



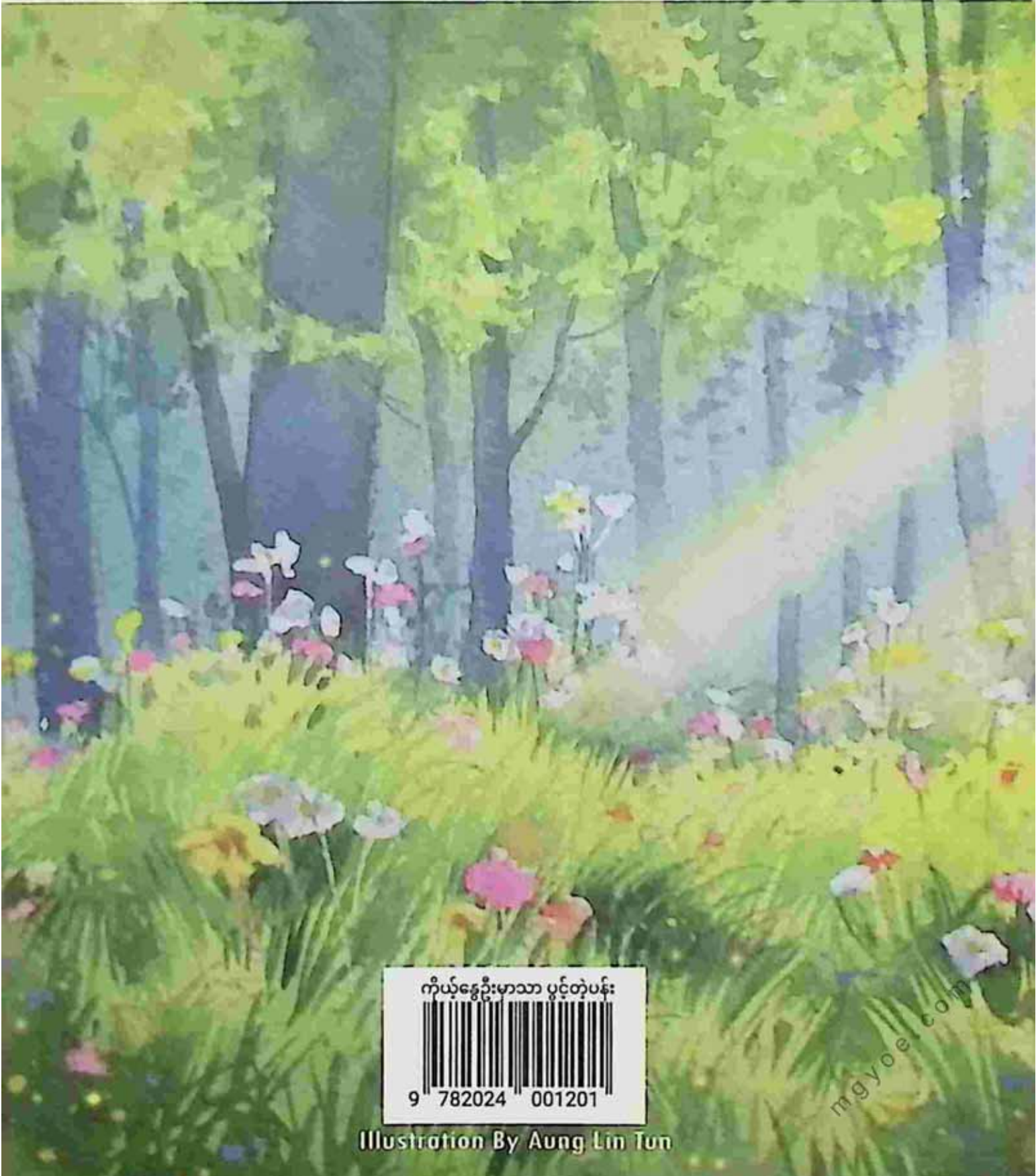
mg70e.com

SAMPLE BOOK

မိုင်းမိုင်းစနေ ကိုယ့်နေ့ဦးမှာ လာပြန်တဲ့ပန်း



mg70e.com



ကိုယ့်နှော့ဦးမှာသာ ပွင့်တဲ့ပန်း



9 782024 001201

Illustration By Aung Lin Tun

mg yoe . com

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၂၀)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူ ပူပိုင် - စာရိပ်မြိုင်



နိုင်:နိုင်:စနေ

ကိုယ့်နေ့ဦးမှာသာ ပွင့်တဲ့ပန်း

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ အောင်လင်းထွန်း
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်လင်းထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

နိုင်:နိုင်:စနေ
 ကိုယ့်နေ့ဦးမှာသာ ပွင့်တဲ့ပန်း / နိုင်:နိုင်:စနေ။ ရန်ကုန်။
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
 စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ x ၂၀. ၃၂ စင်တီ
 (၁၂၀) ကိုယ့်နေ့ဦးမှာသာ ပွင့်တဲ့ပန်း

မာတိကာ

၁။ နားလည်မှုနဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း	၈
၂။ အချို့ ရောပါ	၁၀
၃။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်	၁၂
၄။ အပြောကျယ်တဲ့ လူပင်လယ်မှာ နင်ရှိရင် ငါမချောက်ချားဘူး	၁၄
၅။ အချိန်ရဲ့တန်ခိုးကို ယုံကြည်ပါ	၁၆
၆။ ထွက်ခွာသွားသူကို နှုတ်ဆက်ပါ	၁၈
၇။ အနာကို ကုစားနိုင်တဲ့ ဆေးစွမ်းတစ်လက်	၂၀
၈။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ပဲဖြစ်ပါစေ	၂၂
၉။ လူရွေးမှန်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး	၂၄
၁၀။ ဆုံဆည်းရတာတင် လုံလောက်ပြီ	၂၇
၁၁။ ဒီလမ်းတစ်လျှောက် ကိုယ်ပြောင်းလဲနေတယ်	၂၉

မာတိကာ

၁၂။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်	၃၁
၁၃။ ကောင်းခြင်းတရားတွေ ရောက်လာမှာကို ယုံပါ	၃၃
၁၄။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ကောင်းပါတယ်	၃၅
၁၅။ ကိုယ့်နွေဦးမှာသာ ပွင့်တဲ့ပန်း	၃၇
၁၆။ နွေမှာပဲ ချန်ထားရစ်ရအောင်	၃၉
၁၇။ အလှတရားကို ပွင့်လန်းမယ်	၄၁
၁၈။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ချစ်မြတ်နိုးခြင်း	၄၃
၁၉။ ကိုယ်သာဖူးပွင့်ရင် လိပ်ပြာက အလိုလိုဝဲတယ်	၄၅
၂၀။ ကလေးလေးတစ်ယောက်လို	၄၇
၂၁။ အရင်ဦးဆုံး ကြည့်ရှုပိုင်ခွင့်	၄၉
၂၂။ ဘဝဆိုတာ အတွေ့အကြုံတစ်ခု	၅၁

မာတိကာ

၂၃။	ဂရုစိုက်သူတစ်ယောက် ရှိစေချင်	၅၃
၂၄။	လွမ်းဆွတ်ခြင်းတစ်မျိုးက မနှောင့်ယှက်ဘူး	၅၅
၂၅။	မပျော်တဲ့အခါ	၅၇
၂၆။	ပြုံးရယ်တတ်သူအဖြစ်	၅၉
၂၇။	အလှဆုံး ဆုံဆည်းခြင်း	၆၁
၂၈။	ဘဝမှာ လုပ်စရာတစ်ခုပဲရှိတယ်	၆၄
၂၉။	ချစ်ခဲ့ဖူးသူနဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်နိုင်သေးလား	၆၆
၃၀။	အရာရာ ပြန်ကောင်းလာနိုင်တယ်	၆၈
၃၁။	တွေ့ဆုံခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ	၇၀
၃၂။	ချစ်ဖူးမှ အချစ်ရဲ့လေးနက်မှုကို သိတယ်	၇၂
၃၃။	မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ	၇၅

မာတိကာ

၃၄။	လက်ကျန်ဘဝမှာ နေကောင်းပါစေ	၇၇
၃၅။	အတိတ်က အဲဒီလူ	၈၀
၃၆။	ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပုံစံအတိုင်း ရှင်သန်ပါ	၈၂
၃၇။	အချစ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်	၈၅
၃၈။	လိုချင်တဲ့ဘဝ	၈၇
၃၉။	ကောင်းသောညပါ	၉၀
၄၀။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ သင့်မြတ်မယ်	၉၂
၄၁။	ရင်ဘတ်ထဲကလူ	၉၄
၄၂။	နောက်ဆုံးနားလည်မှု	၉၆
၄၃။	ပင်ပန်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်ထားလိုက်ပါ	၉၈
၄၄။	လွတ်ချလိုက်တဲ့အခါ	၁၀၀
၄၅။	နှစ်သစ်မှာ ပျော်ရွှင်ပါစေ	၁၀၂

ဒီအက်ဆေးလေးတွေက “ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ခဲပါစေနဲ့” ၊
 “တစ်သက်တာအဖော်” ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေထဲက အက်ဆေးတွေလိုပါပဲ။ အရင်
 တစ်အုပ်လို wechat ရဲ့ channel တစ်ခုမှာ နားထောင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အသံလွှင့် အစီအစဉ်
 တစ်ခုကို မြန်မာစကားလုံးတွေ ထည့်ပြီး မျှဝေဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ စကားလုံး
 တွေထဲမှာ အမုန်းမပါဘူး၊ နောင်တတရားမပါဘူး၊ ရန်ငြိုးမပါဘူး။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ လွမ်းဆွတ်မှုတွေပါတယ်။ ကြင်နာမှုတွေပါတယ်။
 ခွန်အားတွေပါတယ်။ ကျေးဇူးတရားတွေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့အခါ
 နှစ်သိမ့်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ရနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။



နားလည်မှုနဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း

တရုတ်စာရေးဆရာမ လျှောင်ယိမေ က . . .

“လူတိုင်း အထီးကျန်နေကြတယ်။ ကျွန်မတို့ဘဝမှာ အချစ်နဲ့ တွေ့ဆုံတာ၊ လိင်နဲ့တွေ့ဆုံတာက ဘာမှ ထူးဆန်းအံ့ဩစရာ မဟုတ်ဘူး။ နားလည်မှုနဲ့ တွေ့ဆုံတာကမှ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ဖြစ်တယ်” လို့ တစ်ချိန်က ပြောခဲ့ဖူးတယ်။

ကိုယ်နဲ့ စကားပြောရ အဆင်ပြေသူနဲ့ ဆုံတာဟာ တိမ်က မိုးနဲ့တွေ့တာမျိုး၊ လေက သစ်ပင်နဲ့ ဆုံတာမျိုး အရာရာဟာ သဟဇာတဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်ပစ်လိုက်တဲ့ အရာကို သူဖမ်းဆုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့စကားကို သူနားလည်နိုင်တယ်။ ရွှင်တာနဲ့ မြူးတာ ဆုံတဲ့အခါ ပျော်စရာအသွင် ပြောင်းသွားတယ်။ စစ်မှန်မှုနဲ့ စစ်မှန်မှု ဆုံတဲ့အခါ ကံကောင်းခြင်းဖြစ်သွားတယ်။

သူက ကိုယ့်စကြာဝဠာနဲ့ ကိုယ့်တောတောင်ရေမြေတွေကို နားလည်ပြီး ကိုယ်က သူ့ရဲ့ ကြယ်တာရာနဲ့ ပင်လယ်ကို နားလည်တယ်။

အချစ်ကို ဆန်းသစ်လန်းဆန်းစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲလို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို မေးဖူးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ အချင်းချင်း ကြိုက်နှစ်သက်သူတစ်ယောက်ကို ရှာပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုနားလည်အောင် လုပ်တာ၊ သဟဇာတဖြစ်မှုကို တဖြည်းဖြည်း တိုးအောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို နားထောင်သူရှိပြီး ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်

mgyoe.com

ကို နားလည်ပေးသူရှိတာ ဖြစ်တယ်။ စကားစမြည်း ပြောနေချိန်မှာ စိတ်ကပျော်
နေပြီး ပြောစရာစကားမရှိ နှုတ်ဆိတ်နေချိန်မှာ အနေရမကျပ်တာ ဖြစ်တယ်။

သူငယ်ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်သူရည်းစားပဲဖြစ်ဖြစ် စကားပြောအဆင်ပြေ
ဖို့က အရေးကြီးသလို နှစ်ယောက်သား အတူရှိနေချိန် နှုတ်ဆိတ်နေတာကိုလည်း
နားလည်ခွင့်ပြုဖို့ လိုတယ်။ ရင်ခုန်တဲ့အခိုက်အတန့်က အချစ်ဖြစ်ပြီး ဆိတ်ဆိတ်
ငြိမ်ငြိမ် အတူအဖော်ပြုတာကလည်း အချစ်ဖြစ်တယ်လို့ သူငယ်ချင်းက ပြောပါ
တယ်။

သံယောဇဉ်တစ်ခုမှာ ပုံသေအဆင့်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အစဦးမှာ ရန်ဖြစ်
ငြင်းခုံတာတွေ ရှိတယ်။ ချစ်သက်တမ်း နည်းနည်းရလာတဲ့အခါ အချင်းချင်း
သင့်မြတ်အောင်နေတယ်။ နောက်ဆုံးမှ နှလုံးသားချင်း ထပ်တယ်။

ချစ်ကြိုက်တဲ့ နေ့ရက်တိုင်းက အမြဲသာယာနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါ
တလေ မိုးအုံ့တာရှိပြီး ရံဖန်ရံခါ မုန်တိုင်းထန်တတ်တယ်။ နှစ်ယောက်သား ချစ်ခြင်း
မေတ္တာကို နှလုံးသားထဲ ခိုင်မြဲအောင်ထားပြီး တစ်ယောက်လက်ကို တစ်ယောက်
မြဲမြဲတွဲထားနိုင်မှ ပန်းတိုင်ကို အတူလျှောက်လှမ်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

လူတွေ ဝင်လာတယ် ထွက်သွားတယ်။ တိမ်တွေဟာ စုလိုက် ပြိုကွဲလိုက်
နဲ့ ကိုယ့်ဘဝထဲကို ဝင်လာတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသား
ထဲထိ ဝင်နိုင်တဲ့လူက မများဘူး။

ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်တဲ့သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ နွေးထွေးတဲ့
တုံ့ပြန်မှုပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ့်အပေါ် ရိုမန်တစ်ဆန်ဆန်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ
ဂရုစိုက်အလေးထားမှုပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လူနှစ်ယောက်ကြား ချစ်ခြင်းမေတ္တာက
ဘဏ်စာအုပ် တစ်အုပ်လိုပါပဲ။ အဲဒီစာအုပ်ထဲ နွေးထွေးမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ နေ့တိုင်း
ထည့်ရင် ဘဏ်ထဲက ကိန်းဂဏန်းတွေ တိုးလာပြီး အချစ်လည်း ပိုခိုင်မြဲကြာရှည်
လာမှာပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ သံယောဇဉ်တစ်ခုက အပြန်အလှန် ဖေးမ၊ အတူတကွ
ကြီးပြင်းပြီး နှစ်ကာလကြာရှည်တဲ့အထိ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အခိုင်မာခုံး
ပံ့ပိုးကူညီမှု ဖြစ်လာစေတာပဲဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်အလေးထားတဲ့သူကို တောင့်တတိုင်း မရနိုင်သလို
ကိုယ်နဲ့ စကားပြောအဆင်ပြေတဲ့အဖော်ကလည်း လူထောင်ပေါင်းများစွာမှာ တစ်
ယောက်ပဲရှိပါတယ်။



အချို့ ရောပါ

ညမိုးချုပ်လို့ နီယွန်မီးတွေ လင်းလာတဲ့အချိန်အထိ အလုပ်မှာ ခေါင်း
ငိုက်စိုက်နေရသေးလား။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်အပြန်လမ်းမှာ တိုးဝှေ့နေရလား။ လူတိုင်း
မှာ ဘဝကိုယ်စီရှိကြပြီး ဘဝမှာ ဒုက္ခကိုယ်စီရှိကြတယ်။ တချို့အရသာက ကိုယ်တိုင်
မြည်းစမ်းရတယ်။ နေ့ရက်တွေက မြန်သည်ဖြစ်စေ၊ နှေးသည်ဖြစ်စေ ရှေ့ကို ဆက်
သွားနေရတယ်။ တချို့ရဲ့ဘဝက ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်နေပုံပါပဲ။ ဒါဟာ ဘဝထဲ
အချို့နည်းနည်းထည့်ဖို့ သူတို့ နားလည်ခဲ့လို့ပါ။

“ဒုက္ခဆိုတာ ဘဝရဲ့သဘာဝပါ။ . . ပျော်ရွှင်မှုက ကြားဖြတ်တေးဖြစ်
ပါတယ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်လိုပေါ့။ . . တချို့က နဂိုအရသာကို ကြိုက်ပြီး တချို့က
သကြားရောတာကို ကြိုက်တယ်။ သကြားနည်းနည်းပဲ ထည့်တယ်ဆိုပေမယ့်
စိတ်နှလုံးထဲထိ ချိတ်တယ်”

ဘဝက ကိုယ်တို့ကို မပျော်ရွှင်စေရင် ကိုယ်တို့က ဘဝအပျော်တွေကို
ဖန်တီးပြီး မိမိကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်နိုင်ရပါမယ်။ ကြင်နာတတ်ဖို့၊ မြတ်နိုးတတ်ဖို့
သင်ယူမယ်။ အလုပ်များလည်း အားလပ်ချိန်တစ်ခုရှာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်
ရှူဖို့ အခွင့်အရေးပေးမယ်။ လမ်းလျှောက်ထွက်မယ်။ ကမ္ဘာကြီး ဒီလောက်ကျယ်
ပြောတာ အလှတရားတွေ အများကြီးရှိမှာပါ။ ဥပမာ - အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု
လုပ်ပြီးရင် တရေးလောက် အိပ်ပစ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာ

စားပြီး အပန်းဖြေပစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်နှလုံးနှစ်သိမ့်မှုရဖို့ စာအုပ်တစ်အုပ် အေးအေးလူလူ ဖတ်မယ်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ယောက်က နေ့တိုင်း သံတွေ ကွန်ကရစ်တွေနဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ရတယ်။ သူ့ရဲ့ သူ့ကိုယ် သူ အချို့ရောတဲ့နည်းက ကခုန်တာပဲဖြစ်တယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ရင်း သူ့အကသင်တယ်။ အလုပ်နားချိန်ရောက်ရင် သူ့ကတော့တယ်။ ကဖီ အချိန်က သိပ်မရပေမယ့် အနားယူချိန်နဲ့ ကိုယ့်ဝါသနာပါတဲ့အရာက ကိုယ့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ကို မေ့ပျောက်စေပြီး ပျော်ရွှင် ကျေနပ်မှု ဖြစ်စေတယ်လို့ သူက ပြောပါတယ်။

မနက်ခင်းမှာ လေကောင်းလေသန့်ရှိတယ်။ နေ့လယ်ခင်းမှာ နွေးထွေးတဲ့ နေရောင်ခြည်ရှိတယ်။ ညနေခင်းမှာ ဆည်းဆာအလှရှိတယ်။ နေဝင်သွားရင်တောင် ညအမှောင်မှာ ကြယ်တွေ တောက်ပပါသေးတယ်။ ဘဝမှာ အမြဲအေးချမ်းသာယာမှု ဆိုတာ မရှိနိုင်ပေမယ့် ဘဝက ရေနွေးကြမ်းလို ခဏသာ ခါးပြီး တစ်သက်မခါးနိုင် ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ဆင်းရဲဒုက္ခထဲကနေ ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်လိုရှာရမယ် ဆိုတာ သိပြီး ဘဝထဲ အချို့တွေ ပိုထည့်ဖို့ပါပဲ။

တခြားသူကို ပျော်ရွှင်စေတာက ကြင်နာမှုနဲ့ ကရုဏာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်တာက ဉာဏ်ပညာနဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်မျိုး ဖြစ် တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးက အလင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ရှေ့လမ်းခရီးကို ထွန်းလင်းစေလို့ ရပါတယ်။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

တစ်ယောက်ယောက်ကို လွမ်းတဲ့အခါ လကို မော့ကြည့်ပါလို့ တချို့က ပြောတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက သိပ်ကြီးတော့ လွမ်းရသူနဲ့ ကိုယ်တို့ အမြဲမတွေ့နိုင်ပေမယ့် ခေါင်းမော့ကြည့်လိုက်တဲ့ တခဏမှာတော့ လကို ကိုယ်တို့အတူမြင်ရတယ်။

လွမ်းဆွတ်ခြင်းက ဒီလိုပဲ မှော်ဆန်ပါတယ်။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့အရာလေး ကို သူလည်း ကိုယ့်လို လိုက်လုပ်နေမယ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ချင်း ထပ်တူ ကျနေမယ်ဆိုတာကို သိထားရင် ဝေးကွာတယ်လို့ မခံစားရပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဘဝဆိုတာ အပြန်မရှိတဲ့ရထားနဲ့ တူတယ်။ ဥဩသံပေးပြီး နှစ်ကာလရဲ့ လမ်းခရီးမှာ မောင်းနှင်နေတယ်။ တချို့တွေ ရထားပေါ်တက်လာတော့ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးသွားပေမယ့် အချိန်တစ်ခုရောက်ရင် အမည်မသိတဲ့ဘူတာမှာ ဆင်း သွားကြတယ်။

ရထားပေါ်ကနေ တိတ်တဆိတ်ဆင်းသွားလို့ “အစစ အရာရာ ဂရုစိုက် နော်” ဆိုတဲ့ စကားကို ပြောဖို့ ကိုယ့်မှာ အချိန်မရလိုက်ဘူး။ ပြတင်းအပြင်ဘက်က ရှုခင်းနဲ့အတူ အဆုံးမဲ့ညလေထဲ သူပျောက်ကွယ်သွားပြီး လွမ်းဆွတ်ခြင်းသာ ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။ ကျယ်ပြောလှတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဆုံဆည်းမှုများသလောက် လွမ်း ဆွတ်မှုကလည်း များပါတယ်။

“နေမင်းကို လက်လွှတ်မိလို့ ငိုကြွေးနေရင် ကြယ်တွေကိုလည်း လက်လွှတ်

mg y o e . c o m

မိလိမ့်မယ်” လို့ တဂိုးက ဆိုခဲ့တယ်။

ဆုံဆည်းတိုင်း ထာဝရမဟုတ်နိုင်ပေမယ့် ဆုံဆည်းခိုက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုက ကိုယ့်ရင်မှာ အချိန်အကြာကြီး ရှိနေမှာပါ။

တွေ့ဆုံတိုင်း အတူနေဖို့ မလိုအပ်ပေမယ့် နောင်တစ်ချိန် ဘဝအပေါ် ကိုယ် စိတ်ပျက်မိတဲ့အခါ တစ်ချိန်က ကိုယ့်ကို နွေးထွေးစေခဲ့သူတစ်ယောက်ကို သတိရမိပြီး ကိုယ့်နှုတ်ခမ်းစွန်းက အပေါ်ကို တစ်ချက်တော့ ကွေးသွားမှာပါ။

တစ်ချိန်က လူတစ်ယောက်အတွက် တောတောင်တွေ ကိုယ်ဖြတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့အတွက်ဆို အသက်ကိုတောင် ကိုယ်မမူခဲ့ဘူး။

အခုချိန်မှာ ကိုယ့်အနား သူမရှိတော့ပေမယ့် ကိုယ့်လက်ဖဝါးပေါ်က လက္ခဏာအဖြစ် သူရှိနေတာ ကြာပါပြီ။ လက်ဖဝါးကို ဖြန့်ကြည့်တိုင်း အချိန်ရဲ့ လေးနက်မှုကို ကိုယ်ခံစားရတယ်။ အဲဒီနှစ်၊ အဲဒီလ၊ အဲဒီနေ့မှာ အဲဒီလူဟာ ကိုယ့် မှတ်ဉာဏ်ထဲ အမှတ်တရတွေ ထားရစ်ခဲ့တယ်။ သူနဲ့အတူ တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ ဇာတ်လမ်းနဲ့ သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတွေက ကိုယ့်အနာဂတ်ဘဝရဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းကို ပိုတည်ငြိမ်စေတော့မှာပါ။

အချိန်ဆိုတာ ရေနဲ့တူပြီး ရှေ့ကိုသာ တွင်တွင်စီးဆင်းတယ်။ အတူရှိခဲ့တဲ့ အချိန်တွေကို ထပ်ဖမ်းဆုပ်လို့မရမှန်း ကိုယ်သိလာတဲ့အခါ ငြိမ်ငြိမ်လေးရပ်ပြီး လာရာခရီးကို ပြန်ကြည့်မိတယ်။ တစ်ချိန်ကရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အဲဒီလူ၊ အဲဒီအရာကို ညင်ညင်သာသာ နှုတ်ဆက်မိတယ်။

နောင်လာမယ့်နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ့်လက်ထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အပ်ပြီး သူ့ကိုလည်း သူ့ဆီ ပြန်ပေးလိုက်တယ်။

ပန်းကို ပန်းပွင့်စေပြီး သစ်ပင်ကို သစ်ပင်နေရာမှာပဲ ရှိစေတာမျိုးပေါ့။

အဲဒီနောက် ဝဋ်ကြွေးမချန်၊ မမြင်မတွေ့၊ မလွမ်းမဆွေးတော့ဘဲ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းသာ ကိုယ်ထားရစ်ခဲ့လိုက်တယ်။



အပြောကျယ်တဲ့ လှုပ်လယ်မှာ နင်ရှိရင် ငါမချောက်ချားဘူး။

“လှုပ်လယ်မှာ လာဆုံတယ်၊ ဆုံဆည်းခြင်းရဲ့အဝေးမှာ ကွဲကွာကြတယ်”
 ဒီသီချင်းစာသားကို ကြားတိုင်း အထီးကျန်စိတ်က ရင်မှာ အလိုလို
 လှိုက်ထတယ်။ အရင်တုန်းက အချိန်တာရှည်တယ်လို့ တစ်ခါမှ မခံစားခဲ့ဖူးဘူး။
 အဝေးကို အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ထွက်သွားပြီး ချစ်ရသူနဲ့ မိုင်ထောင်ချီ ဝေးကွာတဲ့
 အချိန်ကျမှ ရှည်လျားတဲ့ည လရောင်မှိန်မှိန်မှာ လွမ်းဆွတ်တဲ့အရိပ်က လာပေါ်တယ်။
 ဖုန်းဖွင့်ပြီး သူတို့ပရိမိုင်ထဲဝင် သူတို့နယူးဖီးကို ကြည့်ရင်း ဆက်သွယ်ချင်
 ပေမယ့် သူတို့အိပ်မက်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှာ စိုးမိတယ်။ လူချင်းဆုံချင်ပေမယ့်
 သင့်တော်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်တောင် ရှာမတွေ့ခဲ့ဘူး။

အချိန်ကို အပူအပင်မရှိတဲ့အရွယ်မှာ ရပ်တန့်ထားချင်လိုက်တာ။
 စက်ဘီးကိုယ်စီနဲ့ မြို့ငယ်လေးရဲ့လမ်းမှာ ကိုယ်တို့ ခပ်ဖြည်းဖြည်း နင်းခဲ့
 ကြတဲ့အချိန်ကို လွမ်းလိုက်တာ။

နေစက်နေပြောက်တွေက သစ်ရွက်ကြားကနေ ကိုယ်တို့ပုခုံးပေါ် လေးတွဲ
 တွဲ ကျတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို အော်ခေါ် လိုက်တာနဲ့ ပြန်ထူးသံ ချက်ချင်း
 ကြားတယ်။

ခုတော့ ဘဝကိုယ်စီနဲ့ လူတိုင်းက သာမန်လူတွေမို့ ဘဝတာဝန်နဲ့ ဖိအား
 တွေကို ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်မက်တွေအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ဖို့

mgyoe.com

ကမ္ဘာရဲ့အဆုံးကို ကိုယ်တို့ရောက်ရသလို မြို့အသီးသီးမှာလည်း ပြန်ကျနေကြတယ်။ အလုပ်တွေကြိုးစားလုပ်ရင်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အောက်မေ့ သတိရ နေမိတယ်။

“အကောင်းဆုံးဆက်ဆံရေးက ခေါ်တိုင်းရောက်တာ မဟုတ်ဘူး... ကိုယ်စီအလုပ်များနေလည်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သတိရနေတာမျိုး၊ တမင်တကာ သတိရစရာမလိုဘဲ ဘယ်တော့မှ မမေ့တာမျိုး” တဲ့။

ရင်ထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဂရုစိုက်နေသေးရင် ဒီဆက်ဆံရေးက ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်သက်တာက တိုတိုလေးမို့ အချိန်ကို ထိုက်တန် သူ့အပေါ်ပဲ ထားရတယ်။ တစ်သက်တာက ရှည်ကြာလွန်းတယ်ဆိုရင်လည်း အကြောင်းသိ သူငယ်ချင်း သုံးလေးယောက်နဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း ပြောကြတာပေါ့။

မတွေ့မမြင်ကြတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ်တို့အားလုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့ပုံစံတွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားနေကြတယ်။ ပြန်ဆုံတဲ့အခါ “မတွေ့ တာ ကြာပြီနော်” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ အရင်က ခင်မင်ရင်းနှီးမှုဆီ ပြန်သွား ကြမယ်။

အဲဒီနေ့ရောက်လာခဲ့ရင် နေသာတဲ့နေ့တစ်နေ့ကို ရွေးပြီး နေကြာစေ့ဝါး ရေနွေးကြမ်းသောက်ရင်း ကိုယ်စီကြုံခဲ့တဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ ကိုယ်တို့ပြောကြ မယ်။ မတွေ့မမြင်ချိန်ကရှိခဲ့တဲ့ လွမ်းဆွတ်မှုတွေအားလုံး လွတ်ချထားလိုက်မယ်။

လူပင်လယ်မှာ ကိုယ်တို့က အရင်းနှီးဆုံးတွေ ဖြစ်နေတုန်းပဲ။ သူငယ်ချင်း ဆိုတာ အချိန်အတော်ကြာ အဆက်ပြတ်နေလည်း ကိုယ့်ကို မေ့မသွားသူ။ ချစ်သူ ဆိုတာ မိုင်ထောင်ပေါင်းများစွာ ဝေးလည်း ကိုယ့်ကို ဘယ်တော့မှ ခွဲခွာမသွားသူ ဖြစ်တယ်။

လူချင်းဝေးကွာလည်း နှလုံးသားချင်းမဝေးရင် ဒီသံယောဇဉ်က စိတ်ချ လုံခြုံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်တယ်။



အချိန်ရဲ့တန်ခိုးကို ယုံကြည်ပါ

ဒီကနေ့ခေတ်ရဲ့ အချစ်က ပေါ့ပျက်ပျက်နိုင်လွန်းတယ်လို့ လူအများက ပြောကြတယ်။ ဓာတ်ပုံတစ်ချက် ကြည့်ရုံ၊ အသံလေး ကြားရုံ၊ ကောင်းသောညပါလို့ နှစ်ညလောက် နှုတ်ဆက်ရုံနဲ့ ချစ်ကြိုက်သွားကြတယ်။

ပြီးရင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်လည်း မုန်းသွားတတ်ကြတယ်။ သုံးနှစ်သုံးမိုး ချစ်ကြိုက်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ အကြည့်တစ်ချက်ကြောင့်၊ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် လည်း တစ်စက္ကန့်တောင် မကြာဘဲ လက်လွတ်လိုက်ကြတယ်။

ရင်ခုန်တာက အချစ်မဟုတ်ဘူး... နှလုံးသားခိုင်မြဲတာကမှ အချစ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

လူအိုစုံတွဲအကြောင်း ရိုက်ထားတဲ့ အချစ်ဇာတ်ကားတစ်ကား ကြည့် ဖူးတယ်။ အဘွားအို အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်တော့ စိတ်ချို့ယွင်းသူတစ်ယောက်လို့ နေ့တိုင်း အိမ်မှာ လျှောက်ရေးလျှောက်ခြစ်ပြီး အိမ်ကို ညစ်တီးညစ်ပတ် ဖွတယ်။

အဘိုးအိုက အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း မိန်းမကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ပြုစုပေး တယ်။ သူ့ကို ရေချိုးပေးတယ်၊ အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက် လို ပြုစုစောင့်ရှောက်တယ်။

အဘွားအိုကို စွန့်ပစ်ထားခဲ့ဖို့ တစ်ခါမှ သူမတွေးဘူး။ အဘွားအိုမျက်နှာမှာ အရေးအကြောင်းတွေ ပြည့်နှက်နေလည်း၊ သူ့ကို မကြာခဏ ဒုက္ခပေးလည်း

mgyoe.com

အဘွားအိုကိုကြည့်တဲ့ သူ့မျက်လုံးမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေအပြည့် ဖြစ်တယ်။ အဘွားအိုကို “နင်သိပ်လှတယ်၊ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုလှလာတယ်” လို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။

လူအများက ချစ်ကြိုက်နေချိန် ဆံပင်စည်းထားတာ ကြိုက်လား၊ ချထားတာ ကြိုက်လား မေးတတ်ကြတယ်။

ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ့်ဆံပင် စည်းတာ ချတာကို ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ကိုယ်ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်ဖြစ် သူက ချစ်တာပါ။

ရုပ်ရှင်အဆုံးမှာ အဘွားအိုဆုံးခါနီး အဘိုးအိုက ကြင်ကြင်နာနာ ကြည့်ရင်း “နောင်ဘဝရှိရင် နင့်ကိုပဲ ငါလက်ထပ်မယ်” လို့ ပြောပါတယ်။ အဘွားအိုက မျက်ရည်အဝဲသားနဲ့ ခေါင်းခါတယ်။ သူ့ကြောင့် ဒီယောက်ျား အတော်ပင်ပန်း နေပြီဆိုတာ ရင်ထဲကနေ သူသိတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဂရုစိုက်ပြုစုဖို့ အဘွားအိုက သူ့ကိုလိုတာထက် သူက အဘွားအိုရဲ့ အဖော်ပြုမှုကို ပိုလိုတယ်ဆိုတာကို အဘိုးအိုက သိတယ်။ အချစ်ကြောင့် ပေးဆပ်မှုအရာရာအတွက် သူ နောင်တမရခဲ့ဘူး။ အချစ်ကြောင့် နောင်ဘဝမှာ ပြန်ဆုံမယ်လို့ အဘွားအိုကို သူ ထပ်ခါထပ်ခါပြောတယ်။

“အချစ်က တစ်ခါတလေမှာ ပင်ပန်းမှု၊ ထိတ်လန့်မှုနဲ့ စိတ်အနှောက်အယှက်မှုတွေ ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စစ်မှန်တဲ့အချစ်က တကယ့်ကို မွန်မြတ်လှတယ်။ အချစ်စစ်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ နွေရာသီရဲ့ ကိုလာကိုလာထဲက ပလုံစီလေးလို အပူချိန်မြင့်တဲ့ နေရောင်ခြည်နား သာသာလေး တိုးကပ်တယ်”

လူတစ်ယောက် ကိုယ့်ကို ချစ်တယ် မချစ်ဘူး၊ ဘယ်လောက်ချစ်လဲဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာ အဖြေထွက်ပါတယ်။ အချိန်ရဲ့တန်ခိုးကို ယုံကြည်ရင် ချစ်လား မချစ်လားဆိုတဲ့ အနယ်ကို ရပါလိမ့်မယ်။



ထွက်ခွာသွားသူကို နှုတ်ဆက်ပါ

“လူတစ်ယောက်ဟာ စကားမပြော၊ စိတ်ခံစားမှုမရှိဘဲ တစ်နေရာမှာ
ငေးကြောင်ကြောင် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထိုင်နိုင်လောက်တဲ့အထိ စိတ်ထိခိုက်နိုင်
တယ်။ ရုတ်တရက် ရင်ဝမှာ ဆို့တက်လာပြီး မျက်ရည်ပေါက်ပေါက် ကျနိုင်တယ်”
လို့ တချို့က ပြောတယ်။

သူ့အကြောင်းတွေးမိရင် ကိုယ့်ဝမ်းနည်းစိတ်ကို ဖုံးမရဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ
လည်း သူ့ပုံရိပ်ပဲ စိုးမိုးတယ်။

သူနဲ့တူတဲ့ အရိပ်ကိုမြင်ရင်၊ သူနဲ့တူတဲ့ အသံကိုကြားရင် ရင်မှာ နာကြည်း
ရတယ်။ သူပေးတဲ့လက်ဆောင်၊ သူပို့တဲ့ မက်ဆေ့ချ်တွေကို ပြန်ကြည့်ရင်း အတိတ်
နွံထဲ ကိုယ်ခဏခဏ ပြုတ်ကျတယ်။ သူ့ကို ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထိ ကိုယ်ချစ်တယ်။
သူ့ကို အသွေးအသားထဲထိ ကိုယ်လွမ်းတယ်။

နှမ်းသွားတဲ့ပန်း ပြန်ပွင့်လာမယ်၊ ထွက်ခွာသွားသူ ပြန်လာဦးမယ်လို့
ခေါင်းမာမာနဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်နေမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေက လေနှင့်ရာလွင့်ဝဲတဲ့
ဝတ်မှုန်တွေလို ခြေရာလည်းပျောက် ရေလည်း နောက်ခဲ့တယ်။

စာရေးဆရာစုချင်က “တစ်နေ့တာ ကုန်လွန်ရင် အဲဒီတစ်နေ့တာကို
လွှတ်ချခဲ့ပါ။ ဒါက စိတ်ရှုပ်စရာအများစုကို ရှောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဘူတာရောက်ရင်
ကျန်ခဲ့တဲ့ဘူတာကို သတိမရနဲ့တော့။ ဆောင်းဦးရောက်တာတောင် နွေအကြောင်း

mg y o e . c o m

တွေးနေရင် ဒါ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး” လို့ ဆိုတယ်။

အချိန်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို နားထောင်ပါ။ နေဝင်ချိန်ကို ဝှေ့ယမ်းပြပြီး ပန်းပွင့်မယ့် မနက်ဖြန်ကို စောင့်ဆိုင်းပါ။

မနေ့ကကိစ္စကို ဒီနေ့ထိယူလာတာဟာ အချိန်နဲ့ ခွန်အားကို ဖြုန်းတီးတာ ပါပဲ။

ဝမ်းနည်းခြင်းကို ရင်ထဲ ဝှက်ထားရင် ခံရခက်သူက ကိုယ်ပဲဖြစ်မှာပါ။ ထွက်သွားသူကို နှလုံးသားထဲ သိမ်းထားရင် အတိတ်မှာပဲ ကိုယ်ရှင်သန် နေရမှာပါ။

စူဟေ့ရဲ့ “ဒဏ်ရာတွေကို မစွဲလမ်းနဲ့” စာအုပ်မှာ “ဝေဒနာအများစုက စွန့်ခွာလိုစိတ် မရှိခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကံဆိုးခြင်းဆိုတာ မရှိဘူး... လက်မလွှတ်ချင်တဲ့ ခေါင်းမာမှုပဲ ရှိတယ်” လို့ ဆိုထားတယ်။

ကိုယ့်အချစ်က သိပ်နက်ပြီး သူ့အချစ်က သိပ်တိမ်တယ်။ အချစ်ရဲ့အတိမ် အနက် မတူတော့ ဘယ်အချိန်ကျမှ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့ သူပုံစံကို မြင်ရမလဲ။

အပြန်အလှန်ပိုခဲ့တဲ့ မက်ဆေ့ချ်တွေကို ဖျက်ချိန်တန်ပါပြီ။ ပြန်မကြည့်ရင် မလွမ်းတော့သလို ပြန်မဖတ်ရင် မနာကျင်တော့ပါဘူး။

တစ်ယောက်က ပြောတယ်... “အတွေးပေါက်သွားတဲ့အခိုက်မှာ သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရာအားလုံးကို ဖျက်လိုက်ပြီး သူနဲ့ မဆုံခဲ့စဉ်ကပုံ ရောက်ဖို့ ကြိုးစား ခဲ့တယ်။ သူဟာ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှ မထူးခြားတော့ဘူး” တဲ့။

သူဟာ ကိုယ့်ဖို့ချည်း မဟုတ်တော့သလို ကိုယ်ဟာလည်း သူ့အတွက် သီးသန့်မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ အမှတ်တရကလည်း အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။

မိုးရွာပြီးနောက် နေရောင်ကို တွေ့ရစမြဲပါ။ ရှည်လျားတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်တွေကို မေ့ပစ်နိုင်ရင် အရာရာက အသစ်တစ်ဖန် ပြန်သာယာ လာမှာပါ။



အနာကို ကုစားနိုင်တဲ့ ဆေးစွမ်းတစ်လက်

ဘဝက သံသယနဲ့ပြည့်နေရင် တုံ့ဆိုင်းနေပြီး ထွက်ပေါက်မရှိဖြစ်တယ်။
အကြိမ်ကြိမ် စူးစမ်းမှုက အမှောင်ကို တောက်ပစေတယ်။

“တွေ့နေတာကိုက ပြဿနာ။ ထလုပ်လိုက်မှ အဖြေထွက်တယ်” လို့
ဆိုကြတယ်။

ပင့်ကူတွေက အစာမရှိမှာကြောက်လို့ အိမ်တွေကို ကြိုးစားဖွဲ့တယ်။
ပျားတွေက မျိုးမပွားနိုင်မှာစိုးလို့ ပန်းဝတ်မှုန်တွေကို စုဆောင်းတယ်။ လူက ဘဝမှာ
အဆင်မပြေမှုတွေ ပြည့်နှက်နေရင် စကားအများကြီး ပြောပြီး နည်းနည်းပဲ လုပ်တာ
မျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ပင့်ကူအိမ်ပြီးသွားတဲ့အခါ အစာတွေရလို့ ကျေနပ်တယ်။ ပျားရည်က
ပျားမိသားစုကို ချမ်းသာစေပြီး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တယ်။ နေရာမှာတင် ရပ်နေသူက
စိုးရိမ်သောကနဲ့ ရှင်သန်ရတယ်။

ဘဝခရီးလမ်းက ကြမ်းပါတယ်။ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လိုအပ်သလို ခက်ခက်ခဲခဲ
ရုန်းကန်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ရေပန်းတွေ လှတာဟာ သာယာငြိမ်ညောင်းတာနဲ့ပဲ သူတို့ မကျေနပ်
လို့ပါ။ ရေတံခွန်တွေ အံ့မခန်းဖြစ်တာဟာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း စီးဆင်းတဲ့မြစ်
သူတို့ မဖြစ်ချင်လို့ပါ။ လူ့လောကမှာ စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွမှုနဲ့ ပြည့်နေတာ

ဟာ အများစုက သူတို့ရဲ့ ရုန်းကန်မှုကို ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးလို့ပါပဲ။

နေရာမှာတင် ခြေလှမ်းတစ်ထောင် လှမ်းတာထက် ရှေ့တစ်လှမ်းတိုးတာ က သာပြီး ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ထဲ အကြိမ်ကြိမ် တွေးတောတာထက် တစ်ကြိမ် ထလုပ်လိုက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

“အလုပ်များတာက ကိုယ့်ဟန်ဆောင်မှုနဲ့ စိတ်ပူပန်မှုကို ကုစားနိုင်တယ်” လို့ ထိုင်ဝမ်စာရေးဆရာမ ဆမ်မောက်က ဆိုခဲ့ပါတယ်။

“အရင်ဆုံး ထလုပ်လိုက်တာနဲ့ ဘဝရဲ့ပြဿနာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖြေရှင်း နိုင်တယ်” လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ကိစ္စတော်တော်များများက အတွေးမှာတင် ပိတ်မိနေပြီး လုပ်ဆောင်မှု ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။

မြစ်ကူးပြီးမှ ဒီမြစ်က တိမ်လည်းမတိမ် နက်လည်းမနက်တာကို မြင်း က သိပါတယ်။ လမ်းသိဖို့ ဆရာကို အားကိုးနိုင်ပေမယ့် ဒီလမ်းကိုလျှောက်ဖို့က ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးရပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အဖြေကို ကိုယ်လုပ်ဆောင်မှ သိနိုင် ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အချစ်ရဲ့ချုပ်နှောင်မှုကို ခံနေရရင်၊ မလိုမုန်းထားတဲ့အကြည့် ခံနေရရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လမ်းပျောက်ပြီး ချီတုံချတုံဖြစ်နေရင်၊ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ရဲ့ငြိမ်သက်မှု ပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ရင် အဲဒီလူက ထလုပ်လိုက်တဲ့ ကိုယ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ပဲဖြစ်ပါစေ

“လူတွေရဲ့အကြည့်ထက် ကြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့အရာက လူတွေရဲ့အကြည့်ကို ဂရုစိုက်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ပဲ” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ကြားဖူးထားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတော်မထက် မထူးချွန်လို့ဆိုပြီး အခြားသူရှေ့မှာ သိမ်ငယ်ဖူးလား။ အခြားသူမျှော်လင့်ထားတဲ့ပုံစံအတိုင်း ကြိုးစားပြီး ရှင်သန်နေမိလား။

ဘဝခရီးလမ်းမှာ ကိုယ်တို့ဟာ အခြားသူမြင်ကွင်းထဲက ရှုခင်းတွေပါ။ ရာသီဥတုမှာ နေသာ မိုးအံ့ရှိသလို ရှုခင်းမှာလည်း လှတာနဲ့ မလှတာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

အခြားသူအမြင်ကို ကိုယ်တို့ပြောင်းလဲလို့ မရပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်နှလုံးထဲက စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်တို့ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

အခြားသူရဲ့အကြည့်ကို သိပ်ဂရုစိုက်လွန်းရင် ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဘဝကို ကိုယ်ဖြတ်သန်းနေရလိမ့်မယ်။

“နောက်ဆုံးတော့ တခြားသူဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံမျိုး ကျွန်တော်ဖြစ်လာခဲ့ပေမယ့် ကျွန်တော်မပျော်ဘူး” လို့ တစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

အခြားသူရဲ့အကြည့်ကို ဂရုစိုက်လွန်းရင် စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ရဖို့ ခက်ခဲတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေချင်ရင် သူများမုန်းတာကို ခံနိုင်တဲ့ သတ္တိ

myoe.com

ရှိရတယ်။

စာရေးဆရာဝူချီစစ်ရဲ့ “အသံမဲ့ဖြောင့်ချက်” စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထား
တာက -

“ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အခြားသူရဲ့မျှော်လင့်ချက်ကို ဖယ်ရှားပြီး စစ်မှန်တဲ့
မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေဖို့ လိုတယ်”

အခြားသူပြောတဲ့စကား စစ်မှန်မနေရင် ရယ်သာနေလိုက်ပါ။ သူပြောတဲ့
စကားကို လွန်လွန်ကဲကဲ အဓိပ္ပာယ်သွားမဖော်ပါနဲ့။ ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ ပန်းတွေပဲ
အပြည့်စိုက်ထားလိုက်ပါ။

ဘဝက တိုတောင်းလွန်းပါတယ်။ အခြားသူရဲ့အကြည့်အောက်မှာ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် မပျိုးထောင်ပါနဲ့။ အခြားသူရင်ထဲကကိုယ့်ကို အတင်းအကျပ် လုပ်မယူ
ပါနဲ့။

ဒီကနေ့ကစ အခြားသူရဲ့အကြည့်ကို ဂရုမစိုက်ဖို့ သင်ယူရင်း ကိုယ့်လက်
ကျန်ဘဝကို အကောင်းဆုံးရှင်သန်မယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဟန်နဲ့ ပွင့်လန်းဖို့ အစွမ်းကုန်
ကြိုးစားပြီး လေလာချိန်ကို သဒ္ဓါတရား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ စောင့်နေလိုက်မယ်။



လူရွေးမှန်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး

မေးခွန်းတစ်ခုက “ကိုယ်ဟာ လူမှန်နဲ့ လက်ထပ်ဖြစ်လိုက်တယ်လို့ ဘယ်လို အခိုက်အတန့်မှာ ခံစားရလဲ” တဲ့။

အဖြေတွေက ကွဲပြားကြပြီး အဖြေတိုင်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ နွေးထွေးမှု အပြည့်ပါတယ်။ အဖြေတွေထဲမှာ အဖြေတစ်ခုက အမှတ်ထင်ထင် ရှိပါတယ်။

“လူမှန်ဆိုတာက နှိုင်းယှဉ်ပြီးဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး. . . ဖြစ်ထိုက် လို့ကို ဖြစ်လာတာပါ”

လူတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ချိန် အစပထမမှာတော့ အဲဒီလူက လူမှန် ဖြစ်မယ်ထင်လို့ လက်ထပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝကို အတူဖြတ်သန်းရင်း တစ်ခါတလေ ပွတ်တိုက်တာ၊ ငြင်းခုံ ရန်ဖြစ်တာတွေ ရှိလာတယ်။ စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်စရာတွေ ရှိလာတဲ့အခါ ဒီလူကို ယူမိတာ မှားပြီလို့ ခံစားလာတယ်။

ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာဘူး. . . ဒေါသပြယ်ပြီး နှစ်ယောက်သားတည့်သွားတဲ့ အခါ ဒီလူကို ယူမိတာ မမှားဘူးလို့ ထင်ပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် လူမှန်နဲ့ လက်ထပ်တာလား၊ လူမှားပြီး လက်ထပ်တာလား ဆိုတာက မပြောင်းလဲတဲ့ ခန့်မှန်းချက်မဟုတ်သလို တစ်သမတ်တည်း သတ်မှတ်ချက် လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဆိုရိုးစကားအရ ပေါင်းဖက်ဖို့ ရေစက်ရှိတဲ့လင်မယားက ဘယ်လောက်ပဲ ရန်ဖြစ်ရန်ဖြစ် မကွဲဘူး။ ရေစက်မရှိတဲ့ လင်မယားက လက်တွဲဖို့ခက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲရန်ဖြစ်ရန်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင်မပြေမှုနဲ့ ကြုံကြုံ အိမ်ထောင်ရေးကို တည်မြဲအောင် ထိန်းထားနိုင်ရင် ဒါဟာ “လူမှန်နဲ့ လက်ထပ် တယ်”လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက ဘယ်လောက်ပဲ ပျော်ရွှင်ခဲ့ပါစေ လမ်းခုလတ်မှာ ပြိုကွဲ သွားတဲ့ မတည်မြဲတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို “လူမှားယူမိတယ်” လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဩစတေးလျ စိတ်ရောဂါပညာရှင် ဆစ်ဂမန်ဖရွိုက်က “တကယ်တော့ လူက ဒီလောက် ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိပါဘူး။ သူတို့က စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်တယ်” လို့ ပြောခဲ့တယ်။

စိတ်အတွေးက လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

လူမှားယူမိတယ်လို့ အမြဲတွေးနေရင် တစ်ဘက်လူကို အမှားမြင်ပြီး ကြည့်မရဖြစ်လိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူဟာ တကယ်လူမှားဖြစ်လာပြီး ကိုယ့်အိမ်ထောင်ရေး သာယာချမ်းမြေ့မှုဆီ ဦးတည်ဖို့ ခက်သွားပါလိမ့်မယ်။

လူမှန်နဲ့လက်ထပ်တယ်လို့ စိတ်နှလုံးထဲ ယုံကြည်တဲ့အခါ တစ်ဘက်သား ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်နဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို ခွင့်လွှတ်သည်ခံလာမယ်။ အဲဒီအခါ အိမ် ထောင်ရေးက ရေရှည်တည်တံ့သွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူမှန်လား လူမှားလားဆိုတဲ့ အမေးကို မစွဲလမ်းပါနဲ့။

စာရေးဆရာမကျန်ဒဲဖဲန်က “မှန်လား မှားလားဆိုတာက လက်မထပ်ခင် တစ်ဝက်သာ ဆုံးဖြတ်ပေးပြီး လက်ထပ်ပြီးနောက်မှ ပိုပိုသာသာ ဆုံးဖြတ်ပေးပါ တယ်” လို့ဆိုတယ်။

အိမ်ထောင်ရေး သာယာလား၊ မသာယာလားဆိုတာက အားလုံး ကိုယ့် နေထိုင်မှုပေါ် မူတည်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သက် နှစ် ၇၀ ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဇနီးမောင်နှံကို “အခုခေတ်မှာ ပျမ်းမျှ ငါးမိနစ်တစ်တွဲ ကွာရှင်းနေကြတယ်။ အဘိုးတို့က အိမ်ထောင်ရေးကို နှစ်ပေါင်းတာရှည်အောင် ဘယ်လိုထိန်းခဲ့သလဲ”လို့ မေးတော့ အဘွားအိုက “အဘွားတို့ခေတ်တုန်းက တစ်ခုခုပျက်ရင် ပြန်ပြင်ပြီး ဆက်သုံးကြတယ်။ အခုခေတ် မှာက တစ်ခုခုပျက်ရင် လွှင့်ပစ်ပြီး အသစ်တစ်ခုနဲ့ အစားထိုးကြတယ်” လို့ ဖြေတယ်။

ဟုတ်ပါရဲ့...။

ဒီလောကမှာ လုံးဝဆိုးဝါးတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မပြောင်းလဲ မပြုပြင်ချင်တဲ့ လူနှစ်ယောက်ပဲရှိပါတယ်။

လူမှန်တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်နဲ့လက်ထပ်ပြီးနောက် ဆက်လက်မှန်စေတာက ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်ကျက်သရေဖြစ်တယ်။

မှားတဲ့လူနဲ့ လက်ထပ်ဖြစ်လည်း သူ့ကို လူမှန်ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တာက ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်ရေး ချမ်းမြေ့သာယာဖို့ ပြောင်းလဲပြုပြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကိုယ့်မှာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



ဆုံဆည်းရတာတင် လုံလောက်ပြီ

ဆုံဆည်းမှုတိုင်း ပန်းပွင့် အသီးသီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ သံယောဇဉ်ကမ္ဘာမှာ အစဉ်တကျဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ အရင်ဆုံးရောက်လာသူက ကိုယ်နဲ့အဆုံးထိ လျှောက်နိုင်ချင်မှ လျှောက်နိုင်တယ်။

သံယောဇဉ်တော်တော်များများက ငယ်ရွယ်ချိန်ခါကို အရှုံးပေးလိုက် ရတာ များတယ်။ ဝမ်းနည်းမှုအများစုက တွေ့ဆုံချိန် နောက်ကျခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။

တွေ့ဆုံချိန် စောလွန်းရင် ရူးသွပ်စိတ်က အချစ်ထက် ပိုပြင်းတတ်ပြီး စစ်မှန်ကြောင်းကို အရာအားလုံးနဲ့ သက်သေပြလိုကြတယ်။

ခပ်တင်းတင်းဖက်ထားရင် တစ်ဘက်သား နာရတယ်။

ချစ်စိတ်ပြင်းပြလွန်းရင် အချင်းချင်း ပူလောင်ရတယ်။

ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့အရာက အနာဂတ်အတွက် ကတိတွေ လွယ်လွယ်ပေးပြီး ကတိကို လွယ်လွယ်ဖျက်တာပါပဲ။

ချုပ်ခြယ်မှု၊ မလွတ်လပ်မှုတွေက ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ နာကျင်တာက ခံနိုင်ရည်ရှိမှုထက် ကျော်လွန်လာတဲ့အခါ စွန့်လွှတ်ဖို့ကို ရွေးချယ်ပြီး လွတ်လပ်မှုကို ကိုယ်စီပြန်ယူလိုက်ကြတယ်။

နောက်ပိုင်း ကိုယ်စီဘဝ အသီးသီးဖြတ်သန်းရင်း ရင်းနှီးတဲ့ သိချင်းဟောင်း

တစ်ပုဒ်ကို ရုတ်တရက် ကြားလိုက်တဲ့အခါ၊ လမ်းမပေါ် ခပ်ဆင်ဆင်ပုံရိပ်တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရတဲ့အခါ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေက ရုပ်ရှင်ပြကွက်တစ်ခုလို ရုတ်တရက် ထွက်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ သိလိုက်ရတာက ကွဲကွာနေတာကြာပြီ ဆိုပေမယ့်လည်း တချို့တွေကို လုံးဝမမေ့ဘူးဆိုတာကိုပါ။

နှစ်ကာလများစွာ မိုင်ထောင်ပေါင်းဝေးကွာလည်း ကိုယ့်နှလုံးသားထောင့် တစ်နေရာမှာ သူ့ အမြဲရှိနေပြီး တကယ် ထွက်မသွားသေးဘူး။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ တစ်ခါတလေမှာ ခံစားချက် တာရီးကျိုးပြီး မသိမသာ လွမ်းဆွေး ငိုကြွေးတတ်တယ်။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက ဘယ်လောက်ပဲ မခွဲမခွာရက်လည်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ နောင်တရလည်း ရလဒ်ကို မပြောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ချစ်တိုင်းမညားကြတဲ့ အချစ်တွေက မိုးတစ်ဆုံးက လရောင်ဖြူဖြူ ဖြစ်သွားကြပြီး ညားတိုင်းမချစ်ဘဲ ကွဲသွားကြတဲ့ အချစ်တွေက ရင်ဝက အနာတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။

လူနှစ်ယောက်တွေ့ဆုံဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က စောလည်းမစော နောက်လည်းမကျတဲ့ အချိန်ကိုက်ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအချစ်က မှန်ကန်တဲ့အသက်အရွယ်မှာ မှန်ကန်တဲ့လူနဲ့ တွေ့ဆုံတာပဲဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဆုံဆည်းခွင့်ရတာနဲ့တင် လုံလောက်ပါပြီ။ ဘဝက ရှေ့ဆက်နေရတာမို့ ခရီးဆောင်အိတ်ကို ထုပ်ပိုးပြီး မနေ့ကအမှတ်တရကို မှတ်ဉာဏ်ထဲထည့်သိမ်းလို့ အပြုံးနဲ့ ဓားတောင်ကိုကျော်ပြီး မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ရဦးမယ်။



ဒီလမ်းတစ်လျှောက် ကိုယ်ပြောင်းလဲနေတယ်

နှစ်တွေကြာလာတာနဲ့အမျှ ကိစ္စအသေးအမွှားတွေကအစ ကိုယ်ပြောင်းလဲနေမိတယ်။

အရင်တုန်းက ဖော်ရွေတက်ကြွတဲ့ကိုယ်ဟာ အခုချိန်မှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တာကို နှစ်သက်လာတယ်။ အပြစ်ကင်းစင်မှုတွေဟာ ဆန်းပြားရှုပ်ထွေးလာတယ်။

လက်တွေ့ဘဝမှာ အခြားလူကို ကိုယ့်နှလုံးသား အလွယ်တကူ ထုတ်မပြောတော့ဘဲ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးကို ချိန်ဆပြီး မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်လာတတ်တယ်။

သံယောဇဉ်အကြောင်း ပြောတဲ့အခါ စိတ်သက်သာရာရတာကို ဦးစားပေးလာပြီး ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်သူကိုသာ ဂရုစိုက်တတ်လာတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်တာမျိုး မလုပ်ရက်တော့ဘူး။ နူးညံ့သိမ်မွေ့သူတွေနဲ့သာ ပေါင်းသင်းချင်ပြီး စိတ်ရင်းမှန်သူတွေနဲ့သာ ပြောဆိုချင်တော့တယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖြေရှင်းနိုင်ရင် တခြားသူကို လုံးဝ အကူအညီမတောင်းတော့ဘူး။ လူတွေရဲ့ နွေးထွေးမှု၊ လျစ်လျူရှုမှုကို အများကြီး ခံခဲ့ဖူးပြီမို့ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိတယ်။ ကိုယ်သန်မာနေမှ