

အုပ်စု သန်းပေါင်း ၄၀ ကျော်ရောင်းချခဲ့ရသော ကမ္ဘာ့ရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်းဝင်

You Can Heal Your Life

Louise L. Hay



ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကုစားနည်း ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

ဤစာအုပ်မှာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဘဝကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကို ပြန်လည်ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပေးရန် အလွန်ပင် တန်ဖိုးရှိလှသောစာအုပ် ဖြစ်ပေသည်။

(Birmie S.Siegel, M.D., *Love, Medicine & Miracles* စာအုပ်ကိုရေးသားသူ)



ဤစာအုပ်တွင် ဆရာကောင်းတစ်ဦး၏ အနှစ်သာရရှိရှိ လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်နေရုံသာမကသေးဘဲ စေတနာရှင် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး၏ သဘောထား ပြည်ပြည်ဝဝနှင့် စွမ်းအားထက်ထက် တင်ပြထားသော ကိုယ်တွေ့လမ်းညွှန်များပါ ပါဝင်နေပါသည်။

Dave Braun, Ventures in Self-Fulfillment, Dana Point, California

'စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ' ဆိုတာလို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါတွေဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးတဲ့ စိတ်အတွေးပုံစံတွေကို ကုစားတဲ့အလုပ်ဟာ တကယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့အလုပ်လို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံလာကြပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်ုပ် သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ လက်ရှိ သင်ကြားပေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မျှဝေပေးချင်တဲ့ စိတ်အရင်းခံနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ 'ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း' (Heal Your Body) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက အချက်အလက်တွေကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ လူကိုယ်တိုင် လာတွေ့ပြီး ကုထုံးခံယူတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို လုပ်ခိုင်းတဲ့ သင်ခန်းစာတွေအတိုင်း ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို အကြမ်းဖျင်း တစ်ကြိမ်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ပြည်းပြည်းချင်း ပြန်ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုစီကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်လုပ်ကြည့်ပါ။ စာအုပ်ထဲက လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ပြီး ရှေ့ဆက်ကြည့်ပါ။ အချိန် အလုံအလောက် ပေးဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးနဲ့ အတူ လုပ်ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်ကျရင် ကိုယ့်ဘဝလည်း စတင်ပြောင်းလဲနေပြီဆိုတာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။

တက္ကသိုလ်များသို့ အကြံပြုချက် ... ၇



ISBN 978-97986-996-2-5



9 789998 699625 >

mgyoe.com



□ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်တယ်၊ လက်ခံတယ်၊ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံတယ် ဆိုရင် အရာအားလုံး လှုပ်ရှား သက်ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ဆိုတာ နေရာအနှံ့ မှာ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းလာရင် ဝင်ငွေ ပိုရအောင် ရှာနိုင်မယ်။ ဆက်ဆံရေး ပိုမိုခိုင်မြဲအောင် လုပ်နိုင်မယ်။ စိတ်ကူး စိတ်သန်းကောင်းကောင်းနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေနိုင်မယ်။ သိပ်ကြိုးစားစရာ မလိုဘဲ အရာအားလုံး ပြီးပြည့်စုံသလို ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်ချက် မှ

□ ဒီစာအုပ်မှာ အခန်းတစ်ခန်းစီကို အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် တစ်ခု နဲ့ အစချီထားပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ကောင်းကောင်း အသုံးချနိုင်တာပေါ့။ အခန်းတစ်ခန်းစီကို လေ့လာဖို့၊ လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ဖို့ နှစ်ရက်၊ သုံးရက် အချိန်ပေးပါ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို အသံထွက်ပြီး ပြောကြည့်ပါ။ ရေးကြည့်ပါ။ အခန်းတိုင်းမှာ ကုသပုံတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ထားပြီး အသိစိတ် ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ အဲဒီ ကုစားပုံတွေကို တစ်နေ့မှာ နှစ်ခါ၊ သုံးခါ ဖတ်ပါ။

တရားသူများသို့ အကြံပြုချက် မှ

□ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော သူတစ်ပါးကိုပါ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ အတိတ်ကာလက လွတ်မြောက် စေပါတယ်။ တစ်နေရာရာမှာ တွယ်ငြိနေတဲ့အခါတိုင်း ခွင့်လွှတ် ရမယ့် အရာတစ်ခု ရှိနေပြီလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ လက်ရှိအချိန် မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အတိတ်ကာလကို ဆုပ်ကိုင် ထားသေးတယ်လို့ ပြောတာ။ ဒီအခါမှာ နောင်တ၊ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှု၊ ထိခိုက်နာကျင်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အပြစ်၊ အပြစ်တင်မှု၊ ဒေါသ၊ မုန်းတီးမှုနဲ့ လက်စားချေမှုတွေတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီအခြေအနေ တစ်ခုစီဟာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်လို့၊ အခုချိန်ထိ သယ်ပိုးလာလို့ ဖြစ်ရတာပါ။

ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှာလဲ မှ

□ စွမ်းအင်အရှိဆုံး အချိန်က အခုလက်ရှိအချိန်ပဲလို့ ထပ်ပြီး ပြော ချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စိတ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ပြောင်း လဲပစ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ဆိုတာ အခုရောက်နေတဲ့ အချိန် ပါ။ မကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေတာ၊ ကျန်းမာရေး ညံ့တာ၊ ဆက်ဆံရေး မခိုင်မြဲတာ၊ ငွေကြေးချို့တဲ့တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးတာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြာခဲ့ကြာခဲ့ အရေးမကြီး ပါဘူး။ ဒီနေ့က စပြီး ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါအမှန်ပဲလား မှ

□ ခွဲစိတ်ကုသမှု လုံးဝမခံယူပေမဲ့ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ် အောင် ဆေးကြောခဲ့တဲ့ ရလဒ်အဖြစ် ခြောက်လအကြာမှာ ကင် ဆာဆဲလ်ရဲ့ အရိပ် အယောင်တောင် မတွေ့ရတော့ဘူးလို့ ဆရာ ဝန်တွေက သဘောတူညီကြပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ် တွေ့ အတွေ့အကြုံထဲက 'ရောဂါဆိုတာ ကုစားနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးကို ပြောင်းလဲလိုက်တာ၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ပြောင်းလဲ လိုက်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ရောဂါကို ကုစားနိုင်တယ်' လို့ သိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဘဝရဲ့ဇာတ်ကြောင်း မှ

WISDOM HOUSE

စာအုပ် (၈၅)

ကိုယ့်ဘဝကို
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း
 ဒေါက်တာခင်စန်းမော်
 စတုတ္ထအကြိမ်

You Can Heal Your Life
 Louise L. Hay



WISDOM HOUSE

☎ ၀၉ ၂၅၄၁၄၈၅၆၈၊ ၀၉၉၅ ၅၀၅၈၅၃၊ ၀၉ ၄၃၀၄၁၀၅၇၊
 Viber No. 09 2541 48568။

Wisdom House Publishing Facebook Pageကို
 @wisdomhousepublishing ဖြင့် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
<https://www.facebook.com/wisdomhousepublishing/>

ပထမအကြိမ်
ဒုတိယအကြိမ်
တတိယအကြိမ်
စတုတ္ထအကြိမ်
အုပ်ရေး
ထုတ်ဝေသူ

မတ်လ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်။
ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်။
မေလ၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်။
စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်။

ပုံနှိပ်သူ

၅၀၀
ဦးမောင်မောင်
Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)၊
အခန်း (၁၀၂)၊ တိုက် (၈၆၄-၈၆၅)၊
လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဦးဇော်မြင့်ဝင်း
ကာလာဇန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၁၄၂)၊
အမှတ် (၁၈၄)၊ (၃၁) လမ်း (အထက်)၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
အတွင်းအပြင်အဆင်
တန်ဖိုး

လင်းဝဏ္ဏ
H. Lwin
ကျပ် ၁၀၀၀၀

၁၀၂

ခင်စန်းမော်၊ ဒေါက်တာ
ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း/ ဒေါက်တာခင်စန်းမော် - ရန်ကုန်၊
Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ စတုတ္ထအကြိမ် ၂၀၂၃။
၂၇၈ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီ။
(၁) ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း (စတုတ္ထအကြိမ်)

မာတိကာ

| | |
|-------------------------------|---|
| ❑ မူရင်းစာရေးသူ လူဝီစ် ဟေး | က |
| ❑ စီစဉ်တည်းဖြတ်သူ၏ မေတ္တာစကား | ဂ |
| ❑ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား | င |
| ❑ မိတ်ဆက်စကား | ဇ |

အပိုင်း (၁) နိဒါန်း

| | |
|-------------------------------|---|
| ❑ စာရှုသူများသို့ အကြံပြုချက် | ၃ |
| ❑ ကျွန်မရဲ့ ဘဝဒဿနအချို့ | ၅ |
| ၁။ ယုံကြည်ချက် | ၇ |

အပိုင်း (၂) လူဝီစ်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း

| | |
|--------------------------------|-----|
| ၂။ ပြဿနာက ဘာလဲ | ၂၁ |
| ၃။ ဘယ်က ဖြစ်လာတာလဲ | ၃၅ |
| ၄။ ဒါ အမှန်ပဲလား | ၄၃ |
| ၅။ အခု ဘာလုပ်ကြမလဲ | ၅၁ |
| ၆။ ပြောင်းလဲဖို့ ငြင်းဆန်ခြင်း | ၅၉ |
| ၇။ ဘယ်လို ပြောင်းလဲမှာလဲ | ၇၅ |
| ၈။ အသစ် တည်ဆောက်ခြင်း | ၈၉ |
| ၉။ နေ့စဉ်အလုပ် | ၁၁၁ |

အပိုင်း (၃)

အတွေးသစ်များနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံခြင်း

| | |
|------------------------|-----|
| ၁၀။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး | ၁၁၅ |
| ၁၁။ အလုပ် | ၁၂၁ |
| ၁၂။ အောင်မြင်မှု | ၁၂၅ |
| ၁၃။ ကြီးပွားချမ်းသာမှု | ၁၂၉ |
| ၁၄။ ခန္ဓာကိုယ် | ၁၄၁ |
| ၁၅။ ရောဂါစာရင်း | ၁၆၇ |

အပိုင်း (၄)

နိဂုံး

| | |
|-------------------------|-----|
| ၁၆။ ကျွန်မဘဝဇာတ်ကြောင်း | ၂၃၇ |
| □ နောက်ဆက်တွဲ | ၂၅၁ |

ပူရင်းစာရေးသူ လူပီစ် ငဟး

၁၉၂၆ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၈ ရက်တွင် ဖွားမြင်ပြီး စိတ်ခွန်အားပေး စာများကို ရေးသားသော စာရေးဆရာမ တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး *Hay House* စာအုပ် ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ အတွေးသစ်ကိုယ်အားကိုယ်ကိုး (*New Thought Self-Help*) စာအုပ် အများအပြားကို ရေးသားခဲ့ပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် စတင်ထုတ်ဝေသော *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ဖြင့် လူသိများလာခဲ့သည်။

လော့စ်အင်ဂျလိစ်မြို့တွင် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မိခင်တစ်ဦးမှ ဖွားမြင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး ကြမ်းတမ်းရက်စက်သော ပထွေးနှင့်အတူ ကြီးပြင်းလာရသည်။ အသက် ၅ နှစ် အရွယ်တွင် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး၏ သားမယားပြုကျင့်ခြင်း ခံရသည်။ ၁၅ နှစ် အရွယ်တွင် ကျောင်းမှထွက်ခဲ့ပြီးနောက် အိမ်ထောင် မရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာကာ ၁၆ နှစ်မြောက် မွေးနေ့တွင် သမီးတစ်ဦး ဖွားမြင်ပြီး မွေးစားမည့် မိဘများထံပေးအပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရှိကာဂိုမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဝင်ငွေနည်းပါးသော အလုပ်များဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် နယူးယော့သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဖက်ရှင် မော်ဒယ်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ ၁၉၅၄ တွင် အင်္ဂလိပ်လူမျိုး လုပ်ငန်းရှင် အင်ဒရူး ဟေးနှင့် လက်ထပ်ပြီး အတည်တကျဖြစ်လာသော်လည်း ၁၄ နှစ်အကြာတွင် ခင်ပွန်းသည်က အခြားအမျိုးသမီးနှင့် လက်ထပ်ရန် စွန့်ခွာသွားသည်။

၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် *Religious Science* ဘာသာကို စတင် ကျင့်ကြံခဲ့ပြီး စိတ်စွမ်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကုသနည်းကို ဟောပြောပို့ချသူ ဖြစ်လာသည်။

၁၉၇၇-၇၈ ခန့်တွင် ကိုယ်တိုင် သားအိမ်လည်တန် ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာခံစားခဲ့ရရာ ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ရန် စီစဉ်ခဲ့သော်လည်း ယင်းသို့ မခွဲစိတ်မီ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကြမ်းတမ်းရက်စက်မှုများ၊ သားမယား

mgyoe.com

ပြုကျင့်ခံရမှုများကို အမုန်းဖြင့် တုံ့ပြန်ခဲ့မိခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရသည်ဟု သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကိုယ်တိုင်ကုသနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း (*Heal Your Body*) ရောဂါကုထုံး စာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ချဲ့ထွင် ရေးသား၍ *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေသည်။ ယင်းစာအုပ်မှာ နယူးယော့ခ်တိုင်း ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် စတင်ပါဝင်ခဲ့ပြီးနောက် ၂၀၁၁ ခုနှစ်အထိ အုပ်ရေသန်းပေါင်းလေးဆယ်ကျော် ရောင်းခဲ့ရသလို *50 Self-Help Classics* ကမ္ဘာ့ဂန္ထဝင် စာရင်းတွင်လည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်များအား စိတ်ခွန်အားမြှင့်တင် ကုသပေးသော *Hay Rides* ပရိုဂရမ်ကို အောင်မြင်စွာ ဦးဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီးနောက် *Hay House* စာအုပ်ထုတ်ဝေရေး ကုမ္ပဏီကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်၏ ဇာတ်ကြောင်းကို *You Can Heal Your Life* အမည်ဖြင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခဲ့သည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၃၀ ရက်နေ့ နံနက်တွင် အိပ်ပျော်နေရင်း အသက် ၉၀ အရွယ်၌ ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။

စိစဉ်တည်းဖြတ်သူ၏ မေတ္တာစကား

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက Wisdom House စာအုပ်တိုက်ကနေ ဒေါက်တာ ရှင်းဒလား ရေးသားပြီး ဆရာကြီး သိပ္ပံစိုးလှ ဘာသာပြန်ခဲ့တဲ့ 'တစ်နှစ် ၃၆၅ ရက် ကျန်းမာနည်း' (*How To Live 365 Days A Year*) စာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ပြန်လည်တည်းဖြတ် ရအောင် ဒီဘက်ခေတ်မှာ ပြင်ဆင်မွမ်းမံ တည်းဖြတ်ထားတဲ့ မူရင်းစာအုပ်ကို ရှာဖွေဖတ်ရှုလိုက်တဲ့အခါ *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သူ ဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေးက ထောက်ခံစကား ရေးပေးထားတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ အဲဒီဆရာမကြီးနဲ့ သူ့စာအုပ်အကြောင်း ဆက်လက်ရှာဖွေလေ့ လာလိုက်တဲ့အခါ *You Can Heal Your Life* ဟာ ဒီဘက်ခေတ်မှာ အတော် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် နေရာယူထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ် ဩဂုတ်လထဲမှာ မူရင်းစာအုပ် ရရှိလို့ ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ လူသားတွေ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ရောဂါတွေဟာ စိတ်နဲ့ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ပတ်သက်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်ခွန်အားကို ဘယ်လို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ရင် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာလိမ့်မယ် ဆိုတာကို စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်တွေ့နဲ့ရေးထားကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေးရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ရေးပြထားတာမှာ သူ့ကိုယ် တိုင် မှောင်မည်းတွင်းဆုံးကျနေတဲ့ ဘဝကနေ စိတ်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးကုသမှု ခံယူခဲ့ပြီးတဲ့နောက် သူများတွေကို လမ်းညွှန်ပြသပေးသူ ဘဝ ရောက်ခဲ့ရပုံကို ဖတ်ရပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီစာအုပ်ကို မြန်မာစာဖတ်သူများ လက်ထဲအရောက် ပို့ပေးဖို့ စိတ်ကူးပေါ်လာပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်သူ ဆရာမ ဒေါက်တာခင်စန်းမော်ကို ဝတ္တုတို တွေ ဖန်တီးရေးသားသူ ဆရာမ ကြည်လင်နှင်းအဖြစ် ဆရာကြည်မင်းက

mgyoe.com

တစ်ဆင့် ခင်မင်ရင်းနှီးလာခဲ့တာပါ။ ဆရာမကိုယ်တိုင်ကလည်း နှလုံးရောဂါ ဝေဒနာ ခံစားနေရရင်းက ဆေးခန်းလည်းထိုင်၊ ကြည်ငင်နှင်းအဖြစ် ဝတ္ထုတို့ တွေလည်း ရေး၊ ဒေါက်တာခင်စန်းမော်အဖြစ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ် တွေကို ပြုစုနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ရင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ နှစ်သက်ရင်လည်း ဘာသာပြန်ပါလားလို့ တိုက်တွန်း တဲ့အခါ ဆရာမက လိုလိုလားလား သဘောတူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဆရာမက စာအုပ်ကို တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း ဘာသာပြန်နေရင်းက ကိုယ်တိုင် သာမက နီးစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင် လူတွေအတွက် ဒီစာအုပ်ထဲက နည်းလမ်း တွေဟာ တကယ်ပဲ ထိထိမိမိ အကျိုးရှိလှကြောင်း ဝမ်းသာအားရ ပြန်ပြော ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာမ ပြန်ဆိုပြုစုပြီးသွားတဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်လည်တည်းဖြတ်ရင်းကနေ စာဖတ်သူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဖြန့်ဝေနိုင်တဲ့ စာအုပ် ကောင်း တစ်အုပ် ထွက်ပေါ်လာမှာကိုလည်း အထူးပဲ ဝမ်းမြောက်နေမိ ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ရောဂါစာရင်းကနေ စာဖတ်သူများအတွက် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိအောင် ဘာသာပြန်သူရော တည်းဖြတ်သူတို့ ပါ အားထုတ်ကြိုးပမ်းထားကြပါတယ်။ ဝေဖန်အကြံပေးမှုများ ရှိလာရင် လည်း လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ဖော်ပြသွားပါမယ်။

ခုလို စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို စီစဉ်တင်ပြခွင့် ရလို့ မှုရင်းစာအုပ် ကို တကူးတကန့် ရှာဖွေပေးပို့သူ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုက ဒေါက်တာ ဇော်ဝင်းထွေးနဲ့ ဒေါက်တာနီလာဦး (ဆရာမ မင်နီရှဲလ်)၊ အကြံဉာဏ်ချီးမြှင့် ပေးတဲ့ ဆရာကြည်မင်း၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဆိုင်ရာနေရာကနေ ပါဝင် အားဖြည့်ပေးကြတဲ့ Wisdom House အဖွဲ့သားများ အားလုံးကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မေတ္တာစကား ဆိုရပါတယ်။

ကြည်ရွှန်း
၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ ရက်။

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား

ဆန္ဒဝတောကို နာမ ကမ္ပန သိဇ္ဈတိ

ပြင်းထန်သော ဆန္ဒရှိသူ တစ်ယောက်အဖို့ အဘယ်မည်သောကိစ္စသည် မပြီးမြောက်ဘဲ ရှိနိုင်အံ့နည်း။ ပြင်းထန်သောဆန္ဒရှိသူ တစ်ယောက်အဖို့ မိမိ အလိုရှိအပ်သော အရာသည် စကြဝဠာ၏ ဟိုမှာဘက်ကမ်းတွင် ရှိသည် ဆိုငြားအံ့ ထိုအရာအား မီးခင်းသည့် လမ်းကို နင်းလျက် သွားရောက်ယူခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရယူနိုင်မည်ဟုလည်း ဆိုငြားအံ့။ ထိုသူသည် ဆန္ဒ၏ အဟုန်ဖြင့် သွားရောက်ယူပေလိမ့်မည်။ ရရှိသောအခါတွင်မူ ထိုသူ၏ ခြေဖဝါးကိုပင် မီးမကူးကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဤကား ပြင်းထန်သော ဆန္ဒ၏ အစွမ်းသတ္တိပင်တည်း။

ထိုစာပိုဒ် နှစ်ပိုဒ်မှာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အလွန် ကြိုက်နှစ်သက်၍ မှတ်သားခဲ့ဖူးသော ဆောင်ပုဒ်များ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်နှင့်အမျှ တက်ကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ စိတ်ပညာစာပေအမျိုးမျိုး၊ *Spontaneous healing* ခေါ် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ယင်း၏စွမ်းအားများကို ဖတ်ရှု လေ့လာလိုက်နာ ကျင့်သုံးဖူးသော်လည်း ယခု စာအုပ်မှ စာရေးဆရာမကြီး *Louise L. Hay* ၏ အတွေးအမြင်များက တစ်မူထူးခြား ဆန်းပြားနေပါသည်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနိုင်ပါသတဲ့။ မျှော်လင့်မထားသော ရှုထောင့်တစ်ခုမှ ချဉ်းကပ်လိုက်ရသောကြောင့် အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားစွာ ဆက်လက်ဖတ်ရှုမိရာ တစ်အုပ်လုံး ပြီးချိန်တွင် အံ့ဩတုန်လှုပ်စရာ၊ ကြင်နာကရုဏာသက်စရာ၊ အားတက် ဝမ်းမြောက်စရာ ရသအမျိုးမျိုးနှင့် တလှိုက်လှိုက် ကျန်ရစ်ခဲ့ရသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရရုံနှင့် မတင်းတိမ်နိုင်ဘဲ သူ့အကြောင်းကို ပိုမိုသိလိုသောစိတ်က တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာ၍ အင်တာနက်၌ ရှာဖွေ ကြည့်သောအခါ ဆရာမကြီး၏

mgyoe.com

မျက်နှာမှာ ပြည့်လျှမ်းနေသော အရာတစ်ခုကို သိသိသာသာ ခံစားလိုက်ရသည်။ မေတ္တာဓာတ်။ ကြမ်းတမ်းရက်စက်သည့် အတိတ်ဆိုးများ ရှိခဲ့ဖူးသည်ဟု စိုးစဉ်းမျှ မထင်မှတ်ရလောက်အောင် သန့်စင်ကြည်လင်သော မျက်နှာ။ ဤစာအုပ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့တာ နှစ် ၂၀ ကျော်ပြီ။ ဆရာမကြီးက ယခု အသက် ၈၆ နှစ်ကျော် ရှိပြီ။ သူ့မျက်နှာက အေးချမ်းနေ၏။ သူ့အတွေးအမြင်တွေ မည်သို့ မည်ပုံ ထိုးထွင်းသိမြင်ခဲ့သည်ကို အံ့သြနေမိပါသည်။ အကောင်းမြင်ရမယ်၊ အကောင်းမြင်နဲ့ ကြည့်ရမယ်ဟု အခါခါ ကြားဖူးသော်လည်း အကောင်းမြင်သည့်အတွေးဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲရမည့် အကြောင်းကိုတော့ ယခုမှ ဆစ်ဆစ်ပိုင်းပိုင်း သိရခြင်း ဖြစ်သည်။ မကောင်းသည့် အတွေးများကို ယုံကြည်ရလျှင် ကောင်းသည့် အတွေးများကို ပြောင်းပြီး ယုံကြည်လျှင်ရသည် ဟူသော စကားက ရင်ထဲအထိ စွဲမြဲသွားစေပါသည်။

ယခုစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်နေရင်း အကျိုးကျေးဇူး လက်ငင်းရသူကတော့ ဤစာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို အကြီးအကျယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး နိုင်ငံရပ်ခြား၌ ငွေကြေး အကုန်အကျ များစွာခံလျက် ခွဲစိတ်ကုသပြီးမှ နာလန်ထလာခဲ့ရသည့် ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များ၊ ကိုယ့်အတွေး ကိုယ့်လုပ်ရပ်များကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်မိသည်။ သူ ဖော်ပြထားသော တချို့ အကြောင်းရင်းများက အနာပေါ်တုတ်ကျသလို ဆတ်ဆတ်ခါနာရသည်လည်း ရှိသည်။ စိတ်ထဲ၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်သွားသည်လည်း ရှိသည်။ အတွေးဟောင်းကို မစွန့်ပစ်နိုင်တာတွေ၊ အတိတ်ကာလကို တယုတယ ဖက်တွယ်ထားတာတွေကိုလည်း သတိပြုမိသည်။ ဒုတိယတစ်ဦးက ဆွေမျိုးထဲမှ ညီမငယ်။ သူက “အထက်လူကြီးတွေက သူ့အပေါ် နှိပ်စက်တယ်၊ တန်းတူတွေက သူ့အပေါ် ယုတ်မာတယ်၊ လက်အောက်ငယ်သားတွေက အမြဲ ကလန်ကဆန် လုပ်တယ်” ဟု ထင်မှတ် ပြောဆိုနေတတ်သဖြင့် စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတချို့ကို ရှင်းပြရင်း ကောင်းသော အတွေးများအဖြစ် ပြောင်းလဲယုံကြည်ခိုင်းပါသည်။ များမကြာမီ ဆက်ဆံရေးများ ပြေလည်ပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာကြောင်း ဝမ်းသာစရာသတင်း ကြားရသည်။

နောက်တစ်ဦးကတော့ ကျန်းမာရေးကြောင့် မျှော်လင့်ချက် ရောင်ခြည် ဆိတ်သုဉ်းနေသော ညီမငယ်တစ်ဦးကို ကမ္ဘာလောကကြီး၏ အလှ

mgyoe.com

အပတွေကို မြင်တတ်အောင်၊ အသက်ရှင်သန်လိုစိတ် ပြင်းပြအောင် အားပေးကူညီနိုင်ခဲ့သည်။ စာရေးဆရာမကြီး၏ အတွေးအမြင်နှင့် ဆိုရလျှင် “စကြဝဠာ စွမ်းအင်တွေက လူတိုင်းအတွက် မကုန်မခမ်းနိုင်အောင် ရှိနေတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ် ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒတွေက ဒီစွမ်းအင်တွေကို လက်ခံနိုင်တဲ့ ခွက်တွေ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ် လက်ခံနိုင်တဲ့ အတိုင်းအဆ နဲ့ပဲ စွမ်းအင်တွေကို ရကြတယ်”တဲ့။ ထိုစကားကို ချစ်စွာသော စာဖတ်ပရိသတ်အား ထပ်ဆင့် မျှဝေလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ရန် အပ်နှံခဲ့သော Wisdom House စာပေမှ ဆရာကြည်ရွှန်း၊ မသိနားမလည်သည့် ဝေါဟာရများကို မဆိုင်းမတွ ရှင်းပြပေးခဲ့သော ဆရာကြည်မင်းတို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ မိမိပင်ကိုသိစိတ်နှင့် ဉာဏ်အလင်းပွင့်အောင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ကုစားရန် လူသားတို့အား လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သည့် စာရေးဆရာမကြီး Louise L. Hay ၏ ထိုးထွင်းသိမြင်သော ဉာဏ်ပညာကိုကား အထူးဦးညွှတ်ကြည်ညိုမိပါကြောင်း။

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်
၂၀၁၃ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ ရက်။

မိတ်ဆက်စကား

အကယ်၍ ကျွန်တော့်ကို လူသူကင်းဝေးသော ကျွန်းပေါ်သို့ ပို့ထားမည်၊ ကျွန်တော်နှင့် အတူ စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းကိုသာ ယူခွင့်ပြုမည်ဟု ဆိုပါလျှင် ဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေး၏ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်းစာအုပ်ကိုသာ ကျွန်တော် ရွေးချယ်မိပါလိမ့်မည်။

- ဤစာအုပ်တွင် ဆရာကောင်းတစ်ဦး၏ အနှစ်သာရရှိရှိ လမ်းညွှန်ချက်များ ပါဝင်နေရုံသာမကသေးဘဲ စေတနာရှင် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး၏ သဘောထား ပြည့်ပြည့်ဝဝနှင့် စွမ်းအားထက်ထက် တင်ပြထားသော ကိုယ်တွေ့လမ်းညွှန်များပါ ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမကြီးက ဤစာအုပ်တွင် ကိုယ်တိုင် ဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ခရီးကို မျှဝေထားပေရာ ဤစာအုပ်ထဲမှ လမ်းညွှန်ချက်များအပေါ် နှစ်သက် မြတ်နိုးရသလို ဆရာမကြီး၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်း အပေါ်တွင်လည်း ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော့်အမြင်ကို ဆိုရလျှင် ဤစာအုပ်တွင် အကျဉ်းလောက်သာ ဖော်ပြထားသော ဘဝဇာတ်ကြောင်းသည်ပင် သီးခြားစာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်သင့်နေပါသည်။ ဘဝနှင့် ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာများသာမက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပိုင်းများပါ ဤစာအုပ်ထဲတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထားရှိရမည့် ခံယူချက် သဘောထားများကိုလည်း ဖော်ပြထားလေရာ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့အရ မှန်လည်းမှန်ရုံတွင်သာမက တစ်မူလည်း ထူးခြားနေပါသည်။ ကျွန်းကလေးတစ်ကျွန်းပေါ် တစ်ကိုယ်တည်းနေရသူ တစ်ဦးက ကမ်းလာတင်သော ပုလင်းလေးထဲမှနေ၍ ဤစာမူကို ဖတ်ခဲ့ရသည် ဆိုပါလျှင် သူ နေရသောဘဝ၊ သူ ဖြတ်သန်းရမည့် ခရီးအတွက် သိသင့်သိထိုက်သည် မှန်သမျှ သိခွင့်ရသွားပါလိမ့်မည်။

မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်းကလေးပေါ်မှာ တစ်ယောက်တည်း နေရသည်ဖြစ်စေ၊ မနေရသည်ဖြစ်စေ ဆရာမကြီး၏ ဤစာအုပ်ကို မတော်တဆ ဖတ်ခွင့်ရခဲ့သည်ပင် ဆိုစေဦးတော့၊ ပြည့်စုံသာယာသော ဘဝသို့ မိတ်ဆွေ ရောက်သွားတော့မည်ဟု ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါသည်။

mgyoe.com

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အော့ဒ်စ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရင်းမှ ဆရာမကြီးနှင့် တွေ့ပြီး ဆရာမကြီး၏ စိတ်ကုထုံးများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံး ပေးခဲ့ရသူ ဖြစ်လာပါသည်။ ကျွန်တော် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသော အော့ဒ်စ် ဝေဒနာရှင်တိုင်းက ဆရာမကြီး၏ အော့ဒ်စ် ဝေဒနာရောဂါကို အကောင်းမြင်စိတ်ထား ကုသနည်း’ ဟောပြောချက် တိတ်ခွေကို နားထောင်လေ့ ရှိကြပါသည်။ ကျွန်တော် သိခဲ့သော အင်ဒရူး ဆိုသူက ကျွန်တော့်ကို “ကျွန်တော် ဆရာမကြီး လူဝီစ်နဲ့ ညစဉ် အတူတူ အိပ်ရာဝင်ပြီး မနက်ဆို အတူတူ ထတယ်” ဟု ပြောခဲ့သည်အထိပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် ချစ်ခင်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးရသော အော့ဒ်စ်ရောဂါ ဝေဒနာ သည်များ အေးအေးချမ်းချမ်းနှင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဘဝကူးသွားသည်ကို မြင်ရတိုင်း ဆရာမကြီးကြောင့်သာလျှင် သူတို့တစ်တွေ လောကကို မေတ္တာ ဖြင့်ကြည့်၍ ခွင့်လွှတ်စိတ်မွေးကာ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု ရသွားခဲ့ပေသည်ဟု ပီတိဖြစ်ရပါသည်။ သူတို့ဘဝထဲသို့ ဆရာမကြီးလူဝီစ် ဝင်လာခဲ့ခြင်းကြောင့် သာလျှင် တည်ကြည်မှန်ကန်စွာ သင်ယူနိုင်ပြီး ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေဖြင့် ဘဝကို နှုတ်ဆက်သွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်ဘဝတွင် ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်အတော်များများနှင့် ဆုံစည်းခွင့် ရခဲ့၍ ကုသိုလ်ကံကောင်းသည်ဟုပင် ဆိုရပါမည်။ အချို့ဆရာ များမှာ သူတော်စင်များ ဖြစ်သလို အချို့သောဆရာများမှာမူ အလွန်ပင် ထူးခြားထက်မြက်ကြပါသည်။ ဆရာမကြီး လူဝီစ်ကမူ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖက်သား ပြောလာသည်ကို မမှိတ်မသုန်သောစိတ်ဖြင့် လေးလေးစားစား နားထောင်ပေးသလို အကြွင်းမဲ့မေတ္တာကိုလည်းဖြန့်ဝေပေးတတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာမကြီး လူဝီစ်သည် စံနမူနာပြု၍ သင်ကြားပေးရင်း ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိ သင်ကြားပြသသည့် နည်းလမ်းများနှင့်အညီ ကျင့်သုံး နေထိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ၏ဘဝထဲသို့ ဤစာအုပ် ရောက်ရှိလာခြင်းအတွက် ကျွန်တော် ဂုဏ်ယူ ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ မိတ်ဆွေနှင့် ဤစာအုပ် ထိုက်တန်သည်ဟုပင် ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါတော့သည်။

Dave Braun
 Ventures in Self-Fulfillment
 Dana Point, California

အပိုင်း ၁
နိဒါန်း



စာဂ္ဂသူများသို့ အကြံပြုချက်

ကျွန်မ သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ လက်ရှိ သင်ကြားပေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မျှဝေပေးချင်တဲ့ စိတ်အရင်းခံနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ‘ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း’ (Heal Your Body) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက အချက်အလက်တွေကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြ ထားပါတယ်။ ‘စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကျေ’ ဆိုတာလို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးတဲ့ စိတ်အတွေးပုံစံတွေကို ကုစားတဲ့ အလုပ်ဟာ တကယ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတဲ့ အလုပ်လို့ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် လက်ခံလာကြပါပြီ။

‘ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ရေးပြီးနောက် စာဖတ် ပရိသတ်တွေဆီက နောက်ထပ် နောက်ထပ် သိချင်လို့ မေးမြန်းတဲ့ စာ တွေ ရာပေါင်းများစွာ ရောက်လာကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လာ ရောက် တွေ့ဆုံသူတွေ၊ ကျွန်မရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို တက်ရောက်ခဲ့တဲ့ ပြည်တွင်းပြည်ပ ပရိသတ်တွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုအရ ဒီစာအုပ်ကို အချိန် ယူပြီး ရေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဆီမှာ လူကိုယ်တိုင် လာတွေ့ပြီး ကုထုံးခံယူတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ကို လုပ်ခိုင်းတဲ့ သင်ခန်းစာတွေအတိုင်း ရေးသားခဲ့တယ်။ စာအုပ်ထဲက လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ပြီး ရှေ့ဆက် ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့ အချိန်ကျရင် ကိုယ့်ဘဝလည်း စတင်ပြောင်းလဲနေပြီ ဆိုတာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်ကို အကြမ်းဖျင်း တစ်ကြိမ် ဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုစီကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်ပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ အချိန်အလုံအလောက် ပေးဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဒါမှ မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးနဲ့ အတူ လုပ်ကြည့်ပါ။

အခန်းတစ်ခန်းစီကို အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တစ်ခုနဲ့ အစချီထား တယ်။ လိုအပ်တဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ကောင်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။ အခန်းတစ်ခုစီကို လေ့လာဖို့၊ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ဖို့ နှစ်ရက်၊ သုံးရက် အချိန်ပေးပါ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို အသံထွက်ပြီး ပြောကြည့်ပါ။ ရေးကြည့်ပါ။ အခန်းတိုင်းမှာ ကုသပုံတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ထားပြီး အသိစိတ် ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြင်ဆင်ထား ပါတယ်။ အဲဒီ ကုစားပုံတွေကို တစ်နေ့မှာ နှစ်ခါ၊ သုံးခါ ဖတ်ပါ။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ နိဂုံးမှာ ကျွန်မ ဘဝဇာတ်ကြောင်းကို အရင်းအတိုင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်ဘဝကပဲ လာလာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ နိမ့်ကျပါစေ ကိုယ့်ဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုံးဝပြောင်းလဲနိုင်တယ် ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားကြည့် တဲ့အခါ အနားမှာ ကျွန်မ အမြဲရှိနေတယ်လို့ စိတ်ချ ယုံကြည်လိုက်ပါ။

ကျွန်မရဲ့ ဘဝဒဿနအချို့

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝအတွေးအကြံအားလုံးအတွက် ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီ မှာသာ တာဝန်ရှိတယ်။

ကျွန်မတို့ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတိုင်းဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို ပုံဖော် ဖန်တီးပေးပါတယ်။

စွမ်းအားအပြည့်ရှိတဲ့ အချိန်ကတော့ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ လေးပါပဲ။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးမှုနဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေ ကြောင့် ဝေဒနာတွေ ခံစားကြရတယ်။

လူတိုင်းအတွက် အတားအဆီးက 'ငါဟာ သိပ်အသုံးမကျပါဘူး' ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ပါ။

ဒါဟာ အတွေး တစ်ခုသာ ဖြစ်တာမို့ ဒီအတွေးကို ပြောင်းလဲပစ် နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းမှုတွေကို ကျွန်မတို့ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားတာပါ။ မကျေမချမ်းဖြစ်မှု၊ ဝေဖန်အပြစ်တင်မှုနဲ့ အပြစ်ရှိ တယ်လို့ ခံစားနေမှုတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထိခိုက်ဆုံး အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မကျေမချမ်းဖြစ်တာတွေကို ဖြေလျော့ လွတ်ငြိမ်းပေးလိုက်ရင် ကင်ဆာရောဂါတောင် ပျောက်တယ်။

အတိတ်ကိုလည်း မေ့ပစ်ပါ။ လူတိုင်းအပေါ် ခွင့်လွှတ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကြိုးစားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံမှုနဲ့ အရှိအတိုင်း လက်ခံမှုတွေဟာ ကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုအတွက် အဓိက သော့ချက်တွေပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်တတ်လာတဲ့ အချိန်ကျမှ အရာရာ တိုင်းဟာ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲလာမှာပါ။

အဆုံးအစ မသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
 ဘဝဆိုတာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာတောင်မှ
 အခု ငါ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။
 အစလည်း မသိဘူး၊ အဆုံးလည်း မသိဘူး။
 ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ် ဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ အမြဲရှိတယ်။
 ဘဝ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ကပ်ငြိမနေဘူး၊ မငြိမ်သက်ဘူး၊
 မလတ်ဆတ်ဘူး။
 ပစ္စုပ္ပန် အချိန်တစ်ခုစီသာ အမြဲလတ်ဆတ် သစ်လွင်နေတယ်။
 ငါဟာ ငါ ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာတဲ့
 အစွမ်းသတ္တိနဲ့အတူ ရှင်သန်တယ်။
 အဲဒီ အစွမ်းသတ္တိက ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။
 ဒီစွမ်းအင်ကို ဘယ်နေရာမှာမဆို အသုံးပြုနိုင်မှန်း သိထားလို့
 ဝမ်းမြောက်နေမိတယ်။
 ဘဝရဲ့အချိန် တစ်ခဏလေးတိုင်းဟာ အဟောင်း အဟောင်းတွေ
 ရွေ့ပြောင်းပြီး
 အသစ် အသစ်တွေ စတင်တဲ့ အချက်အချာ အခါသမယလေးပဲ။
 ဒီအချိန် ဒီနေရာက စတင်ပြီး အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့မယ်။
 ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး သာယာစိုပြည်နေပါတယ်။

အခန်း (၁) ယုံကြည်ချက်

“ဆင်ခြင်ကြမည့် အခါမှာအလုပ်ကိုပို၍ အဝင်တံခါးတွေဟာ အမြင့်ထားတယ်”

ဘဝ ဆိုတာ တကယ်တော့ သိပ်ရိုးရှင်းပါတယ်။ ကိုယ့် ပေးလိုက်တဲ့ အရာတွေကို ပြန်ရတာချည်းပဲ။

ကိုယ် တွေးလိုက်တဲ့ အကြောင်းတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တကယ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ကျွန်မ အပါအဝင် လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဆိုးအကောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်မှာသာ လုံးလုံးလျားလျား တာဝန်ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ဖန်တီးပေးတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝ အတွေးအကြံတွေဟာ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာ။ စဉ်းစားလိုက်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြောလိုက်တဲ့ စကားတွေဟာ ဘဝရဲ့ အတွေးအကြံတွေကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။

အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခတွေဟာ တခြားလူတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာလို့ အပြစ်ပုံချရင်း အချိန်ကုန်နေတတ်တယ်။ ဘယ်လိုလူ၊ ဘယ်လိုနေရာ၊ ဘယ်လိုအရာကမှ ကျွန်မတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင် မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေရဲ့ အတွေးရှင်က ကိုယ်တိုင်

ဖြစ်နေ လို့ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းအောင်၊ သဟဇာတ ဖြစ်အောင်၊ ညီညွတ် မျှတအောင် ပြုပြင်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအချက်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒီစကားတွေကို ဘယ်လို သဘောရသလဲ။

“လူတွေက ငါ့ကို ဒုက္ခပေးဖို့ ကြံနေကြတယ်”

“လူတိုင်းက အမြဲတမ်း ကူညီချင်စိတ် ရှိကြတယ်”

ဒီယုံကြည်ချက် တစ်ခုစီဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ လက်ခံယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း အမှန်တကယ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။

ကိုယ် စဉ်းစားတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးက လုံးဝထောက်ခံပေးတယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို မသိစိတ်ထဲမှာ လက်ခံသိမ်းဆည်းလိုက်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ကျွန်မဘဝမှာ ကျွန်မ လက်ခံ ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာသလို တခြားလူတစ်ယောက်ကလည်း သူ့ဘဝ မှာ သူ လက်ခံ ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဘာတွေကို တွေးနိုင် တယ် ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကိုတော့ လုံးဝ ကန့်သတ်မထားပါဘူး။

ဒီအချက်ကိုသာ သိထားရင် “လူတိုင်းက အမြဲတမ်း ကူညီချင်စိတ်ရှိကြ တယ်” ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ ရွေးဖြစ်ကြမှာပါ။

စကြဝဠာစွမ်းအင်တွေက ကျွန်မတို့အပေါ် ဘယ်တော့မှ အဆုံးအဖြတ် မပေးသလို စိစစ်ဝေဖန်တာလည်း မရှိပါဘူး။

စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးက ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် တန်ဖိုးတွေကိုပဲ လက်ခံပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်ချက်တွေကို ဘဝမှာ ပြန်ပြီး ပုံရိပ် ထင်စေပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မက ကျွန်မရဲ့ ဘဝဟာ အရမ်းအထီးကျန် တယ်၊ ဘယ်သူကမှ ကျွန်မကို မချစ်ကြဘူးလို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်တယ် ဆိုရင် အချစ်မဲ့တဲ့ အထီးကျန်ဘဝကိုပဲ တွေ့ရမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဲဒီယုံကြည်မှုကို စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ ‘ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်၊ ငါဟာ ချစ်တတ်သလို ချစ်ခင်နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ်’ လို့ ပြောင်းလဲပြီး ယုံကြည်ချင်ရင် အဲဒီခံယူချက်အသစ်ကို အခိုင်

အမာ ဆုပ်ကိုင်ပြီး မကြာခဏ ထပ်တလဲလဲ ရေရွတ်တဲ့အခါ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အခု ချစ်တတ်တဲ့ သူတွေဟာ ကျွန်မဘဝထဲကို ဝင်လာ ကြပြီ။ ချစ်ခင်ပြီးသား လူတွေကလည်း ဆထက်ထမ်းပိုး တိုးပြီး ချစ်လာကြပြီ။ ကျွန်မကလည်း တခြားလူတွေကို ချစ်ခင် ကြင်နာတတ်လာတာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

လူအများစုမှာ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူလဲ ဆိုတဲ့ ရူးနှမ်းနှမ်း အတွေးအခေါ်တွေ ရှိတယ်။ ဘဝရပ်တည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တင်းကျပ်တဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေ အများကြီး အများကြီး ရှိနေတယ်။

ဒီအတွက် ကျွန်မတို့ကို ရှုတ်ချစရာ မလိုပါဘူး။ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးစီက အချိန် အခိုက်အတန့်တစ်ခုမှာ အကောင်းဆုံးလို့ ယူဆတဲ့ အရာတွေကို တတ်နိုင် သမျှ လုပ်ခဲ့ကြလို့ပါ။ တကယ်လို့ ပိုကောင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို သိခဲ့ရင်၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိခဲ့ရင် ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မှာပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချိုးနှိမ်ပါနဲ့။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေ နဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်တွေကို သဘောပေါက်ရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ 'ယောက်ျား ဆိုတာ မငိုရဘူး'၊ 'မိန်းမ ဆိုရင် ပိုက်ဆံ မကိုင်ရဘူး' ဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေ နဲ့ နေလာခဲ့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ထဲက ခံစားချက်တွေ၊ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက တစ်ဆင့် သင်ယူခဲ့ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အကြောင်းနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးရဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာသင်ယူတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ မပျော်ရွှင် တတ်တဲ့ လူတွေ၊ ကြောက်ရွံ့တတ်၊ အပြစ်တင်တတ်၊ ဒေါသကြီးတတ်တဲ့သူ တွေ ဖြစ်နေခဲ့ရင် မကောင်းမြင်တတ်တာနဲ့ မကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်ထားတွေကို ပဲ သင်ယူနေမိမှာပါ။

'ငါဟာ ဘယ်တော့မှ ကောင်းအောင် မလုပ်ခဲ့ဘူး'
'ဒါဟာ ငါ့အပြစ်ပဲ'

‘ဒေါသထွက်တဲ့ အချိန်မှာ ငါဟာ လူဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ်’
ဒီယုံကြည်ချက်တွေဟာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ငယ်ငယ်တုန်းက ခံစားချက်တွေ ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။

ဒါတွေဟာ အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန်တွေ မဟုတ်ဘူး။ ‘အိမ်’ ဆိုတဲ့ အသိ တရားသက်သက် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆက်သွယ်မှုတွေ ဖြစ်တဲ့ အမေနဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ အဖေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ဒါမှမဟုတ် မိဘနှစ်ပါးလုံးနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကိုလည်း ပြန်လည်ပြုပြင်လို့ ရပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အမေ၊ အဖေနဲ့ တူတဲ့ ချစ်သူတွေ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်တွေ တွေ့ခဲ့ဖူးသလားလို့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မိဘတွေက ကျွန်မတို့ကို ပြုမူဆက်ဆံတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုမူ ဆက်ဆံကြတယ်။ သူတို့က ဆူပူအပြစ်ပေးသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပေး တတ်ကြတယ်။ နားထောင်ကြည့်ရင် ကြားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဘဝက အချစ် ခံရ၊ ဂရုစိုက် အားပေးခံရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်၊ အားပေးတတ်မှာပါပဲ။

“မင်း ဘယ်တော့မှ မှန်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး”၊ “အားလုံး မင်းအပြစ်တွေပဲ” ဒီလို စကားမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ပြောတတ်သလား။

“သိပ်တော်တာပဲ”၊ “ချစ်ဖို့ ကောင်းလိုက်တာ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဖူး သလား။

ဒီအကြောင်းကြောင့် မိဘတွေကို အပြစ်မတင်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ မသိနားမလည်တဲ့ သားကောင်တွေပါပဲ။ ကိုယ်တိုင် တောင် သေသေချာချာ မသိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်လို သင်ပေးနိုင် မှာလဲ။ တကယ်လို့ မိဘတွေဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ဘယ်လို ချစ်ရမယ် ဆိုတာ မသိရင် သူတို့ရဲ့ ကလေးကိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ချစ်ရမလဲ ဆိုတာ သင်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ကြားခဲ့ခဲ့ရသလောက်ပဲ သင်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေအကြောင်းကို ပိုပြီး နားလည်ချင်ရင် သူတို့ ကလေးဘဝက အဖြစ်အပျက်တွေကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့ ဘာကို ကြောက် သလဲ၊ သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေက ဘာလဲ။ ကိုယ်က စိတ်အာရုံ

ထက်ထက်သန်သန် နားထောင်ရင် ဒီကြောက်ရွံ့မှုတွေဟာ ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ ဆိုတာ ရိပ်မိနိုင်တယ်။ သူတို့ ကြောက်တဲ့အရာတွေဟာ ကိုယ် ကြောက်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ထပ်တူ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့မိဘတွေကို ကိုယ်ကရွေးချယ်တာလို့ ကျွန်မ ယုံကြည်ပါတယ်။
ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ ဒီကမ္ဘာပြုတ်ပေါ်မှာ လူသားအဖြစ် မွေးဖွားလာဖို့ အတိတ်ကံအကြောင်းတရားတွေက ခြယ်လှယ်တာပါ။ ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား၊ ဘယ်နိုင်ငံလဲ၊ ဘာလူမျိုးလဲ၊ ဘယ်လိုမိဘတွေဆီမှာ လူဖြစ်မှာလဲ ဆိုတာ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတိတ်ကံတွေက ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်မတို့ လူလားမြောက်ပြီး ကြီးပြင်းလာတော့မှ မိဘတွေကို တရားခံလို လက်ညှိုးထိုးပြီး 'သူတို့ကြောင့်' လို့ စွပ်စွဲတာ မှန်ကန်ပါရဲ့လား။ အမှန်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတွေကို ကိုယ်က ရွေးချယ်ခဲ့တာပါ။

ကျွန်မတို့ဟာ ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့ ကလေးဘဝကစပြီး ယုံကြည်ချက်တွေကို လေ့လာသင်ယူခဲ့တယ်။ ဒီ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို ဖော်ဆောင်ပြီး ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းခဲ့ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ကာလကို ပြန်ကြည့်ရင် တူညီတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်သလားလို့ သတိထားကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေဟာ ကြေးမုံမှန်လို အရိပ်ထင်ပြီး ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်စေတတ်လို့ပါပဲ။ ဒီပြဿနာဟာ ဘယ်လောက် ရှည်ကြာခဲ့ပြီး ဘယ်လို ကြီးမားတယ်၊ ဘဝကို ကပြောင်းကပြန် ဖြစ်စေတယ် ဆိုတဲ့ အချက်တွေက အရေးကြီးပါဘူး။

စွမ်းအားအပြည့်ရှိနေတဲ့ အချိန်ကတော့ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလလေးပါပဲ။

ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့သမျှ အဖြစ်အပျက်တွေ အားလုံးဟာ အတိတ်က ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရဲ့ ဖန်တီးချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မနေ့က၊ ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းပတ်က၊ ပြီးခဲ့တဲ့လ၊ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်၊ ဆယ်နှစ်၊ နှစ် ၂၀၊ နှစ် ၃၀၊ နှစ် ၄၀ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ကြာညောင်းတဲ့ ကာလတွေမှာ ပြောခဲ့၊ ဆိုခဲ့၊ တွေးခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အတွေးတွေက ဖန်တီးခဲ့တာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ် ဆိုတာ ပြီးဆုံးသွားခဲ့ပြီ။ တကယ် အရေးကြီးဆုံး အချိန်ကတော့ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိအချိန်မှာ



ရှိတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စကားလုံးတွေက အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပါလိမ့်မယ်။ စွမ်းအား အပြည့်ရှိတဲ့ အချိန်က ဒီနေ့၊ ဒီအချိန်ပဲ ဖြစ်ပြီး မနက်ဖြန်၊ နောက်တစ်ပတ်၊ နောက်တစ်လ၊ နောက်နှစ်တွေမှာ ဖြစ်လာမယ့် အတွေ့အကြုံတွေကို တည်ဆောက်ပေးတယ်။

အခုအချိန်မှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။ အကောင်းမြင်လား၊ အဆိုးမြင်လား၊ ဒီအတွေးတွေနဲ့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးချင်လား သတိပြု ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

အဓိက အကြောင်းရင်းက အတွေးတစ်ခုကြောင့် ဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်နေရတာ၊ အဲဒီ အတွေးတစ်ခုကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ပြဿနာက ဘာပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ အတွင်းစိတ်က အတွေးကြောင့် အပြင်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာတာပါ။ မုန်းတီးတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးတဲ့ အတွေးကြောင့် ဖြစ်တယ်။ 'ငါဟာ လူဆိုးပဲ'လို့ တွေးလိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ ဒီအတွေးက ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ခံစားရတော့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေး မရှိရင် ဒီလိုခံစားချက်လည်း ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေး ဆိုတာ ပြောင်းလဲလိုက်လို့ ရတယ်၊ အတွေးကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ ခံစားချက် မတူညီတော့ဘူး။

ဒါဟာ ယုံကြည်မှု အများစု မြစ်ဖျားခံရာကို ပြနေတာသာဖြစ်တယ်။ ကျွန်မတို့ နာကျင်ခဲ့ရတာတွေအပေါ် တွယ်ကပ်မနေပါနဲ့။ အတိတ်ဆိုတာ ဘာအစွမ်းမှ မရှိပါဘူး။ မကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်ထားတစ်ခု ဘယ်လောက်ကြာအောင် အမြစ်တွယ်နေခဲ့သလဲ ဆိုတာလည်း ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကက လက်ရှိ အချိန်ပဲ။ ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ရမယ့် အံ့ဩစရာ အကြောင်းခြင်းရာတွေ ရှိနေသေးတယ်။ အခုအချိန်က စပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် စတင်နိုင်ပါပြီ။

ယုံယုံ မယုံယုံ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေကို ရွေးချယ်ရပါမယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ အတွေးတစ်ခုတည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးလေ့ရှိကြတယ်။ မရွေးချယ်ဘဲ တွေးခဲ့ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ရွေးပြီး တွေးကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့အတွေးတွေကို မတွေးဘဲ နေလိုရပါတယ်။ အကောင်းမြင်ရှုထောင့်က တွေးဖို့ ငြင်းပယ်ခဲ့တယ် ဆိုရင် မကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးကိုလည်း ငြင်းနိုင်ရမှာပေါ့။

ကျွန်မ သိသလောက် ပြောရရင် ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်မှာ ရှိတဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်း ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးစိတ်နဲ့ အပြစ်တင်စိတ်တွေ ရှိကြပုံပါပဲ။ အနည်း အများတော့ ကွာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးစိတ်နဲ့ အပြစ်တင်စိတ် တွေ များလာလေ ဘဝမှာ မဖြစ်ထွန်းလေ၊ မုန်းတီးမှုနဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေ နည်း လာလေ ဘဝဟာ နေပျော်ပြီး ပိုကောင်းလာလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ တွေ့ဖူးတဲ့ လူတိုင်းရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲနေတာက ‘ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး’ တဲ့။

တစ်ခါတလေ ဒီလို ဖြည့်စွက်တတ်သေးတယ်။ “အစွမ်းရှိသလောက် မလုပ် ခဲ့ဘူး”၊ “ငါ မရထိုက်ဘူး” လို့ ပြောမိသလား။ ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူးလို့ ခဏ ခဏ ပြောပြီး ကြေကွဲနေတတ်သလား။ ဘယ်သူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောနေတာလဲ။

ဒီယုံကြည်ချက်တွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပြင်းထန်နေရင် ချစ်ခင် ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ချမ်းသာတဲ့ဘဝကို ဘယ်လို ဖန်တီးနိုင်မှာလဲ။ အတွင်းစိတ်ထဲက ယုံကြည်ချက်တွေက ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝနဲ့ အမြဲတမ်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေ တော့မှာပေါ့။ မတူညီတဲ့ အရာနှစ်ခုကို အတင်းပေါင်းစည်းဖို့ ကြိုးစားရင် တစ်နေရာမှာ အမှားအယွင်းတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

မုန်းတီးမှု၊ ဝေဖန်မှု၊ အပြစ်တင်မှုနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေဟာ ပြဿနာတွေကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာ လေးခုဟာ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဘဝလမ်းခရီးမှာ အဓိက ပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ကိုယ် လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်မယူဘဲ တခြားလူတွေအပေါ် ပုံချပြီး အပြစ်တင်ရာက ဒီခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတာပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာသမျှ အကောင်း အဆိုး အားလုံးကို တာဝန်ယူတယ် ဆိုရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်စရာ မလိုတော့ ဘူးပေါ့။ အပြင်မှာ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်က အတွေးကြောင့် ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ပုံရိပ်ထင်လာတာလို့ နားလည်ပါ။ ကျွန်မဟာ တခြားလူတွေ ရဲ့ အမှုအကျင့်ဆိုးတွေကို မသိကျိုးကျွန်ပြုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံခံရအောင် ဆွဲဆောင်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်က အစွဲကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောမိတယ် ဆိုပါစို့။

“လူတိုင်းက ငါ့ကို အမြဲ ဒီလို လုပ်တယ်၊ အခက်တွေ့အောင် လုပ်တယ်၊ ငါ့ဘက်မှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး၊ ငါ့ကို ခြေသုတ်ဖုံလို သဘောထားတယ်၊ ဖော်ကားတယ်”

ဒီအတွေးဟာ လူတွေက ကိုယ့်ကို အဲဒီလို လုပ်အောင် ဆွဲဆောင်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေပဲ။ ကိုယ်က ဒီလို မတွေးတော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒီလူတွေက ကိုယ့်ကို မနှိပ်စက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလို အတွေးမျိုး ရှိတဲ့ တခြားလူတွေဆီ လှည့် သွားကြလိမ့်မယ်။

အခု ဖော်ပြမယ့် အခြေအနေတွေဟာ စိတ်ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာမှာ ထိခိုက် လာရတဲ့ ဥပမာတွေပါပဲ။ မုန်းတီးမှုနဲ့ မကျေမချမ်း ဖြစ်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တရိရိ လှိုက်စားပြီး ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အပြစ်ရှာ ဝေဖန် တာဟာ အကျင့်တစ်ခုလို စွဲနေရင် အရိုးအဆစ်တွေ ရောင်တတ်တယ်။ အပြစ် ရှိတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဟာ အပြစ်ပေးတာကို လိုလားတယ်၊ ဒါကြောင့် အပြစ် ပေးတဲ့ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ (တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ကျွန်မဆီ လာဖူးတယ်။ သူဟာ အပြစ်တွေ အများကြီး သယ်ပိုးထားလို့ ဒီလို ဖြစ်ရတာ။) ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ ဖိစီးမှုတွေကြောင့် ထိပ်ပြောင်တာ၊ ပွင့်နေတဲ့ အနာနဲ့ ခြေဖဝါးကွဲနာတွေ ဖြစ် တတ်တယ်။

နောင်တနဲ့ မုန်းတီးမှုတွေကို ဖြေလျှော့ပြီး ခွင့်လွှတ်လိုက်ရင် ကင်ဆာ ရောဂါကိုတောင် ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ရိုးစင်းလွန်းတယ်လို့ ထင်နေမှာပေါ့။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့တာပါ။

အတိတ်ကာလက သဘောထား ခံယူချက်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

အတိတ် ဆိုတာ ပြီးခဲ့ပါပြီ။ ဒါကို ဘယ်လိုမှ မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ အတိတ်က မှားယွင်းခဲ့တဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တာတောင်မှ အတိတ်ကို မပြောင်းလဲ နိုင်ဘူး။ အတိတ်ကာလမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိခိုက် နာကျင်အောင် လုပ်ခဲ့တာကို မမေ့နိုင်ဘဲ အခုလက်ရှိအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ခတ် နေတာ ဘယ်လောက် ရူးသွပ်တဲ့ အလုပ်လဲ။

နင့်နင့်နဲနဲ မုန်းတီးနာကျည်းနေတတ်တဲ့ လူမျိုးနဲ့ တွေ့ရင် ကျွန်မ ဒီလို ပြောပါတယ်။

“အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ အမုန်းတွေကို အခု စတင်ပြီး သင်ပုန်းချေလိုက်ပါ။ ခွဲစိတ်ခန်းထဲ ဝင်ရခါနီးမှ ဒါမှမဟုတ် သေအံ့မှူးမှူး ဖြစ်တဲ့ အထိ စောင့်မနေပါနဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာတော့ စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်နေမှာ အမှန်ပဲ” လို့။

ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ အခြေအနေကို ရောက်ရင် ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်ဟာ ကုစားတဲ့ အလုပ်မှာ အာရုံစိုက်ဖို့ ခက်နေလိမ့်မယ်။ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ အရင်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားအောင် လုပ်ဖို့ အချိန်တစ်ခု လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ ကူကယ်ရာမဲ့တဲ့ သားကောင်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံယူထားရင် အရာအားလုံး မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ပြီး စကြဝဠာစွမ်းအင်တွေက လည်း အဲဒီယုံကြည်မှုကို ပိုပြင်းထန်အောင် အားပေးလိမ့်မယ်။ ဒါဆို ရေစီးကြောင်းထဲ မျောပါဖို့ လွယ်သွားပြီပေါ့။ ရူးနှမ်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအတွေးတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုမှ အထောက်အကူ မပြုနိုင်ဘူး၊ အားမပေးနိုင်ဘူး ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။

အတိတ်ကို လွှတ်လိုက်ဖို့အတွက် ခွင့်လွှတ်စိတ် ထက်သန်ရမယ်။

အတိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် အပါအဝင် လူတိုင်းကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လို ခွင့်လွှတ်ရမယ် ဆိုတာ မသိလို့၊ ခွင့်မလွှတ်ချင်သေးလို့ ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပေမဲ့ အဓိက ပြောချင်တဲ့ အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားတဲ့ နည်းလမ်းဟာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ စတင်ရပါမယ်။ ဒါဟာ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ့် နည်းလမ်းစဉ် ဖြစ်တယ်။

“ငါ ... မင်းကို ခွင့်လွှတ်တယ်၊ ငါ ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်ခဲ့လို့ ခွင့်လွှတ်တယ်၊ မင်း အခု လွတ်မြောက်သွားပြီ”

ဒီခံယူချက်က ကျွန်မတို့ကို လွတ်မြောက်စေပါတယ်။

ခွင့်မလွှတ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရောဂါတွေ ဖြစ်လာရတာ။

မကျန်းမာတဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ ဘယ်သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုနေတာလဲလို့ ရှာရပါမယ်။

‘ထူးဆန်း အံ့ဩဖွယ် သဘာဝလွန် ဖြစ်ရပ်များ’ စာအုပ်ထဲမှာ ‘ရောဂါမှန်သမျှသည် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းမှလာသည်၊ မကျန်းမာသည့်အချိန်တိုင်း မိမိက ခွင့်လွှတ်ရန် လိုအပ်သူကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှာဖွေပါ’ လို့ ဆိုထားတယ်။

ဒီအချက်ကို ကျွန်မ ဖြည့်စွက်ပြီးပြောချင်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ခွင့်မလွှတ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့လူဟာ ကိုယ်ခွင့်လွှတ်ရမယ့်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဆိုတာဟာ အပြစ်ဟူသမျှ မြူလောက်တောင် မကျန်တော့ပါလို့ ဆိုလိုရင်းဖြစ်တယ်။ လျစ်လျူရှုလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူးနော်။ အရာအားလုံးကို ပြီးဆုံးသွားပြီလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာ ဘယ်လို ခွင့်လွှတ်ရမယ် ဆိုတာကို သိဖို့မလိုဘူး။ ခွင့်လွှတ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စကြဝဠာစွမ်းအင်တွေက ဆက်လက်စောင့်ရှောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ခံစား သိကြတယ်။ နာကျည်းအောင် လုပ်ခဲ့တဲ့လူတွေကိုမှ နားလည်ပေးရမှာ၊ ခွင့်လွှတ်ကျေအေးရမှာ ဘယ်လောက်ခက်ခဲတယ် ထင်သလဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာလည်း ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေ ရှိနေနိုင်တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက သူတို့ သိသမျှ တတ်သမျှ လေးနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့ရာမှာပဲလို့ နားလည်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလို့ ကျွန်မဆီ လာတဲ့သူတွေဟာ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့တာ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးတာ၊ ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားနေတာ၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိတာ ... ဘာတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ကျွန်မ လုပ်ခိုင်းတဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ပါပဲ’။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်တယ်၊ လက်ခံတယ်၊ ‘ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံတယ်’ ဆိုရင် အရာအားလုံး လှုပ်ရှားသက်ဝင်လာလိမ့်မယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ဆိုတာ နေရာအနှံ့မှာ ရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းလာရင် ဝင်ငွေ ပိုရအောင် ရှာနိုင်မယ်။ ဆက်ဆံရေး ပိုမိုခိုင်မြဲအောင် လုပ်နိုင်မယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းကောင်းနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေနိုင်မယ်။ သိပ်ကြိုးစားစရာ မလိုဘဲ အရာအားလုံး ပြီးပြည့်စုံသလို ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ၊ ထောက်ခံတာ၊ လုံခြုံဘေးကင်းတဲ့နေရာတစ်ခု ဖန်တီးထားတာ၊ ယုံကြည်တာ၊ ထိုက်တန်တယ်လို့ ယူဆတာနဲ့ လက်ခံတာတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စုစည်းညီညွတ်တဲ့အားကို ဖြစ်စေတယ်။ ပိုပြီး ချစ်ခင်နွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ဖန်တီးပေးတယ်။ အလုပ်သစ် ရနိုင်တယ်၊ သစ်လွင်ကောင်းမွန်တဲ့ နေအိမ် ရစေတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို တောင် ပုံမှန်အနေအထား ရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူတွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့လည်း ပြဿနာ မဖြစ်ကြဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လက်ခံမှုတွေဟာ ကျွန်မ တို့ရဲ့ ဘဝမျက်နှာစာတိုင်းမှာ အကောင်းပြောင်းလဲဖို့ အဓိကသော့ချက်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။

ဘယ်တော့မှ အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တာ ဟာ ပြောင်းလဲချင်တဲ့စိတ်ကို ပိတ်ဆို့ကာဆီးထားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ပြီး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နေတာဟာ လှောင်ချိုင့်ထဲက ထွက်နိုင်တယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှာ ဝေဖန်ခဲ့ပြီးပြီ ဒါဟာ အလုပ် မဖြစ်ဘူး ဆိုတာ သတိရပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဘာ တွေ ဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ မြင်ရလိမ့်မယ်။

အဆုံးအစ မသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
 အခု ငါ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။
 အင်အား ကြီးမားလှတဲ့ စွမ်းအင်ကြီးတစ်ခုဟာ
 နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်း ငါ့ကိုယ်ထဲကို စီးဝင်နေတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။
 စကြဝဠာ စွမ်းအင်ထဲမှာ တစ်ခုတည်းသော အသိဉာဏ်ပညာဘဏ်တိုက်ကြီး
 ရှိနေတာကို သိထားလို့ ငါ့ကိုယ်တိုင် တံခါးကို ဖွင့်ပြီး ဝင်သွားမယ်။
 ဒီအသိပညာထဲမှာ အဖြေ အားလုံး၊ ရလဒ် အားလုံး၊ ကုစားမှု အားလုံး၊
 အသစ်တီထွင်ဖန်တီးမှု အားလုံး ရှိတယ်။
 ဒီစွမ်းအင်နဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ငါ ယုံတယ်။
 ငါ သိချင်တာ မှန်သမျှ ဖော်ထုတ်နိုင်တယ်။
 ငါ လိုချင်တာ မှန်သမျှ မှန်ကန်တဲ့အချိန်၊ မှန်ကန်တဲ့နေရာ၊
 မှန်ကန်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေအဖြစ် ငါ့ဆီ ရောက်လာတယ်။
 ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး သာယာစိုပြည်နေပါတယ်။

အပိုင်း ၂
လူစီးစံနှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်း

အခန်း (၂)

ပြဿနာက ဘာလဲ

“ကိုယ့်ရဲ့ ပိတ်သွားတဲ့ကို ပြန်ကြည့်တာ ပိတ်ချရတယ်”

ခန္ဓာကိုယ်က မကျန်းမာဘူး။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ သွေးထွက်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ သွေးစိမ့်ထွက်တာ၊ အရိုး အဆစ်လွဲတာ၊ ပေါက်ကွဲထွက်တာ၊ ထော့ကျိုးသွားတာ၊ အပူလောင်တာ၊ အိုမင်း တာ၊ မျက်စိကွယ်တာ၊ နားထိုင်းတာ၊ ပုပ်ရိသွားတာ ... ဒီစာရင်းထဲမှာ ထပ်ဖြည့် လို့ ရသေးတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးကို ကျွန်မ ကြားဖူးပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်ပြားနေတယ်။

မွန်းကျပ်လွန်းတယ်၊ တိုင်ပင်ဖော် မရှိဘူး၊ တောင်းဆိုမှု များလွန်းတယ်၊ လုံးဝ မထောက်ခံဘူး၊ အမြဲဝေဖန် အပြစ်တင်တယ်၊ မချစ်တတ်ဘူး၊ ဘယ်တော့မှ ခွဲမသွားပါနဲ့၊ တစ်ချိန်လုံး ရမယ်ရှာနေတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အနှောင့် အယှက် မဖြစ်စေချင်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုနင်းပြီး လျှောက်သွားတယ်၊ စကားပြောရင် ဘယ်တော့မှ နားမထောင်ဘူး ... ဒါမျိုးတွေပေါ့။ ဒီစာရင်းထဲမှာ ထပ်ဖြည့်နိုင် သေးတယ်၊ ဒါတွေအားလုံးကို ကျွန်မ ကြားရပါတယ်။

ငွေကြေးကျပ်တည်းနေတယ်။

လုံးဝမရှိဘူး၊ ငွေရခဲတယ်၊ မလုံလောက်ဘူး၊ လိုသလောက် မရဘူး၊ ငွေဝင် လာတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ထွက်သွားတာပဲ၊ အကြွေးတွေ မရှင်းနိုင်ဘူး၊ လက်ထဲ ကနေ လျှော့ခနဲ လျှော့ခနဲ ထွက်သွားတယ် ... နောက်ထပ်ဖြည့်မယ့် စကား တွေကိုလည်း ကျွန်မ ကြားရပါတယ်။

ဘဝမှာ အဆင်မပြေဘူး။

လုပ်ချင်တာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ရဘူး၊ သူတစ်ပါး ကျေနပ်အောင် မလုပ်နိုင် ဘူး၊ ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုတာ မသိဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် လုပ်ရတဲ့ အချိန်မရှိဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အမြဲပစ်ပယ်ထားကြတယ်၊ သူများ တွေ ကျေနပ်ဖို့ပဲ လုပ်နေရတယ်၊ ငါဟာ ခြေသုတ်ခုံပါပဲ၊ ကိုယ် လုပ်ချင်တာကို ဘယ်သူမှ အရေးမလုပ်ကြဘူး၊ ငါ့မှာ ပါရမီ မပါဘူး၊ ဘာကိုမှ ကောင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ငါ လုပ်သမျှ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာတာချည်းပဲ၊ ဘာမှ အလုပ်မဖြစ် ဘူး ... ဒီစကားတွေထဲမှာ ဖြည့်ချင်တာ ထပ်ဖြည့်လိုက်ပါ။ အားလုံးကို ကျွန်မ ကြားရပါတယ်။

ကျွန်မဆီ လာတွေ့တဲ့ မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက်ကို သူ့ဘဝအကြောင်း မေးတဲ့အခါတိုင်း အဲဒီအဖြေတွေထဲက တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကို ကြားခဲ့ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခု၊ သုံးခုထက်မက ကြားရတတ်တယ်။ ပြဿနာကို သိတယ်လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယူဆနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အပေါ်ယံ ဆင်ခြေပေးမှု တွေဟာ အတွင်းစိတ်ထဲက အတွေးပုံစံတွေကြောင့် ပြင်ပအကျိုးသက်ရောက်မှု အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာတာလို့ ကျွန်မ သိထားတယ်။ အတွင်းစိတ်ထဲက အတွေး ပုံစံတွေရဲ့အောက်မှာ ပိုမိုနက်ရှိုင်းပြီး အခြေခံကျတဲ့ ပုံစံတွေ ရှိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မက အခြေခံကျကျ မေးခွန်းတချို့ မေးပြီး သူတို့ ပြန်ဖြေတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြည့်တယ်။

- ◆ ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊
- ◆ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းလား၊
- ◆ ဘာအလုပ် လုပ်သလဲ၊
- ◆ ကိုယ့်အလုပ်ကို သဘောကျသလား၊
- ◆ ငွေကြေး အဆင်ပြေသလား၊

- ◆ အချစ်ရေးကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ၊
- ◆ နောက်ဆုံးချစ်သူနဲ့ ဘယ်လို လမ်းခွဲခဲ့တာလဲ၊
- ◆ သူ့မတိုင်ခင်တစ်ယောက်နဲ့ရော ဘာကြောင့် ကွဲသွားတာလဲ၊
- ◆ ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းကို နည်းနည်း ပြောပြပါ။

ကျွန်မဟာ သူတို့ မျက်နှာပြင်ပေါ်က အပြောင်းအလဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်တွေကိုပါ စောင့်ကြည့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပြောတဲ့ စကားတွေကိုပဲ အလေးထားပြီး နားထောင်တာပါ။ အတွေးတွေနဲ့ စကားလုံးတွေဟာ အနာဂတ်ကာလမှာ တွေ့ရမယ့် အဖြစ်အပျက်တွေကို ပုံဖော်ပေးပါတယ်။ သူတို့စကားတွေကို နားထောင်လိုက်တာနဲ့ သူတို့မှာ ဘာကြောင့် ဒီပြဿနာတွေ ဖြစ်နေရသလဲဆိုတာ နားလည်သွားတယ်။ စကားလုံးတွေဟာ အတွင်းစိတ်က အတွေးကို ကိုယ်စားပြုနေတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ ပြောတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ သူတို့ ပြောပြတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ မကိုက်ညီပါဘူး။ ဒါဆို သူတို့ဟာ တကယ်အဖြစ်အပျက်တွေကို ထိန်ဝှက်ထားတယ် ဒါမှမဟုတ် လိမ်နေကြတယ်လို့ ကျွန်မ သိလာတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုဟာ အစပျိုးတဲ့ အချက်ဆိုရင် အခြေခံကစပြီး ဘာဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာအထိ သိနိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ⇨ ငါ လုပ်သင့်တယ်

နောက်ထပ် လုပ်ခိုင်းတာကတော့ စာရေးစက္ကူနဲ့ ဖောင်တိန်တစ်ချောင်းပေးပြီး စာရွက်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာ ဒီလို ရေးခိုင်းပါတယ်။

ငါ လုပ်သင့်တယ်

သူတို့ဟာ ဒီဝါကျထဲမှာ ငါးချက် ခြောက်ချက်လောက် စာရင်းဖြည့်သွင်းပါတယ်။ တချို့လူတွေက စပြီးရေးဖို့တောင် ခက်နေပေမဲ့ တချို့ကတော့ ရေးစရာတွေ များလွန်းလို့ မရပ်တန့်နိုင်ကြဘူး။

အဲဒီနောက်မှာ သူတို့ရေးထားတဲ့ စာရင်းကို တစ်ချက်ချင်း ဖတ်ခိုင်းတယ်။ 'ဒီလိုလုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ ဝါကျတစ်ခုဆုံးတာနဲ့ ကျွန်မကမေးတယ်။ 'ဘာကြောင့်လဲ' အဖြေတွေက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှတယ်။ ဒီမှာ ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

- ◆ လုပ်သင့်တယ်လို့ အမေက ပြောခဲ့လို့၊
- ◆ မလုပ်ဘဲ နေရမှာ ကြောက်လို့ ...
- ◆ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်လို့ ...
- ◆ သူများတွေလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်နေကြလို့ ...
- ◆ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရမ်းပျင်းလို့၊ အရပ်ပုလို့၊ အရပ်ရှည်လို့၊ အရမ်းဝလို့၊ အရမ်းပိန်လို့၊ ထုံလို့၊ ရုပ်ဆိုးလို့၊ အသုံးမကျလို့ ...

ဒီအဖြေတွေက ဘာကို ပြသလဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်၊ သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပေါ် ဘာတွေ တွေးထားတယ် ဆိုတာတွေပေါ့။

သူတို့ရဲ့အဖြေတွေကို ကျွန်မ ဘာမှတ်ချက်မှ မပေးပါဘူး။ အချက်အားလုံး ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ 'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးအကြောင်း ကျွန်မ ပြောပြပါတယ်။

'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အထိခိုက်ဆုံး စကားလုံးပဲလို့ ကျွန်မ ထင်တယ်။ 'မှားတယ်' 'မှားခဲ့တယ်' 'မှားတော့မယ်' လို့ ပြောတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ အမှားတွေ အများကြီး မလိုအပ်ပါဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ 'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဘိဓာန်ထဲက လုံးဝထုတ်ပယ်ပစ်ပြီး 'လုပ်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အစားထိုးချင်မိတယ်။ 'လုပ်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားဟာ ကျွန်မတို့ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးတဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ မမှားတော့ဘူးပေါ့။

ပြီးတော့မှ ကျွန်မဟာ သူတို့ ရေးထားတဲ့ စာရင်းထဲက စာတစ်ကြောင်းကို တစ်ချက်ချင်း ပြန်ဖတ်ခိုင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ဝါကျတစ်ခုစီကို ဒီလို ပြောခိုင်းတယ်။ 'ငါသာ တကယ် ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုရင် ... ဒီလို ဖြစ်အောင် ငါ လုပ်နိုင်တယ်'လို့။ အဲဒီနေရာကို မီးမောင်းအသစ်တစ်ခု ထိုးပေးလိုက်တာ လေ။ အဲဒီလို ပြောပြီးတာနဲ့ ကျွန်မ သူတို့ကို ညင်ညင်သာသာ မေးလိုက်တယ်။

“ဒါဆို ဘာလို့ မလုပ်ခဲ့သလဲ”
အခုတော့ အဖြေက ကွဲပြားခြားနားနေပါပြီ။

- ◆ ကျွန်တော် မလုပ်ချင်လို့၊
- ◆ ကျွန်မ ကြောက်လို့၊
- ◆ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိလို့၊
- ◆ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ သိပ်မတော်လို့ပဲ စသဖြင့်ပေါ့။

ပထမ ဦးစားပေးနေရာမှာ ကိုယ် မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရလို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြစ်တင်မောင်းမဲနေတဲ့လူတွေကို မကြာခဏ တွေ့ရပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သူတို့ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို သူတို့မှာရှိတဲ့ အကြံဉာဏ်လောက်နဲ့ မလုပ်နိုင်ခဲ့လို့ တဖြည်းဖြည်း အပြစ်တင်နေကြတာ။ ဒီအလုပ်တွေဟာ တစ်ယောက်ယောက်က 'လုပ်သင့်တယ်' လို့ ပြောတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကို သူတို့ သဘောပေါက်သွားရင် 'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲက ဒီအချက်ကို ဖြုတ်ချလိုက်နိုင်ပြီ။ ဘယ်လောက် စိတ်သက်သာစရာ ကောင်းသလဲ။

ကိုယ် မကြိုက်တဲ့ အလုပ်ကို အတင်းအကျပ်စေခိုင်းလို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိတ်မှိတ်ပြီး လုပ်ခဲ့ရပါတယ်လို့ ပြောတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်ပါ။ မိဘတွေက 'လုပ်သင့်တယ်' ပြောလို့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တို့၊ ကျောင်းဆရာတို့ ဖြစ်လာတဲ့ လူမျိုးတွေပေါ့။ ပိုချမ်းသာအောင်၊ ပိုပြီး အထက်တန်းကျအောင် လုပ်သင့်တယ်ဆိုပြီး အပြောခံရလို့ ဘယ်လောက် သိမ်ငယ်ခဲ့ဖူးပြီလဲ။

လုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲက စိတ်သက်သာရာရအောင် ဖြုတ်ချနိုင်မယ့် စကားလုံးက ဘာလဲ။

အဲဒီ စာရင်းလေးကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို အမြင်သစ် တစ်မျိုး၊ မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုးနဲ့ စပြီးမြင်လိုက်ကြတယ်။ လုပ်သင့်တယ် လို့ အပြောခံရတဲ့ အရာအားလုံးဟာ သူတို့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သူတို့ သတိထားမိသွားတယ်။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါး ကျေနပ်စေမယ့်အလုပ်မျိုးကိုပဲ ကြိုးစားလုပ်နေခဲ့တာကိုလည်း မြင်လာတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် 'သူတို့ ကြောက်တယ်၊ သူတို့ဟာ သိပ်မတော်ဘူး' လို့ အကြိမ်များစွာ ထင်နေခဲ့ကြတာ။

ပြဿနာကို လွှဲပြောင်းပေးဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။ ကျွန်မက သူတို့ရဲ့ 'မှားယွင်းတယ်' လို့ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဖြေလျှော့ပစ်ဖို့ နည်းလမ်းစဉ်ကို စတင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ တခြားတစ်ယောက်ယောက်က သတ်မှတ်တဲ့ စံချိန်စံညွှန်းနဲ့ မကိုက်ညီဘူးလေ။

သူတို့ကို ကျွန်မရဲ့ ဘဝဒဿနအကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ ဘဝ ဆိုတာ အင်မတန် ရိုးရှင်းပါတယ်လို့။ လူတွေဟာ ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ အရာတွေကိုပဲ ပြန်ရတတ်တယ်။ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေး၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို အမြဲထောက်ခံ အားပေးတယ်။ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက် တွေကို သင်ယူခဲ့ရတာ။ ဒီယုံကြည်ချက်တွေ၊ ခံယူချက်တွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးပေးတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ဟာ အတွေးတွေနဲ့ပဲ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နေကြတယ်။ တကယ်အစွမ်းရှိတဲ့ အချိန် ကတော့ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲမှန်သမျှ ဒီအချိန်ကနေစပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ

ကျွန်မ ဆက်ပြီးရှင်းပြပါမယ်။ ပြဿနာက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မလုပ်ခိုင်းတဲ့နည်းက တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ' လို့။ အချစ်ဆိုတာ သိပ်ဆန်းကြယ်တဲ့ ကုစားနည်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာဟာ ကိုယ့်ဘဝကို မျက်လှည့်ပြလိုက်သလို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။

ဘဝင်မြင့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးတာမျိုး၊ မောက်မာတာမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒါ အချစ်မဟုတ်ဘူး၊ အကြောက်တရားပဲ။ ကျွန်မ ပြောချင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်တရာ တန်ဖိုးထား လေးစားရမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်အင်အားတွေကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။

အချစ် ဆိုတာ ကျွန်မအတွက်တော့ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှု တစ်မျိုးပဲ။ နှလုံးသားကို ပြီးပြည့်စုံစေတတ်တယ်။ မထိန်းနိုင်အောင် ပွင့်အန်ပြီး အရှိန် အဟုန်နဲ့ စီးဆင်းစေတတ်တယ်။ အချစ်ဟာ ဘယ်နေရာမဆို သွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုအရာတွေအတွက် အချစ်ကို ခံစားရတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ -

- ◆ လူဖြစ်လာရတဲ့အတွက် ဘဝဖြစ်စဉ်၊
- ◆ ရှင်သန်နေရခြင်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊
- ◆ မြင်တွေ့နေတဲ့ အလှတရား၊
- ◆ တခြားလူတွေ၊
- ◆ အသိပညာ၊

- ◆ စိတ်ရဲ့ နည်းလမ်းစဉ်၊
- ◆ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သူ့ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ၊
- ◆ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ကျေးဌာန်တွေနဲ့ ငါးတွေ၊
- ◆ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ သီးပွင့်ရှင်သန်လာမှု၊
- ◆ စကြဝဠာကြီးနဲ့ သူ့ရဲ့ အတိုင်းမသိတဲ့ စွမ်းအင်တွေ၊

ဒီစာရင်းတွေထဲမှာ ဘာတွေ ထပ်ဖြည့်နိုင်မလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်တဲ့ လူတွေရဲ့ နည်းလမ်းတချို့ကို ကြည့်ရအောင်။

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဆုံးနိုင်အောင် ပြစ်တင်ဝေဖန်မယ်၊
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို အစားအစာ၊ အရက်၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဒဏ်ပေးမယ်၊
- ◆ ငါဟာ ချစ်စရာ မကောင်းဘူးလို့ ထင်မှတ်နေမယ်၊
- ◆ ကိုယ့်ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ထိုက်တန်တဲ့ တန်ဖိုးတောင်းဖို့ ကြောက်ရွံ့မယ်၊
- ◆ မကျန်းမာမှုနဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ဖန်တီးမယ်၊
- ◆ ကိုယ့်ကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ့် အရာတွေကို အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းနေမယ်၊
- ◆ ရှုပ်ထွေးပေလီပြီး ဖြစ်ကတတ်ဆန်း နေမယ်၊
- ◆ အကြွေးတွေ၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ဖန်တီးမယ်၊
- ◆ ချစ်သူရည်စားရအောင် ဆွဲဆောင်မယ်၊ ကိုယ့်ကို သေးသိမ်စေတဲ့ လူတွေနဲ့ ပေါင်းဖော်မယ်။

တခြားနည်းလမ်းတွေ ထပ်ဖြည့်ချင်သေးလား။

ကောင်းတာတွေကို ငြင်းပယ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့ အပြုအမူပဲ။ ကျွန်မနဲ့လာပြီး ဆွေးနွေးတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို မှတ်မိနေသေးတယ်။ သူက မျက်ကပ်မှန် တပ်ရတဲ့သူလေ။ တစ်နေ့တော့ သူ့ရဲ့ ငယ်ဘဝက ကြောက်ရွံ့မှု အစွဲတစ်ခုကို ကျွန်မနဲ့ ဆွေးနွေးပြီး ထုတ်ပယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ နောက်တစ်နေ့ မနက် သူ အိပ်ရာနိုးတော့ မျက်ကပ်မှန်တပ်ပြီး ကြည့်ရတာ အဆင်မပြေဘူး။ မျက်ကပ်မှန်ဖြုတ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ ပကတိအတိုင်း မြင်နေရပါလေရော။ သူက ဘာလုပ်တယ် ထင်သလဲ။ “ငါ မယုံဘူး၊ ငါ မယုံဘူး” လို့ တစ်နေ့လုံး တတွတ်တွတ် ပြောနေတယ်။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ မျက်စိတွေ ပြန်မှန်သွား

လို့ နဂိုအတိုင်း မျက်ကပ်မှန် ပြန်တပ်မှ မြင်ရတော့တယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ မသိစိတ်က ကျိစားလှောင်ပြောင်ချင်တဲ့သဘော မရှိပါဘူး။ မျက်စိအမြင်အာရုံ ပြန်ကောင်းလာတာကို သူက မယုံနိုင်လို့ အခုလို ဖြစ်ရတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမထားတာကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

တွမ်ဟာ အလွန်တော်တဲ့ ပန်းချီဆရာတစ်ဦးပါ။ ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ ဖောက်သည်တွေက သူတို့အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ နံရံတစ်ခု နှစ်ခုမှာ ပန်းချီဆွဲပြီး အလှဆင်ဖို့ အလုပ်အပ်တယ်။ သူက အမြဲတမ်း အကြွေးမကင်းတဲ့သူ ဖြစ်ပေမဲ့ သူ ဆိုတဲ့ဈေးက အရမ်းနည်းနေတယ်။ အလုပ်ပြီးမယ့်ကာလအထိ ကုန်ကျတဲ့ စရိတ်စကတောင်မကာမိဘူးလေ။ ဝန်ဆောင်မှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခု ထုတ်လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အနုပညာလက်ရာဆိုတာ ဈေးအမျိုးမျိုး ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ငွေကြေးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝသူတွေဟာ သူတို့ လိုချင်တဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေအတွက် ဈေးကြီးကြီးပေးရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း တန်ဖိုးထားကြတယ်။

နောက်ထပ် ဥပမာတွေ ပြပါဦးမယ်။

- ◆ ကျွန်မရဲ့ ရည်းစားဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး သူနဲ့မူနဲ့နေတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်အောင် ဘာအမှားလုပ်မိလို့လဲ။
- ◆ သူက တစ်ခါနှစ်ခါ အပြင်ထွက်လည်ဖို့ခေါ်ပြီး နောက်ထပ် လုံးဝ မဆက်သွယ်တော့ဘူး။ တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီထင်တယ်။
- ◆ ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မတို့ အရှုံးသမားဖြစ်သွားပြီ။
- ◆ တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ပြောမှာ ကြောက်တယ်။
- ◆ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမျိုးသားကြိုက် မဂ္ဂဇင်းတွေထဲက ပုံတွေနဲ့ တခြားစီပဲ။ ဒါကြောင့် အားငယ်မိတယ်။
- ◆ ကုန်ပစ္စည်းတွေ မရောင်းနိုင်ဘူး၊ နည်းနည်းလေးမှ မရောင်းရဘူး။ ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်။
- ◆ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တာကို ကြောက်တယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ အတွင်းစည်းထဲ အဝင်မခံဘူး။ ဒါကြောင့် အချစ်မပါတဲ့ ဆက်ဆံရေးပဲရှိတယ်။
- ◆ ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ဘူး၊ မှားလိမ့်မယ်ဆိုတာ သေချာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမထားတဲ့ အကြောင်းတွေ ထပ်ပြီး ဖြည့်ချင်သေးလား။

ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်တဲ့ ကလေးဘဝ

ကလေးဘဝ ဆိုတာ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ပါပဲ။ ကလေးတွေဟာ အပြစ်ကင်းစင်အောင် ဘာမှ လုပ်ဖို့ မလိုဘူး။ နဂိုကတည်းက အပြစ်ကင်းပြီးသား။ ကလေးတွေဟာ သူတို့သိသလိုပဲ ပြုမူတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ စကြဝဠာကြီးရဲ့ အဓိက အချက်အချာဆိုတာ သိကြတယ်။ သူတို့ လိုချင်တာကို ပြောဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတစ်ယောက် ပျော်နေသလား၊ အလိုမကျ ဖြစ်နေသလား ဆိုတာ အိမ်နီးချင်းတွေကတောင် သိကြတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အပြုံးဟာ မှောင်နေတဲ့ အခန်းထဲမှာ မီးထွန်းလိုက်သလို တောက်ပပြီး ချစ်စရာကောင်းလှတယ်။

အချစ်မခံရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အသက်ရှင်သန်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ လူတွေက အချစ်မရှိဘဲ နေလို့ရပေမဲ့ ကလေးတွေကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကလေးတွေကို ချစ်ဖို့ လိုသလို ကလေးတွေကလည်း ချစ်တတ်တယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ချစ်တဲ့အပြင် သူတို့ ပါလိုက်တဲ့ အီးအီးလေးတွေကအစ သူတို့ ချစ်တယ်။ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် သတ္တိရှိတဲ့ အရည်အချင်းကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်။

ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်မတို့ အားလုံး ဒီလိုပါပဲ။ နောက်တော့မှသာ ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူကြီးတွေကို ကြည့်ပြီး အတုမြင် အတတ်သင်ခဲ့ကြတာ။ ဒါကြောင့်လည်း ကြောက်ရွံ့တတ်လာတာပေါ့။ ပြီးတော့ ကလေးဘဝကတည်းက ပိုင်ဆိုင်လာတဲ့ အံ့မခန်း အရည်အသွေးတွေကို ငြင်းပယ်လာကြတယ်။

သူတို့ ငယ်ငယ်က ဘယ်လောက်ဆိုးတေကြောင်း၊ လူတွေက အော့ကြောလန်အောင် မုန်းတဲ့အကြောင်း ပြောပြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ သဘောမတူပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်က သူတို့ရဲ့ အတိတ်ကို ပြန်ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ငယ်ငယ်တုန်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လောက် ချစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ⇨ ကြည့်မှန်

ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ကြည့်မှန်အသေးတစ်ချပ် ကောက်ယူခိုင်းပြီး မှန်ထဲက သူတို့ရဲ့ မျက်လုံးတည့်တည့်ကို စိုက်ကြည့်ခိုင်းတယ်။ ကိုယ့်နာမည်ကိုယ်ခေါ်ပြီး



“ငါ မင်းကို ချစ်တယ်၊ အခု တွေ့နေရတဲ့အတိုင်း မင်းကို လုံးဝ လက်ခံတယ်”
လို့ ပြောခိုင်းပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ လူအများစုအတွက် သိပ်ခက်ခဲတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြိုက်ဖို့တောင် အသာထား၊ စိတ်အေးချမ်းငြိမ်သက်မှု ရခဲတယ်။ တချို့ ငိုတယ်၊ တချို့က မျက်ရည်ဝဲတယ်၊ တချို့က စိတ်ဆိုးတယ်၊ တချို့က သူတို့ အသွင်အပြင်ကို သေးသိမ်အောင်လုပ်တယ်၊ တချို့က သူတို့မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြောတယ်၊ တစ်ဦးဆိုရင် မှန်ချပ်ကို ပစ်ပေါက်ပြီး အခန်းထဲက ထွက်ပြေးတော့မလို့။ မှန်ထဲက သူ့ရဲ့ရုပ်သွင်နဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ နှစ်လ၊ သုံးလ လောက် ကြာအောင် အချိန်ပေးခဲ့ရတယ်။

ကျွန်မဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ မှန်ထဲက ကိုယ့်ရုပ်ပုံကို အပြစ်ရှာ ဝေဖန်ဖို့ စေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်ခဲ့တယ်။ အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်း မသိအောင် မျက်ခုံးမွေးတွေ ကို တစ်ချောင်းချင်း ဆွဲနှုတ်နေခဲ့တာ ခုနေ့ ပြန်တွေးတော့ ရယ်စရာပါပဲ။ ကိုယ့်မျက်လုံးတွေကို အမြဲ စိုက်ကြည့်တဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့တဲ့ ခံစားချက်က ကျင့်သားရလာတော့တယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက ရိုးရိုးလေးဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်မကို အများကြီး ညွှန်ပြနိုင် ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နာရီတောင် မကြာတဲ့အချိန်မှာ အပေါ်ယံ ပြဿနာအောက်က အတွင်းဗဟိုချက်ကို လှမ်းမြင်နိုင်ပြီ။ တကယ်လို့ ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ နေရာမှာပဲ ကြည့်နေတယ်ဆိုရင် အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုတိုင်းအတွက် အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေရအောင် အချိန်အကြာကြီး သုံးနေရမယ်။ စဉ်းစားနေ တဲ့ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အားလုံးကို ပြင်ဆင်ထားလိုက်ရင် တစ်နေရာမှာ ပေါ်ထွက် လာမှာ အမှန်ပဲ။

ပြဿနာဆိုတာ တကယ်ပြဿနာအစစ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူ့ရုပ်ရည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာဖြစ်နေတယ်။ အထူးသဖြင့် သွားတွေ မလှဘူးတဲ့။ သူဟာ သွားဆရာဝန် တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ပြောင်းပြပေမဲ့ ပိုပြီးကြည့်ရဆိုးလာတယ်။ နှာခေါင်းလှအောင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ပြန်တော့လည်း အဆင်မပြေဘူး။ ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုတိုင်းဟာ သူ့ကို ရုပ်ဆိုးစေတယ်လို့ သူက ထင်တယ်။ သူ့ရဲ့ ပြဿနာက သူ့ရုပ်ရည်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေရာရာမှာ ချို့ယွင်းချက် ရှိနေတယ်လို့ထင်တဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ် ကြောင့် ဖြစ်ရတာ။

နောက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကတော့ ပါးစပ် အနံ့ဆိုးတဲ့ ပြဿနာပါ။ သူ့ဘေးနားရောက်သွားတဲ့လူတွေအတွက် အဆင်မပြေဘူးပေါ့။ သူက တရားဟောဆရာဖြစ်ချင်လို့ လေ့လာသင်ယူနေပါတယ်။ အပေါ်ယံကြည့်ရင်တော့ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းပြီး စိတ်ထားဖြူစင်တဲ့ပုံပဲ။ တကယ်တော့ အပေါ်ယံ ရွှေမှုန်ကြွထားတာ၊ သူ့ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ပြင်းထန်တဲ့ အမျက်ဒေါသတွေနဲ့ မနာလိုမှုတွေ ရှိနေတယ်။ သူများတွေက သူ့နေရာကိုလုဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ် လို့ သူ ထင်လိုက်တော့ ပေါက်ကွဲထွက်လာတာပေါ့။ အပြင်ပန်းကြည့်ရင် ချစ်ခင် ကြင်နာတတ်သယောင်နဲ့ အတွင်းစိတ်ထားပုပ်လို့ ပါးစပ်က အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်လာတာ။ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကြောင့် ဖြစ်လာတာပါ။

Hodgkin's disease (ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ပြန်ရည်ဂလင်းတွေနဲ့ သရက်ရွက် ကြီးလာတဲ့ရောဂါ) ခံစားနေရတဲ့ ၁၅ နှစ်သား ကလေးတစ်ယောက် ကို တွေ့ဖူးတယ်။ ကျွန်မဆီ ခေါ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ရောဂါကြောင့် သုံးလပဲ ခံတော့မယ်ဆိုလို့ သူ့အမေခမျာ အရူးမီးဝိုင်း ဖြစ်နေရှာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ် ကလေးကတော့ ထက်မြက် အကင်းပါးပြီး အသက်ရှင်သန်ချင်စိတ် ပြင်းပြ တယ်။ တသီးတခြားစီ ခွဲနေကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးဟာ သူ့ရှေ့မှာ အမြဲရန်ဖြစ်နေ ကြတော့ သူ့ဘဝလေးက မငြိမ်းချမ်းဘူး။ သူ့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ ပြောဆိုပုံတွေ ပြောင်းလဲဖို့သာမက ကျွန်မ ပြောသမျှ အားလုံးကို ထက်ထက်သန်သန် လုပ်ခဲ့ ပါတယ်။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဖြစ်ချင်တာလေ။ သူ လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျော်ကြားမှုတွေရဖို့ အလှမ်းဝေးနေသေးတယ်။ နာမည်ကျော်ကြားမှု လူတွေက သူ့ကို လက်ခံလိမ့်မယ်လို့ သူက ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့၊ အရှိအတိုင်း လက်ခံဖို့ ပြောခဲ့ရ တယ်။ အခုတော့ သူဟာ တက်လမ်းတွေ ပွင့်သွားပြီး ဘရော့ဒ်ဝေးမှာ ပုံမှန် ပွဲထွက်ခွင့် ရနေပြီ။

အဝလွန်တယ်ဆိုတာဟာ နောက်ထပ် အကောင်းဆုံး ဥပမာတစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ်အလေးအချိန် ကျချင်လို့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားနေလိုက်ရတာ၊ အဆီ တွေကျအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနေရင်း ဝမြ ဝဆဲ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဆီးချိုဖြစ်ရင်လည်း အဝလွန်လို့တဲ့၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ရင်လည်း အဝလွန်လို့ဆိုပြီး ပြဿနာအားလုံး ပုံချနေကြတယ်။ တကယ်တော့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ အနက်

ရှင်းဆုံး ပြဿနာရှိနေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မလုံခြုံမှုနဲ့ ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေရှိလာရင် ဒါကို ကာကွယ် တားဆီးဖို့ ခန္ဓာကိုယ်က ဝလာတတ်တယ်။

ဝလာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသထွက်တာ၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစားအစာကို အားပါးတရ စားပြီးတိုင်း နောင်တရတာ၊ အဆီကျဆေးတွေသောက်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်တာ ... အားလုံး ... အားလုံး အချိန် ကုန်တာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ ဒီလိုတွေလုပ်ပြီး နှစ် ၂၀ လောက် ကြာသွား လည်း ခွဲရင်းအတိုင်း ဝနေမှာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြဿနာ အစစ်အမှန် ကို ရှာမတွေ့သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဝလွန်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ချဖို့ ကြိုးစားသမျှ နည်းလမ်းတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး ကြောက်ရွံ့စေတယ်၊ မလုံခြုံမှု ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါကြောင့်လည်း ပိုပြီး ဝလာ တာပေါ့။

အဝလွန်တဲ့ ပြဿနာအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နေ့စဉ်အစားအစာပုံစံ အပေါ် အဓိကထားပြီး ပြောနေကြတာကို ကျွန်မ သဘောမတူပါဘူး။ တကယ် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရကတော့ စိတ်အာဟာရပါ။ အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေး၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေက ရလာတဲ့ စိတ်အာဟာရကသာ ဒီအခြေအနေကို ဖန်တီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ဒီလိုပြောလေ့ ရှိတယ်။

“ဒီကိစ္စကို ခဏဘေးချိတ်ပြီး တခြား အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အရင်လုပ်ကြ တာပေါ့”

ဝတဲ့သူတွေက သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို မကြိုက်တဲ့အကြောင်း ပြောတတ်ကြ တယ်။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ကဆိုရင် သူဟာ ဘဲဥနဲ့တောင် တူနေပြီတဲ့။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်လို့ အခုလို ဝလာတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံတယ်ဆိုရင် အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် အဆီပိုတွေ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်” လို့ ကျွန်မက ရှင်းပြတယ်။

တစ်ခါတလေ လူတွေက ကျွန်မကို တော်တော် ဒေါသထွက်ကြတယ်။ သူတို့ အကြီးအကျယ် ထင်မှတ်ထားတဲ့ ပြဿနာကို ကျွန်မ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းက ရိုးလွန်းလို့တဲ့လေ။ ကျွန်မ တကယ်မသိဘဲ ဖြီးနေတာလို့တောင် ထင်ကြမယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကတော့ ချက်ချင်း ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာပြီး “ဒီနေရာကို ကျွန်မ လာတာ ကျွန်မရဲ့ ပြဿနာတွေကို ကူညီစေချင်လို့ လာတာ၊ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့ လာတာ မဟုတ်ဘူး” လို့ ရန်တွေ့တယ်။ သူ့ရဲ့ပြဿနာအစစ်က သူ့ကိုယ်သူ အရမ်းမုန်းတီးနေလို့ ဆိုတာ ကျွန်မကတော့ မြင်နေရတယ်။ သူ ရေးထားတဲ့ ပြဿနာစာရင်းတွေမှာလည်း သူ့ကိုယ်သူ မုန်းတီးတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။ အဲဒီလို ခံစားနေသမျှ သူ ဘယ်တော့မှ ဖြေရှင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်မ ပြောတာကို သူနားမထောင်ဘဲ မျက်ရည်တွေကျပြီး ပြန်သွားတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ကျွန်မဆီ ပြန်ရောက်လာတယ်။ အရင် ပြဿနာတွေရော၊ နောက်ထပ်ပြဿနာတွေရော ထပ်ပေါင်းပြီး ပြန်လာတယ်လေ။ တချို့လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်ကြဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ မှန်ကန်တဲ့ အချိန်မှာ စတင်ရပါမယ်။ ကျွန်မတောင် အသက် ၄၀ ကျော်တဲ့အထိ ပြောင်းလဲမှု လုပ်ဖို့ မစနိုင်ခဲ့ဘူး။

ပြဿနာအစစ်

ကဲ ... အခု ကျွန်မရှေ့မှာ လူတစ်ယောက် လာထိုင်ပြီး မှန်ထဲက သူ့မျက်နှာကို စိုက်ကြည့်နေပြီ ဆိုပါစို့။ ခဏကြာရင် သူ မငြိမ်မသက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ကျွန်မက အားပေးနှစ်သိမ့်တဲ့ အပြုံးနဲ့ပြုံးပြီး “ကောင်းတယ်၊ အခုပြဿနာအစစ်ကို ကြည့်နေတယ်၊ မင်းရဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တကယ်ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အရာကို အခုစပြီး ရှင်းပစ်ရအောင်” လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ ကျွန်မ ပြောခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုချစ်ရမှာလဲတဲ့။ ကျွန်မကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ အပြစ်မတင်ဘူး၊ မဝေဖန်ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုထားပြီး စချစ်တာပါပဲ။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဝေဖန်အပြစ်တင်တာမျိုး ရှိမရှိ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာထားတွေကို ကျွန်မ စောင့်ကြည့်တယ်။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူကနေ ကျွန်မ ဒီလို သိနိုင်ပါတယ်။

- ◆ ကောင်းပြီ၊ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်၊
- ◆ တစ်ချိန်လုံး လုပ်ရမှာလား၊
- ◆ သိပ်အသားမကျသေးဘူး၊
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဝေဖန်ဘဲ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောင်းလဲလို့ ရမှာလဲ၊
- ◆ လူတိုင်း မလုပ်ဘူးလား။

နောက်ဆုံး မေးခွန်းအတွက် ကျွန်မရဲ့ အဖြေကတော့ -

“တခြားလူတွေအကြောင်း ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှင့်အကြောင်းပဲ ပြောနေတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေတာလဲ၊ ဘာတွေ မှားနေသလဲ”

သူတို့ ပြောတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်မ စာရင်းတို့ထားတယ်။ ‘လုပ်သင့်တယ်’ ဆိုတဲ့ စာရင်းထဲမှာ ဘာတွေကို ခဏခဏ ပြောတတ်ကြသလဲ။

သူတို့ဟာ မြင့်လွန်းတယ်၊ ပုလွန်းတယ်၊ ဝလွန်းတယ်၊ ပိန်လွန်းတယ်၊ တုံးလွန်းတယ်၊ ကြီးလွန်းတယ်၊ ငယ်လွန်းတယ်၊ ရုပ်ဆိုးလွန်းတယ် (တော်တော် ချောမော လှပတဲ့သူတွေကတောင် အဲဒီလို ပြောတတ်တယ်) ဒါမှမဟုတ် နောက်ကျလွန်းတယ်၊ စောလွန်းတယ်၊ ပျင်းစရာကောင်းတယ် စသဖြင့်ပေါ့။

နောက်ဆုံးတော့ အခြေခံကျတဲ့ စကားတစ်လုံး ရလာတယ်။

“ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး” တဲ့။

အခု အဓိက ပြဿနာကို ရှာတွေ့ပြီလေ။ သူတို့ဟာ သိပ်မတော်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ထားလို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်တင်နေကြတာ။ ဒီအချက်ကို တွေ့သွားတာနဲ့ လူတွေက အရမ်းအံ့ဩသွားကြတယ်။ အခုတော့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ၊ ဆက်ဆံရေးပြဿနာ၊ ငွေကြေးပြဿနာ၊ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အစွမ်း မရှိတာ . . . ဘာဘာညာညာတွေ အမည်တပ်ပြီး ခေါင်းရှုပ်နေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

အဓိက အကြောင်းရင်းက ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်လို့’ပါပဲ။

အဆုံးအစ မသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
အခု ငါ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။

စကြဝဠာစွမ်းအင်တွေက ငါ့ကို အကာအကွယ်ပေးသလို
လမ်းညွှန်မှုလည်း ပေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်အောင်ကြည့်ရတာ လုံခြုံတယ်။

အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရတာ လုံခြုံတယ်။

ဘဝကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြည့်ရတာ လုံခြုံတယ်။

အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်

ကာလသုံးပါးစလုံးကို ခွာပြီးတော့ ကြည့်တယ်။

အံ့မခန်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ ဖြစ်တည်လာတဲ့

ငါ့ကိုယ်ငါ မှတ်မိတယ်။

ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တတ်အောင် ကြိုးစားမယ်။

ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး သာယာစိပြည်နေပါတယ်။

အခန်း (၃)

ဘယ်ကဖြစ်လာတာလဲ

“အဝိပ်ကလေး ငါ့အဖေမှာ အာပိဝိပု ဖိုဘူး”

ကောင်းပြီ၊ ကျွန်မတို့ဟာ အဆင့်တွေ အများကြီး ကျော်ဖြတ်ပြီး ပြဿနာလို့ ထင်ထားတဲ့အရာကို စစ်ထုတ်လိုက်ပြီပြီ။ အခု တကယ်ပြဿနာ အစစ်အမှန်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြည့်ရအောင်။ ကိုယ်ဟာ သိပ်မတော်ဘူးလို့ ယူဆထားတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့စိတ် ကင်းမဲ့နေတယ်။ ကျွန်မ သိထားတဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပြောရရင် “ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က ပြဿနာလို့ သတ်မှတ်ရင် ပြဿနာ တကယ်ဖြစ်လာတတ်တယ်”။ ဒါဆို ဘယ်နေရာက ဖြစ်လာတာလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်၊ သဘောကျတတ်တဲ့ ကလေးလေးဘဝကနေ မလုံခြုံဘူး၊ မချစ်တတ်ဘူး၊ အမြဲတမ်း ပြဿနာတွေရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဘဝကို ဘယ်လို ရောက်လာခဲ့တာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပြီးသား လူ တစ်ယောက်ဟာ ပိုပြီးချစ်တတ်လာရမှာ မဟုတ်လား။

နှင်းဆီပန်း အဖူးလေး ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ကစပြီး စဉ်းစားရင် ပွင့်လာတဲ့ အချိန်၊ အစွမ်းကုန် ပွင့်အာပြီး နောက်ဆုံး ပွင့်ဖတ်ကြွေတဲ့အချိန်အထိ အမြဲလှပ နေတယ်။ အမြဲနှစ်သက်စရာကောင်းတယ်။ အမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။ လူ ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ အမြဲလှပနေတယ်။ အမြဲနှစ်သက်စရာကောင်းတယ်။ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ကျွန်မတို့မှာ ရှိသမျှ နားလည်မှု၊ သတိရှိမှု၊

mgyoe.com

အသိပညာရှိမှုတွေနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ကြတာပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး နားလည် သိတတ်ရင် ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မှာပေါ့။

စိတ်အညစ်အကြေး ရှင်းလင်းခြင်း

အတိတ်ကာလကို ပြန်ကြည့်ပြီး တချို့ယုံကြည်မှုတွေ ဘယ်အချိန်ကတည်းက အမြစ်တွယ်လာခဲ့တာလဲလို့ သုံးသပ်စစ်ဆေးရမယ်။

တချို့လူတွေက ပြောတယ်၊ အတိတ်ကို ပြန်စဉ်းစားပြီး ရှင်းလင်းပစ်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ သိပ်နာကျင်တယ်တဲ့။ ဒီလိုဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။

အခန်းတစ်ခု ရှင်းတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ ရှင်းပစ်ချင်ရင် အခန်းထဲမှာ ရှိသမျှ ပစ္စည်းတိုင်းကို ကောက်ယူစစ်ဆေးရမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပစ္စည်းတွေရင် ဖုန်သုတ်မယ်၊ အရောင်တင်မယ်၊ သင့်တော်တဲ့ နေရာမှာ ထားမယ်။ ပြင်ဆင်ဖို့လိုတဲ့ ပစ္စည်းတွေရင် မှတ်စုရေးတို့ထားမယ်။ တချို့ပစ္စည်းတွေက ဘာမှအသုံးမဝင်တော့ဘူးဆိုရင် စွန့်ပစ်ရမယ့်အချိန်ပါပဲ။ မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းတွေ၊ သတင်းစာအဟောင်းတွေ၊ ညစ်ပေနေတဲ့ စက္ကူတွေကို အမှိုက်ခြင်းထဲထည့်တာ စိတ်ဆိုးစရာကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးအိမ်ကို ရှင်းလင်းတဲ့အခါမှာလည်း ဒေါသထွက်စရာ မလိုပါဘူး။ တချို့ယုံကြည်ချက်တွေက လွင့်ပစ်ဖို့ အဆင်သင့်ပဲ။ ထမင်းစားပြီး ကျန်တဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်သလို အလွယ်တကူ စွန့်ပစ် လိုက်ပါ။ ကိုယ် ဒီညစားမယ့် ညစာထဲမှာ အမှိုက်ပုံးထဲက စားကြွင်းစားကျန်တွေ ထည့်ပြီး မစားသလို ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေကို အနာဂတ် အထိ ယူမသွားပါနဲ့။

ကိုယ့်အတွက် အသုံးမဝင်တဲ့ အတွေးတွေကို စွန့်ပစ်ပါ။ တစ်ခုခုကို တစ်ခါ ယုံကြည်မိတာနဲ့ တစ်သက်လုံး ယုံကြည်ရမယ်လို့ ဘယ်ဥပဒေမှ မထုတ်ထား ပါဘူး။

တချို့အစွဲတွေ ဘယ်က လာသလဲလို့ ကြည့်ကြရအောင်။

အစွဲ ⇨ “ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး”

ဘယ်ကလာသလဲ ⇨ သူဟာ ငတုံးငအပဲလို့ သူ့အဖေက ခဏခဏ ပြောတယ်။

သူ အောင်မြင်ရင် သူ့အဖေ ဂုဏ်ယူနိုင်ပြီ။ ဒါကြောင့် သူ အောင်မြင်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ မလိုချင်တဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေပဲ ရတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ မကျေမချမ်း

ဖြစ်ပြီး မုန်းတီးနေတော့ သူ လုပ်သမျှ မှားပြီးရင်း မှားနေတယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခု ရှုံးတိုင်း နောက်တစ်ခုလုပ်ဖို့ သူ့အဖေက ငွေထုတ်ပေးပေမဲ့ အားလုံးရှုံးကုန် တယ်။ အရှုံးဆိုတာ သူ့အတွက် မဆန်းတော့ဘူး။ သူ့အဖေက ထပ်တလဲလဲ ပေးတယ်။ သူကတော့ အရှုံးသမားကြီးပါပဲ။

အစွဲ ⇨ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်ဘူး။

ဘယ်ကလာသလဲ ⇨ အဖေချီးမွမ်းစကား ကြားရအောင် ကြိုးစားချင်တယ်။

မိန်းကလေးက သူ့အဖေနဲ့တူချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့သားအဖက တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် သဘောထားချင်း လုံးဝမတိုက်ဆိုင်ဘူး။ အမြဲငြင်းခုံနေရ တယ်။ အဖေရဲ့ ထောက်ခံအားပေးမှု လိုချင်ပေမဲ့ အပြစ်တင်တာပဲ ခံရတယ်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နာကျင်ကိုက်ခဲနေသလို အဖေလည်း အဲဒီလို ဖြစ်နေ တယ်။ သူ့ရဲ့ ဒေါသတွေ လောင်မြိုက်လို့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ သူ မသိဘူး။ သူ့အဖေကလည်း သူ့လိုပါပဲ။

အစွဲ ⇨ ဘဝဆိုတာ အန္တရာယ်တွေချည်းပဲ။

ဘယ်ကလာသလဲ ⇨ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အဖေကြောင့်။

နောက်တစ်ဦးကတော့ ဘဝဆိုတာခက်ထန်တယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ရယ်တောင် မရယ်ရဲဘူးတဲ့။ တကယ်လို့များ ရယ်မိရင် အဆိုးတစ်ခု လာတော့မယ်လို့ ထင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ချိန်လုံး သူ့ကိုယ်သူ ကြိမ်းမောင်းသတိပေးတယ်။ ‘မရယ်နဲ့၊ အဆိုးတွေ လာလိမ့်မယ်’ တဲ့။

အစွဲ ⇨ ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး။

ဘယ်ကလာသလဲ ⇨ ပစ်ပယ်ခံရခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခံရခြင်း။

သူက စကားပြောခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့နေထိုင်ပုံက ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းပဲ။ သူ့ဘဝဟာ ဆိုးတယ်လို့ ယူဆပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ အရက်နောက် ကောက်ကောက်ပါ အောင် လိုက်သွားတယ်။ သူ့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူ့အဖေ ဆုံးသွားလို့ အဒေါ်ကပဲ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ရတယ်။ သူ့အဒေါ်ဟာ ခိုင်းစရာရှိရင် ခိုင်းဖို့ က လွဲပြီး စကားလုံးဝမပြောဘူး။ ဒါကြောင့် သူဟာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ကြီးပြင်းလာတယ်။ အစာစားရင်လည်း အသံမထွက်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ချစ်သူကလည်း

သူ့လိုပဲ စကားနည်းတယ်။ အတူရှိနေတဲ့အခါ တိတ်တဆိတ် အချိန်ဖြုန်းကြတယ်။ သူ့ချစ်သူ ဆုံးသွားတော့ အထီးကျန်ဘဝနဲ့ ကျန်ခဲ့တာပေါ့။

လေ့ကျင့်ခန်း ⇨ အဆိုးမြင်တဲ့ စကားများ

စာရွက်ခပ်ကြီးကြီးတစ်ခုကိုယူပါ။ မိဘတွေက ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောသမျှ အပြစ်တွေ အားလုံးကို ရေးချပါ။ အဆိုးမြင်တဲ့ စကားလုံးတွေ တတ်နိုင်သလောက် သတိရအောင် နာရီဝက်လောက် အချိန်ပေးပါ။

ပိုက်ဆံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာပြောသလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ရည်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း ဘာပြောသလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အချစ်ရေးနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအကြောင်း ဘာတွေဝေဖန်သလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေအကြောင်း ဘာပြောသလဲ။ သူတို့ပြောတဲ့ မကောင်းမြင်စကားလုံးတွေကရော။

ရေးပြီးသွားရင် အဲဒီအချက်တွေကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျကြည့်ပါ။

‘ဒါဆို ဒီအစွဲတွေ ဘယ်ကလာတာလဲ’

အခု နောက်ထပ် စာရွက်အသစ်တစ်ခုယူပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် တူးဆွကြည့်ရအောင်။ ကလေးဘဝတုန်းက ကြားခဲ့ရတဲ့ မကောင်းမြင် စကားတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

- ဆွေမျိုးတွေက -----
- ဆရာ၊ ဆရာမတွေက -----
- သူငယ်ချင်းတွေက -----
- လူကြီးသူမတွေက -----

အားလုံးကို ရေးချပါ။ အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေသလဲ။

ဒီစာရွက်နှစ်ရွက်ထဲမှာ ရေးချထားသမျှ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ်ထဲက ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့် အတွေးတွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးတွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ‘ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး’ လို့ ခံစားခဲ့ရတာ။

ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ကြည့်ပါ

တကယ်လို့ ကျွန်မတို့ဟာ အသက်သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကို အခန်းတစ်ခုထဲ ထည့်ထားပြီး ဆူပူအော်ဟစ်မယ်။ “ဆိုးလိုက်တာ” “တုံးလိုက်တာ”

“ဒါလေးတောင် မသိဘူးလား”လို့ ကြိမ်းမောင်းမယ်။ သူ ဖွထားလို့ ရှုပ်ထွေး ညစ်ပတ်နေတာတွေကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး နှစ်ခါ၊ သုံးခါ ရိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အခန်းထောင့် တစ်နေရာမှာ ကုပ်ကုပ်ကလေး ထိုင်ပြီး မျက်ရည်အပြည့်နဲ့ ကြောက်နေတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ ဒါဆို ကလေးဆီမှာရှိတဲ့ စွမ်းအား တွေကို ကျွန်မတို့ ဘယ်တော့မှ မသိနိုင်ဘူး။

အဲဒီကလေးလေးကိုပဲ အခန်းတစ်ခုထဲထည့်ထားပြီး “အရမ်းချစ်ဖို့ ကောင်း တာပဲ” “ကြည့်ပုံလေးကလည်း ချစ်စရာကောင်းတယ်” “လိမ္မာလိုက်တာ၊ တော် လိုက်တာ”လို့ ပြောမယ်။ သူ ဘာပဲလုပ်လုပ်ချစ်မယ်၊ အမှားတွေလုပ်မိရင်လည်း ခွင့်လွှတ်မယ်၊ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အနားမှာ အမြဲရှိနေမယ်လို့ တဖွဖွပြောပေးတဲ့ အခါ ကလေးဆီက ထွက်လာတဲ့ စွမ်းအားတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲအထိ ရိုက်ခတ် လာလိမ့်မယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးလေးတစ်ဦး ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အမြဲတမ်း အဲဒီကလေးကို ဆူပူငေါက်ငမ်းနေရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ လည်း အဆင်မပြေတော့တာ တွေ့ရမယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်း ဝေဖန် အပြစ်တင်နေတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် ကိုယ့်အနားမှာ ရှိနေရင် သူ့အနားမှာ နေချင်ပါ့မလား။ ကိုယ် ကလေးဘဝတုန်းက အဲဒီလို အမြဲအပြစ်တင်ခံခဲ့ရရင် သိပ်ဝမ်းနည်းဖို့ကောင်း တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ငယ်တုန်းက အဖြစ်အပျက်ဆိုတာ ဟိုးအဝေးကြီးမှာ ကျန်ခဲ့ ပြီ။ အခုအချိန်အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုပဲ ဆက်ဆံနေရင် ပိုပြီးဝမ်းနည်းဖို့ ကောင်းတာပေါ့။

ဒါဆိုရင် အခု ကျွန်မတို့ရှေ့မှာ ရှိနေတာ ကလေးဘဝတည်းက ကြားသိခဲ့ ရတဲ့ အဆိုးမြင် စကားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီစကားတွေဟာ ကိုယ် ရေးထားတဲ့ ပြဿနာစာရင်းတွေနဲ့ တူနေဖို့များတယ်။

ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတွေကို ငယ်ဘဝတွေနဲ့ အခြေခံပြီး တည် ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ်။ မိဘတွေက “ဒါမှန်တယ်” “ဒါကောင်းတယ်”လို့ ပြောရင် အလွယ်တကူ နာခံလိုက်တာပဲ။ အခုဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ မိဘတွေကြောင့်ဖြစ်ရတာလို့ လက်ညှိုးထိုးပြီး အပြစ်ပုံချဖို့ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေ မဲ့ ဒီလိုအပြစ်တင်လိုက်လို့ ကိုယ့်မှာ ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ စွဲမြဲနေတဲ့ အခြေ အနေဆိုးက ရုန်းမထွက်နိုင်ဘူး။

မိသားစုကို အပြစ်တင်ခြင်း

အပြစ်တင်တယ် ဆိုတာ ပြဿနာထဲမှာ ဆက်လက်နေထိုင်ဖို့ အကျိန်းသေဆုံး နည်းတွေအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူများကို အပြစ်တင်လိုက်တော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အစွမ်းအစကို ဖြုန်းတီးပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ နားလည်ပေးမှုဟာ ပြဿနာကို အထက်စီးက ရှုမြင် သုံးသပ်ခွင့် ရလာစေပြီး ရှေ့ရေးအတွက် လည်း ကိုယ်တိုင် စိမ့်ခွင့် ရလာမယ်။

အတိတ်ကို မပြောင်းလဲနိုင်တော့ဘူး။ လက်ရှိအတွေးတွေကသာ အနာဂတ် ကာလကို ပုံဖော်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အတိတ်ကာလရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုက လွတ်မြောက်အောင် 'ကျွန်မတို့ရဲ့ မိဘတွေဟာ သူတို့တတ်သမျှ မှတ်သမျှ အသိပညာတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးခဲ့ကြတာပဲ'လို့ နားလည်ပေးလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်တင်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်မယူတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကိုယ့်ကို ကြောက်ရွံ့အောင်၊ ထိတ်လန့်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့ မိဘတွေဟာ သူတို့ ကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့တတ်၊ ထိတ်လန့်တတ်တဲ့လူတွေပါ။ သူတို့ငယ်ငယ်က ကြုံတွေ့ ခံစားခဲ့ရတဲ့အတိုင်း သားသမီးကို သင်ပေးတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်မိဘတွေ အသက် ၁၀ နှစ် မတိုင်ခင်က အဖြစ်အပျက်တွေကို ဘယ်လောက်များများ သိထားသလဲ။ သူတို့ရဲ့ ငယ်ဘဝကို သိရင် သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရသလဲဆိုတာကို အလွယ်တကူ နားလည်လာလိမ့်မယ်။ နားလည်မှလည်း ကိုယ်ချင်းစာတတ်မှာပေါ့။

တကယ်လို့ ကိုယ်က ဘာမှမသိဘူး၊ စုံစမ်းမေးမြန်းလို့လည်း မရဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာ စိတ်ကူးနဲ့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ဒီအသိတရားဟာ ကိုယ်ပိုင်လွတ်မြောက်မှုအတွက် လိုအပ်တယ်။ သူတို့ ကို လွတ်လပ်ခွင့် မပေးမချင်း ကိုယ်တိုင် မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။ သူတို့ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မိဘတွေဟာ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်ရမယ်လို့ ကိုယ်က ယူဆထားရင်တော့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်လည်း ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါဆို ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး သောကရောက်နေရတော့မှာပေါ့။

မိဘကို ရွေးချယ်ခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတွေကို ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခဲ့ကြတာပါ။ မိဘတွေရဲ့ အားနည်းချက်တွေကတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူခဲ့ရတယ်။

ကျွန်မတို့က သံသရာခရီးသွား ဧည့်သည်တွေဆိုတော့ ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်ကို မရောက်ခင် ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ လိင်သဘာဝ၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံနဲ့ မိဘ ဖြစ်မယ့်သူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ကံတွေက ရွေးချယ်ခဲ့ကြတယ်။

ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးပေါ် ရောက်လာတာဟာ ကျောင်းတက်ပြီး ပညာရှာရတာ နဲ့ တူတယ်။ အလှဖန်တီးရှင်ဖြစ်ချင်ရင် အလှအပ သင်တန်းကျောင်းကိုသွား တယ်၊ မကြောင်းနစ်ဖြစ်ချင်ရင် မကြောင်းနစ်သင်တန်းကျောင်းကိုသွားတယ်၊ ရှေ့နေ ဖြစ်ချင်တဲ့သူက ဥပဒေကျောင်းကို သွားတယ်။ ဒီသဘောမျိုးပါပဲ။

ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှ မိဘနှစ်ပါးကို လက်ညှိုးငေါက်ငေါက်ထိုး ပြီး သူတို့လုပ်ခဲ့တာလို့ အပြစ်ပုံချကြတယ်။ အမှန်တော့ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခဲ့တာပါ။

တခြားလူစကားကို နားထောင်ခြင်း

ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ အစ်ကိုတွေ၊ အစ်မတွေဟာ ကျွန်မ တို့အတွက် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ သူတို့ အလိုမကျတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ကို ခွန်အား သုံးပြီး အနိုင်ကျင့်တာမျိုး၊ စကားနဲ့ ချိုးနှိမ်တာမျိုး လုပ်တတ်တယ်။

“မင်း လုပ်တာလို့ ငါ တိုင်လိုက်မယ်”

“မင်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး၊ မင်းက ချာတိတ်ပဲ”

“ငါတို့နဲ့ ကစားချင်တယ် . . . မင်း ရူးနေလား”

ဆရာ ဆရာမတွေကလည်း ကျွန်မတို့အပေါ် သြဇာညောင်းတယ်။ ငါးတန်းတုန်းက ကျွန်မကို ဆရာမတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။ ကချေသည် ဖြစ်ဖို့ ကျွန်မအရပ်က အရမ်းရှည်လွန်းတယ်တဲ့။ သူ့စကားကို တကယ်ယုံတော့ ဝါသနာပါရဲ့သားနဲ့ အကပညာကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ အရွယ်လွန်သွားတော့မှ အမှန်ကို သိလာရတယ်။

ဒီစမ်းသပ်မှုတွေနဲ့ ရမှတ်တွေဟာ ပေးထားတဲ့ အချိန်ကာလ တစ်ခုမှာ ဘယ်လောက် ဉာဏ်ပညာတွေ တိုးလာသလဲလို့ မြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းသာ ဖြစ်တယ်။

ကလေးဘဝက သူငယ်ချင်းတွေဟာ ပေါက်တတ်ကရ အတွေးတွေ၊ စကား
တွေကို ဖြန့်ဝေတတ်ကြသေးတယ်။ ဗရုတ်ကျတဲ့ ကျောင်းသားတွေက ကျွန်မရဲ့
နာမည် နောက်ဆုံးစာလုံး လွန်နီ (Lunney) ကို အရူးလို့ နောက်ပြီး ခေါ်ကြ
တယ်လေ။

အိမ်နီးချင်းတွေကလည်း ကျွန်မတို့ရဲ့ဘဝကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ
လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ မွေးဖွားရာ အရပ်ဒေသထက် ကြီးပြင်း
ရာ အရပ်ဒေသက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ပြောကြတာ။

ကလေးဘဝတုန်းက ကိုယ့်ကို စိုးမိုးခဲ့တဲ့ တခြားအကြောင်းတွေ ရှိရင်
ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခုခေတ် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရင် ဆွဲဆောင်မှုအား
ကောင်းတဲ့ စာသားတွေနဲ့ ဖမ်းစားနိုင်တဲ့ ကြော်ငြာတွေ အများကြီးပဲ။ သူတို့
ပစ္စည်းကို မသုံးရင် မှားတော့မလိုလို့၊ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်တော့သလိုလို့ ရေးထား
ကြတယ်လေ။



ဒီနေရာမှာ ငယ်ဘဝက ကန့်သတ်ချက်တွေ၊ အစွဲအလမ်းတွေ အားလုံး ပါဝင်
တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ကျွန်မတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်
မြင့်မြတ်မှုနဲ့ ခန့်ညားမှု ရှိပြီးသားပါ။ ကိုယ့်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အစွဲတွေ
ချွတ်ဖို့ရှိသလို အားလုံးမှာလည်း ရှိနေပါတယ်။

အဆုံးအမသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
အခု ငါ ရောက်နေတဲ့နေရာဟာ အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။
လှေလာသင်ယူဖို့နဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ စိတ်အားထက်သန်လို့
အတိတ်က ငါ့အပေါ် ဘာမှ ပါဝါမရှိဘူး။
အတိတ်ကာလရဲ့ သယ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် အခုလက်ရှိ ငါဖြစ်လာတယ်။
အခု လက်ရှိအချိန်ကစပြီး ငါ့ရဲ့စိတ်နှလုံးအိမ်ကို သန့်ရှင်းပစ်ဖို့ လိုလားတယ်။
ဘယ်နေရာကပဲစစ ကိစ္စမရှိဘူး။
အသေးအစွဲတွေနဲ့ အလွယ်ဆုံးတွေက စပြီးလုပ်မယ်။
ဒီစွန့်စားမှုကြောင့် အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားတယ်။
အတိတ်က လွှမ်းမိုးမှုတွေဆီ ဘယ်တော့မှ ပြန်မသွားဘူး။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်မြောက်ချင်စိတ် ပြင်းပြတယ်။
ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး သာယာစိုပြည်နေပါတယ်။

အခန်း (၄) ဒါအမှန်ပဲလား

“အမှန်တရားဆိုတာ အပ်တော့မှ ဖင်ပြင်းလိုက်တဲ့ အိပ်အပိုင်းကပ်ပဲ”

‘တကယ်လား၊ အမှန်ပဲလား’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းအတွက် အဖြေ နှစ်ခု ရှိတယ်။ ‘ဟုတ်တယ်’ နဲ့ ‘မဟုတ်ဘူး’။ မှန်တယ်လို့ထင်ရင် မှန်တယ်၊ မမှန်ဘူးလို့ထင်ရင် မမှန်ဘူး။ ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက်ရှိတယ်လို့ တွေးတာနဲ့ ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေတစ်ဝက် လျော့နေတယ်လို့ တွေးတာဟာ ကိုယ့်အမြင်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ပြီး တွေးရမယ့် အတွေးတွေ သန်းပေါင်း ထောင်သောင်းမက ရှိနေတယ်။

လူအများစုက မိဘတွေ တွေးတဲ့ အတိုင်းပဲ လိုက်တွေးကြတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်း တစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ တွေးနိုင်တယ်လို့ ဥပဒေက မသတ်မှတ်ထားပါဘူး။

ကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ယုံကြည်မှုက ကိုယ့်အတွက် မှန်ကန်လာသလို သူတစ်ပါး ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ယုံကြည်မှုက သူတစ်ပါးအတွက် တကယ်ဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လုံးဝမတူညီနိုင်ဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကလည်း လုံးဝကွဲပြားခြားနားကြပါတယ်။

ကိုယ့်အတွေးတွေကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ

ဘာကိုပဲ ယုံယုံ ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ရုတ်တရက် ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ ငွေကြေး ဖောဖောသီသီ သုံးစွဲရဖို့ ကံမပါဘူး ထင်ပါရဲ့၊ အကြွေးတွေ ပတ်လည်ဝိုင်းတော့မှာပဲလို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အကောင်းတွေက ကြာကြာမမြဲဘူးလို့ ယုံကြည် ထားရင် ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခပေးတဲ့အရာလို့ ထင်နေလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ ခဏခဏ ကြားရတဲ့ စကားကတော့ “ငါ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး” တဲ့။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ် ယုံကြည်ထားတဲ့ အရာတွေက ‘ဘယ်သူမှ ငါ့ကိုမချစ်ကြဘူး’ ဒါမှမဟုတ် ‘ငါဟာ ချစ်စရာမကောင်းဘူး’ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်မယ်။ အမေ့ကို အဖေက အရမ်း နိုင်စားတာ တွေ့ထားလို့ ကိုယ်က မချစ်ရဲတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ‘လူတွေ က ငါ့ကို စိတ်ထိခိုက်အောင်ပဲ လုပ်ကြတယ်’ လို့ ယုံကြည်နေတာလည်း ဖြစ် နိုင်တယ်။

ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့အခါ ‘ငါတို့ မိသားစုတော့ ကျန်းမာရေး ညံ့နေပြီ’ လို့ တွေးထားလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲတာကို အပြစ်တင်နေ တဲ့သူဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ‘ဒုက္ခခံစားဖို့ လူဖြစ်လာတာ’ ‘ရောဂါတစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်နေတော့တာပဲ’ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရှိချင် ရှိမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမထားမိတဲ့ တခြားအတွေးတွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါ တယ်။ လူအများစုက တကယ်မသိတာပါ။ သူတို့ဟာ အပြင်ဘက်က အခြေ အနေတွေကိုပဲ မြင်ကြတယ်။ အပြင်ဘက်က ဘဝအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အတွင်း စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေကြားထဲက ဆက်နွယ်မှုကို တစ်ယောက်ယောက်က ရှင်းမပြ ရင် ဒုက္ခသားကောင်အဖြစ် ရှိနေဦးမှာပဲ။

ပြဿနာ

ယုံကြည်မှု

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| ငွေကြေး ကျပ်တည်းမှု | ငါဟာ ငွေနဲ့ မတန်ဘူး |
| သူငယ်ချင်း မရှိဘူး | ဘယ်သူမှ ငါ့ကို မချစ်ဘူး |
| အလုပ်ခွင် ပြဿနာ | ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး |
| သူများစိတ်ချမ်းသာဖို့ပဲ လုပ်နေရတယ် | ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်မလျှောက်ရဘူး |

ပြဿနာက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့အတွေးပုံစံက ဖြစ်လာတာမို့ အတွေး ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီပြဿနာတွေဟာ ကျွန်မတို့အားလုံး ဘဝမှာ ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ ပြဿနာတွေပါပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဝါးခက်ခဲနေပါစေ ဒါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်က အတွေးပုံစံတွေကြောင့် အပြင်ဘက်မှာ ရလဒ်တွေအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုအတွေးတွေက ပြဿနာတွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးသလဲဆိုတာကို မသိရင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ကူညီ ရှာဖွေပေးပါလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှာကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။

“ဘယ်လိုအတွေးတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ”

ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး ဒီမေးခွန်းကို မေးကြည့်ရင် အတွင်းစိတ်ထဲက အဖြေ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ကလေးဘဝက သင်ယူခဲ့ရတဲ့ ယုံကြည်ချက်

တချို့အစွဲတွေက ကောင်းတဲ့အတွေးဖြစ်ပြီး ခွန်အားဖြစ်စေတယ်။ ဒီအတွေးတွေက ကိုယ့်ဘဝကို အကျိုးရှိအောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ ဥပမာ-‘လမ်းဖြတ်မကူးခင် ဘယ်၊ ညာ နှစ်ဘက်လုံးကိုကြည့်ပါ’

‘လူစိမ်းတွေကို မယုံနဲ့’ဆိုတဲ့စကားဟာ ကလေးငယ်အတွက် သိပ်အသုံးဝင်ပေမဲ့ လူကြီးဖြစ်လာရင်တော့ အချိုးမကျတော့ဘူး။ လူတွေကို မယုံရင် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတလေ ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ဒီအတွေးတွေဟာ တကယ်မှန်ရဲ့လား၊ ဘာဖြစ်လို့ ယုံနေရတာလဲ၊ လေ့လာဖို့ ခက်နေသလားလို့။

ပိုကောင်းတဲ့ မေးခွန်းကတော့ ‘ဒီအစွဲဟာ အခုထိ မှန်နေသလား၊ ‘ဒီအစွဲ ဘယ်က ဖြစ်လာတာလဲ၊ ‘ပထမတန်း သင်တဲ့ ဆရာမ ပြောတဲ့စကားကို အခုထိ ယုံနေတာလား၊ ‘ဒီအတွေးကို စွန့်ပစ်လိုက်ရင် ကောင်းမလား’ ... အဲသလို မျိုးပေါ့။

‘ယောက်ျားဆိုရင် မငိုရဘူး၊ ‘မိန်းကလေးတွေ သစ်ပင်မတက်ရဘူး’ ဆိုတဲ့ စကားတွေကြောင့် ယောက်ျားတွေက ခံစားချက်ကို မျှိုသိပ်ပြီး မိန်းကလေးတွေက အားနွဲ့သွားကြတယ်။

ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝကတည်းက ကမ္ဘာကြီးဟာ ကြောက်စရာကောင်း တဲ့ နေရာကြီး၊ ဘယ်နေရာမဆို အန္တရာယ်တွေ ရှိနေတယ်လို့ သင်ကြားခဲ့ရင် တွေ့သမျှ ကြားသမျှ အရာတိုင်းဟာ ကြောက်စရာတွေလို့ ထင်နေပြီး ‘လူစိမ်း နေ့တွေကို မယုံနဲ့’ ‘ညဘက် အပြင်မထွက်နဲ့’ ‘လူတွေက လိမ်ပြီး ခေါ်သွားလိမ့် မယ်’ ဆိုတဲ့ အစွဲတွေကို ယုံလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့သာ ကျွန်မတို့ကို ကမ္ဘာကြီးဟာ လုံခြုံ နွေးထွေးတဲ့နေရာလို့ သင်ကြားပေးခဲ့ရင် ဒီအတွေးကိုပဲ လက်ကိုင်ထားမှာပေါ့။ ‘အချစ်ဆိုတာ နေရာ တိုင်းမှာရှိတယ်’ ‘လူတွေဟာ ခင်မင်ဖို့ကောင်းတယ်’ ‘ကိုယ် လိုချင်တဲ့အရာ မှန်သမျှ ရတာချည်းပဲ’ လို့ အလွယ်တကူ လက်ခံကြလိမ့်မယ်။

‘အားလုံး ငါ့အပြစ်ပဲ’လို့ သင်ခဲ့ကြရင် ဘဝမှာ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အပြစ် ရှိတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ခံစားနေရမယ်။ ဒါကြောင့် “တောင်းပန်ပါတယ်၊ ဝမ်းနည်းပါ တယ်”လို့ အမြဲပြောနေရတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားမယ်။

‘ငါဟာ လူရာမဝင်ဘူး’လို့ စွဲလမ်းခဲ့တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီအစွဲကြောင့် နောက်ဆုံး မှာပဲ အမြဲနေရလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ လူတွေက ကိုယ့်ကိုရိုနှေးမှန်းတောင် မသိကြဘူး။

‘ဘယ်သူမှ ငါ့ကိုမချစ်ကြဘူး’လို့ တွေးပြီး ဝမ်းနည်းနေခဲ့သလား။ ဒါဆို အခု အထီးကျန်ဘဝ ရောက်နေမှာ သေချာပါတယ်။ အဆက်အသွယ်တွေ ရှိနေခဲ့ရင်တောင် ခဏတာပဲ ခံလိမ့်မယ်။

မိသားစုက ‘ဘယ်တော့မှ မပြည့်စုံဘူး’လို့ သင်ခဲ့ရင် ကိုယ့်မှာ ဘာမှမရှိ ဘူးလို့ ယုံကြည်နေလို့ အကြွေးတွေ ပတ်ချာဝိုင်းနေတတ်တယ်။

ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အဆိုးတွေပဲ ဖြစ်တော့မယ်လို့ ယုံကြည် တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူဖြစ်လာတာ။ သူက တင်းနစ်ရိုက်နေရရင် ပျော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ခူးမှာဒဏ်ရာရလို့ ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းလဲ ကုတာတောင် အခြေအနေ ပိုဆိုးလာပြီး လုံးဝမကစားနိုင်တော့ဘူး။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့ တရားဟောဆရာရဲ့ သားကလေးပါ။ သူ ကလေးဘဝကတည်းက သူတစ်ပါးကိုပဲ ဦးစားပေးရမယ်လို့ တဖွဖွ သင်ခဲ့ကြ တယ်။ အခု သူဟာ အကြွေးမကင်းတဲ့သူဖြစ်ပေမဲ့ သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်တာ ကတော့ ထိပ်တန်းပဲ။ သူ့ရဲ့အစွဲကြောင့် နောက်ဆုံးကို ရောက်သွားတာလေ။

တကယ်လို့ ကိုယ်က ယုံကြည်လိုက်ရင် တကယ်ဖြစ်လာတယ်

‘ဒါကတော့ ငါ့ရဲ့နည်းလမ်းပဲ’ ‘ဒါကတော့ ငါ့ရဲ့စတိုင်ပဲ’ လို့ ဘယ်နှခါ ပြောဖူးသလဲ။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ ကိုယ် ယုံကြည်နေတဲ့အတိုင်း ပြောခဲ့ကြတာပါ။ အမှန်တော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေဟာ တခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အယူအဆတွေဖြစ်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ ရှိနေပြီးသား ယုံကြည်ချက်တွေထဲကို သွတ်သွင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်စောစော အိပ်ရာက ထတဲ့အချိန်မှာ မိုးရွာနေတာကို တွေ့တာနဲ့ “ဟာ ... စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့နေ့ပဲ” လို့ ပြောတတ်သလား။

ဒါဟာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့နေ့ မဟုတ်ဘူး။ စိုစိုစွတ်စွတ်ဖြစ်နေတဲ့ နေ့တစ်နေ့သာဖြစ်တယ်။ မိုးရေထဲမှာ သင့်တော်မယ့် အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထား ခံယူချက်ကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ မိုးရွာတဲ့နေ့တွေမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်တယ်။ စိတ်ပျက်စရာ၊ မုန်းစရာကောင်းတယ်လို့ တကယ်ယုံကြည်လိုက်ရင် မိုးရွာတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တွေ အမြဲလေးလံနေမှာပဲ။ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အလိုက်သင့် နေရမယ့်အစား ရုန်းကန်နေရတော့မှာပေါ့။

ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို လိုချင်ရင် ပျော်ရွှင်တဲ့ အတွေးကို တွေးရလိမ့်မယ်။ အောင်မြင် ချမ်းသာတဲ့ ဘဝကို လိုချင်ရင် အောင်မြင် ချမ်းသာတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးရမယ်။ ချစ်ခင် ကြင်နာတဲ့ ဘဝကို လိုချင်ရင် ချစ်ခင် ကြင်နာတဲ့ အတွေးတွေကိုပဲ တွေးရမယ်။ ကျွန်မတို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးလိုက်တဲ့အတိုင်း၊ ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေအတိုင်း ကိုယ့်ဆီကို ပြန်ရောက်လာတာပါ။

အချိန်တစ်ခဏတိုင်းက အသစ်စတင်ဖို့အချိန်ပဲ

စွမ်းအင်အရှိဆုံး အချိန်က အခုလက်ရှိအချိန်ပဲလို့ ထပ်ပြီးပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စိတ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ဆိုတာ အခုရောက်နေတဲ့အချိန်ပါ။ မကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေတာ၊ ကျန်းမာရေး ညံ့တာ၊ ဆက်ဆံရေး မခိုင်မြဲတာ၊ ငွေကြေးချို့တဲ့တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးတာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြာခဲ့ကြာခဲ့ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒီနေ့က စပြီး ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်ပါတယ်။

အခု စတင်လိုက်တာနဲ့ ပြဿနာတွေက မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို တွေးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းသာ ဖြစ်တယ်။ သူများက



လာပြီး တွေးပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကမ္ဘာမှာ ကိုယ်သာလျှင် ပါဝါ အရှိဆုံး၊
ဩဇာအရှိဆုံးပါပဲ။

အတိတ်ကာလက အတွေးနဲ့ အစွဲတွေကြောင့် အခုလက်ရှိ အခြေအနေ
ဖြစ်လာတယ်။ အခုအချိန်မှာ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ အတွေးနဲ့ ပြောဆိုတဲ့ စကား
တွေက နောက်တစ်နေ့၊ နောက်တစ်လ၊ နောက်နှစ်မှာ ဖြစ်ပေါ်မယ့် အခြေ
အနေတွေကို ဖန်တီးပေးလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက
တစ်ဆင့် ရလာတဲ့ အကောင်းဆုံးအကြံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အကြံဉာဏ်
အတိုင်း ပြောင်းလဲကြည့်မလား၊ အတွေးဟောင်းတွေကိုပဲ ဆက်တွေးမလား
ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာ ရွေးချယ်ပါ။

‘ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်သာ ပါဝါအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရွေးချယ်
နိုင်တယ်’

တစ်ခဏတာ ဒီအချိန်ဟာ နည်းလမ်းစဉ်အသစ်ရဲ့ အစပဲ။ အချိန်တစ်ခုစီ
တိုင်းမှာ အသစ်တွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေတာမို့ ဒီအချိန်ဟာ ပါဝါအရှိဆုံးအချိန်၊
ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်တဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ အမှန်ပဲလား

ခဏရပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေကို ဖမ်းဆုပ်ကြည့်ပါ။ အခု ဘာတွေးနေသလဲ။
ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေက ကိုယ့်ဘဝကို ပုံဖော်ပေးတာ မှန်ရင် အနာဂတ်ကာလ
မှာ ဖြစ်လာဖို့ အခုဘာတွေတွေးနေသလဲ။ စိတ်ပူဖို့၊ ဒေါသထွက်ဖို့၊ နာကျင်ဖို့၊
လက်စားချေဖို့၊ ကြောက်ရွံ့ဖို့ အတွေးတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဒီအတွေးတွေ
အတိုင်း အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်သလား။

ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေကို ဖမ်းဆုပ်ထားဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အတွေး
ဆိုတာ စီးမြောသွားတတ်လို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်ကစပြီး ‘အသိ’ကလေးနဲ့
စောင့်ကြည့်လို့ ကိုယ်က မကောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေကို ပြောနေမိတာ သတိ
ထားမိရင် တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြောနေတဲ့ ဝါကျကို ပြင်ဆင်ပြီး
ပြောပါ (ဒါမှမဟုတ်) လုံးဝစွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

ကော်ဖီဆိုင်မှာ ထိုင်နေရင်း၊ ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာ ဘူဖေးစားရင်း ဟင်း
ပန်းကန်တွေကို အတွေးတွေအဖြစ် ပြောင်းကြည့်ပြီး ဆန္ဒရှိတဲ့ အတွေးအားလုံး
ကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

ပြဿနာကို ဖန်တီးပေးတဲ့ အတွေးတွေကိုမှ ရွေးချယ်တာဟာ ရူးနှမ်းတဲ့ အလုပ်ပဲ။ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ အစားအစာကို စားတာနဲ့တူတယ်။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် စားကြည့်လို့ ကိုယ်နဲ့မတည့်ဘူးဆိုတာသိရင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ပြဿနာ ဖန်တီးတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဝေးအောင် နေကြပါစို့။

ကျွန်မရဲ့ဆရာ ဒေါက်တာ ရေမွန် ချားလ် ဘာကာက “ပြဿနာတစ်ခု ရှိရင် သိနားလည်ဖို့ အရာတစ်ခုခု ရှိနေတယ်” တဲ့။

အခုအချိန်မှ မနှစ်မြို့စရာ အခြေအနေတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ် ကို ကိုယ်ပြုပြင်ပြီး ပြောင်းလဲပစ်ရမှာပေါ့။ မကြာခင် ဒီအခြေအနေဆိုးက ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။

‘အတွေးတွေ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ’ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာဟာ ကျောင်းမှာ ကျွန်မ သင်ကြားပေးချင်တဲ့ ပထမဆုံး အကြောင်းအရာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး တွေက စစ်ပွဲဖြစ်တဲ့ ရက်စွဲတွေကို ဘာလို့မှတ်မိနေကြသလဲ ဆိုတာ ကျွန်မ နားမလည်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်ခွန်အားကို ဖြုန်းတီးခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ဒါကြောင့် ‘စိတ်ရဲ့အလုပ်’၊ ‘ငွေကြေးစီမံမှု’၊ ‘ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု’၊ ‘ဘယ်လိုမိဘ ဖြစ်ချင် သလဲ’၊ ‘ဆက်ဆံရေး ခိုင်မြဲအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ’၊ ‘ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ် သိက္ခာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဓနကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ’ ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေပဲ သင်ရတယ်။

အရွယ်ရောက်နေတဲ့သူတိုင်း ဒီပညာရပ်တွေကို မသင်မနေရ ဘာသာရပ် အဖြစ် သင်ခဲ့ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနေမလဲလို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဲဒီလူတွေ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရ ပျော်ရွှင်တဲ့ လူသားတွေဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ပြီး စီးပွားပြည့်စုံတဲ့သူတွေ၊ အမြော်အမြင်ကြီးစွာ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံထားတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ လူတိုင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်မယ်၊ မိဘ ဘဝမှာ အဆင်ပြေမယ်။ ကလေးတွေကိုလည်း လုံခြုံပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝမျိုး ဖန်တီးပေးနိုင်မယ်။ ဒါ့အပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အစွမ်း ကိုယ်စီ ရှိနေနိုင်သေးတယ်။

ကဲ ... ဒီစိတ်ကူးတွေ အသာထားပြီး ရှေ့ဆက်သွားကြရအောင်။

အဆုံးအစ မသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
 အခု ငါ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။
 အတိတ်က ကန့်သတ်ချက်တွေ၊ မပြည့်စုံမှုတွေကို မယုံကြည်တော့ဘူး။
 ကမ္ဘာလောကကြီးက ငါ့ကို မြင်သလို
 တစ်ခုလုံး ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ စတင်မြင်ယောင်တော့မယ်။
 ငါ့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ အားလုံးပြည့်စုံကောင်းမွန်တယ်။
 ဒီအတွေးတွေနဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်မယ်။
 မှန်ကန်တဲ့အချိန်၊ မှန်ကန်တဲ့နေရာမှာ
 မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်။
 ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံးသာယာစိုပြည်နေပါတယ်။

အခန်း (၅)

အခုဘာလုပ်ကြမလဲ

“အတွေးမနပ်တွေကို တွေ့တယ် ပြောင်းလဲမှုတွေလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်”

ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း

အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့အခါ ရုတ်တရက် ကြောက်ရွံ့ပြီး ကျွန်မ တို့ရဲ့ လက်တွေ့ကို အလိုလို မြှောက်ထားလိုက်ကြတယ်။ လူအများစုရဲ့ တုံ့ပြန် ပုံက ဒီလိုပဲ ထင်ပါရဲ့။ တချို့ကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒေါသထွက်တယ်၊ ဘဝကို ဒေါသထွက်တယ်၊ ပြီးတော့ ဘဝကို လက်မြှောက်အရှုံးပေးကြတယ်။

လက်မြှောက်တာ၊ လက်မြှောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တာဟာ ‘မျှော်လင့်ချက် လုံးဝကင်းမဲ့သွားပြီ၊ ဘာတစ်ခုမှ ပြောင်းလဲလို့မရတော့ဘူး၊ ဘာကြောင့်ဆက်ပြီး ကြိုးစားရမှာလဲ’လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ‘ကိုယ့်ဘာသာ ဒီအတိုင်းနေပါ၊ ဒီအရှုံးကို ဘယ်လိုစီမံမလဲ၊ ကြိုက်တော့မကြိုက်ဘူး၊ ဒီထက်ဆိုးတာတော့ မဖြစ် ဘူးလို့ ထင်ရတာပဲ’

ကျွန်မအတွက်တော့ ဒေါသထွက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ထောင့်တစ် ထောင့်မှာ ထုံပေပေ ထိုင်နေတာနဲ့တူတယ်။ တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ဒေါသထွက်မယ်၊ နောက်တစ်ခုဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခါ ဒေါသထွက်မယ်။ နောက်ထပ်တစ်ခုဖြစ်

mgyoe.com

ရင်လည်း နောက်ထပ် ဒေါသ ထွက်ဦးမှာပဲ။ ဒေါသထွက်တဲ့ အဆင့်ကို ဘယ်တော့မှ မကျော်လွှားနိုင်ဘူး။

ဒေါသထွက်တာ ဘာကောင်းသလဲ၊ အချိန်ကုန်တာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ ပြီးတော့ နည်းလမ်းအသစ်တွေနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ဖို့ ငြင်းပယ်နေတာနဲ့တူတယ်။ တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း ဒေါသထွက်နေရင် ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုဖန်တီးနိုင်မှာလဲ။

ကိုယ့်စိတ် မငြိမ်မသက်ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေ၊ မခံချိ မခံသာ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကပေးသမျှ အရာတွေက ကိုယ့်ဆီ ပြန်လာမှာ ဆိုတော့ ဒေါသအကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲရင် ဒေါသထွက်စရာ အကြောင်းတွေပဲ ကိုယ့်ဆီပြန်လာမှာပဲ။

ဒီလိုပြောလို့ ဒေါသဖြစ်သွားသလား၊ ကောင်းတယ်။ ဒါဟာ အိမ်မှာ နာနာ အရိုက်ခံရတာနဲ့ တူတယ်။ ပြီးတော့ ပြောင်းလဲချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ

တကယ်လို့ ကိုယ်ဘယ်လောက် ခေါင်းမာသလဲ ဆိုတာ လက်တွေ့သိချင်ရင် ဒီအတွေးကို ချဉ်းကပ်ကြည့်ပါ။ ကျွန်မတို့အားလုံးက ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ချင်ရင် အခြေအနေတွေ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ တို့ အားလုံးက မပြောင်းလဲချင်ကြဘူး။ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဖို့ အတွင်းစိတ်ကို အရင်ဆုံး ပြောင်းပစ်ရမယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံ၊ စကားပြောပုံ၊ ပြုမူပုံတွေ အားလုံး ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ပြင်ပပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာတာ တွေ့ရမယ်။

ဒါက နောက်တစ်ဆင့်ပါ။ အခုလောလောဆယ် ကျွန်မတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေ က ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲ ဆိုတာတော့ အသင့်အတင့်သိနေပါပြီ။ ဒီအချိန်က ပြောင်းလဲဖို့ ဆန္ဒဇော ပြင်းပြရမယ့်အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မလည်း ခေါင်းမာတတ်တဲ့လူပါ။ အခုတောင် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခု ချချင်တဲ့အခါ ခေါင်းမာတဲ့အကျင့်က ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ပြောင်းလဲဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ အတွေးတွေက တင်းခံနေတတ်တယ်။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာမျိုး၊ ဒေါသထွက်တာမျိုး၊ နောက်ဆုတ်ချင်တာမျိုးတွေ ခဏ တစ်ဖြုတ်လောက် ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားရင်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေ မနည်းမနော ရှိခဲ့တာ တောင် ဒီစိတ်မျိုးတွေ ကျွန်မမှာ ရှိနေသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဖြစ်လာတာဟာ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ရမယ့် ဗဟိုချက်ကို ရောက်လာပြီလို့ သိလိုက်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ချင်တဲ့အခါတိုင်း စွန့်လွှတ်ဖယ်ထုတ်ရမယ့် အရာတွေရှိတယ်။ ဒါတွေကို နက်နက်နဲနဲ ရှာဖွေဖို့လိုတယ်။

အဟောင်းအမြင်တွေကို အတွေးသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးရတယ်။ တချို့က လွယ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကျောက်တုံးကြီးကို ငှက်မွေးနဲ့ ထမ်းရသလိုပဲ။ ပြောင်းမယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အယူအဆဟောင်းတစ်ခုကို လက်မလွှတ်ချင်လေ၊ ဒီအယူအဆကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ အရေးကြီးလေဆိုတာ သိလာခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ လက်တွေ့သင်ခန်းစာတွေပါ။

အင်မတန်တော်တဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေဟာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝ၊ လွယ်ကူ ချောမွေ့တဲ့ ဘဝက လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ဟာ ထိခိုက် နာကျင်မှုနဲ့ နာကျည်းခံစားမှုတွေ ပြည့်နေတဲ့ဘဝက လာခဲ့ကြတာ။ သူတို့ရဲ့ နာကျင်မှုအလွှာတွေကို ဖြတ်သန်းပြီးမှ သူတစ်ပါး လွတ်မြောက်အောင် ကူညီ နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာအများစုဟာ နက်ရှိုင်း တဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ဖယ်ရှားသင့်တဲ့အရာတွေ ဖယ်ထုတ် ဖို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘဝတစ်သက်တာ အောင် နိုင်မှု ဖြစ်လာမှာပါ။

ကျွန်မရဲ့အစွဲတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရတဲ့အချိန်နဲ့ အခုလက်ရှိအချိန် ရဲ့ ခြားနားချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသထွက်တော့တာပါပဲ။ ကျွန်မ ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အရာတွေကို သတိထားမိလို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် 'လူဆိုး'လို့ ဘယ်တော့မှ မတွေးတော့ဘူး။

အတွေးအိမ်ကို သန့်ရှင်းခြင်း

အတွေးအိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာဟာ အိမ်တစ်လုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ နဲ့ တူတယ်။ တစ်ခန်းဝင် တစ်ခန်းထွက် သွားမယ်။ အဲဒီအခန်းထဲမှာရှိတဲ့ အတွေးတွေ၊ အစွဲတွေကို စစ်ဆေးမယ်။ ကျွန်မ နှစ်သက်တဲ့ အတွေးကိုတွေ့ရင် ပိုပြီး တောက်ပ ကွန့်မြူးအောင်လုပ်တယ်။ အစားထိုးဖို့လိုတဲ့၊ ပြုပြင်ဖို့လိုတဲ့ အစွဲတွေကိုတွေ့ရင် အထပ်ထပ်အခါခါ ဆန်းစစ်လေ့လာတယ်။ တချို့အတွေး

တွေက မနေ့က ဖတ်ပြီးသား သတင်းစာအဟောင်းတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းတွေ၊ အဝတ်အစားအဟောင်းတွေနဲ့တူတယ်။ အဝေးပစ်ချင်ပစ်၊ အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ချင်ထည့်ပြီး လုံးဝစွန့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့ ဒေါသထွက်စရာမလိုဘူး၊ လူဆိုးပဲလို့ တွေးစရာ မလိုဘူး။

လေ့ကျင့်ခန်း ⇨ ငါပြောင်းလဲချင်တယ်

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်နဲ့ စတင်ပါ။

“ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်”

ခဏခဏ ထပ်ပြီးပြောပါ။

“ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်”

“ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်”

စကားပြောလိုက်တဲ့အခါ အသံထွက်ပေါ်လာတဲ့ လည်ချောင်းနေရာကို စမ်းကြည့်နိုင်တယ်။ ဒီနေရာဟာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရဲ့ ခွန်အားဗဟိုချက် ဖြစ်တယ်။ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။ လည်ပင်းကို ကိုင်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ပြောင်းလဲမှု စတင်နေပြီဆိုတာ သိနိုင်တယ်။

ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ လိုလိုလားလား ကြိုဆိုပါ။ ‘မပြောင်းလဲချင်ဘူး’ လို့ တိတိကျကျ ယူဆထားတဲ့နေရာဟာ ပြောင်းလဲဖို့ အလိုအပ်ဆုံး နေရာပါပဲ။

“ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်”

စကြဝဠာစွမ်းအင်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ စကားလုံးတွေကို အစဉ်အမြဲ တုံ့ပြန်တတ်တော့ ကိုယ်က အဲဒီလို အခိုင်အမာ ပြောလိုက်တာနဲ့ အရာအားလုံး စတင်ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်။

ပြောင်းလဲပုံနည်းလမ်းများ

ပြောင်းလဲဖို့နည်းလမ်းက တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားနည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒီစာအုပ်နောက်ပိုင်းမှာ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ဖော်ပြထားလို့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းစဉ်တွေနဲ့ ချဉ်းကပ်နိုင်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု၊ စိတ်ပိုင်းချဉ်းကပ်မှု နဲ့ ရုပ်ပိုင်းချဉ်းကပ်မှုတွေ ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်၊ အတွင်းစိတ်နဲ့ ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လုံးဝဥသံ့ ကုစားနည်းတွေ ပါတယ်။ ဘယ်အပိုင်းက စတာဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ တခြားအပိုင်းတွေက အလိုအလျောက် လိုက်ပါလာလိမ့်မယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလုပ်မှာ ဆွေးနွေးပွဲနဲ့ ကုထုံးတွေ ပါဝင်တယ်။ တချို့ကတော့ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလုပ်က စတင်ပြီး တရားထိုင်တာနဲ့ ဆုတောင်းတာတွေ လုပ်ကြတယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ကြိုက်တဲ့အခန်းကစပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တခြားသူတွေကလည်း သူတို့စိတ်ကြိုက် လုပ်ကြပါစေ။

သရေစာ စားတတ်တဲ့သူတွေဟာ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်က စတင် ချဉ်းကပ်ရင် အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်လုပ်ဖို့ ဆွဲငင်ခံရတယ်။ သူငယ်ချင်းကို မေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာအုပ်တွေ ဆွေးနွေးပွဲတွေကပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အစားအစာတစ်ခု ရောက်သွားရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ ကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ အဆင့်တစ်ခုဟာ နောက်အဆင့်တစ်ခုကို ဦးဆောင် ခေါ်သွားတဲ့အတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို တွေ့မြင်ရမှာပါ။

အာဟာရဗေဒနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျွန်မက အကြံနည်းနည်းပဲပေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘယ်စနစ်မဆို တချို့လူတွေအတွက်ပဲ အလုပ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ သိထားလို့ပါ။ အာဟာရနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းကို သိချင်ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေဆီကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်တယ်။

အာဟာရပညာ စာအုပ်တွေထဲမှာ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်နေရာက ကိုယ့်ဘာသာ ကုစားနည်းတွေနဲ့ ပြန်လည်နာလန်ထလာတဲ့ လူနာတွေ ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဝေမျှပေးထားပေမဲ့ လူတိုင်းအတွက် အဆင်ပြေချင်မှ ပြေမှာပါ။

ဥပမာ - သဘာဝ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားတာနဲ့ အစိမ်းလိုက်စားတဲ့ အစားအစာပုံစံက လုံးဝကွဲပြားခြားနားကြတယ်။ အစိမ်းစားတယ် ဆိုတာက မီးနဲ့ လုံးဝမချက်ဘဲ စားတာ။ ပေါင်မုန့်၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အုတ်တို့ကို နည်းနည်းပဲ စားတယ်။ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မစားဖို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် သတိထားတယ်။ ပြီးတော့ ဆား လုံးဝမသုံးဘူး။ သဘာဝ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားတဲ့ပုံစံကတော့ ကွဲပြားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအားလုံး ရောနှော ချက်ပြုတ်ကြတယ်။ ဆားအများကြီး ထည့်တယ်။ ဘယ်စနစ်ဖြစ်ဖြစ် အကျိုးရှိပါတယ်။ စနစ်နှစ်ခုလုံးက ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပေးပေမဲ့ လူတိုင်း အတွက်တော့ မကောင်းနိုင်ဘူး။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တည့်ရင် စားတယ်၊ မတည့်ရင် လုံးဝမစားနဲ့။

အစားစားတဲ့အခါ သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်ပါ။ အစားအစာကို ပုံစံအမျိုး မျိုး ပြောင်းပြီး စားကြည့်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လိုအချက်ပြသလဲ။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ပြည့်နေလို့ ရှင်းထုတ်ပစ်တာဟာ သရေစာတွေ ချည်းပဲ စားနေရာက အာဟာရ ပြည့်ဝတဲ့ပုံစံကို ပြောင်းပစ်တာနဲ့တူတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က နေ့စဉ်အစာပုံစံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း စုပုံနေတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားလို့ရမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့အတွေး တွေကို ပြောင်းပစ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခိုက် အတန့်တော့ အဆိုးတွေ မြင်ရမယ်။

မီးခိုးညှိတွေ အထပ်ထပ် တက်နေတဲ့ ဒယ်ဇီးကို ဆေးသလိုပေါ့။ ရေနွေး နဲ့ ဆပ်ပြာရည်ထည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ဆေးတဲ့အ နဲ့နဲ့ကပ်ပြီး ဆေးကြောရ ခက်လိမ့်မယ်။ အဲဒီအညှိတွေကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက်ပြီး အထပ်ထပ် ဆေးပစ်မှ အသစ်အတိုင်း ပြောင်လက်သွားတာ တွေ့ရမယ်။

အဲဒီလိုပဲ သံချေးတက်နေတဲ့ အတွေးဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပြီး အတွေးသစ် တွေ အစားထိုးတဲ့အခါ ခပ်ကြောင်ကြောင် အတွေးတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ အတွေးသစ်တွေကိုသာ ခိုင်မာအောင်လုပ်ပါ။ အတွေးဟောင်း တွေ အလိုလို ရှင်းသွားလိမ့်မယ်။

လှေကျင့်ခန်း ⇨ ပြောင်းလဲချင်တယ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီ ဆိုပါစို့။ နည်းလမ်းတစ်ခုခုတော့ သုံးဖို့ လိုတယ်။ ကျွန်မရဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ဒီလိုပါပဲ။

ပထမဆုံး မှန်ရှေ့မှာရပ်ပြီး ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောပါ။
“ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်”

ဘယ်လိုခံစားရသလဲလို့ သတိထားကြည့်ရင် ချက်ချင်းပြောင်းလဲချင်တာ ရယ်၊ မပြောင်းလဲချင်တာရယ်၊ အခုလောလောဆယ် မပြောင်းချင်တာရယ် တစ်ခုခု တွေ့လိမ့်မယ်။ ဘယ်လို အတွေးဟောင်းတွေက တင်းခံနေတာလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသထွက်ဘဲ သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအစွဲဟာ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အစွဲပဲ။

ဒီအတွေးတွေ ဘယ်ကပဲလာလာ ရှင်းထုတ်ပစ်ရမယ်။ နောက်တစ်ခါ မှန်ရှေ့ထပ်သွားပြီး ကိုယ့်ရဲ့မျက်လုံးတွေကို သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်ပါ။ လည်ပင်းကို လက်နဲ့အုပ်ကိုင်ထားပြီး အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ၁၀ ကြိမ်ပြောပါ။

“အတားအဆီးမှန်သမျှ ဖယ်ထုတ်ချင်တယ်”

မှန်ကြည့်တဲ့အလုပ်ဟာ သိပ်အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ မျက်စိတည့်တည့်ကိုကြည့်ပြီး ပြောခဲ့တဲ့သူတွေ လက်ဟန်ခြေဟန် တွေက တစ်ဆင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးပုံစံတွေ ရခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကြည့်တဲ့ခါတိုင်း လူအများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းပြောကြတယ်။

“အမလေး ... မွဲခြောက်တွေ အများကြီးပဲ” “တဖြည်းဖြည်း အိုစာလာပြီ” ဆိုပြီး ဝေဖန်အပြစ်တင်ကြတယ်။

အခု မှန်ထဲက ကိုယ့်မျက်လုံးတည့်တည့်ကိုကြည့်ပြီး ကောင်းတဲ့စကားမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောပါ။ ဒီနည်းလမ်းဟာ အကောင်းဆုံး ရလဒ်တွေကို အမြန် ဆုံး ရစေနိုင်ပါတယ်။

အဆုံးအစမသိတဲ့ သံသရာတစ်ကွေ့ရဲ့ ဒီနေရာမှာ
 အခု ငါ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ
 အားလုံးပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေတယ်။
 ငါ့ရဲ့ အတွေးဟောင်းတွေကို အေးအေးဆေးဆေး
 ရွေးချယ်ပြီး ပြောင်းလဲပစ်တော့မယ်။
 ငါဟာ သင်ပေးနိုင်တယ်၊ သင်ယူနိုင်တယ်။
 ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရတာ ပျော်တယ်။
 ဖယ်ထုတ်ရမယ့် အစွဲတစ်ခုခုတွေ့ရင်
 ရတနာထုပ် ကောက်ရသလိုပဲ။
 တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူတော့ဘဲ ပြောင်းလဲသွားတာကို
 ခံစားသိမြင်နေတယ်။
 အတွေးတွေက ငါ့ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။
 ငါသာ ပါဝါအရှိဆုံး။
 လွတ်မြောက်မယ့်လမ်းကို ရွေးချယ်တယ်။
 ငါ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး သာယာစိုပြည်နေပါတယ်။

အခန်း (၆)

ပြောင်းလဲဖို့ ငြင်းဆန်ခြင်း

“အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဘဝမှာ အလိုက်ဆင့် မီးရှောက်နေတယ်”

သတိပြုမိတာဟာ ကုစားခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်တယ်

တချို့အစွဲတွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရောက်နေ တဲ့အခါ အဲဒီအစွဲတွေကို သတိပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ အခြေအနေတစ်ခုခု ပေါ်လာ တာမျိုး၊ ဆင်ခြေပေးနေတာမျိုး၊ တခြားလူတစ်ယောက်မှာ တွေ့လိုက်ရတာမျိုး တွေနဲ့ ပေါ်ထွက်လာရင် ချက်ချင်း သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွန်မတို့ဟာ ဆရာတစ်ဦး၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးစီကဖြစ်ဖြစ်၊ စာသင်ခန်းတစ်ခု ဆွေးနွေးပွဲ တစ်ခုကဖြစ်ဖြစ်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်း တွေ ရနိုင်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုအကြောင်း ပြောလိုက်တော့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ အချက်ပေးခေါင်းလောင်း ထိုးလိုက်သလိုပဲ။ သူငယ်ချင်းက မသွားခဲ့ဘူး။ ကျွန်မကတော့ စိတ်ထဲက လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုကြောင့် ရောက်အောင် သွားခဲ့တယ်။ ဒီဆွေးနွေးပွဲလေးဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးဖြန့်ထုတ်တဲ့လမ်းကြောင်း

mgyoe.com

မှာ ပထမဆုံးခြေလှမ်း ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကို အချိန်အတော်ကြာတဲ့အထိ ကျွန်မ သတိမထားမိခဲ့ဘူး။

ပထမဆုံးခြေလှမ်းကို စတင်တဲ့အခါ ဒီအလုပ်ဟာ ရူးကြောင်မူးကြောင် အလုပ်ပဲ။ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးတတ်တယ်။ အရမ်းလွယ်လွန်း လို့ လက်ခံဖို့ ခက်ခဲပြီး မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ငြင်းဆန်အား က အားကောင်းနေလို့ စပြီးလုပ်ဖို့ တွေးလိုက်တိုင်း ဒေါသတောင်ထွက်တယ်။

တုံ့ပြန်မှုက အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒါဟာ ကုစားမှု အစီအစဉ်ရဲ့ ပထမ ဆုံး ခြေလှမ်းပဲ။ ကုစားနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို မရောက်သေးပေမဲ့ ဒီနည်းလမ်းစဉ်ထဲ ကို ရောက်နေပြီဆိုတာ ပြလိုက်တာပါ။

စိတ်မရှည်ဘူး ဆိုတာကလည်း ငြင်းဆန်မှုရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲ။ သင်ယူ ဖို့၊ ပြောင်းလဲဖို့ ခက်နေတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ဟာ အခုချက်ချင်း ခြေလှမ်းစပြု ဆိုတာနဲ့ ရလဒ်ကို ချက်ချင်းတွေ့ချင်နေတယ်။ ကျွန်မတို့ ဖန်တီး ထားတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို လေ့လာဖို့ အချိန် မပေးဘူးလေ။

တကယ်လို့ ကိုယ်က တခြားအခန်းတစ်ခုကို ရွှေ့ပြောင်းသွားရင် ပထမဆုံး ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်နေရာက ထရမယ်။ သွားရမယ့်လမ်းအတိုင်း တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်သွားမှ တခြားအခန်းကိုရောက်မှာ မဟုတ်လား။ ထိုင်ရာ က မထဘဲ “တခြားအခန်းကို သွားလို့ မရဘူး” လို့ ပြောနေတာက ဘုကျကျ ပြောတာနဲ့ တူတယ်။ ကျွန်မတို့က ပြဿနာတွေကိုတော့ အဆင်ပြေချင်တယ်။ အဖြေရအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အသေးအမွှား ကိစ္စလေးတွေကိုတော့ မလုပ်ချင် ကြဘူး။

အခုအချိန်ဟာ ကိုယ် ဖန်တီးထားတဲ့ ပြဿနာအတွက် ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိ တယ်လို့ ခံယူရမယ့်အချိန်ပါ။ အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူဆိုးလို့ ပြောတာ လည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင် ဆိုတာ အတွေးတိုင်း ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်တယ်။ အတိတ်မှာ ဒီပါဝါတွေကို တလွဲတချော် သုံးခဲ့လို့ ကိုယ် မလိုချင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရလာခဲ့တယ်။ ကိုယ် လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ် မသိဘူး။ အခု ကိုယ့်တာဝန်ကို သိပြီဆိုတော့ ဒီပါဝါစွမ်းအင်ကို အကောင်းမြင်နည်းတွေသုံးပြီး အကျိုးရှိအောင် လုပ်ရမှာ။

ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို အဖြေရှာနိုင်အောင် အကြံပေးခဲ့တဲ့အခါ “ဒီ ကိစ္စကို နည်းလမ်းအသစ်နဲ့ ချဉ်းကပ်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီပြဿနာထဲမှာ

ပါတဲ့လူကို ခွင့်လွှတ်မလား”လို့ မေးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မစကား ဆုံးတာနဲ့ မေးရိုးကို တင်းနေအောင် အံ့ကြိတ်လိုက်တာ၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့မှာ ခပ်တင်းတင်း ပိုက်လိုက်တာ၊ လက်သီးဆုပ်လိုက်တာတွေ ရုတ်ခြည်းပေါ်လာ တယ်။ ငြင်းဆန်အား ပေါ်ထွက်လာတာ တွေ့ရတော့ လိုအပ်တဲ့ နေရာမှာ ခြေစုံရပ်မိပြီလို့ ကျွန်မ သိလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံးမှာ လေ့လာသင်ယူစရာ သင်ခန်းတွေ အများကြီးရှိကြ တယ်။ ခက်ခဲတဲ့အရာတွေဟာ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားခဲ့တဲ့ သင်ခန်း စာတွေ ဖြစ်ကြပြီး လွယ်ကူတဲ့အရာကတော့ ကျွန်မတို့ သိပြီးသားတွေ ဖြစ်လို့ ပါပဲ။

သတိထားခြင်း၊ သတိပြုခြင်းမှ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူခြင်း

ငြင်းဆန် တင်းခံအားကြီးလွန်းလို့ လုပ်ဖို့အခက်ခဲဆုံး အရာတစ်ခုကို တွေ့ပြီ ဆိုရင် အဲဒီ တစ်ဒဂ်ဟာ အကြီးကျယ်ဆုံး သင်ခန်းစာဖြစ်နေတယ်လို့ သိလိုက် ပါ။ လက်မြောက်မှာလား၊ အရှုံးပေးမှာလား၊ ရှေ့ဆက်ပြီး လေ့လာမှာလားလို့ စဉ်းစားတာဟာ နောက်တစ်ဆင့် ရှေ့ဆက်ဖို့ အစပျိုးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငြင်းဆန်အားကြောင့် အပြောင်းအလဲ လုပ်ချင်စိတ်ကို မရပ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီအချိန် မှာ ကျွန်မတို့ အဆင့်နှစ်ခု လုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ခုက ငြင်းဆန်အား၊ ခုခံအားကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ နောက်တစ်ခုက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို ဆက်လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိစစ်လေ့လာပြီး ဘယ်လို ငြင်းဆန် နေသလဲလို့ စောင့်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ကို ဆက်သွားပါ။

သဲလွန်စများ

အပြုအမူတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ငြင်းဆန်အားကို ပြတယ်။ ဥပမာ -

- ◆ ဘာသာရပ် ပြောင်းလဲတာ၊
- ◆ အခန်းထဲက ထွက်သွားတာ၊
- ◆ အိမ်သာ သွားတာ၊
- ◆ နောက်ကျတာ၊
- ◆ ရုတ်တရက် နေမကောင်းတာ၊
- ◆ အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းတာ