



Myanmar.com

အဝါရောင်စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရှိတယ်

၁၉၇၆



CITAMIN@



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၀၆)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



စူးရှမေ

အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-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

အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ် / စူးရှမေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။

စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၁၀၆) အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်

မာတိကာ

၁။ အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်	၆
၂။ ပျော်ရွှင်ရမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Cherophobia)	၈
၃။ လူတွေ ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်ရသလဲ	၁၀
၄။ ရင့်ကျက်ခြင်းနှင့် လဲလှယ်ခဲ့ရသော အရာများ	၁၂
၅။ ပျော်ရွှင်ချင်ရင် အတွေးမလွန်ပါနဲ့	၁၅
၆။ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရိုးသားပါ	၁၇
၇။ အလုံးစုံ လက်ခံလိုက်ခြင်း (Radical Acceptance)	၁၈
၈။ သူ့အကန့်နဲ့ သူ	၂၁
၉။ မျှော်လင့်ချက်နည်းလေ ပျော်ရွှင်လေ	၂၃
၁၀။ လိုတာထက်ပိုပြီး လောဘမကြီးပါနဲ့	၂၅
၁၁။ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ	၂၇
၁၂။ လူတိုင်းကိုယ်စီရဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ တိုက်ပွဲတွေ	၂၉
၁၃။ ပင်ပန်းပေမဲ့ ပျော်ပါတယ်	၃၁
၁၄။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ၈၀/၂၀ သီအိုရီ	၃၃
၁၅။ မိုးတွေရွာတိုင်း လွမ်းမှာလား	၃၅

မာတိကာ

၁၆။	ရယ်မောခြင်း ဆေးတစ်ခွက်	၃၇
၁၇။	ဇာတ်လမ်းဟောင်းတွေကို ပြန်မဆက်ပါနဲ့	၃၉
၁၈။	အဆုံးသတ်တစ်ခုမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့	၄၁
၁၉။	နာကျင်မှုတွေ လွန်တဲ့ တစ်နေ့မှာ	၄၄
၂၀။	တွယ်တာမှုတွေ မပိုစေနဲ့	၄၆
၂၁။	ဒီတစ်ခါတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ရွေးချယ်ပါရစေ	၄၉
၂၂။	မပျော်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပေးပါ	၅၁
၂၃။	ပျော်ခွင့်ရှိသလို ငိုခွင့်ရှိတယ်	၅၃
၂၄။	ငိုချင်လာရင် ငိုချလိုက်ပါ	၅၅
၂၅။	သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ပါ	၅၇
၂၆။	ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းလင်းအောင် ထားပါ	၅၉
၂၇။	ကိုယ်နဲ့အတူ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ပျော်ရွှင်ပါစေ	၆၁
၂၈။	သူတစ်ပါးအကြောင်း စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလေ ပျော်ရွှင်လေ	၆၃
၂၉။	ဒဏ်ရာတွေကို မပြိုင်ပါနဲ့	၆၅
၃၀။	ပျော်ရွှင်မှုတွေကို သိမ်းထားလို့ မရပါ	၆၇

မာတိကာ

၃၁။	အသိအမှတ်ပြုတတ်ပါစေ	၆၉
၃၂။	ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ပျော်ပါ့မယ်	၇၂
၃၃။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပျော်ရွှင်မှု	၇၄
၃၄။	ကွက်လပ်တွေကို နားလည်ပေးပါ	၇၆
၃၅။	ကိုယ်ကစပြီး ချစ်ပေးပါ	၇၈
၃၆။	တစ်စုံတစ်ယောက်တော့ ပျော်ပါစေ	၈၀
၃၇။	ဆက်ပြီး ရှင်သန်ချင်သေးတယ်	၈၂
၃၈။	စိတ်ညစ်တိုင်းမှာ တွန်းမထုတ်ပါနဲ့	၈၄
၃၉။	ဖြစ်တဲ့ပြဿနာကို ပြောပြပါ	၈၆
၄၀။	ခံစားချက်တွေကို မျှဝေပါ	၈၉
၄၁။	အမှီခိုကင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း	၉၁
၄၂။	တစ်ကိုယ်တော် ပျော်ရွှင်မှု	၉၄
၄၃။	တစ်ချိန်မှာ ပြန်ပြီး ထုတ်ကြည့်ဖို့ ပျော်ရွှင်မှု မမ်မိုရီ	၉၆
၄၄။	ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ခဲ့	၉၈
၄၅။	မနက်ဖြန်များစွာ ရှိသေးသည်	၁၀၃

အဝါရောင် စုဘူးထဲမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရှိတယ်

ပျော်ရွှင်မှုတွေကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားလို့ မရဘူးဆိုပေမဲ့ ဒီစုဘူးလေးဟာ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့ မင်းကိုပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဒီစုဘူးလေးဟာ ရွှေတွေ၊ ငွေတွေ မပါဝင်တဲ့ သာမန်စုဘူးလေးတစ်ခုပါပဲ။ အဝါရောင်ဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုတယ်တဲ့။ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ဒီအဝါရောင်စုဘူးထဲမှာ မင်းကို ပေးဖို့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းပေးထားတယ်။ မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတဲ့ မင်းလေး ထုတ်ကြည့်ဖို့ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ထုတ်ပြီး ကြည့်ဖို့ ပျော်ရွှင် နွေးထွေးမှုတွေပေါ့။

စုဘူးလေးကို ဖွင့်ကြည့်တဲ့အခါ မင်းတွေ့ပါလိမ့်မယ်။ နေ့ရက်တိုင်းမှာ ရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ ပျော်ရွှင်ဖို့ရာ အကြောင်းပြချက်တွေ၊ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် လက်လွှတ်ခဲ့ရမဲ့ အရာတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ဘဝရဲ့ ကံကောင်းမှုတွေကို တွေ့လိမ့်မယ်။

ခက်ခဲတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာကအစ ဘဝကို မျှော်လင့်ချက် မမဲ့စေဖို့၊ ရယ်မောဖို့ကို သတိရစေဖို့၊ ဘဝရဲ့အမှတ်တမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုတတ်ဖို့၊ ပင်ပန်းတဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက်တွေကို တင်းမထားဖို့၊ ဟန်မဆောင်ဖို့ကို ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရေးထားတဲ့ သတိပေးစကားတစ်ချို့ရယ်ပေါ့။

ဘဝမှာ ငါတို့အမြဲ ပျော်နေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ လူဆိုတာ အမြဲ

mg y o e . c o m

ပျော်ရွှင်ရမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (Cherophobia)

“ရယ်ပြီးရင် ငိုရဦးမှာပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ပျော်စရာတွေကို မပျော်ရဲ၊ မပျော်နိုင်တဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ရမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း(Cherophobia) လို့လဲ စိတ်ပညာမှာ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပျော်ရမှာကြောက်တာ၊ ပျော်ပြီးသွားရင်လဲ ထပ်ပြီး ငိုရဦးမှာပဲ ဆိုတဲ့ အသိဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဖြတ်သန်းရင်း ရခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့လဲ ဆိုင်တယ်။ အတိတ်မှာ ကြုံခဲ့တဲ့ မကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကြောင့် ပျော်ရမှာ ကြောက်နေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ငယ်ငယ်က လူကြီးမိဘတွေ ပြောတာ ကြားဖူးလားတော့ မသိဘူး။ ကလေးတွေ တစ်ခုခုကို ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်ကြောမိအောင် ရယ်နေရင် “အူမြူးနေပြန်ပြီ ဟုတ်လား၊ ပြီးမှ ငိုရဦးမယ်” လို့ ပြောတာမျိုး၊ “ရယ်နေရင် အကောင်းနော် ပြီးမှ မငိုနဲ့” လို့ ပြောတာမျိုးတွေပေါ့။ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာက တည်းက အဲဒီလို စကားတွေကို အပြောခံလာရတော့ တစ်ခုခုပျော်ရရင်တောင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မပျော်ရဲတော့ဘဲ ပျော်ပြီးရင် ငိုရဦးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အစွဲကြီးက ဖြစ်လာရော။

စိတ်ရဲ့အတွေးတွေ၊ စိတ်ရဲ့အစွဲတွေဟာ ကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အချိန်အကြာကြီး လက်ခံယုံကြည်လာတဲ့ အတွေးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Belief System

mgyoe.com

တစ်ခုဖြစ်သွားစေပြီး မရှိတဲ့ ပြဿနာကို မသိစိတ်က ပုံဖော်နေတာ၊ ဖန်တီးနေတာ မျိုးတွေ လုပ်လိုက်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်သွားတဲ့ ကိစ္စတွေကို တောင်မှ တိုက်ဆိုင်မှုလို့ မမြင်တော့ဘဲ စိတ်အစွဲရဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှုအတိုင်း လက်ခံလိုက်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့လေ ကျွန်မတို့က မပျော်နိုင်တာ။ ပျော်စရာရှိရင်တောင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မပျော်ရဲဘူး။ တစ်ခုခုလေးများ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပြီးလို့ မကောင်းတာ တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံရင်တောင်မှ “ငါပျော်လိုက်မိလို့ ဖြစ်တာ” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တွေ တင်ကြတာ။ တကယ်တော့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျိန်စာ တိုက်နေတာနဲ့ တူတယ်။ “ငါသည် ဘယ်တော့မှ ပျော်ရွှင်ခွင့်မရှိ။ ပျော်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ငိုရပါစေသား” လို့ ကျိန်စာတိုက်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

မိမိရဲ့ အတွေးတွေကို သတိထားပါ။ ဒီအတွေးတွေဟာ ဘယ်က ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာကို ခြေရာခံကြည့်ပါ။ အတိတ်မှာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့ဖူးတယ် ဆိုရင်လဲ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။ တစ်ချို့အဖြစ်အပျက် တွေဟာ အဲဒီနေ့ အဲဒီအချိန်က ကျွန်မတို့ရဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်း၊ အသက်အရွယ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုတွေအပေါ် မူတည်ပြီး လက်ခံတတ်သလို လက်ခံ ခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့တာပါ။

အခု ကျွန်မတို့ဟာ လူကြီးတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေတုန်းက လက်ခံနိုင်ပုံနဲ့ အခု လက်ခံနိုင်ပုံဟာ မတူတော့ဘူး မဟုတ်လား။ အများကြီး ပိုပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်လာပြီ။ အများကြီး ပိုပြီး ရင့်ကျက် သန်မာလာခဲ့ပြီလေ။ တစ်ချို့အရာတွေ၊ တစ်ချို့အတွေးတွေကို ပြန်ပြီး လေ့လာ တည်ဆောက်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို သေချာ နားလည်အောင် လုပ်ပြီး ကုစားစရာ ရှိတာ တွေကို ကုစားပါ။

ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးမို့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ နေသွား ဖို့က နှမြောစရာကောင်းလွန်းပါတယ်။ ပျော်စရာရှိရင် ပျော်နိုင်ရမှာပေါ့။ ငိုစရာ ရှိတဲ့အခါလဲ ဘာဖြစ်လဲ ငိုလိုက်မှာပေါ့။ ပျော်လိုက်မိရင် ငိုရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေး ကြီးကတော့ တကယ်အမှားနော်။



လူတွေ ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်ရသလဲ

ဘဝမှာ လူတွေ ဘာကြောင့် မပျော်ရွှင်ရသလဲဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုင်းတာတဲ့ စံနှုန်းတွေ မတူကြလို့။ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုင်းတာနေတဲ့ ပေတံတွေ အတို၊ အရှည် မတူကြလို့ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ စံနှုန်းတွေ မတူကြဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ခိုလှုံဖို့ရာ အိမ်ကလေး ရှိနေနိုင်တာက ပျော်ရွှင်မှု ဆိုပေမဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက်တော့ နောက်ထပ် အိမ်တစ်လုံး ပိုင်ဆိုင်ရမှ ပျော်ရွှင်နိုင်မဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အတန်းတစ်တန်းရဲ့ ထူးချွန်ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဟာ အမှတ်တစ်ရာ မှာ တစ်မှတ်လျော့သွားလို့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေပေမဲ့ ကျန်တဲ့ကျောင်းသားလေးတွေ ကတော့ စာမေးပွဲအောင်လို့ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ပျော်ရွှင်မှုကို အတောမသတ်နိုင်တဲ့ စံနှုန်းတွေနဲ့ တိုင်းတာနေ ကြရင်းကပဲ မပျော်မရွှင်တွေ ဖြစ်လာကြတာ။ ကားစီးနေတဲ့လူက ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းတဲ့ ကားကို စီးရမှ ပျော်ရွှင်မယ်။ ဆိုင်ကယ် စီးနေတဲ့လူက ကားစီးချင်တယ်။ စက်ဘီးစီးနေတဲ့လူက ဆိုင်ကယ်၊ ခြေကျင်လမ်းလျှောက်နေရတဲ့ လူတွေက စက်ဘီး လေးတွေ စီးချင်တယ်။ လမ်းမလျှောက်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခိတတစ်ယောက်က လမ်းလျှောက် နေတဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီး အားကျမယ် စသဖြင့် နိမ့်ရာကနေ မြင့်ရာကို အားကျလိုက်။

ပျော်လင့်လိုက်ရင်းနဲ့ပဲ ကျွန်မတို့မှာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အရာတွေကို မေ့လျော့လာ တတ်တယ်။

ဒါဆိုရင် ဘဝကို အမြဲ မကြိုးစားဘဲ ရောင့်ရဲနေရတော့မှာလား။ ပိုကောင်း တဲ့ အရာတွေအတွက် မကြိုးစားရတော့ဘူးလားလို့ မေးရင် ဒီသဘောမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝကို ပိုပြီး အောင်မြင်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားရမှာက ကြိုးစားရမှာ တစ်ပိုင်း၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကိုပဲ လိုက်ရင်းနဲ့ ရှိရင်းစွဲ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို လက်လွှတ် မခံရဖို့က တစ်ပိုင်းသပ်သပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ချင်ရင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု စံနှုန်းတွေကို အမြင့်ကြီး မတိုင်း တာဘဲ ရိုးရှင်းစွာ ပျော်ရွှင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရာအားလုံး ပြီးပြည့်စုံမှ ပျော်ရွှင်နိုင်မယ်ဆိုရင်လဲ မရဘူး မဟုတ်ဘူး ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရာအားလုံး မပြီး ပြည့်စုံသေးခင်မှာတင် ဘဝက အဆုံးသတ်သွားနိုင်တယ်လေ။ ဘယ်နေ့ ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ ကြိုမသိဘူး။ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အရာတွေဆိုတာလဲ တစ်နေ့ကျရင် ဆုံးရှုံးရမှာပါ။ အောင်မြင်မှုတွေဆိုတာလဲ တစ်နေ့ကျရင် လက်လွှတ်ရမှာပါ။ တစ်နေ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ စွန့်လွှတ်ခဲ့ရမဲ့အရာတွေနောက်ကို ကမူးရှူးထိုးလိုက် ရင်း မပျော်ရွှင်လိုက်ရဘဲ နေမှာကိုတော့ စိုးရိမ်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးမို့ ရှင်သန်နေတုန်းအချိန်လေးမှာတော့ ပြည့်ပြည့်ဝဝနေထိုင်ခဲ့ဖို့၊ ပျော်ရွှင်ခဲ့ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

“သူများတွေ ပျော်နေပြီး၊ ငါက ဘာလို့မပျော်တာလဲ” လို့ တွေးနေရင် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုင်းတဲ့ စံနှုန်းတွေ မတူလို့ ဆိုတာကို သဘောပေါက်လိုက်ပါ။ သူများ ရဲ့ ပေတံကို ငှားတိုင်းစရာ မလိုသလို၊ ကိုယ့်ပေတံက မကောင်းလို့ဆိုပြီး ချောင်ထိုး ထားစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဘဝမှာ တင်းတိမ်သင့်တဲ့နေရာ တင်းတိမ်တတ်ရတယ်။ ရောင့်ရဲသင့်တဲ့ နေရာ ရောင့်ရဲတတ်ရတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံသင့်တဲ့ နေရာ လက်ခံတတ်ရပါတယ်။ ဒါမှလဲ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ရင့်ကျက်ခြင်းနှင့် လဲလှယ်ခဲ့ရသော အရာများ

“ရင့်ကျက်လိုက်တာ” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းအတွက် လဲလှယ်ခဲ့ရတဲ့ အရာတွေ ရှိပါတယ်။

ရင့်ကျက်ဖို့အတွက် ဘာတွေများ လဲလှယ်ခဲ့ရပါသလဲ။ လူတွေ ရင့်ကျက် ရခြင်းဟာ အလကား ရလာတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ ပေးဆပ်ခဲ့ရတာတွေ ရှိတယ်။ နာကျင်ခဲ့ရတာတွေ ရှိတယ်။ ရင့်ကျက်ခြင်းအတွက် ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်ခြင်း တစ်ချို့ နဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် တစ်ချို့ကို ပေးဆပ် လဲလှယ်ခဲ့ကြရတယ်။

အဲဒါလေ လူတွေ ပါးစပ်ဖျားမှာ ပြောကြသလိုမျိုး “ငယ်ငယ်လေးနဲ့ ရင့်ကျက်လိုက်တာ” တို့ “ပြောစကား နားထောင်တယ်၊ လိမ္မာတယ်၊ သိတတ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားတွေကလေ ကြားရတာတော့ နားအရသာ ရှိသလောက် တစ်ခါတလေ မှာ နားထောင်ချင်စရာ မကောင်းတဲ့ စကားတွေပါပဲ။

အချိန်မတိုင်မီ ရင့်ကျက်ခဲ့ရတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ အသက် ၅ နှစ်မှာ ၅ နှစ်နဲ့ ညီမျှတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ၅ နှစ်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ရင့်ကျက်မှု ရှိတယ်။ အသက် ၁၀ နှစ်မှာ ၁၀ နှစ်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ရင့်ကျက်မှု ရှိတယ်။ အဲဒါထက်ကို ကျော်လွန်ပြီး နောက် ထပ် ၁၀ နှစ်စာလောက် ကြိုပြီး ရင့်ကျက်ခဲ့ရတဲ့သူတွေ ရှိမယ်။

မိသားစုရေးက အဆင်မပြေလို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဘဝရဲ့ ဝန်ထုတ် ဝန်ပိုးတွေကို ထမ်း၊ အိမ်ရဲ့တာဝန်တွေကို ထမ်း၊ ဒါမှမဟုတ်လဲ မိဘရဲ့ပုံစံသွင်းမှု

mgypoee.com

ဖိအားတွေအောက်မှာ မိဘစိတ်ကြိုက်နေ၊ လိမ္မာတယ်၊ တော်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်
လေးထဲ နေရရင်းက ကြိတ်မှိတ်ပြီး ဘဝကို ရင့်ကျက်ခဲ့ရသူတွေ အများကြီးပဲ။

ဘဝပေး တာဝန်တွေ၊ မိဘတွေရဲ့ ဖြစ်စေချင်မှုတွေ ဆိုပေမဲ့ အချိန်မတိုင်မီ
ရင့်ကျက်ခဲ့ရတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ငယ်ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို လဲလှယ်ခဲ့ရတယ်၊
ပေါ့ပါး လွတ်လပ်မှုတွေ၊ လူငယ်ဘာသာဘာဝ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေ၊ ရင်ခုန်စိတ်
လှုပ်ရှားမှုတွေကို မျှီသိပ်ခဲ့ရတယ်၊ ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေကို ခေါက်
သိမ်းခဲ့ရတယ်။

“ရင့်ကျက်တယ်၊ သိတတ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရဲ့ ဖိအားအောက်မှာ
မပြောလိုက်ရတဲ့ စကားတွေ၊ မဖော်ပြလိုက်ရတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ကြိတ်ငိုခဲ့ရတဲ့
မျက်ရည်တွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတိုင်း ကောင်းတာ
မဟုတ်ဘူးလို့ဘဲ ကျွန်မက ကလေးတွေကို ပြန်ပြောပြဖြစ်တယ်။

လူဆိုတာ သူ့အသက်အရွယ်နဲ့သူ ရင့်ကျက်ဖို့တော့ သေချာပေါက် လိုတာ
ပေါ့။ ဒါမှလဲ ဘဝမှာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူတတ်မှာ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်မတိုင်ခင်
ရင့်ကျက်ဖို့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးပြင်း ရင့်ကျက်လာဖို့တော့ မလိုဘူးလေ။ သူ့အရွယ်
နဲ့သူ တစ်ဆင့်ချင်း ကြီးပြင်း ရင့်ကျက်သွားဖို့ပဲ လိုတယ်။

ဘဝမှာ ပြန်အစားထိုးလို့ မရတာ အချိန်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပဲ။ အချိန်တွေကို
နောက်ပြန်လှည့်လို့ မရသလို ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပြန်ပြီး အစားထိုးလို့ မရတော့
ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကစား ပျော်ရွှင်ရမဲ့အရွယ်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပျော်ရွှင်ခဲ့ရလို့
ကြီးလာမှ ကစားပြီး ပျော်ကြည်မယ်လို့ လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ပျော်ရသည့်တိုင်
အောင် ခံစားချက်တွေက မတူတော့ဘူး။ မလတ်ဆတ်တော့ဘူး။ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ
ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေ၊ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဘာနဲ့မှ လဲလှယ်လို့
မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် ငယ်ရွယ်ချိန်တွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြည့်ပြည့်ဝဝ
ဖြတ်သန်းခဲ့ဖို့ လိုတယ်။ အမှားတွေလဲ သေချာပေါက် ရှိမှာပဲ။ အမှားတွေကတစ်ဆင့်
သင်ယူတတ်ရမယ်။ အမှားတွေကို အမှန်ပြင်တတ်ရမယ်။ ပျော်ရတဲ့ နေ့ရက်တွေလဲ
ရှိမယ်။ ငိုရတဲ့ နေ့ရက်တွေလဲ ရှိမယ်။ အချစ်မှာ ကြည်နူးရတဲ့ နေ့ရက်တွေ ရှိသလို၊
အသည်းတွေ ဖြန်းဖြန်းကွဲခဲ့ရတဲ့ အမှတ်တရတွေလဲ ရှိမှာပဲ။

ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ အချိန်တွေကိုလဲ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချခဲ့။ ကိုယ်လုပ်
ချင်တဲ့အရာတွေကိုလဲ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့။ အိပ်မက်တွေ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ

အတွက် အသံကျယ်ကျယ် ထွက်ခဲ့။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှင်သန်ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျံသန်းခဲ့။ ဘဝရဲ့ နေဝင်ချိန်ကို ရောက်တဲ့အခါ ဘဝကို အမှတ်ရစရာတစ်ခုခု ရှိအောင် ဖန်တီးခဲ့။

တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်သန်၊ တစ်ဆင့်ချင်း ရင့်ကျက်။

မြန်မြန်ဆန်ဆန် အရွယ်မရောက်ချင်နဲ့။

အချိန်မတိုင်ခင်မှာ မရင့်ကျက်ချင်နဲ့။

ရင့်ကျက်ရခြင်းတွေကြောင့် တစ်ချို့သော ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်မှုတွေကို အဆုံးရှုံးမခံပါနဲ့။



ပျော်ရွှင်ချင်ရင် အတွေးမလွန်ပါနဲ့

အတွေးလွန်တတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဆိတ်သုဉ်းစေနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့အတိတ်မှာ ပိတ်မိတာ၊ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်တွေးပူပြီး မဖြစ်သေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးတွေးတောနေတတ်တာဟာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးရခြင်းရဲ့ ပြဿနာအရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မမှာ သိပ်ကိုမှ အတွေးလွန်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူဟာ သိပ်ကိုမှ စာတော်ပြီး ဘယ်အရာကိုမဆို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အရာရာ ပြည့်စုံပြီး ထူးချွန်တဲ့သူ တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ဘဝမှာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘဲ အချိန်ပြည့် စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ ပြည့်နေခဲ့တယ်။ ကျွန်မကို မကြာခဏဆိုသလို “ငါ့အတွေးတွေက ငါ့ကို သတ်နေသလိုပဲ” လို့ ရင်ဖွင့်တတ်သေးတယ်။

ပေါင်းလာတာ ကြာပြီဆိုတော့ သူ့အတွေးလွန်တတ်မှန်း ရိပ်မိပေမဲ့ သူ ဘာတွေကို စိုးရိမ်တွေးပူနေသလဲဆိုတာကို သေချာမေးကြည့်မှပဲ သိခဲ့ရတယ်။ ကျောင်းမှာ Grade မကောင်းရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ တွေးပူတယ်၊ အိမ်မှာ မိသားစု ကိစ္စ အဆင်မပြေတဲ့အခါ အဆုံးစွန်ထိ တွေးတယ်၊ ရည်းစားက သူ့ကို မချစ်တော့မှာ၊ ထားသွားမှာကအစ လျှောက်တွေးပြီး စိတ်ပူတယ်။ အဆုံးစွန်ဆုံး ဆယ်နှစ်ကျော် ပေါင်းလာတဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ကျွန်မကိုတောင် “နင်က ငါ့ကို နောက်ပိုင်း မခင်

တော့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ” ဆိုပြီး မျိုးစုံတွေးပြီး သူ့စိတ်ဒုက္ခ သူ့ရှာတတ်သူပါ။

ဒီလိုမျိုး မဖြစ်လာသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကြံဖန်ပြီး လျှောက်တွေး နေမှတော့ သူဘယ်ပျော်နိုင်တော့မလဲ။ အချိန်ပြည့် ခေါင်းထဲမှာ အတွေးတွေနဲ့ ပြည့်နေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ နေရတာ သူ့အစား ကျွန်မတောင် ပင်ပန်းပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နေရာတကာ အတွေးမလွန်ဖို့၊ ကိုယ့်အတွေးတိုင်းဟာ မမှန်ကန်ဘူးဆိုတာကို ဘေးကနေ အမြဲ ပြောပြရပါတယ်။

စိတ်ဆိုတဲ့ အရာက ပစ္စယုန်မှာ ရှိနေနိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ အတိတ်အပေါ် အလည်ပြန်သွားနေတတ်တယ်။ ရောက်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်ကို ကြံပြီး တွေးပူချင် တွေးပူနေတတ်တယ်။ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ မရှိသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေက ဖန်တီးပုံဖော်နေတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အတွေးလွန်နေသ၍ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကင်းကွာနေလိမ့်မယ်။ ပျော်ရွှင်မှုတွေဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရောက်နေရင်တောင်မှ ပျော်ပြီးရင် ငိုရဦးမယ်လို့ လျှောက်တွေးပြီး ပျော်နိုင်ပါရက်နဲ့ မပျော်ရဘဲ နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အတွေးတွေကို သတိထားပါ။ ကိုယ့်ဟာ အတွေးလွန်တတ်သူတစ်ယောက်ဆိုရင် ဘယ်လိုအရာတွေအပေါ် အတွေးလွန်တတ်သလဲဆိုတဲ့ Trigger တွေကို သိအောင် လုပ်ပါ။ စိတ်ကို မပျံ့လွင့်အောင် တရားထိုင်တာ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ချရေးတာ၊ စာအုပ်ဖတ်တာ စသဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတိုင်းက မမှန်ကန်ပါဘူး။

ကိုယ်တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတိုင်းက တကယ့်ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဒုက္ခကို ကိုယ်တိုင်မရှာပါနဲ့။ စိတ်ထောင်းရင် ကိုယ်ကြေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကသတ်ရင် လူပါသေတတ်ပါတယ်။



စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရိုးသားပါ

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တတ်နိုင်သလောက် ရိုးရိုး ရှင်းရှင်း ရိုးရိုးသားသား နေတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ပျော်ရင် ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်၊ ဝမ်းနည်းရင် ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်၊ လူတစ်ယောက်ကို မနာလိုနေသလား၊ မကျေနပ်နေသလား၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဘာဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားဖို့ လိုတယ်။

ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး။ ငါအဆင်ပြေပါတယ်။ ငါဘယ်သူ့ကိုမှ မမုန်းပါဘူး လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန် Hide လုပ်လေ၊ Inner mind နဲ့ ရန်တွေဖြစ်ရလေ။ တစ်ယောက်တည်း ပူလောင် သောကရောက်ရလေပါပဲ။

ပျော်စရာရှိရင် ပျော်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းစရာရှိရင်လည်း ဝမ်းနည်းလိုက် ခံစားစရာရှိရင် ခံစားလိုက်၊ ခံစားချက်တွေကို လက်ခံလိုက်။

အဆင်မပြေဖြစ်နေတာကို ငါဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ အဆင်ပြေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငြင်းပယ် ငြင်းဆန်နေသ၍ အဆင်ပြေမယ့်နည်းလမ်းကို ရှာတွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဖြစ်တာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝန်ခံတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းတတ်တာဟာ ဘဝကို ပျော်ရွှင် ပေါ့ပါးစေပါတယ်။



အလုံးစုံ လက်ခံလိုက်ခြင်း (Radical Acceptance)

လက်တွေ့ဘဝမှာ မပျော်ရွှင်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်သောက ရောက်ရခြင်းတွေရဲ့ အဓိက တရားခံကတော့ လက်သင့်မခံနိုင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အဆိုးလောကခံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ စီးပွားရေး အဆင်မပြေတာ၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းတာ၊ ချစ်ခင်ရသူကို ဆုံးရှုံးတာ၊ မျှော်လင့်ထားတဲ့ အိပ်မက်တွေ ကျိုးကြေ ပျက်စီးသွားတာ စသဖြင့် ပေါ့လေ အခက်အခဲတွေ၊ ကံဆိုးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဖြစ်အပျက်တွေ အပေါ် လက်ခံ မသုံးသပ်နိုင်ဘဲ -

“ဘာဖြစ်လို့ ငါ့မှလဲ”

“ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်လာရတာလဲ နားမလည်ဘူး”

“ဒါက ဒီလို မဖြစ်သင့်ဘူးလေ”

“ငါ့ဘဝကြီးက ကံဆိုးလိုက်တာ”

“လောကကြီးက မတရားဘူး” ဆိုပြီး အဖြစ်အပျက်တွေကို လက်မခံနိုင်တာ၊ အံ့ဩပက်လက်ဖြစ်တာ၊ အပြစ်တင် ဝေဖန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေ အပေါ် လက်ခံစိတ်မထားနိုင်ရင် ပူလောင် ဒေါသထွက်ရပါတယ်။ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အပေါ် နားလည်အောင် ပြန်လည်

စဉ်းစား မသုံးသပ်နိုင်သ၍ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘာလို့လဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ အတွေး သံသရာထဲမှာ ပိတ်မိစေတတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်မယ်။ မိသားစုကို အပြစ်တင်မယ်။ လောကကြီးကို အပြစ်တင်မယ် စသဖြင့် ဒီလိုမျိုး အပြစ်တင်စိတ် တွေ၊ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်မတို့က ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အလုံးစုံ လက်ခံခြင်း (Radical Acceptance) ကို ထားနိုင် အောင် လေ့ကျင့် တည်ဆောက်ယူဖို့ လိုပါတယ်။

အလုံးစုံ လက်ခံလိုက်ခြင်း (Radical Acceptance) ဆိုတာကတော့ ဘဝမှာ ကြုံလာရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် ဝေဖန် အပြစ်တင်ခြင်း၊ မေးခွန်း ထုတ်ခြင်းတွေ မရှိဘဲ အရှိကို အရှိအတိုင်း အရာအားလုံးကို လက်သင့်ခံလိုက်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရတာက လွယ်ကူတဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်တဲ့ အတွက် အခြေအနေတွေအပေါ် လိုက်ပြီး ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

အရာအားလုံးကို လက်ခံစိတ် ထားလိုက်တယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအားလုံးက မှန်ကန်တယ်၊ ဖြစ်သင့်တယ်လို့ သဘောတူခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခါးသီးတဲ့ စိတ်၊ နာကြည်း မုန်းတီးတဲ့စိတ် စတာတွေကို လွှတ်ချပြီး အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတာလို့ လက်ခံလိုက်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပါလာရင် ရှောင်လွှဲ လို့ မရသလို ဖြစ်ဖို့ အချိန်တန်လာရင်လဲ တားဆီးလို့ မရပါဘူး။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေး ကိစ္စတွေကစလို့ လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တွေအထိ အရာအားလုံး အတူတူပါပဲ။

- ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပါလာရင် ဖြစ်လိမ့်မယ်။
- ဝေးဖို့ အကြောင်းပါလာရင် ဝေးလိမ့်မယ်။
- နီးဖို့ အကြောင်းပါလာရင် နီးပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွေကို ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်က လက်သင့်ခံနိုင်မှ အတိတ်ရဲ့ အိပ်မက်ဆိုး တွေကြားကနေ နိုးထနိုင်မှာပါ။ ဖြစ်ခဲ့သမျှအရာတွေအပေါ် မကျေမနပ်နဲ့ ညည်း တွားမနေပါနဲ့တော့။ အတိတ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ ပြန်ပြီး ပြင်ဆင်လို့ မရတော့တဲ့ ပန်းချီကားတစ်ချပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်မှာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပစ္စယုန်အထိ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်ခွင့် မပေးပါနဲ့တော့။ လေးလံထမ်းပိုးသမျှ အရာတိုင်း

ကို လွှတ်ချပြီး ဘဝကို ပေါ့ပါးစွာ ရှေ့ဆက်ပါ။ ဖြစ်ခဲ့သမျှ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် အကျိုးနဲ့အကြောင်း သင့်တော်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး လက်ခံလိုက်နိုင်အောင် ပဲ ကြိုးစားပါ။

ကြုံလာရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် လက်ခံစိတ်ထားလိုက်နိုင်တဲ့ အခါ ဘဝဟာ ပိုပြီး အပြုသဘောဆောင်လာလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းအေးလာလိမ့်မယ်။ ဘဝကို ရှေ့ဆက်ဖို့ရာ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူလာစေပါလိမ့်မယ်။



သူ့အကန့်နဲ့ သူ

ကျွန်မတို့ ဘဝတွေရဲ့ ကိစ္စတိုင်း ကိစ္စတိုင်းဥပမာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ အလုပ်ကိစ္စ၊ ရည်းစားအကန့်၊ ဘော်ဒါအကန့်ဆိုတာ သူ့အကန့်နဲ့သူ၊ သူ့ Limit နဲ့ သူ ရှိပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအကန့်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး သူ့အကန့်နဲ့သူ တစ်ကန့်စီ ခွဲထားနိုင်ရင်အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ ဒီအကန့် တွေ မရောတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဘော်ဒါအကန့်မှာ ရည်းစားကိစ္စဝင်ပါလာရင် ကြာလာတော့ အဆင်မပြေ ဘူး။ သူငယ်ချင်းဆိုတာ အရင်ကတည်းက ပေါင်းလာတာ ဒါပေမဲ့ ရည်းစားရပြီးမှ “ငါ့ရည်းစားက နင်တို့နဲ့ ပေါင်းတာ မကြိုက်လို့၊ ငါ့ကောင်မလေးက အပြင် မလိုက်ခိုင်းလို့” စသဖြင့်ပေါ့လေ သူငယ်ချင်းတွေ ဆုံတဲ့အချိန်၊ သူငယ်ချင်းတွေ အတွက် ပေးတဲ့အချိန်တစ်ခုမှာ ရည်းစားအကန့်တွေနဲ့ လျှောက်ရောပြီး ပြောနေရင် ကြာလာတော့ ဘေးက နားထောင်ရတာ နားကလောလာစေတယ်။

အလုပ်ကိစ္စမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေ ခဏခဏ ဝင်ရောနေတာလဲ ကြာလာတော့ စိတ်ပျက်စရာကောင်းလာတာပေါ့။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ စိတ် ပင်ပန်း ဒုက္ခရောက်နေတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာ။ အိမ်မှာ အဆင်မပြေတာလဲ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာ။ ဆိုတော့ လုပ်ငန်းကိစ္စ၊ အလုပ်လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားတဲ့ ကိစ္စတိုင်းမှာ အလုပ်ကို အလုပ်နဲ့တူအောင်

magyane.com

လုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို အလုပ်ကိစ္စမှာ လာရော၊ လာပြီး ထိုင်ညည်းညူ။ အလုပ်ကို ဟိုရွေ့ ဒီရွေ့တွေ လုပ်နေတာကလဲ ကြာလာရင် အဆင်မပြေတော့ပါဘူး။ ဘယ်သူမှ ရေရှည်ကိုယ့်ကို မသနားပေးနေနိုင်ပါဘူး။ နားမလည်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကို လက်ခံရပါမယ်။

အခက်အခဲရှိတယ်၊ စိတ်ညစ်ဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်တည်းမှ ကွက်ပြီး ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။

လူတိုင်း အလုပ်များကြတယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမှ ကွက်ပြီး အလုပ်များနေတာ မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းဟာ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ကိုယ်စီ အလုပ်များနေကြတာပါ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စဆိုတာ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်တည်းမှာမှ ရှိတာ မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

ဘယ်သူ့ဒုက္ခကမှ မပိုသလို ဘယ်သူ့ဒုက္ခကမှ မလျော့ပါ။ အားလုံးဟာ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိစ္စတွေကို သူ့အကန့်နဲ့သူ ထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။ ပုပ်နေတဲ့အပိုင်းကို ပုပ်နေတဲ့အတိုင်းထားလိုက်ပါ။ ကောင်းနေတဲ့အပိုင်းတွေနဲ့ သွားမရောပါနဲ့။ ရောလိုက်မိရင် ကောင်းနေတာတွေပါ ရောပြီး ပုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။



မျှော်လင့်ချက်နည်းလေ ပျော်ရွှင်လေ

ဒီကာလတွေမှာ သင်ယူခဲ့ရတဲ့ အရာတွေထဲ “လူတွေအပေါ် မျှော်လင့်ချက် နည်းလေ ဘဝက အေးချမ်းပျော်ရွှင်လေ” ဆိုတဲ့ အချက်လဲ ပါတယ်။

ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ အများကြီး မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ဘက်က ကောင်းပေးတိုင်း သူပြန်ကောင်းပေးမှာပဲ ဆိုတဲ့ အာမခံ ချက်မျိုးတွေ၊ မေတ္တာပေးရင် ပေးသလောက် ပြန်ရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ သေချာမှုတွေ မရှိဘူးနော်။ ကိုယ့်ကို အမြဲ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ပျော်အောင်ထားရမယ်ဆိုတဲ့ တာဝန်တွေလဲ ဘယ်သူ့မှာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတွေဆီကနေ လိုတာထက် ပိုပြီး အများကြီး မမျှော်လင့်မိဖို့ လိုပါတယ်။

ဘယ်သူ့မဆို သူ့ကိုယ်ကိုယ်ပေါ့လေ ကိုယ့်ဘက်က မေတ္တာပေးသလိုပဲ တစ်ဖက်သူဆီက မေတ္တာကို ပြန်ရချင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ချစ်ခင် ဂရုစိုက် ပေးသလို၊ ကိုယ်တိုင်လဲ ပြန်ပြီးအချစ်ခံချင်တယ်၊ ဂရုစိုက်ခံချင်တယ်။ ကိုယ်ကောင်း ပေးတိုင်း သူ့ဘက်က ပြန်မကောင်းရင်တောင်မှ စေတနာတွေကို စော်ကားတာမျိုး တော့ ဘယ်သူ့မှ မလိုချင်ကြဘူးလေ။

အဲ့အခါကျ “ငါ့ဘက်က ကောင်းပေးနေရင်နဲ့ ဘာလို့ ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ” လို့ ခံပြင်းတဲ့ စိတ်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့ စိတ်၊ အံ့ဩပက်လက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ကြရတယ်။ မျှော်လင့်ထားတဲ့အရာတွေ ဖြစ်မလာရင် ပူလောင်ရတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေများလေ

mysoe.com

ဘဝက နေထိုင်ရတာ ပူလောင်လေ၊ လေးလံလေပါပဲ။

လူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ နည်းနည်းလာရင် ဘဝက အေးချမ်းလာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲက လူတိုင်းကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ဖို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ပုံစံခွက်ထဲ ထည့်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ ကိုယ်ကောင်းပေးတိုင်း ကိုယ့်အပေါ် ပြန်မကောင်းတဲ့အခါတွေမှာလဲ အချိန်အကြာကြီး ဝမ်းမနည်းနဲ့။ ကိုယ့်ကို အမြဲပျော်အောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားပေးဖို့တွေလဲ ဘယ်သူ့ဆီကမှ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

လူဆိုတာ အချိန်မရွေး ပြောင်းလဲတတ်တယ်။

ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ သူ့ရဲ့ ခင်မင်မှုဟာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ၊ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းပေး ကောင်းပေး ဒီဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်က ဘယ်လောက်ပဲ Effortတွေ စိုက်စိုက်၊ Commitmentတွေ ဘယ်လောက်ထားထား လူဆိုတာ ပြောင်းလဲချင်တဲ့သူဟာ ပြောင်းလဲသွားတာပဲ။ ရက်စက်မဲ့သူဟာ ရက်စက်သွားတာပါပဲ။

လူတွေရဲ့ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အာမခံချက်ဆိုတာ ဘာမှ မရှိဘူး။ နေ့ချင်း ညချင်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် လူတွေအပေါ် မျှော်လင့်ချက်တွေ သိပ်မထားနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိုင်းပြီး ကိုယ်ကောင်းပေးတိုင်း သူပြန်ကောင်းမှာပဲ ဆိုတဲ့ အတွေးကို မတွေးနဲ့။ လူတွေရဲ့ စိတ်ဟာ ထင်သလောက် မရိုးရှင်းနေဘူး။

ပိုပြီး မျှော်လင့်မိလေ ပိုပြီး ပူလောင်ရလေပဲမို့ အတတ်နိုင်ဆုံး မျှော်လင့်ချက်နည်းအောင်နေ။ ရယူလိုမှုတွေ နည်းအောင်နေပါ။ ဘဝအပေါ် မျှော်လင့်ချက်နည်းလေ ဘဝက အေးချမ်းလေ၊ ပျော်ရွှင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။



လိုတာထက် ပိုပြီး လောဘမကြီးပါနဲ့

ဘဝမှာ ဘယ်အရာကိုမှ လိုတာထက်ပိုပြီး လောဘမကြီးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကစလို့ အောင်မြင်ခြင်းတွေ၊ ဖျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ၊ နောက်ပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေ ဘယ်အရာကိုမှ လိုတာထက် ပိုပြီး လိုချင်နေလို့ မရဘူး။ မျှော်လင့်နေလို့ မရဘူး။ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို အတင်းလုပ်ယူနေလို့ မရပါဘူး။

ကိုယ်နဲ့ ထိုက်သလောက်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာရှိတယ်။ ရောင့်ရဲသင့်တဲ့ အချိန်မှာ ရောင့်ရဲနိုင်ရတယ်။ ရပ်တန့်ဖို့ လိုတဲ့အချိန်မှာ ရပ်တန့်တတ်ရတယ်။ Slow Down လုပ်ဖို့လိုတဲ့အချိန်မှာ Slow Down လုပ်တတ်ရပါမယ်။ ဘဝကို ဘယ်လို Slow Down လုပ်ရမလဲဆိုတာကို မသိဘူးဆိုရင် ဘဝက နေရတာ စိတ်အလိုမကျဘဲ မောပန်း ပင်ပန်းနေတတ်တယ်။ ရတာမလို၊ လိုတာမရနဲ့ ဘယ်တော့မှ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ရှိလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်း၊ ဖြစ်နိုင်စွမ်းတွေမှာလဲ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင် လက်ခံရမယ်၊ အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ဖျော်ရွှင်မှု သေးသေးလေးတွေကစလို့ အသိအမှတ်ပြုတတ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာတွေအတွက် စိတ်သောကရောက်နေမဲ့အစား လက်ရှိကိုယ့်မှာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အရာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်

m g e . com

အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ အကောင်းဆုံး အလှဆင်ရုံပါပဲ။
 ပျော်ရွှင်မှု သေးသေးဖွဲ့ဖွဲ့လေးတွေကအစ အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပြီး
 ပျော်ရွှင်ကြည့်ပါ။ သူများတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 တိုင်းတာပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေကို မဖျက်စီးပစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊
 ဝမ်းနည်းမှု ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်တာဝန်ယူရမဲ့ ဘဝရဲ့ တာဝန်တစ်ခုပါ။ ကိုယ့်
 ကိုယ်ကိုယ် မနှိပ်စက်ပါနဲ့။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေရဲ့ လေးလံမှုအောက်မှာ
 မဖိစီးပါနဲ့။



ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရချိန်တိုင်းမှာ မေမေရဲ့ အားပေးစကားလေးကို အမြဲသတိရမိတယ်။

“အခက်အခဲတိုင်းဟာ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ မလွယ်ကူကြပေမဲ့ အခက်အခဲဆိုတာ ခဏတာလေးပဲ။ ဒါတွေကို ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်နေရချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝရုစိုက်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်” ဆိုတဲ့ စကားလေးပါပဲ။

ကိုယ်ပင်ပန်းတဲ့ အချိန်တိုင်း၊ အဆင်မပြေတဲ့ အချိန်တိုင်း၊ နာကျင်ရတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ မေမေက ဒီစကားလေး အမြဲပြောပေးတော့ ကိုယ့်အတွက်က Reminder တစ်ခုလိုဖြစ်လာပြီး ဘယ်အခက်အခဲကိုမဆို ကြံကြံခံပြီး ကျော်ဖြတ်တတ်လာတယ်။

ဘဝရဲ့ ဘယ်အခက်အခဲမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ်လေ အလုပ်တွေများလို့ စိတ်ဖိစီးရတာ၊ လူတွေကြောင့် နာကျင်ရတဲ့ အခါ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာ၊ အသည်းကွဲလို့ နာကျင်ရတဲ့အခါ၊ ဘဝမှာ လမ်းပျောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါတွေတိုင်းမှာ မေမေပြောသလိုပဲ ကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေလိုက်တယ်။ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေအတွက် အတင်းကြီး လုပ်ယူမနေ

mysoe.com