ဒီကြားထဲ အဖေကလည်း သူ့နောက်မိန်းမနဲ့တည့်အောင် နေစေချင်တာက ရှိသေးတယ်ဟု ဆို၏။ အဲဒီမိန်းကလေးက “ကျွန်မဟာ ကျွန်မ မိထွေးကို စိမ်းစိမ်းကားကား ဆက်ဆံဖို့က လွဲပြီး အခြားရွေးစရာ ဘာလမ်းမှလည်း မရှိဘူး။ ရှိခဲ့ရင်လည်း တမလွန်က အမေက ဘယ်လိုများ ကြည်ဖြူနိုင်ပါ့မလဲရှင်” ဟု ဆိုပါသည်။

လူငယ်တစ်ဦးကဆိုလျှင် “ကျွန်တော့်အမေ နောက်အိမ်ထောင်ပြုတဲ့နေ့ကစပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ အမေ့နောက်အိမ်ထောင်ကို ဖြိုခွဲပစ်ဖို့က လွဲပြီး တခြားဘာမှ ရည်မှန်းမထားတော့ဘူး” ဟု ဆိုပါ၏။ မိန်းကလေးတစ်ဦးကမူ “အဖေ့နောက်ဇနီးဟာ အမေ့နေရာကို လုတာ” ဟု ဆိုခဲ့ပါ၏။

မိဘတစ်ဦးဦး နောက်အိမ်ထောင်ပြုပါက သားသမီးများသည် မိမိတို့၏ ဒေါသ၊ မနာလိုမှုနှင့် နာကြည်းမှုတို့ကို အပျက်သဘော အဖျက်လမ်းစဉ်ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရင်ဆိုင်တတ်ကြသည်ကို အပြစ်မဆို

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သာပါ။ သို့သော် ထိုကိစ္စကို အပျက်လမ်းစဉ်ဖြင့် ဖြေရှင်းသမျှ အမြဲ အပျက်တွေသာဖြစ်နေပြီး မိထွေး သို့မဟုတ် ပထွေးသာ ပျက်စီးရသည်မဟုတ်၊ မိမိရော မိမိဘက်မှ မိဘများပါ ပျက်စီးရသည် ကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါ၏။

တစ်ခါကသမီးတစ်ယောက်သည် မိထွေးဖြစ်သူအား စနစ်တကျ တိုက်ခိုက်ခဲ့ရာ နောက်ဆုံး မိထွေးက သူ့ဖခင်ဖြစ်သူအား “သမီးကို ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုဖြစ်စေ တစ်ဦးဦးကို ရွေးပါတော့” ဟု တောင်းဆိုလာ သောအခါ ထိုမိန်းကလေးသည် အမေနှင့်ပြောင်းနေရသောဘဝသို့ ရောက်ခဲ့ရကာ မိမိ၏ မိခင်ကလည်း နောက်အိမ်ထောင်ပြုမှုနှင့် ကြုံခဲ့ ရ၏။

ဤကိစ္စသည် အပျက်သဘောသက်သက်ဖြင့် မစဉ်းစားအပ် သော အရာဖြစ်၏။ အပြုသဘောဖြင့် စဉ်းစားအပ်သောအရာ ဖြစ်၏။ မိထွေး၊ ပထွေးတိုင်း မကောင်းဟုလည်း မဆိုအပ်။ ကောင်းသော ပထွေး၊ မိထွေးများလည်း ရှိသည်။ နောက် အိမ်ထောင်ပြုသည့်အတွက် မိဘများကိုလည်း အပြစ်မဆိုသာ။ ဘဝဆိုသည်က အကွေ့အကောက် များလှပေရာ နောက်အိမ်ထောင်ပြုမှုသည် မိဘတို့၏ ဘဝတစ်ကွေ့ လည်း ဖြစ်ရာ မိဘတို့၏ ဘဝအကွေ့တွင် မိမိကလည်း ကူညီသူ၊ ရိုင်းပင်းသူအဖြစ် ပါဝင်ဖို့ လိုပါသည်။

မိဘများ နောက်အိမ်ထောင်ပြုမှု ပြဿနာကို အောင်မြင်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်သော လျှို့ဝှက်ချက်သည် ရှိပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ထိုလျှို့ဝှက်ချက် သည် မေတ္တာပင်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာ၏သဘောမှာ ကိုယ်ကောင်းစား ရေးထက် သူကောင်းစားရေးကို ကြည့်ခြင်းသည် မေတ္တာဖြစ်၏။ အချို့ကိစ္စများတွင် မိဘ၏ ကောင်းစားရေးကို ကြည့်ပါ။ မိဘပျော်ရွှင်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ကြည်နူးနေသည်ကို ဝမ်းမြောက်ပါ။ မိမိ အနစ်နာခံသင့်က ခံပါဟု သာ ဆိုရမည်ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ထိုအနစ်နာခံမှုအတွက် သဘာဝ တရားသည် ဘယ်သောအခါမှ လျစ်လျူရှု၍ မနေပါ။ ထိုအနစ်နာခံ မှု၏ ကောင်းချီးပေးမှုကို မလွဲမသွေ ခံစားရမည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

မိဘများ နောက်အိမ်ထောင်ပြုမှုကို ကန့်ကွက်သည့်အထဲတွင် အဖေက၊ အမေက မိမိအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးမှုတွေ လျော့သွားလေမလား ဟု စိုးရိမ်ပူပန်သောကြောင့် မလိုလားခြင်းလည်း ပါ၏။ မေတ္တာ၏ သဘောသည် ဘယ်သောအခါမျှ ကုန်ခန်းသည်ဟူ၍မရှိ။ မေတ္တာဆို သည်မှာ ဆုတ်ယုတ်သောအရာမဟုတ်။ တိုးပွား များပြားတတ်သော အရာသာ ဖြစ်ပါ၏။ မေတ္တာတရားသည် အရာရာကို သည်းခံနိုင် သော အစွမ်းလည်း ရှိသည်။ မိခင်က နောက်အိမ်ထောင်ပြုသော ကြောင့် သမီးဖြစ်သူက အိမ်မှထွက်ပြေးခဲ့ရာ ပထွေးနှင့် နေရသည် ထက် ဆိုးဝါးစက်ဆုပ်သော ဖြစ်ရပ်များနှင့် ကြုံခဲ့ရသော မိန်းကလေး တစ်ယောက်၏ အဖြစ်အပျက်ကလည်း ရှိသည်။ မိမိ မလိုလားသော အခြေအနေ အမှန်ပင် ဖြစ်သော်လည်း မလွဲမရှောင်သာသည့်ကိစ္စတွင် သည်းခံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သည်းခံပါက တစ်ချိန် က ပြင်းထန်စွာ ဝမ်းနည်းမှု၊ ကြေကွဲမှုများ၊ စိတ်ထွေမှု၊ နာကြည်းမှု သည်လည်း ပျောက်ပျက်သွားတတ်၏။

မိဘများ အိမ်ထောင်ပြုပြီးပါက မိထွေး၊ ပထွေးက ဆိုဆုံးမလျှင် “အသာနေစမ်းပါဗျာ၊ ခင်ဗျားကြီး ကျွန်တော့်အဖေအရင်း၊ အမေ အရင်း မဟုတ်ဘူး” ဟု ပြန်ဟောကံချင်ကြသည်။ ဤကိစ္စတွင်လည်း ပထွေး၊ မိထွေး၏ ဆုံးမခွင့်အာဏာကို လက်ခံပါဟုသာ တိုက်တွန်း လိုပါ၏။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သူတို့က ကောင်းသော ဆိုဆုံးမသည်ကို လက်ခံပါ။ ဘယ် ဟာက ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာဆိုတာ သင် ခွဲခြားသိနိုင်၏။ ပထွေးနှင့် မိထွေးများကလည်း လူကြီးပီသဖို့ လိုသည်မှာ အမှန်ဖြစ် ပါ၏။ တစ်ဖက် ပထွေးနှင့် မိထွေးမှလည်း သားသမီးများ ပါလာ တတ်ရာ ၎င်းတို့နှင့် မျှဝေခံစားတတ်ရန်လည်း ကြိုးစားဖို့ လိုသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါ၏။ “အမေ နောက်ယောက်ျားယူတာဟာ ကျွန်မ ဘုံပျောက်တာပဲ”ဟု ဆိုကြ၏။ မှန်ပါ၏။ သင် သမီးဖြစ်ခဲ့ပါက သင့် အမေနှင့် ညီအစ်မလို အတူအိပ်ခဲ့ရသောနေရာမှ သင်ဖယ်ပေးရတော့ မည်မဟုတ်ပါလော။ သည်းခံပါ။ လိုက်လျောစွာ နေထိုင်ပါဟူ၍သာ ထပ်မံ တိုက်တွန်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လျှော့တတ်ပါစေ၊ အလျှော့ပေးပါ။ အေးအတူပူအမျှ ဝေမျှနေထိုင်တတ်ပါစေ။

မိမိသာမဟုတ်၊ တစ်ဖက်မှ မိခြားဖခြား ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ ကလည်း သင်နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖို့ ကြိုးစားကြရသူများ ဖြစ်ပါ၏။ သူတို့သည်လည်း သင့်နှင့် ဘဝတူများ ဖြစ်ကြပါ၏။ မောင်နှမအရင်း များပင်လျှင် မညီမညွတ် ရှိတတ်ပါ၏။

ဦး ထပ်ကာတလဲလဲ ပြောဆိုလိုတာကတော့ အဆိုးကို အကောင်း ဖြင့် အောင်နိုင်ပါ။ သည်းခံတတ်သူသည် မာနကြီးသူထက် သာ၍ ကောင်း၏။ မိဘကို ရိုသေရမည်။ မိဘဟာ ဘုရားနှင့် တစ်ဂိုဏ်းတည်း ဆိုတဲ့နေရာမှာ မိထွေး၊ ပထွေးကိုလည်း မိဘအရာ ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့ ထားနိုင်ခြင်းသည် သင်၏ အောင်ပွဲသာ ဖြစ်ပါမည်။

ပထွေးနှင့် သင့်လျော်အောင် နေဖြစ်တဲ့ လူငယ်တစ်ဦးက “ကျွန် တော့်ဘဝက မထူးဘူး။ သူနဲ့ပြေလည်ရင် ကျွန်တော့်ဘဝ ပိုကောင်း

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ပထွေး လုပ်တဲ့အလုပ်အပေါ် ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားကြည့်တယ်။ သူ့အလုပ်ကို ဝင်ကူလုပ်တယ်။ အတူ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ သူနဲ့ စကားတွေဖောင်လောက်အောင် ပြောဖြစ်ရာ က သေသွားတဲ့ ကျွန်တော့်အဖေ အစားပြန်ရခဲ့တယ်ဆိုရင် ယုံမလား ဗျာ”ဟု ဆိုပါ၏။ မိထွေးနဲ့ပြေလည်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က တော့ “ကျွန်မ မိထွေးကို ကျွန်မလေ့လာတယ်။ အတွင်းကျကျ သိအောင် လေ့လာတယ်။ သူ့ကို ကျွန်မ ရုပ်ရှင်ကြည့်ဖို့ ခေါ်တယ်။ သူကြိုက်တဲ့ နှင်းဆီပန်း ပန်းရောင်တွေ ဝယ်ပြီးလည်း ပေးလိုက်ရော ဟို...ကျွန်မ...မဟုတ်ပါဘူး။ အမေ... မဟုတ်ပါဘူး။ အစ်မ...ပန်းရောင် နှင်းဆီတွေကြိုက်တာ သဘောယ့်လိုလုပ်သိလဲလို့အယောင်ယောင် အမှားမှားနဲ့ ပြောရာက ကျွန်မလေ ဆုံးသွားတဲ့အမေကို ပြန်ရရုံသာ မကဘူး။ အစ်မတစ်ယောက်လည်း အဆစ်ရခဲ့ပါတယ်”ဟု ဆိုပါ သည်။

ဦးကိုယ်တိုင်ဟာ ပထွေးရဲ့အဆုံးအမနဲ့ ပညာတတ်ခဲ့ရတဲ့သူပါ။ မခင်ဝင်းသူရဲ့ စိတ်ကို လျှော့ချပါ။ သည်းခံပါ။ မလွဲသာတဲ့အခြေ အနေမှာ သည်းခံပါ။ သမီး မိထွေးနဲ့ ပြေလည်အောင် နေကြည့်ပါ လို့ အကြံပေးလိုပါသည်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ဘဝကပေးတဲ့ ရုပ်ရည်ကို ကျေးကျေးနပ်နပ်
လက်ခံပါ။ ရုပ်ဆင်း ရူပကာ နှစ်လိုဖွယ်ရာ ဖြစ်ဖို့
အတွက် ပြုပြင်လို့ ရတယ်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး
လုပ်ဖို့ မရည်ရွယ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်သူမဆို
ရွက်ကြမ်းရေကျိုလှနေရင်ဘဝမှာလုံလောက်
ပါတယ်။ သိပ်ချော သိပ်လှနေရင်လည်း
အန္တရာယ်ရှိတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး။ ။ကျွန်မဟာ အရုပ်ဆိုးနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။
 ရွက်ကြမ်းရေကျိပဲ ဆိုပါတော့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ
 ရုပ်ရည်ကို ကျွန်မ မကြိုက်ဘူး။ ဒီထက်လှပသူတစ်ယောက်
 ဖြစ်ချင် တယ်။ ကျွန်မရဲ့ မျက်နှာ၊ ဆံပင်၊ ကိုယ်အချိုးအစား၊
 ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက်တွေကို ပိုပြီး ပြေပြစ်စေချင်တယ်။
 အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ် ရမလဲ။

ဖြေ။ ။ပဲခူးသူဆိုတာ အချောတွေချည်းပဲ။ ချောလို့ ပဲခူးသူ
 ဖြစ်နေမှ ထွေးထွေး ဘာပြုလို့ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်ရည်ကို
 စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေရတာလဲ။ တလောက ဦးတို့ ပဲခူးမြို့ အ-ထ-
 က(၁)အနှစ်(၁၀၀)ပြည့်မဂ္ဂဇင်းအတွက် အ-ထ-က(၁) ကျောင်း
 သူလေးတွေကို ဓာတ်ပုံသွားရိုက်တယ်။ စာသင်ခန်းထဲမှာတော့ သူလို
 ကိုယ်လိုပဲ ရွေးရခက်လိုက်တာ။ ဒါပေမယ့် မျက်မှန်းနဲ့ ကျောင်းသူ
 ဆယ့်ငါးယောက်လောက်ကို ထုတ်ပြီး မိတ်ကပ်တွေဘာတွေတင်ပြီး
 ဓာတ်ပုံရိုက်လိုက်တော့ ဆယ့်ငါးယောက်လုံး အချောတွေဖြစ်နေတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ရုပ်ဆင်းရူပကာ နှစ်လိုဖွယ်ရာဖြစ်ဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြုပြင်တာတို့၊ ချစ်စဖွယ်မျက်နှာပေး ထားတတ်တာတို့၊ ပြင်တတ်ဆင်တတ်တာတို့ ချစ်ဖွယ်ပြောဆိုတတ်တာတို့လည်း ပါတယ်။ တကယ်ပြောရရင် လူငယ်တိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို မိမိတို့လုံးလုံးလျားလျား ကျေနပ်သူ အလွန်မှရှားပါတယ်သမီးရယ်။ ကလေးမလေးတစ်ဦးက ဆိုရင် “ကျွန်မကိုယ်လုံးကို ကျွန်မမကြိုက်ဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ လှတယ်လို့ကို မထင်ဘူး” လို့ပြောတာ ကြားဖူးပါတယ်။ လူငယ် တစ်ယောက်ကလည်း “ကျွန်တော့်ဆံပင်ကို ကျွန်တော် မကြိုက်ဘူး၊ အနောက်ဘက်က ထိုးထိုးထောင်ထောင်”နဲ့လို့ ပြောဖူးပါတယ်။

ခုခေတ်ကာလမှာ တော်ရုံတန်ရုံ မပြေပြစ်တာတွေကို အားလုံး ပြုပြင်လို့ ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး နေ့စဉ် လုပ်ရုံနဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေဟာ ငယ်ဂုဏ်နဲ့ လှလာကြတယ်။ ကိုယ် လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်သူတွေဟာ ကျန်းမာလာတယ်။ ကျန်းမာလာ တော့ ရုပ်ရည်က ရွှင်လန်းလာတယ်။ အမြဲ သွက်လက်နေတယ်။ အသားအရေ ချောမွတ်ပြီး ကိုယ်အချိုးအစား ပြေပြစ်လာတတ်လို့ ပထမဆုံး ဦး အကြံပေးချင်တာက သမီးရဲ့ ရုပ်ရည်ရူပကာ ပိုမိုပြေပြစ် လာဖို့အတွက် နေ့စဉ်ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ပါ။ အားကစားတစ်ခုခု လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် နေ့စဉ် ကြိုးခုန်ပါ။ ထိုင်ချည် ထချည် လုပ်ပါ။ ထိုင်ထလုပ်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ အဲသလို ခြောက်လလောက် လုပ်ရင် သမီးရဲ့ရုပ်ရည်ဟာ သိသိသာသာပြောင်းလဲလာမှာ အမှန်ပါ။

နောက်တစ်ခု ဦးပြောချင်တာ သမီးရဲ့ ရုပ်ရည်ဟာ မလှတာ မဟုတ်ဘူး။ သမီးရဲ့ရုပ်ရည်ဟာ လှပြီးသားပဲ။ ဒါပေမယ့် သမီးရဲ့

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ရုပ်ရည် မလှဘူးလို့ထင်နေတာက သမီးက တီဗွီတို့ ဗွီဒီယိုတို့ထဲက၊ ဗွီဒီယိုကြော်ငြာထဲက ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ၊ စံပြမယ်တွေနဲ့ သမီးကိုယ် သမီး နှိုင်းယှဉ်ပြီး သမီးမလှဘူးလို့ ထင်နေတာ။ တကယ်တော့ သူတို့လည်းပဲ ရွက်ကြမ်းရေကျိုတွေပါပဲ။ ပြင်ဆင်ထားကြ၊ အလှပြင် ပစ္စည်းမျိုးစုံကို သုံးထားကြလို့ပါ။

သမီးရေ...သမီးကသာ သမီးရဲ့ ရုပ်ရည်ကိုမကျေနပ်နေတာကိုး။ သမီးရဲ့ ရုပ်ရည်ကို အားကျနေတဲ့သူတွေကလည်း ဘယ်လောက်ရှိနေ မှန်းမှမသိတာ။ မိမိရုပ်ရည်ကို မိမိကြည့်ရာမှာ အပြုသဘော အဓိပ္ပာယ် နဲ့ ကြည့်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ လူငယ်တွေ ကိုယ့်ရုပ် အဆင်းကြောင့် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ကြရာမှာ မိမိရဲ့ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်း နေလို့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အတန်းထဲမှာ အချိုးအဆစ် သွယ်လျလျ မိန်းကလေးတစ်ဦးက ငါသာ နည်းနည်းဝရင် ကောင်းမှာပဲ လို့ ဆိုကာ လက်မှိုင်ချနေချိန်မှာ အသားအရေပြည့်ဖြိုးသော မိန်းကလေးတစ် ယောက်ကလည်း ငါဝနေတယ်လို့ ညည်းနေတတ်တာမျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ရုပ်ရည်ဟာ အပြင်ပန်း အရေးကြီးသလို စိတ် ထားကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ရုပ်ရည်က လှ နေပါစေ၊ စိတ်ထားက မကောင်းရင်၊ အူတိုရင်၊ မနာလိုရင်၊ စိတ်ပုပ်ရင် ရုပ်လည်း ပုပ်သွားတတ်လို့ ရုပ်ရည်အဆင်းရူပကာ လှလိုသူတိုင်း စိတ်လည်းလှဖို့ လိုပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အလှမယ် ရွေးရာမှာ ရုပ်ရည်၊ ကိုယ်ကာယ အချိုးအဆစ်တင် မကဘူး။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး စိတ်ဓာတ် လှပမှုကိုပါ အမှတ်ပေး ရွေးချယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ယောက်ျားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ အဝတ်အထည် ရွေး
 ဝတ်တတ်ရင်လည်း ရုပ်ရည်ရူပကာကို များစွာ အထောက်အကူ
 ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအသားအရေ၊ မိမိအချိုးအစားနဲ့ လိုက်
 လျောညီထွေစေမယ့်၊ ကျက်သရေတိုးစေမယ့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ကို
 ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အဝတ်အစား ဝတ်ရာမှာ
 အစင်းကြောင်းများကို အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒေါင်လိုက်
 အစင်းများဟာ လူကို သေးသွယ်တယ်လို့ အထင်ရောက်စေပြီး
 အလျားလိုက်အစင်းများကတော့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သူ
 မဆို မွေးရာပါအလှ မရှိသည့်တိုင် လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ စိတ်ကူးကို
 သုံးကြည့်လျှင် လူတိုင်း ကြည့်ပျော်ရှုပျော် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
 ဒီနေရာမှာ ဆံပင်ပုံစံကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သမီးနဲ့ လိုက်လျော
 ညီထွေဖြစ်တဲ့ ဆံပင်ပုံစံကို ရွေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

နောက်တစ်ခု စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက သမ္မာကျမ်းစာ
 ထဲမှာ တစ်ခါက ဘုရားသခင်ဟာ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည် ကျားကျား
 လျားလျားရှိတဲ့ ဧလျာဘဆိုတဲ့သူကို ဘုရင်အဖြစ် မရွေးဘဲ ပယ်ချတော်
 မူခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘုရားသခင်ဟာ တရားစီရင်တော်မူရာမှာ
 ရုပ်ရည်ကို တရားစီရင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ လူသားရဲ့ စိတ်နေသဘောထား
 ကိုသာ တရားစီရင်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ရုပ်ရည်အတွက်
 သမီး သိပ်စိတ်မပူပါနဲ့။ ရွက်ကြမ်းရေကျိုရှိလျှင် တော်ပါပြီ။ သိပ်လှ
 နေရင်လည်း ဘဝမှာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ် ကြီးလှပါတယ်။

အလှအပဆိုတဲ့နေရာမှာ အရည်အသွေးကလည်း အလှအပ
 တစ်ပါးပါပဲ။ ကိုယ်က စာတော်မယ်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်
 မြက်မယ်၊ တွေးတောဆင်ခြင်တတ်မယ်၊ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝမယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

စာတွေဖတ်ထားမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ဘေးမှာ ကိုယ့်ကို ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံချင်တဲ့လူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေမှာပါ။

ဒါကြောင့် သမီးဟာ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပါ။ ကျန်းမာရေး လိုက်စားပါ။ အသီးအရွက် အာဟာရ မျှတအောင် စားပါ။ အဝတ် အစား ရွေးချယ်ဝတ်တတ်ပြီး အပြောအဆို၊ အမူအရာ၊ အနေအထိုင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု ရှိပါစေ။ ဣန္ဒြေရှိပါ။ အရှက်အကြောက်ရှိပါ။ စာကြိုးစားပါ။ စာဖတ်ပါ။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝပါစေ။ လူကြီးမိဘ စကား နားထောင်ပါလို့မှာကြားလိုပါတယ်။ အဲသည်လောက်ဆိုရင် သမီးဟာ တကယ့်မိန်းမချောတစ်ယောက်ထက် ကျော်လွန်တဲ့ အရည် အသွေးတွေ ရရှိလာရုံသာမကဘူး။ သမီးရဲ့ မိဘများကလည်း မွေးရ ကျိုးနပ်တဲ့ သမီးလေးတစ်ယောက် ရရှိလာမှာပါ။

ဒါ့အပြင် ထပ်ပြောလိုတာကတော့ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းတော်မူ တဲ့ မိန်းမသားတွေထဲမှာ ဒီနေ့အထိ ယောက်ျားတစ်ယောက်ယောက် မမြတ်နိုးချင်လောက်အောင် အရုပ်ဆိုးတဲ့ မိန်းမသားတစ်ယောက်မှ မပါသေးဘူးလို့ဆိုတာ ယုံပါ သမီးရယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

**ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးသားသည်စဉ်းလဲ၍လှည့်စား
တတ်သည်။နှလုံးသားသက်သက်ကို ကိုးစား
သူသည် လူမိုက်ဖြစ်၏။**

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး။ ။ ကျွန်မမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူနဲ့
 ကျွန်မအင်မတန်ခင်ကြဲတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မ
 သူ့အိမ်မှာ စာသွားကျက်သလို တစ်ခါတလေ ကျွန်မအိမ်ကို သူ
 လာပြီး စာကျက်တယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ သမီးရည်းစားမဟုတ်ကြ
 ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ဒီလို သူငယ်ချင်းလိုပဲ ချစ်သွားလို့ရလား။
 ဒါမှမဟုတ်ရင် ကျွန်မတို့စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်လား။
 မတင်တင်နွယ်(အောင်လံ)

ဖြေ။ ။ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး တဏှာရာဂ မပါဘဲ
 သူငယ်ချင်းလို ချစ်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ
 ရုပ်ရှင်တို့ ဇာတ်လမ်းတို့ထဲမှာလည်း ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
 အဲဒီသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်ဟာ အခြားတစ်
 ယောက်ကို ၁၅၀၀ အချစ်နဲ့ ချစ်မိပြီဆိုရင် သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့
 သူငယ်ချင်းအချစ်ဟာလည်း ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးဟာ
 သူငယ်ချင်းလိုတော့ ချစ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လိင်မတူတဲ့ လူငယ်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

နှစ်ဦး ခင်မင်ကြတဲ့ တဏှာမဲ့အချစ်ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ မလုံမလဲ အရေခြုံထားတဲ့ ရာဂမေတ္တာသာ ဖြစ်တယ်လို့ စာအုပ် တစ်အုပ်ထဲမှာ ဆိုထားပါတယ်။ ဆက်ပြီး ဆိုထားတာက အဲဒီမေတ္တာ မျိုးဟာ ကတိခံဝန်ချက်မပါဘဲ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကြင်နာမှု၊ ယုယမှုကို ရယူသည့် နည်းတစ်နည်းသာဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီမေတ္တာဟာ ခံစားချက် တစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ်၊ ဆိတ်ကွယ်ရာ သို့မဟုတ်၊ လူ လစ်ရာမှာ အချိန်မရွေး လွယ်လင့်တကူ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ် လို့ အထူးသတိ ရှိရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာမတစ်ဦးက အသက် မတိမ်းမယိမ်း တစ်ရပ်တည်းနေ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးကိုစာသင်ပေး ရာက အိမ်ထောင်ကျသွားရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အစ်မနဲ့ မောင်လေး ဇာတ်တွေဟာလည်း လိင်မတူတဲ့သူချင်း နီးနီး စပ်စပ် နေရာက ဖြစ်သွားရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေပါ။

အဲသည်လို ဇာတ်လမ်းတွေရှိတော့ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲလို့ မေးခွန်းမေးဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။ တစ်နာရီဆယ်မိုင်နှုန်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ သွားနေတဲ့ ကားတစ်စင်းဟာ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့် တစ်နာရီ မိုင်တစ်ရာ နှုန်းနဲ့ ပြောင်းသွားရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲ။ ကားဟာ မှောက်သွားနိုင် တယ်။ ကားပေါ်က လူတွေ ဗြုန်းခနဲ ထိန်းမရ သိမ်းမရ ကတိမ်းကပါး ဖြစ်သွားမှာ အမှန်ပါ။ နှစ်ယောက်တည်း တွေ့ဖန်များလာတဲ့အခါ သူငယ်ချင်းလို မနေနိုင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ နှစ်ယောက် တည်း တွေ့ပါများတဲ့အခါ ဆက်ဆံရေးတွေဟာလည်း နက်ရှိုင်းသည် ထက် နက်ရှိုင်းလာရာက သူတို့ အကြား အထူးခံစားချက်တွေလည်း ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သမီးရည်းစားဆက်ဆံရေးက တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ၁၅၀၀ အချစ်နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းချစ်ကြတာ။ ဒါက ရှင်းပါတယ်။ အခုဟာက ပထမတော့ သူငယ်ချင်းလိုပဲ။ နောက် ရင်းနှီးလာလွန်းတော့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ၁၅၀၀ အချစ်နဲ့ ပြောင်းချစ်ကြတာကို သူငယ်ချင်းလိုချစ်တာပဲလို့ လှည့်စားမှုဖြစ်တဲ့အတွက် မဖြစ်ပွားသင့်တာတွေ ပြုန်းခနဲ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်မချုပ်တည်းနိုင်တာတွေ ဖြစ်တတ်တော့ ဘဝမှာ အိမ်ထောင်ပြုဖို့၊ အိမ်ထောင်ကျဖို့ကလည်း အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘဲ ဒုက္ခများစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်တတ်ကြရပါတယ်။

တစ်ခါကဆိုရင် မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြောဆိုလာတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦးကို နှစ်သိမ့်မှုပေးရင်း သူတို့နှစ်ဦး ငြိစွန်းသွားကြတာ ရှိဖူးပါတယ်။ သူငယ်ချင်းဆိုပေမယ့် ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ လိင်မတူလေတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့တာများရင် ဟီရို သြတ္တပွ စိတ်နောက်ကျသွားတာမျိုးနဲ့ ကြုံတတ်ပါတယ်။ အပျိုကြီးတွေ၊ ကျောင်းဆရာမတွေ၊ ရုံအုပ်အပျိုကြီးတွေ မိမိနဲ့အဆင့်မတူတဲ့ သူတွေနဲ့ ဟိုးလေးတကျော် အိမ်ထောင်ကျကုန်ကြတာဟာ ဒီနည်းနဲ့ အိမ်ထောင်ကျကြတာပါပဲ။ တစ်ခုသတိထားရမှာက နှလုံးသားဆိုတာ ကိုးစားလို့မရတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးသားကို ကိုးစားသူဟာ လူမိုက်သာလျှင်ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတို့ရဲ့ နှလုံးသားတွေဟာ စဉ်းလဲလှည့်စားတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ရည်သန်ချက် အစစ်အမှန်ကို မမြင်နိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတတ်ပါတယ်။

ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးနှစ်ယောက်တည်း သူငယ်ချင်းလို ချစ်လိုရပါတယ်။ မောင်လေးလို မေတ္တာမျှလိုရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အဲဒီသူကို မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ် ရွေးချယ်ဖို့ မရည်ရွယ်သူ ဆိုရင် အကာအကွယ်ယူရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အယုံမကြီးပါနဲ့။ နှစ်ယောက်တည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ အချိန်ကြာမှာကို ရှောင်ပါ။ မသင့်လျော်တဲ့ ကြင်နာယုယမှုမျိုးတွေနဲ့ ရာဂစိတ်နိုးကြားစေမယ့် အခြေအနေတွေကိုရှောင်ပါ။ မသင့်လျော်တဲ့ ကြင်နာမှုဆိုတာကတော့ နှင်းဆီပန်းလေး မှန်မှန်လက်ဆောင်ပေးတာတို့၊ လက်ကလေးကို ကိုင်တာတို့၊ လဲချော်မလိုဖြစ်စဉ် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကူညီတာတို့၊ အကြင်နာပိုတာတို့ကို ဆိုလိုတာပါ။

မိမိမှာ အကျပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာတွေလျှင် လိင်မတူသည့် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို မတိုင်ပင်ပါနဲ့။ မိဘညီအစ်ကို မောင်နှမကိုပဲ တိုင်ပင်ပါ။ နောက်ဆုံး ဘယ်သူမှမရှိရင် အဖေကိုပဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချပြတိုင်ပင်ပါ။

ယောက်ျားလေးနဲ့မိန်းကလေး သူငယ်ချင်းလိုနေတာဟာ အချိန် မရွေး အခြေအနေပြောင်းနိုင်လို့ သတိထား အကာအကွယ် အမြဲယူရ ပါမယ်။ အဲဒီသူငယ်ချင်းဟာ ကိုယ့်ကို အချိန်မရွေး တစ်ဖက်သတ် ချစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို တစ်ဖက်သားက ချစ်လာပြီဆိုရင် မဖြစ် နိုင်လျှင် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ မိမိအနေအထားကို အမှန်အတိုင်းပြော ကြားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုမျှနှင့်မပြီးသေးပါ။ ချက်ချင်း ခပ်ခွာခွာ နေတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်လျှင် အလွတ်ရုန်းရှောင်ပါ။ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်မတိုးပါနှင့်။

ကောင်းတာက လိင်မတူတဲ့ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး သွားကြလာကြမယ်ဆိုရင် နှစ်ယောက်တည်းမသွားဘဲ သူငယ်ချင်း

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တစ်အုပ်စုလုံးနှင့် သွားပါ။ မိမိအနေနှင့် ပျိုပျိုအိုအို၊ ယောက်ျားမရွေး မိတ်ပေါင်းစုံပေါင်းလျှင် လူတိုင်းနှင့် ဣန္ဒြေရရ ပေါင်းသင်းတတ်လာ မည်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်စုံပေါင်းရာမှာလည်း အစုံဖြစ် တတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ အုပ်စုဖွဲ့ပေါင်းခြင်းက နှစ်ဦးတည်း တွေ့မှု ကို သိသိသာသာ လျော့နည်းလာနိုင်ပါတယ်။ အုပ်စုဖွဲ့ပေါင်းသင်းနေ သည့်ကြားက နှစ်ဦးတည်းတွေ့လျှင်တော့ မိမိအပေါင်းသင်းပါ ရိုးသားမှု မရှိတော့ဟု တွက်ဆပါ။

အိမ်ထောင်ပြုလျှင်၊ အလားအလာ အခြေအနေမရှိဘဲနှင့် မေတ္တာ နှောင်ကြီးရစ်ပတ် နှစ်ဦးစလုံး အသည်းကွဲတတ်ကြရပါတယ်။ ယခု ပြောနေရသည်မှာ သူငယ်ချင်း၊ သူငယ်ချင်းဟုပြောပြီး အရွယ်မတိုင်၊ အချိန်မတိုင်၊ အသင့်မဖြစ်သေးမီ အိမ်ထောင်ကျမှု သို့မဟုတ် လိင် ဆက်ဆံမှုပြုမိရာက ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှု၊ အပျိုရည်ပျက်မှု မဖြစ်စေရန် တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘသည် မိမိတို့မမြင်နိုင်သော ကျော့ကွင်းကို မြင်တတ်၏။ သူတို့သည် ငယ်ရာမှ ကြီးလာသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ လိင်မတူသူ လူငယ်နှစ်ဦး အတူနေလျှင် ဘာဖြစ်ကြမည်ကို သူတို့ သိကြပါတယ်။ သင် ရည်းစားထားသည်ကို မိဘက သဘောမတူလျှင် မပုန်ကန်ပါ နှင့်ဟူသော ဆုံးမစကား ရှိပါတယ်။ ထိုစကားကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။

သင်သည် လိင်မတူသည့် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေခဲ့လျှင်စင်ကြယ်မှုကို အမှန်တကယ်ထိန်းသိမ်း နိုင်ရဲ့လား ဟူသောအချက်ကို မိမိကိုယ်မိမိ ကြပ်ကြပ်မေးဖို့ လိုပါ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တယ်။ စိတ်ခိုင်ခံ့မှုရှိပြီး တိကျပြတ်သားတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦးက “ကျွန်မစိတ်ကို ကျွန်မ တုံးတုံးချထားတယ်။ ကျွန်မ အိမ်ထောင်ပြု နိုင်တဲ့အရွယ်မရောက်မချင်း၊ လင်ကောင်းတစ်ယောက်မှာ ရှိအပ်တဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့လူတစ်ယောက်ကို မတွေ့မချင်း ကျွန်မ ရည်းစားမထားဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

သမီးလည်း အဲသလို တိကျတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ရပ် ရှိနေပြီး စိတ်ကိုအလိုမလိုက်ဘဲ အရာရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်ပါ။ အကာအကွယ်ယူပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ခပ်ခွာခွာ ပေါင်းသင်းပါလို့ အကြံပြုလိုတာပါပဲကွယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ပိုးပန်းမှုဟာ ရည်းစားဖြစ်သွားရင် ပြီးရော
ဆိုတာမဟုတ်ဘူး။ပိုးပန်းမှုကိုသမီးရည်းစား
ဘဝလင်မယားဘဝအထိဆက်ပိုးပန်းရမယ်။
သေတပန်သက်တဆုံး ပိုးပန်းရမယ်။တချို့
လင်မယားတွေဆိုရင်သဂြိုဟ်ကုန်အထိလိုက်
ပြီး ပိုးပန်းတတ်ကြတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ဆရာရှင်၊ ပိုးပန်းမှုအပေါ်မှာ ကျွန်မ ဘယ်လိုသဘော
ထားရပါမလဲ။ ပိုးပန်းမှုဟာ ချစ်သူအဖြစ် လက်ခံတဲ့နေ့
မှာ အဆုံးသတ်တာပဲလား။ ကျွန်မလည်း နောက်ပိုးသာ ခံချင်တာ၊
ပိုးပန်းတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ပြည့်စုံအောင်မသိဘူးရှင်။

ခင်မြသန္တာ(ပန်းမော်)

ဖြေ ။ ။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူပျို၊ အပျို နောက်ပိုးကြရာ
မှာ ချစ်သူဘဝ ရောက်သွားရင် နောက်ပိုးပန်းမှုကာလ
ကုန်ဆုံးပြီလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီကနေ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ
ကူးဖို့ ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ နောက်ပိုးတဲ့ကိစ္စကို ဦးကတော့ အဲသည်
လောက်နဲ့ အဆုံးမသတ်ချင်ဘူး။ စကားတစ်ရပ်က “အိမ်ထောင်
ပြိုပျက်ခြင်းဟာ ပိုးပန်းမှုပျက်ခြင်းဖြစ်တယ်”လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီစကား
ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပိုးပန်းခြင်းဟာအိမ်ထောင်ပြုတဲ့အထိ ဆက်ရှိနေ
တဲ့အရာပဲလို့ ဆိုစရာရှိပါတယ်။ ဦးကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်
နဲ့ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ဟာ သမီးရည်းစားဘဝတင် မကဘူး

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ရောက်တဲ့အထိ အပြန်အလှန် ပိုးပန်းနေစေချင် တာပါပဲ။ ပိုးပန်းမှုကို ချစ်သူဘဝမရောက်ခင်လေးအထိ အဆုံးမသတ် စေချင်ဘူး။ ရည်းစားဘဝ၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးချိန် အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ နောက်ပိုးစေချင်တယ်။ ပိုးပန်းမှုကို ချစ်သူဘဝ အထိသာ ထားရှိခြင်းကြောင့် သမီးရည်းစား ကွဲကွာမှုနဲ့ အိမ်ထောင် ပြိုပျက်မှု၊ လင်ကွာ မယားကွာ၊ လင်ကွဲ မယားကွဲဖြစ်မှုများ ပိုများ တာလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ပိုးပန်းတယ်ဆိုတာက သူ ဘယ်လိုလူစားဖြစ်တယ်။ သူနဲ့ကိုယ် စိတ်တူသဘောတူ ဖြစ်၊ မဖြစ်၊ သူ့အလိုတွေကို ကိုယ်က ဘာတွေ လိုက်လျောပေးနေရမလဲလို့ အားထုတ်နေတာဟာ ပိုးပန်းတာပဲဖြစ်လို့ ဒီကိစ္စကို အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ လုပ်ဆောင်သွားရင် ဒီအချစ်မေတ္တာ ဒီအိမ်ထောင်ဟာ ဘယ်မှာပျက်ပြယ်တယ်လို့ ရှိနိုင်တော့မှာလဲကွယ်။

ပိုးပန်းတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စကို စတွေ့တဲ့အချိန်ကစပြီး အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့ အထိလို့ သဘောထားပြီး ဒီကိစ္စကို စဉ်းစားကြပါစို့။ အစမှာတော့ ကိုယ်က ပိုးပန်းနေမှန်း မသိရအောင် ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေပဲ အကဲခတ် ရတာပေါ့။ သူဟာ လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံတယ်။ သူဟာ ကြာ ပေးတတ်တဲ့မိန်းမစားလား၊ သူဟာ မာယာများတဲ့ ကျား သတ္တဝါလား ဆိုတာ အကဲခတ်ရတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အကဲခတ်ရတာ ဆိုပေမယ့် ဒါက လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ မလွယ်ပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ထဲကလည်း တိုးပြီး သိချင်လာတယ် ဆိုရင်တော့ စကားစမြည်လေး ပြောကြည့်ရမှာ ပါပဲ။ စကားပြောကြည့်တယ်ဆိုရင်ပဲ သူ့ဘဝပန်းတိုင်နဲ့ သူ့အခြေ အနေကို သိခွင့်ရကြမှာ မှချပါပဲ။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တစ်ခါတလေတော့လည်း သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိနေ တဲ့ ရိုးဖြောင့်တဲ့လူတစ်ယောက်ဆီကလည်း ကိုယ်သိချင်တဲ့အချက်တွေ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သူ့အကြောင်း သိရ သလောက် မဆိုးဘူးဆိုရင်တော့ သူနဲ့ကိုယ် အကျွမ်းတဝင်ရှိဖို့ လိုလာ တဲ့အတွက် အကျွမ်းတဝင်ရှိဖို့ လမ်းစတွေ ရှာကြရမှာပေါ့။ ပျော်ပွဲစား ထွက်တာတို့၊ သူ့လာနေကျလမ်းမှာ အမှတ်တမဲ့ သွားစောင့်နေတာတို့။ သူနဲ့ရင်းနှီးသူတစ်ဦးကနေ တစ်ဆင့် မိတ်ဆက်တာတို့၊ သူ့ရောကိုယ်ပါ သိတဲ့အိမ်က ဆွမ်းကျွေးပွဲ၊ ဘုရားကိုးဆူ အလှူပွဲတို့မှာ တွေ့ရအောင် ကြိုးစားတာတို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေက လူငယ်တွေ ကြိတ်တတ် ဖန်တတ်ရှိပါတယ်။ တောမှာ ဆိုရင်လည်း ရေခပ်ချိန်၊ နွားရိုင်းသွင်းချိန် တွေကြတာပေါ့။ ဥပုသ်သီလစောင့်ဖို့သွားတဲ့ နေရာ၊ ရာသီပွဲ၊ ဘာသာ ရေးပွဲ၊ သာရေး နာရေးပွဲတွေမှာ တွေ့နိုင်ကြတာပါပဲ။

အဲဒီကနေတစ်ဆင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုမိုသိကျွမ်းလာရာက ဆက်ပြီး စခန်းသွားဖို့ သင့် မသင့် ဆိုတာကိုတော့ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရမှာပါပဲ။ ခုထိတော့ မဆိုးလှဘူးဆိုရင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက အကြင်နာပြုကြရပါလိမ့်မယ်။ လက်ဆောင်ပေးကြရပါမယ်။ သူ မြတ်နိုးတတ်တောလေးတွေ ကိုယ်ကသိပြီး ပေးရ။ အဲဒီလက်ဆောင် ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်မေတ္တာတွေပါ ပါသွားတတ်တာကိုး။ တစ်ဖက်က လက်ဆောင်ကို ငြင်းတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အနေအထားကိုယ် ပြန် သုံးသပ်ရမှာပါ။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုးပန်းမှုက အတော်အတန် ခရီးရောက်လာ လို့ မေတ္တာမျှနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေလည်း ရှိလာရင်တော့ တစ်ဦးနဲ့

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တစ်ဦး စည်းကြီးကမ်းကြီး သိပ်မထားဘဲ နည်းနည်းပါးပါး လျှော့ပေါ့ ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဆက်ဆံကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အထူးသဖြင့် အချိန်အခါမသင့်ဘဲ ကတိတွေ မလွန်စေဖို့ကိစ္စဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ပိုးပန်းမှုကာလမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ဆုံကြရမယ်ဆိုရင် အချိန်မီသွားပါ။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ်က နောက်မကျပါစေနဲ့။ တွေ့တဲ့ အခါမှာလည်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်စားသွားပါ။ ပိုးပန်းစဉ်ကာလ တွေ့ဆုံကြတဲ့အခါမှာ မိမိဟာ စကားပြောကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့လိုသလို ကောင်းစွာနားထောင်တတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ယောက်ျားပျိုဘက်က ရပ်ရွာဒေသန္တရ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များကို လိုက်နာဖို့ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိန်းကလေးကို တံခါးဖွင့်ပေးခြင်း၊ သူထိုင်မည့်ထိုင်ခုံကို ယူပေးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ပိုးပန်းစဉ်ကာလမှာ အမျိုးသမီးငယ်ဘက် ကလည်း သူ့ကိုယ်သူ မင်းသမီးတစ်ပါးလို ဆက်ဆံမှုမျိုး မမျှော်လင့် တဲ့တိုင် သူရည်မှန်းသူထဲက သိမ်မွေ့မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေကို လိုလားတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကိုလည်း ယောက်ျားလေးဘက်က ဖြည့်ဆည်းပေးရပါမယ်။ အဲသည်လို တွေ့ဆုံကြရာက တစ်ဦးကို တစ်ဦး လေးစားမှုတွေကလည်း ပိုလာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အထင်ကြီးမှုတွေလည်း ရလာနိုင်ပါတယ်။ လေးစားမှု၊ အထင်ကြီးမှု၊ အားကိုးအားထားမှုတွေဟာ မိမိရဲ့မေတ္တာကို တစ်ဆင့်မြှင့်ဖို့ အခြေ နေကောင်းတွေပါပဲ။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အဲသလို တစ်ကြိမ်တွေ့ပြီးတိုင်း မိမိအိမ်ပြန်ရောက်ရင် တွေ့ခဲ့တဲ့ အခြင်းအရာတွေကို နှစ်ယောက်စလုံးက ပြန်ပြီး စားမြုံ့ပြန်ကြမှာ သေချာပါတယ်။ စားမြုံ့မပြန်ဘူးလို့ ရိုက်ပြီး တားတာတောင် ရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါလေးတွေကိုလည်း ကြည်နူးနေမိမှာပါလေ။ အဲသလို တွေ့ဆုံဖန် များပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ချစ်ရေးဆိုမှုဆိုတာ အချစ်ရေး အချစ်ရာ တစ်ဆင့်တက်ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စဟာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်လာ မယ့်ကိစ္စ၊ မျှော်လင့်ထားရမယ့်ကိစ္စပါ။ သူက ဘယ်လို စတင်ပြီး ချစ်ရေးဆိုလာမယ်ဆိုတာ မိန်းကလေးဖြစ်သူက စဉ်းစားပြီး ရင်မောရ တာဟာ နောင်တစ်သက်တာ၊ တစ်ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မရနိုင် တော့တဲ့ ကြည်နူးမှုပီတိပါပဲလေ။ သူက စာပေးပြီးပဲ ပြောမလား၊ တယ်လီဖုန်းနဲ့ပဲပြောမလား၊ တိုက်ရိုက်ချိန်းပြီးပဲပြောမလား။ တစ်နည်း နည်းနဲ့တော့ မေတ္တာကို ဖွင့်ဟကြရတော့မှာပေါ့။ ခုခေတ်ကာလမှာ တော့ အဲဒီကိစ္စကို မိန်းကလေးတွေက စတင်လုပ်ဆောင်ကြတာ တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ချစ်ရေးဆိုတာကို ယောက်ျားလေးတွေက မလုပ်ဘဲ မိန်းကလေးတွေက စတင်ချစ်ရေးဆိုတာကို သူ့ခေတ်နဲ့ သူ့အခါ ဒီခေတ်မှာ ယောက်ျားလေးဖြစ်ရတာ ကံကောင်းတာပဲလို့ ဆိုရုံမှလွဲ၍ အခြားတစ်ပါး ပြောစရာမရှိပါဘူး။

တစ်ဦးဦးက စတင် ချစ်ရေးဆိုခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ ကျန်တစ်ဦးက အဲဒီချစ်မေတ္တာကို တုံ့ပြန်ရပါမယ်။ သူက စာနဲ့ရေးပြီးပြောရင် ကိုယ် ကလည်း စာနဲ့ တုံ့ပြန်ပါ။ တယ်လီဖုန်းနဲ့ဆိုလည်း တယ်လီဖုန်းထဲက ပဲ တုံ့ပြန်ပါတော့။ သူ စကားလိုက်ပြောတာဆိုရင် အမူအရာနဲ့ ခေါင်း ညိတ်ပြရင်လည်း ရပါတယ်။ အောင်သွယ်နဲ့ ချစ်ရေးဆိုလာတာဆိုရင်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အောင်သွယ်ကနေပဲ တစ်ဆင့်ပြန်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ ပိုးပန်းမှုရဲ့ ပထမ အဆင့်ပဲ။ အဲဒီကာလအတွင်း ပိုးပန်းမှု ပျက်စီးသွားရင်လည်း သမီး ရည်းစားဘဝ မရောက်တော့ဘူးပေါ့။ သမီးရည်းစားဘဝ မရောက် တော့ဘူးဆိုရင်လည်း သူနဲ့တော့ ပိုးပန်းမှုကိစ္စက ပြတ်သွားပြီပေါ့။ ဒါပေမယ့် နောက် မိမိမျက်စိထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အမျိုးသမီး အမျိုး သား တစ်ဦးဦးနဲ့ ပိုးပန်းမှုဆိုတာ ဆက်ရှိဦးမှာပဲ။ ကဲ...မိမိတို့ နှစ်ဦးက ချစ်သူဘဝ ရောက်ရှိသွားပြီဆိုရင်တော့ ပိုးပန်းမှုကိစ္စဟာ အဆုံးမသတ်ရုံ သာမက ပိုမိုနက်နဲလာပြီ၊ ပိုမိုစိတ်ရောကိုယ်ပါဖြစ်လာရပြီ၊ ပိုးပန်းမှု အဆင့်မြင့်လာရပြီလို့သာ မှတ်ယူလိုက်ပါတော့ သမီးရယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သမီးရည်းစားဘဝဟာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝရဲ့
ခြေဆင်းဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ တစ်ဦးအကြောင်း
တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းသိကြဖို့ လိုတယ်။
သမီးရည်းစားဘဝမှာ နားနဲ့ မျက်စိကို အကျယ်
ဆုံးဖွင့်ထားပြီး မိမိရဲ့ အပျိုရည် အပျိုသွေးကို
အလုံခြုံဆုံး သို့ဝှက်ထားရမယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ပန်းမော်က ခင်မြသန္တာ သို့-

သမီးရေ၊ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က သမီးရည်စားမဖြစ်ခင် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုးပန်းကြတဲ့သဘာဝကို ရှင်းပြပြီးခဲ့ပါပြီ။ ပိုးပန်းမှုဟာ သမီး ရည်းစားဘဝမှာ ကုန်ဆုံးပြီလို့ ဖြေရင် ပိုးပန်းမှုကုန်ဆုံးတဲ့နေ့ဟာ အချစ်ကုန်ဆုံးတဲ့နေ့ပါပဲ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သမီးရည်းစားအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပေမယ့် ပိုးပန်းတာကို အဆုံးသတ်လို့ မရသေးဘူး။ အဲဒီ သမီးရည်းစားဟာ ဆက်ပြီး ပိုးပန်းနေကြရဦးမှာပဲ။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ ဂီတ၊ ဘဝရဲ့အလင်္ကာ၊ ဘဝရဲ့သံစဉ်၊ ဘဝရဲ့စည်းဝါး၊ ဘဝရဲ့ အရသာ၊ ဘဝရဲ့အစပ်တည့်မှု၊ ဘဝရဲ့ချောမွေ့မှု၊ ဘဝတရားရဲ့ ညီညွတ်မှုလို့ပဲ ဆက်ခေါ်ကြပါစို့။

သမီးရည်းစား ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နှစ်ဦးစလုံးက လွတ်လွတ် လပ်လပ်လေး တွေ့ဆုံဖို့ ကြိုးစားကြမှာပဲ။ အမျိုးသားကလည်း တောင်းဆိုမှာပဲ။ သမီးရည်းစားဆိုပြီး ချိန်းမတွေ့ရရင်တော့ ဘဝဟာ ဂီတဆိုရင် ဒီဂီတကို တီးလည်း တီးတတ်တယ်။ တီးစရာ ပစ္စည်း ကိရိယာလည်း ရှိတယ်။ တီးဖို့ အခွင့်အရေးလည်း ရှိပါရဲ့။ မတီးဘဲ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ထားတာနဲ့ အတူတူမို့ တူရိယာပစ္စည်းတွေလည်း မှီတက်၊ တီးကွက် တွေလည်း မေ့ကုန်ပြီး သမီးရည်းစားမဖြစ်တာနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်မှာ ပေါ့။ သမီးရည်းစားမှာ ချိန်းတွေ့တာပါမှ ပြည့်စုံတယ်။

သမီးရည်းစား ချိန်းတွေ့ရာမှာလည်း ပိုးပန်းမှုသံစဉ်တွေ ရှိရမယ်။ သမီးရည်းစားဘဝမှာလည်း ပိုးပန်းမှုရှိမှ ပြည့်စုံတယ်။ သမီးရည်းစား ဘဝ ပိုးပန်းမှုကုန်ဆုံးတဲ့နေ့ဟာ ရည်းစားဘဝကုန်ဆုံးတဲ့နေ့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သမီးရည်းစားဘဝဟာ ပိုးကြပန်းကြတဲ့ဘဝထက် ပိုမို ရင်းနှီးလာကြတာ အမှန်ပဲ။ ချိန်းတွေ့တာ၊ သံယောဇဉ် ပိုကြတာတွေ လည်း အမှန်ပဲ။ အဲဒီလို သမီးရည်းစားဘဝ ချိန်းတွေ့ရင်း လက် ကလေးကိုင်တာတို့၊ ပါးလေးနဲ့ နဖူးလေးကို နမ်းတာတို့၊ ဖက်တာ တို့ဟာ လျှောက်ပတ်ရဲ့လားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ မေးမနေနဲ့ မလျှောက်ပတ်ဘူးလို့ ဆိုရင်လည်း ဒါလောက်က မလုပ်ဘဲနေမှာမှ မဟုတ်တာ၊ ဒီတော့ ဒီကိစ္စတွေကို သမီးရည်းစားဘဝမှာ ရာဂစိတ် မပါဘဲ ချစ်ခင်တဲ့သဘောနဲ့ ခုလိုပြုတာဟာ စင်ကြယ်လျှောက်ပတ်ပါ တယ်လို့ ဖြေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဖက်နမ်းရာမှ ညစ်ညမ်း တဲ့အဖြစ်၊ လိင်စာရိတ္တများ ပျက်ပြားမှုရောက်တဲ့အထိ မပြုမူဖို့ လိုပါ တယ်။ လက်မထပ်ခင် တရင်းတနှီး နေသင့်သလား။ နှလုံးသားကို ကာကွယ်ပါဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို တစ်နေရာမှာ ရေးခဲ့ဖူးပါ တယ်။ လိုအပ်ရင်လည်း ထပ်ရေးပါဦးမယ်။

သမီးရည်းစားဘဝမှာလည်း တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် ပိုသိရအောင် ပြုလုပ်ကြရပါမယ်။ သမီးရည်းစားဘဝ တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် ပိုပိုပြီး ပိုးပန်းကြရပါမယ်။ သမီးရည်းစားဘဝ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ရောက်မှ ချစ်ရည်လူးခဲ့တဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေအတိုင်း သဝန်တိုတာ တွေ ပိုများလာတဲ့အဖြစ်မျိုး မရောက်သင့်ပါဘူး။ ချစ်သူရည်းစား ဘဝမှာ ပိုးပန်းရင်းနဲ့ပဲ တစ်ဦးနှလုံးသားထဲက အကြံအစည်ကို တစ်ဦး က သိအောင် ခပ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတဲ့ဉာဏ်သုံးဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မိမိ ချစ်သူရဲ့ အတွင်းသဘောကို သိရှိနိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေ တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အစီအစဉ်များ လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ အစပိုင်းမှာ ဘုရားသွားတာတို့၊ ရုပ်ရှင်အတူကြည့် တာတို့၊ အားကစားတစ်ခုခု အတူကစားတာတို့၊ တိရစ္ဆာန်ရုံသွားတာ၊ ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ ပြတိုက်ပြခန်းတွေသွားတာတို့ကို ဖြစ်မြောက်အောင် စီစဉ်ကြရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စကားအပြန်အလှန် ပြောဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စကား စကား ပြောပါများ စကားထဲက ဇာတိပြ ဆိုသလို စကားပြောရင်း သူ့ဇာတိကို လေ့လာခွင့် ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို စကားပြောရာမှာ လွတ်လပ်ချိန်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ။ ဘယ်စာအုပ်ကို အနှစ်သက်ဆုံးလဲ။ ဘယ်စာရေးဆရာကို သဘောကျ လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ စသည်ဖြင့် မေးမြန်းသင့်ပါတယ်။ ဘယ်စား သောက်ဆိုင်က အစားအစာကို ကြိုက်လဲ။ ဘာအရောင်ကြိုက်လဲ စသည်ဖြင့်လည်း မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ဖက်သား အနေရကျပ်၊ အဖြေရကျပ်တဲ့အရာမျိုး။ အငြင်းပွားဖွယ်ရာအကြောင်း များကို တမင်မေးမြန်းတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ မေးစရာခွင့်ရောက် လာတဲ့ မေးခွန်းအားလုံးကိုတော့ မေးလိုက်ပါ။ သူဖြေတာကိုလည်း တိတိကျကျနားထောင်ပါ။ ဖြေဆိုရာမှာလည်း မိမိသဘောမတူတာကို

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ဘယ်တော့မှ ဟန်ဆောင်ပြီး လိုက်လျောဖြေဆိုတာမျိုး မလုပ်မပါနဲ့။ သမီးရည်းစားဘဝသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၏ ခြေဆင်းဖြစ်၍ ဤအခြေအနေတွင် တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦး အားလုံး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ သမီးရည်းစားဘဝမှာ ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လက်ထပ်ဖို့ ရည်မှန်းပြီးဟုဆိုပါက-

ငွေရေးကြေးရေးအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားလဲ။ လက်ထပ်ဖို့ ငွေကို ဘယ်လိုရှာကြမလဲ။ ကလေးကို လက်ထပ်ပြီး ဘယ်အချိန် ယူကြမလဲ။ သူ့ဘက်က ဆွေမျိုးသားချင်းတွေအကြောင်း။ ဝါသနာ ပါရာကိစ္စ၊ ယခင်က ချစ်သူရှိခဲ့၊ မရှိခဲ့ စသည့်ကိစ္စများကိုပါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းပြောဆို၍ ရိုးသားစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုဖို့ လိုပါတယ်။ သမီးရည်းစားဘဝတွင် အပွင့်လင်းဆုံး ပိုးပန်းကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့မိတ်ဆွေ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ သူ့အိမ်သား၊ ကိုယ့်အိမ်သားတွေအကြားတွင် နေထိုင်သွားလာမှုသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ ထို့ပြင် သမီးရည်းစားဘဝကတည်းက ဈေးအတူဝယ်တာ၊ စားသောက်ဆိုင် အတူသွားတာ၊ ချက်ပြုတ်တာ၊ ပန်းကန်ဆေးတာ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်တာကအစ အတူတကွလုပ်ကြည့်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် သူ၏ အညံ့ဆုံးအပြစ်ကို တွေ့ရှိလာနိုင်ပြီး မိမိဘက်က ဘယ်အထိ သည်းခံနိုင်မယ်ဆိုတာကို ချိန်ထိုးဖို့လိုပါ၏။ မိမိတို့ လက်ထပ်ဖို့အထိ စိတ်ကူးလာပြီးဟုဆိုပါက လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ပါး စနည်းနာမှု ပြုပါ။ သီလဘက်တွင် အပြစ်အနာအဆာမရှိဆိုပါက မိမိချစ်သူသည် အမှန်တကယ် ကျက်သရေရှိသူတစ်ယောက် ဧကန်မှချ ဖြစ်ပါမယ်။ ယခင်က မြန်မာ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မူမှာ သမီးရည်းစားကာလ သမီးရည်းစားဘဝ ပိုးပန်းမှုကိုလည်း အချိန်ယူဖို့လိုပါတယ်။ ပိုးပန်းမှုအချိန်ကို သုံးနှစ်မျှ ယူကြပါတယ်။ ဘယ်သောအခါမျှ အလောသုံးဆယ် မပိုးပန်းပါနှင့်။ ချစ်ခြင်းအစ မျက်စိကဟု ဆိုပါ၏။ မျက်စိနှင့်စခဲ့သောကိစ္စကို မျက်စိနှင့် ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံးကြည့်ပါ။ မျက်စိနှင့် အသည်းထဲ၊ နှလုံးထဲအထိ ဖောက် ထွင်းကြည့်ရှု ပိုးပန်းပါ။ တတ်နိုင်လျှင် သူ့အတွင်းစိတ်သဘောကို အမဲဖျက်သလို စိစစ်လေ့လာပါ။ သမီးရည်းစားဘဝတွင်ရော ထိုကာလ မတိုင်မီကပင် ချစ်မေတ္တာတရားအတွက် အချိန်လုံလောက်စွာပေးပါ က တစ်ဦး၏ အကျင့်ဆိုးလေးများ။ ဉာဉ်ဆိုးလေးများ အမှတ်မထင် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ပိုးပန်းမှုကာလမှာ မျက်စိကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထား ခြင်းဖြင့် နောက်ပေါ်လာမယ့် သဘောကွဲလွဲမှုတွေကို ပိုမိုမှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်သော နောက်ပိုးမှုသည် အောင်မြင်ချမ်းမြေ့သောအိမ်ထောင်ရေးကို ဖန်တီး တည်ဆောက်နိုင် မည် ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပန်းခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရေးပန္နက်စိုက်ထူခြင်း ဖြစ်၍ အချိန်ယူသော မှန်ကန်တဲ့ပိုးပန်းမှုဟာ သာယာတဲ့အိမ်ထောင် တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုသည် ပိုးပန်းမှုကို ထိရောက်စေပါတယ်။ ပိုးပန်းမှုကို အိမ်ထောင်သည်ဘဝသို့ ရောက်သည့်တိုင် ဆက်လက်ကျင့်သုံးကြရပါမယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အထီးကျန်မှုသည် မိမိအတွင်းစိတ်၏ အားနည်း
ချက်ကို သတိပေးမှု ဖြစ်သည်။ အထီးကျန်မှု
ဖြစ်လာလျှင် အတွင်းစိတ်ကို ပြုပြင်ပါ။ လူသစ်၊
စိတ်သစ် ဥပဓိရုပ်အသစ် မွေးပါ။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ကျွန်တော့်အိပ်ခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေ
 တယ်။ ဘယ်သူမှလည်းမရှိဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အထီး
 ကျန်မှုကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ ကြံကြံ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်
 ဟာ လောကကြီးနဲ့အဆက်ပြတ်နေတယ်။ တစ်ကောင်ကြွက် လူရာ
 မဝင်သလိုဖြစ်နေတယ်။ ဟာလာဟင်းလင်းကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ပထမ
 မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ကို ကောက်ကိုင်လိုက်မိပါတယ်။ နောက်မဂ္ဂဇင်း
 တစ်ခုကို ဖွင့်ကြည့်၊ လူငယ်များက မေးကြသည်ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို
 တွေ့ရတယ်။ ဖတ်ကြည့်တော့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေရဲ့ ပြဿနာ
 တွေကို ဖြေကြားနေတာ တွေ့ရတာနဲ့ ဒီစာကို ရေးလိုက်ရတာပါ။
 ဘာကြောင့် ကျွန်တော် အထီးကျန်ဖြစ်နေရတာလဲ။ အထီးကျန်မှုကို
 ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ရမလဲ။

တင်ဝင်းမောင်(သုဝဏ္ဏ)

ဖြေ ။ ။အခုလိုမေးလိုက်တာ ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆို
 တော့ အခုလိုမေးလိုက်တော့ အထီးကျန် မဖြစ်တော့
 ဘူးပေါ့။ လူ့ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အခုလိုပဲ အထီးကျန်မှု ဖြစ်တတ်ပါ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တယ်။ အထီးကျန်မှုဖြစ်ပြီဆိုရင် ပျော်စရာမရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အထီးကျန်မှုဟာ အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ဥပဒ်မပေးတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အထီးကျန်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရောဂါတစ်ခုခုရှိရင် ကိုယ်ပူလာတာတို့၊ ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိရင်ဆာလာတာတို့လို မိမိဘဝမှာ အပေါင်းအဖော်၊ နီးစပ်မှု၊ ရင်းနှီးမှုလိုအပ်နေပြီဆိုတာကို ကြိုတင် သတိပေးချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ လူဆိုတာက အပေါင်းအသင်းနဲ့၊ အဖွဲ့အစည်းနဲ့၊ မိသားစုနဲ့ နေထိုင်ရှင်သန်ရတဲ့သူပါ။ ဒီတော့ အပေါင်းအသင်းမရှိ၊ မိဝေးဖဝေးဖြစ်၊ မိမိချစ်တဲ့ ခင်တဲ့လူနဲ့လည်း ကင်းကွာတာမျိုးဖြစ်ရင် အထီးကျန်မှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူဟာ အမြဲတမ်း ရုံးစုရုံးစုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဟာ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အထီးကျန်တာဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် မိမိရဲ့ အတ္တစိတ်များလို့၊ လူတွေနဲ့ ခွဲဝေခံစားတတ်လို့၊ အပေါင်းအသင်းမဆုံလို့၊ ခွဲဝေခံစားတတ်မှုမရှိလို့၊ မေတ္တာဓာတ် နည်းပါးလို့ သဘာဝတရားက ဒဏ်ခတ်တာပါပဲ။ ဒီတော့ အထီးကျန်မှုကို ဖြေဖျောက်နိုင်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ မိမိမှာ အတ္တ၊ ပရစိတ် မျှမျှတတထားမယ်၊ အပေါင်းအသင်းဝင်ဆုံမယ်၊ ခွဲဝေခံစားမယ်၊ မေတ္တာတရားထားရှိမယ်၊ ချစ်မေတ္တာစိတ်ကို မိမိရင်ထဲမှာ ပျိုးထောင်မယ်ဆိုရင် အထီးကျန်မှုဟာ အလိုလို ပျောက်သွားတော့တာပါပဲ။

တကယ်တော့ မိမိက လိပ်ပြာကလေးတွေကို မြတ်နိုးမယ်ဆိုရင် သူတို့အကြောင်း တွေးနေရုံမျှနဲ့ အထီးကျန် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ စာပေကို ဝါသနာပါမယ်ဆိုရင်လည်း စာအုပ်ဖတ်နေတာနဲ့ အထီးကျန်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မဖြစ်ပါဘူး။ သတိထားဖို့ကတစ်ယောက်တည်းနေတိုင်း အထီးကျန်မှု မဖြစ်ပါဘူး။ ဦးတို့ဟာ စာရေးတဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်သမျှ လူစုလူဝေးကို ရှောင်ပြီး အခန်းတစ်ခုထဲမှာ ချောင်ပိတ်ပြီး နာရီပေါင်းများစွာ၊ ရက်ပေါင်းများစွာ စာရေးကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အထီးကျန်မှုဒဏ်ကို မခံစားရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိစိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ် ရှိနေတာကိုး။ ဒီတော့ စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ်ဟာလည်း အထီးကျန်မှုကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် လူဟာ အလုပ်ဆိုတဲ့ကိစ္စ လိုအပ်ပါတယ်။ အထီးကျန်မှုဖြစ်လျှင် ဝါသနာပါရာအလုပ် သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအလုပ်တစ်ခု ရှိနေရပါမယ်။

သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာတောင် “လူသည် တစ်ကိုယ်တည်း မနေကောင်း” လို့ သတိပေးထားပါတယ်။ လူဟာ အပေါင်းအသင်းနဲ့သော်လည်းကောင်း။ အလုပ်နဲ့သော်လည်းကောင်း အတူနေရပါမယ်။ အလုပ်ရှိပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိနေပြီဆိုရင် အဖော်မပါတစ်ကိုယ်တည်း နေရတာကိုက အရသာရှိနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်က ကျွန်တော်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်တက်ပြီး တစ်ယောက်တည်း နေတယ်။ အဲသည်လိုနေရာက အတွေးသစ်တွေ ရလာတယ် ပြောဖူးပါတယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း အထီးကျန်မှုဆိုတာဟာတဒင်္ဂကိစ္စပါ။ ဒါမျိုးက မိမိက ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကနေ တခြားပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို အလုပ်ပြောင်းရတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါမှာ မိမိချစ်မြတ်နိုးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို စွန့်ပစ်ခဲ့ရလို့ တဒင်္ဂအထီးကျန်မှု ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ရလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီတဒင်္ဂအထီးကျန်မှုဟာ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

လူတွေမှာ တာရှည်အထီးကျန်မှုလည်း ရှိပါတယ်။ တာရှည်အထီးကျန်မှုဟာ တဒင်္ဂအထီးကျန်မှုထက်တော့ ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း သူလည်း ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိ မဟုတ်ပါဘူး။ တာရှည်အထီးကျန်မှုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကတော့ မိမိရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ အချို့သူတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်သေးတာတို့၊ သိမ်ငယ်တာတို့၊ အားငယ်တာတို့ကြောင့် တာရှည်အထီးကျန်မှု ဖြစ်ကြရပါတယ်။ လူငယ် မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးတိုင်းဟာ တစ်ခါတလေ “ငါက ဘာမှ ဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူး”

“ငါ့မှာ သူများစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာ ဘာမှမရှိဘူး”

“ငါဟာ အသုံးမကျဘူး”

“ငါ့မိဘတွေကလည်း ရာထူးရာခံ မရှိကြဘူး”

“ငါတို့မျိုးရိုးက ဆင်းရဲတယ်”

လို့ အထင်ရှိတဲ့လူတွေဟာ အထီးကျန်မှုကို ခံစားကြရပါတယ်။ အထီးကျန်မှုဟာ စိတ်ခံစားချက်၊ စိတ်ဝေဒနာမျိုးပါပဲ။

အဲဒီလို အားငယ်စိတ်တွေကို ဖြိုဖျက်ပစ်ဖို့ကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားမှုကို တည်ဆောက်ဖို့ပါပဲ။ တာရှည်အထီးကျန်မှု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်သစ်၊ ကိုယ်သစ်၊ ဥပမိရုပ်သစ်ကို မွေးမြူရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားမှုကိုတည်ဆောက်ကြရပါမယ်။ လောကမြေပြင်ပေါ်ကို ရောက်လာကြတဲ့လူတွေဟာ အားလုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘာမှမခြားနားပါဘူး။ အားလုံးမှာ လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို အောင်နိုင်ဖို့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါလာတတ်ကြစမြဲပါပဲ။ လူတိုင်းမှာ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သမုဒ္ဒရာလောက်ကြီးတဲ့ စွမ်းပကားရှိတာ အမှန်ပဲ။ အဲဒီစွမ်းပကား ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူ၊ အဲဒီစွမ်းပကားကို ထုတ်သုံးတဲ့သူတွေဟာ ကြီးပွားကြတာပဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းပကားကို ထုတ်သုံး တဲ့သူတွေက နည်းပြီး ထုတ်မသုံးတဲ့သူတွေက များလို့ ဒီလောကမှာ အောင်မြင်မှုရတဲ့သူတွေ၊ ချမ်းသာတဲ့သူတွေက နည်းပြီး မအောင်မြင် သူတွေ၊ ဆင်းရဲသူတွေက များနေတယ်။

လူတွေဟာဘယ်အရပ်မှာပဲမွေးမွေး၊ဘယ်နက္ခတ်နဲ့ကြိုကြိုက်ပြီး ပဲမွေးမွေး၊ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးရိုးကပဲ ဆင်းသက်လာ ဆင်းသက်လာ လူဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့မှာ သမုဒ္ဒရာလောက်ကြီးတဲ့စွမ်းပကားရှိတာ အမှန်ပဲ။အဲဒီစွမ်းပကားကို ထုတ်သုံးကြတဲ့လူတွေအတွက် အထီးကျန် မှုဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ မရှိဘူး။ လူတွေရဲ့ ဝီရိယသမိုင်း၊ စေတနာ မေတ္တာ သမိုင်းမှာ အထီးကျန်တာ မရှိဘူး။

အထီးကျန်စိတ်ကို ဖြိုချဖို့အတွက်သတ္တိမွေးရပါမယ်။ ကျယ်ဝန်း တဲ့စိတ်ကို မွေးရပါမယ်။ စိတ်ဓာတ် မကျဉ်းမြောင်း မသေးသိမ်ရပါ ဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိရပါမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာ မိမိနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာသလို တစ်ပါးသူရဲ့ စိတ်အတွင်းကို ဝင်ပြီးတော့ လည်း ကိုယ်ချင်းစာရပါမယ်။ အများအကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက် သူများအတွက် အထီးကျန်စိတ် ဝင်ရောက်ခိုအောင်းစရာ နေရာလွတ် မရှိပါဘူး။ ဖော်ရွေစိတ်ရှိရပါမယ်။ ဖော်ရွေစိတ်ဟာလည်း အထီးကျန် မှုကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဘဝင်မြင့်တဲ့သူတွေအတွက် ဘုရားသခင် သော်လည်းကောင်း၊ သဘာဝတရားကသော်လည်းကောင်း အထီး ကျန်စိတ်ကို လွှတ်ပေးလိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထီးကျန်မှု

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ဟာ ဖော်ရွေမှုနည်းလာပြီ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ညံ့နေပါလား။
 အများအကျိုး ဆောင်ရွက်မှု အားနည်းနေပြီဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ချွတ်ယွင်းမှုကို သတိပေးတဲ့ အမှတ်အသားတစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့်
 အထီးကျန်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့စိတ်ထားနဲ့ မိမိရဲ့
 အပြုအမူကို ချက်ချင်းပြင်လိုက်လို့သာ အကြံပေးလိုတာပါပဲ။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

)

**မေတ္တာစစ်မှာ အပျိုရည် သန့်စင်မှုရှိတယ်။ အရူး
အမူးအချစ်ကတော့ လိင်ကိစ္စအတွက် ထာဝစဉ်
ဖြားယောင်းမှုရှိတယ်။**

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ ကျွန်တော် တိုတိုပဲ မေးချင်တယ်။ မေတ္တာစစ် မေတ္တာ
မှန်နဲ့ အရူးအမူးအချစ်ကို ဘယ်လို ခွဲမလဲ။ ကျွန်တော်
ချစ်နေတဲ့အချစ်ကို မေတ္တာစစ်လား၊ အရူးအမူးလား မခွဲခြားနိုင်ဘဲ
ရှိနေပါတယ်။

(အောင် သူထက် - ပြင်ဦးလွင်)

ဖြေ ။ ။ နှလုံးသားဟာ အစဉ်လဲဆုံးအရာလို့ ဆိုပါတယ်။
ဒီတော့ နှလုံးသားနဲ့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ကိစ္စတွေဟာ အရူးအမူး
အချစ်တွေ ဖြစ်တတ်တာများပါတယ်။ ဒီတော့ မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်နဲ့
အချစ်ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့နှလုံးသားကိုအစောင့်ချထား
ရပါမယ်။ နှလုံးသားကို စောင့်ကြပ်ဖို့ အစောင့်ချထားရမယ့်သူနှစ်ဦး
ကတော့ ပညာနဲ့ သတိပါပဲ။ ဒီတော့ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ကို
ရယူဖို့ဆိုရင် ပညာလည်းလိုအပ်၊ သတိလည်း လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုရမှာ
ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပညာဆိုတာကတော့ တက္ကသိုလ်ကြီးတွေ၊ အထက်
တန်းဆိုင်ရာ ပညာတွေကိုချည်း ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝအတွေ့

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အကြံ့ ကြွယ်ဝတာဟာလည်း ပညာရပ်ပါပဲ။ ပညာကို တက္ကသိုလ် ပညာမှ ပညာပဲလို့ သတ်မှတ်ရင် အချစ်ကိုလည်း ပညာကစောင့်ကြပ် ရမယ်ဆိုရင်မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်ကိုတက္ကသိုလ်ပညာတတ်တွေချည်း ရကုန်မှာပေါ့။ အရူးအမူးအချစ်နဲ့တွေ့လို့ ဆွေးနေကြတာလည်း မျက်မြင်ပဲမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ပညာဆိုတာ အတန်းပညာ၊ တက္ကသိုလ် ပညာသာမက ဘဝအတွေ့အကြုံကိုလည်း ပညာလို့ သတ်မှတ်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြေကွဲစရာကောင်းသောအရာမှာ နှစ်စဉ် များပြားလှစွာသော စုံတွဲများဟာ အချစ်စစ်အချစ်မှန်လို့မှတ်ထင်ယုံကြည်ပြီး ငွေကုန်ကြေး ကျခံ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးကာမှ မကြာမီအချိန်အတွင်း အမှားကြီးမှားမိ ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုက ဘယ်လောက်ကြီးမားသလဲ။ ငွေ ရော၊ ပစ္စည်းရော၊ ဂုဏ်သိက္ခာရော၊ မေတ္တာတရားရော ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပါ ဆုံးရှုံးရတာပါပဲ။ အချစ်စစ် အချစ်မှန်ကို အဓိကဖုံးအုပ်တဲ့အရာကတော့ လိင်စိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လိင်စိတ်ဟာ အရူးအမူးကိုလည်း မွေးဖွားပေးတတ်ပါတယ်။ လိင်စိတ် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီ အရူးအမူးအချစ်ဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲ မှာ ဆိုထားတာက သိုးများသည်သားသတ်ရုံသို့သွားကြသည့်အလား အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့သည် အချစ်စိတ်မွန်ခြင်း၏ ဖြားယောင်း မှုကြောင့် တံလျှပ်ကိုရေထင်ကာ ရွှေသမင်အလိုက်မှားဘိအလား အိမ်ထောင်ကျကုန်၏လို့ ရေးထားပါတယ်။

ဒီတော့ မိမိအချစ်ဟာ အရူးအမူးအချစ် မဖြစ်ဖို့၊ မေတ္တာမှန်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်ဟာက အရူးအမူးအချစ်လဲ။ ဘယ်ဟာက မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

လဲဆိုတာ ခုနပြောတဲ့ပညာနဲ့ သတိကို အရင်းတည်ပြီး ခွဲခြားနိုင်ရ ပါမယ်။

မေတ္တာစစ်နဲ့ အရူးအမူးအချစ်ကို ခွဲခြားကြည့်ကြရအောင်ပါ။

(၁)မေတ္တာစစ်ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း မကြံစည်တတ်ပါဘူး။ မေတ္တာစစ်ဟာ တစ်ဖက်သားရဲ့အကျိုး။ အများအကျိုးကို သယ်ပိုး တတ်တဲ့စိတ် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရူးအမူးအချစ်ကတော့ တစ် ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ ချုပ်ချယ်လွန်းတယ်။ သူဟာ ငါ့အတွက် ဘာလုပ်ဆောင်ပေးသလဲလို့ စဉ်းစားတတ်ပါတယ်။

(၂)မေတ္တာစစ်ဟာ ရုတ်ခြည်း စိတ်မဝင်လာပါဘူး။ နှစ်ရှည် လများ ကုန်လွန်စေပြီးမှ မေတ္တာဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာတွေဟာ သုံးနှစ်သုံးမိုး စောင့်ပြီး လက်ထပ်ကြတာပါ။ အရူး အမူးအချစ်က မြန်တယ်။ နာရီပိုင်းလည်းဖြစ်နိုင်သလို ရက်ပိုင်းအတွင်း လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(၃) မေတ္တာချစ်ဟာ ရုပ်ရည်အလှအပတစ်ခုတည်းကိုသာမက ဘူး၊ ပင်ကိုစရိုက်အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်း၊ တည်ကြည်မှု စသည် တို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရူးအမူးအချစ်မှာကတော့ တစ်ဖက်သားရဲ့ ရုပ်ရည်တစ်ခုတည်းကိုပဲ ခုံမင်စွဲမက်မိတတ်ပါတယ်။ သူ့မျက်လုံးလေးတွေက စိတ်ကူးယဉ်ဆန်လိုက်တာ၊ ရီဝေနေတာပဲ။ သူ့ကိုယ်လုံးလေးက လှလိုက်တာ စသည်ဖြင့် ခံစားရတတ်မှုမှာ လိင်စိတ် ထင်ထင်ရှားရှား ပါဝင်နေတယ်။

(၄) မေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်သူတစ်ဦးဟာ မိမိမေတ္တာမျှသူအပေါ် ပို၍ သာ၍ ကောင်းမွန်သောပုဂ္ဂိုလ်၊ ပိုမိုတော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အမြဲလိုလားပါတယ်။ အရူးအမူး အချစ်ကတော့ အဲဒီလိုအပြုသဘော ထဲက မိမိအလိုနဲ့ မညီရင် ဖျက်ဆီးလိုတဲ့သဘော၊ အကြမ်းပတမ်း ပါဝင်တဲ့သဘော၊ ဖရိုဖရဲသဘောတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

(၅) မေတ္တာစစ်ရှိသူဟာ အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်တတ်တယ်။ ရိုးသား တယ်။ အပြစ်အနာအဆာရှိရင်လည်း ဒါကို ပြုပြင်ဖို့ အနုနည်းနဲ့ ကြိုးစားတယ်။ အပြစ်အနာအဆာရှိတဲ့တိုင် ချစ်မြဲချစ်နေတယ်။ အရူး အမူးအချစ်၊ လိင်အချစ်ကတော့ တွေ့တွေ့ချင်း ချစ်သော်လည်း လက်တွေ့မဆန်ဘူး။ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ မစဉ်းစားဘူး။ တစ်ဖက် သားကို ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်လို့ပဲ သတ်မှတ်ထားပြီး တစ်ဖက် သားမှာ ကြီးကြီးမားမား အပြစ်အနာအဆာရှိမယ်လို့ သံသယရှိတာ တောင် အဲဒါကို လျစ်လျူရှုပြီး ပိုးဖလံမျိုးလို မီးပုံတိုးဖို့ ဝန်မလေးတဲ့ လက္ခဏာ ရှိတယ်။

(၆) မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်မှာ အဖြစ်သည်းမှု၊ သဘောကွဲလွဲမှု ရှိသော်လည်းထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးဖြေရှင်းလို့ ရတယ်။ အရူးအမူးအချစ် ကတော့ မကြာ မကြာ စကားများတယ်။ စကားများ အမြင်မတူတဲ့ အပေါ် ဘာကိုမှ မည်မည်ရရ မဖြေရှင်းနိုင်ဘူး။ အနမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းလိုက် ကြတာက များပါတယ်။ အရူးအမူးအချစ်ရဲ့ လမ်းကြောင်းဟာ လိင်စိတ်အထွတ်အထိပ်ရောက်ဖို့ လမ်းကြောင်းကိုပဲ ဦးတည်နေတတ် ပါတယ်။

(၇) မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဟာ တစ်ဖက်သားကို ပေးလိုကမ်းလို ခွဲဝေလိုတဲ့ဆန္ဒ ရှိပါတယ်။ အရူးအမူးအချစ်ကတော့ ရယူလိုခြင်းက များတယ်။ အထူးသဖြင့် ကာမဂုဏ်အာရုံရဲ့ စေခိုင်းမှုအတိုင်း အဲဒီ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အာရုံခံစား ရယူမှုကို အထူးအလေးပေးပါတယ်။ ကဲ...ဒီလိုဆိုရင် မောင်အောင်သူထက်၊ မေတ္တာနဲ့ အရူးအမူးအချစ်ကို အတော်အတန် ခွဲဝေနိုင်ပြီလို့ ယူဆပါတယ်။ ပြင်ဦးလွင်ဆိုတာ ပြင်ဦးလွင်သူတွေ ကိုယ်တိုင်က ခေတ်မီတယ်။ ချောတယ်။ ပန်းတွေပေါတဲ့ ပြင်ဦးလွင် မှာ ကလေးမလေးတွေကိုယ်တိုင်က ပန်းလိုလှနေကြတယ်။ ဧည့်သည် အချောအလှတွေကလည်း ပေါတော့ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာက အရူးအမူး အချစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ မိမိရင်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အချစ်ဟာ အရူးအမူးအချစ်များလားလို့ သံသယရှိရင် အချိန်ဆွဲဖို့ ကြိုးစားပါ။ အချိန်ဆွဲရမှာက မိမိကိုယ်မိမိ အချိန်ဆွဲရမှာပါ။

မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်ဟာ မိမိရဲ့ ငယ်စဉ်က တစ်ကျောင်းတည်း တစ်ရပ်ကွက်တည်းမှာ ရှာရင်လည်းတွေ့တတ်ပါတယ်။ တစ်ရွာသား ကို ရည်းစားလုပ်ရင် မှားတတ်တယ်လို့လည်း ဆိုကြပါတယ်။

အရူးအမူးချစ်ခဲ့ဖူးသူ လူငယ်တစ်ဦးက အရူးအမူးအချစ်က မျက်ကန်းချစ်ဖြစ်ကြောင်း စုံလုံးကန်းပြီးမှ သိပါတယ်။ ကျွန်တော် သူ့ကို အရူးအမူးချစ်တုန်းက သူဘာလုပ်လုပ် ခြောက်ပြစ်ကင်းနေတာ ပဲလို့ ပြောဖူးပါတယ်။ အရူးအမူးအချစ်ဟာ မေတ္တာအတုလည်း ဖြစ် တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အတ္တဆန်တယ်။ အတ္တစိတ်ပေါ်မှာ အခြေခံ ပြုမှုမှန်သမျှဟာ ပျက်သုဉ်းတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။

မေတ္တာစစ်ကတော့သည်းခံတတ်တယ်။မနာလိုစိတ်လည်း နည်း တယ်။ ကြင်နာသနားတတ်မှုပါတယ်။ ကြွားဝါဟန်ဆောင်တာ မရှိ ဘူး။ မာန်မာန မရှိဘူး။ မလျောက်ပတ်တဲ့ အပြုအမူကို မပြုဘူး။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ကိုယ်ကျိုးမရှာဘူး။ဒေါသလည်းကင်းတယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ အပြန်
အလှန် လေးစားမှုလည်းရှိတယ်။

မေတ္တာစစ်မှာ အပျိုရည်သန့်စင်မှု၊ လူပျိုရည်သန့်စင်မှု ရှိတယ်။
နှစ်ဦးစလုံးက စောင့်ထိန်းတတ်ကြတယ်။ မေတ္တာစစ်ဟာ အချိန်ရဲ့
တိုက်စားမှုကိုလည်းမဖြုန်းဘူး၊ မေတ္တာစစ်ဟာ အချိန်နဲ့မှတ်ကျောက်
တင်လို့ရပါတယ်။ မေတ္တာစစ်တို့မည်သည် ညတွင်းချင်း ပေါက်ဖွား
လာတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ချက်မှာလိုတာက ကောင်း
သောအိမ်ထောင်ဖက်ဆိုတာဟာ အလွန်စွဲမက်စရာ ကောင်းသူတစ်ဦး
ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပေမယ်ဆိုတဲ့သဘောထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အိမ်ထောင်သည် ဘဝမှလည်း ဆက်လက်
ပိုးပန်းကြရပါမယ်။ ပိုးပန်းမှု ပြိုပျက်ခြင်းဟာ
အိမ်ထောင်ပြိုပျက်ခြင်းပါပဲ။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ အန်ကယ်ရှင်...

ကျွန်မအသက် ၂၆ နှစ် ရှိပါပြီ။ အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးပါ။
ကျွန်မတို့အိမ်ထောင်မှာ သားဦးလေးတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။သူက
အခါလည်သားပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဆောင်းပါးတစ်ခုမှ အန်ကယ်က
ပိုးပန်းတဲ့ကိစ္စကို ရည်းစားဘဝမှာလည်း ပိုးပန်းမှုရှိတယ်။ အိမ်ထောင်
သည်ဘဝမှာလည်း ပိုးပန်းရမယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ လင်နဲ့မယား
ပိုးကြရမယ်။ ပိုးပန်းမှုကုန်ဆုံးတဲ့နေ့ဟာ လင်မယား ကွာရှင်းပြတ်စဲ
တဲ့နေ့ပဲလို့ ဆိုထားပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝပိုးပန်းမှုကို ရှင်းပြ
စေလိုပါတယ်ရှင်။

မခင်ထွေးဝင်း(ပုသိမ်)

ဖြေ ။ ။ ပုသိမ်က မခင်ထွေးဝင်းရေး...

များသောအားဖြင့် ပိုးပန်းတဲ့အလုပ်ဟာ သမီးရည်းစားဖြစ်ရင်
ပြီးပြီ ထင်မှတ်ကြတာပဲ။ မပြီးသေးပါဘူး။ ရည်းစားဘဝမှာလည်း
ဆက်ပြီး ပိုးပန်းရဆဲပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပိုးခွင့်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ရတဲ့အချိန်ကတော့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတော့မှပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမီး ရည်းစား မဖြစ်ခင်က ပိုးပန်းတာဟာ ကြိုးစားရလွန်းတယ်။ သမီး ရည်းစားဘဝရောက်တော့ ပိုးရတာက အတော်လေး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှိပါတယ်။ အပိုင်ဆုံးကတော့ လင်မယားဘဝရောက်မှ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုးကြရတာက ပိုပိုင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုပျက်ခြင်းဟာ ပိုးပန်းမှုပြုပျက်ခြင်းပဲလို့ဆိုကြတယ်။ ဒီတော့ အိမ်ထောင် မပြုအောင်၊ မပျက်အောင် ပိုးပန်မှုကလည်း မပြုပျက်ဖို့လိုပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံ သားတွေဟာ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ဇနီးမောင်နှံတို့ဟာ နှုတ်ဆက် ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ကြတယ်။ မနက်မိုးလင်းရင်လည်း ဝှတ်မောနင်း ဒါလင် လို့ နှုတ်ဆက်ကြတယ်။ ဒါဟာ ပိုးပန်းတာပါပဲ။ သမီး ရည်းစား ဘဝ မွေးနေ့မှာ အမှတ်တရလက်ဆောင်ပေးတယ်။ သူကြိုက်တဲ့ ပန်း လေးတွေ ပေးတယ်။ ချိန်းတွေ့ကြတယ်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဒါမှ မဟုတ်ရင် အခွင့်ရရင် ရသလိုတယ်လီဖုန်းဆက်တယ်။ ဒီနေ့ဝတ်လာ တာလေးက သိပ်လှတာပဲ။ အချစ်နဲ့ သိပ်လိုက်တာပဲလို့ပြောတယ်။

ဒီလိုပဲ လင်ရယ် မယားရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ဇနီး၊ ကိုယ့်ခင်ပွန်းရဲ့မွေးနေ့မှာ အမှတ်တရ လက်ဆောင်ပေးတာ ကို ပျက်ကွက်လို့ မရဘူး။ ဒါကိုသေမယ့်နှစ် မွေးနေ့အထိ ဆက်လုပ် သွားရမယ့်ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အတူပဲ ပန်းလက်ဆောင်ပေးတာတို့၊ အလှပစ္စည်းလေးတွေ လက်ဆောင်ပေးတာတို့ ဆိုတာကိုလည်း လုပ် ကြရမယ်။ သမီးရည်းစား ချိန်းတွေ့သလို လင်နဲ့မယားဟာ သမီး ရည်းစားဘဝက တွေ့ကြတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင်၊ ပန်းခြံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံတို့မှာ ချိန်းတွေ့ဖို့၊ လက်ဖက်ရည်အတူသွားသောက်ဖို့ လိုပါ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

တယ်။ ကိုယ်က ရုံးမှာလုပ်နေရင်လည်း အိမ်ကဇနီးကို ဖုန်းလှမ်းဆက် တာတို့၊ အိမ်က ဇနီးကလည်း ရုံးကို ဖုန်းဆက်ပြီး နေ့လယ်စာစားဖို့ သတိပေးတာတို့ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလို အိမ်ထောင်သည်ဘဝမှာ ဆက်ပြီး နောက်ပိုးတဲ့အိမ်ထောင်တွေက လင်မယား ကွဲတယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။လင်တွေ၊ မယားတွေဟာ အိုမင်းမစွမ်း ရှိတဲ့ အထိ အပြန်အလှန် နောက်ပိုးကြရပါမယ်။

လင်မယားကွဲတာဟာ အင်မတန်ဆွေးမြည့်နာကျင်ရတဲ့ ဖြစ်ရပ် ပါ။ လင်ကွာ မယားကွာကိစ္စကို ပိုးပန်းခြင်းက ဖယ်ရှားလို့ရပါတယ်။ လင်ကွာ မယားကွာကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ အက်စသာဖစ်ရှာဆိုတဲ့ လင် ကွဲ မယားကွဲအတိုင်ပင်ခံ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ဘာပြောသလဲလို့ ဆိုရင် ‘လင်မယားကွာရှင်းခြင်းဟာ ထိမ်းမြားခြင်းဘဝ သေဆုံးတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီသေဆုံးမှုမှာ လင်နဲ့မယား အပါအဝင် ကလေးများဟာ ပူဆွေးဝမ်းနည်းကြရတယ်။ ရှေ့နေရှေ့ရပ်တွေကတော့ အဲဒီအသုဘကို လိုက်ပို့ပေးကြတဲ့သူတွေပဲ။ တရားရုံးကတော့ လင်မယားကွာရှင်းမှု ရဲ့ သင်္ချိုင်းကုန်း ဖြစ်ရုံသာမက ခေါင်းကို ချိတ်ပိတ်ပြီး သေဆုံးသွား ပြီ ဖြစ်တဲ့ ထိမ်းမြားမှုကို မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ရာဖြစ်တယ်’လို့ ဆိုတယ်။

ကဲ...အဲဒီတော့ လင်မယားကွာရှင်းကြတဲ့ အိမ်ထောင်ပြိုကွဲရတဲ့ အဖြစ်က ဘယ်လောက်ဆိုးလဲ။ လင်မယား ကွဲကြပြီဆိုရင်(က)မိမိ ကိုယ်မိမိလည်း ပြန်လည်စီမံခန့်ခွဲရတယ်။ (ခ)ကလေးများကိုလည်း စီမံခန့်ခွဲရတယ်။ (ဂ)ဘဝသစ် စတင်ဖို့လည်း လုပ်ဆောင်ကြရတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကြေကွဲမှုနှလုံးသားနဲ့ လုပ်ကြရတာချည်း ပါပဲ။ အိမ်ထောင်မှု ပြိုကွဲကြရာမှာတော့ ကလေးတွေက အကြောင်း

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မဲ့ အပြစ်မရှိဘဲ ဓားစာခံတွေ ဖြစ်ကြရတာပေါ့။ ကလေးတွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အဝေဖန် ခံကိုခံကြရတယ်။ မိတစ်ကွဲ ဖတစ်ကွဲ နေကြရတယ်။ လင်နဲ့မယား ကွဲကြပြီဆိုရင် ပိုင်ဆိုင်မှု တစ်ခုစီကို လည်း စွန့်လွှတ်လိုက်ကြရတယ်။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို မပိုင်တော့ သလို ကိုယ်ကလည်း သူ့ကိုမပိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒီလိုဆိုးဝါးတဲ့ လင်နဲ့ မယားကွဲကွာမှုဆိုတဲ့ ချောက်ကြီးနဲ့ ဘယ်တော့မှ မတွေ့ကြရအောင် လင်နဲ့မယားဟာလည်း လက်ထပ်တဲ့နေ့ကစပြီး အပြန်အလှန်ပိုးပန်း မှုတွေ စတင်ကြရတယ်။ မင်္ဂလာအခမ်းအနားတွေမှာ သတို့သမီးနဲ့ သတို့သားအပြန်အလှန်အစားအစာတွေကို ခွဲပေးတာတို့၊ ခရစ်ယာန် သာသနာမှာဆိုရင် အကြင်သတို့သားနဲ့ သတို့သမီးဟာ ပရိသတ် ရှေ့မှာ မွေးမွေးပေးပြတာတို့ဟာ လင်နဲ့မယားဖြစ်လာတဲ့ ကာလ တစ်လျှောက်မှာ လင်နဲ့မယားဟာ တတ်နိုင်ရင် မုန့်ခွံကျွေးကြဖို့၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကြင်နာတတ်မှုတွေ ဆတိုးဖို့၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မေတ္တာ ပွားကြဖို့ သင်ကြားပေးလိုက်ကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ သတို့သမီး၊ သတို့သားဘဝကနေ အိမ်ထောင်ရှင် ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ပဲ ပိုးပန်းတာတွေ အားလုံးရပ်ဆိုင်းပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ယုယတာ တွေလည်း လျော့ကုန်ကြတယ်။ လင်မယားတွေဟာ လင်ကလည်း အလုပ်လုပ်၊ ပိုက်ဆံရှာရတဲ့အလုပ်နဲ့ မယားကလည်း ထမင်းချက်၊ ကလေးမွေးတဲ့အလုပ်ပဲ သီးခြားစီလုပ်နေကြတဲ့ဘဝကို ရောက်တာက များပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝပိုးပန်းမှုဆိတ်သုဉ်းရင်လင်နဲ့မယားအကြား မှာ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းတဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေကတော့ လင်နဲ့မယားဟာ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ဆိုဖာထိုင်ခုံရဲ့ ဟိုဘက် ဒီဘက် တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာတော့ ထိုင်နေကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့်...ငါ့ကို လာမထိနဲ့၊ ငါ့ကို လာစကားမပြောနဲ့၊ ငါအေးအေးဆေးဆေးနေပါရစေ စသည်ဖြင့် ရင်ထဲက ပြောနေဖြစ်ကြတယ်။ စကားမပြောကြတဲ့တိုင် သူတို့ဟာ အကျိုးမရှိတဲ့ဖြစ်ထွန်းမှုနဲ့တော့ စိတ်ချင်း ဆက်သွယ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမျိုးမဖြစ်ဖို့ အလိုအပ်ဆုံးအရာကတော့ လင်မယားဘဝမှာ ဆက်လက်ပိုးပန်းနေကြဖို့ပါပဲ။

တစ်ခါက ရုံးကပြန်လာတဲ့ယောက်ျားဟာသတင်းစာကို ခေါင်းစဉ်ကစပြီး တစ်စောင်လုံး ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန်ဖတ်နေတယ်။ ဒါကို မခံမရပ်နိုင်တဲ့ဇနီးက ရှင် ဒီလောက် သတင်းစာဖတ်နေရင် သတင်းစာပဲ ယူထားလိုက်ပေါ့။ ကျွန်မကို ဘာဖြစ်လို့ယူတာလဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း မင်းလည်း ဗွီဒီယိုပဲကြည့်နေတော့ ငါစကားပြောတာကို မကြိုက်မှန်းသိလို့ ပါးစပ်မဟမိအောင် သတင်းစာ ဖတ်နေတာပါလို့ ပြောပါတယ်။

လင်မယားဘဝမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်မိသားနဲ့ တစ်မိသား အမြင်မတူတာတွေ၊ ငယ်ငယ်ကကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့မိသားစုသဘာဝချင်း မတူတာတွေကြောင့် သဘောထားချင်း တူညီဖို့ဆိုတာ အတော်ခဲယဉ်းပါတယ်။ သမီးရည်းစားဘဝမှာတော့ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဖုံးပြီး ဟန်ဆောင်နေခဲ့သမျှ အတူနေတော့မှ ပေါ်တာကိုး။ ဒီတော့ အတူနေတဲ့အခါမှာလည်း အရင်က ဖုံးဖိနေထိုင်ခဲ့တဲ့ အတိုင်း မိမိရဲ့ စရိုက်ဆိုး၊ အကျင့်ဆိုး၊ မဖွယ်ရာ မယဉ်ကျေးတာတွေကို အပြီးပိုင် မြေမြှုပ်ထားပြီး သမီးရည်းစားဘဝ ဆက်လက်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ပိုးပန်းနေသလိုပဲ ဆက်ပြီး ပိုးပန်းဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ပိုးပန်းမှုကို အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါမှ အိမ်ထောင်ရေးဟာ သာယာစိုပြည်တဲ့အိမ်ထောင်ရေးကို ဖန်တီးနိုင်ကြပါမယ်။

ငယ်ရွယ်သောအိမ်ထောင်များရော အိမ်ထောင်သက် ရလာတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တွေပါ အပြန်အလှန် ဆက်လက်ပိုးပန်းကြရင်းပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ မိသားစုဘဝကို တည်ဆောက်ကြပါဟု တိုက်တွန်းလျက်...။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

)

အပျိုရည် အပျိုသွေးဟာ မိန်းမငယ်ဘဝအတွက်
အဖိုးအနန္တထိုက်တန်တဲ့ ရတနာပဲ။ ဒါကို မိမိ
ခင်ပွန်းသည်ကို လက်ထပ်တဲ့နေ့မှာ မင်္ဂလာ
လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်ဖို့ အခေါ်ပုဂံ တပ်
ကြီးချပြီး စောင့်ရှောက်ထားရမယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ ဆရာချစ်စံဝင်းရှင့်...

ကျွန်မက အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ စာပေးစာယူတက်နေသူတစ်ဦးပါ။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် အပျိုရည်သန့်စင်ခြင်း၊ အပျိုစင်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကျိုးနဲ့ အပျိုရည်ပျက်ခြင်း၊ အပျိုစင်ဘဝ ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ အဖြစ်ကို တိတိကျကျ ကွဲကွဲပြားပြား သိချင်ပါတယ်။

မြနန်းနွယ်(ရွှေတုံသာလမ်း၊ ရန်ကုန်)

ဖြေ ။ ။ အပျိုစင်ဖြစ်ခြင်း။ လူပျိုစင်ဖြစ်ခြင်း၊ အပျိုရည် လူပျိုရည် သန့်သန့်နေထိုင်ခြင်းဟာ ငယ်ရွယ်သူတို့အတွက် အကြီးအကျယ် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ဂုဏ်ဒြပ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ လူပျို၊ အပျိုဘဝ လိင်ဆက်ဆံတာကို မိဘကရော လူ့လောကကပါ ခွင့်ပြုထားတာ မရှိပါဘူး။ အပျို၊ လူပျိုဘဝ သံဝါသပြုမှုဟာ တရားမဝင်ဖြစ်တဲ့ကိစ္စ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်ကိစ္စ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပျိုရည်သန့်သန့် နေထိုင်ခြင်းဟာ လူငယ်များအား ဘေးဥပဒ်များမှ ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ မိမိ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ချစ်သူကို ချစ်မြတ်နိုးတယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ အပျိုရည်ကို မိမိတို့ စောင့်ရှောက်ကြရပါမယ်။ ငယ်ရွယ်သူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အပျိုရည် လူပျိုရည်ကို မြို့ရိုးသဖွယ်၊ ရဲတိုက်သဖွယ် ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူပျို၊ အပျိုတွေဟာ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမယ်။ ဘယ်ကာလအထိ ထိန်းသိမ်းရမလဲဆိုရင် မင်္ဂလာဦးညအထိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြရမယ်။ အပျိုရည်ဘဝ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုဟာ မြင့်မြတ်သော သီလကို ဆောက်တည်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်ဟာ ဘယ်သူမဆို အပျိုစင်ဘဝကို အလိုချင်ဆုံး၊ အနှစ်သက်ဆုံးပါပဲ။ မင်္ဂလာဆောင်တဲ့အခါ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက ပစ္စည်းတွေ အမျိုးမျိုးပေးကြပါတယ်။ မိဘ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေကလည်း တန်ဖိုးရှိတဲ့ တိုက်တာအိုးအိမ်၊ ရတနာပစ္စည်းတွေ၊ မော်တော်ကားတွေထဲမှာ သတို့သမီးရောသတို့သားပါ အတပ်မက်ဆုံး အလိုချင်ဆုံး။ တန်ဖိုးအထားဆုံးလက်ဆောင်ကတော့ မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ဆီက အပျိုရည်သန့်စင်မှု ဆိုတဲ့လက်ဆောင်ကို အတပ်မက်ဆုံး ရယူချင်ကြတာပဲ။ မိမိက လူပျိုရည် မရှိတော့တဲ့တိုင် မိမိအိမ်ထောင်ဖက် ဆီက အလိုချင်ဆုံးအရာကတော့ အပျိုရည်သန့်စင်မှုကိုပဲ လိုချင်တတ်ကြတာပဲ။

ဒါကြောင့် လူငယ်တွေဟာ မိမိရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်ကို သန့်စင်တဲ့ အကျင့်သီလပါရှိတဲ့ အပျိုရည်၊ အပျိုသွေးကို မင်္ဂလာဦးလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးအပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။ အပျိုရည် သန့်စင်နေတဲ့ သူနဲ့တရားမဝင်သံဝါသပြုဖူးတဲ့ လူငယ်တွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မတူညီတော့ပါဘူး။ အပျိုရည်သန့်စင်တဲ့ လူငယ်တွေဟာ ရိုးသားတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ပွင့်လင်းတယ်။ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေတယ်။ ပိတုန်း လိပ်ပြာတွေ လာရောက်ရူးဆွတ်စားသုံးခြင်းမခံရသေးတဲ့ ပွင့်သစ်စ ပန်းတစ်ပွင့်ကို လှပနေတယ်။ နောက်ပြီး အမြဲတမ်း ကြည်ကြည် လင်လင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လည်း ရှိပါတယ်။

အပျိုရည်ပျက်ခံရတဲ့သူတစ်ယောက်ကတော့ သူ့အပျိုရည်ပျက်ခဲ့ကြောင်း ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောရင်ရှိရမယ်။ သူ့မှာ လုံခြုံမှုမရှိတော့ဘူး။ သူဟာ ပြစ်မှုတစ်ခုခု ကျူးလွန်ခဲ့မိသလို ခံစားရစမြဲပါပဲ။ သူ့ ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုလည်း မရှိတော့ဘူး။ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်စိတ်တွေလည်း ဝင်လာတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားမှုလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲ... အဆိုးဆုံးကတော့ တစ်ကြိမ် တရားမဝင် သံဝါသပြုမိတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဒီကိစ္စကို ထပ်ကာထပ်ကာ မှားတတ်တာပါပဲ။

တရားမဝင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့မိတဲ့စုံတွဲတစ်တွဲရဲ့ နောက်တစ်နေ့ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြရအောင်ပါ။ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ နောက်တစ်နေ့မှာ ငါတို့ မှားပြီ၊ ငါတော့ အပျိုရည်ပျက်ပြီ။ ငါ့ရဲ့ အပျိုရည်မာန သစ်စိမ်းချိုး အချိုးခံရပြီဆိုပြီး သိမ်ငယ်ရတဲ့ဘဝကို ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ အဲဒီလို အလိုတူ တရားမဝင်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးတဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာ အဲဒီယောက်ျားလေးကို အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာစွာနဲ့ အမုန်းကြီး မုန်းသွားတယ်လို့ ဆိုဖူးပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးတဲ့နောက်မှာ ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးဘက်ကပါ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် ခံစားချက်ဟာ အရင်ကလောက်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မပြင်းထန်ဘဲ ရှိလာတတ်တာပါပဲ။ မာရီးယားဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် အလားအတူ ဆက်ဆံမှုပြုမိပြီးတဲ့အခါမှာ “ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ဒီလောက်တောင် ပျော့ပျော့ညံ့ညံ့ ဖြစ်ရမယ်လို့ မထင်ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ပျော့ညံ့မှုအတွက် ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မလည်း မုန်းမိပါတယ်။ ကျွန်မရည်းစားကိုလည်း ကျွန်မ မုန်းတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ကျွန်မ သူ့ကို မီးကုန်ယမ်းကုန် ရိုက်နှက်ပစ်ပြီး ကျွန်မ ငိုချလိုက်မိတယ်။ ကျွန်မတို့က လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရင် ပိုပြီး ရင်းနှီးမယ်၊ ရည်းစားဘဝ ပိုခိုင်မြဲမယ်လို့ထင်တာ၊ မဟုတ်ပါဘူး။ သူနဲ့ကျွန်မ လမ်းခွဲခဲ့ရတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုဆိုင်ရာစာအုပ်တစ်အုပ်ကိုရေးသားခဲ့သူ သုတေသီတစ်ဦးက အိမ်ထောင်မှုမတိုင်မီ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သော စုံတွဲများသည် ၎င်းကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သော စုံတွဲများထက် အိမ်ထောင်ကွဲဖို့ အကြောင်းတရား ပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုက သဝန်ကြောင်ခြင်းနှင့် မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပေါက်ပွားစေတယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ လူငယ်တစ်ဦးက “သူဟာ ငါနဲ့ တောင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့တာပဲ။ နောက်တစ်ယောက်နဲ့လည်း ဆက်ဆံဖို့ ဘယ်ဝန်လေးတော့မလဲလို့ တွေးပြီး သူ့ကိုလည်း အထင်သေးသဝန်ကြောင်တာနဲ့ သံသယဖြစ်တာ၊ မယုံသင်္ကာဖြစ်တာတွေလည်း ရှိလာခဲ့တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

သမီးရည်းစားဘဝ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းသည် လူပေါင်းစုံနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းကို အစပျိုးရာလည်း ရောက်ပါ၏။ လူပေါင်းစုံနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူအများစုကြီးဟာ သမီးရည်းစားဘဝက တရား

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့သူတွေ အများစုကြီးဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါ တယ်ဟု နိုင်ငံခြားသုတေသီ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်က ဆိုပါတယ်။ လူငယ် တွေဟာ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုသာ ပြုကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်က ဒါ မမှန်ကန်ကြောင်း သိနေကြတယ်။ အဲဒီလို သိနေရာက ငါ့ရဲ့ လက်ရှိ နေပုံ ထိုင်ပုံဟာ ငါ့အစွမ်းအစအားလုံးကို သဲထဲရေသွန်ဖြစ်ရ၊ အလဟဿဖြစ်ရတော့တာပဲလို့လည်း သူ့ကိုယ် သူ ယုံကြည်ယူဆ ဖမ်းစားခြင်းခံနေကြရတာပါပဲလို့လည်း အခြား သုတေသနတစ်ရပ်က ဆိုပါတယ်။

အပျိုရည်အပျိုသွေးကို သန့်စင်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ လူငယ် တွေဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မိမိဘဝကို မိမိ ထိန်းသိမ်း ထိန်းကျောင်း နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ အလိုအလျောက် မွေးမြူပြီးသား ရရှိလာ တတ်ပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကတော့ တရားမဝင် ရည်းစားဘဝ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတဲ့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုက အဲဒီစုံတွဲက အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ရောက်သည့်တိုင် မိမိဘက်တွင် ရပ်တည်မှု မရှိတတ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က “ကျွန်မ ယောက်ျားဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျွန်မဘက်က ဘယ် ကိစ္စကိုမှ မရပ်တည်ခဲ့ဘူး။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲလို့လည်း ကျွန်မ မစဉ်းစားတတ်အောင်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုခံစားရတာဟာ သူ့ကို ရည်းစားဘဝတုန်းက ချစ်လွန်းလို့ ပုံအပ်ခဲ့တဲ့အပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ အထင်အမြင်သေးစိတ်က ကျွန်မနဲ့အတူ မရပ်တည်ဖို့ လှုံ့ဆော်ခဲ့တာ ပါပဲ” လို့ ပြောခဲ့တာလည်း ရှိပါတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာတော့ “မတရားမေထုန်ခြင်းသည်၊ အိမ်ထောင်
မူမတိုင်ခင် မေထုန်ခြင်းသည် စိတ်ရင်းကောင်းများကို တိုက်ယူသွား
တတ်၏” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာလူငယ်တွေဟာ
အပျိုစင်ဘဝ ထိန်းသိမ်းမှုကို စနစ်တကျ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်
ထိန်းသိမ်းကြရမယ်လို့ ဦး ပြောချင်တာပါပဲ သမီးမြနန်းနွယ်ရယ်။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

)

**အပျိုစင်ဘဝသန့်စင်မှုသည် အကျိုး၊
အပျိုစင်ဘဝ ဆုံးရှုံးမှုသည် အပြစ်၊
အပျိုစင်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ အဘိုး အဘွားများ
စောင့်ထိန်းခဲ့သည့် အရာ။**

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ဖြေ ။ ။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ရွှေဘုံသာလမ်းက သမီးမြနန်းနွယ်
 မေးတဲ့ မေးခွန်းကိုပဲ ဆက်ဖြေပါ့မယ်။ တရားမဝင်
 လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အပျိုစင်ဘဝ ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့အပြစ်တွေ ဘာတွေ
 လဲလို့ မေးထားတာ ရှိပါတယ်။ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုတာက
 တော့ အိမ်ထောင်မကျခင် မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ မဟုတ်တဲ့ အခြား
 တစ်ဦးဦးနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာကို တရားမဝင်ဆက်ဆံတာလို့ ခေါ်
 တာပါ။

ဒီအတွက်တော့ အရေးအကြီးဆုံး အချက်နှစ်ချက်က မိမိနဲ့ လိင်
 ဆက်ဆံတဲ့သူမှာ AIDS ရောဂါဆိုးကြီးရှိမယ်၊ HIV ရောဂါပိုး ရှိမယ်
 ဆိုရင် သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိတာဟာ ကိုယ့်သေတွင်းကိုယ်တူးတာနဲ့
 အတူတူပါပဲ။ ဒါ့အပြင် အခြားကာလသားရောဂါတွေကလည်း ရှိဦး
 မယ်။ ကာလသားရောဂါပဲရရှိဦး၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့
 ဒီကိစ္စကို အမေ့ကို ဘယ်လိုပြောရမလဲ။ ညီမ၊ အစ်မတွေကို ပြောလို့
 ကောင်းတဲ့ကိစ္စလား။ ဆရာဝန်ကိုပြောပြီး ကုသဖို့ဆိုတာတောင် ရှေ့
 မျက်နှာ နောက်ထားရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ပါလား။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြု
 တာကြောင့် ဖြစ်တာများတယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

နောက်တစ်ချက်က အပျိုဘဝနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီးခွင့် ရှိပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့် မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသူဟာ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ရာ ရောက်ပါတယ်။ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုများဟာ နှစ်ဦးချိန်းတွေ့ကြရာက မစောင့်စည်း၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လိင်စိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် ရုတ်ခြည်း ဖြစ်ကြတာများလို့ တရားမဝင် ဆက်ဆံမှုပြုမိကြတဲ့ လူငယ်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်မရအောင်၊ ရောဂါမရအောင် အကာအကွယ်ပြုလုပ်ဖို့ အချိန်မရလိုက်ကြတဲ့အတွက် ဘာအကာအကွယ်မှ မပြုလုပ်မိကြလို့ ရောဂါရတာ၊ ကိုယ်ဝန်ရတာ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ AIDS ရောဂါပဲရရ၊ အပျိုဘဝမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အဖြစ်ပဲရောက်ရောက် လူငယ်ဘဝသာ မကဘူး၊ တစ်ဘဝလုံး ပျက်သုဉ်းကြရတာပါပဲ။ သူတို့ဆီမှာ အပျိုဘဝ တရားမဝင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့တဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ၄၀၀-ကို လေ့လာချက်တစ်ရပ် ပြုလုပ်ရာမှာ မိန်းကလေး အများစုက “ကျွန်မ ဒီလိုဖြစ်လာမယ်လို့ လုံးဝမထင်မိခဲ့လို့ ပြုမိတာပါ” ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုသုတေသနပြုချက်က “ချက်ချင်းကိုယ်ဝန်ရမယ်လို့ မထင်ဘူး။ တစ်ခါတလေသာဖြစ်တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ်ဝန်ရမယ်လို့ မမျှော် လင့်လို့” ဟူသော အဖြေများလည်း ရရှိခဲ့သည်ဟု ဆိုပါ၏။

တရားသေ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားထားဖို့ လိုအပ်သောကိစ္စမှာ တစ်ကြိမ် ကိုယ်လက်နှီးနှောလိုက်ရုံမျှဖြင့် ကိုယ်ဝန်လည်း ရနိုင်သည်။ HIV လည်း ရနိုင်သည်ဟု ဖြစ်ပါ၏။ လေ့လာချက်တစ်ရပ်က ဘာပြုလို့ ပဋိသန္ဓေတားဆေး မသုံးရတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ရော်ဘာအစွပ်ကို မသုံးကြတာလဲဟု မေးမြန်းသောအခါ အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း-

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

“အဲဒါတွေ စဉ်းစားဖို့ အချိန်မမီလိုက်ဘူး”

“အဲဒါတွေလုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန်မရလိုက်ဘူး”

“ဒီလိုဖြစ်မယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်မကိုယ်တိုင် မတွေးမိဘူး”

“ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တယ်ဆိုလို့”

“ဟို...အဲဒီရော်ဘာအစွပ်ဆိုတာလည်းနှစ်ယောက်စလုံးပါမလာကြဘူး။ ပါလာရင်လည်း ဒီကိစ္စကို ကြိုတင် ကြံစည်ထားတာလို့ တစ်ဖက်က အထင်မှားမှာလည်း ရှိတယ်” ဟုဖြေကြသည်ဟု ဆိုပါ၏။

လူငယ်တစ်ဦးက “ရည်းစားဘဝ လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိရင် ဘယ်လို လုပ်ပြီး အကျွမ်းတဝင်ရှိမှုကို တည်ဆောက်နိုင်မှာလဲ” ဟု မေးဖူးသည် ဟုဆိုပါ၏။ ရည်းစားဘဝ အကျွမ်းတဝင်ရှိမှုနှင့် ရင်းနှီးမှုကို လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် တည်ဆောက်၍ မရနိုင်ပါ။ အနမ်း စသော ယုယကြင်နာမှု တစ်ခုတည်းနှင့် မတည်ဆောက်နိုင်ပါ။ အနမ်းသည် မေတ္တာစစ်နှင့် လှည့်စားမှုအကြား လှည့်စားမှုနှင့် ရမ္မက်ကို ပိုမိုပေးစွမ်းသော အရာဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါ၏။ ထို့ကြောင့် သမီးရည်းစားဘဝတွင် အနမ်းကိုပင် ရက်ရက်ရောရော မပေးအပ်။ ရက်ရက်ရောရော မခံယူအပ်။ လက်ပွန်းတတီး အလွန်အကျွံဖြစ်မှုသည် အနမ်းမှ စတာက များ၏။

ရည်းစားဘဝသည် ချုပ်တည်းရခက်ခဲသောကာလလည်းဖြစ်၏။ သို့သော် ဖြစ်အောင် ချုပ်တည်းကြရမည်ဖြစ်သည်။ သမီးရည်းစားဘဝ ချိန်းတွေ့ကြရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရင်းနှီးမှု မပါရအောင် နှစ်ဖက်စလုံးမှ သတိနှင့် ရှောင်ကြရမည်ဖြစ်၏။ ရည်းစားဘဝ ဆိုသည်မှာ မိမိလျှောက်ချိုင့်ထဲတွင် လှပသောငှက်ကလေးတစ်ကောင် မွေးမြူထားရှိ

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ ထိုငှက်ကလေးကို ချစ်ခင်ယုယသည်။ အစာ ကျွေးမွေး
 စောင့်ရှောက်သည်။ သို့မဟုတ် ငှက်ကလေးအား လှောင်ချိုင့်အတွင်းမှ
 ပျံလိုရာပျံစေရန် လွှတ်ပေးလိုက်သည်။ ဤသည်က မေတ္တာတရားဖြစ်
 ၏။ တရားမဝင်ရည်းစားဘဝ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် မိမိ အရိပ်တကြည့်
 ကြည့်ဖြင့်မွေးထားသော လှောင်ချိုင့်ထဲမှ ငှက်ငယ်ကို ရိုက်သတ်
 ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ သတ်စားသူကလည်း မသတ်
 စားသင့်သလို အသတ်စားခံရမည့်သူကလည်း အသတ်စားမခံပါနှင့်။

အကြင်လင်မယား လက်ထပ်မီ လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံ
 ရှိခြင်းသည် အိမ်ထောင်သာယာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူ
 မပြုပါ။ အိမ်ထောင်သာယာရေးအတွက် အနှောင့်အယှက်သာ ဖြစ်ပါ
 ၏။ လက်ထပ်သည့်အတွက် အတွေ့အကြုံကို မိန်းကလေးတစ်ဦးက ပြန်
 ပြောပြရာတွင် “အဲဒီညက သူ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အရက်သောက်
 ကြပြီး မိုးလင်းမှ အိမ်ပြန်ရောက်လာတယ် ဒါ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာ
 ကျွန်မ သိပါတယ်။ လက်ထပ်ခင်ကတည်းက သူနဲ့ကျွန်မက ကိုယ်
 လက် ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်ခဲ့လို့ပါပဲ” ဟု ဆိုခဲ့ပါ၏။

အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုသည် ကိုယ်ကာယ ကျေနပ်မှု ရရုံသာ
 မဟုတ်၊ လင့်ဝတ္တရား၊ မယားဝတ္တရား၊ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း
 စသောကိစ္စများက ရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်မပြုမီ တရင်း
 တနှီးဖြစ်မှုအားလုံး ထိန်းချုပ်ကြရမည်ဖြစ်၏။ ရည်းစားဘဝ လိင်
 ဆက်ဆံမှုကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာလူငယ်တိုင်း
 အပျိုရည် အပျိုသွေးကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရမည်
 ဖြစ်သည်။ ဒါမှ မြန်မာလူငယ်ဟု အခေါ်ခံထိုက်စေရမည် ဖြစ်သည်။

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မြန်မာလူငယ်တိုင်း အပျိုရည်၊ လူပျိုရည် ထိန်းသိမ်းနိုင်သော၊
မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူငယ်များ ဖြစ်ကြပါစေဟု
ဆုတောင်းလျက်...။



ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

**သိမ်ငယ်စိတ်၊ ညှိုးငယ်စိတ်ကို အပြုသဘော
စိတ်ထားဖြင့် အစားထိုးပါ။ စိတ်ညှိုးငယ်လျှင်
ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။**

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

မေး ။ ။ ဆရာရှင့်၊ ကျွန်မဟာ သိမ်ငယ်တာတို့၊ စိတ်ညှိုးငယ်
 တာတို့ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
 လုပ်ငန်းတစ်ခု မအောင်မြင်ရင် မိဘတွေမျှော်လင့်တဲ့အတိုင်း မလုပ်
 ဆောင်နိုင်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အဖြစ်တစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့ရင်၊ အမှားတစ်ခုခု
 လုပ်ခဲ့မိရင် စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ စိတ်ညှိုးငယ်ရင် ဘာလုပ်
 ရပါမလဲ။

သစ္စာဦး(လမ်းမတော်)

ဖြေ ။ ။ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်း... INFERIORITY,
 DEPRESSION စသည်တို့သည် လူငယ်များအတွင်း
 သာမန်ကိစ္စလေးမျှနှင့်ပင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှု
 ရှိလျှင်လည်း ညှိုးငယ်တတ်ပါတယ်။ လူငယ်တွေဟာ ပန်းကလေးလို
 နေထိုးရုံမျှနဲ့ ညှိုးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆရာသမား၊ သူငယ်ချင်း
 များရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို မဖြည့်စွမ်းနိုင်လည်း စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဆင်းရဲ
 ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိ အမြတ်တနိုးထားတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဆုံးရှုံးရင်
 မိဘတစ်ဦးဦး သေဆုံးရင်၊ မိဘများ ကွာရှင်းပြတ်စဲကြရင်၊ အလုပ်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

အကိုင် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရင်၊ ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးခဲ့ရင် စိတ်ကျခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူငယ်များအတွက် မေတ္တာဆုံးရှုံးရခြင်း၊ အပယ်ခံရခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ပြင်းပြတဲ့ ညှိုးငယ်မှုတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သမီးငယ်သစ္စာဦးကို ပြောချင်တာက စိတ်ကျ၊ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း ဝေဒနာဟာ အတိမ်အနက်အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ စိတ်အား ငယ်ကြတာ၊ သိမ်ငယ်ကြတာဟာ အခိုက်အတန့်ဖြစ်တာပါ။ အချိန်တိုအတွင်း ပြေပျောက်သွားတာတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း စိတ်ညှိုးငယ်မှုဖြစ်စဉ်ဟာ ရှည်ကြာစွာ ခံစားရတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ရှည်ကြာတဲ့အချိန်ထိ ညှိုးငယ်မှုဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသုံးမကျဟု ထင်မှတ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့နဲ့ ယှဉ်ပြီး အကောင်းမမြင်နိုင်တဲ့ ခံစားမှုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှည်ကြာတဲ့သိမ်ငယ်မှုမျိုး ဖြစ်ရင်တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီကနေ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ ကုသတိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ညှိုးငယ်ရာက၊ သိမ်ငယ်ရာက စားမဝင်၊ အိပ်မပျော် ကိုယ် အလေးချိန်ကျပြီး မတော်တထိခိုက်မှုများလည်း ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါတယ်။

အခိုက်အတန့် စိတ်ညှိုးငယ်တာဟာလည်း ဖြစ်ပါများရင် ရှည်ကြာတဲ့ စိတ်ညှိုးငယ်မှုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း စိတ်ကျမှု၊ စိတ်ညှိုးငယ်မှုဟာ သေစေတတ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ အလွန်အမင်း စိတ်

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ

ညှိုးငယ်ခွဲပြီဆိုရင် တစ်ဦးတည်း မနေပါနဲ့။ မိမိညှိုးငယ်သမျှကို မိဘ ဆရာသမား ရင်းနှီးသူတစ်ဦးဦးကို အမြန်ဆုံး ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။ တစ်ခုကတော့ ဆာလောင်မှုကြောင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျမှု၊ ညှိုးငယ်မှု ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်မှန် စားသောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ပြုပါလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

စိတ်ကျမှု၊ စိတ်ညှိုးငယ်မှု ဖြစ်စဉ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့လည်း ပတ်သက်နေလို့ စိတ်ဓာတ်ကျ ညှိုးငယ်ရပြီဆိုရင်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးပြုလုပ်လျှင်စိတ်ဓာတ်မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းဟာ ခန္ဓာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ် တတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျညှိုးငယ်ခြင်းအတွက်ကုသနည်းကတော့မိမိမှာ သင့်တင့် မျှတတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ထားရှိရပါမယ်။ မိမိစိတ်ဓာတ်ကိုလည်း အပြုသဘောသက်ရောက်အောင် ပြောင်းလဲယူရပါမယ်။ ကိစ္စတစ်ရပ် မအောင်မြင်ဖြစ်ရင် ငါညံ့လှချည်လား၊ ငါ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူးလို့ မတွေးဘဲ ဒါ အခိုက်အတန့်ပဲ၊ ပြန်ကောင်းလာမှာပါလို့ တွေးပါ။ ညှိုးငယ်မှုခံစားရတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦးက “ကျွန်မ စိတ်ဓာတ်ကျ ညှိုးငယ်မှုလည်းဖြစ်ရော ကျွန်မဟာ အထည်တွေကို တချုပ်တည်း ထချုပ်ပစ်လိုက်တယ်” လို့ ပြောဖူးပါတယ်။ “ကြာတော့ ကျွန်မစိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ အဲဒီအရာတွေဟာ မေ့သွားတော့တာပါပဲ” ဟု ဆက်ဆိုပါတယ်။

စိတ်ကျမှု၊ ညှိုးငယ်မှုဖြစ်လျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။ မိမိ နှစ်သက်ရာတစ်ခုခုကို ဝယ်ခြမ်းပါ။ မိမိစိတ်ကြိုက် ချက်ပြုတ်စား

ပန်းမျိုးတစ်ရာစာပေ