

# ၎်း၎်း၎်း. ကိဉ်း၎်း

၎်း၎်း





ILLUSTRATED BY CITAMIN@



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၉၈)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



**စူးရှမေ**

ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၇၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(ဝဥဇဉ်-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊  
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊  
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

စူးရှမေ  
ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်  
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။  
စာမျက်နှာ - ၁၃၆၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
(၉၈) ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

### မာတိကာ

၁။	ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် (စတုတ္ထအကြိမ် အမှာစာ)	၅
၂။	ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	
	ခ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်	၈
	ခ နူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတော်စုံ	၁၁
	ခ အမှောင်ထုထဲက မျှော်လင့်ချက် မီးအိမ်	၁၄
	ခ အသက်ဓာတ်စွမ်းအင် (Life Force Energy)	၁၆
	ခ Passion မရှိသေးရင် Passion ရှာ	၂၀
	ခ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ပေးတဲ့ သတ္တိ	၂၃
	ခ သင့်ဘဝရဲ့ အိမ် ၄ အိမ်	၂၄
၃။	နာကျင်မှုများအကြား ရှင်သန်ခြင်း	
	ခ နှလုံးသားလေး နာကျင်ရတဲ့အခါ	၃၀
	ခ တစ်ချိန်ကျရင် ပြီးသွားမှာ	၃၅
	ခ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခံစားခွင့်ရှိတယ်	၃၇
	ခ အရက်နဲ့ မူးယစ်ကျေးကျွန် မဖြစ်စေလို့	၄၀
	ခ စိတ်ကလေး ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ပါ	၄၄
	ခ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အရင်တွေ့ပါ	၄၈
	ခ လွတ်လပ်စေခဲ့တဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေ	၅၁
	ခ Blessing or Lesson	၅၃
	ခ သူတစ်ပါးကြောင့်လဲ ကိုယ်မနာကျင်စေနဲ့ ကိုယ့်ကြောင့်လဲ သူတစ်ပါး မနာကျင်စေနဲ့	၅၆
	ခ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်သိပါ	၅၈
	ခ တစ်ယောက်တည်းလဲ ရှင်သန်ရဲပါစေ	၆၀
	ခ ကောင်းတဲ့ အရာတွေဆီ ရှေ့ဆက်ပါ	၆၃
၄။	သတ္တိရှိသော ရှင်သန်ခြင်း	
	ခ မျက်နှာဖုံးတွေနဲ့ လူတွေ	၆၆
	ခ မတန်ဘူးထင်ရင် သိပ်ရှင်းပြမနေနဲ့	၆၇

# မာတိကာ

၁	Boundary တွေ ချထားပါ	၆၉
၁	စိတ်လုံခြုံရာ အရပ်မှာပဲ ရှင်သန်ပါ	၇၂
၁	Ethic ဆိုတဲ့ အရာ	၇၄
၁	ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတတ်ပါစေ	၇၆
၁	ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်အကြောင်း တွေးမနေပါ	၈၀
၁	“အဲ့တော့ ဘာဖြစ်လဲ” ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှင်သန်ပါ	၈၂
၁	စိတ်ထားတတ်အောင် နေထိုင်ပါ	၈၅
၁	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကန့်သတ်ပါနဲ့	၈၇
၁	သတ္တိရှိရှိ ရှင်သန်ပါ	၉၀
၅။	နောင်တကင်းသော ရှင်သန်ခြင်း	
၁	ရှင်သန်မှုတွေကို သိပ်မပင်ပန်းစေနဲ့	၉၄
၁	နောင်တကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၉၇
၁	ပြန်ပြီး အစားထိုးမရတဲ့ အချိန်တွေ	၁၀၀
၁	ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ အဖော်ပြုပါ	၁၀၂
၁	ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ပါ	၁၀၅
၁	နေ့ရက်တိုင်းအတွက် Reminder	၁၀၈
၆။	ဟန်ချက်ညီသော ရှင်သန်ခြင်း	
၁	မေတ္တာယှဉ်၍ ရှင်သန်ခြင်း	၁၁၀
၁	စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တယ် ဆိုတာ	၁၁၃
၁	စောင့်ဆိုင်းဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အချိန်	၁၁၅
၁	နေတတ်အောင်နေ	၁၁၇
၁	အကောင်းမြင်စိတ်ထားဖို့ ဘာလို့အရေးကြီးလဲ	၁၁၉
၁	The Art of Slowing Down	၁၂၂
၁	တောင်တန်းတွေလို ကျင့်ကြံပါ	၁၂၅
၁	ကံကောင်းခြင်းတွေကို လက်ခံယူဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ရဲ့လား	၁၂၈
၇။	ချစ်သော ငါ့ထံပေးတဲ့ စာ	၁၃၁

## ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် (စတုတ္ထအကြိမ် အမှာစာ)

ကျွန်မဘဝရဲ့ ခက်ခဲခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေကနေ အစပြုပြီး ဖြစ်တည်လာခဲ့တဲ့ ဒီစာအုပ်ကို သေချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျချိန်တိုင်းမှာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ခဏခဏ ပြန်ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် အသက်ဆက်ရှင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် တစ်စုံတစ်ရာလေး ပြန်ရစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ရှင်သန်ရင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ သိပ်ကို ပင်ပန်းနာကျင်ရတဲ့ နေ့ရက် တွေနဲ့ ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှု ကိုယ်မေ့လာတာမျိုး၊ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် ရှင်သန်ရတာ ပိုပြီး လေးလံလာတာမျိုး၊ ရယ်စရာ ဟာသတွေဟာ မရယ်ရတော့သလို လက်တွေ့ဆန်လွန်းတဲ့ ငိုစရာ ရုပ်ရှင်တွေကိုလည်း မငိုနိုင်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေပေါ့။ ကြုံဖူးရင်တော့ သိလိမ့်မယ် စိတ်သေနေတဲ့ နေ့ရက်တွေ အကြောင်းပေါ့။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာတော့ ဘဝရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းတွေ အကြောင်း ရေးထားပါတယ်။ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်ကြမလဲ၊ ရှင်သန်ရတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ၊ ဘဝမှာ နောင်တကင်းအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ငြိမ်းချမ်း ပျော်ရွှင်မှု အစစ်မှန်ဟာ ဘယ်အရာလဲ၊ ဘဝမှာ ဟန်ချက်ညီစွာ ဘယ်လို ရှင်သန် မလဲ စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရိပ်မြိုင် စာပေရဲ့ ၂ နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်နဲ့အတူ စတုတ္ထအကြိမ် ပြန်လည်ထွက်ရှိလာမဲ့ “ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်” စာအုပ်လေးက ကျွန်မအတွက်

အမှတ်တရပါပဲ။ မျက်နှာဖုံး design အသစ်ကလေးနဲ့အတူ အမြင်တစ်မျိုးဆန်းပြီ  
ခံစားမှုအသစ်လေးကို ပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဘယ်အချိန် လော  
လော စာအုပ်တွေကို အချိန်မီရအောင် စီစဉ်ပေးတတ်တဲ့ စာရိပ်မြိုင်ရဲ့ ထုတ်ဝေသူ  
ကိုပြည့်အာကာနဲ့ ကျွန်မ စာအုပ်တော်တော်များများရဲ့ Cover art ပဲကိုင်ရှင်  
Citamin ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ရှင်သန်ခြင်းဆိုတာ အနုပညာတစ်ရပ်ပါပဲ။

လောကခံရဲ့ ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ ရယ်တစ်လှည့်၊ ငိုတစ်လှည့်၊ အဆင်ပြေ  
တစ်လှည့်၊ မပြေတစ်လှည့်နဲ့ ရသစုံစုံ ရှင်သန်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့  
လောကခံရဲ့ ဇာတ်ကွက်တွေအကြား ဟန်ချက်ညီညီ ကပြနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ လောက  
ခံမှာ ဇာတ်မြော မဖြစ်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝကို အနုပညာဆန်ဆန်  
ရှင်သန်တတ်စေချင်ပါတယ်။

ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ စတုတ္ထအကြိမ် ပြန်လည် ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။

ချစ်ခင်လျက်

စူးရှမေ



# ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

### ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်

ရှင်သန်ခြင်းတွေမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ် ဆိုတာထက် အဓိပ္ပာယ် ရှိသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဟာ ဘာကြောင့် အသက်ရှင်နေတာလဲ။ ရှင်သန်ဖို့အတွက် အကြောင်းပြချက်တွေက ဘာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါမှလည်း ကျွန်မ တို့က ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကိုယ်နားလည်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်မယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ချစ်ခင်တတ်မယ်။ တန်ဖိုးထား စောင့်ရှောက်တတ်ပါမယ်။ နောက်ပြီး ရှင်သန်ခြင်းတွေမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။ နေပျော်စရာ ကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းပြချက်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိပဲ မျက်နှာမူသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွက် ရှင်သန်နေတာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရသလဲဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အသက်မရှင်ဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အသက်ရှင်နေရတယ်ဆိုတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိလို့ပါပဲ။

လူတွေရဲ့ ဝေဖန်မှုတွေ၊ စကားသံတွေကို ကြောက်လို့ လူဝင်မဆုံမှာ ကြောက်လို့ ကိုယ်နဲ့ မအပ်စပ်တဲ့ နေရာတွေကို မရမက တိုးဝင်တယ်။ အခြားလူတွေ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင်နေတယ်။ အခြားလူတွေ ကိုယ့်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲတဲ့ ပုံစံခွက်ထဲမှာ လိုက်ပါစီးဝင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ကိုယ့်ဟာကုယ်

ရိုက်ချိုးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Boundary တွေကို ကိုယ်တိုင်ဖျက်စီးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ် ရှင်သန်နေတာမဟုတ်ဘဲ အချိန်ပြည့် အခြားလူတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေအောက်မှာ နစ်မွန်းနေရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြာလေကြာလေ People-pleaser ဖြစ်လာလေ၊ ကြာလေ ကြာလေ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ပျောက်ဆုံးလာလေ၊ ကြာလေ ကြာလေ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အသက်ရှူရင်း သူတစ်ပါးကြောင့်နဲ့ အသက်ရှူကျပ်လာလေ ဖြစ်လာရတယ်။

ဘဝက ခက်ခဲလာတဲ့အခါ၊ လောကဓံကြားမှာ ရုန်းကန်ရတဲ့ အခါတွေမှာ လည်း ရှင်သန်ခြင်းတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လာတတ်တယ်။ ခက်ခဲလာတဲ့အခါ လက်လျှော့ချင်ကြတာ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ထုံးစံပါပဲ။ ဘဝက ကြံ့ခိုင်မှုကို စာမေးပွဲ စစ်လာတဲ့အခါ မပြုမလဲ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ လဲကျရင်လည်း ပြန်ထနိုင်ဖို့က ရှင်သန်ခြင်း တွေမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့လိုတယ်။ အကြောင်းပြချက်တွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရှင်သန်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ ကွဲပြား နိုင်တယ်။ ဘဝကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သလဲ။ ရှင်သန်ခြင်းကို ဘယ်လို ခံယူ ထားသလဲ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ရုန်းကန်စရာလို့ ခံယူထားလား။ ဘဝကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းပဲ ဖြတ်သန်းသင့်တယ်လို့ ခံယူထားသလား။ ဘယ်လို ခံယူထားသလဲ၊ ဘယ်အရာတွေကို ယုံကြည်ထားသလဲ။ ရိုးသားမှုလား၊ ငွေကြေး ဥစ္စာလား၊ အောင်မြင်မှုလား၊ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစု ဘဝလား။ ဒါမှမဟုတ် ဟန်ချက်ညီတဲ့ ဘဝတစ်ခုလား။

ဘဝအပေါ်ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုတွေအပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်မတို့တွေရဲ့ ဘဝတွေဟာ ကွာခြားသွားတယ်၊ ပင်ပန်းမှုတွေ ကွာခြားသွားတယ်၊ ရှင်သန်ခြင်းတွေ ကွာခြားသွားပါတယ်။ ဘဝကို ရှုပ်ယှက်ခတ်အောင် မနေချင်ရင် ရှင်သန်ခြင်းတွေကိုလဲ ရိုးရှင်းဖို့လိုတယ်။ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေကို အတတ် နိုင်ဆုံး ရိုးရိုးသားသား ဖွင့်ဆိုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘဝကို အရုံးပေး လက်လျှော့ချင်လာတဲ့အခါ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် တွေကပဲ ကိုယ့်ကို ကယ်တင်မယ့်ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဘဝကို မျှော်လင့် ချက် မမဲ့ဖို့၊ ယုံကြည်ချက် မမဲ့ဖို့၊ အရုံးမပေးဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်တွေကသာလျှင် ကယ်တင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှင်သန်ခြင်းတွေ ဟာ အဓိပ္ပာယ်လေးနက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ရှင်သန်ပါ။ ကိုယ်အသက်ရှင်ရဖို့အတွက် သူ

www.yoyoe.com

များ နှာခေါင်းပေါက်ငှားပြီး အသက်မရှူနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းဟာ တစ်စုံတစ်  
 ယောက်အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ့်ကြောင့်လည်း သူတစ်ပါး အသက်  
 ရှူ မကျပ်စေနဲ့။ သူတစ်ပါးကြောင့်လည်း ဘဝမှာ အသက်ရှူကျပ်ရတာမျိုး မဖြစ်  
 စေနဲ့။ ရှင်သန်ခြင်းတွေကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ဖြည့်စွက်ပါ။ အမုန်းတွေအစား  
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ဘဝကို ရှင်သန်ပါ။ နောင်တတွေအစား နောက်ကျောလုံလုံနဲ့  
 ဘဝကို ရှင်သန်ပါ။

ရှင်သန်ခြင်းဆိုတာ မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းကြားက အပိုင်းအခြား  
 တစ်ခုပဲ။

ရှင်သန်ခြင်းဆိုတာ အနုပညာဖြစ်တယ်။

ရှင်သန်ခြင်းဟာ သိပ်ကို လှပတယ်။

ရှင်သန်ခြင်းတွေက အဓိပ္ပာယ်လေးနက်လေ ဘဝက ပိုပြီး အသက်ဝင်လေ  
 ဖြစ်ပါတယ်။



### နှူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံ

စိတ်ထားနှူးညံ့တဲ့သူ၊ နှလုံးသားနှူးညံ့တဲ့သူတွေဟာ ဘဝမှာ လူတွေအသုံး ချစရာ၊ အနိုင်ကျင့်စရာပဲလို့ ဘယ်လောက်ပဲပြောပြော သင့်ရဲ့နှူးညံ့တဲ့ နှလုံးသား တစ်စုံကို မဆုံးရှုံးပါစေနဲ့။

လူတိုင်းက နှူးနှူးညံ့ညံ့၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပေးဖို့ မထိုက်တန်ဘူး ဆိုတာ မှန်တယ်။ လူတိုင်းအပေါ် စိတ်နှလုံးသား နှူးညံ့ပေးလို့၊ သဘောကောင်း ပေးလို့ မရဘူးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတချို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ နှူးညံ့တဲ့စိတ်ထား၊ အားနာလိုက်လျှောတတ်တဲ့ စိတ်ထားကို လိုအပ်သလို အသုံးချပြီး မလိုအပ်တော့တဲ့အခါ နာကျင်အောင် နင်းချေပြီး ပစ်ချသွားတတ်ကြလို့ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒါက လူအနည်းစုပါ။ အဲဒီလို လက်တစ်ဆုပ်စာ လူအနည်း စုလေး အတွက်နဲ့တော့ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်တတ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ နှူးညံ့တဲ့ နှလုံးသား တွေကို အဆုံးရှုံးမခံပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ နှူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံဟာ အဲဒီလို လူတွေ ကြောင့်နဲ့ မာကျောအေးစက်ပစ်ဖို့ မတန်ပါဘူး။ တကယ်ပြောတာပါ လုံးဝ မတန် ပါဘူး။ နှလုံးသားတွေ အေးခဲသွားရင်၊ နှလုံးသားတွေ မာကျောခက်ထန်သွားရင် အရင်လိုပြန်ပြီး နှူးညံ့ပျော့ပျောင်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်တော့ပါဘူး။

ကျွန်မဘဝမှာလေ ကျွန်မရဲ့နှလုံးသား မာကျောခက်ထန်သွားရတဲ့ အချိန် ကာလတစ်ခု ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်မ လူတွေကြောင့် နာကျင်ခဲ့ဖူးတယ်။ အထူးသဖြင့်

တော့ ကျွန်မ သိပ်ကိုချစ်ခဲ့၊ သိပ်ကို သံယောဇဉ်တွယ်ခဲ့ရတဲ့ အရင်းနှီးဆုံး လူတချို့ ဆီက ရလာတဲ့ နာကျင်မှုတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မ အရင်က သိပ်ကို အားနာတတ် တယ်၊ လိုက်လျောတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ကျွန်မ ချစ်ရတဲ့သူတွေအပေါ်မှာ အနစ်နာခံပြီးတော့ ပေးဆပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မထင်ခဲ့တာက ကိုယ့်ဘက် က ကောင်းမွန်ပေးတာတွေ၊ ပေးဆပ် အနစ်နာခံပေးတာတွေကို တစ်ဖက်သူက ကျွန်မရဲ့မေတ္တာကို နားလည် တန်ဖိုးထားရှာမှာပဲလို့ ထင်ခဲ့မိတာ။ တကယ့်တကယ် မှာက လူတချို့ဟာ ကျွန်မရဲ့ သဘောကောင်း လိုက်လျောတဲ့စိတ်ကို ခုတုံးလုပ်ပြီး အသုံးချနေရုံ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မနာမည် ကြားရုံနဲ့ “ဪ အေးဆေးပါ။ သူ့ကိုပြောလိုက်ရင် ရပါတယ်” “သူက သဘောကောင်းတာပဲ လုပ်ပေးမှာပါ” ဆိုတဲ့ စကားတွေ နောက် ကွယ်က တစ်ဆင့် ပြန်ကြားခဲ့ရတယ်။ နောက်တော့ ထင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ။ သူတို့ မလိုအပ်တော့တဲ့အခါ၊ သူတို့ပြောင်းလဲချင်တဲ့အခါ သူတို့သဘောအတိုင်းပဲ အေး စက် ပြောင်းလဲသွားကြပြီး ကျွန်မကို ပစ္စည်းတစ်ခုလို့ပဲ လွှတ်ချသွားခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ သိပ်ကို နာကျင်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်ပါပဲ။ “ငါကတော့ ကောင်းပေး လိုက်ရတာ” “သူ့အပေါ်ကို စေတနာ မေတ္တာတွေ ထားလိုက်ရတာ” “သူက ငါ့ကို ဘာလို့ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ” ဆိုပြီး ခံပြင်းတဲ့စိတ်ရယ်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်ရယ် နှစ်မျိုး ပေါင်းပြီး နာကျင်ခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားက သိသိသာသာ အေးစက် မာကျောသွားခဲ့တယ်။ လူတွေကို မယုံတော့ဘူး၊ လူတွေကို ပြုံးမပြုဖြစ်တော့ဘူး။ အရင်လို အကူအညီတွေ မပေးဖြစ်တော့ဘူး။ ဘယ်ဆက်ဆံရေးအပေါ်မှ စိတ်ခံ စားချက်တွေ မလေးနက်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ စိတ်ရင်းစေတနာတွေ ကျွံဝင် ပြီးတော့ မပေါင်းသင်းဖြစ်တော့ဘူး။ “လူတိုင်းအပေါ်ကို ငါ စိတ်ရင်းနဲ့ ထပ်ပြီး ကောင်းမွန်ပေးရင် ငါ့ကို ထပ်ပြီး နာကျင်စေဦးမှာပဲ” ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကြာလေကြာလေ နှလုံးသားဟာ ခံစားမှုကင်းမဲ့လာလေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ရလဒ်အနေနဲ့ကတော့ ဘဝမှာ ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ကင်းကွာခဲ့ရတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ထိတွေ့ခွင့်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အနားမှာ ရှိနေပေးကြတဲ့ လူတွေကိုတောင်မှ မသိစိတ်ကနေ တွန်းထုတ်မိမှန်းမသိ တွန်းထုတ်နေခဲ့မိပါတယ်။

အချိန်တစ်ခုအကြာမှာ ကုစားခြင်းခရီးစဉ်ကို လျှောက်လှမ်းရင်းနဲ့ ကျွန်မ သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ထင်သလို မကောင်းနိုင်ဘူးဆိုတာ

m e . c o m

မှန်ပေမဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့သူတွေကြောင့်နဲ့ နူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံကို အဆုံးရှုံးခံလိုက်စရာ မလိုအပ်ပါဘူး။

အကယ်၍ လူ ၁၀ ယောက် ရှိတယ် ဆိုကြပါစို့။ လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၉ ယောက်သော လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့နူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံက လာတဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေ၊ ကူညီဖေးမမှုတွေ၊ နွေးထွေးကြင်နာမှုတွေကို လိုလားတောင့်တနေကြ ပါတယ်။ ကျန်တစ်ယောက်သော သူကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ နူးညံ့တဲ့ စိတ်ထားတွေကို မလိုအပ်တာ၊ တန်ဖိုးမထားတာ၊ ဖျက်စီးစော်ကားတာမျိုး လုပ်နိုင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူတစ်ယောက်ကြောင့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားကို အေးခဲပစ်စရာ မလို အပ်ပါဘူး။ လူ ၉ ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘယ်အရာကို ရွေးမှာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စေတနာမေတ္တာနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးဆိုရင် လွတ်ချခဲ့လိုက်ပါ။ လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။ မကောင်းတဲ့သူတွေဟာ မကောင်းတဲ့လမ်းအတိုင်း သွားလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့သူ တွေဟာလည်း ကောင်းတဲ့လမ်းအတိုင်း ဆက်လျှောက်ရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နှလုံးသား နူးညံ့တယ်ဆိုတာ သိပ်ကို သိမ်မွေ့လှပတဲ့ ပန်းချီကား တစ်ချပ်လိုပါပဲ။

နွေးထွေး ကြင်နာတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားဟာ နေရောင်ခြည်လို လောကကို အနွေးဓာတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပြော သင့်ရဲ့နူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံကို မဆုံးရှုံးပါစေနဲ့။



### အမှောင်ထုထဲက မျှော်လင့်ချက် မီးအိမ်

မျှော်လင့်ချက်ရှိရင် ဘဝလဲ ရှိတယ်တဲ့။

ကျွန်မတို့ လူတွေအားလုံးက မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ အသက်ရှင်နေရတာ ချည်းပါပဲ။ ဒီနေ့အတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ မနက်ဖြန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ အနာဂတ် အတွက် မျှော်လင့်ချက် စသဖြင့် မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ရှင်သန်နေကြရပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်း အကြောင်းပြချက်တွေဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် မျှော်လင့်ချက်တွေပဲ။ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ကိုယ်ဟာ ဘာကြောင့် အသက်ရှင်နေ ရတာလဲဆိုတဲ့ အသက်ရှင်ခြင်း အကြောင်းပြချက်တွေ လူတိုင်း ကိုယ်စီမှာ ရှိကြ ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက်လား၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘအတွက်၊ ချစ်ရသူအတွက်၊ သားသမီးတွေအတွက် စသဖြင့် မျှော်လင့်ချက်လေးတွေနဲ့ ဘဝကို ကြိုးစားကြရတယ်။ ရင်ဆိုင်ရုန်းကန်ကြရတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲခက်ခဲ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိနေ သရွေ့တော့ ဘဝဟာ ပင်ပန်းလို့ ပင်ပန်းမှန်းမသိဘူး။ ပင်ပန်းရင်တောင်မှ ပျော်နေ ရပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်တွေဆိုတာ ဘဝအတွက် မီးအိမ်လေးလို့ပဲ မှောင်မိုက်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ လမ်းပြပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ မဖြစ်မနေ survive လုပ်ရမယ်၊ ရင်ဆိုင်နိုင်ရမယ်၊ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အင်အားတွေကို ပေးနေတာ ဖြစ်ပါ

mg yoe . com

တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဟာ ပန်းခင်းလမ်း မဟုတ်လေတော့ လေပြင်းခက်ထန် မှောင်  
မိုက်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ မျှော်လင့်ခြင်းမီးအိမ်လေးဟာ ငြိမ်းလှမတတ် ဖြစ်လာတတ်  
ပါတယ်။

လူဆိုတာ ဘဝက ခက်ခဲလာလေလေ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ချင်လာလေလေ  
ပဲလေ။ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက် မီးအလင်းရောင်လေးကိုတော့  
ငြိမ်းမသွားပါစေနဲ့။ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့တော့ မီးအလင်းရောင်လေး  
ပျောက်မသွားဖို့ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကာကွယ်ကြရမယ်။

မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်လုနီးပါး ဖြစ်သည့်တိုင် တစ်နေ့ချင်းစီမှာ  
အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ လုပ်နိုင်သမျှ အရာတိုင်းကို အကောင်းဆုံး  
စိတ်ထားပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းမွန်တဲ့သူတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။  
ဒီလို ဖြတ်သန်းရင်းကပဲ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်ကို ပြန်ပြီး ရှာဖွေတွေ့ရှိလာပါ  
လိမ့်မယ်။

မမေ့ပါနဲ့။ မျှော်လင့်ချက်ရှိသရွေ့ ဘဝလည်း ရှိပါတယ်။



## အသက်ဓာတ်စွမ်းအင် (Life Force Energy)

ကျွန်မတို့ လူသားတွေဟာ အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အသက်ဓာတ်စွမ်းအင် (Life Force Energy) ကို လိုအပ်ပါတယ်။ Life Force Energy ဆိုတာက ကျွန်မတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ Prana လို့ခေါ်တဲ့ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်နဲ့ အတူ စီးဆင်းနေတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ Prana ဆိုတာကတော့ သက္ကရိုက် (Sanskrit) ဘာသာစကားကနေ ဆင်းသက်လာတဲ့ စကားလုံးဖြစ်ပြီးတော့ မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ပေါ့။

အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ အသက်ရှူခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ကြရတယ်။ အဲဒီ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်နဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တွေ၊ ဆဲလ်များ ဆွေးကြောတွေအထိ Life Force Energy ဟာ စီးဆင်းနေပါတယ်။ အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်၊ လိုအပ်တဲ့ Force တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Life Force Energy ကို ကျွန်မတို့က မမြင်နိုင်ပေမဲ့ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ Life Force Energy ကျဆင်းနေတဲ့ ရက်တွေမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ အဆင်မပြေဘူး၊ မပျော်ရွှင်ဘူး။ တစ်ခုခုမှာ ပိတ်မိနေသလို ခံစားရမယ်။ ဘဝက ရှေ့မရောက်ဘဲ တစ်ခုခုက နောက်ကို ပြန်ဆွဲခေါ်နေသလို ခံစားရမယ်။ ဘဝမှာ ဘာကြောင့် ရှင်သန်နေရတာလဲ ဆိုတဲ့ ရှင်သန်ခြင်း အကြောင်းပြချက်တွေ ပျောက်ဆုံးလာသလို ခံစားရမယ်။ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ကျဆင်းလာမယ်။ ပေါင်းသင်း

ဆက်ဆံရေးတွေမှာ အဆင်မပြေ ဖြစ်လာမယ် စသဖြင့် မိမိရဲ့ Life Force Energy တွေ လျော့နည်းလာတာနဲ့အမျှ ဘဝဟာ ဟန်ချက်ညီဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ Life Force Energy တွေ လျော့နည်းလာခြင်း၊ ပိတ်ဆို့နေခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ Life Force Energy ဟာ တစ်ခါတစ်လေ ပိတ်ဆို့နေတာ၊ ကောင်းမွန်စွာ မစီးဆင်းနိုင်တာ၊ လျော့နည်းနေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က မကျန်းမာလို့၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလို့၊ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေး တွေများလို့ စသဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်နဲ့ အသက်ဓာတ် စွမ်းအင်တွေက ပိတ်ဆို့နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ရဲ့ Life Force ကို ပြန်ပြီး မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မနေ့က ကျွန်မ Netflix မှာ Therapist Stutz ရဲ့ "Life Force Pyramid" ဆိုတဲ့ Documentary လေး တစ်ခု ကြည့်လိုက်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Life Force ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ၊ Life Force Energy ကို ပြန်ပြီး မြှင့်တင်ဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးရမဲ့ အရာသုံးခုကို Pyramid နဲ့ ယှဉ်ပြီး ပြောပြထားတဲ့ Documentary လေး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ Stutz က Life Force ကို ပြန်ရှာဖို့၊ မြှင့်တင်ဖို့အတွက် Pyramid သုံးဆင့်လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ပြောထားတယ်။ အောက်ဆုံးအဆင့်က Body (ခန္ဓာကိုယ်)၊ အလယ်အဆင့်က People (လူတွေ)၊ အပေါ်ဆုံးအဆင့်ကတော့ (Yourself) မိမိကိုယ်မိမိ ဆက်ဆံရေးဆိုပြီး အဆင့်သုံးဆင့် ပြောထားပါတယ်။



**(1) Body**

ကျွန်မ နားလည်လွယ်အောင် ပြန်ရှင်းပြပါမယ်။ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Life Force ကို ပြန်ပြီး မြှင့်တင်ဖို့အတွက် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အရင်ပြန် ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ၊ အစားအသောက်၊ အိပ်စက်မှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စသဖြင့် ဒါတွေအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ တချို့သော အသေသားတွေ ဥပမာပြောရရင် ဝက်သားပေါ့။ ဒီလို အသေသားတွေဟာ Frequency အနိမ့်ဆုံး အစားအသောက်တွေ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို အသားတွေက ကိုယ့်ရဲ့ Life force ကို နိမ့်ကျစေပါတယ်။ မဖြစ်မနေ ရှောင်ရမယ်လို့

ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အစားအသောက်တွေမှာလည်း သူ့ရဲ့သက်ဆိုင်ရာ Frequency ရှိတယ် ဆိုတာကို ပြောချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လို အစားအသောက်တွေက Frequency မြင့်လဲဆိုတော့ ကမ္ဘာ မြေကြီးပေါ်ကရတဲ့ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုတွေ၊ အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်တွေဟာ Frequency မြင့်မားပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အစားအသောက်တွေကို စားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အိပ်ချိန်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ လုံလောက်တဲ့ အိပ်စက်မှု ရှိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့က ယောဂလိုမျိုး စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို တစ်သား တည်းကျစေတဲ့ ကျင့်စဉ်မျိုးတွေ ပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ Life Force ဟာ ပြန်ပြီးတော့ မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### (2) People

Life Force Energy မြင့်ဖို့ ဆိုတာက ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကလည်း စကားပြောပါတယ်။ လူတွေမှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် energy မတူကြဘူး။ Frequency မတူကြပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေဟာ အဆိုးမြင်တတ်၊ အပြစ်မြင်တတ်၊ အမြဲတစေ ဘူကောင် ဖြစ်နေ တယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုက ကိုယ့်ဆီကို သက်ရောက်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ဘဝထဲက လူတွေကို ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံး သူတွေ၊ အချိန်ပိုပြီး ကုန်ဆုံးဖြစ်တဲ့သူတွေကို သေချာပြန်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ Energy တူတဲ့သူတွေနဲ့သာ ပိုပြီး အချိန်ကုန်ပါ။ ကိုယ့်ကို စိတ်ရော လူပါ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ကျန်းမာစေတဲ့ လူတွေကိုသာ ကိုယ်နဲ့အနီးဆုံးမှာထားပါ။ Negative Energy သိပ်များတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဆန်စေတဲ့ သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာနေပါ။



### (3) Yourself

Life Force Pyramid ရဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ မိမိရဲ့ မသိစိတ်ကြားက ဆက်ဆံရေးတွေကို ကျွန်မတို့ ပြန်ပြီး လေ့လာကြရပါမယ်။ မသိစိတ်မှာ လက်ခံသိမ်းဆည်းထားတဲ့အရာတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေ၊

mgyoe.com

စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ဒါတွေအားလုံးကို ကုစားသင့်တာ ကုစားရမယ်။ စွန့်လွှတ်သင့်တာဆိုရင် စွန့်လွှတ်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့မသိစိတ်မှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အရာတွေကို ပြန်ပြီး ရှာဖွေကြည့်ပါ။ ကိုယ် ဘယ်လိုအရာတွေမှာ passionate ဖြစ်သလဲ၊ ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ချင်သလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်တွေက ဘာလဲဆိုတာကို ရှာကြည့်ပါ။

ဒီလိုရှာဖွေအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ Journaling လုပ်ကြည့်ပါ။ Journaling လုပ်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုပြီး သိရှိနားလည်ဖို့၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုပြီး အချိတ်အဆက်မိစေဖို့အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိရဲ့မသိစိတ်မှာ တိမ်မြုပ်ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အရာတွေ၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုတွေ၊ idea ကောင်းတွေကိုပါ တူးဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကတော့ Life Force Pyramid ရဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်လေးတွေကို လိုက်ပြီးလုပ်ရတာ သိပ်ပြီး မခက်ခဲပါဘူး၊ မပင်ပန်းပါဘူး။ နောက်ပြီး တရားထိုင်တာ၊ Charka Healing လုပ်တာ၊ Crystal ဆောင်တာ၊ သဘာဝတရားနဲ့ ထိတွေ့တာ၊ အကောင်းမြင်စိတ်ထားတာ၊ Gratitude Practice လေ့ကျင့်တာ စတာတွေကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ Vibration ကို မြင့်စေပြီး Life Force Energy ကို မြှင့်တက်စေပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အသက်ဓာတ်ကို မယုတ်လျော့အောင် အမြဲမြှင့်တင်ဖို့ ဖြည့်ဆည်းဖို့အတွက် သတိရပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ Life Force က မြင့်နေမှ ဘဝက ငြိမ်းချမ်းမှုရှိမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ Life Force က မြင့်နေမှ ဘဝမှာ ရှင်သန်ရခြင်းတွေက အဓိပ္ပာယ်မမဲ့မှာ။ ရှင်သန်ရခြင်းတွေ အဓိပ္ပာယ်မမဲ့မှ ဘဝက နေပျော်စရာကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



## Passion မရှိသေးရင် Passion ရှာ

ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတစ်ခုက Passion လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Passion ရှိနေသရွေ့ ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်၊ လမ်းပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ခံစားရမှာမဟုတ်ဘူး။ Passion ရှိနေ သရွေ့ ဘဝရဲ့ အခက်အခဲတွေကြားမှာ တော်ရုံတန်ရုံ လက်လျှော့ဖြစ်မှာ မဟုတ် သလို ကိုယ့်ရဲ့ Passion ကသာလျှင် ဘဝကို ရှေ့ဆက်သွားဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူတချို့က ကိုယ့်ရဲ့ Passion က ဘာလဲဆိုတာကို သိပြီးသား။ Career နဲ့ ပတ်သက်လို့ passion ရှိတယ်။ စာရေးရတာ၊ ဟင်းချက်ရတာ၊ စွန့်စားခရီးတွေ ထွက်ရတာ၊ လူတွေကို ကူညီရတာ၊ စာပေလေ့လာရတာ စသဖြင့် သူတို့ရဲ့ passion ဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ လူတချို့ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ passion က ဘာလဲ၊ ကိုယ်ဘယ်အရာကို ဝါသနာပါပြီး ဘယ်အရာကို စိတ်အားထက်သန်တာလဲ ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ကိုယ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်အပေါ် passion မရှိဘူး၊ စိတ်မဝင်စားဘူး။ အဓိကကတော့ စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိတဲ့ အတွက် အလုပ်လုပ်ရတာ မပျော်ဘူး။ ဘဝမှာ ဦးတည်ချက်ရယ်လို့ သတ်သတ် မှတ်မှတ် မရှိဘူး၊ ခြေဦးတည်ရာ ဆက်လျှောက်ရင်းပဲ ဘယ်ရောက်လို့ ရောက်မှန်း

မသိ ဘဝမှာ လမ်းပျောက်တယ်၊ ဘဝမှာ နေရတာ မပျော်တော့ဘူး၊ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တယ် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

ဘယ်သူကမှ Passion ကို မွေးကတည်းက ပါမလာပါဘူး။ Passion ဆိုတာ မွေးမြူလိုရတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝရဲ့ ငယ်ရွယ်တုန်း အချိန်တွေမှာ တခြားအရာတွေထက် Passion မရှိသေးရင် Passion ကို အရင် ရှာစေချင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ နယ်ပယ်တွေ တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ Passion ဆိုတိုင်း အလုပ်ကိစ္စ၊ ငွေရှာတာတစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဟင်းချက်တာ၊ တောင်တက်တာ၊ အားကစားလုပ်တာ၊ ပန်းချီဆွဲတာ၊ စာရေးတာ၊ စီးပွားရေးလုပ်တာ၊ လူတွေနဲ့ စကားပြောရတာ၊ လူတွေကို ကူညီရတာ၊ အတတ်ပညာ အသစ်တွေ၊ ဘာသာစကား အသစ်တွေ လေ့လာသင်ယူတာ စသဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကလေး Passion ရှိနေရင်ကို ဘဝကို နေရတာ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ သေချင်လောက်အောင် ပင်ပန်းနေသည့်တိုင် ဘဝကို အရှုံးမပေး ဖြစ်ဘူး။ ကျွန်မ အသက် ၁၅ နှစ်မှာ ကျွန်မရဲ့ passion ကို ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ ဘာများဖြစ်မယ်လို့ ထင်လဲ။ ဟုတ်ပါတယ် ထင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ စာရေးတဲ့ အလုပ်ပါ။ စာရေးရတဲ့အလုပ်ကို ကျွန်မ သိပ်ကို ရူးသွပ်ပါတယ်။ စကားများများ ပြောရတာ ဝါသနာမပါတဲ့ ကျွန်မအတွက်တော့ စာရေးခြင်းဟာ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဆက်သွယ်ဖော်ပြနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော တံခါးပေါက် ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးနေရရင် ကျွန်မ ပျော်တယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ လူမှုဘဝတွေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်သဏ္ဍာန်တွေကို လေ့လာခွင့်ရတယ်။ ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပုံနှိပ် စကားလုံးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး စာဖတ်သူတွေကို အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ဝေမျှခွင့်ရတယ်။ ဒါတွေကို ကျွန်မ သိပ်ကို ရူးသွပ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း စိတ် ပျော်လည်း စာရေးတယ်၊ စိတ်မပျော်လည်း စာရေးဖြစ်တယ်။ မိဘတွေ ဘယ်လိုမှ အားမပေးတဲ့ကြားကပဲ ကျွန်မဖြစ်ချင်တဲ့ စာရေးဆရာမဘဝကို ရအောင် ကြိုးစားခဲ့ ပါတယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း အခက်အခဲတွေ ကြုံတဲ့အခါ ပြုလဲမိတဲ့အချိန် တွေ ရှိတာပေါ့။ “ငါ ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်ပါ့မလား” တွေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်တွေမှာ ကျွန်မကို ဆွဲတင်ပေးခဲ့တာက

www.dhammadownload.com

ကျွန်မရဲ့ Passion ပါပဲ။ ကျွန်မဘဝ တစ်လျှောက်လုံး passion နောက်ပဲ ကောက်  
 ကောက်ပါအောင် လိုက်ခဲ့တာ။ ကျွန်မရဲ့ယုံကြည်မှု၊ ကြိုးစားမှု၊ ကံတရား အထောက်  
 အပံ့ပေးမှု ဒါတွေနဲ့လည်း ဆိုင်သေးတာပေါ့။ ပြောချင်တာက Passion ရှိနေသရွေ့  
 ဘဝဟာ ဘယ်တော့မှ မျှော်လင့်ချက်မဲ့မသွားဘူး ဆိုတာကိုပါပဲ။ ဘဝက တစ်စီ  
 ပြုလဲနေခဲ့တဲ့ အချိန်တွေမှာတောင်မှ ပြန်ပြီးထရပ်ဖို့ နာကျင်မှုတွေကို ခွန်အားအဖြစ်  
 ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကျွန်မကို ကူညီပေးခဲ့တာက Passion ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် Motivation တွေ  
 တကူးတက လိုက်ရှာစရာ မလိုပါဘူး။ Passion ကို အရင်ရှာပါ။ Passion ရှိတဲ့  
 အလုပ်တွေအတွက် ဘယ်လို motivation တွေမှ တကူးတက မလိုအပ်ပါဘူး။  
 ဘဝမှာ လမ်းပျောက်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်လို့ ခံစားရတိုင်း “ငါ့မှာ Passion  
 တစ်ခုခုရှိဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲ” လို့ တွေးပြီး Passion ကို စပြီး ရှာကြည့်ပါ။  
 Passion ရှိလာတဲ့အခါ ဘဝက နေပျော်လာတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိလာတယ်၊ ပိုပြီး  
 အာရုံစုစည်းနိုင်လာတယ်၊ တီထွင် ကြံဆနိုင်မှုတွေ အားကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်  
 ဘဝအတွက် စစ်မှန်တဲ့သူတွေ၊ သင့်တော်တဲ့သူတွေကို passion ရှာရင်းနဲ့ တွေ့လာ  
 လိမ့်မယ်။ ကိုယ်နဲ့ passion တူတဲ့သူတွေ၊ စိတ်တူကိုယ်တူရှိသူတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တူ၊  
 နယ်ပယ်တူသူတွေ အများကြီးကို ပိုင်ဆိုင်လာရလိမ့်မယ်။ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်  
 ရချိန်မှာတောင် ဘဝကို အရူးမပေးဘဲ ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှင်သန်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေရှိစေဖို့ Passion ကို ရှာပါ။  
 ဘဝမှာ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်း Passion ကို အရင်ရှာပါ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့  
 ပုံစံ၊ ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်ရှုသွပ်တဲ့အရာတွေ၊ စိတ်အားထက်သန်တဲ့  
 အရာတွေကို သေချာသိထားမှသာ ကျွန်မတို့က ဘဝမှာ ရှင်သန်ရတာ အဓိပ္ပာယ်  
 မမဲ့မှာ။ အောင်မြင်တာ မအောင်မြင်တာတွေက ခဏထား။ အနည်းဆုံးတော့  
 ဘဝမှာ ရှင်သန်ရတာ အဓိပ္ပာယ်မမဲ့ဖို့လိုတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ဘဝမှာ ရှင်သန်ရ  
 တာ ပျော်ရွှင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



### ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ပေးတဲ့သတ္တိ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ရှိတဲ့အရပ်မှာ ရှင်သန် ကြီးပြင်းနေရတာမို့လို့ ဘဝရဲ့ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ယုံကြည်ချက်တွေ ရှိတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ဘောမကြောင်ဘဲ၊ ထွက်မပြေးဘဲ ရဲရဲ ရင်ဆိုင်ဖို့ရာ သတ္တိတွေရှိတယ်။

ဘဝကို ရဲရဲကြီး လျှောက်လှမ်းရဲတယ်။ ရဲရဲကြီး ပြုလဲရဲတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေရှိတဲ့ ရပ်ဝန်းတစ်ခုမှာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းနေရလို့ပါပဲ။

အတူတကွ ရင်ဆိုင်ပေးကြတဲ့သူတွေရှိသလို ပြုလဲချိန်မှာ ထွေးပွေ့မဲ့သူတွေ အများကြီးရှိလို့ ဘဝကို သတ္တိရှိရှိ ရှင်သန်ရဲ၊ သတ္တိရှိရှိ ပြုလဲရဲတာ။

စိတ်ရောလူပါ တစ်စစီ ပြုလဲနေတာတောင်မှ ပြန်ပြီး တည်ဆောက်ဖို့ အတွက်ရာ သတ္တိတွေရော၊ ခွန်အားတွေရော ရှိတယ်။

ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နာကျင်ရ၊ နာကျင်ရ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ပြန်ကုစားရင် သက်သာသွားမယ်ဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်ပါတယ်။



### သင့်ဘဝရဲ့ အိမ်လေးအိမ်

ကျွန်မတို့တွေက ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်ကို စတင်ရောက်ရှိလာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ကျွန်မတို့ဘဝမှာ အိမ်လေးအိမ်ကို စတင် ပိုင်ဆိုင်လိုက်ရပါတယ်။

'အိမ်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ လုံခြုံနွေးထွေးစွာ ခိုလှုံရာနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့က မွေးလာကတည်းက အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ မွေးဖွားလာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့တွေ အားလုံးမှာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ရာအိမ်တွေ ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီ အိမ်လေးအိမ်က-

- ၁။ ကမ္ဘာမြေ
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်
- ၃။ စိတ်နှလုံးအိမ်နဲ့
- ၃။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

#### (၁) ကမ္ဘာမြေ

ကမ္ဘာမြေဟာ ကျွန်မတို့အတွက် သဘာဝကပေးတဲ့ အိမ်ပါ။ ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်ကို ရောက်လာတဲ့အချိန်တည်းက အခုအချိန်ထိ ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ နေထိုင်နေရတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးကပေးတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့လေကို ရှူရှိုက်တယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေပေါ်ခြေချတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကပေးတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ အဝတ်အထည်တွေကို

စားသောက် ဝတ်ဆင်နေကြရပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေရဲ့ သဘာဝတရားကြီးနဲ့ ထိတွေ့ ကြရတယ်။ သဘာဝတရားကြီးရဲ့ သဘာဝအလျောက် ပြုပြင်ကုစားခြင်းကို ခံယူခွင့် ရတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ လူသားတွေအတွက် ကမ္ဘာမြေရဲ့ လက်ဆောင်ဖြစ် ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာမြေကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ကမ္ဘာ မြေရဲ့ ကျေးဇူးကို သိတတ်ရပါမယ်။ ကမ္ဘာမြေကြီးနဲ့ မြဲမြဲအောင် နေထိုင်ရမယ်။ ကမ္ဘာမြေကြီးကပေးတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ အဝတ်အထည် အရင်းအမြစ်တွေ အတွက် ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ဝတ်ဆင် စားသုံးရမယ်။ ကမ္ဘာမြေကို အကျိုးပြုတဲ့ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေမှာ တတ်အားသရွေ့ ပါဝင်ရမယ်။ သဘာဝတရားနဲ့ ရင်းနှီး အောင် နေရမယ်။ သဘာဝတရားကြီးကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်ရမယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကို လှပအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ရပါမယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ မူလနေအိမ်ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာမြေအပေါ် ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



(၂) ခန္ဓာကိုယ်

ကျွန်မတို့က လူရယ်လို့ ဖြစ်တည်လာတဲ့အခါ ရုပ်ရယ်၊ နာမ်ရယ် ဖွဲ့စည်း ထားတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရရှိလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မိမိရဲ့ အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပဲ အမှီသဟဲပြု နေထိုင်ကြရတယ်။ အသက်ရှင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသက်ဓာတ်တွေကို ဝင်လေထွက်လေကနေတစ်ဆင့် ကောင်းစွာ စီးဆင်းနိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်က အဓိ က ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။ စိတ်ရဲ့ အလိုရှိရာ ဆန္ဒတွေကို ပြည့်မြောက်ဖို့အတွက် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကပဲ လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကျွန်မတို့အတွက် အိမ်တစ်လုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေကို ပြည့်ဝအောင် စားသုံးပေးဖို့ လိုတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အိပ်ချိန်ကို ပြည့်ဝအောင် အိပ်စက် အနားယူပေးဖို့ လိုအပ် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားက စားကို ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာအိမ်ဟာ ကျန်းမာစွာ ရှင်သန်နိုင်မှာပါ။ ခန္ဓာကောင်းမှ စိတ်ကောင်းနိုင်မှာပါ။ ခန္ဓာရော၊ စိတ်ရောကောင်း

www.dhammadownload.com

မှ ကျွန်မတို့ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းတွေဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



(၃) စိတ်နှလုံးအိမ်

လူသားတွေဟာ ရုပ်၊ နာမ် နှစ်ပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားမို့လို့ ခန္ဓာ ရှိသလို စိတ်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်နှလုံးအိမ်ကလည်း ကျွန်မတို့အတွက် အိမ်နဲ့တူတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေက စက္ကန့်နဲ့မလပ်အောင် အတွေးပေါင်းများစွာကို တွေးတောနေကြပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ပါသလို မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေလည်း ပါပါတယ်။ ဒါတွေကို ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်က တွေးပေးပါတယ်။ ခံစားချက်တွေကို ခံစားပေးနိုင်တယ်။ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ကျေးဇူးတင်စိတ် စတာတွေကို စိတ်နှလုံး သားက ခံစားပေးပါတယ်။

ဒီစိတ်နှလုံးအိမ်ဟာ တတ်နိုင်သမျှ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင်ထားဖို့ အလိုအပ်ဆုံးအိမ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးသားတွေကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးအိမ်ဟာ အေးချမ်း... ကျွန်မတို့ ဘဝကလည်း အေးချမ်းမှာ၊ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးအိမ်က ကြည်လင် သန့်ရှင်းနေမှ ဘဝက ကြည်လင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးတွေကို စိတ်နှလုံးသားထဲထည့်နိုင်မှ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေဟာ နေရာမယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေဟာ စိတ်နှလုံးအိမ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ ထို့နည်းတူပဲ ကျန်းမာသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်နှလုံးအိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့သူဟာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ရစေပါတယ်။



(၄) မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း

မိသားစုတွေနဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေဟာ ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ ခိုနား၊ ခိုလှုံစရာအိမ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အိမ်နဲ့တူတဲ့ ရင်ခွင်တွေ၊ အိမ်နဲ့တူတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ထားပြီးသားလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် အချိန်မရောက်သေးတာလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အိမ်နဲ့တူတဲ့ ရင်ခွင်တွေ အများကြီး မရှိရင်တောင်မှ အနည်းဆုံးတော့ ခိုလှုံဖို့အတွက် အိမ်တွေ ရှိကြပါလိမ့်

...com

မယ်။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ ကံကောင်းခြင်းလက်ဆောင် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါ်ကောင်းတဲ့ မိသားစုတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို တန်ဖိုးထားပါ။ ဘဝဟာ မောပန်းလှတဲ့အခါ မှီခိုစရာ မဖြစ်မနေ လိုအပ်တာမို့လို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို မငြင်းပယ်နဲ့။ မသိရင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့။ ဘဝမှာ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့အနားကနေ မခွဲမခွာ တည်ရှိပေးနေကြတဲ့ ဖြစ်တည်မှုတိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တုံ့ပြန်ပြသပါ။ မေတ္တာပေးတဲ့ လက်တွေကို မြဲမြဲမြဲမြဲ တွဲထားပါ။ မေတ္တာခြုံလို့ လုံတဲ့အိမ်လေးတွေ အများကြီးကို ဖန်တီးတည်ဆောက် နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဘဝဟာ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လာပြီ ခံစားရတဲ့အခါ၊ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတွေ ပျောက်ဆုံးလာသလို ခံစားရတဲ့အခါ ဒီအိမ်လေးအိမ်ကို သတိရပေးပါ။ အိမ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ကို အမြဲကြိုဆိုနေတဲ့ နေရာပါ။ ဘယ်အချိန်ပဲ ပြန်လာပြန်လာ လုံခြုံ နွေးထွေးစွာနဲ့ ကြိုဆိုနေမဲ့ နေရာဟာ အိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုအိမ်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ရှိခြင်းတရားကို သိဖို့နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပြီး တန်ဖိုးထား ဂရုစိုက်တတ်ဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။





# နာကျင်မှုများအကြား ရှင်သန်ခြင်း

### နှလုံးသားလေး နာကျင်ရတဲ့အခါ

ဘဝမှာ နေထိုင်ရှင်သန်ရင်းနဲ့ နှလုံးသားရေးရာကိစ္စတွေ ဆိုတာက မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ကြရမဲ့ အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းနီးပါး ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ အသည်းကွဲဖူးကြမှာ။ ချစ်သူရည်းစားနဲ့ လမ်းခွဲတာ၊ အိမ်ထောင်ကွာရှင်းတာ၊ ကိုယ့်ကို တစ်ဖက်သတ်ထားသွားတာ၊ သစ္စာဖောက်တာ၊ လှည့်စားတာ စသဖြင့် ဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေကို ကြုံရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ရဲ့ နှလုံးသားတွေ နာကျင်ရပြီး အသည်းကွဲခြင်းဆိုတဲ့ အရာကို ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်ကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ တစ်ဖက်သတ် လမ်းခွဲခံရခြင်း၊ တစ်ဖက်သတ်ထားခဲ့ခံရခြင်းကို ခံရတဲ့သူတွေဟာ ပိုပြီးတော့ နာကျင်ရပါတယ်။

အသည်းကွဲတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ တကယ်တော့ အသည်းကွဲတယ်ဆိုတာက ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ organ တစ်ခု ကွဲသွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နှလုံးသားတွေ နာကျင်ရတာ တကယ်ကို အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ကွဲသွားသလို နာကျင်မှုကို ခံစားရလို့ တင်စားခိုင်းနှိုင်းပြီးသုံးတဲ့ အသုံးအနှုန်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ... ထားပါ အသည်းကွဲခြင်းကို ဆက်ပြောကြတာပေါ့။

အသည်းကွဲခြင်းဟာ ကျွန်မတို့ ချစ်ရာ တန်ဖိုးထားရတဲ့ အရာတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းဖြစ်လို့ ပူဆွေးသောက (Grief) တွေ ရပါတယ်။ Grief cycle ရဲ့ သဘောအရ အဆင့်ငါးဆင့်ကို ဖြတ်ကျော်ရပါတယ်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့

အခြေအနေကို လက်မခံနိုင်ဘဲ ငြင်းဆန်မယ်၊ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ အခြေအနေ တွေအပေါ် ဒေါသထွက်မယ်၊ တတိယအဆင့်အနေနဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြန်ပြီး ပြင်ဆင်လိုစိတ်၊ နောင်တရတဲ့စိတ်တွေဖြစ်မယ်။ စတုတ္ထအဆင့်ကတော့ စိတ်ဓာတ် ကျပြီး Depression ရလာတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ပဉ္စမအဆင့်မှာမှ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အပေါ် လက်ခံနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ Final Stage ကို ရောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့ ရင်ဆိုင်ရမဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မမျှော်လင့်ထားဘဲ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ လမ်းခွဲလိုက်ပြီ အထူးသဖြင့် တစ်ဖက်သတ် လမ်းခွဲခံလိုက်ရပြီဆိုရင် စတင်ဘာ ဆိုဘာမှမသိဘဲ ကြောင်အမ်းအမ်းလေး ကျန် ခဲ့တာပါ။ 'ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ငါ ဘာလုပ်မိလို့လဲပေါ့' ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ အခြေအနေကို သဘောမပေါက်နိုင်သေးဘဲ 'ငါ့ကိုထားသွားတာ မဟုတ်ဘူးမလား၊ သူ စိတ်မကြည် တုန်းမို့ ပြောတာနေမှာပါ၊ သူ ပြန်လာမှာမလား' စသဖြင့် အခြေအနေကို ငြင်းဆန် တဲ့ စိတ်တွေ အရင်ဖြစ်လာတာ။

ပြီးတော့မှ ဒေါသထွက်တဲ့ အဆင့်က လာတာ။ 'ငါ့မှာတော့ ဒီလောက် ချစ်ပေးလိုက်ရတာ၊ ဒီလောက် သူ့ကို အစစအရာရာ ပံ့ပိုး ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ရတာ၊ သူက ဘာလို့ ငါ့ကို ဒီလို လုပ်ရက်တာလဲ' ဆိုပြီး ကိုယ့်ကို ထားသွားတဲ့ ချစ်သူ၊ သစ္စာဖောက် လှည့်စားသွားတဲ့သူကို စိတ်နာပြီး ဒေါသထွက်လာတယ်။ ကျွန်မ အတွေ့အကြုံအရပေါ့နော်။ အဲဒီအဆင့်မှာက စိတ်ခံစားချက်နှစ်မျိုး ဖြစ်လာတတ် ပါတယ်။ တစ်ခုက ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ ပြန်ပြီးလက်စားချေမယ်ဆိုတဲ့စိတ် 'ငါ့အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိစေရမယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်ပေါ့။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဒီလိုလူမျိုးနဲ့ ငါနဲ့ မတန်ဘူးလို့ တွေးပြီး move on ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ ကွာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် ဒီအဆင့်မှာ စိတ် ခံစားချက်တွေက အစွန်းနှစ်ဖက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

Move on ဖို့ စဉ်းစားတာ၊ move on ဖို့ ဆုံးဖြတ်တာက ထင်သလောက် မလွယ်ပါဘူး။ နောက်ပြန်ဆွဲခေါ်နေတဲ့ အရာတွေ အများကြီးပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ထဲမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့အမှတ်တရ (Memory) တွေကလည်း အများကြီး ပါတယ်။ အတိတ်က ပြီးခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ အမှတ်တရတွေကို ခဏခဏ ပြန်တွေးမိပြီး အခြေအနေကို ပြင်ဆင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောင်တရတယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ 'လမ်းခွဲကြတဲ့နေ့က ငါသာ သူ့ကို ဆွဲထားခဲ့လိုက်ရင်၊ ငါ အခုသူ့ကို ပြန်လာဖို့

တောင်းပန်လိုက်ရမလား၊ အကယ်၍ ငါသာ သူ့အပေါ် အမြဲသည်းခံခဲ့ရင်' စသဖြင့် ပေါ့ Bargain ပြန်လုပ်နေမိမယ်။ လွမ်းတာပေါ့။ သိပ်ကို သတိရတာပေါ့။ 'ဖုန်းလေး ကောက်ဆက်လိုက်ရင် ကောင်းမလား။ စာလေး သွားပို့လိုက်ရင် ကောင်းမလား။ ထွက်မသွားပါနဲ့ ပြန်လာပါလို့ တောင်းပန်လိုက်ရမလား' ခေါင်းထဲမှာ အတွေး ပေါင်းများစွာနဲ့ တစ်ဖက်မှာလဲ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ နှလုံးသားရဲ့ ဆန္ဒရယ်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆန္ဒရယ် လွန်ဆွဲနေတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အလူးအလဲ ခံရတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ် ဓာတ်ကျပြီး အရာအားလုံး ပြိုလဲသွားပြီလို့ ခံစားရတဲ့ အဆင့်ပေါ့။ တစ်နေ့ကုန် ငိုနေမိတာ၊ မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်တာ၊ ဗိုက်ဆာရင်တောင် စားမဝင်တော့တာ၊ ဘယ်သူနဲ့မှလည်း စကားမပြောနိုင်၊ ဘာအလုပ်မှလည်း မလုပ်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာပဲ လှဲနေချင်တာ၊ ဘဝက မျှော်လင့်ချက်တွေ မဲ့လာတာ၊ ရှေ့ဆက်ပြီး မရှင်သန်ချင်တော့ တာ စသဖြင့် ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်တွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတော့မှ နောက်ဆုံး Acceptance ကို ရောက်တာပါ။ ဒါတောင်မှ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ နာကျင်မှု တွေက အနည်းနဲ့အများ ကျန်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေ လက်ခံ လိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ သူတစ်ပါးကိုပါ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပြီး ဘဝကို ရှေ့ ဆက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်သွားတဲ့ stage ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါက Grief cycle နဲ့ အသည်းကွဲခြင်းကို ယှဉ်ပြီးပြောပြတာပါ။ ဒါတွေကို သိထားမှ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ၊ ဘယ်အဆင့်မှာ ရောက်နေတာလဲ၊ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ရမလဲ ဆိုတာကို awareness ရစေမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

အသည်းကွဲခြင်းကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်မလဲ။

ပထမဦးဆုံး အနေနဲ့ကတော့ ဘာမှလုပ်မနေဘဲ ခံစားစရာရှိတာကို ခံစားလိုက်ဖို့ပါ။ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ကြောင့် ဒီလိုခံစားနေဖို့ မလိုအပ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားဖို့အတွက် တန်တယ်၊ မတန်ကူးတွေ လုပ် မနေပါနဲ့။ နှလုံးသားက နာကျင်နေရတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မညာပါနဲ့။ ခံစားစရာရှိရင် အပြည့်အဝ ခံစားလိုက်ပါ။ ငိုချင်ရင် ငိုလိုက်ပါ။ ငိုတယ်ဆိုတာက စိတ်ထိခိုက် နာကျင်ခြင်းတွေကို ပြေလျော့ သက်သာစေပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ အသည်းကွဲခြင်း အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြောပြရရင် ကျွန်မက ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ သိပ်ပြီး ငိုလေ့ရှိတဲ့လူ မဟုတ်ပေမဲ့ အသည်းကွဲတုန်းက တစ်ပတ်

တိတိ မနက်၊ ည မနားမနေကို ငိုခဲ့ပါတယ်။ တကယ်ကို ဘုရားစူး တစ်ပတ်တိတိပါ။ မနက်လည်း မနက်မို့၊ ညလည်း ညမို့လို့၊ ထမင်းစားရင်းတောင် မျက်ရည်တွေကျပြီး ညဘက်တွေလည်း ငိုရင်းနဲ့ပဲ ပင်ပန်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မသိလိုက်ဘဲ အိပ်ပျော်သွားရတဲ့ ညတွေပါ။

အဲဒီတစ်ပတ်မှာ ဘာဆို ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး၊ စာလည်း မရေးနိုင်ဘူး၊ ထမင်းလည်း စားလို့ မဝင်ဘူး၊ ဘယ်သူနဲ့မှလည်း စကားမပြောချင်ဘူး၊ အချိန်ပြည့် ငိုပဲ ငိုချင်နေတာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းချုပ်ဘူး။ လွတ်ထားပေးလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေသရွေ့ ပေးပြီး ခံစားခိုင်းတယ်။ ငိုချင်လာတိုင်း ငိုချလိုက်တယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ငိုနိုင်မလဲ စောင့်ကြည့်တယ်။ တစ်ဖက်မှာတော့ ဒါတွေက ငါ မဖြစ်မနေ ကျော်ဖြတ်ရမဲ့ Stage တွေဆိုတဲ့ အသိကို သတိကပ်ထားတယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ အရင်လို နေ့နေ့ညည မငိုနိုင်တော့ဘူး။ သတိရလို့ တွေးမိတဲ့ အချိန်လောက်မှ မျက်ရည်ဝဲလာတာမျိုးပဲ ဖြစ်တော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ခံစားချက်တွေလည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း အနည်ထိုင်လာတယ်။ အခြေအနေတွေကို လက်ခံနိုင်လာတယ်။ ဒီလူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝထဲမှာ မရှိတော့ဘူးဆိုတာရယ်၊ ဖြစ်ဖို့အကြောင်းပါလာလို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာရယ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လက်ခံနိုင်လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲခေါ်လိုက်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ မရှိတော့တဲ့ လူတွေ၊ မရှိတော့တဲ့ အတိတ်တွေကို ဖက်တွယ်ရင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နစ်မြုပ်ခံမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝကို အကောင်းဘက်ကို ဆွဲခေါ်မလား ဆိုတာကတော့ အဲဒီအချိန်မှာ ရွေးချယ်ရပါတယ်။

ဘယ်သူကပဲ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုဆက်ဆံခဲ့ ဆက်ဆံခဲ့၊ ဘယ်သူက ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လိုပဲ မကောင်းခဲ့၊ မကောင်းခဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝအတွက် ကျွန်မတို့ ကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကောင်းကွဲကက်ကို ဆွဲခေါ်ဖို့အတွက် ထိုက်တန်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မအလုပ်တွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်စလုပ်ကြည့်တယ်။ စာတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ရေးကြည့်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ normal life ထဲကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဝင်ကြည့်ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက်က ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မဆို အကောင်းဆုံး Healing တစ်မျိုး ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့နဲ့ အပြင်သွားတယ်၊ မုန့်စားတယ်၊ စကားတွေ ပြောဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ချိန်မှန်အောင် ပြန်ကျင့်တယ်။

www.myanmar.com

အစားအသောက်ကို စားချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မစားချင်သည်ဖြစ်စေ ဝင်အောင်စား ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်ပြန်ပေးရင်း ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေ၊ ထပ်ပြီး လေ့လာသင်ယူချင်တဲ့ skill အသစ်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားတဲ့ အလုပ်တွေကို ပိုပြီး ဖိလုပ်ခဲ့ရင်းပဲ ဘဝကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆွဲခေါ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါတောင်မှ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ ရှိတဲ့အခါ အမှတ်တရတွေကို သတိရမိတဲ့ အခါမျိုးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ သတိရတဲ့အခါ သတိရလိုက်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်စရာ ရှိတာကိုလည်း ပုံမှန်လေးပဲ ဆက်လုပ်နေလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တဖြည်းဖြည်း အသည်းကွဲလို့ နာကျင်ရတဲ့ နာကျင်မှုတွေဟာ ပေါ့ပါးလာပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်မှ၊ သူတစ်ပါးကိုပါ ခွင့်လွှတ်နိုင်မှ ဒဏ်ရာတွေ ကလည်း အမှန်တကယ်သက်သာပြီး စစ်မှန်တဲ့ကုစားခြင်းကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အသည်းကွဲတဲ့အခါ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေတော့ အတိအကျ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည် အားအပေါ် မူတည်ပြီး အဆင်ပြေသလို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်မ ပေးချင်တဲ့ အကြံကတော့ နှစ်ချက်ပါပဲ။ ခံစားစရာရှိတာကို ခံစားဖို့၊ ရင်ဆိုင်သင့် တာကို ရင်ဆိုင်ဖို့နဲ့ ခံစားချက်တွေ အနည်ထိုင်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကောင်း တဲ့ဘက်ကို ဆွဲခေါ်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဘဝမှာ ဘယ်သူကတော့ အသည်းကွဲချင်ပါ့မလဲ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ ဘယ်ဝေးချင်ပါ့မလဲ။

အထူးသဖြင့် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူကခွဲလို့ အသည်းကွဲတာမျိုး ဘယ်လိုချင်ပါ့ မလဲ။ ဒါပေမဲ့လဲ သေချာပြန်တွေးကြည့်တဲ့အခါ သူတို့တွေဟာ ကျွန်မတို့ဘဝနဲ့ ကိုက်ညီမှုမရှိလို့ တစ်လမ်းစီ ခွဲလျှောက်လိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းခွဲခြင်းတွေ ကို ပြီးစလွယ် သဘောမထားလိုက်ပါနဲ့။ လမ်းခွဲခြင်းတွေကနေ သင်ယူလို့ရတယ်။ အသည်းကွဲခြင်းတွေကနေ သင်ယူလို့ရတဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်၊ ဂရုစိုက်ကြင်နာတတ်ရမယ်ဆို တဲ့ သင်ခန်းစာတွေဟာ နှလုံးသားတွေ နာကျင်ရတော့မှ အရေးပါမှန်း၊ တန်ဖိုးရှိမှန်း ပိုပြီး နားလည်လာခဲ့ကြတာ မဟုတ်လား။



### တစ်ချိန်ကျရင် ပြီးသွားမှာ

ဘဝမှာ စိတ်ထိခိုက် ပြုလဲစရာတွေ၊ နာကျင်စရာတွေနဲ့ ကြုံဖူးတယ်မို့လား။ စိတ်နှလုံးသားတွေဟာ သိပ်ကို နာကျင်ရလွန်းလို့ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်တွေဟာ လည်း ပျောက်ဆုံးပြီး ဘဝက အမှောင်အတိကျနေခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်မို့လား။

“ငါ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါ့မလားတောင် မသိတော့ဘူး” လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည် အင်အားတွေကို မယုံသင်္ကာနဲ့ မေးခွန်းပြန်ထုတ်ခဲ့ရတဲ့ နေ့ရက်တွေ၊ စိတ်ကသတ်လို့ လူပါ သေခဲ့ရတဲ့ နေ့ရက်တွေ အားလုံး ကိုယ်စီမှာ ရှိကြတယ်နော်။

အဲဒီလို နေ့ရက်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုရတဲ့အခါ “ဒါတွေအားလုံး တစ်ချိန်ကျရင် ပြီးသွားမှာ” ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကို နှလုံးသွင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လို စိတ်ထိခိုက်စရာတွေနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ၊ ဘယ်လိုပြုလဲမှုတွေနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရ "This too shall pass" ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကို ထားတယ်။ စိတ်ထိခိုက်လို့ ပြုလဲတာက တစ်ပိုင်း၊ ဘဝကို ရှေ့ဆက်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် ထားတာကတစ်ပိုင်း သက်သတ်စီ ခွဲထားပါတယ်။

အချိန်က ကုစားပေးမှာပါဆိုတဲ့ စကားက အလုံးစုံတော့ မမှန်ပေမဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားတဲ့နေရာမှာတော့ အချိန်ဟာ အရေးပါပါတယ်။ အချိန်ကာလ တစ်ခုက ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အနည်ထိုင်စေတယ်၊ တည်ငြိမ်စေတယ်၊ သက်သာစေပါတယ်။ ဘဝကို တစ်နေ့ချင်း တစ်နေ့ချင်း ဆက်ပြီး ကျော်ဖြတ်ရင်ဆိုင်

in . com