

ကမ္ဘာ့ရောင်းအကောင်းဆုံးစာရင်းဝင်

ကျိပ်ကျိပ်တိုင် ကုစားနည်း

စာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ



ကျိပ်ကျိပ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

ဒုတိယအကြိမ်

The Power Is Within You

Louise L. Hay

mgoye.com



ဆရာမကြီး လူစိမ်း ဟေးအား တစ်ခဲနက်နှင့် ထိုက်ထိုက်တန်တန် လူကြိုက်များ နေကြခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ သူ၏သတ္တိကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်သူကမှ ထုတ်ဖော်မပြောခဲ့သေး သည့် အချိန်တွင် ကုသ၍ မရနိုင်သော ရောဂါဟူသည် မရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းတွင် ပါရှိပြီးသော စွမ်းအင်က ဘဝကို ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးနိုင်သည်ဟု သူက ရဲရဲရင့်ရင့် ပြောခဲ့ သည်။ ဆေးပညာသိပ္ပံသည် ပြန်လည်ကုစားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သူ၏ ပင်ကိုတွေ့ရှိချက်များကို ထောက်ခံသော အထောက်အထားများ စတင်ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီဖြစ် ပေရာ ယခုစာအုပ်သစ်ထဲတွင် ဆရာမကြီး၏ အဆိုပါ တွေ့ရှိချက်များကို စာရှုသူတို့ ဖတ်ကြ ရပါတော့မည်။

ဒီးပက်စ် ချော်ပရာ

နာမည်ကျော် စိတ်ကုထုံးပညာရှင် စာရေးဆရာ

ဆရာမကြီး လူစိမ်း ဟေးက သင့်နှလုံးသားထဲသို့ ရောက်အောင် ရေးပြလိုက်ပြီ ဖြစ်ပေရာ သင့်ဝေဒနာအားလုံးကို ပြန်လည်ကုစားနိုင်ပါတော့မည်။ ဤစာအုပ်ကို ကျွန်တော် အလွန် နှစ်သက်သလို ဆရာမကြီး လူစိမ်း ဟေးကိုလည်း အလွန်ပင် လေးစားချစ်ခင်မိပါသည်။

ဝိန်းဒိုင်ယာ

You'll See It When You Believe It စာအုပ်ရေးသားသူ

ဒီစာအုပ်ကို ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားခြင်း (You Can Heal Your Life) ရဲ့ အဆက်အဖြစ် ရေးခဲ့တာပါ။ စာ စရေးတဲ့အချိန်က စပြီး အချိန်တွေ ကုန်လွန်လာတာနဲ့အမျှ အကြံဉာဏ်သစ်၊ စိတ်ကူးသစ်တွေဟာ သူ့ဘာသာ ထွက်ပေါ်လာတယ်။ ဒါတွေကို မျှဝေချင် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကျွန်မဆီ စာရေးပြီး တမေး တည်း မေးနေကြတဲ့သူတွေကိုရောပဲပေါ့။ ကျွန်မတို့ လိုက်လံရှာဖွေနေတဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ဟာ အပြင်မှာ မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့ ကိုယ်ထဲမှာပဲရှိတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိပြုမိဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ အဲဒီ ပါဝါစွမ်းအင်ကို အကောင်းမြင် အတွေးတွေနဲ့ အဆင်သင့် သုံးစွဲနိုင်တဲ့ အကြောင်းကိုလည်း သိဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို တန်ဖိုးပါဝါတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ ဒီစာအုပ်က ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြု လိုက်ပါတယ်။

မူရင်း စာရေးသူ၏အမှာစာ မှ





□ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ဘဝက အဲဒီလို အခွင့်အရေးတွေပေးဖို့ စောင့်နေတယ်။ ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ အရာတွေကို ပေးဖို့ စောင့်နေတယ်။ စကြဝဠာ စွမ်းအင်ရဲ့ အသိပညာတွေကို အသုံးပြုနိုင်တယ်။ အခု လက်ရှိဘဝက ကိုယ့်ကို ထောက်ခံအားပေးနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်ဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲလို့ ယုံကြည်ပါ။

အတွင်းစိတ်ထဲက စွမ်းအင် မှ

□ ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့က တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ လူ့အများစုဟာ ကလေးဘဝမှာ မိဘရဲ့ ဆက်ဆံပုံကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရတတ်တယ်။ ကလေးဘဝမှာ အခြားလူတွေက အနိုင်ကျင့်တဲ့အခါ လက်တုံ့ပြန်ဖို့ စိတ်ကူးမရှိပေမဲ့ ကိုယ်တိုင် ကြီးပြင်းလာတဲ့ အချိန်အထိ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ကလေးငယ်ကို ဆက်ပြီး အနိုင်ကျင့်တုန်းပဲ ဆိုရင် ဒါဟာ ဒုက္ခပေးတာပါပဲ။

အတွင်းစိတ်၏ အသံနောက်သို့ လိုက်ပါခြင်း မှ

□ တကယ်လို့ ကိုယ်က စိတ်ဆိုးတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ မနာလိုတာတွေကိုပဲ ဆက်ခံစားနေရင် တကယ်ပြဿနာအကြောင်းအရာကို ဆုပ်ကိုင်မိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပိုပြီး ဒေါသထွက်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ကြောက်ရွံ့စရာတွေကိုပဲ ဖန်တီးနေမိမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တရားခံတစ်ယောက်လို မခံစားတော့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါအစွမ်းသတ္တိတွေ ပြန်ရလာနိုင်တယ်။

ခံစားချက်များ ဖွင့်ထုတ်ပါ မှ

□ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် ဘဝသင်ခန်းစာတွေ ကိုပဲ သင်ယူ လေ့လာရတာပါ။ ကိုယ် လုပ်နိုင်တာကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် လေ့လာ သင်ယူမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်မယ်၊ ဒါဟာ ပထမဆုံး အဆင့်ပါပဲ။ ဒီတော့ အခြားလူတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုနိမ့်ချတာ မခံပါနဲ့။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ တကယ့် အဆိုးမြင်သမား ဖြစ်ပြီး အပြောင်းအလဲ မလုပ်ချင်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီ အခြေအနေတွေက ရုန်းထွက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြည့်အဝ ချစ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုချစ်ရမလဲ မှ

□ ချမ်းသာမှုနဲ့ ကြွယ်ဝမှုတွေက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်ခံဖို့ ခွင့်ပြုမှု ဖြစ်တာ။ ကိုယ် လိုချင်တာကို မရသေးဘူး ဆိုတာက လက်ခံဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးတာကို ပြတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မတို့ဟာ ဘဝမှာ တွန့်တိုစေးနွဲတယ် ဆိုရင် ဘဝကလည်း ကိုယ့်အပေါ် တွန့်တိုမှာပဲ။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ဘဝမှာ ခိုးတတ်တယ် ဆိုရင် ဘဝကလည်း ကိုယ့်ဆီက ပြန်ခိုးယူလိမ့်မယ်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ရရှိခြင်း မှ

□ ကျွန်မတို့ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေနဲ့ အင်မတန် ထူးဆန်းအံ့ဩစရာ ဆယ်စုနှစ်ကြီး ဖြစ်အောင် ဖွင့်လှစ်ကြပါစို့။ ဒီဆယ်နှစ်တာ ကာလကို ကုစားတဲ့ အချိန်ကာလအဖြစ် အသုံးပြုကြမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အခြားမျက်နှာစာတွေ အားလုံးကို ကျွန်မတို့ အတွင်းစိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်နဲ့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် အောင်လုပ်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပြီး ဘာတွေ လိုအပ်နေတယ် ဆိုတာ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ကိုယ် ရွေးချယ် လိုက်တဲ့ ဘဝရှင်သန်မှုလမ်းကြောင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ့် ကမ္ဘာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်မှာ အကြီးအကျယ် အကျိုးသက် ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ချလုံခြုံစွာ မေတ္တာထားနိုင်သောကမ္ဘာသစ် မှ

mgyc.com

SAMPLE BOOK

WISDOM HOUSE

စာအုပ် ၁၄၄

ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

ဒုတိယအကြိမ်

The Power is Within You

Louise L. Hay



WISDOM HOUSE

☎ ၀၁-၅၄၅၀၃၆၊ ၀၉-၂၅၄၁-၄၈၅၆၈၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၈
wisdomhouse.mm@gmail.com

mgyc.com

ပထမအကြိမ်
ဒုတိယအကြိမ်
အုပ်ရေ
ထုတ်ဝေသူ

မတ်လ၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်။
မတ်လ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်။

၅၀၀
ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)၊
အခန်း (၂၀၄)၊ တိုက် (၈၇၅-၈၇၆)၊
လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်အောင်ကျော်
စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၁၁)၊
အမှတ် (၁၄၇)၊ (၅၁) လမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
အတွင်းအပြင်အဆင်
တည်းဖြတ်
တန်ဖိုး

ကိုကြီးဌေး
အေးကျော်မင်း
ကျပ် ၈၀၀၀

ခင်စန်းမော်၊ ဒေါက်တာ

ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်/ ဒေါက်တာခင်စန်းမော် - ရန်ကုန်၊

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၁၉။

၂၅၄ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီ။

(၁) ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်၊ ဒုတိယအကြိမ်။

မာတိကာ

□ မူရင်းစာရေးသူ လူဝီစံ ဟေး	က
□ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား	ဂ
□ အမှာစာ	၁
□ နိဒါန်း	၃

အပိုင်း (၁)

သဘောပေါက်လာခြင်း

၁။ အတွင်းစိတ်ထဲက စွမ်းအင်	၉
၂။ အတွင်းစိတ်၏ အသံနောက်သို့ လိုက်ပါခြင်း	၁၇
၃။ စကားလုံးတို့၏စွမ်းအင်	၂၇
၄။ အယူအဆဟောင်းများကို ပုံစံသစ်ပြောင်းခြင်း	၃၇

အပိုင်း (၂)

အတားအဆီးများကို ကျေပျက်စေခြင်း

၅။ ကိုယ့်ကိုပူးကပ်ထားသော အတားအဆီးများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်း	၅၃
၆။ ခံစားချက်များ ဖွင့်ထုတ်ပါ	၆၅
၇။ ဝေဒနာကို လွန်မြောက်ခြင်း	၈၃

အပိုင်း (၃)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်း

၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုချစ်ရမလဲ	၉၅
၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ကလေးငယ်ကိုချစ်ပါ	၁၁၉
၁၀။ ကြီးပြင်းလာခြင်းနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာခြင်း	၁၃၃

အပိုင်း (၄)

အတွင်းစိတ်ထဲမှ အသိပညာကို အသုံးပြုခြင်း

- ၁၁။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို ရရှိခြင်း ၁၄၉
- ၁၂။ ကိုယ့်ရဲ့မန်တီးနင်းစွမ်းကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း ၁၆၅
- ၁၃။ ပြစ်နိုင်ခြေ စုစုပေါင်း ၁၈၁

အပိုင်း (၅)

အတိတ်ကို လုံးဝထွက်ခွာခွင့်ပြုလိုက်ခြင်း

- ၁၄။ အပြောင်းအလဲနှင့် စပ်ကူးမပ်ကူးကာလ ၁၉၇
- ၁၅။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ချလုံခြုံစွာ မေတ္တာထားနိုင်သော ကမ္ဘာသစ် ၂၈၇
 - နိဂုံးစကား ၂၂၃
 - နောက်ဆက်တွဲ
 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အတွက် တရားထိုင်ခြင်း၊
 - ကမ္ဘာပြိုဟ်ကို ကုစားရန် တရားထိုင်ခြင်း ၂၂၇

ပုဂ္ဂိုလ်စားရေးသူ လူပီစ် ဟေး

၁၉၂၆ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၈ ရက်တွင် ဖွားမြင်ပြီး စိတ်ခွန်အားပေး စာများကို ရေးသားသော စာရေးဆရာမ တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး *Hay House* စာအုပ် ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ အတွေးသစ်ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး (*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 ကျောင်းမှ ထွက်ခဲ့ပြီးနောက် အိမ်ထောင် မရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာကာ ၁၆ နှစ်မြောက် မွေးနေ့တွင် သမီးတစ်ဦး ဖွားမြင်ပြီး မွေးစားမည့် မိဘများထံသို့ ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရှိကာရှိမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဝင်ငွေနည်းပါးသော အလုပ်များဖြင့် ရှင်သန် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် နယူးယော့ခ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဖက်ရှင် မော်ဒယ်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ ၁၉၅၄ တွင် အင်္ဂလိပ်လူမျိုး လုပ်ငန်းရှင် အင်ဒရူး ဟေးနှင့် လက်ထပ်ပြီး အတည်တကျဖြစ်လာသော်လည်း ၁၄ နှစ်အကြာတွင် ခင်ပွန်း သည်က အခြားအမျိုးသမီးနှင့် လက်ထပ်ရန် စွန့်ခွာသွားသည်။

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

၁၉၇၇-၁၉၇၈ ခန့်တွင် ကိုယ်တိုင် သားအိမ်လည်တန် ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာခံစားခဲ့ရရာ ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ရန် စီစဉ်ခဲ့သော်လည်း ယင်းသို့ မခွဲစိတ်မီ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကြမ်းတမ်းရက်စက်မှုများ၊ သားမယား

mgyoe.com

ပြုကျင့်ခဲ့ရမှုများကို 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 နယူးယော့ခိုင်းမ် ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် စတင် ပါဝင်ခဲ့ပြီးနောက် ၂၀၁၁ ခုနှစ်အထိ အုပ်ရေ သန်းပေါင်း လေးဆယ်ကျော် 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။

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား

ဆေးပညာစာအုပ်စာတမ်းများ၊ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုပညာ ဘာသာပြန် စာအုပ်များကို ရေးသားခဲ့ဖူးသော်လည်း တကယ် ဘာသာပြန်အတွေ့အကြုံကိုကား 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်မှသာ ရရှိခဲ့သည်ဟု ပြောလျှင် ယုံကြည်ပါမည်လား မသိပေ။ စာရေးသူ ဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေး၏ ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းကို ဖတ်လိုက်ရသည့်အချိန်တွင် ထိုစာအုပ်သည် မြန်မာစာဖတ် ပရိသတ်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးပြုမည့် စာအုပ်ဟု ယုံကြည်သွားပါသည်။

ကျွန်မသည် ဆေးပညာဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသူ ဖြစ်သည့်အပြင် ကိုယ်တိုင်ကလည်း နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါကြီးတစ်ခု အပါအဝင် ရောဂါတချို့ကို သယ်ဆောင်ထားရသူဖြစ်ရာ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကိစ္စများကို တာဝန်တစ်ရပ် အနေဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှု သွင်းယူရပါသည်။ ဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေး၏ ပထမ စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်သည်နှင့် ထိုစာအုပ်သည် ကျွန်မအပါအဝင် လူထုကိုပါ အကျိုးပြုမည့် စာအုပ် ဖြစ်မည်ဟု ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်လိုက်ပါတော့သည်။ ထိုယုံကြည်ချက်ဖြင့် ဘာသာပြန်ရင်း သူ ညွှန်ကြားသော 'စိတ်ထား ပြောင်းနည်း' များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်မိပါသည်။ ကျင့်ကြံသောအခါတွင် ကျွန်မ၏ ကျန်းမာရေး ထူးထူးခြားခြား တိုးတက်လာသည်ကို ခံစားရပါ၏။

ယခု ဤစာအုပ်ကား ထိုနာမည်ကျော် စိတ်ကုဆရာမကြီး လူဝီစ် ဟေး၏ *The Power Is Within You* ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမစာအုပ်၏ အဆက်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ သူ့ချည်းသီးသန့်အဖြစ် လည်းကောင်း ဖတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါ၏။ ပထမစာအုပ်တွင် ရောဂါအလိုက် ပြုပြင်ယူရမည့် စိတ်ထားများအကြောင်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။ ယခု 'ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်' စာအုပ်တွင်ကား ထိုစိတ်ထား ပြောင်းလဲရာတွင် ထိထိ

mgyoe.com

ရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ပါဝါ လေ့ကျင့်နည်းများကို ပြောပြထားပါသည်။ The power is within you ဆိုသော စကားက လေးနက်သည်။ အတွင်းမှာ ပင်ကိုကပင် ရှိနှင့်ပြီးသား စွမ်းအားကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုစွမ်းအားကို (၁) ရှိနေကြောင်း နားလည်၍ (၂) အစွမ်းထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူပြီး (၃) နေရာတကျ သုံးစွဲနိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက ဘဝ အောင်မြင်ရေး၊ လောကသဘာဝဓမ္မနှင့် သင့်တင့်စွာ နေထိုင်ရေးတို့ကိုပါ အထောက်အပံ့ကြီးစွာ ဖြစ်စေနိုင်လိမ့်မည် ဟု ကျွန်မ ယုံကြည်သည့်အလျောက် အချိန်ယူ၍ လေးလေးစားစား ပြန်ဆိုပေးလိုက်ပါကြောင်း။

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇ ရက်။

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အသိပညာ အချက်အလက်တွေ အများကြီး ပါပါတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးကို တစ်ထိုင်တည်း နားလည် သဘောပေါက်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ တချို့ အတွေးအခေါ်တွေက ရုတ်တရက် ညှို့ယူပြီး စိတ်ကို ဖမ်းစားလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အတွေးအခေါ်တွေကို အရင် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်မနဲ့ သဘောချင်း မကိုက်ညီဘူးဆိုရင် ဘေးဖယ်ထားလို့ ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲက အတွေးအခေါ်ကောင်း တစ်ချက်တလေ ရပြီး ဘဝအရည်အသွေး တိုးတက် အောင် လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်မ ရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ။

စာအုပ်ကိုဖတ်ရင်း ကျွန်မရဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေ ... ဥပမာ - ပါဝါ စွမ်းအင်၊ ဉာဏ်ပညာ၊ အနန္တ အသင်္ချေစိတ်၊ စကြဝဠာစွမ်းအင်၊ ဘုရားသခင်၊ တန်ခိုးသိဒ္ဓိ၊ ပညာသိ ဆိုတာတွေကို ယဉ်ပါးလာပါလိမ့်မယ်။ စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို လည်ပတ်စေတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ပါဝါ စွမ်းအင်တွေဟာ အဆုံးအစ မရှိဘူး ဆိုတာ ပြနိုင်လာမယ်။ စိတ်ထဲမှာ မနှစ် သက်တဲ့ ဝေါဟာရ တစ်ခုခုတွေရင် တခြားစကားလုံးတစ်ခုကို အစားထိုးလိုက် ပါ။ ဟိုးအရင်က ကျွန်မကိုယ်တိုင်တောင် ကိုယ်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်မဖြစ်တဲ့ စကား လုံးတွေ၊ အမည်နာမတွေကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့သေးတာပဲ။ စာတစ်အုပ်ကို ဖတ်တဲ့ အခါ၊ စာလုံးတစ်လုံး ရေးတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရေးတာပဲ ကောင်းတယ်။

ကျွန်မဟာ ပုံမှန် စာလုံးပေါင်း တစ်ခုကိုတောင် နှစ်ခုအဖြစ် ခွဲခြားပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုတာ သတိထားမိကြပါလိမ့်မယ်။ *Disease* ဆိုတဲ့ ရောဂါကို *Dis-ease* မသက်မသာ ဖြစ်ခြင်း၊ မအိမသာ ဖြစ်ခြင်းလို့ ရေးမယ်။ ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သဟဇာတ မဖြစ်တဲ့အရာ တစ်ခုခုကို ရည်ညွှန်းချင် ရည်ညွှန်း

mgyoe.com

မယ်။ AIDS ဆိုတဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရောဂါကို aids (အကူအညီ) လို့ ရေးပြီး စကားလုံးရဲ့ အစွမ်းကို လျော့ချမယ်။ ဒီအတွေးအခေါ်ကို Reverend Stephan Pieters က အရင်ဆုံး အကြံပြုပြီး ဖန်တီးခဲ့တာပါ။ Hay House မှာ ရှိတဲ့လူ အားလုံးက ဒီအယူအဆကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ထောက်ခံကြတယ်။ စာဖတ်သူ တွေကိုလည်း အတူပူးပေါင်း ပါဝင်စေချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း (You can heal your Life) ရဲ့ အဆက်အဖြစ် ရေးခဲ့တာပါ။ စာ စရေးတဲ့အချိန်က စပြီး အချိန်တွေ ကုန်လွန်လာတာနဲ့အမျှ အကြံဉာဏ်သစ်၊ စိတ်ကူးသစ်တွေဟာ သူ့ဘာသာ ထွက်ပေါ်လာတယ်။ ဒါတွေကို မျှဝေချင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကျွန်မဆီ စာရေးပြီး တမေးတည်း မေးနေကြတဲ့သူတွေကိုရောပဲပေါ့။ ကျွန်မတို့ လိုက်လံရှာဖွေနေတဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ဟာ အပြင်မှာ မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့ ကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိ ပြုမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီ ပါဝါစွမ်းအင်ကို အကောင်းမြင် အတွေးတွေနဲ့ အဆင်သင့် သုံးစွဲနိုင်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း သိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို တန်ခိုးပါဝါတွေ ရှိတယ် ဆိုတာ ဒီစာအုပ်က ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြု လိုက်ပါတယ်။

နိဒါန်း

ကျွန်မဟာ 'ပျောက်စေဆရာတစ်ယောက်' မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကုစားမပေးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းက လှေကားတစ်ထပ်လို့ပဲ ခံယူပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုချစ်ရမယ်ဆိုတာ လေ့လာရင်း အံ့ဩစရာ ရလဒ်တွေ ဘယ်လောက်တောင် ရလာသလဲ ဆိုတာ သိမြင်ဖို့ နေရာတစ်ခုကို ကျွန်မ ဖန်တီးတာပါ။ ကျွန်မဟာ လူတွေကို အားပေးထောက်ပံ့တယ်။ သူတို့ဘဝအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးလူ ဖြစ်နိုင်အောင် ကူညီတယ်။ လူတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ဉာဏ်နဲ့ အင်အားတွေ ရှိကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးကို ဖြတ်သန်းရသည် ဖြစ်စေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်တတ်လာကြတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်က ကျွန်မတို့မှာ နောက်ထပ် ဘာပြဿနာမှ မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ၊ အကျိုးရလဒ် ကွာခြားအောင် ဘယ်လို လုပ်နိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။

ကမ္ဘာအနှံ့သွားပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီကို နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးခဲ့တာ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ ရာပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့တာ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်တွေ လုပ်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလာတော့ ဘယ်ပြဿနာကိုမဆို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကို သွားတွေ့တယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်လာတာနဲ့အမျှ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် ကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ နေသာထိုင်သာ ရှိလာတယ်။ သူတို့ လိုချင်တဲ့ အလုပ်တွေ ရလာတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ငွေကြေးတွေ ရလာတယ်။ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးတွေဟာ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာတယ်။ မကောင်း

တဲ့သူတွေ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့လာတယ်။ ဒါဟာ တကယ်ကို ရိုးစင်းလွယ်ကူတဲ့ သက်သေပြချက်တစ်ခုပါပဲ။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ'တဲ့။ ကျွန်မဟာ အလွန်အလွန် ရိုးရိုးစင်းစင်း နေထိုင်လို့ ဝေဖန်ခံရတယ်။ တကယ်တော့ အရိုးဆုံးနေထိုင်တဲ့ ဘဝနေနည်းတွေဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ် တယ်လို့ ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

မကြာသေးခင်အချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “မင်းဟာ ငါ့ အတွက် အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး လက်ဆောင်မွန်ကို ပေးခဲ့တာပဲ။ ဒါဟာ ငါ့ အတွက် အထူးလက်ဆောင်ပါ” လို့ ပြောခဲ့သေးတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဆိုတာတောင် မသိကြဘူးလေ။ ဘာတွေ ခံစားနေရတယ် ဆိုတာ မသိဘူး။ ဘာလိုချင်မှန်း မသိဘူး။ ဘဝ ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေရတဲ့ ခရီးရှည်ကြီး တစ်ခုပါပဲ။ ဒီခရီးကို ဘယ်လိုသွားရမယ်၊ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူ လဲ ... ဘာလဲ ဆိုတာ သိရမယ်၊ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ရင်း ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိကြတယ် ဆိုတာ ဘဝအလင်း ရခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်းရှင်းလေး ပြောရရင် အခြားသူတွေကို ချစ်သလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ကြဖို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းအပေါ် အခြေခံပြီး ချစ်ခင်ဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့ ရောက် လာကြတာမို့ ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးကို ကူညီရာရောက်ပါတယ်။

စကြဝဠာကြီးကို ဖန်ဆင်းတဲ့ စွမ်းအင်ကလည်း အချစ်နဲ့ ထုံမွမ်းထားတာ။ တစ်ခါတလေ ဒီစကားမျိုး ခဏခဏ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ အချစ်ကြောင့် ကမ္ဘာ ကြီးက လည်ပတ်နေတာတဲ့။ ဒါဟာ လုံးဝ မှန်ကန်ပါတယ်။ အချစ် ဆိုတာ စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို အတူတူ ပေါင်းစည်းနိုင်အောင် လုပ်ပေးတဲ့အရာပဲ။

ကျွန်မအတွက်တော့ အချစ် ဆိုတာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နှစ်သက်မြတ်နိုး ခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ကြဖို့ ပြောတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် နှစ်သက် မြတ်နိုးပါလို့ ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာမှန်သမျှ ကိုယ့်ရဲ့ ထူးခြားမှု၊ သောကဝေဒနာ၊ အစွမ်းရှိသလောက် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ မှုနဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အားလုံးကို လက်ခံရမယ်။ ဒါတွေ အားလုံးကို အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အချစ်၊ အကျိုးအမြတ် မမျှော်ကိုးတဲ့ အချစ်နဲ့ ထုံမွမ်းပြီး လက်ခံတယ်။

စိတ်မကောင်းစရာ ပြောရရင် လူအများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်ကြဘူး။ ပိန်သွားမှ ချစ်မယ်၊ အလုပ်ရမှ ချစ်မယ်၊ တိုးတက်မှ ချစ်မယ်၊ ချစ်သူရမှ ချစ်မယ် ဒါမျိုးတွေပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့အချစ်မှာ အခြေအနေတွေကို ထည့်သွင်းထားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို ပြောင်းလဲပြီး အခုလက်ရှိ အနေအထားအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးမှာ အချစ်မရှိတဲ့နေရာဟာ အသူတစ်ရာနက်တဲ့ ကျင်းနက်ကြီးလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် aids လို့ ခေါ်တဲ့ အကူအညီ လိုအပ်မှုတွေကြောင့် မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သေဆုံးနေကြတာပေါ့။ ဒီလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေဟာ အခက်အခဲ အဟန့်အတားတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးနေတာပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကျင့်ဝတ်တွေ၊ ဘာသာရေး ကွာခြားမှုတွေ၊ နိုင်ငံရေး အယူအဆ ကွဲပြားမှုတွေကို ကျော်လွန်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားတံခါးကို ဖွင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ပိုပြီး လုပ်နိုင်လေအဖြေတွေတာ မြန်လေပါပဲ။

တစ်ဦးချင်း ပြောင်းလဲမှုနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံး ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်နေဆဲပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ခုအချိန်မှာ အသက်ရှင်သန်နေကြတဲ့ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ဖို့အတွက် ရောက်လာကြတယ်။ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ယူဆောင်လာကြတယ်။ အိုဟောင်းတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပြီး ချစ်ခင်ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ရပ်တည်နိုင်အောင် အသွင်ပြောင်းဖို့ ရောက်လာကြတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မိန်ရာသီမှာတုန်းက ကိုယ့်ကို ကယ်တင်မယ့်သူဟာ အပြင်မှာ ရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ကယ်ပါ ယူပါ တစာစာနဲ့ ကူညီစောင့်ရှောက်ပါတဲ့။ အခုကုန်ရာသီခေတ်ကို ရောက်ပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်ရှင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်လို့ လေ့လာသင်ယူနေကြပြီ။ ကိုယ် ရှာနေတဲ့ သခင်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အခုလက်ရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ ဆန္ဒမရှိဘူး ဆိုရင် နောက်တစ်နေ့မှာလည်း ချစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီနေ့ မလုပ်သေးဘူးလို့ ခွင့်ပန်တာ၊ ခဏပစ်ထားတာဟာ မနက်ဖြန်မှာ လုပ်လို့ရနေသေးလို့ပဲ။ အဲဒီလို ရက်တွေ ရွှေ့ဆိုင်းရင်း နောက်ထပ် နှစ် နှစ်ဆယ်မက ကြာနိုင်တယ်။ ရက်ရွှေ့ရင်းနဲ့ ဘဝဇာတ်သိမ်းသွားကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ဟာ ဘာတစ်ခုမှ မျှော်ကိုးစရာ မလိုဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝချစ်ရမယ့် နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာ၊ လူအချင်းချင်း ချစ်ခင်တဲ့နေရာ၊ ကိုယ်ဟာ ဘာလဲလို့ ဖော်ထုတ်ခွင့် ရှိတဲ့နေရာ၊ တရားစီရင်မှု၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှု၊ ဘက်လိုက်မှုတွေ လုံးဝမပါဘဲ ကျွန်မတို့ကိုချစ်တဲ့၊ လက်ခံတဲ့နေရာ ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ အချစ် ဆိုတာ မိသားစုက စတင်တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး မချစ်ဘဲ တခြားသူတစ်ယောက်ကို ချစ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်အတွက် ကိုယ်က ပေးနိုင်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံး လက်ဆောင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပြောလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူများကိုလည်း ထိခိုက်အောင် မလုပ် ဘူး။ အတွင်းစိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းရင် စစ်ပွဲတွေ မရှိဘူး။ အုပ်စု ဂိုဏ်းဂဏာတွေ မရှိဘူး။ အကြမ်းဖက်သမားတွေ မရှိဘူး။ အိမ်ခြေယာမဲ့တွေ မရှိဘူး။ *Disease* တွေ မရှိဘူး။ *aids* မရှိဘူး။ ကင်ဆာမရှိဘူး။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုနဲ့ ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးမှုတွေ မရှိဘူး။ ကျွန်မအတွက်တော့ ဒါဟာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာအတွက် ဆေးတစ်ခွက်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းဖို့ လိုတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ နားလည်မှု၊ ကရုဏာထားမှု၊ ခွင့်လွှတ်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကတော့ အားလုံး ထက် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဖို့ စွမ်းအင် က ကိုယ့်မှာ ရှိနေတယ်။

အချစ် ဆိုတာကို ရွေးချယ်နိုင်သလို ဒေါသ၊ အာယာတ၊ မုန်းတီးမှုနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ အချစ်ကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ အခုအချိန်က စပြီး အချစ်ကို ရွေးချယ်ရအောင်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံး ကုစားတဲ့ လမ်းစဉ်ပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်ကျော်အတွင်း ကျွန်မ ပေးခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာ ကောက်နုတ်ချက်တွေ ပါတယ်။ ဒါတွေက နောက်ထပ် လှေကားတစ်ထပ်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အကြောင်းကို သိနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးနဲ့ မွေးရာပါ စွမ်းအင်တွေကို နားလည်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုထက်ပိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်တဲ့ အခွင့် အရေး ရှိတဲ့အပြင် အလွန်ကြီးကျယ် ခမ်းနားတဲ့ စကြဝဠာ အချစ်တွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချစ် ဆိုတာ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲက စတာ၊ ကိုယ်နဲ့အတူ စတင်တာမို့ ကိုယ့်ရဲ့အချစ်တွေကို ကမ္ဘာကြီးကို ကုစားဖို့ မျှဝေ ပေးလိုက်ပါ။

လူဝီစ် အယ်လ် ဟေး
ဇန်နဝါရီ ၁၉၉၁

အပိုင်း ၁ သဘောပေါက်လာခြင်း



အတွေးတွေနဲ့ ယုံကြည်မှု အစွဲတွေကို ချဲ့လိုက်တဲ့အခါ
ကျွန်မတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ
လွတ်လွတ်လပ်လပ် စီးဆင်းသွားတယ်။
ချုံ့ထားလိုက်တဲ့အခါ ဖွင့်ထားတဲ့ တံခါးချပ်တွေကို
ကိုယ်တိုင် ပိတ်လိုက်သလိုပဲ။

အခန်း (၁)

အတွင်းစိတ်ထဲက စွမ်းအင်

ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်စွမ်းအင်ကို ဆက်သွယ်လေ
ကိုယ့်ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာတွေဟာ လွတ်လပ်လာလေပါပဲ။

ဘယ်သူလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒီနေရာ ရောက်နေတာလဲ၊ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ် ယုံကြည်ချက်တွေက ဘာလဲ။ နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို ရှာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ အတွင်းစိတ်ထဲအထိ ရောက်အောင် သွားကြည့်တာပါ။ အဲဒါ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပါဝါစွမ်းအင် ရှိတယ်။ အဲဒီ စွမ်းအင်က ကျွန်မတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်၊ ဆက်ဆံရေး တွေ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်၊ အလုပ်အကိုင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် တိုက်ရိုက် ညွှန်ကြားနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်အရာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝ အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာဖို့ ပထမဦးဆုံး ယုံကြည်ရမှာက အတွင်း စိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်ကြောင့်လို့ပေါ့။ ပြီးတော့မှ ကိုယ် မဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖန်တီး ထားတဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို စွန့်လွှတ်ပစ်ရမယ်။ အတွင်းစွမ်းအင်ကို နက်နက်နဲနဲ လေ့လာပြီး ကိုယ့်အတွက် ဘာအကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲလို့ စမ်းသပ်ရမယ်။ တကယ်လို့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို သုံးပြီး ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ ဆန္ဒ ရှိတယ် ဆိုရင် အဲဒီစွမ်းအင်တွေက ကျွန်မတို့ကို ချစ်ခင်ပြီး အားပေး ထောက်

mgyoe.com

ခံမယ်။ ဒါဆို ပိုပြီး ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့၊ ပိုပြီး ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ ဘဝတွေကို ဖန်တီးနိုင်လိမ့်မယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်တွေဟာ အနန္တစွမ်းအင်ကြီးတစ်ခုနဲ့ ဆက်သွယ်နေတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် သိချင်တဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေကို အချိန်မရွေး ရနိုင်တာပေါ့။ ဒီလို ဆက်သွယ်နေလို့လည်း စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးက ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်ကို တောက်ပအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးဟာ သူ ဖန်တီးထားသမျှ အရာတိုင်းကို ချစ်ခင်တယ်။ အကောင်းတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ဖြစ်သလို ကျွန်မတို့ ဘဝတွေရဲ့ အရာရာတိုင်းကို ညွှန်ကြားပေးတယ်။ သူဟာ ဘယ်လို မုန်းရမယ်၊ ဘယ်လို လိမ်ရမယ်၊ ဘယ်လို အပြစ်ပေးရမယ် ဆိုတာ မသိပါဘူး။ သူဟာ သန့်ရှင်းတဲ့အချစ်၊ လွတ်လပ်မှု၊ နားလည်နိုင်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို မြင့်မြတ်တဲ့ နှလုံးသားဘက် လှည့်ထားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှသာ အကောင်းအမွန်တွေကို ရမှာပါ။

ဒီစွမ်းအင်ကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ သုံးမလဲလို့ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ အတိတ်ကာလမှာ မကောင်းခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ မကောင်းတာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေကိုပဲ စဉ်းစားနေရင် အဲဒီနေရာမှာပဲ တွယ်ငြိနေမှာပေါ့။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ အတိတ်ရဲ့ သားကောင် အဖြစ်မခံဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဘဝသစ်တွေကို ဖန်တီးလိုက်ရင် မြင့်မြတ်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေရဲ့ အားပေး ထောက်ခံမှုကြောင့် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဘဝသစ်ကို ရလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ပါဝါစွမ်းအင် ဆိုတာ နှစ်ခု မရှိဘူး။ တစ်ခုတည်း ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့သုံးရင် မြင့်မြတ်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ဖြစ်မယ်။ လွဲမှားပြီး သုံးရင်တော့ မကောင်းဆိုးဝါးတစ်ကောင်လို့ ပြုမူလိမ့်မယ်။

တာဝန်ယူမှုနဲ့ အပြစ်တင်မှု

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အခြေအနေ၊ ဖြစ်ခဲ့သမျှ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးပုံစံ၊ ခံစားချက်ပုံစံတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေဟာ ခံစားချက်တွေကို ဖန်တီးတယ်။ အဲဒီခံစားချက် ယုံကြည်ချက်တွေအရပဲ ဘဝကို စတင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အမှားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါ။

ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူတစ်ပါးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် တာဝန်ယူတာနဲ့ အပြစ်တင်တာရဲ့ ကြားမှာ ကွာခြားမှု ရှိပါတယ်။

တာဝန်ယူမှု အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါ ပါဝါစွမ်းအင် ပိုင်ဆိုင်မှု အကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ အပြစ်တင်တာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါဝါ စွမ်းအင်ကို လျော့နည်းစေတယ်။ တာဝန်ယူတာကတော့ တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲ လိုစိတ် ရှိလို့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ရလာတတ်တယ်။ ကိုယ်ဟာ အပြစ်တင်ခံရတဲ့ သားကောင် နေရာကပဲ အသုံးတော်ခံမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ကို အလဟဿ ဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ တာဝန်ယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် အခြား တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခုကို အပြစ်ဖို့စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အချို့လူ တွေက နာမကျန်းဖြစ်မှု၊ ဆင်းရဲ မွဲတေမှုနဲ့ ပြဿနာဖြစ်မှုတွေကို အပြစ်ရှိသလို ခံစားကြတယ်။ တာဝန်ယူမှုကို အပြစ်လို့ ခံယူကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကျန်းမယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အတွက် အပြစ်ရှိသလို ခံစားကြတာ။ သူတို့ လျှောက်ခဲ့တဲ့ ဘဝခရီးမှာ အားလုံးကို အပြစ်လို့ လက်ခံတယ်။ နောက် တစ်နည်းနဲ့ လျှောက်မယ် ဆိုရင်လည်း မှားမှာပဲလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မ ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်လို့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေ၊ မကျန်းမာမှုတွေကို ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အရေးလို့ ယူဆပြီး အသုံးပြုမယ် ဆိုရင် ကျွန်မတို့မှာ စွမ်း အင်တွေ ရှိလာမယ်။ ရုတ်တရက် ကျရောက်လာတဲ့ ရောဂါအန္တရာယ်တွေကို ကျော်လွန်လာနိုင်တဲ့လူတွေက အဲဒီ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူတို့အတွက် အံ့ဩစရာ အကောင်းဆုံး အဖြစ်အပျက်တွေပါပဲတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သူတို့ဟာ မတူညီတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေနဲ့ ရှေ့ဆက်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလို့ပါပဲတဲ့။

ကျန်တဲ့လူ အများစုကတော့ အရပ်တကာ လူတကာကို ကယ်ပါ ယူပါ တစာစာနဲ့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီလူတွေဟာ နာမကျန်းရာက နာလန်ထလာနိုင် တာတောင်၊ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပြီးတာတောင် နောက်ထပ် အခက်အခဲ တွေ ထပ်တွေ့နေဦးမှာပဲလို့ ကျွန်မ ထင်တယ်။

တာဝန်ယူမှု ဆိုတာ အခြေအနေတစ်ခုကို တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ပါပဲ။ ကျွန်မတို့မှာ ရွေးချယ်ခွင့် အမြဲတမ်း ရှိတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ၊ ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာကို ငြင်းပယ်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ် ဘူးနော်။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေထဲက အသိပညာတွေ ရခဲ့ ပြီး အဲဒီ အသိပညာတွေကြောင့် အခုလက်ရှိ အခြေအနေကို ရောက်နေတယ်

ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျှသာ ဖြစ်တယ်။ တာဝန်ယူလိုက်တာနဲ့ အပြောင်းအလဲ လုပ်ဖို့ စွမ်းအင်တွေ ရတယ်။ အခြေအနေ ပြောင်းလဲဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ကျွန်မတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ရှိပြီး ဘယ်လို သုံးစွဲရမလဲ ဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။



လူအများစုဟာ အဆင်မပြေတဲ့ မိသားစုတွေက လာကြတာပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် ဆိုးဝါးတဲ့ ခံစားချက်တွေ အများကြီး သယ်ပိုးထားကြတယ်။ ကျွန်မ ငယ်ငယ်တုန်းက ဆိုရင် မတရား ပြုကျင့်ခံရတာတွေ၊ အကြမ်းဖက် ခံရတာတွေ ပြည့်နှက်လို့ပေါ့။ အချစ်နဲ့ စွဲလမ်းနှစ်သက်မှုကို ဆာလောင်ငတ်မွတ်ခဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားရကောင်းမှန်း လုံးဝမသိခဲ့ဘူး။ ဒီဒဏ်တွေ မခံနိုင်လို့ အသက် ၁၅ နှစ်မှာ အိမ်က ထွက်ပြေးလာခဲ့တာတောင် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ဖော်ကားခံရသေးတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အကြမ်းဖက် ဖော်ကားခံရမှု အတွေးပုံစံ တွေကို သဘောမပေါက်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ကလေးတွေဟာ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်သဘောထား အတိုင်း တုံ့ပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကြောက်ရွံ့မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွေကိုပဲ တွေ့ကြုံခဲ့ရတော့ ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန်အထိ ဒီအတွေ့ အကြုံတွေ ရမယ့် အတွေးပုံစံတွေကို ထပ်တလဲလဲ ဆက်ပြီး ဖန်တီးနေတယ် ဆိုတာ သဘောမပေါက်လာခဲ့တယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို လုံးဝပြောင်းလဲပစ် နိုင်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ကျွန်မမှာ ရှိတယ် ဆိုတာ အဲဒီအချိန်အထိ မသိခဲ့ဘူး။ ချစ်မယ့်သူ မရှိတာ၊ စွဲလမ်း နှစ်သက်မယ့်သူ မရှိတာဟာ ကျွန်မက ဆိုးသွမ်း ညစ်ထေးတဲ့သူ ဖြစ်နေလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညှာမတာ အပြစ်တင် ခဲ့တယ်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့ကြုံခဲ့သမျှ အတွေ့အကြုံတွေဟာ အတိတ်က ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေ ယုံကြည်ချက်တွေကြောင့် ဖြစ်လာတာပါ။ ဘဝကို ပြန် လည်သုံးသပ်ရင် ရှက်စရာလို့ မမြင်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ကာလဟာ ပြည့်စုံခဲ့၊ ကြွယ်ဝခဲ့တဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလို့ မြင်ပါ။ အဲဒီ ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ အတိတ် ကာလ မရှိဘဲ အခုလက်ရှိ ကျွန်မတို့တစ်တွေ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ် မှာ အကောင်းတွေ၊ ပိုပြီး ကောင်းတာတွေ မလုပ်ခဲ့ရကောင်းလားလို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ထုရိုက်နေစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ကိုယ် သိသမျှ အသိတရား

mgjoe.com

လေးနဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် အတိတ်ကို အချစ်နဲ့ ထုံမွမ်းပြီး စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ အခုလို အသိပညာအသစ်တွေ ယူဆောင်ပေးလာလို့ ကျေးဇူးလည်း တင်ရပါမယ်။

အတိတ် ဆိုတာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ထဲက အကြောင်းတွေကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ ကြည့်ရှုပုံ ကြည့်ရှုနည်းကို ရွေးချယ်ကြရအောင်။ အခုလက်ရှိအချိန်ဟာ ကျွန်မတို့ ရှင်သန်နေတဲ့ အချိန်လေးပဲ။ ခံစားလို့ ရတဲ့ အချိန်လေးပဲ။ အတွေ့အကြုံတွေ ရနေတဲ့ အချိန်လေးပဲ။ အခု အချိန်မှာ လုပ်သမျှတွေဟာ မနက်ဖြန်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ပဲ။ လက်ရှိ အချိန်ကသာ ဆုံးဖြတ်မှု လုပ်နိုင်တယ်။ အတိတ်ကို ပြန်ပြင်လို့ မရသလို အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင် လုပ်ထားလို့ မရပါဘူး။ အခု ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုပဲ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ့်ရဲ့ စဉ်းစားပုံ၊ ယုံကြည်ပုံ၊ ပြောဆိုပုံတွေကို အခုက စပြီး ရွေးချယ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ် ပြောနေကျ အတွေးတွေ၊ စကားလုံးတွေကို သတိထားပြီး လေ့လာလိုက်တာနဲ့ ကိုယ် ဘာကို သုံးစွဲရမယ် ဆိုတာ သိလာမှာပါ။ ဒီစကားက အရမ်း ရိုးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် အရှိဆုံးအချိန်က အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန် ပါပဲ ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။



ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အစိုးမရဘူး ဆိုတာ နားလည်ရမယ်။ ကိုယ်ကသာ စိတ်ရဲ့ အလိုကျ ဖြစ်လာရတာ။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး အတွေးဟောင်းတွေ တစ်လည်လည် ဖြစ်နေတာကို ရပ်လိုက်ပါ။ အတိတ်က အကြောင်းတွေ ပြန်တွေးပြီး “ဒါကို ပြောင်းလဲဖို့ ခက်တယ်” လို့ ပြောရင် စိတ်ကို အမိန့်ပေးလိုက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ “အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ သိပ်လွယ်ကူတယ်” လို့ စိတ်ထဲ ရောက်အောင် ထပ်တလဲလဲ ပြောပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်သာ အရှင်သခင် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားအဓိပ္ပာယ်ကို တာဝန် ယူတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်က ရှေ့ဆောင်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေဟာ ရေစက်ရေပေါက်လေးတွေနဲ့ တူတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ရေတစ်စက်၊ သို့မဟုတ် အတွေးတစ်ခုဟာ ဒီလောက်ကြီး အဓိပ္ပာယ် မရှိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေးတွေကို ထပ်တလဲလဲ တွေးတဲ့အခါ အရင်ဆုံး သတိပြုမိမှာက ကော်ဇောစိုရုံလောက်ပေါ့။ နောက်တော့ ရေအိုင်

ငယ်လောက် ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ရေကန်ငယ် ဖြစ်လာတယ်။ ဆက်ပြီး တွေးနေရင် ရေကန်ကြီးကနေ သမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ကျယ်ကြီးအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်လို သမုဒ္ဒရာမျိုး ဆက်ပြီး ဖန်တီးချင်လဲ။ ရေကန်ထဲမှာ အညစ်အကြေး တွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေ ပြည့်နှက်ပြီး ရေကူးလို့ မရတဲ့ သမုဒ္ဒရာလား။ ဒါမှမဟုတ် ကြည်လင်ပြာလဲ့ပြီး သန့်ရှင်းနေတဲ့ ရေတွေနဲ့ သမုဒ္ဒရာလား။

လူတွေက ခဏခဏ ပြောကြတယ်။ “ဒီအတွေး မတွေးအောင် ရပ်လို့ မရဘူး” တဲ့။ ကျွန်မက အမြဲ ဒီလိုဖြေတယ်။ “မင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်” လို့။ အကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးနဲ့ မတွေးချင်ဘူးလို့ အကြိမ်ဘယ်လောက်များများ ငြင်းဆန်ပြီးပြီလဲ။ အခု လုပ်ရမှာက ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲ အထိ ရောက်အောင် ပြောဖို့ပါပဲ။ မကောင်းမြင်အတွေးကို လုံးဝ ရပ်တန့် ပစ်ရမယ်။ အပြောင်းအလဲ လုပ်ချင်တဲ့အခါ ကိုယ့်အတွေးတွေနဲ့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ရ မယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ပေါ်လာရင် ရိုးရိုးလေးပဲ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒီနည်းဟာ ငြင်းဆန်တဲ့ နည်းလမ်း မဟုတ်ဘူး။ မကောင်းမြင် အတွေးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် တွေ မပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဘယ်တော့မှ လက် မခံဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောပါ။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် တိုက်ခိုက်တာ မဟုတ်ဘဲ အသိပညာနဲ့ ကျော်လွန်ပြီး ကြည့်လိုက်တာပါ။ ကြည်လင်သန့်ရှင်း တဲ့ သမုဒ္ဒရာထဲ ကူးခတ်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ညစ်ထေးနေတဲ့ အတွေးပင်လယ်ထဲ နစ်မြုပ်မခံပါနဲ့။



ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ဘဝက အဲဒီလို အခွင့်အရေးတွေ ပေးဖို့ စောင့်နေတယ်။ ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ အရာတွေကို ပေးဖို့ စောင့်နေတယ်။ စကြဝဠာ စွမ်းအင်ရဲ့ အသိပညာတွေကို အသုံးပြုနိုင်တယ်။ အခုလက်ရှိဘဝက ကိုယ့်ကို ထောက်ခံအားပေးနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်ဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲလို့ ယုံကြည်ပါ။

တကယ်လို့ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်နေတယ် ဆိုရင် နှာသီးဖျားက ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်က အကျိုးများလှတယ်။ အသက်ရှူခြင်း ဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာပါ။ လေရှူတယ် ဆိုတဲ့ အလုပ်က အခကြေးငွေ တစ်ပြားတစ်ချပ်မှ ပေးစရာ မလိုဘဲ အလကား ရှူရတာ။ အသက်

ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး နောက်ဆုံးအချိန်ထိ ရှုခွင့် ရပါတယ်။ ဒီလောက် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အရာကိုတောင် မစဉ်းစားဘဲ လက်ခံနိုင်ရင် ဘဝက ကိုယ် လိုချင်တဲ့ အရာတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ် ဆိုတာ သံသယ ဖြစ်နေတုန်းပဲလား။ အခုအချိန်က ကိုယ်ပိုင်ပါဝါစွမ်းအင်နဲ့ ဘာတွေကို လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာ လေ့ လာရမယ့် အချိန်ပါပဲ။ ငါဟာ ဘယ်သူလဲလို့ အတွင်းကျကျ ရှာဖွေကြရအောင်။



ကျွန်မတို့အားလုံးမှာ မတူညီတဲ့ ခံယူချက်တွေ ရှိကြတယ်။ ကျွန်မအတွက် ကျွန်မအခွင့်အရေး ရှိသလို လူတစ်ချင်းစီအတွက် အခွင့်အရေး ရှိကြပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက ဘာပဲ ဖြစ်နေပါစေ ကိုယ် လုပ်နိုင်တာ ကိုယ့်အခွင့်အရေးပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အတွင်းစိတ်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို ဆက်သွယ်ကြည့်ရမယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အတွင်းစိတ်ထဲက အသိပညာဟာ ကိုယ့်အတွက် အဖြေ တွေကို သိနေလို့လေ။ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြေတွေ ရှိနေတာတောင် မိတ် ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေက ဘာလုပ်ပါ ညာလုပ်ပါလို့ ပြောနေကြ တုန်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက အသံကို နားထောင်ရတာ မလွယ်ပါဘူး။

“ငါ မသိဘူး” လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ အသိပညာတံခါးကို ပိတ်လိုက်တာပဲ။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်က အကောင်းမြင်အတွေးနဲ့ ထောက်ခံတဲ့ အတွေးတွေကို ပေးတယ်။ အဆိုးမြင်တွေကိုပဲ လက်ကိုင်ထားရင် အတ္တစိတ်နဲ့ သာမန်လူသားအဆင့်မှာပဲ ကျင်လည်နေရမယ်။ အကောင်းမြင် သတင်းစကား တွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေ၊ ကိုယ့်အိပ်မက်တွေကတစ်ဆင့် ရောက်လာတတ် တယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု လုပ်နိုင်အောင် အားပေးပါ။ သံသယရှိနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို မေးပါ။ “ဒီဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ့်ကို ချစ်ရာရောက် သလား၊ အခုအချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် မှန်ကန်သလား” လို့။ နောက်တစ်နေ့၊ နောက်တစ်ပတ်၊ နောက်တစ်လမှာလည်း နောက်ထပ် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တဒဂ်တိုင်းမှာ ဒီမေးခွန်းတွေကို မေးကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စွမ်းအင်ကို ယုံကြည်ဖို့ သင်ယူ တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ ချစ်စရာ ကမ္ဘာမြေရဲ့ အနန္တ တန်ခိုးတွေကို အတူဖန်ဆင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့စိတ်ကြောင့် တရားခံဘဝက ပြောင်းလဲပြီး အောင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့ အချစ်က အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ဝမ်းမြောက်စရာ အတွေ့

အကြံတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။ အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်တဲ့ လူတွေကိုကြည့်ရင် သဘာဝအလျောက် ဆွဲဆောင်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ သတိထားမိသလား။ သူတို့ဟာ အံ့ဩစရာ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ကြတယ်။ သူတို့ဘဝမှာ သူတို့ ပျော်ပိုက်တယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိန် ဥစ္စာစည်းစိမ်တွေဟာ မပင်မပန်း လွယ်ကူစွာနဲ့ ဒီရေအလား တိုးပွား ဝင်ရောက်လာကြတယ်။



ကျွန်မဟာ ဟိုး အရင်အတော်ကြာကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပိုင်တဲ့ လူစားမျိုး ဖြစ်အောင် လေ့လာသင်ယူခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အသိပညာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နားလည်မှုတွေကို ကျွန်မ တည်ဆောက်လာနိုင်တယ်။ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း လမ်းညွှန်နိုင်ခဲ့တယ်။ ကြယ်တာရာတွေ နဲ့ ဂြိုဟ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း လှည့်ပတ်ကြသလို ကျွန်မကလည်း မှန်ကန်တဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းခဲ့ပါတယ်။ လူသား တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး အရာရာတိုင်းကို နားမလည်နိုင်ခဲ့ပေမဲ့ ကျွန်မဟာ မှန်ကန်တဲ့နေရာ၊ မှန်ကန်တဲ့အချိန်မှာ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတယ် ဆိုတာကိုတော့ သိပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ လက်ရှိအနေအထားက အသိပညာအသစ်တွေ၊ အခွင့်အလမ်း အသစ်တွေအတွက် လှေကားတစ်ထပ်ပါပဲ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူလဲ၊ ဘာတွေကို လေ့လာခဲ့ပြီးပြီလဲ၊ ဘာတွေ သင်ကြားဖို့ ရောက်လာတာလဲ။ ကျွန်မတို့ အားလုံး မှာ သီးသန့် ရည်ရွယ်ချက်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ မမာမကျန်း ဖြစ်မှုတွေ အားလုံးထက် သာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဝေးကြီးကို စိတ်စေလွှတ်ပြီး ကမ္ဘာဂြိုဟ်ပေါ်က ဘယ်သူနဲ့မဆို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ စိတ်ဝိညာဉ်၊ အလင်းရောင်၊ စွမ်းအင်၊ တုန်ခါမှု၊ အချစ်တွေအပြင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေထိုင်ဖို့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ရှိကြပါတယ်။

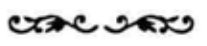
အခန်း (၂)
အတွင်းစိတ်၏ အသံနောက်သို့
လိုက်ပါခြင်း

ကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အတွေးတွေဟာ
 ကိုယ့်ဘဝ ပန်းချီကားကို ဆေးရောင်ခြယ်မယ့် စုတ်တံတွေပဲ။

‘တကယ်လို့ ကိုယ်ကသာ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝပုံစံကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကား ပထမဆုံး ကြားရတဲ့အချိန်ကို သတိရတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် တော်လှန်ပြောင်းလဲတဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတစ်ခုပဲ။ ကျွန်မက နယူးယော့ခ်မှာ နေတယ်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာကို သင်ပေးတဲ့ ဘုရားကျောင်း (Church of Religious Science) ကို ရောက်သွားတယ်။ ဘုရားကျောင်းက ဘုန်းတော်ကြီးတွေ၊ လက်တွေ့ပညာရှင်တွေက ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာကို သင်ကြတယ်။ ကျွန်မ တစ်ခါမှ မကြားဖူးတဲ့ စကားကို အရင်ဆုံး ကြားရတာပဲ။ “ကိုယ့်အတွေးတွေဟာ ကိုယ့်အနာဂတ်ကို ပုံဖော်တယ်” တဲ့။ သူတို့စကားက ဘာကို ဆိုလိုမှန်း ကျွန်မ မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကြောင်းအရာဟာ ကျွန်မစိတ်ထဲက အချက်ပေးခေါင်းလောင်းကို အသံမြည်အောင် တီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်မဟာ အဲဒီအချက်ပေး ခေါင်းလောင်းသံကို နှစ်တွေ အကြာကြီး လေ့လာခဲ့တယ်။ အတွင်းစိတ်ထဲက ‘ဒင်’ လို့ မြည်ရင် အဲဒါ ‘ဟုတ်တယ်’ လို့ ပြောတာ။ အရူးအနှမ်းလို့ ထင်ကြပါစေ၊ ကျွန်မအတွက် တကယ်မှန်ပါတယ်။

သဘောတရားတစ်ခုက ကျွန်မရဲ့ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းကို တီးခတ်လိုက်တာနဲ့ “ဒါ မှန်တယ်” လို့ ကြားလိုက်ရတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲရမလဲ ဆိုတာကို စွန့်စား ရှာဖွေတော့တယ်။ အတွေးတစ်ခုကို လက်ခံ ရရှိပြီး ‘ဒါ မှန်တယ်’ လို့ ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ‘ဘယ်လို’ လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားတော့တာပဲ။ ကျွန်မ စာအုပ်တွေ အများကြီး ရှာဖွေပြီး ဖတ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အိမ်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာစာအုပ်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ပြည့်နှက်လာတယ်။ ဒီဘာသာရပ်တွေနဲ့သက်ဆိုင်တာမှန်သမျှ အငမ်းမရ ရှာဖွေခဲ့တယ်။ သင်တန်းတွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ တက်ခဲ့တယ်။ အတွေးသစ်တစ်ခုရဲ့ ဒဿနထဲမှာ လုံးဝ နစ်မြုပ်သွားခဲ့တယ်။ ဘဝမှာ ပထမဦးဆုံး လေ့လာသင်ယူခြင်းပေါ့။ ကျွန်မရဲ့ အမေက ကက်သလစ် ဇာတ်ပျက် ဖြစ်ပြီး ပထွေးက ဘုရားမဲ့ ဝါဒီ ဖြစ်တော့ အရင်ကဆို ကျွန်မ ဘာကိုမှ မယုံကြည်ခဲ့ဘူး။

စိတ်ပညာကိုမှ ဘာကြောင့် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ကြိုးစား ရှာဖွေခဲ့သလဲလို့ မေးရင် အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မအတွက် ကွန်းခိုရာ ဖြစ်ခဲ့လို့ပါ။ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သမျှတွေဟာ တကယ်ထူးဆန်း အံ့ဩစရာတွေပါပဲ။ အစက လွယ်မယောင် ထင်ခဲ့မိတယ်။ သဘောတရားတချို့ကို ဆုပ်ကိုင်မိပြီ ဆိုတာနဲ့ စပြီး စဉ်းစားတော့တယ်။ မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောကြည့်တယ်။ အဲဒီရက်တွေတုန်းက ကျွန်မဟာ ဘာကိုမှ စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ ငါဟာ တော်တော်သနားစရာ ကောင်းပါလားလို့ အမြဲတမ်း တွေးပြီး အိုင်ထဲမှာလူးတဲ့ ကျွဲလို လူးလို့မဲ့လို့သာ နေချင်တော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားပြီး ကြေကွဲနေတာ ဘယ်လောက် ကြာသွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ ကောင်းတာ မှန်သမျှ ဖြစ်မလာတာလည်း မသိခဲ့ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း သိလာတာကတော့ ကျွန်မဟာ ဒီအကြောင်းတွေမှာ အကြာကြီး အထွန့်တက်နေလို့ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။



ကျွန်မဟာ ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားလုံးတွေကို စပြီး နားထောင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို ရပ်တန့်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အဓိပ္ပာယ် သေသေချာချာ မသိဘဲနဲ့ ‘အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်’ တချို့ကို ယောင်ဝါးဝါး ပြောဆိုမိတယ်။ လွယ်လွယ်လေးတွေနဲ့ စမိလိုက်တာ အသေး

အမွှား ပြောင်းလဲမှုလေးတွေကို တွေ့လာရတယ်။ အဲဒါလေးတွေကလည်း ထူးခြားမှု ပေးသား။ မကြာခင် အချက်ပြ မီးစိမ်းတွေ လင်းပြီး နေရာပေးလာကြ ရတယ်။ လူကြိုက်များလာပြီ၊ တစ်ရှိုန်ထိုး နာမည်ကြီးပြီလို့ တွေးလိုက်မိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိလှ တတ်လှပြီ ထင်ပြီး မာနတွေ ထောင်တက်လာခဲ့ပါ တယ်။ ငါ သိတာ အမှန်လို့ တရားသေ ယုံကြည်လာတော့တယ်။ ဘာမဆို ကိုယ်တတ် ကိုယ်သိ၊ ဘယ်ပြဿနာအတွက်မဆို အဖြေ သိတယ်လို့ ယူဆလာ တယ်။ ပြန်တွေးကြည့်တော့လည်း ဒီနယ်ပယ်သစ်မှာ စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံ ကြည်ကြည် နေနိုင်ဖို့ ကျွန်မ ရှာတွေ့ထားတဲ့ နည်းသစ်လို့ မြင်ပါတယ်။

အသားကျနေတဲ့ အယူဟောင်းတွေ အထူးသဖြင့် ကိုယ် ပိုင်နိုင်ကျွမ်းဝင်တဲ့ နေရာဟောင်းတွေကနေ နယ်ပယ်သစ်ဆီ ရုန်းထွက်ရတယ် ဆိုတာ တကယ် တော့ အသည်းတုန်စရာကြီးပါ။ လန့်စရာကောင်းလွန်းနေလို့ ကိုယ်သက်သာရာ ဘာပဲရရ ရှာပြီး အပိုင်ဆုပ်ထားမိမှာပဲလေ။ အဲဒါဟာ ကျွန်မအတွက် နိဒါန်း ပါပဲ။ သွားရမယ့် ခရီးက ဝေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆက်လက်ချီတက်နေဆဲပါ။

လူအများစုလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးရင်း ချီတက်ရတယ် ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်မ နားမလည်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဘာများ မှားနေလို့ ပါလိမ့် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်လိုက်မိပါတယ်။ ဒီလို မှားတာဟာ ငါ မတော်သေးဘူး၊ မဟုတ်သေးဘူး ဆိုတဲ့ သက်သေ နောက်တစ်ခုလား။ အဲဒီလိုမျိုး တွေးခေါ်ပုံဟာ ကျွန်မ အရိုးစွဲနေတဲ့ ပုံစံဟောင်းကြီးပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ဆရာ အဲရစ် ပေ့စ် (Eric Pace) ဟာ ကျွန်မကို ကြည့်ပြီး ကုက္ကုစွ ဆိုတဲ့ သဘောကို ရှင်းပြပါတယ်။ သူ ဘာတွေ ဆိုလိုချင်မှန်း ကျွန်မ လုံးဝ နားမလည်နိုင်ဘူး။ ကုက္ကုစွတဲ့လား။ နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေ ကျွန်မမှာ ရှိသလား။ ကျိန်းသေပါတယ်။ ကျွန်မမှာ နာကြည်း မုန်းတီးမှုတွေ မရှိပါဘူး ဆရာ။ ကျွန်မဟာ လမ်းစဉ် တွေ့နေပြီ၊ အသိအမြင်တွေ ပြည့်စုံလာ နေပြီလေ ဆရာ။ ကြည့်ပါဦး။ ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမြင်နိုင်ခဲ့တာလေ။



ကျွန်မဘဝမှာ တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဆက်လုပ် ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လို့ ရတဲ့ အသိနဲ့ သဘာဝလွန် စိတ်ပညာကို လေ့လာ

တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အတတ်နိုင်ဆုံး လေ့လာရသလောက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး တစ်ခါတလေ လက်တွေ့အသုံးချကြည့်တယ်။ အများကြီး ကြားရပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ရပေမဲ့ အမြဲတမ်း လက်တွေ့အသုံးမချနိုင်ဘူး။ အချိန်တွေ အလျင်အမြန် ကုန်ဆုံးသွားပြီး သုံးနှစ်တာလောက် လေ့လာသင်ယူပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်မဟာ ဘုရားကျောင်းရဲ့ တရားဟောဆရာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဒဿနိကဗေဒ ပညာရပ်ကို စပြီး သင်ကြားပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ တပည့်တွေဟာ ဘာကြောင့်များ ဝေဝေဝါးဝါး ဖြစ်နေပါလိမ့်လို့ အံ့ဩရတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာတွေမှာပဲ ငြိတွယ်နေကြတယ်။ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ အများကြီး ပေးခဲ့တယ်။ သူတို့ဘာလို့ မသုံးပါလိမ့်၊ ဘာကြောင့် အဆင်မပြေပါလိမ့်။ ကျွန်မ နားမလည်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အရှိအတိုင်းထက် ပိုပိုသာသာ မပြောခဲ့တာတော့ သေချာပါတယ်။ မိဘက သားသမီးကို ဆုံးမသလို ပြောခဲ့ပေမဲ့ သူတို့က တကယ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ လုပ်ကြတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ကျွန်မမှာ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေတယ်လို့ သိလိုက်ရတယ်။ ရုတ်တရက် ထူပူပြီး ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်သွားတယ်။ နောက်တော့ ကျွန်မ လေ့လာသင်ယူခဲ့သမျှ အရာတွေဟာ တကယ်ခိုင်မာရဲ့လားလို့ သံသယ ရှိလာတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်သဘာဝ တုံ့ပြန်မှုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို တွေးမိတယ်။ 'တကယ်လို့ ငါဟာ ဘယ်လို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမှ မရှိဘဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်နေတယ်၊ သမာဓိ ရှိတယ် ဆိုရင် နာမကျန်းမှု ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။' နောက်ကွယ်အတွေးကတော့ ရောဂါ ရှိတယ်လို့ သိတဲ့အချိန်မှာ မကျန်းမာဘူး ဆိုတာကို လက်ခံလိုက်တယ်။ တစ်ခုခု လုပ်နိုင်တယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ ကိုယ်မသိနိုင်တဲ့ နောက်ထပ် လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုလို့ မတွေးပါဘူး။

ဒီအရာဟာ ကျွန်မကို ကြာရှည် ဖုံးကွယ်ထားနိုင်ဘူး ဆိုတာ သိနေပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ဆိုတာ နာကြည်းမုန်းတီးမှုက ဖြစ်လာတဲ့ *Dis-ease* ပဲ ဖြစ်တယ်။ ရှည်လျားလှတဲ့ အတိတ်က နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တရိရိ တိုက်စားတတ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှု မှန်သမျှ မျှိုသိပ်ထားလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာရာကို ရောက်သွားတယ်။ တကယ်လို့သာ ဒီခံစားမှုတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပိတ်လှောင် မွန်းကျပ်နေ

တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ရောဂါအဖြစ် အလိုအလျောက် ပေါ်လာပါတော့တယ်။

ကျွန်မဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေကို အသေးစိတ် သတိထားမိလာတယ်။ ကလေးဘဝတုန်းက ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရမှုတွေကြောင့် ဒါတွေကို မုန်းတီးတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အတိတ်ကာလကို ခါးသီးတယ်။ ဘယ်လိုမှ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ခါးသီးမှုတွေ ဖယ်ခွာချဖို့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အိမ်က ထွက်ပြေးလာတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ခဲ့သမျှ အရာရာကို မေ့လိုက်ဖို့ပဲ တတ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေ အားလုံး ကျွန်မနောက်မှာ ကျန်ခဲ့မှာပဲ ဆိုပြီး ရိုးရိုးသားသား မြှုပ်နှံခဲ့တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီး စိတ်နယ်လွန်ပညာရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ရှာတွေ့တော့မှ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်တွေကို နူးညံ့တဲ့ အလွှာပါးပါးလေးနဲ့ လွှမ်းခြုံထားပြီး အတွင်းသားထဲမှာတော့ အမှိုက်သရိုက်တွေ ပြည့်နေတယ်လို့ သိလာရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တံတိုင်းကြီးတစ်ခုနဲ့ ကာထားတော့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်တွေကို ထိတွေ့ဖို့ မလွယ်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူမှန်း မသိ၊ ဘယ်ရောက်နေမှန်းလဲ မသိခဲ့ဘူး။ ရောဂါအမည် သိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်မရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲကို ထဲထဲဝင်ဝင် သွားကြည့်ရမယ် ဆိုတာ သိလာတယ်။ ကုသပေးမယ့် ဆရာဝန်က ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်မှု လုပ်ပြီး ခဏတာလောက်ပဲ စောင့်ရှောက်နိုင်တယ်။ အမြဲ သုံးစွဲနေကျ အတွေးတွေ၊ စကားလုံးတွေကို မပြောင်းလဲနိုင်ရင် ဒီရောဂါတွေကို ပြန်ပြီး ဖန်တီးနေဦးမှာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာရတာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အပိုင်းမှာ ဖြစ်သလဲ၊ ညာဘက်ခြမ်းလား၊ ဘယ်ဘက်ခြမ်းလား။ ညာဘက်ခြမ်းက အဖို့ဓာတ် ဖြစ်ပြီး ထုတ်လုပ်တာ၊ ပေးကမ်းတာကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းက အမဓာတ် ဖြစ်ပြီး လက်ခံတာ၊ ယူဆောင်တာကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ ကျွန်မ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တစ်ခုခု မှားယွင်းပြီ ဆိုရင် အဲဒါ အားလုံး ညာဘက်ခြမ်းကပဲ။ ကျွန်မရဲ့ပထွေးကို မုန်းတီးမှု မှန်သမျှ သိမ်းဆည်းထားတာလေ။

ကျွန်မဟာ အချက်ပြမီးစိမ်းတွေ လင်းဖို့၊ ဆိုက်ကပ်ရမယ့်နေရာ ရှာဖို့ ဆိုပြီး အချိန် တုံ့ဆွဲမနေတော့ပါဘူး။ ပိုပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာရမယ် ဆိုတာ သိပါတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက ရှိလာခဲ့တဲ့ အတိတ်ရဲ့ အမှိုက်တွေကို အမှန်တကယ် မရှင်းပစ်နိုင်ရင် ဘဝမှာ ကိုယ် ဖြစ်ချင်သလို ရှေ့ကို တိုး တက်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို သင် ကြားပေးသလို ကိုယ်က တကယ်မနေခဲ့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကလေး ငယ်လေးက အားပေးကူညီမယ့်သူ လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သူဟာ အခုထိ အလွန်အမင်း ထိခိုက်နာကျင်နေတုန်းမို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားတဲ့ အစီအစဉ်ကို အဆောတလျင် စတင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝ အာရုံစူးစိုက်ပြီး လှုပ်ရှားမှု နည်းနည်း လေးပဲ လုပ်တယ်။ ကျန်းမာလာဖို့ တစ်ခုတည်းကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ဘာမဆို လုပ်တာတောင်မှ တချို့ကိစ္စတွေက နည်းနည်းရှုပ်ထွေးတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဘဝက လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်သွားတယ်။ စလိုက်တဲ့ အချိန်ကနေ နောက်ထပ် ခြောက်လအထိ ၂၄ နာရီလုံး အာရုံနှစ်ပြီး ကုစားနေခဲ့တယ်။ ကင်ဆာပျောက်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းအားလုံး လက်လှမ်းမီသမျှ ရှာဖွေပြီး စာတွေ ဖတ်တယ်၊ လေ့လာတယ်။ လုံးဝ ပျောက်ကင်းမယ် ဆိုတာ ယုံကြည်လို့ပေါ့။ အာဟာရဗေဒနဲ့ ပတ်သက်ရင် အလွယ်စာ၊ အမြန်စာတွေ နှစ်ပေါင်းများစွာ စားခဲ့လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ အစီအစဉ် လုပ်ခဲ့ တယ်။ ကျွန်မဟာ အစို့အညောက်တွေ၊ ကညွတ်အနှစ်တွေကိုပဲစားပြီး လပေါင်း များစွာ နေခဲ့တယ်။ တခြား အစားအစာတွေ စားခဲ့သေးပေမဲ့ ဒါတွေကိုပဲ မှတ်မိ တော့တယ်။

ကျွန်မရဲ့ဆရာ အဲရစ် ပေ့စ် (Eric Pace) က စိတ်ရဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို ရှင်းလင်းပစ်တယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ထပ်မဖြစ်အောင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် တွေ ပြောတယ်။ အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံဖော်တယ်။ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှု တွေ ပေးတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မှန်တစ်ချပ်ရှေ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပြီး “ငါ မင်းကို ချစ်တယ်၊ ငါ မင်းကို တကယ်ချစ်တယ်” လို့ ပြောရတာ အခက်ဆုံး ပါပဲ။ ရှိုက်ကြီးတင်င်နဲ့ မျက်ရည်တွေ အများကြီးကျပြီးမှ လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အခါ အကြီးအကျယ် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေ တွေ့ရတယ်။ ဒါ့အပြင်

mgvye.com

စိတ်ကုထုံးပညာရှင်ဆီ သွားတယ်။ သူဟာ လူတွေရဲ့ ဒေါသတွေကို ဖော်ထုတ် ပြီး ဒေါသတွေ ဖယ်ခွာပေးနိုင်တဲ့အစွမ်း ရှိတယ်။ ကျွန်မလေ ခေါင်းအုံးတွေကို ထုရိုက်၊ စိတ်ရှိုတိုင်း အော်ဟစ်ပြီး အချိန်တွေ ဖြုန်းခဲ့ဖူးတယ်။ သိပ်အံ့ဩဖို့ ကောင်းတယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ ဒီလို လုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ အခွင့်အရေး မရခဲ့လို့ ဒီခံစားမှုက တကယ် ကောင်းမွန်လှပါတယ်။

ဘယ်နည်းလမ်းက အလုပ်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာ မသိဘူး။ အားလုံးက နည်း နည်းစီ ထိရောက်တယ် ထင်တယ်။ အားလုံး ခြုံကြည့်ရင် ကျွန်မဟာ အရာရာ တိုင်းကို တစ်သမတ်တည်း စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ နိုးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တယ်။ မအိပ်ခင်မှာ တစ်နေ့တာအတွင်း ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ တွေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်တယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင် ဆက်လက် ကုစားနေတယ်လို့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုထားတော့ မနက်မိုးသောက်မှာ အားအင်ပြည့်ဝ လန်းဆန်းပြီး နိုးလာ တယ်။ မနက်လင်းရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်ရင်း နိုးထတယ်။ တစ်ည လုံး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကုစားပေးနေလို့ ကျေးဇူးတင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မမြင်ဘဲ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ဖို့ အသက်ရှင်သန်ဖို့ အလေးအနက် ဆန္ဒပြုတယ်။

နားလည်မှုနဲ့ ခွင့်လွှတ်မှုတွေအတွက်လည်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ခု ပြရရင် မိဘတွေရဲ့ ကလေးဘဝကို တတ်နိုင်သမျှ လေ့လာ ဖော်ထုတ် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ရှိခဲ့မယ် ဆိုတာ နားလည်လာတယ်။ သူတို့ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ကိုယ့်ကို ပြုစု ပျိုးထောင်တာပါလားလို့။ ကျွန်မရဲ့ပထွေးက သူ့အိမ်မှာ ညည်းပန်းနှိပ်စက်တာ ခံရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကလေးတွေကို ဆက်ပြီး နှိပ်စက်တာပဲ။ ယောက်ျား ဆိုတာ အမြဲ မှန်တယ်။ ယောက်ျား ပြုသမျှ နုရမယ်လို့ အမေ့ခမျာလည်း ပုံ သွင်းခံခဲ့ရတယ်။ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ စဉ်းစားတတ်အောင် ဘယ်သူကမှ သင်ကြား မပေးဘူး။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝနေနည်း ပုံစံပဲ။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်၊ တစ်ရစ် ပြီးတစ်ရစ် သူတို့ကို နားလည်လာတာနဲ့အမျှ ခွင့်လွှတ်တဲ့ နည်းလမ်းစဉ်ကို လုပ်နိုင်လာပါတယ်။

မိဘတွေကို ခွင့်လွှတ်နိုင်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်လေ ဖြစ်လာ တယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့က တကယ်အရေးကြီးပါတယ်။

လူအများစုဟာ ကလေးဘဝမှာ မိဘရဲ့ ဆက်ဆံပုံကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရတတ်တယ်။ အဲဒီ ဆက်ဆံပုံအတိုင်း ကိုယ်က ဆက်လက်ကျင့်သုံးရင် သိပ်ဝမ်းနည်းဖို့ ကောင်းမှာပဲ။ ကလေးဘဝမှာ တခြားလူတွေက အနိုင်ကျင့်တဲ့အခါ လက်တုံ့ပြန်ဖို့ စိတ်ကူး မရှိပေမဲ့ ကိုယ်တိုင် ကြီးပြင်းလာတဲ့ အချိန်အထိ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ကလေးငယ်ကို ဆက်ပြီး အနိုင်ကျင့်တုန်းပဲ ဆိုရင် ဒါဟာ ဒုက္ခပေးတာပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်တာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လာတယ်။ ဘဝကို မယုံကြည်တာ၊ တခြားလူတွေကို မယုံကြည်ဘူး ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်လို့ပဲ။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်က ကိုယ့်ကို ဘယ်လို အခြေအနေမှာမဆို စောင့်ရှောက်နေတယ် ဆိုတာ မယုံကြည်ကြတော့ “နောက်ထပ် ထိခိုက်နာကျင်ရတာ မခံစားနိုင်လို့ ဘယ်တော့မှ မချစ်တော့ဘူး”၊ ဒါမှမဟုတ် “နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုး မဖြစ်စေရဘူး” လို့ ပြောကြတယ်။ “ငါ့ကိုယ်ငါ ဂရုစိုက်နိုင်မယ်လို့ မယုံကြည်ဘူး၊ ဒါကြောင့် အရာအားလုံးနဲ့ ဝေးဝေးနေတော့မယ်” တဲ့။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်နိုင်တယ်လို့ စပြီး ယုံကြည်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားနေသလို နှလုံးသားက အနာတွေလည်း ကျက်လာတယ်။

ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟာ မျှော်လင့်မထားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

အပိုဆုအနေနဲ့ ရတာကတော့ ကျွန်မရဲ့ ရုပ်ရည်ဟာ သိပ်နုပျိုလာတာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ဖောက်သည် အတော်များများဟာ ဒီအလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ကြတယ်။ ကျွန်မအကူအညီ မပါဘဲ အများကြီး တိုးတက်လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ ကျွန်မ သင်ပေးတဲ့ သဘောတရားတွေကို အာရုံခံစား သိလွယ်ပြီး အလွယ်တကူ လက်ခံနိုင်ကြတော့ ရလဒ်ကောင်းတွေ ရလာတယ်။ ဘဝအရည်အသွေးတွေ မြင့်မားလာကြတယ်။ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ရအောင် လုပ်လိုက်တာနဲ့ သာယာကြည်နူးစရာ ကောင်းတဲ့ဘဝအဖြစ် စီးဆင်းသွားပုံပေါ်တယ်။



ဒါဆို ဒီအတွေ့အကြုံက ကျွန်မကို ဘာတွေ သင်ကြားပေးသလဲ။ ကိုယ့် အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲချင်တဲ့ ဆန္ဒ ရှိရင်၊ အတိတ်က အစွဲတွေကို ဖယ်ခွာ ထုတ်ချင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ ပါဝါ ရှိကြောင်း သဘောပေါက် လာတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံက ကျွန်မရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက အသိပညာကို ပေးတယ်။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ်၊ အဟုတ်ဖြစ်ရမယ်။ စိတ်ထဲ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲ မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်နိုင်တယ်။

ဘယ်နေရာကပဲ လာလာ ဘာတွေကို ဖန်တီးခဲ့ပြီး ဘာတွေပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ နားလည်မှု၊ သတိပြုမှု၊ အသိပညာရှိမှုတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ပိုပြီး သိလာရင် မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ လုပ် နိုင်လာလိမ့်မယ်။ လက်ရှိ အခြေအနေမှာပဲ ရှိနေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ် မတင်ပါနဲ့။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မလုပ်နိုင်လို့လည်း အပြစ် မတင်ပါနဲ့။ ဒီလို ပြောပါ။

“ငါ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်နေတယ်၊ လက်ရှိအဆင့်ဟာ ချဉ် ဖတ်အိုးထဲ ရောက်နေပါစေ၊ ဒီအထဲက ရုန်းထွက်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရှာဖွေပါစို့”

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရူး၊ လူရှော်လူညံ့လို့ အပြစ်တင်နေရင် အဲဒီနေရာမှာပဲ ရပ်နေခဲ့ပါ။ အပြောင်းအလဲ လုပ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်အားပေးဖို့ လိုတယ်။



ကျွန်မ သုံးတဲ့ နည်းလမ်းတွေက ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အများစုကို အသုံးချစိတ်ပညာက လေ့လာသင်ယူခဲ့တာပါ။ ဒီစည်းမျဉ်းတွေ ဟာ ရှေးကျကောင်းကျလိမ့်မယ်။ ရှေးကျတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ နည်းလမ်း တွေကို ဖတ်ကြည့်ရင် အတူတူပဲ ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ကျွန်မဟာ ဘာသာရေး သိပ္ပံမှာ ဆရာအဖြစ် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မမှာ ဘုရားကျောင်း မရှိဘူး။ ကျွန်မက လွတ်လပ်တဲ့ ဝိညာဉ်ပါ။ ရိုးရိုးတန်းတန်း လူပြိုန်း နားလည်အောင် သင်တော့ အများစုက သဘောပေါက်ကြတယ်။ ဘဝ ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ့် ဘဝ၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အသုံးချပြီး အမှန်တကယ် နားလည်နိုင်မှု၊ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုနိုင်မှုတွေကြောင့်သာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းကို တွေ့နိုင်

မှာပါ။ ဒါတွေကို ကျွန်မအသက် နှစ်ဆယ် အရွယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း များစွာကတည်းက စခဲ့ရင် ဒီကနေ့ လူတွေကို ကူညီ ကယ်တင်သလို ခေါ်ဆောင်နိုင်ပါ့မလား ဆိုတာ ကျွန်မ သေချာ မသိဘူး။

အခန်း (၃)

စကားလုံးတို့၏စွမ်းအင်

ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြေညာပါ။
လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရနေပြီလို့ ပြောပါ။

စိတ်ရဲ့ ဥပဒေသ

ကမ္ဘာမြေကြီးမှာ ဆွဲငင်အား ဥပဒေသ ရှိတယ်။ ရူပဗေဒနဲ့ လျှပ်စစ်စွမ်းအင် တွေမှာလည်း ဥပဒေသတွေ ရှိတယ်။ အများစုကိုတော့ ကျွန်မ နားမလည်ပါဘူး။ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသတွေကတော့ 'အကြောင်းနဲ့အကျိုး' တဲ့။ သဘောကတော့ 'ကိုယ် ပေးတာ ကိုယ် ပြန်ရတယ်' တဲ့။

စိတ်ထဲမှာ တွေးလိုက်တဲ့အခါ၊ စကားလုံးတစ်လုံး ဝါကျတစ်ကြောင်းကို ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ် ပေးလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အတွေးတွေကို စိတ်ရဲ့ ဥပဒေသက ဆုံးဖြတ်ပြီး အတွေ့အကြုံအဖြစ် ပြန်ရောက်လာစေတယ်။

အခု ကျွန်မတို့ဟာ စိတ်နဲ့ ရုပ်အကြား ဆက်သွယ်နေတဲ့ အကြောင်းတွေကို စပြီး လေ့လာမယ်။ စိတ်က ဘယ်လို အလုပ် လုပ်သလဲ၊ အတွေးတွေက ဘယ်လို ဖန်တီးသလဲ ဆိုတာ နားလည်အောင် လုပ်မယ်။ အတွေးတွေရဲ့ အရှိန်ဟာ စိတ်ထဲက ထွက်ပေါ်လာတာ အရမ်းမြန်လွန်းလို့ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခွဲခြားဖို့ အစပိုင်းမှာ ခက်လိမ့်မယ်။ အပြောကတော့ နှေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် ပြောမယ့်စကားကို အရင် နားထောင်ပြီး တည်းဖြတ်မယ်။ မကောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေကို ကိုယ့်ပါးစပ်က မပြောဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းမယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပုံဖော်လို့ ရပြီပေါ့။

ကိုယ် ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေမှာ အင်မတန် တန်ခိုးကြီးတဲ့ အံ့ဩ ထူးဆန်းဖွယ် ဖြစ်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ရှိတယ်။ လူအများစုက ဒီလို အရေးကြီး တဲ့ အကြောင်းအရာကို သတိမပြုမိကြဘူး။ စကားလုံးတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လို ဖန်တီးသလဲ ဆိုတဲ့ အခြေခံအကြောင်းကို စဉ်းစားကြရအောင်။ လူ တွေဟာ စကားလုံးတွေကို အချိန်တိုင်း တတွတ်တွတ် ပြောကြတယ်။ ဘာကို ပြောတယ်၊ ဘယ်လို ပြောတယ် ဆိုတာ စဉ်းစားခဲ့တယ်။ စကားလုံးတွေ ရွေး ချယ် ပြောဖို့ ဂရုမစိုက်ကြဘူး။ အမှန်တော့ မကောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေကိုပဲ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။

ကျွန်မတို့ကလေးဘဝက သဒ္ဒါ သင်ရတယ်။ သဒ္ဒါစည်းကမ်း မှန်အောင် စကားလုံးတွေ ရွေးချယ် သုံးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဒ္ဒါစည်းကမ်းတွေဟာ အမြဲ တမ်း ပြောင်းနေတယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက မမှန်ဘူးလို့ ပြောခဲ့တာတွေဟာ နောင် တစ်ချိန်မှာ မှန်နေတတ်တယ်။ ဟိုး အရင်က သုံးခဲ့တဲ့ ဗန်းစကားတွေဟာ လက်ရှိအချိန်မှာ လူသုံးများတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်နေပြန်ရော။ ဒါပေမဲ့ သဒ္ဒါ စည်းကမ်းတွေက စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိဘူး။ ဘဝမှာ ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်သလဲ ဆိုတာ မစဉ်းစားဘူး။

နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် ကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေ ဖြစ်လာမှန်း ကျောင်းက သင်မပေးလိုက်ဘူး။ အတွေးတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပုံဖော်တယ်။ ကိုယ် ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေ ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို အလိုအလျောက် ဖန်တီးပေးတယ် ဆိုတာ ဘယ်သူကမှ မသင်ပေးခဲ့ဘူး။ ရွှေရောင်စည်းမျဉ်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က 'ကိုယ့်ကို ချစ်စေချင် ရင် သူများတွေကိုလည်း ချစ်ပါ' ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ အခြေခံဥပဒေသကို ပြဖို့ပါပဲ။ ကိုယ် ပေးတဲ့ အရာတွေဟာ ကိုယ့်ဆီ ပြန်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အပြစ်လို့ ဆို လိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်ဟာ အချစ်ခံထိုက်တယ်။ အကောင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ်။ အားပေးထောက်ခံနေတယ် ဆိုတာ ဘယ်သူ ကမှ မသင်ပေးခဲ့ကြဘူး။

ကလေးဘဝတုန်းက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နှစ်နှစ်နာနာ ချိုးဖဲ့ပြီး နာမည်ပြောင် ပေးတာမျိုးတွေ ရှိကြတယ်။ ဒီအပြုအမူမျိုး ဘာကြောင့် လုပ်ကြ တာလဲ။ ကျွန်မတို့ မသိနားမလည်တဲ့ ကလေးဘဝတုန်းက မိဘတွေက ကျွန်မ တို့ကို ထုံတယ်၊ ပျင်းတယ်၊ ထိုင်းတယ်လို့ ထပ်တလဲလဲ ပြောခဲ့ကြတယ်။ တစ်ခါ

mgyoe.com

တလေ “နင်တို့လို ကလေးမျိုး မွေးမလာရင် ကောင်းမယ်” လို့တောင် ပြော တတ်ကြသေးတယ်။ ဒီစကားတွေ ကြားရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ဟာ ကြောက်ပြီး ငြိမ်ကုပ်သွားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့စကားတွေဟာ ကျွန်မတို့ကို ဘယ် လောက်ထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ထိခိုက်နာကျင်စေသလဲ ဆိုတာကိုတော့ သဘော ပေါက်ခဲ့ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားတွေကို ပြောင်းလဲခြင်း

မိဘတွေက ကိုယ့်ကို ပြောတဲ့ အမိန့်တွေ ... “စွပ်ပြုတ် ကုန်အောင်သောက်”၊ “အခန်းရှင်းလိုက်”၊ “အိပ်ရာ ခင်းထားလိုက်” ဆိုတာတွေကို နားထောင်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့စကားကို နားထောင်ရင် ကိုယ့်ကို ချစ်မယ် ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ပေါ့။ အဲဒီ လက်ခံမှုနဲ့ အချစ်က အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပြီး ချစ်တဲ့အချစ်ပဲ။ အခြေအနေ ဆိုတာက တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကူးအရ ဖြစ်လာတာ၊ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲက ပြည့်စုံကျေနပ်မှုနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ သူတစ်ပါး ကျေနပ် အောင် သူတို့ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ပေးရင် ရှင်သန် ရပ်တည်နိုင်မယ်၊ အဲဒီလို မလုပ်ပေးရင် ရပ်တည်လို့ မရဘူး ဆိုတာ သိလာတယ်။

အစောဆုံး ရခဲ့တဲ့ အသိတရားတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတဲ့စကား လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပြောတဲ့စကားတွေဟာ တကယ်ကို အရေးကြီးပါ တယ်။ အဲဒီစကားတွေဟာ ကိုယ် ပြောလေ့ရှိတဲ့ အခြေခံစကားလုံးတွေ ဖြစ်လာ လို့ပဲ။ ဒီစကားလုံးတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို ဖန်တီးတော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေးသိမ် အောင် လုပ်ရင် ဘဝအဓိပ္ပာယ်က သေးသိမ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင် နှစ်သက်ရင် အံ့ဩပျော်ရွှင်စရာ လက်ဆောင်တွေကို ပေးတယ်။

ပြည့်စုံပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို မရလို့ မိဘတွေကို အပြစ်ဖို့ရတာ လွယ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် လက်ရှိပြဿနာတွေ မတည်ငြိမ်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာပဲ တွယ်ငြိနေလိမ့်မယ်။ အပြစ်တင်တဲ့ စကားလုံးတွေဟာ လွတ်မြောက်မှုကို မရ ဘူး။ ကိုယ် ပြောတဲ့စကားလုံးတွေမှာ စွမ်းအင် ရှိတယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တာဝန်ယူတယ်။ ဘဝအတွက် တာဝန်ယူတယ် ဆိုတဲ့ စကားက လန့်ဖို့တော့ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းကို လက်ခံချင်သည် ဖြစ်စေ၊ လက်မခံချင် သည် ဖြစ်စေ အမှန်တကယ် ဖြစ်နေတာပါ။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ် တာဝန်

ယူမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ပါးစပ်ကို စည်းစောင့်ရလိမ့်မယ်။ စကားလုံးတွေ၊ ဝါကျ တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေကို ချဲ့ထွင်ပေးပါတယ်။



ကိုယ်က ဘာစကားတွေ ပြောသလဲ ဆိုတာ စပြီးနားထောင်ပါ။ မကောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေကိုချည်းပဲ ကြားနေရရင် အဲဒါတွေကို ပြောင်းလဲပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်မဟာ မင်္ဂလာ မရှိတဲ့ သတင်းစကား၊ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ကြားရရင် တခြားလူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဘယ်တော့မှ ထပ်မပြောဘူး။ အဲဒီအကြောင်း ဟာ ကိုယ်နဲ့ အဝေးကြီးကို ရောက်သွားပြီလို့ ယူဆပြီး ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ မင်္ဂလာရှိတဲ့ သတင်းတစ်ခုကို ကြားရရင်တော့ လူတိုင်းသိအောင် ပြောပြတတ် ပါတယ်။

တခြားသူတွေနဲ့ အတူရှိနေတဲ့အခါ သူတို့ ဘာပြောကြသလဲ၊ ဘယ်လို ပြောကြသလဲ၊ ဘယ်လို စကားလုံးတွေနဲ့ သူတို့ဘဝကို ဖန်တီးသလဲ ဆိုတာ နားထောင်ကြည့်ပါ။ လူအများစုက 'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ထပ် တလဲလဲ ပြောကြတယ်။ အဲဒီ စကားလုံးဟာ ကျွန်မနားထဲမှာ လူခေါ် ခေါင်း လောင်း တီးတဲ့အသံလို သိပ်ယဉ်ပါးလာတယ်။ တချို့လူတွေဟာ စာတစ်ပိုဒ် မှာတောင် 'လုပ်သင့်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တစ်ဒါလင်ထက်မက ရေးကြ တယ်။ ပြီးတော့ ဒီလို ကြမ်းတမ်းတဲ့ဘဝထဲက ဘာလို့ ရုန်းမထွက်နိုင်ပါလိမ့် လို့ အံ့ဩကြတယ်။ သူတို့ဟာ ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ အရာတွေကို ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်ချင်ကြတယ်လေ။ ကိုယ် အမှား လုပ်သလို သူများကိုလည်း အမှား လုပ်ခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့မှ ဒီဘဝထဲက သူတို့ ဘာကြောင့် မလွတ်မြောက်တာ လဲလို့ မေးသေးတယ်။

'လုပ်ကို လုပ်ရမယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောလည်း မပြောရဘူး၊ တွေး လည်း မတွေးရဘူး။ အဲဒီလို လုပ်မှ ဖိအားတွေက လွတ်မြောက်မယ်။ ကျွန်မ တို့ဟာ 'အလုပ် သွားရမယ်၊ အလုပ် လုပ်ရမယ်၊ လုပ်ရမယ် ... လုပ်ရမယ်' ဆိုတဲ့ စကားတွေ ပြောပြီး ဖိအားအများကြီး ဖန်တီးတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ပြောမယ့်အစား "စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ဖို့ အလုပ်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ် တယ်" လို့ ပြောကြည့်ပါလား။

ကိုယ်က ရွေးချယ်တာ (ကိုယ်က ဆုံးဖြတ်တာ) ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ကျွန်မ တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို လုံးဝ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တာပဲ။ ဘာကို

mg yoe . com

ပဲ လုပ်လုပ် ကိုယ်က ရွေးချယ်ပြီး လုပ်တာလို့ ပြောပါ။ တကယ် မဟုတ်ရင် တောင်မှလေ။

လူအများစုက 'ဒါပေမဲ့' ဆိုတာကိုလည်း ခဏခဏ သုံးကြတယ်။ စကား တစ်ခွန်း ပြောတယ်။ ပြီးတော့ 'ဒါပေမဲ့'လို့ ဆက်ပြောတယ်။ ဒါဟာ မတူညီတဲ့ ဦးတည်ချက် နှစ်ခုကို ခေါင်းချင်းဆိုင်ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပဋိ ပက္ခ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။ 'ဒါပေမဲ့' ဆိုတဲ့ စကားကို သုံးမိရင် သေချာ နားထောင်ကြည့်ပါ။

နောက်စကားလုံး တစ်ခုက 'မမေ့နဲ့' တဲ့။ 'ဒါကို မမေ့နဲ့၊ ဟိုဟာကို မမေ့ နဲ့' ပြောပြီး ဘာဖြစ်သလဲ သိလား။ လုံးဝ မေ့သွားတယ်။ ကိုယ် တကယ် သတိရချင်တယ် ဆိုရင် 'မမေ့နဲ့'လို့ သုံးမယ့်အစား 'သတိရပါ'လို့ သုံးစွဲကြည့်ပါ။



မနက်မိုးလင်းလို့ မျက်စိနှစ်လုံး ပွင့်တာနဲ့ 'အင်း ... အလုပ်သွားရဦးမယ်၊ 'မိုးက ရွာပြန်ပြီ၊ 'နေပူလိုက်တာ၊ 'ကျောနာတယ်၊ 'ခေါင်းကိုက်တယ်'လို့ ညည်း တွားတတ်သလား။ 'ဘာလုပ်ပြီးရင် ဘာလုပ်ရဦးမယ်၊ 'ကလေးတွေ အခုထိ မနိုးကြသေးဘူးလား'လို့ အော်ဟစ်တတ်သလား။ လူအများစုကတော့ မနက် တိုင်း အဲဒီလိုပဲ မြည်တွန်တောက်တီး လုပ်တတ်ကြတယ်။ နေ့သစ်တစ်နေ့ကို မင်္ဂလာရှိတဲ့ စကားတွေ၊ အံ့ဩပျော်ရွှင်စရာ စကားတွေနဲ့ မစတင်ချင်ဘူးလား။ ညည်းတွားပြီး အပြစ်တင်စကားတွေ ပြောရင် နေ့သစ်မှာ အဲဒီလို ဖြစ်အောင် စီရင်လိုက်တာပဲ။

အိပ်ရာမဝင်ခင် နောက်ဆုံးအတွေးက ဘာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားတဲ့ အတွေးတွေလား၊ ပူပန်ဆင်းရဲတဲ့ အတွေးတွေလား၊ ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ ပိုက်ဆံ မရှိတာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ခဲ့သမျှ၊ တွေးခဲ့သမျှ အဆိုးမြင် အတွေး တွေ အားလုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အလွယ်တကူ ဖြစ်မလာတာတွေပေါ့။ မနက်ဖြန်အတွက်ရော တွေးပြီး ပူပန်နေတတ်သလား။ ကျွန်မကတော့ အိပ်ရာ မဝင်ခင် ခွန်အားရှိတဲ့ စာတစ်ခုခုကို ဖတ်လေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်စက်နေ ချိန်မှာ မကောင်းတာတွေ ရှင်းလင်းသွားပြီး နောက်တစ်နေ့ မနက်ကျရင် အား သစ်အင်သစ်တွေနဲ့ နိုးထလာတယ်။



ကိုယ့်မှာ ပြဿနာတွေ ရှိနေတဲ့အခါ အိပ်မက်တွေက သိပ်အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဖြေတွေ့ဖို့ အိပ်မက်တွေက ကူညီ တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖတ်နိုင်တဲ့သူက ကိုယ်သာလျှင် ဖြစ်တယ်။ တခြားနည်း လမ်း တစ်ခုနဲ့ ပြောင်းပြီး ကြည့်ဖို့ ဘယ်သူကမှ အတင်းအကျပ် စေခိုင်းလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်အတွေးကို ရွေးချယ်လိုက်တာဟာ အတွင်းစိတ်ကို စကားပြော ခြင်းရဲ့ အခြေခံပါပဲ။ ဒီနည်းလမ်းက ဘယ်လောက်တောင် အကျိုးဖြစ်ထွန်း စေတယ် ဆိုတာ သိလာရတော့ တခြားသူတွေကို သင်ကြားမျှဝေလို့ ရတာ ပေါ့။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အတွေးတွေကို စောင့်ကြည့်တယ်။ အလုံးစုံ မပြည့်ဝတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အရှိအတိုင်း လက်ခံတယ်။ တခြားလူတွေက လက်ခံနိုင်မယ့် စူပါဟီးရိုး ဖြစ် အောင် အတင်းကြိုးစားတာမျိုး မလုပ်ဘူး။

ဘဝကို ယုံကြည်တဲ့စိတ် ပထမဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အင်မတန် ခင်တွယ် စရာကောင်းတဲ့ နေရာပါလားလို့ မြင်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်က လွတ်လပ်ပေါ့ပါး သွားတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဟာသတွေဟာ သူများကို မထိခိုက်တော့ဘဲ ပိုပြီး ရယ် စရာကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်တာ၊ အပြစ်တင်တာတွေ ဖယ် ရှားတယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း မဝေဖန်ဘူး။ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးတွေ အကြောင်း ပြောတာ လုံးဝရပ်ပစ်တယ်။ မကောင်းတဲ့သတင်း ဆိုရင် သိပ်ပြီး ပုံနှံလွယ်တာကိုး။ ဒါဟာ အံ့ဩစရာပါပဲ။ ကျွန်မဟာ သတင်းစာ မဖတ်တော့ ဘူး။ သတင်း နားမထောင်ဘူး။ အဲဒီသတင်းတွေမှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဆိုးတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေပဲ ပါပြီး ကောင်းတဲ့သတင်းက နည်းနည်းပဲ ပါ တယ်။ လူတွေက ကောင်းသတင်းကို နားမထောင်ချင်ကြဘူး။ သတင်းဆိုးတွေ ကို နားထောင်ပြီး ညည်းညူရတာကိုပဲ ကြိုက်ကြတယ်။ လူအများစုဟာ သတင်း ဆိုးတွေကို ထပ်တလဲလဲ ပြောပြီး ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ အဆိုးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်လို့ လူတွေ ယုံကြည်လာအောင် ပြောတတ်ကြတယ်။ မင်္ဂလာရှိတဲ့ သတင်းတွေကို ချည်း ထုတ်လွှင့်တဲ့ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနတစ်ခုဟာ ခဏတာအတွင်း စီးပွား ပျက်သွားသေးတယ်။

ကျွန်မမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်တော့ အတင်းအဖျင်း ပြောတဲ့ အလုပ်ကို လုံးဝ ရပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ ပြောစရာစကား ဆိုလို့ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်တိုင်း သူတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ် အညစ်အကြေးမှန်သမျှ ချက်ချင်း ဆေးကြောပစ်လိုက်တယ်။ အတင်းအဖျင်း

မဟုတ်တဲ့ စကားတွေ ပြောလို့ ရပါတယ်။ လွယ်တော့ မလွယ်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်က တခြားသူတစ်ယောက်အကြောင်း အတင်းအဖျင်း ပြောရင် တခြားသူတွေ ကလည်း ကိုယ့်ကို အတင်းအဖျင်း ပြောကြလိမ့်မယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးရတာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လူတွေဟာ ကိုယ် ပေးတာ ကိုယ် ပြန်ရတယ်လေ။

လူတွေနဲ့ ပိုပြီး တွေ့ဆုံရလေ သူတို့ ပြောတဲ့ စကားတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး နားထောင်ဖြစ်လေပါပဲ။ စကားလုံး တစ်လုံးချင်းကိုပါ သေချာနားထောင်တယ်။ မိတ်ဆွေသစ်တစ်ယောက်နဲ့ ဆယ်မိနစ်လောက် တွေ့လိုက်တာနဲ့ သူ-ဘာ ကြောင့် ပြဿနာဖြစ်ရလဲ ဆိုတာ ပြောနိုင်တယ်။ သူတို့ ပြောတဲ့ စကားလုံး တွေ၊ ပြောပုံဆိုပုံတွေဟာ ပြဿနာကို ညွှန်ပြနေတယ်။ မကောင်းတဲ့စကား အပျက်စကား တွေကိုပဲ ပြောနေရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွဲပြီး မြင်လာတယ်။

ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာက တယ်လီဖုန်းနားမှာ အသံသွင်းစက် ထား ကြည့်ပါ။ ကိုယ်က ဆက်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကို ဆက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အသံ သွင်းထားပြီး ဘာတွေ ပြောသလဲ၊ ဘယ်လို ပြောသလဲလို့ နားထောင်ကြည့်ရင် တကယ်အံ့သြသွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ် သုံးနေကျ စကားလုံးတွေ အသံ အနိမ့် အမြင့် ပြောင်းလဲပုံတွေကို ကြားရမယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို သုံးကြိမ် ပြောမိပြီ ဆိုရင် အဲဒါကို စာနဲ့ ရေးချကြည့်ပါ။ ဒါဟာ အတွေးပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အတွေးပုံစံတွေက အကောင်းမြင်အတွေး၊ အား ပေး ထောက်ခံတဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ထပ်တလဲလဲ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြော တဲ့စကားတွေကတော့ အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေးပုံစံတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

မသိစိတ်ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်

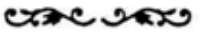
ပြောလက်စနဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်အကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ မသိစိတ်က ဘာကိုမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိပေမဲ့ ကိုယ် ပြောသမျှ စကားတွေကို လက်ခံ တယ်၊ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ဖန်တီးပေးတယ်။ သူက အပြုတမ်း “ဟုတ်ကဲ့” လို့ပဲ ဖြေတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတယ်။ အကောင်း အဆိုးကို သူ မသိဘူး။ အဆိုးမြင် အတွေးတွေ၊ ဒုက္ခရောက်မယ့် အစွဲတွေကို ကိုယ်က ရွေးပြီး ပြောနေရင် မသိစိတ်က ဒါဟာ ကျွန်မတို့ လိုချင်တဲ့အရာလို့ ယူဆပြီး ဆန္ဒပြည့်အောင် ဆက်တိုက် ဖြည့်ဆည်းပေးတော့တာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ အစွဲတွေကို အကောင်းပြောင်းလဲဖို့ မယုတ်မချင်း

အဲဒီလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေမှာ ကပ်ငြိမနေပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာ ထပ်မံ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိနေတယ်။ ဘီလျံနဲ့ချီတဲ့ အတွေးတွေကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

မသိစိတ်ကတော့ အမှားထဲက အမှန်၊ အမှန်ထဲက အမှားတွေကို သိနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ချင်ဘူး။ “ငါ အသက်ကြီးလာပြီ” လို့ မပြောချင်ကြဘူး။ အဲဒီစကားကို အမြဲ ပြောနေရင် မသိစိတ်က မှတ်ထားလိုက်တာ။ သိပ်မကြာခင် အဲဒီစကားအတိုင်း တကယ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်က ဟာသဉာဏ် မရှိပါဘူး။ ဒါကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟာသမလုပ်ပါနဲ့။ ချစ်စရာကောင်းအောင်၊ ရယ်စရာကောင်းအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နံနိမ်ပြီး ဟာသလုပ်ရင် မသိစိတ်က ဒါကို အမှန်လို့ လက်ခံလိုက်လိမ့်မယ်။ ကျွန်မဟာ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ လှောင်ပြောင်တာနဲ့ ဟာသလုပ်တာတွေကို ခွင့်မပြုပါဘူး။ လူမျိုးစွဲ လိင်စွဲ နှိမ်တဲ့ စကားမျိုးတွေ မပြောနဲ့၊ ကြောင်တောင်တောင် အရပ်ပြက်လုံးတွေကိုတောင် ခွင့်မပြုပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှောင်ပြောင်ပါနဲ့။ ယုတ်ညံ့တဲ့ အမြင်မျိုး မမြင်ပါနဲ့။ သူများကိုလည်း မနှိမ်ချပါနဲ့။ မသိစိတ်က ကိုယ်နဲ့ တခြားလူတွေကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ စကားလုံးတွေကိုပဲ နားထောင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနေတာလို့ပဲ ထင်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဝေဖန်အပြစ်တင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။ သူ့နေရာမှာ ကိုယ်သာ ဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲလို့။ တခြားသူတွေကို ဝေဖန်မယ့်အစား ချီးကျူးစကား ပြောကြည့်ပါလား။ တစ်လအတွင်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အများကြီး ပြောင်းလဲလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။



ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေက ချဉ်းကပ်ပုံ ရှုထောင့်နဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို ကိုယ်စားပြုတယ်။ ‘အထီးကျန်တယ်’၊ ‘မပျော်ရွှင်ဘူး’၊ ‘ဆင်းရဲတယ်’၊ ‘နေမကောင်းဘူး’လို့ တညည်းတည်း ညည်းနေကြတဲ့ လူတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ သူတို့ ဘာစကားလုံးတွေ သုံးသလဲ၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လို လက်ခံထားသလဲ၊ ဘယ်လို ဖော်ထုတ်သလဲ၊ သူတို့ရဲ့ ဘဝ၊ အလုပ်၊ ဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်လို ဖော်ပြသလဲ။ သူတို့ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ။ သူတို့ ပြောတဲ့ စကားလုံးလေး

တွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ “ဒီလို စကားမျိုးတွေ ပြောနေလို့ သူတို့ ဆင်းရဲစုတ်ပြတ်နေတာ” ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ ပြန်မပြောပါနဲ့။ မိသားစုတွေ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း အဲဒီလို မပြောပါနဲ့။ အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား ဒီအချက် အလက်တွေကို သင်ခန်းစာယူပြီး ကိုယ့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အရာ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ် ပြောင်းလဲချင်တဲ့ ဘဝအတိုင်း ဖြစ်အောင် လက်တွေ့လေ့ကျင့် ပါ။ အနည်းဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စကားပြောပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေဟာ စပြီး ပြောင်းလဲလာလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ သေကောင်ပေါင်းလဲ ဖြစ်နေ ပြီလို့ ယုံကြည်မယ်၊ သူ့ဘဝက လုံးဝမချမ်းမြေ့ဘူး၊ ဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆနေရင် သူ ဘာဖြစ်မယ် ထင်သလဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ဟာ အဆိုးမြင်သဘောတရားတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ ဆုံး ဖြတ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ဟာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့သူ၊ ကုစားနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ် လိုချင် တာမှန်သမျှ ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ သူလို့ အခိုင်အမာ ပြောကြည့်ပါ။ ကျန်းမာချင်တဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ကျန်း မာလာလိမ့်မယ်။

အချို့လူတွေဟာ နေမကောင်းတဲ့အခါမှ လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သူတို့ဟာ ‘မဟုတ်ဘူး၊’ ‘မဖြစ်ဘူး၊’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပြောဖို့ ခက်တယ်။ ‘မဟုတ်ဘူး’လို့ ပြောဖို့ကိုတောင် ‘နေမကောင်းဘူး’လို့ တုံ့ပြန်တယ်။ ဆွေး နွေးပွဲကို လာတက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ကင်ဆာ ခွဲစိတ်မှု သုံးကြိမ် တောင် လုပ်ပြီးပြီ။ သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ‘မဟုတ်ဘူး’လို့ မပြောဘူး။ သူ့အဖေ က ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး သူက အဖေအချစ်ဆုံးသမီး ဆိုတော့ အဖေ က ဘာပြောပြော ‘ဟုတ်ကဲ့’ပဲ။ ဘယ်တော့မှ မငြင်းဘူး။ ဘာပဲပြောပြော သူက ‘ဟုတ်ကဲ့’တဲ့။ ‘မဟုတ်ဘူး၊’ ‘မဖြစ်ဘူး’လို့ ငြင်းခိုင်းဖို့ လေးရက်တောင် ကြာ တယ်။ သူ့ကို အရင်ဆုံး လှုပ်ခါပြီး ‘မဟုတ်ဘူး’လို့ ဆက်တိုက် အော်ခိုင်းတယ်။ တစ်ခါ အော်မိလိုက်တာနဲ့ သူ အရမ်းသဘောကျသွားတော့တယ်။

မိန်းမအများစုက ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ကြတယ်။ သူများကို အာဟာရ ပေးပေမဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အာဟာရ မပေးဘူး။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က တော့ ကျွန်မ ရှင်းပြတာတွေကို လေ့လာပြီး ‘မဟုတ်ဘူး၊ ဒါမျိုး မဖြစ်ချင်ဘူး၊ မဖြစ်ဘူး’လို့ ပြောတယ်။ နှစ်လ-သုံးလ ကြာတော့ ‘မဟုတ်ဘူး၊ မဖြစ်ဘူး’လို့

ပြောရတာ လွယ်ကူသွားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အာဟာရ ပြည့်အောင် “ဒါက ငါ ဖြစ်ချင်တာ၊ မင်းက ငါ့ကို ဖြစ်စေချင်တာ မဟုတ်ဘူး” လို့ ပြောဖို့ လိုတယ်။



လူနာတွေနဲ့ တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားတတ်တယ်။ သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီနေရာမှာ ကပ်ငြိနေသလဲ ဆိုတာ ကျွန်မကို ပြောပြချင်ကြတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ဒီနေရာမှာ ကပ်ငြိနေတယ်လို့ ယုံကြည်ရင် တကယ်ကပ်ငြိနေမှာပဲ။ အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေးကြောင့် တကယ်ဖြစ်သွားတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ခွန်အား ကို အာရုံစူးစိုက်ကြရအောင်။

လူတွေက ပြောကြတယ်။ ကျွန်မ အသံသွင်းထားတဲ့ တိပ်ခွေတွေဟာ လူ့အသက်တွေကို ကယ်နိုင်တယ်တဲ့။ စာအုပ် ဒါမှမဟုတ် တိပ်ခွေတွေဟာ လူ့အသက်ကို မကယ်နိုင်ပါဘူး။ တိပ်ခွေ ထည့်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်ဘူးက လည်း မကယ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လို အချက်အလက်တွေကို သုံးတယ် ဆိုတာလည်း အရေးမကြီးဘူး။ အဲဒီတိပ်ခွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ ကျော့ပြီး အချိန်တစ်လ ဒါမှမဟုတ် တစ်လဝက် ကျော်ပြီး နားထောင်တဲ့အခါ အတွေးပုံစံသစ် ဖြစ်လာ တယ်။ ကျွန်မက ပျောက်စေဆရာ ဒါမှမဟုတ် ကယ်တင်ရှင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲ ကယ်တင်နိုင်တဲ့သူကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

အခု ဘယ်လို သတင်းစကားတွေ ကြားချင်ပါသလဲ။ ဒါကို ထပ်တလဲလဲ ပြောပါ့မယ်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော သူတစ်ပါးကိုရော ထိခိုက်နာ ကျင်အောင် မလုပ်ဘူး’။ ဒါဟာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်အောင် မလုပ်ဘူး။ ဒါဆို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပဋိပက္ခ ဖြစ်မှာလဲ။ ဘယ် လိုလုပ်ပြီး စစ် ဖြစ်မှာလဲ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေ များလာလေ ကမ္ဘာကြီးက ငြိမ်း ချမ်းလေပါပဲ။ ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ သူတစ်ပါးကို ပြောတဲ့ စကားလုံး တွေကို အသိလေး ကပ်ပြီး နားထောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာကြီးကို ဖြစ်စေ ကုစားနိုင်မယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အခန်း (၄)

အယူအဆဟောင်းများကို ပုံစံသစ်ပြောင်းခြင်း

ဘယ်လောက်သေးငယ်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါစေ၊ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းက စတင်ပါ။ လေ့လာချင်တဲ့ အချက်အလက်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားရင် မျက်လှည့်ပြလိုက်သလို လုံးဝပြောင်းလဲလာလိမ့်မယ်။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေက အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတယ်

ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စကားလုံးတွေဟာ အင်အား ရှိမှန်း အခုတော့ နည်းနည်းပိုပြီး နားလည်လာပြီပေါ့။ အကျိုးရှိတဲ့ ရလဒ်ကို ရချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ပြောဆိုပုံတွေကို အကောင်းမြင် ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ထဲက ပြောတဲ့ စကားတွေကို အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲချင်သလား။ ဒါဆိုရင်တော့ အတွေးတစ်ခု တွေးလိုက်တိုင်း၊ စကားတစ်လုံး ပြောလိုက်တိုင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တစ်ခု ပြောနေတယ် ဆိုတာ သတိရပါ။

အခိုင်အမာပြောဆိုချက် ဆိုတာ တာထွက်တဲ့ အစပါပဲ။ ပြောင်းလဲဖို့ လမ်းစကို ဖွင့်ပေးတယ်။ မသိစိတ်ကို ပြောရမှာက 'ငါ့ကိုယ်ငါ တာဝန်ယူတယ်၊ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်အောင် ငါ လုပ်နိုင်တယ်'လို့။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို လုံးဝပြောင်းလဲစေနိုင်အောင် စကားလုံးတွေ၊ ဝါကျတွေကို ရွေးချယ်ရမယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က 'နောက်ထပ် မဖျားချင်တော့ဘူး'လို့ ပြောရင်

mgyoe.com

မသိစိတ်က 'နောက်ထပ်ဖျား' ဆိုတာကိုပဲ ကြားတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် လိုချင်တာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောရမယ်။ ဒီလိုမျိုးပေါ့။ 'ငါ အခု နေကောင်းနေပြီ၊ ငါဟာ ပကတိ ကျန်းမာတယ်'။

မသိစိတ်က ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းပဲ သွားတယ်။ သူ့မှာ မဟာဗျူဟာ မရှိ၊ ကြံစည်အားထုတ် လုပ်ကိုင်တာလည်း မရှိ။ သူ ကြားရင် ကြားလိုက်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ တကယ်လို့ 'ဒီကားကို မုန်းတယ်' လို့ ပြောရင် အင်မတန် လှပတဲ့ ကားအသစ်တစ်စီး ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွေးထဲက ဆန္ဒကို သူ မသိဘူး။ ဒါကြောင့် ကားအသစ် တစ်စီး ရတာတောင်မှ သိပ်မကြာခင် မုန်းလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် ပြောတဲ့အတိုင်း သူက လုပ်ပေးတာလေ။ မသိစိတ်က 'ဒီကားကို မုန်းတယ်' ဆိုတာပဲ ကြားတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကို အကောင်းမြင်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဖို့ လိုပါတယ်။ 'ငါ့မှာ အင်မတန် လှပပြီး အစစ အဆင်ပြေတဲ့ ကားအသစ်တစ်စီး ရှိတယ်' လို့။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ မကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့အရာ တစ်ခုခု ရှိနေတယ် ဆိုရင် အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှားတဲ့နည်းက ချစ်မေတ္တာအပြည့်နဲ့ ဖယ်ထုတ်တဲ့ နည်းပါပဲ။ 'ချစ်ခင်စွာ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါပြီ၊ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါပြီ' လို့။ ကိုယ် မနှစ်သက်တဲ့ လူတွေ၊ အခြေအနေတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ၊ နေထိုင်တဲ့ နေရာတွေ မှာလည်း သုံးနိုင်တယ်။ ကိုယ်က လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ရှိရင်တောင် ကြိုးစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ပြီးရင် ဘာဖြစ်လာသလဲလို့ စောင့်ကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်က 'ငါ မင်းကို အချစ်တွေနဲ့ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပြီ' လို့ သူ့သောက်သမျှ စီးကရက်တိုင်းကို ပြောတယ်။ ရက်နည်းနည်းကြာတော့ စီးကရက် သောက်ချင်စိတ် နည်းလာတယ်။ နှစ်ပတ် သုံးပတ်အတွင်း စီးကရက် သောက်တဲ့အကျင့် ပျောက်သွားခဲ့တယ်။

အကောင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ်

ခဏ စဉ်းစားပါ။ အခုလက်ရှိ အချိန်မှာ ဘာလိုချင်သလဲ။ ဒီနေ့ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ။ '(ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ) ... ကို လက်ခံတယ်' လို့ ပြောပါ။

စည်းခြားထားတဲ့ အတွေးကတော့ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးပါပဲ။ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်က ကိုယ် ထိုက်တန်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ လက်ခံထားတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ကလေးဘဝတုန်း

mgyoe.com

က အစွဲတွေနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက အစွဲတွေကြောင့် ကိုယ့် ဘဝကို ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။ ကျွန်မဆီ ခဏခဏ လာပြီး “လူဝီစံ၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေက အလုပ်မဖြစ်ဘူး” လို့ တချို့က ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ ဘာမှ မဆိုင် ပါဘူး။ ကိုယ်ဟာ အကောင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ် မယုံကြည်ကြလို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ပြောဆိုချက်နဲ့ တကယ်ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည်ရင် အတွေးတွေ ကလည်း ပြောတဲ့အတိုင်း ပြောင်းလဲသွားမှာပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို ပြောပြီးရင် ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပါ။ ဒါဆိုရင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို ဟန့်တားနေတဲ့ အကြောင်းက တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို အမှန်လို့ လက်ခံထားလိုက်လို့ ပါပဲ။

အကောင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ မယုံကြည်ရင် ကိုယ့်အုတ်မြစ်ကို ကိုယ်တိုင် ဖြိုလိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ ဒီတော့ ပရမ်းပတာတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ အရာရာကို ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်နိုင် တယ်။ လိမ့်ကျတာ၊ ချော်လဲတာ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးတွေ အား လုံးနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ယုံကြည်ရပါမယ်။

မကောင်းတဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေကို ပြင်ဆင်ဖို့ ဘယ်လို အတွေးမျိုးနဲ့ စတင်မလဲ။ ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ ဘာလဲ၊ ကိုယ်တိုင် သိဖို့ လိုတဲ့အရာက ဘာလဲ၊ ယုံကြည်ဖို့လား၊ လက်ခံဖို့လား။

- ကောင်းတဲ့ အတွေးတချို့ကို ပြောပါမယ်။
- ‘ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်’
- ‘ငါ ထိုက်တန်တယ်’
- ‘ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်’
- ‘ငါဟာ ပြည့်စုံကြွယ်ဝတယ်’

ဒီသဘောတရားတွေဟာ သိပ်အခြေခံကျတဲ့ အတွေးပုံစံ ယုံကြည်ချက် တွေပါ။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာ ဖန်တီးပေးမယ့် အခြေခံအုတ်မြစ်တွေကို အခိုင် အမာ ပြောဆိုချက်အဖြစ် ထိပ်ဆုံးမှာ တင်လိုက်ပါ။



ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြီးတဲ့အချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ယောက်က လာတွေ့တာ၊ စာနဲ့ ရေးပြီး ပြောတာ ကြုံဖူးတယ်။ သူဟာ ဆွေးနွေးပွဲအချိန်တစ်ခုအတွင်းမှာ ကုစားတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် ကုစားနိုင်ခဲ့တယ်တဲ့။ ဒါဟာ အသေးအမွှားလေးပါပဲ။ တစ်ခါတလေတော့ ပြဇာတ်ဆန်တယ်။ ဟိုတစ်လောက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကျွန်မကို လာတွေ့တယ်။ သူ့ရင်သားမှာ အကျိတ်တစ်ခု ရှိတယ်တဲ့။ ဆွေးနွေးပွဲအချိန်လေးအတွင်းမှာ အဲဒီအကျိတ်က အလိုအလျောက် ပျောက်ကွယ်သွားတယ်တဲ့။ သူ့နားထဲမှာ တစ်ခုခု ကြားတာနဲ့ အဲဒီအရာကို ထွက်သွားခွင့် ပြုလိုက်တယ်တဲ့။ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ ဥပမာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ မှာ ဘယ်လို ထက်မြက်တဲ့ စွမ်းအင် ရှိတယ် ဆိုတာ ပြလိုက်တာလေ။ တစ်ခုခု ကို စိတ်ရှိနေတဲ့အခါ ဒီနည်းက အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စွန့်လွှတ်ဖို့ အသင့် ဖြစ်နေတဲ့အခါ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတောအတွင်းမှာတောင် စွန့်လွှတ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ခုခုကို မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးဘူး ဆိုပါစို့။ ဒီအရာက ကိုယ့်ကို ဘာတွေ များ ကောင်းအောင် လုပ်ပေးနေသလဲ၊ သူ့ဆီက ဘာ ရသလဲ၊ ဒီအရာ မရှိတော့ ဘူး ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ အဖြေက 'ငါ့ဘဝ ပိုကောင်းလာလိမ့် မယ်'တဲ့။ ရှင်းပါတယ်၊ ငါဟာ ပိုပြီး ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ မယုံ ကြည်သေးလို့ပါ။

စကြဝဠာစွမ်းအင် မီးဖိုချောင်မှာ ဟင်းပွဲ မှာယူခြင်း

အခိုင်အမာပြောဆိုချက်တွေကို စပြီး ပြောတဲ့အခါ ချက်ချင်း ဖြစ်မလာတာ တွေရမယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ မြေကြီးထဲမှာ စပြီး စိုက်ပျိုး လိုက်တဲ့ မျိုးစေ့တွေနဲ့ တူတယ်။ မျိုးစေ့ကို မြေကြီးထဲ စိုက်တဲ့အခါ နောက် တစ်နေ့မှာ ဥုံဖွ ဆိုပြီး အပင်ကြီး ပေါက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြီးပြင်းလာ မယ့် အချိန်ကို စောင့်ဖို့ စိတ်ရှည်ရပါမယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ဆက်ပြီး ပြောတာနဲ့အမျှ ကိုယ် မလိုချင်တဲ့ အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ အဆင် သင့် ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာတွေ လက်တွေ့ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အတွက် အသစ်အဆန်းတွေ ရဖို့ လမ်းစ ပွင့်လာမယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ထက်မြက်ရှင်လန်းတဲ့ ဦးနှောက် ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က ဖုန်းဆက်လိမ့်မယ်။ 'ဒါမျိုး ဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးစားနေတာ လား၊ ဒါဆိုရင် နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့ အဆင်ပြေတဲ့ အချိန်ပဲ။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေနဲ့ပဲ ပြောပါ။ သီချင်းလို လုပ်ပြီး ဆိုလို့ ရတယ်၊ ကဗျာ အတိုအစလို ရွတ်လို့လည်း ရတယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ ထပ်ကာထပ်ကာ စွဲနေမှာပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ နာမည်ကို သုံးပြီး ပြောလို့ မရဘူးနော်။ ဥပမာ - 'ငါ ဂျွန်နဲ့ ချစ်နေကြပြီ'လို့ ပြောတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဟာ တကယ် ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်လို့ ရတဲ့သဘော၊ သူတစ်ပါးဘဝကို ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးတဲ့သဘော ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်အတတ်နဲ့ ကိုယ် စူးပြီး ကိုယ် လိုချင်တာ မဖြစ်တော့ မပျော်မရွှင် ဖြစ်လာမယ်။ ဒီလို ပြောကြည့်ပါ။ 'ငါဟာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်မြတ်နိုးမှုကို ရနေပြီ။ သူဟာ ... အရည်အချင်းတွေ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်' ပေါ့။ ဒီနည်းလမ်းက အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ (ဥပမာ - ဂျွန်လိုမျိုး) ကို ယူဆောင်လာဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်က ခွင့်ပြုလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။

အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွေကို ကိုယ်က မသိဘူးလေ။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်ယှက်ဖို့ အခွင့်အရေး မရှိပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ဒီလို လုပ်မယ် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်က ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေမကောင်းရင် ဆုတောင်းပေးမယ်၊ မေတ္တာပို့ပေးမယ်။ နေကောင်းတဲ့အထိတော့ မတောင်းဆိုနဲ့ပေါ့။

ဒီလို အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ စကြဝဠာ စွမ်းအင်ရဲ့ မီးဖိုချောင်ကို ဟင်းလျာ မှာသလိုပဲလို့ ကျွန်မက စဉ်းစားပါတယ်။ စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုကို သွားတယ် ဆိုပါစို့။ စားပွဲထိုးက လာပြီး ကိုယ့်ဆီက အော်ဒါယူမယ်။ ကိုယ်က မီးဖိုချောင်ထဲအထိ လိုက်သွားစရာ မလိုပါဘူး။ စားဖိုမှူက ဘယ်လို ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်သလဲလို့ ကြည့်စရာ မလိုပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး စားပွဲမှာ ထိုင်ပြီး ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားလက်ဆုံကျနိုင်တယ်။ ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တစ်ခုခု သောက်ပြီး ထိုင်စောင့်နိုင်တယ်။ ကိုယ် မှာထားတဲ့ ဟင်းလျာတွေကို အခု ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေပြီ။ အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် ရောက်လာမှာပဲလို့ ယူဆပြီး စိတ်ချလက်ချ နေလိုက်ရုံပါပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ စပြီး ပြောတော့လည်း ဒီသဘောအတိုင်းပဲပေါ့။

စကြဝဠာစွမ်းအင် မီးဖိုချောင်ကို ဟင်းပွဲ မှာလိုက်တဲ့အချိန်မှာ စားဖိုမှူကြီးနဲ့ တူတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်က ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပေးတယ်။ ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ် ရှေ့ဆက်သွားရုံပါပဲ။ ကဲ ... အခုဟင်းလျာတွေ ရောက်လာပြီ။ ကြည့်လိုက်တော့ ကိုယ် မှာထားတဲ့

mg yoe . com

ဟင်းလျာတွေ မဟုတ်ဘူး ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ပိုင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူကတော့ ဒါ တွေကို ပြန်ပို့လိုက်မှာပဲ။ ပြန်မပေးရင် ကိုယ်ပဲ စားနေရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ စားသုံးသူ အခွင့်အရေး အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။ ကိုယ် မှာထားတဲ့ အစား အသောက်တွေ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် “မဟုတ်ဘူး၊ ဒါတွေဟာ မှာထားတဲ့ ဟင်းပွဲ တွေ မဟုတ်ဘူး” လို့ အရေးဆိုနိုင်တယ်။ စားပွဲထိုးကို ဟင်းလျာ မှာကတည်းက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မပြောတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ထွက်ခွာခွင့်ပြုတယ်၊ စွန့်လွှတ်တယ် ဆိုတဲ့ အတွေးပုံစံကလည်း ဒီလိုပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ကုထုံးတွေ တရားထိုင်မှုတွေရဲ့ အဆုံးသတ်မှာ ဒီစကားလုံးတွေ သုံး လေ့ရှိတယ်။ “မြင့်မြတ်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် လက်ထဲကို ထည့်လိုက်ပြီ၊ စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီ” လို့။ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးအနေနဲ့ အသုံးချစိတ်ပညာမှာ သင်ခဲ့ရတာတွေဟာ သိပ်အကျိုးရှိပါတယ်။

မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို ပုံစံအသစ် ပြောင်းခြင်း

တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတွေ စုစည်းသွားတဲ့အခါ ကိုယ်က သတိမထားမိရင် အတွေးဟောင်းတွေက အပေါ်ဆုံးကို ပြန်တက်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပုံစံ အသစ် ပြောင်းရင် သဘာဝအတိုင်း ပုံမှန်အတိုင်း ရှေ့ကို ဆက်သွားလိမ့်မယ်။ ရှေ့ကို နည်းနည်းသွားကြည့်မယ်၊ နောက်ကို နည်းနည်းပြန်ကြည့်မယ်၊ ပြီးတော့ ရှေ့ကို နည်းနည်းပြန်သွားမယ်။ ဒါဟာ လေ့ကျင့်မှုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပါပဲ။ ပထမမိနစ် ၂၀ အတွင်းမှာ ကိုယ် သင်ယူချင်သမျှ အရည်အချင်းသစ် ရာနှုန်း ပြည့် ရလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။

ကွန်ပျူတာကို ဘယ်လို သုံးရမယ် ဆိုတာ ပထမဆုံး သင်တန်းကလိုပေါ့။ ဘယ်လောက် ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လိုက်သလဲ။ ဒီအတွက် လေ့ကျင့်မှု လိုတယ်။ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တယ် ဆိုတာ လေ့လာရတယ်။ သူ့ရဲ့ ဥပဒေသတွေ၊ နည်းစနစ်တွေကို လေ့လာ သင်ယူရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပထမဆုံး ကွန်ပျူတာကို ‘လိုတရ နတ်သမီး’လို့ ခေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့ စည်းကမ်းတွေကို ကိုယ်က လိုက်နာ တဲ့အခါ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်တွေက တကယ်ပစ္စုလက်ဆန်တယ်။ စမ်းတဝါး ဝါး သင်ယူနေရတုန်းက တစ်ခါတလေ ချောင်ပိတ်မိနေတယ်၊ တစ်ခါတလေ အမှား လုပ်မိတယ်။ ဒီအခါမှာ သူက ကျွန်မ ရိုက်ထားတဲ့ စာမျက်နှာတွေကို ဖျောက်ပစ်လိုက်တယ်။ အစကနေ ပြန်လုပ်ရတာပေါ့။ အမှားတွေ အားလုံးကို

ကျော်လွန်သွားတဲ့အခါ ဒီစနစ်က ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ ဆိုတာ လေ့လာ နိုင်သွားပါပြီ။

ဘဝသံသရာ လည်ပတ်မှုမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ မသိစိတ်ကို ကွန်ပျူတာလို သဘောထားလိုက်ရင် အညစ်အကြေးတွေ ဝင်လာတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ ပြန်ထွက်သွားတယ်လို့ သတိပြုမိလာလိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို သိမ်းထားရင် မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပဲ ထွက်လာတယ်။ ဘယ်လို ပြောင်းလဲ တွေးရမလဲ ဆိုတဲ့ သင်ယူမှု နည်းလမ်းစဉ်မှာ အချိန်နဲ့ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လိုပါတယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ အသစ် တစ်ခုခုကို သင်နေတုန်း အတွေးပုံစံဟောင်းက ပြန်ပေါ်လာတယ်။ “အို ... ဒါတွေ လုံးဝ မလေ့လာခဲ့ပါလား” လို့ ပြောသလား။ ဒါမှမဟုတ် “အိုကေ ... ကောင်းပြီ၊ ဒီကို လာခဲ့၊ နည်းလမ်းသစ်နဲ့ ထပ်ပြီး လေ့လာကြည့်တာပေါ့” လို့ ပြောသလား။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ဒီကိစ္စကို ရှင်းအောင် ပြောပြီး နောက်ထပ် ဒါနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်တော့ဘူးလို့ တွေးလိုက်ရုံပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်မှု မလုပ်ဘဲ ဒါတွေ အလုပ် ဖြစ် မဖြစ် ဘယ်လို သိမလဲ။ နည်းလမ်းကတော့ အရင်က အတွေးဟောင်း၊ အခြေအနေဟောင်း တစ်ခုကို ယူပြီး ကိုယ် ဘယ်လို တုံ့ပြန် သလဲ ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ဟိုးအရင်က နည်းလမ်း ဟောင်းအတိုင်း တုံ့ပြန်တယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့လေ့လာသင်ယူမှုမှာ အများကြီး လိုသေးတယ်လို့ သိနိုင်တယ်။ သူ့အဓိပ္ပာယ်က ဒီလိုပါပဲ။ စမ်းသပ်မှု နည်းနည်း လုပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ် ဘယ်လောက် ခရီးရောက်နေပြီ ဆိုတာ သဘောပေါက်နိုင်တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်နဲ့ တစ်က ပြန်စမယ် ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သစ္စာစကား တစ်ခွန်းကို တည်ဆောက်ပြီး ကွာခြားတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုး ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခွင့်အရေးပေးလိုက်ပါ။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ၊ ငွေကြေး အခက်အခဲ၊ ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေမှု ဘာပဲ ဖြစ်နေပါစေ နည်းလမ်းသစ် တစ်ခုနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက် ပြီး ခရီး ရှေ့ဆက်သွားနိုင်ပြီပေါ့။

တစ်ခါတလေ တစ်ချိန်မှာ တစ်လွှာချင်းစီပဲ လုပ်လို့ ရတယ်။ အတိုး အဆုတ် မရှိ တန်းသွားတဲ့အခါ ‘ငါ အောင်မြင်ပြီ’လို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းစွဲအချို့ ပြန်ပေါ်လာရင် ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်တာတို့၊ နာမကျန်း ဖြစ်တာတို့ ဖြစ်လာပြီး အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ ခံစားနေရလိမ့်မယ်။ ဒါ

ကြောင့် ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အတွင်းစွဲကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ဆိုလိုတာက ပိုပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ အလွှာကို တူးဆွပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုသေး တယ်လို့ ပြောတာပါ။

‘ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး’လို့ မယူဆပါနဲ့။ အတွင်းစွဲတချို့ ပြန်ပေါ်လာ တတ်တယ်။ ‘ကျွန်မဟာ ဆိုးသွမ်းညစ်ထေးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး’လို့ သိလိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာ အတွေးဟောင်းတစ်ခုနဲ့ ထိပ်တိုက် သွားတွေပေမဲ့ အလွယ်တကူ ရှေ့ဆက်နိုင်သွားတယ်။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောတယ်။ “လူဝီစံ၊ မင်း အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်၊ ခရီး အတော်ပေါက်ခဲ့ပြီ ဆိုတာ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်မှု ပိုလုပ်ဖို့ပဲ လိုနေတာ၊ ငါ မင်းကို တကယ် ချစ်တယ်” လို့။

လူတစ်ဦးချင်းစီဟာ ဒီဂြိုဟ်ကမ္ဘာရဲ့ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားမှာ လူ ဖြစ်ဖို့က ပါလာတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ လူ ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်အတော အတွင်း လေ့လာသင်ယူစရာတွေကို ရွေးချယ်ရင်း စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းမှာ တိုးတက်မှုတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။



ဒီဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုလုံး ချောချောမွေ့မွေ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြတ်သန်းသွား စေဖို့ ကိုယ်ပိုင်သစ္စာစကားတွေကို သစ္စာပြုရပါမယ်။ ကန့်သတ်ထားတဲ့ အတွေး တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကို နှောင့်ယှက် တဲ့ အရာတွေပဲ။ အဆိုးမြင် အတွေးပုံစံတွေကို စိတ်ထဲက ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ပစ်ချခဲ့ပါ။ အခု ဖော်ပြမယ့် စကားတွေကို ယုံကြည်ခဲ့တာ အချိန်အကြာကြီး ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဒါတွေဟာ ကျွန်မအတွက် လက်တွေ့အကျိုးရှိလှပါတယ်။

- ◆ ငါ သိချင်သမျှ အရာတိုင်း ပေါ်ထွက်လာတယ်။
- ◆ ငါ လိုချင်သမျှ အရာတိုင်း အချိန်မှန် နေရာမှန် ငါ့ဆီ ရောက်လာတယ်။
- ◆ ဘဝ ဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ လွှမ်းခြုံနေတယ်။
- ◆ ငါဟာ ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ အချစ်နဲ့ ထိုက်တန်တယ်၊ အချစ်ခံ ရတယ်။
- ◆ ငါဟာ လုံးဝ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တယ်။
- ◆ ဘယ်နေရာကိုပဲ သွားသွား ငါဟာ အောင်မြင် ကျော်ကြားတယ်။

- ◆ ငါ ပြောင်းလဲချင်တယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ချင်တယ်။
- ◆ ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ အရာရာတိုင်းကို ရာနှုန်းပြည့် အကောင်းမြင်ပြီး မနေနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မလည်း အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်စရာ ပြည့်စုံ ကောင်းမွန်တဲ့နေရာအဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ မြင်ကြည့်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ လုံခြုံဘေးကင်းတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် ကိုယ်တိုင် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေသပါ။

ကျွန်မ သိဖို့ လိုတဲ့ အရာတိုင်း ကျွန်မဆီ ရောက်လာတယ်လို့ ယုံကြည် တော့ မျက်စိဖွင့် နားစွင့်ထားတာပေါ့။ ကျွန်မမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်တော့ ခြေဖဝါး အနှိပ်ပညာရှင်ရဲ့ အကူအညီ အများကြီး ရခဲ့တာကို မှတ်မိသေးတယ်။ တစ်ညနေမှာ ကျွန်မဟာ သင်တန်းတစ်ခု တက်မိတယ်။ အခါတိုင်းတော့ ဟော ပြောသူနဲ့ နီးတဲ့ ရှေ့ဆုံးတန်းမှာ ထိုင်နေကျပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီညနေက နောက် ဆုံးတန်းမှာ အလိုလို ထိုင်မိတယ်။ သိပ်မကြာခင် ခြေဖဝါး အနှိပ်ပညာရှင်က ကျွန်မဘေး ရောက်လာလို့ စကားပြောဖြစ်ကြတယ်။ သူက အိမ်တိုင်ရာရောက် ကုသပေးတဲ့ ပညာရှင်ပါ။ ကျွန်မ မရှာရသေးခင် သူက ကျွန်မဆီ ရောက်လာ ခဲ့တယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်မ ဘာကိုပဲ လိုချင်တာ ဖြစ်စေ၊ အချိန်မှန် နေရာမှန် ကွက် တိ ရောက်လာတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အမှားအယွင်း တစ်ခုခု ပေါ်လာတာနဲ့ ချက်ချင်း ဒီလို တွေးတယ်။ 'အားလုံး ကောင်းတယ်၊ အားလုံး အိုကေတယ်၊ အားလုံး ကောင်းသွားမယ်လို့ သိတယ်၊ ဒါဟာ သင်ခန်းစာတစ်ခု အတွေ့အကြုံ တစ်ခုပဲ၊ ငါ ကျော်လွှားသွားမယ်၊ ငါ့အတွက် အမြင့်မားဆုံး အရာတစ်ခု ရှိတယ်၊ အားလုံး ကောင်းတယ်၊ အသက်မှန်မှန် ရှူပါ။ အဆင်ပြေ သွားမယ်။' ကိုယ့် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အကောင်းဆုံးလုပ်တယ်။ ဘာတွေပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အားလုံးကို ဒီနည်းအတိုင်း လုပ်ခဲ့တယ်။ အချိန်တစ်ခုတော့ ပေးရတာပေါ့။ တစ်ခါတလေ အရမ်းကြီးကျယ်တဲ့ ဘေးဒုက္ခရောက်တော့မလို ဖြစ်ရာက အဆုံးမှာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ရလဒ်လို ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အစတုန်းက ဘေးဒုက္ခဟာ သူ မဟုတ်ခဲ့တဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ အဖြစ်အပျက်တိုင်း ဟာ လေ့လာ သင်ယူရတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ ဖြစ်သွားတယ်။

မနက်၊ နေ့လယ်နဲ့ ညတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်စကားတွေ အများကြီး ပြောခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ နှလုံးသားရဲ့ ချစ်စရာအကောင်းဆုံးနေရာ

က လာတာလို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ တခြားသူတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ မေတ္တာထားတယ်။ ကျွန်မ ဖြန့်ကျက်ထားတဲ့ အချစ်တွေဟာ အချိန်နဲ့အမျှ ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ ဒီကနေ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်ကထက် ပိုပါတယ်။ နောက်လာမယ့် တစ်နှစ်ကျရင် ကျွန်မ ရဲ့ အသိစိတ်နဲ့ နှလုံးသားက ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်လာဦးမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ရင် ဖြစ်တာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးတွေကိုပဲ ရွေးပြီး ယုံကြည်တယ်။ ဒီလို မလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကို သိထားတော့ ကိုယ် ဘယ်လောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီးတော့လည်း လုပ်သွားမှာပါ။

တရားထိုင်တာကိုလည်း ကျွန်မ ယုံကြည်တယ်။ နေရာမှာ ငြိမ်ငြိမ်သက် သက် ထိုင်ပြီး စိတ်ထဲက စကားသံတွေကို ပိတ်တယ်။ ပညာသိက ပေးတဲ့ စကားသံတွေကို နားထောင်တယ်။ တရားထိုင်တဲ့ အချိန်မှာ မျက်စိ မှိတ်ပြီး ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို မှတ်တယ်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းပြီး 'ဘာကို သိရ မလဲ'၊ 'ဘာကို သင်ယူရမလဲ'၊ 'သင်ခန်းစာက ဘာလဲ'လို့ မေးပြီး နားထောင် တယ်။ တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှ အရာတိုင်းဟာ ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမှာမို့ ဖြစ်တာလို့ ထင်နေတတ်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ဟာ အခြေအနေ တစ်ခုဆီက သင်ယူစရာတစ်ခု ရှိနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပထမဆုံး တရားထိုင်စမှာ သုံးပတ်လုံးလုံး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ အပြင်း အထန် ခံစားရတယ်။ တရားထိုင်တာက ကျွန်မနဲ့ စိမ်းနေတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ အတွင်းစိတ် အစီအစဉ်တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတယ်လေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီနေရာမှာ ပေတေပြီး ဆက်ထိုင်တော့ ခေါင်းကိုက်တာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားတယ်။

တကယ်လို့ တရားထိုင်တဲ့အခါ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ၊ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဒါတွေဟာ ဖြစ်ချိန်တန်လို့ ဖြစ်တာ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ တိတ် တိတ်လေး စောင့်ကြည့်ရင် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာကို ရိုးရိုးလေး စောင့်ကြည့်ပြီး ပျက်သွားတဲ့အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ဝေဒနာကို ခံပြီး မတိုက် ပါနဲ့။ အချိန် ဘယ်လောက် ကြာပါစေ၊ ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ တရားထိုင်ရင်း အိပ်ပျော်သွားရင်လည်း ဒီအတိုင်း နေလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်လို့ ဆိုပြီး ရှုမှတ်လိုက်ရင် မကြာခင် မျှတသွားလိမ့်မယ်။



မကောင်းတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ အတွင်းစွဲတွေကို ပြန်ပြီး ပြင်ဆင်ရတာ သိပ်အကျိုးရှိပါတယ်။ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကတော့ အခိုင်အမာ ပြောဆို ချက်တွေကို ကိုယ်တိုင် အသံသွင်းထားဖို့ပါပဲ။ အိပ်ခါနီး အမြဲဖွင့်ရင် ကိုယ့် အသံကို ကိုယ် ပြန်ကြားရလိမ့်မယ်။ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ အင်မတန်များပါ တယ်။ ပိုပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ တိပ်ခွေကတော့ 'ကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက် ထူးချွန် ပြီး ဘယ်လောက် ချစ်စရာကောင်းကြောင်း ပြောပြနေတဲ့ ကိုယ့်အမေရဲ့ အသံ ပါ။ ကိုယ့်မှာ အသံသွင်းတိပ်ခွေ ရှိပြီ ဆိုတာနဲ့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်တဲ့ အစီအစဉ် မစခင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျှော့တဲ့အခါအတွက် သုံးနိုင်တယ်။ တချို့ကတော့ ခြေဖျားကနေ ငယ်ထိပ်အထိ တဖြည်းဖြည်း လျှော့သွားတယ်။ ဖိအားတွေ၊ တင်းမာတာတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေကို အဝေးနှင့်ပြီး ဟင်းလင်းဖွင့်ထားတဲ့ ရင်နဲ့ လက်ခံကြိုဆိုပါ။ ပိုမိုပြေလျော့လေ အသစ်တွေကို ရဖို့ လွယ်ကူလာလေ ပဲ။ ကိုယ်သာ တာဝန်အရှိဆုံး၊ ကိုယ်ဟာ ဘေးကင်း လုံခြုံတယ်လို့ အမြဲ သတိရပါ။

အသံသွင်းတိပ်ခွေ နားထောင်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတဲ့စာအုပ် တွေ ဖတ်ရတာ၊ အခိုင်အမာ ရွတ်ဆိုမှုတွေ လုပ်ရတာ အရမ်းအံ့ဩထူးဆန်း နေလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့တာရဲ့ ၂၃ နာရီ မိနစ် ၃၀ မှာ ဘာတွေ လုပ်နေသလဲ လို့ တွက်စစ်ကြည့်ရင် တကယ်လုပ်တဲ့ အရာတွေကို မြင်လာမယ်။ တရား ထိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ ထတယ်၊ အလုပ်ကို ကသောကမျော ပြေးသွားတယ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို အော်တယ်၊ ဒါတွေကိုလည်း ရေတွက်နိုင်တယ်။ တခြား အရာတွေ၊ တခြားအချိန်တွေက အရေးကြီးပေမဲ့ တရားထိုင်တာနဲ့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ချက်တွေ ရွတ်တာဟာ အံ့ဩစရာ ရလဒ်တွေကို ရတတ်ပါတယ်။

သံသယကို သတိပေးတဲ့အရာအဖြစ် အသုံးပြုပါ

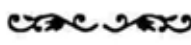
အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကိုပဲ ရွတ်နေရမလား။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အချိန် မှာတောင် ရွတ်ရမလားလို့ ကျွန်မကို မေးကြတယ်။ 'သံသယ' ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကို ကွဲပြားတဲ့ အမြင်နဲ့ စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ နေရာက ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ အရှိက် (Solar Plexus) မှာ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်တဲ့အခါ ဗိုက်ထဲက ချက်ချင်း နာလာတတ်တာ သတိထားမိ သလား။ ဘာတွေပဲ ဝင်လာဝင်လာ အဲဒီနေရာမှာ သိမ်းထားလို့ပါပဲ။

ကလေးဘဝကတည်းက ရလာခဲ့တဲ့ သတင်းစကားတိုင်း လုပ်ခဲ့တဲ့အရာ တိုင်း၊ တွေ့ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတိုင်း၊ ပြောခဲ့တဲ့ စကားတိုင်းကို အဲဒီနေရာမှာပဲ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ သတင်းပို့တဲ့ တပ်သားလေးတွေ ရှိတယ် ထင်တယ်။ အတွေးတစ်ခုကို တွေးတိုင်း၊ အတွေ့အကြုံတွေ ရခဲ့တာကို ဖိုင်နဲ့ သိမ်းထားတယ်။ အဲဒီဖိုင်တွေထဲမှာ 'ငါဟာ သိပ်မတော်ဘူး၊' 'ငါ ဘယ် တော့မှ မလုပ်နိုင်ဘူး၊' 'ငါ မှန်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေနဲ့ သိမ်းထားတယ်။ မြုပ်နှံထားတယ်။ ရုတ်တရက်ဆိုသလို 'ငါဟာ ထူးဆန်း အံ့ဩစရာကောင်းတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်' ဆိုတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် မျိုး ကြားလိုက်ရတဲ့အခါ သတင်းပို့ တပ်သားလေးတွေက 'ဟာ ... ဘာတွေလဲ၊' 'ဘယ်က လာတာလဲ၊' 'ဒါမျိုး တစ်ခါမှ မကြားဖူးပါဘူး'လို့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်သွားကြတယ်။

ဒါကြောင့် သတင်းပို့တပ်သားလေးတွေကို 'သံသယ'လို့ ခေါ်ကြတယ်။

"သံသယ၊ လာစမ်း ဒီကို ... ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာ ကြည့်ပါဦး"

သံသယဟာ သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေကို ကောက်ယူပြီး အသိ စိတ်ကို မေးမြန်းတယ်။ 'ဒါ ဘာတွေလဲ၊' 'အရင်က တခြားဟာမျိုးပဲ ပြော တာပါ။' ဒီတော့ အသိစိတ်က နည်းလမ်း နှစ်မျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်။ "အိုး ... မင်း မှန်တယ်၊ ငါ ဆိုးတယ်၊ ငါ မကောင်းဘူး၊ ငါ တောင်းပန်တယ်၊ ဒါဟာ အမှန် မဟုတ်ဘူး" ဆိုပြီး ဒုံရင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားမယ်။ နောက်တစ်နည်း ကတော့ "အရင်က အတွေးဟောင်းတွေ အခု မလိုအပ်တော့ဘူး၊ အခု ရတာက အတွေးသစ်တွေ" လို့ 'သံသယ'ကို ပြောပြီး ဖိုင်အသစ် ဖွင့်ခိုင်းတယ်။ ဘာလို့ လဲ ဆိုတော့ ချစ်စရာ သတင်းအချက်အလက်တွေက အခုက စပြီး ရောက် လာမှာမို့လို့ပဲ။ သံသယဟာ ရန်သူ မဟုတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်းလို့ သဘောထား ရမယ်။ မေးခွန်း ပြန်မေးလို့ ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။



ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ကိုယ် ဘာတွေပဲလုပ်လုပ် အရေးမကြီးပါဘူး။ ကိုယ်ဟာ ဘဏ် ဥက္ကဋ္ဌပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းကန်ဆေးသမား၊ အိမ်ရှင်မ၊ သင်္ဘောသားပဲဖြစ်ဖြစ် အရေး မကြီးပါ။ ကိုယ့်မှာ အတွင်းစိတ်ရဲ့ အသိပညာရှိတယ်။ စကြဝဠာ အမှန်တရားနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တယ်။ စကြဝဠာကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်ကြည့်ချင်ရင် ရိုးရိုး မေးခွန်း တစ်ခု မေးပါ။ 'ဒီအတွေ့အကြုံက ဘာသင်ပေးမှာလဲ'။ တကယ်လို့ ကိုယ်က

နားထောင်ချင်ရင် အဖြေ ရလာမယ်။ ကျွန်မတို့အများစုက နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ ပြေးရလွှားရ၊ လွမ်းမောလှုပ်ရှားနေရတာနဲ့ပဲ အလုပ်တွေရှုပ်နေတဲ့အခါကျတော့ ကြားသင့်တာ ဘာကိုမှ မကြားရတော့ပါဘူး။

အခြားသူတွေ မှန်သည် ဖြစ်စေ၊ မှားသည် ဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့ပါဝါကို မပေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ပါဝါတွေကို တခြားသူတွေအပေါ် ပေးမှ အခြားသူတွေက ကိုယ့်အပေါ်ပါဝါတွေ ရှိလာတယ်။ လူမျိုးနွယ်စုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ကို အခြားသူတွေဆီ ပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်လာကြတယ်။ ယဉ်ကျေးတဲ့ မိန်းမတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ကို သူတို့ခင်ပွန်းသည်တွေအပေါ် ပုံပေးကြတယ်။

“ကျွန်မ ခင်ပွန်းက ခွင့်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူး”

ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက် မရရင် ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှောင်ပိတ်ထားလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖွင့်ထားလေ၊ ပိုပြီး လေ့လာသင်ယူနိုင်လေ၊ ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲနိုင်လေ ဖြစ်လာမယ်။

တစ်ခါတုန်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးတယ်။ သူ လက်ထပ်လိုက်တဲ့အချိန်က စပြီး သူ့ဘဝဟာ စုန်းစုန်းမြုပ်သွားတာပဲတဲ့။ ချောင်ထဲမှာ သော့ခတ်ပိတ်လှောင်ခံရသလို ဖြစ်နေတာကို သဘောပေါက်ဖို့ နှစ်တွေအများကြီး ကြာခဲ့တယ်။ သူဟာ သူ့ယောက်ျားနဲ့ ယောက်ျားရဲ့ ဆွေမျိုးတွေအပေါ် အပြစ်ပုံချတယ်။ နောက်တော့ ယောက်ျားနဲ့ ကွာရှင်းလိုက်တယ်။ အဲဒါတောင်မှ သူ့ယောက်ျားကို အပြစ်ပုံချတုန်းပဲ။ သူ့ဘဝမှာ အဆင်မပြေ ဖြစ်တဲ့ အရာတိုင်းအတွက် အပြစ်ဖို့တယ်။ နောက်ထပ် ဆယ်နှစ်လောက်ကြာမှ သူ့ရဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို ပြန်လည် စိစစ် လေ့လာပြီး ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ပြန်ရလာခဲ့တယ်။

သေချာလေ့လာကြည့်တော့ သူ နားလည်သဘောပေါက်လာတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် မပြောရဲတာ၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မရပ်တည်ခဲ့တာတွေ အတွက် သူ့မှာသာ တာဝန်ရှိတယ်။ သူ့ယောက်ျားနဲ့ ဆွေမျိုးတွေမှာ တာဝန်မရှိဘူး။ သူ့စိတ်ထဲ ခံစားရတဲ့အတိုင်း သူတို့က ရောင်ပြန်ဟပ်ပေးတာ။ ဩဇာမရှိတဲ့ ဘဝပေါ့။

ကိုယ် ဖတ်လိုက်တဲ့ စာတွေအပေါ် ကိုယ့်စွမ်းအင်ကို မပေးပါနဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းက လူကြိုက်များတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုမှာ ဆောင်းပါးတချို့ ဖတ်ခဲ့

တယ်။ အကြောင်းအရာတွေကို သိချင်လို့ ဖတ်ပေမဲ့ သူတို့ ပေးတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေက မှားနေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီစာတွေကို လုံးဝ ပြန် မဖတ်ခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတာမို့ စက်တင် ပုံနှိပ်တိုင်း အမြဲမှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။

ဟောပြောသူ Terry Cole - Whittaker ရေးတဲ့ စာအုပ်နာမည်က “မင်း ငါ့ကို ဘယ်လိုပဲ ထင်ထင် ငါ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး” တဲ့။ သိပ်မှန်ပါ တယ်။ အခြားလူတွေက ကျွန်မကို ဘယ်လိုပဲ ထင်ပါစေ။ အဆုံးမှာတော့ သူ တို့ဆီပဲ ပြန်ရောက်မှာပါ။

ကျွန်မတို့မှာ ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ အလင်းရောင်သာ ရှိရင်၊ ကိုယ် ဘာလုပ် နေတယ် ဆိုတာ သတိထားမိရင် ကိုယ့်ဘဝတွေကို စတင် ပြောင်းလဲနိုင်လိမ့် မယ်။ ဘဝ ဆိုတာ တကယ်တမ်း ကိုယ့်အတွက်ပါပဲ။ ကိုယ် ဘာလိုချင်သလဲ ဆိုတာကိုပဲ ပြောပါ။ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အပိုင်း ၂

အတားအဆီးများကို ကျေပျက်စေခြင်း



ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာ သိရင်
ဘာတွေကို စွန့်ထုတ်ရမလဲဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။
နာကျင်မှုတွေကို ဝံ့ကွယ်ထားမယ့်အစား
လုံးစ ခွန့်လွှတ် ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

အခန်း (၅)
ကိုယ့်ကို ပူးကပ်ထားသော
အတားအဆီးများကို နားလည်အောင်
ကြိုးစားခြင်း

နာတာရှည် အတွေးပုံစံတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးမှု၊
 အပြစ်တင်မှုနဲ့ ငယ်နံ့ အပြစ်ရှာမှုတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေ
 ပိုပိုစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေပါတယ်။

အခုတော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေအကြောင်း နည်းနည်းပိုပြီး နားလည်လာပြီပေါ့။ ဒီစွမ်းအင်တွေကို ဘယ်လို အရာတွေက ထိန်းချုပ်ထား သလဲ ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ ကျွန်မ ထင်တယ်၊ ကျွန်မတို့အားလုံးလိုလို အဟန့်အတားတွေ တစ်မျိုး မဟုတ် တစ်မျိုး ရှိနိုင်တာပဲ။ စိတ်စွမ်းအင်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ အများကြီး လုပ်ပြီး အတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရှားထားတာ တောင်မှ အတွေးဟောင်း၊ အတားအဆီးဟောင်းတွေက ပုံစံအသစ်ထွင်ပြီး ပေါ် လာတုန်းပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခု မှားယွင်းတဲ့အခါ၊ သူများတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခု မှားယွင်းတဲ့အခါ 'ငါတို့ဟာ သိပ်မတော်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘာမှ ဖြစ်မလာ တာ'လို့ တွေးတတ်ကြတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က 'ဒါကို ငါ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ အမေက ပြောတယ်၊ အဖေက ပြောတယ်'လို့ ဆက်ပြောနေရင် ကိုယ်ဟာ ဘယ်တော့မှ အရွယ်မရောက်တော့ဘူး။

ဒါဆို အခု အဲဒီအတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်။ ပြီးတော့ အရင်က ကိုယ် မသိခဲ့တဲ့ အရာတွေကို လေ့လာသင်ယူချင်တယ် ဆိုရင် ဝါကျ တစ်ခုစီတိုင်းဟာ အတွေးပုံစံသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အတိတ်ကာလက အမှိုက်တွေကို ဖယ်ထုတ်၊ သာယာတဲ့ဘဝကို ပေးမယ့် အတွေးပုံစံသစ်တွေကို သင်ယူနေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ရတာ ဘယ်လောက် အားတက်စရာ ကောင်းသလဲ။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်တွေကို နားလည် သတိပြုမိလာတဲ့အခါ ဘယ်ကို ဦးတည်သွားရမယ် ဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် အာရုံစိုက်ထားရင် ဖယ်ရှားပစ် ရမယ့် ပြဿနာတွေ၊ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို အလိုအလျောက် မြင်လာ လိမ့်မယ်။

အားလုံးရဲ့ဘဝမှာ စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိကြတယ်။ လူတိုင်း ဒီလိုပဲ။ ဒါတွေ မရှိဘဲ ဘဝကို မကျော်ဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဒီလို အထူးသင်ခန်းစာတွေကို လေ့လာဖို့ ရောက်လာရလို့ ကမ္ဘာမြေလို့ ခေါ်တာ မဟုတ်လား။ အချို့လူတွေက ကျန်းမာ ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ အချို့လူတွေက ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာ၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရတယ်။ အနည်း အများတော့ ကွာတာပေါ့။

ကျွန်မတို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံးပြဿနာက ဘယ်အရာကို စွန့်ထုတ်ချင်တယ် ဆိုတာ ခွဲခြား မသိတာပဲ။ ဘယ်အရာက အလုပ် မဖြစ်တာလဲ၊ ဘာကို လိုချင် တာလဲ ဆိုတာ သိပေမဲ့ ကိုယ့်ကို နောက်ပြန်ဆွဲထားတဲ့ အချက်ကိုတော့ မသိ ဘူး။ ဒါဆို ကိုယ့်ကို ဘယ်အရာတွေက တုပ်နှောင့်ထားသလဲ ဆိုတာ ကြည့်ကြ ရအောင်။

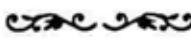


ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးပုံစံ၊ ပြဿနာနဲ့ တုပ်နှောင့်ထားတဲ့ အရာတွေကို တစ်ခဏ အတွင်း စဉ်းစားမိပြီ ဆိုရင် ဘယ်အုပ်စုကြောင့် ဒီလို ဖြစ်တာလဲလို့ စဉ်းစားပါ။ ဝေဖန်အပြစ်တင်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမှု၊ နာကြည်းမှုနီးတီးမှု တွေလား။ သူတို့ကို ကျွန်မက 'ကြီးလေးကြီး'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာက ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီနေတာလဲ။ ကျွန်မရဲ့ အတွဲကတော့ ဝေဖန်အပြစ်တင်မှုနဲ့ 'နာကြည်းမှုနီးတီးမှု'ပါပဲ။ ကျွန်မနဲ့ တူချင်လည်း တူမယ်။ နှစ်ခု ဒါမှမဟုတ် သုံးခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အကြောက်တရားက အမြဲ ပေါ်လာသလား၊ အပြစ်

ရှိတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကရော။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တတ် သလား။ နာကြည်း မုန်းတီးတတ်သလား။ နာကြည်း မုန်းတီးတယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ ဒေါသကို ပိတ်လှောင်လိုက်လို့ ဖြစ်လာတာပါ။ ဒါဆို ဒေါသကို မဖော်ပြဘဲ သိမ်းဆည်း ပိတ်လှောင်လိုက်ရင် နာကြည်းမုန်းတီးမှုတွေ အများ ကြီး ရှိလာလိမ့်မယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို မငြင်းပယ်နိုင်ဘူး။ လွယ်လင့်တကူ လျစ်လျူ ရှုပြီး မနေနိုင်ဘူး။ ကင်ဆာရောဂါလို့ အဖြေထွက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှင်းရှင်းမြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ် မလိုချင်တဲ့အကြောင်း အရာတွေကို သိဖို့ လိုတယ်လို့ သိလာပါတယ်။ အတိတ်ရဲ့ ခါးသီးမှု အမြောက် အမြားကို သယ်ဆောင်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက 'လူဝီစ် ... ဒါတွေကို နောက်ထပ် ခံစားနေဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ လုံးဝ ပြောင်းလဲပစ်ရမယ်'လို့ ပြောတယ်။ *Peter Mc Williams* ပြောသလို 'မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို နောက်ထပ် တသသ လုပ်နေဖို့ အချိန်မရှိဘူး'။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ အတွင်းစိတ်က အစွဲအလမ်းတွေကို ရောင်ပြန်ဟပ်တာပါ။ ကိုယ့်ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု သုံး သပ်ပြီး အတွင်းစွဲတွေကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ ပြန်တွေးလိုက်ရင် ကသိကအောက် ဖြစ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝထဲက တခြားလူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အတွင်းစွဲတချို့ကို မှန်လို အရိပ်ပြန်မြင်ရတတ်တယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ အလုပ်ထဲမှာ အမြဲပြစ်တင် ဝေဖန်ခံရတဲ့လူ ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ဟာ ကလေးဘဝ တုန်းက မိဘတွေရဲ့ အပြစ်တင်ခံခဲ့ရတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘဝရဲ့ ကိစ္စအဝဝ တိုင်းဟာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာကို မှန်ထဲမှာ ကြည့်ရသလိုပဲ။ တကယ် လို့ တစ်ခုခု အဆင်မပြေတာ ကြုံတွေ့ရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရတာပဲ။ 'ဒီအတွေ့အကြုံမျိုး ဘယ်သူ့ကို လုပ်ခဲ့သလဲ'၊ 'ဒီအရာနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ လက်ခံယုံကြည်ခဲ့သလား'။



မိသားစုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အတွင်းစွဲတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒီကိစ္စကြောင့် မိဘတွေအပေါ်၊ ကလေးဘဝအပေါ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အပြစ်ပုံချရတာ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရာမှာ ပြဿနာ ကပ်ငြိနေရင် ဘယ်လိုမှ မလွတ်

mg y o e . c o m

မြောက်နိုင်ဘူး။ အပြစ်ရှိတဲ့ တရားခံလို ကျန်ရစ်မယ်။ ပြီးတော့ ဒီပြဿနာမျိုး ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပြီး ပြဿနာက အမြဲတည်တံ့နေလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူက လုပ်ခဲ့ပါစေ၊ အတိတ်ကာလမှာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ခဲ့ပါစေ ဘာမှ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒီနေ့ဟာ နေ့သစ်တစ်ခုပဲ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်သာလျှင် တာဝန်အရှိဆုံးလူ ဖြစ်တယ်။ အနာဂတ်ဘဝကို ဖန်တီးမယ့် အချိန်ဟာ လက် ရှိ အချိန်ပါပဲ။ ကျွန်မ အခုလို ပြောနေတာတွေလည်း အရေးမကြီးပါဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်ကသာ လုပ်နိုင်တယ်။ တွေးပုံ၊ ခံစားပုံ၊ ပြုမူပုံတွေကို ကိုယ်ကသာ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။ ကျွန်မက ပြောပြသူသက်သက်ပါ။ ကိုယ့် ရဲ့ အတွင်းစွဲတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ဟာ ကိုယ့်မှာသာ ရှိတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ငယ်ဘဝတုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခဲ့တယ်လို့ အမြဲသတိပေး ပါ။ အဲဒီကလေးလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ဘူးလေ။ 'ငါ့တင်ပါးက ကြီးလိုက်တာ'လို့ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ ကို နှစ်သက်တတ်၊ ပီတိဖြာတတ်ကြတယ်။ သူတို့ ခံစားမှုတွေကို ထုတ်ဖော်ကြ တယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ပျော်နေပြီ ဆိုရင် လူတွေက သိတယ်။ ကလေး လေး ဒေါသထွက်နေရင် အိမ်နီးချင်းတွေတောင် သိတယ်။ သူတို့ရဲ့ခံစားချက် တွေ လူသိအောင် လုပ်ရမှာ ဘယ်တော့မှ မကြောက်ဘူး။ သူတို့ဟာ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာပဲ နေတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကိုယ်လည်း ဒီလိုပဲလေ။ အသက် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ စကားကို နားထောင်လာ တယ်။ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရမှုနဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေကို သိလာ ကြတယ်။

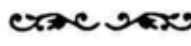
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြတဲ့ မိသားစုထဲမှာ ကြီး ပြင်းလာရင် ပြစ်တင်ဝေဖန်တတ်တဲ့သူအဖြစ် ကြီးပြင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒေါသ ကို မျှိုသိပ်ထားတတ်တဲ့ မိသားစုထဲမှာ ကြီးပြင်းလာရရင် ဒေါသထွက်ဖို့၊ ထိပ် တိုက် ရင်ဆိုင်ဖို့ ကြောက်ရွံ့လို့ ဒေါသတွေကို မျှိုချပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စုပုံ သိမ်းဆည်းထားလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းကို အပြစ်ရှိတဲ့ တရားခံလို ဆက်ဆံတတ်တဲ့ မိသားစုထဲမှာ ကြီး ပြင်းလာရင် အမြဲတမ်းတရားခံ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို 'ဝမ်းနည်းပါတယ်၊ တောင်းပန်ပါတယ်'လို့ တစ်ချိန်လုံး ပြောနေရ

mgyoe.com

ရင် ဘာကိုမှ ပြောရဲတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာ ပြောမိရင် တရားခံ လို့ ဆက်ဆံခံရလိမ့်မယ်လို့ ခံစားမိမှာပါ။

ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ အဲဒီ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို အလွယ်တကူ ကောက်ယူပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ် အစွမ်းသတ္တိတွေကို ဘေး ဖယ်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအတွေးတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့ သန့်စင်မှုဆီ ပြန်လှည့်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ ကျွန်မတို့ဟာ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ ဘဝမျိုးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ လို ပါတယ်။ ကလေးလေးဘဝတုန်းက တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းမှာ အံ့ဩ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသလိုမျိုးပေါ့။



ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ချင်လဲ ဆိုတာ အရင်ဆုံး စဉ်းစားပါ။ အကောင်းမြင်ဝါကျနဲ့ ရေးပါ။ မကောင်းမြင်စကား မဖြစ်ရပါဘူး။ အခု မှန်ရှေ့ကို သွားပြီး အခိုင် အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ပါ။ အဟန့်အတား မှန်သမျှ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ 'ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ထောက်ခံတယ်' လို့ မှန်ကို ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘယ်လို မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာ သလဲ ဆိုတာ သတိပြုမိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှု တံခါးကို ဖွင့်ပေးမယ့် ရတနာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အများစုကတော့ 'ကြီးလေးကြီး'တွေပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ 'နောက်မှာနေ'လို့ အမြဲအပြောခံခဲ့ ရတဲ့ သတင်းစကားတွေကြောင့်ပေါ့။

ဘဝမှာ ကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အရာတွေဟာ ကိုင်တွယ်ရ ခက်ခဲတဲ့ တာဝန်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကတော့ ဒီကမ္ဘာကို ရောက်လာတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့ပါပဲ။ ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ဘာလုပ်လုပ် မိဘတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေထဲ က ကျော်လွန်ပြီး သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က လိမ္မာတဲ့ ကလေး တစ်ယောက် ဖြစ်တယ် ဆိုရင် မိဘတွေ ထားတဲ့ပုံစံအတိုင်း နေမှာပဲ။ ကိုယ်ဟာ လူဆိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ပုံပြကလေးတစ်ယောက် ဆိုတာ တွေ့လိမ့်မယ်။ မိဘတွေ သင်ကြားတဲ့အတိုင်း အတိအကျ သင်ယူခဲ့ပြီး အရွယ်ရောက်လာပြီ။ ဒီအတိုင်း ဆက်လုပ်နေတုန်းပဲ။ မိဘတွေ ပြောနေကျစကားမျိုးတွေ ဘယ် လောက်တောင် ပြောခဲ့ပြီးပြီလဲ။ ဂုဏ်ယူပါတယ်။ သူတို့ဟာ အင်မတန်တော်

တဲ့ ဆရာတွေပါ။ အင်မတန် လိမ္မာတဲ့ သားသမီးမျိုးကို ရခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီ အချိန်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် စတင်စဉ်းစားရမယ့် အချိန်ပါပဲ။

လူအများစုဟာ မှန်ထဲ ကြည့်ပြီး အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ် တလဲလဲ ပြောတဲ့အခါ ခုခံအားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုခံအား ဆိုတာ ပြောင်းလဲမှုအတွက် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းပါ။ ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်ကြတယ်။ တခြားနည်းလမ်းတစ်ခုကနေ ပြောင်းပြီး ရှုမြင်ပါလို့ ပြောတဲ့အခါ “ငါ ဘယ်သူ လဲ၊ ဒါမျိုး မလုပ်ချင်ဘူး” လို့ ပြန်ပြောကြတယ်။

တချို့ကတော့ အလဲလဲအပြိုပြို ခံစားချက်တွေနဲ့ မှန်ကို ကြည့်ပြီး “ငါ မင်းကို ချစ်တယ်” လို့ ပြောရင် မှန်ထဲက ကလေးငယ်က “တစ်ချိန်လုံး ဘယ် ရောက်နေတာလဲ၊ ငါ အကြာကြီး စောင့်နေခဲ့တယ်” လို့ ဖြေမယ်။ ဝမ်းနည်း မှု အရှိန်အဟုန်က တရိပ်ရိပ် မြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။ ဒီကလေးလေးကို အချိန် အကြာကြီး ... အကြာကြီး ပစ်ပယ်ထားမိလို့ပေါ့။

ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုမှာ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ခိုင်းတုန်းက အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က အတော်ကြီး ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီ လောက် ကြောက်ရတာလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့အခါ သူဟာ မောင်နှမအရင်း အချင်းချင်း ယူထားလို့တဲ့။ လူအများစုက ဒီလို အတွေ့အကြုံမျိုး ရှိတတ်ပါ တယ်။ ဒါကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဂြိုဟ်ကမ္ဘာမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်လေ့ဖြစ် ထ ရှိတယ် ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေ မကြားရတော့ဘူးလို့ ထင်တာ တောင် ကြားနေရတုန်းပဲ။ ကလေးသူငယ်တွေမှာလည်း လူ့အခွင့်အရေး ရှိ တာမို့ အဲဒီလို အရုပ်ဆိုးတဲ့ အဖြစ်အပျက်ရဲ့ ပြဿနာကို မြင်အောင် ကြည့်ပြီး မှ ပြဿနာကို ဖယ်ထုတ်ရပါမယ်။

သွေးသားရင်းချာ အချင်းချင်း ယူထားတဲ့သူတွေအတွက် ကုထုံးက အရေး ကြီးပါတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေ ပွင့်ထွက်လာဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာ လိုပါတယ်။ ဒေါသ တွေ၊ အမျက်တွေ၊ အရှက်တွေကို ထွက်ခွာခွင့် ပြုလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လို့ ရသွားပြီပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ထဲက ကလေးငယ် လုံခြုံဘေးကင်းဖို့ပဲ လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီလို အတွေ့အကြုံမျိုးထဲက ရှင်သန်လာနိုင်တဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိကို ကျေးဇူးတင်ရပါမယ်။ ရုတ်တရက် အကြမ်းဖက်တတ်တဲ့ လူတွေဟာ အကြမ်း ဖက်ခံရတဲ့ ဘဝက လာကြတာမို့ အားလုံးကို ကုစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ချစ်ဖို့နဲ့ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိအောင် နေဖို့ သင်ယူပြီးတဲ့အခါ တခြား
ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်စေတော့ပါဘူး။

အပြစ်တင် ဝေဖန်တာကို ရပ်ပါ

ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစဉ်အမြဲ အပြစ်တင် ဝေဖန်ကြတယ်။ ဒီကိစ္စ
တစ်ခုကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာ ဝေဖန်တယ်။ ဘယ်အချိန်မှ နိုးထလာမှာလဲ။
အခြား နည်းလမ်းတစ်ခုကို စဉ်းစားပြီး သက်သေပြကြပါစို့။ အပြစ်တင် ဝေဖန်
တတ်တဲ့ လူတွေဟာ အပြစ်တင်တတ်တဲ့ လူမျိုးတွေကိုပဲ ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။
ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အဲဒီအတွေးပုံစံဟာ အပြစ်တင် ဝေဖန်တတ်တဲ့ ပုံစံ
ဖြစ်လို့ပဲ။ ကိုယ် ပေးတာကို ကိုယ် ပြန်ရတယ်လေ။ သူတို့က သူတို့ကိုယ်တိုင်
လုံးဝအပြစ်ကင်းအောင် တစ်ချိန်လုံး လုပ်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်သူတွေ
က အလုံးစုံ ကောင်းမွန်ပါ့မလဲ။ အဲဒီလို လူမျိုးတွေ တွေ့ဖူးကြလား။ ကျွန်မ
တော့ မတွေ့ဖူးဘူး။ တကယ်လို့ အခြားလူတစ်ယောက်အကြောင်း ဆင်ခြေကန်
နေတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဆင်ခြေပေးနေတာ သေချာပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုတွေပါပဲ။ အခြားလူတစ်ယောက်
မှာ မြင်တာကို ကိုယ့်ဆီမှာလည်း မြင်နိုင်တယ်။ အချိန်အတော်များများမှာ
ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေကို လက်မခံချင်ကြဘူး။ အရက်၊ မူးယစ်
ဆေး၊ စီးကရက်၊ အလွန်အကျွံ အစာစားမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒဏ်ပေး
တတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ အလုံးစုံ အပြစ်မကင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုင်း
မကျလို့ ရိုက်နှက်အပြစ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲ။ ကဲ ... ဘယ်သူ့အတွက်
အလုံးစုံ ကောင်းမွန်နေချင်တာလဲ။ ဘယ်သူ့ရဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုတွေ၊ မျှော်လင့်
မှုတွေအတွက် အခုထိ ကြိုးစားနေရတာလဲ။ အဲဒါတွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်တာနဲ့
အခုလက်ရှိ ကိုယ်ဟာ အရမ်းအံ့ဩလောက်အောင် တော်တယ် ဆိုတာ တွေ့
လာရလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အဆိုးမြင်မျက်စိတွေနဲ့ ကြည့်
ပြီး အမြဲအပြစ်တင်ဝေဖန်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ့် ပတ်
ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့၊ လက်ခံတတ်ဖို့ အချိန်ယူရလိမ့်မယ်။
အပြစ်တင်ဝေဖန်တယ် ဆိုတာ အကျင့်တစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်မှာ တကယ်ဖြစ်နေတာ
မဟုတ်ဘူး။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို ဖယ်ခွာဖို့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကြိုးပမ်းရမယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို အမြဲအပြစ်ရှာ ဝေဖန်နေတာမျိုး မရှိတဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ ဆိုတာ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ အရမ်း သက်သောင့်သက်သာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ မနက်တိုင်းဟာ ကျက် သရေမင်္ဂလာပြည့်စုံတဲ့ နေ့သစ် ဖြစ်လာမယ်။ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို ချစ်မယ်၊ လက်ခံမယ်၊ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှ မဝေဖန်ဘူး၊ အထင်မသေးဘူး။ အရာရာ တိုင်းဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတာလို့ လက်ခံပြီး အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်တိုင် ခံစားပါ။

စိတ်နဲ့ လူနဲ့ ကပ်ပြီး အသိကလေးနဲ့ နေရတာဟာ အပျော်ရွှင်ဆုံး၊ အကောင်းမွန်ဆုံး အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်မိုးလင်းလို့ အိပ်ရာ ထ လာရင် ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့အတူ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်သွားပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးတွေ ကိုပဲ ယူဆောင်လာမယ်။ ကိုယ်ဟာ ပိုကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့် မယ်လို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝ အောင် အကောင်းမြင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် ဘယ်လို လူလဲ ဆိုတာ ဖော်ပြလာလိမ့်မယ်။

အပြစ်ရှိတဲ့ ခံစားချက်က ကြောက်ရွံ့စေတယ်

အချိန်အတော်များများမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို မကောင်းတဲ့စကားတွေပဲ ပြော ကြတယ် ဆိုရင် ဒါဟာ ကိုယ့်ကို ကိုင်တွယ်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်လို့ ပဲ။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်ဖို့ ကြိုးစားနေရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို မေးပါ။ “သူတို့ ဘာလိုချင်တာလဲ၊ သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလို လုပ်နေတာလဲ” လို့ မေးပါ။ ‘သူတို့ ပြောတာ ဟုတ်လိုက်တာ၊ ငါ့မှာ အပြစ် ရှိနေတာကိုး’လို့ မခံစားပါနဲ့။

မိဘအများစုဟာ သားသမီးကို အပြစ်တင်ပြီး ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းကြ တယ်။ သူတို့တုန်းက အဲဒီလိုပဲ ပြုစုပျိုးထောင်ခံရတယ်လေ။ ကလေးတွေကို တော့ အမှန် မပြောဘဲ လိမ်ထားတတ်ကြတယ်။ အချို့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်အထိ အပြစ်တင် ထိန်းကျောင်းနေတုန်းပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ပထမအချက်က သူတို့ကိုယ်သူတို့

မလေးစားလို့ပဲ။ ဒုတိယအချက်က သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြစ်တင် ထိန်းကျောင်းနေ ဆဲမှီလို့ပါပဲ။

လူအများစုဟာ အပြစ် ဆိုတဲ့ တိမ်တိုက်တွေအောက်မှာ နေပြီး ငါဟာ မှားတယ်လို့ အမြဲခံစားတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် မလုပ်နိုင်လို့ တစ်ယောက် ယောက်ကို တစ်ခုခုအတွက် အမြဲတောင်းပန်နေရတယ်။ အတိတ်ကာလမှာ အမှားလုပ်ခဲ့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး။ ဘဝမှာ ဒီလို အသက်ရှင် နေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေတယ်။ ဒီတော့ တိမ်တိုက်တွေကို တစ်စ စိ ဖြစ်အောင် ဆွဲဆုတ်လိုက်ပါ။ နောက်ထပ် အဲဒီလို အသက်ရှင်စရာ မလို တော့ဘူး။

အပြစ်ရှိတဲ့ တရားခံတွေလို ခံစားနေရတဲ့သူတွေဟာ 'မဟုတ်ဘူး၊ လက်မခံ ဘူး' ဆိုတဲ့ စကားကို သင်ယူသင့်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ် မရှိတာ လာပြောရင် သူတို့ကို ဒေါသမထွက်ပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့ သားကောင် အပြစ်မခံပါနဲ့။ 'နိုး'လို့ ပြောတာ ရိုးရိုးလေးပါ။ (နိုး ... နိုး ... ဒါမျိုး မလုပ်နိုင်ဘူး) ပြောပြီးမှ လာ တောင်းပန်တာမျိုးလည်း ခွင့်မလွှတ်နဲ့။ ကိုယ်က လက်မခံတဲ့အခါ သူတို့ အလို အလျောက် ရပ်သွားမှာပဲ။ ကိုယ်က ခွင့်ပြုမှ သူတို့က ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်လို့ ရတာ။ 'နိုး'လို့ စပြီး ပြောခါစမှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရဦးမယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက် အကြိမ်တွေကျရင် လွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။



ဆွေးနွေးပွဲ လာတက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ မွေးရာပါ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ကလေး ရှိတယ်။ သူက ဒါဟာ သူ့ကြောင့်၊ သူ တစ်ခုခု လုပ်ခဲ့မိလို့ ဖြစ်တာတဲ့။ အပြစ်ရှိတဲ့ ခံစားချက်ဟာ ဘာကိုမှ မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ သူ ဘာမှ မမှားဘူး။ ကျွန်မက "ဒါဟာ ကလေးမှာ ပါလာတဲ့ ကံကြမ္မာကြောင့်ပါ။ အမေ နဲ့ ကလေး နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် သင်ခန်းစာတစ်ခုပဲ" လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ကျွန်မ ပေးတဲ့ အဖြေကတော့ သူဟာ သူ့ကလေးကို ချစ်ရမယ်၊ သူ့ကိုယ်သူ ချစ်ရမယ်၊ အမှားအယွင်း လုပ်မိတယ်လို့ ထင်နေတာကို ရပ်ရမယ်လို့။ ဒီလို ခံစားချက်မျိုးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကုစားနိုင်ဘူး။

တစ်ခုခုအတွက် ဝမ်းနည်းနေတယ် ဆိုရင် ဒါကို ချက်ချင်း ရပ်ရမယ်။ အတိတ်မှာ တစ်ခုခု လုပ်ခဲ့လို့ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အများကြီး လုပ်နိုင်တယ် ဆိုရင် လုပ်ပါ။

mgyoe.com