



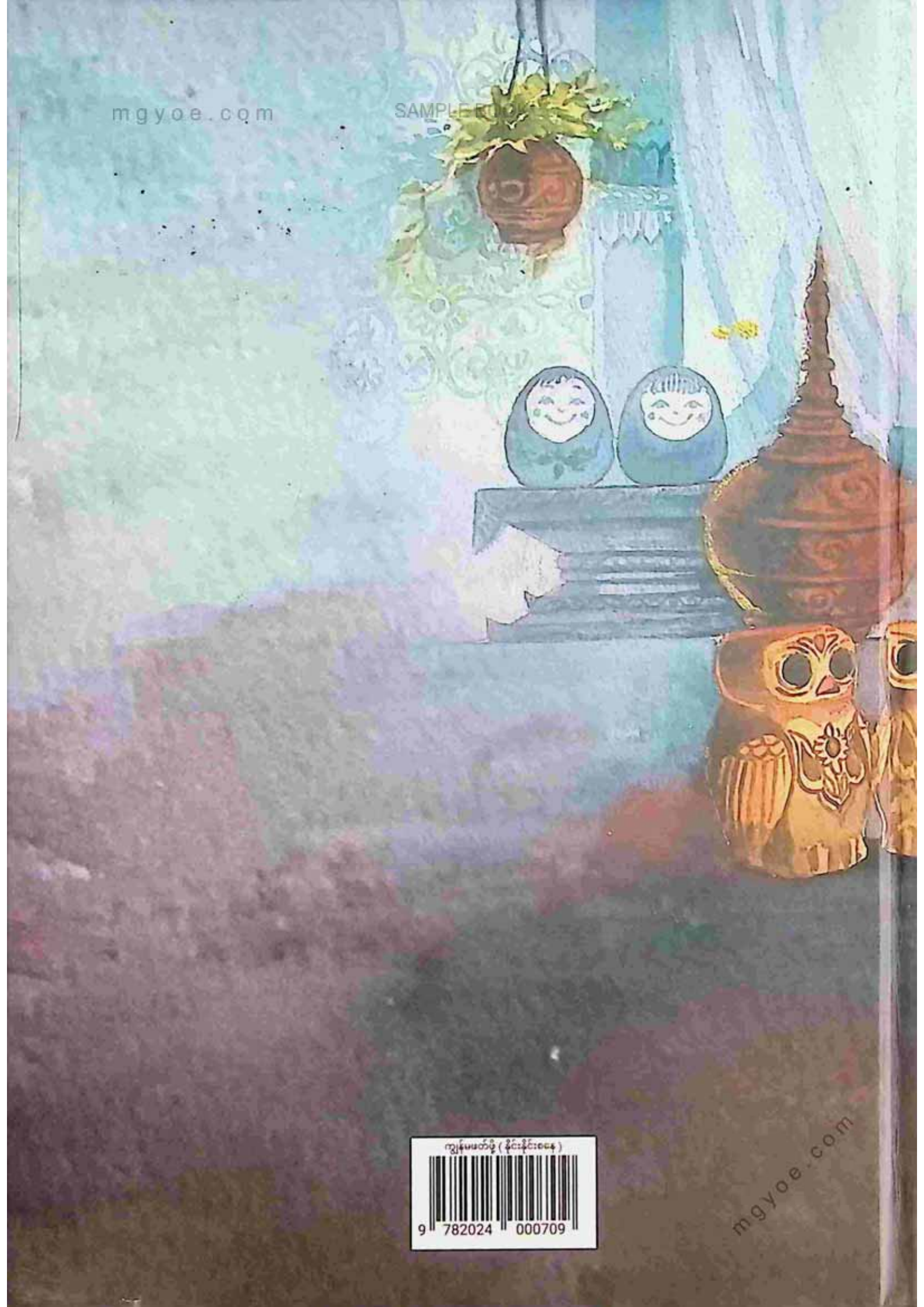
# ကျွန်မ ဗတ်ပို့ (ပေါင်းချုပ်) နှိုင်းနှိုင်းစနေ

(ဒုတိယအကြိမ်)

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE EDITION



ကျမ်းပုဒ် ( နိဂုံး )



9 782024 000709

mgyoe.com

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူ ပုပိုင် - စာရိပ်မြိုင်

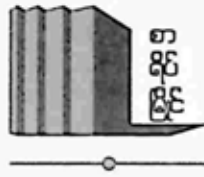


### နိုင်:နိုင်:စနေ

ကျွန်မ ဖတ်ဖို့

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ဇင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၂၉၀၀၀ 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၊  
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

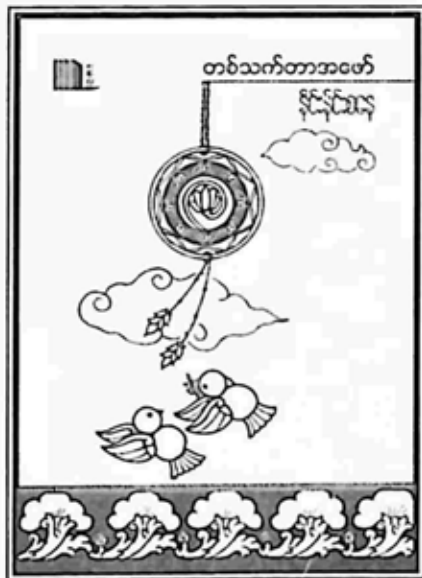
နိုင်:နိုင်:စနေ  
ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ / နိုင်:နိုင်:စနေ။ ရန်ကုန်။  
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။  
စာမျက်နှာ - ၄၀၀၊ ၁၈.၄ စင်တီ x ၂၆ စင်တီ  
(၇၀) ကျွန်မ ဖတ်ဖို့



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ



နိုင်းနိုင်းစနေ  
နောက်ဆုံးနတ်သူငယ်



နိုင်းနိုင်းစနေ  
တစ်သက်တာအဖော်



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

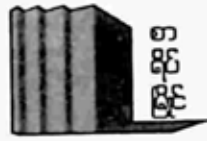
၁၈

**နိုင်းနိုင်းစနေ**  
နှလုံးသားနက်နက်မှာ  
ပွင့်တဲ့ ပန်း



၂၂

**နိုင်းနိုင်းစနေ**  
နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို  
ပြုံးပါ



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

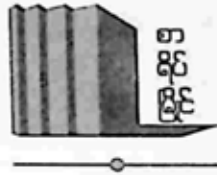
၂၆

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ပျော်ရွှင်ဖို့  
ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့



၂၈

နိုင်းနိုင်းစနေ  
မသွားရရင်  
သေနိုင်တယ်



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

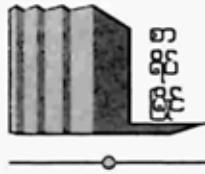
၃၆

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ကံကောင်းခြင်း  
တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ



၃၈

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ကျွန်တော် ဂျက်ကီချန်း



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

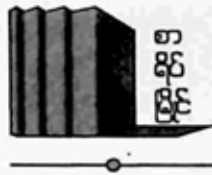
၄၇

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ကျွန်တော်တို့  
ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ



၅၀

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက်  
ကျေးဇူးပါ



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

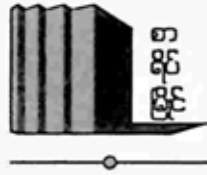
၅၇

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ဒေါက်တာ ဟင်နရီလီ  
ဖော်ထုတ်ခဲ့သော  
ဖြစ်ရပ်မှန် မှုခင်းများ



၆၇

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ထင်ရှားသူတို့၏ ဘဝပုံပြင်



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

၆၈

နိုင်းနိုင်းစနေ  
လှိုဝှက်တဲ့  
သန်းကြွယ်သူဌေး



၆၉

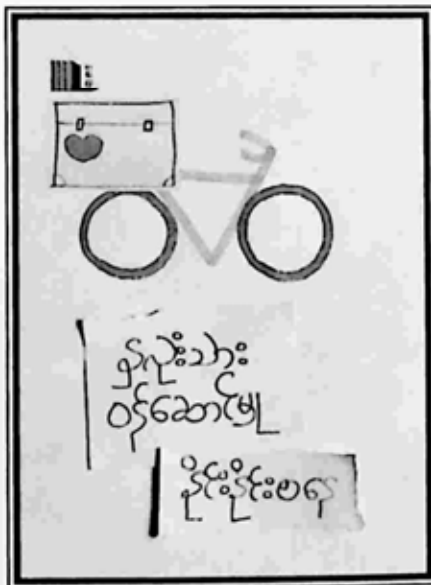
နိုင်းနိုင်းစနေ  
လှိုဝှက်ဥယျာဉ်



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော  
စာရေးဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ စာအုပ်များ

၇၀

နိုင်းနိုင်းစနေ  
ကျွန်မ ဖတ်ဖို့  
(ပေါင်းချုပ်)



၇၃

နိုင်းနိုင်းစနေ  
နှလုံးသား ဝန်ဆောင်မှု

### မာတိကာ

◆ စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၄
၁။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁)	၁၅
၂။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂)	၁၇
၃။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၃)	၁၉
၄။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၄)	၂၁
၅။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၅)	၂၃
၆။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၆)	၂၆
၇။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၇)	၂၈
၈။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၈)	၃၀
၉။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၉)	၃၄
၁၀။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၀)	၃၆
၁၁။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၁)	၄၀
၁၂။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၂)	၄၁
၁၃။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၃)	၄၃
၁၄။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၄)	၄၅
၁၅။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၅)	၄၇
၁၆။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၆)	၄၉
၁၇။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၇)	၅၀
၁၈။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၈)	၅၁
၁၉။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၉)	၅၂
၂၀။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၀)	၅၄
၂၁။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၁)	၅၅
၂၂။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၂)	၅၇

### မာတိကာ

၂၃။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၃)	၅၈
၂၄။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၄)	၅၉
၂၅။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၅)	၆၁
၂၆။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၆)	၆၂
၂၇။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၇)	၆၄
၂၈။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၈)	၆၇
၂၉။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၉)	၇၂
၃၀။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၃၀)	၁၁၉
၃၁။ ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၃၁)	၁၃၇
၃၂။ လူ့ဘဝ သုံးခု၊ ကိစ္စ သုံးရပ်	၁၄၈
၃၃။ စကား သုံးခွန်း	၁၄၉
၃၄။ ပျော်ရွှင်ခြင်း (၃) မျိုး	၁၅၀
၃၅။ မ . . . နဲ့ (၃) ခု	၁၅၁
၃၆။ အချစ်နဲ့ ဘဝ	၁၅၂
၃၇။ ဒါတွေကို သင်ပိုင်ဆိုင်ပါစေ	၁၅၄
၃၈။ ကောင်မလေး ဖတ်ဖို့	၁၅၇
၃၉။ ကောင်လေး ဖတ်ဖို့	၁၆၀
၄၀။ လူ့ဘဝကို အရသာခံခြင်း	၁၆၂
၄၁။ ဘဝပျော်ရွှင်နည်းများ	၁၆၆
၄၂။ မိန်းကလေးအတွက် ဘဝဒဿန	၁၇၀
၄၃။ တစ်သက် ဖတ်ပါ . . . ဖတ်ပါ တစ်သက်	၁၇၂
၄၄။ အလှဆုံးမိန်းကလေး	၁၇၇
၄၅။ မိမိကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်တတ်သူ	၁၈၀

### မာတိကာ

၄၆။	ထက်မြက်သူနဲ့ ညံ့ဖျင်းသူ	၁၈၃
၄၇။	ကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့ ရေးတဲ့စာ	၁၈၅
၄၈။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ သံယောဇဉ်စာစုများ	၁၈၇
၄၉။	ထက်မြက်သူနဲ့ တုံးအ၊သူ	၁၉၃
၅၀။	စိတ်ဓာတ်ခွန်အားစာစုများ	၁၉၅
၅၁။	သတိပေးစာ	၂၀၅
၅၂။	အိမ်ထောင်ရေးမည်သော ဖိနပ်တစ်စုံ	၂၀၇
၅၃။	အချစ် ခံစားချက်စာစုများ	၂၁၀
၅၄။	ကောင်မလေးရေး... မငိုပါနဲ့	၂၁၉
၅၅။	အသက် ၂၄ နှစ်ပြည့်ပြီဖြစ်တဲ့ ညီမလေးအတွက်	၂၂၅
၅၆။	ဘဝဖော်	၂၂၇
၅၇။	လင်နှင့် မယား သဘောတူစာချုပ်	၂၂၉
၅၈။	တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်တဲ့အခါ	၂၃၁
၅၉။	စာဖတ်တဲ့ မိန်းကလေး	၂၃၃
၆၀။	သင့်ကိုယ်သင် တာဝန်ယူပါ	၂၃၇
၆၁။	နွေဦးရာသီဆီ လွင့်ဝဲသွားတဲ့ သစ်ရွက်နဲ့ နှလုံးသားထဲပွင့်တဲ့ပန်း	၂၅၉
၆၂။	ပန်းမပွင့်တတ်တဲ့ မြက်ဆိုတာ မရှိဘူး	၂၆၀
၆၃။	အခွင့်အရေးတစ်ခုတိုင်းက အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းပါ	၂၆၂
၆၄။	အမေ	၂၆၄
၆၅။	ချစ်ရတဲ့ ကောင်မလေးရေး...	၂၆၇
၆၆။	လွတ်ချလိုက်တာနဲ့ သင် နိုင်သွားပါပြီ	၃၃၁
၆၇။	Amy Cheung အက်ဆေးများ	၃၃၅

# စာရေးသူ၏ အမှာစာ

“ကျွန်မဖတ်ဖို့” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီစာတွေကို ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာရေးစတုန်းက ဘလော့ဂ်ပေါ်မှာ ကျွန်မ ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာတွေက တိုတိုလေးနဲ့ မှတ်ရလွယ်သလို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကိုယ်မေ့လျော့နေတဲ့ အသိတရား၊ အတွေးအမြင်တွေကိုလည်း ပြန်သတိရစေတာကြောင့် စာရေးစက ဒီလိုစာမျိုးကို မကြာခဏ ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေတဲ့အခါ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်တွေရဲ့ အားပေးဖတ်ရှုမှုကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မဖတ်ဖို့ နံပါတ် ၇ အထိ ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” တွေ ထပ်ထုတ်ဖို့ တောင်းဆိုပေမယ့် နံပါတ် ၇ မှာပဲ ကျွန်မ ရပ်ခဲ့ပါတယ်။ စာဖတ်သက်၊ စာရေးသက် အနည်းငယ် ရှိလာတာနဲ့ အမျှ ဒီထက် ပိုနက်နဲတဲ့၊ ဖတ်ရ ပိုအကျိုးရှိမယ့်၊ ပိုတွေးတော ဆင်ခြင်နိုင်မယ်လို့ ကျွန်မထင်တဲ့ စာတွေကို မျှဝေချင်လို့ ရပ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ “ကျွန်မ ဖတ်ဖို့” လို့ ပုံစံတူ စာတိုလေးတွေကိုတော့ ကျွန်မရဲ့ ဖေ့စဘူတ်ပေ့ချ်မှာပဲ ကျွန်မ မျှဝေ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ဒီ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” က အခုမှ စာဖတ်ကျင့်ကို မွေးမြူမယ့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်လေးတွေအတွက် ပိုသင့်တော်ပါတယ်။ စာဖတ်သက်ရင့်လာတာနဲ့အမျှ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” မှာပဲ ကျွန်မတို့ ရပ်တန့်မနေဘဲ အသိပညာ၊ အမြင်တွေပါ ရင့်သန် ကျယ်ပြန့်လာအောင် တဆင့်တိုးပြီး အခြားစာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်ရှုဖို့ တိုက်တွန်းအကြံ ပြုလိုပါတယ်။

အခု ဒီစာအုပ်ပေါင်းချုပ်က ရှာဖွေဝယ်ယူရ လွယ်အောင် ဒါမှမဟုတ် ဒီစာအုပ်နဲ့ အဖော်ပြု ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကို ပြန်တမ်းတ သတိရမိအောင် “ကျွန်မဖတ်ဖို့” ၇ အုပ်လုံးကို တစ်ပေါင်းတည်း စုစည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဖတ်ဖို့မှသည် လောကကြီးကို ဖတ်၊ ရာသီဥတု သဘာဝတရားကို ဖတ်၊ ဘဝအစုံစုံကို ဖတ်၊ ယဉ်ကျေးမှုမျိုးစုံ လူမျိုးပေါင်းစုံကို ဖတ်၊ ခရီးသွားတွေကို ဖတ်သူအဖြစ် တဆင့်တိုး လေ့လာဖတ်ရှုကြရင်း စာဖတ်ခြင်းမှာ မွေ့လျော်နိုင်ကြပါစေ။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်  
နိုင်နိုင်စနေ



mgyoe.com

# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁)

- (၁) ရေကြည်တစ်ခွက်ထဲ ရေနောက်တစ်စက်ကျတာနဲ့ ရေတစ်ခွက်လုံး ညစ်ပတ်သွားတယ်၊ ရေနောက်တစ်ခွက်ထဲ ရေကြည်တစ်စက်ရှိရုံနဲ့ ရေတစ်ခွက်လုံး မကြည်နိုင်ပါဘူး။
- (၂) လောကမှာ ကိုယ့်ဆီကနေ သူတစ်ပါးခိုးယူလို့ မရတဲ့ပစ္စည်း သုံးမျိုးရှိတယ်။
  - (၁) စားပြီးသား အစာအိမ်ထဲက အစားအစာ
  - (၂) ရင်ထဲထည့်ဝှက်ထားတဲ့ စိတ်ကူးအိမ်မက်
  - (၃) ဦးနှောက်ထဲထည့်လိုက်တဲ့ စာပေ၊ အသိပညာ
- (၃) မြင်းတွေဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့မြေပေါ်မှာ အလွယ်တကူ ခြေခေါက်နိုင်တယ်။ လူတွေဟာ ချိုမြိန်တဲ့ မုသားစကားကြားမှာ အလွယ်တကူ လဲကျနိုင်တယ်။
- (၄) တကယ်လို့ စာမဖတ်ဘူး၊ ဗဟုသုတ မတိုးပွားဘူးဆိုရင် လမ်းခရီးမိုင်ပေါင်း ဘယ်လောက် လျှောက်ခဲ့ပါစေ သင်ဟာ စာပို့လုလင်တစ်ဦးမျှသာ။
- (၅) ထိပ်နှစ်ဘက်ချွန်တဲ့ အပ်ဆိုတာ မရှိသလို စိတ်တူကိုယ်တူတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။
- (၆) ကံကောင်းခြင်းဆိုတာ အခွင့်အရေးနဲ့ သင့်ကြိုးစားမှုတွေ ထိပ်တိုက်ဆုံတဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။
- (၇) တကယ်လို့ စောင့်ပဲစောင့်နေခဲ့ရင် ဖြစ်လာမှာက အသက်ကြီးပြီး အိုမင်းသွားတာပါပဲ။
- (၈) သေးငယ်တဲ့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချက်က ကြီးမားတဲ့ အပြောသက်သက်ကို အောင်နိုင်တယ်။
- (၉) ရှေ့လူရဲ့ခြေရာကို လိုက်မရှာနဲ့။ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကိုပဲ ရှာပါ။
- (၁၀) နှလုံးသားထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထည့်မထားနိုင်တာဟာ အသိဉာဏ်နည်းလို့ ဖြစ်တယ်။ နှလုံးသားထဲ သူတစ်ပါးကို ထည့်မထားနိုင်တာဟာ ကရုဏာတရားကင်းလို့ ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) ရယ်မောခြင်းဟာ လူလူချင်းရဲ့အကွာအဝေးကို နီးသထက်နီးစေတယ်။
- (၁၂) မကြာခဏ ခေါင်းလှည့်ပြန်သူဟာ ဘယ်တော့မှ ခရီးဝေးမရောက်နိုင်ပါဘူး။
- (၁၃) ငယ်ငယ်တုန်းက ပျော်ရွှင်ဖို့ လွယ်ကူခဲ့တယ်။ ကြီးလာတော့ လွယ်ကူ (ရိုးရှင်း)မှ ပျော်ရွှင်တော့တယ်။

- (၁၄) လူတချို့က သူတို့ဘဝ မလှပလိုက်တာလို့ မကြာခဏ ညည်းဆိုကြတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့မှာ အလှအပကိုမြင်နိုင်တဲ့ မျက်လုံးတစ်စုံ မဲ့နေလို့ ဖြစ်တယ်။
- (၁၅) ငွေဆိုတာ ရေလိုပါပဲ။ ငွေခမ်းရင် ငတ်သေတတ်တယ်။ ငွေမက်လွန်းရင် နစ်သေတတ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂)

(၁)

- ပင့်ကူ - အောင်မြင်မှုကို ထိုင်ပြီးခံစားနိုင်တာ သူ့ယက်လုပ်ခဲ့တဲ့ ပိုက်ကွန်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- ပုစွန် - နီမြန်း(တောက်ပ) လိုက်တဲ့နေ့ဟာ သူ့ကျွန်းတဲ့နေ့ ဖြစ်တယ်။
- ချိန်ခွင် - ပိုပေးနိုင်တဲ့ဘက်ကို တိမ်းစောင်းတယ်။
- လွှ - ထက်မြက်တဲ့သွားတွေနဲ့ သွေးကွဲ (ပိုင်းဖြတ်)တဲ့ အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။
- ပူစီဖောင်း - အမှုတ်ခံရတာနဲ့ မြောက်တက်တယ်။
- နာရီ - စမှတ်ကိုပြန်ရောက်ပေမယ့် မနေ့ကအချိန် မဟုတ်တော့ဘူး။
- သစ်ကြားသီး - အပြင်ပန်းမလှပေမယ့် ပြည့်ဝတဲ့ဦးနှောက်ရှိတယ်။
- သံလိုက်အိမ်မြှောင် - တွေးတောမှု တည်ငြိမ်တယ်။ ရှေ့နောက်တောင်မြောက် ဘယ်ဘက်မှ ဘက်မယိုင်ဘူး။
- ပန်းအိုး - အပြင်ပန်းလှပေမယ့် ရင်ထဲက ဟာကွက်ကို မဖုံးဖိထားနိုင်ဘူး။
- သစ်ရွက် - စိမ်းလန်းချိန်မှာ ပင်မြင့်ထက်မှာနေပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားတယ်။ ပျက်သုဉ်းချိန်မှာ လေနဲ့အတူ လှဲကျင်းခံရတယ်။



(၂)

သားသမီးတွေကို ဆိုဆုံးမရင် ထမင်းစားပိုင်းမှာ မဆုံးမပါနဲ့။ လူကြီးတွေ စိတ်ဆင်းရဲရသလို ကလေးတွေ အစားပျက်တယ်။ တစ်အိမ်လုံးလည်း စိတ်ညစ်ရတယ်။

သားသမီးတွေကိုလွမ်းတဲ့ မိဘတွေရဲ့အလွမ်းက စီးတဲ့ရေနဲ့တူတယ်။ အမြဲမပြတ် စီးဆင်းတယ်။ မိဘတွေကိုလွမ်းတဲ့ သားသမီးတွေရဲ့အလွမ်းက လေအတိုးခံရတဲ့ သစ်ရွက်နဲ့တူတယ်။ လေတိုးရင် သစ်ရွက်လှုပ်တယ်။ လေငြိမ်ရင် သစ်ရွက်ငြိမ်တယ်။



(၃)

စကားပြော စည်းမျဉ်း (၃) ခု

(၁) ဟုတ်မှန်သောစကားကို ဆိုပါ။

(၂) ဟုတ်မှန်သောစကား ပြောခွင့်မရလျှင် ဆိတ်ဆိတ်နေပါ။

(၃) ဟုတ်မှန်သောစကား ဆိုခွင့်မရ ဆိတ်ဆိတ်နေခွင့်လည်း မရဘဲ မဖြစ်မနေ လိမ်ညာစကား ပြောရရင် ကျန်သူကို မထိခိုက်အောင် ပြောပါ။

သူတစ်ပါးထက် အနည်းငယ်သာလွန်သော် မနာလိုဖြစ်ခံရမည်။ သူတစ်ပါးထက် အများကြီး သာလွန်သော် အားကျခြင်းခံရမည်။

ဗီးနပ်စ်ရုပ်တုဟာ အကောင်းမြင်ဝါဒီသမားတွေရဲ့ အမြင်မှာ လှပနေပေမယ့် အဆိုးမြင်ဝါဒီ သမားတွေရဲ့ အမြင်မှာ မသန်စွမ်းဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ပထမအကြိမ် ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မခက်ဘူး။ ခက်တာက အကြိမ်ကြိမ်တိုင်းကို ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

သတ္တိရှိသူတွေရဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ လမ်းဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ရှိသူတွေက ဘယ်လမ်းဟာ အကောင်းဆုံးလမ်းလဲဆိုတာကို သိတယ်။



(၄)

လွမ်းဆွတ်ခြင်းက လူကိုနှိပ်စက်ပေမယ့် လူရဲ့အကျင့်စရိုက်ကို တည်ငြိမ်အောင်၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေ ပိုနက်နဲအောင် လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ သူ့ကို လွမ်းဆွတ်တာဟာ နွေးထွေးခြင်းတစ်မျိုး။ ကိုယ်အလွမ်းဆွတ်ခံရတာဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုး။

အချစ်ဆိုတဲ့ အရက်ကို နှစ်ယောက်အတူ သောက်ရင် ချိုတယ်။ သုံးယောက်အတူ သောက်ရင် တော့ ခါးသီးတဲ့အဆိပ်ဖြစ်တယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူတစ်ပါးကို လက်ဆောင်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ဖြစ်တယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ကိုယ့်အတွက်ပဲ သိမ်းထားတာဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းရဲ့အစ ဖြစ်တယ်။



## ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၃)

- (၁) လူ့ဘဝမှာ အစမ်းလေ့ကျင့်(Rehearsal) တယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ တိုက်ရိုက် ထုတ်လွှင့်မှုပဲ ရှိတယ်။
- (၂) တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာပျော်စရာပါ။ ဘဝက ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုပျော်အောင် နေရမလဲဆိုတာကို သင်ပေးနေခဲ့ပါတယ်။
- (၃) လူတွေရဲ့အသိဉာဏ်က ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်က မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသူ တစ်ယောက်ကို မျှော်လင့်ချက်ရှိလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သလို မျှော်လင့်ချက်ရှိသူ တစ်ယောက်ကိုလည်း မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။
- (၄) ကမာကောင်တစ်ကောင်ဟာ သူ့ကိုယ်တွင်းက သဲတွေကို လှပတဲ့ ပုလဲ တစ်လုံးဖြစ်အောင် တစ်သက်တာအချိန်ကို သုံးရသတဲ့။ မိုးရွာပြီးစမှာ လှပတဲ့သက်တန်တစ်စင်းဖြစ်ဖို့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ရေမှုန်ရေမွှားလေးတွေ စုရသတဲ့။ တကယ်လို့ ဒါတွေကို ဖြစ်ပြီးရင်း ထပ်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေလို့ သဘောထားခဲ့ရင် အဲဒီဒုက္ခအခက်အခဲပြီးနောက် လှပတဲ့ ပုလဲတစ်လုံး၊ လှပတဲ့ သက်တန်တစ်စင်း ထွက်ပေါ်လာခဲ့ဦးမယ် မဟုတ်လား။
- (၅) ဘဝဆိုတာ အစဉ်အမြဲပွင့်တဲ့ မညှိုးပန်းတစ်ပွင့်ဆိုရင် ဒုက္ခအခက်အခဲတွေက ပန်းကို ကြီးထွားသန်မာစေတဲ့ မြေဩဇာပဲဖြစ်တယ်။ မြေဩဇာ မရတဲ့ ပန်းဟာ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့လွယ်သလို အခက်အခဲဒုက္ခတွေကို ရင်မဆိုင်ဖူးသူတွေက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို မရနိုင်ဘူး။
- (၆) လူအများရဲ့ ကွဲလွဲတဲ့ထင်မြင်ချက်၊ အကြံဉာဏ်တွေကြားမှာ ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်း ပျောက်နေခဲ့ပြီလား။ လူတွေရဲ့ သွေးထိုးဖြားယောင်းတဲ့ စကားတွေကြားမှာ အခက်အခဲကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ အတောင်တစ်စုံ မဲ့နေခဲ့ပြီလား။ ကြံ့ခိုင်မှုကို မရွေးချယ်ခဲ့တဲ့၊ အားပေးစကားတွေ မကြားခဲ့ရတဲ့ ရင်တစ်စုံမှာ လမ်းပြမယ့် လက်လင်းတောက်ပတဲ့ နေရောင်တွေ ကင်းမဲ့နေခဲ့ပြီလား။ စိတ်မပူပါနဲ့. . . အားမငယ်ပါနဲ့. . . ခိုးသား၊ စစ်မှန်ခြင်းတွေကို အော်ခေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲက နှလုံးသားရဲ့အသံကို နားထောင်လိုက်ပါ။ နှလုံးသားရဲ့ အလင်းရောင်က သင့်ကို လမ်းပြခေါ်ဆောင်သွားပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

- (၇) လူ့ဘဝ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်မှာ ချိုင့်ခွက်တွေ၊ အကွေ့အကောက်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ ဓမ္မတာပါ။ ဘယ်လို အခက်အခဲနဲ့ပဲ ကြုံရပါစေ၊ ဘယ်လို ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရပါစေ၊ ဘယ်လိုပဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ပါစေ၊ ဘယ်နှခါပဲ ခလုတ်တိုက် လဲကျပါစေ... ကြုံကြုံခံ ထရပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လက်မလွတ်ပါနဲ့... တစ်ကြိမ်ထရပ်တိုင်း အောင်မြင်မှုက သင်နဲ့ ပိုနီးလာခဲ့ပါပြီ။
- (၈) ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရားတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အမုန်း ရန်ငြိုးတွေကို ယှယ်ပြက် စေနိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်းစေတနာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် မတော်တဆ အမှားအယွင်းလုပ်ခဲ့မိရင် ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူတစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံတဲ့ နည်း ဖြစ်တယ်။ သူ့ကို အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အပြစ်မတင်၊ ဒေါသမကြီးစေတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးလိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ဘဝမှာ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သွားသူကို အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးတာဖြစ်တယ်။ နွေးထွေးမှုပေးတာဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်ပေါ့ပါးစေတယ်။ ခွင့်လွှတ် စိတ်ကလေး တွေကို ရင်ထဲထည့်ထားကြရအောင်။
- (၉) ဘဝ ကန့်လန့်ကာကို ဆွဲဖွင့်လိုက်ပြီဆိုမှတော့ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်မွေးပြီး ငါ ကပြရမယ်။ ခြေတစ်လှမ်း စလှမ်းလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ချိုင့်ခွက်၊ အကွေ့အကောက်တွေလည်း နောက်မဆုတ်ဘူး။ နေပူမိုးရွာမရွှောင်ဘဲ ငါ့ဇာတ်ကို ငါပြီးတဲ့အထိ အောင်အောင်မြင်မြင် ကပြသွားမယ်။
- (၁၀) လူ့ဘဝလမ်းခရီးကို ကိုယ်တိုင်လျှောက်ရတယ်။ တခြားသူက သင့်အတွက် ကိုယ်စားလျှောက် ပေးလို့ မရဘူး။ သင့်နောက်ကျောက အလင်းတန်းကို သင့်အရိပ်ဝါးမြို့သွားမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ ဘဝမှာ နေရောင်ခြည်နဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရတာဟာလည်း ဂုဏ်တစ်မျိုးပါ။



mgyoe.com

# ကျွန်မ ဗဟိုဖို့ (၄)

- (၁) လူ့ဘဝမှာ အရာတော်စော်များကို ကျွန်တော်တို့ ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းက နားမလည်ခဲ့ကြဘူး။ နားလည်လာချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ နုပျိုမနေတော့ဘဲ အိုမင်းခဲ့ကြပြီ။
- (၂) လောကကြီးမှာ တချို့အရာတွေက ပြုပြင်အစားထိုးလို့ ရနိုင်ပေမယ့် တချို့က လုံးဝမရနိုင်ပါဘူး။ သင် ကြိုးစားပမ်းစား ရယူခဲ့တဲ့အရာက သင်တကယ်လိုချင်တဲ့အရာ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ သူ့လိုချင် တောင့်တခဲ့တဲ့အရာက ရေထဲက လရိပ် ဖြစ်ရင်လည်းဖြစ်မယ်၊ မှန်ထဲက ပန်းတစ်ပွင့် ဖြစ်ရင်လည်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရာတွေက ရှည်လျားတဲ့ သင့်ဘဝ ခရီးလမ်းကို ထွန်းညှိ ပေးတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မီးအိမ် ဖြစ်တယ်။
- (၃) လူ့ဘဝမှာ ရယူပိုင်ဆိုင်မှုတွေရှိသလို ပေးဆပ်စွန့်လွှတ်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ရယူခြင်းနဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းကို နားလည်ခဲ့ရင် လူတွေဟာ ရယူပိုင်ဆိုင်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးသွားမှာကိုလည်း ကြောက်မနေတော့ဘူး။ ဆုံးရှုံးတဲ့အချိန် ဆုံးရှုံးခြင်းထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်မသွားအောင် ဘယ်လို နေထိုင်ပြုမူရမယ် ဆိုတာကို နားလည်ကြလို့ဖြစ်တယ်။
- (၄) အရောင်စုံတဲ့ လောကကြီးမှာ ဆွဲဆောင်ဖြားယောင်းမှုတွေလည်း များလွန်းတယ်။ များသော အားဖြင့် ဒီလိုအချိန်မှာ လူတွေဟာ အလွယ်တကူ လောဘရမ္မက် တက်တတ်ကြတယ်။ တချို့က ဥစ္စာပစ္စည်းကို အသက်နဲ့ရင်းပြီး ရှာဖွေကြတယ်။ တချို့က ဥစ္စာမရခဲ့သလို အသက်လည်း မပါပြန်ခဲ့တော့ဘူး။
- (၅) တချို့က တစ်ပါးသူကိုနားလည်ဖို့ အချိန်အများကြီး ရင်းပြီး ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်လျော့ချကြတယ်။ တကယ်လို့ ဘဝအတွက်၊ သူတစ်ပါးရဲ့အပြုအမူ လိုအပ်ချက်တွေအတွက် တောင်းဆိုမှု နည်းလေ သင့်ဘဝက ပျော်ရွှင်ရလေဖြစ်တယ်။
- (၆) ဒီလောကကြီးလှပနေလို့ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်နေလို့ ဒီလောကကြီး လှပနေတာပါ။
- (၇) ဘဝမောပန်းရတာဟာ အချိန်အနည်းငယ်ကို ရှင်သန်ဖို့အသုံးပြုပြီး အချိန်တော်တော်များကို ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ အသုံးပြုနေလို့ဖြစ်တယ်။

- (၈) လူသားတွေရဲ့ဉာဏ်ပညာက ရှေးလူကြီးတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်၊ အတွေ့အကြုံထဲ ထည့်ဝှက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ဝိညာဉ်ထဲ တိမ်ငုပ်နေတာ ဖြစ်တယ်။
- (၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်တာဟာ အသိပညာရဲ့ အောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှုံ့ဆော်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ကြီးမြတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်နိုင်တာဟာ ဘဝရဲ့ရင့်ကျက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။
- (၁၀) ဝေးဝေးကြည့်ပါ သာယာလှပတဲ့ရှုခင်းကို သင်တွေ့လိမ့်မယ်။ ရှုခင်းထဲ ဝင်လျှောက်ကြည့်ပါ။ သင်ဟာလည်း တခြားသူရဲ့မြင်ကွင်းမှာ လှပတဲ့ ရှုခင်းဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၅)

တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ရွေးပါ။

တစ်ခါတလေ သင်ဟာ တစ်ပါးသူရဲ့ အထင်လွဲမှုကို ခံရတယ်။ ဒါကို မဖြေရှင်းချင်တဲ့အခါ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို သင်ရွေးလိမ့်မယ်။ အစကတည်းက လူတိုင်းဟာ သင့်ကိုနားလည်သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လောကကြီးကို ကိုယ့်ဒုက္ခတွေ ကြေညာစရာမလိုဘူးလို့ သင်ထင်တယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သင့်အချစ်ဆုံးသူတွေက သင့်အပေါ် သဘောထား လွဲတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ သင်နာကျင်ခံစားရပြီး မဖြေရှင်းချင်တဲ့အခါ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ လောကတစ်ခုလုံး သင့်ကို နားမလည်ချင်နေပါစေ။ သင့်အချစ်ဆုံးသူက သင့်ကို နားလည်သင့်တယ်။ တကယ်လို့ သူကပါ သင့်ကို နားမလည်ခဲ့ရင် ဘာများပြောစရာ ရှိတော့မလဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတလေ စကားမပြောချင်တော့တဲ့အခါ မပြောပါနဲ့။ ပြောဖန်များလည်း အရာမထင်တော့တဲ့အခါ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းက အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်း နည်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



တည်ငြိမ်ခြင်းကို ရွေးပါ။

လူ့ဘဝရဲ့ ချောက်ကမ်းပါးထဲ သင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့အချိန် သင့်ဘေးမှာ ရှိတဲ့လူတွေက သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ ပျော်ရွှင်ဖို့ အားပေးလိမ့်မယ်။ ဒီလို အချိန်မျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ဆိုတာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပေမယ့် ပျော်ရွှင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲလိမ့်မယ်။ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရချိန် ဘယ်သူကမှ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနည်းဆုံးတော့ တည်ငြိမ်ရမယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရဲ့ ပြဿနာ ရဲ့ အတိမ်အနက်ကို ကြည့်ရမယ်။ ဖြေရှင်းရမယ်။ တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်း မဟုတ်သလို မပျော်ရွှင်ခြင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။



အတိတ်ထဲ တဝဲဝဲမလည်ပါနဲ့။

လူ့ဘဝဆိုတာ လမ်းခွဲတွေများတဲ့ အဆုံးမရှိ လမ်းမကြီးဖြစ်တယ်။ မဆုံးတဲ့ ရွေးချယ်ခြင်းတွေနဲ့ ခရီးဆက်နေရတယ်။ နေ့တိုင်းစားတဲ့ အစားအစာကို ရွေးချယ်တာက သက်ရောက်မှု သိပ်မရှိပေမယ့်

mgyoe.com

အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ အိမ်ထောင် ပြု မပြု၊ ကလေး ယူ မယူ စတဲ့ ရွေးချယ်မှုတိုင်းက ဘဝ တစ်ခုလုံးကို သက်ရောက်စေတယ်။ မတူတဲ့ရွေးချယ်မှုက မတူတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ပေးတယ်။ ဘဝမှာ သည်းမခံနိုင်ဆုံးအရာက လူ့ဘဝကို အသစ်ပြန်စတဲ့ အခွင့်အရေး မရှိတာပါပဲ။

“တကယ်လို့ အစတည်းက ဒီလိုရွေးခဲ့ရင် အခုချိန်မှာ ဒီလိုဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ ညည်းတွား မနေပါနဲ့။ သင်ရွေးချယ်တဲ့ ဘဝလမ်းခွဲတိုင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဆိုတာ မရှိသလို အဆိုးဆုံး ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့လမ်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင်လျှောက်လှမ်းဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဖြောင့်ဖြူ အောင် ဖန်တီးဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ရွေးခဲ့တဲ့လမ်း မှားတယ်လို့ အတိတ်ထဲ သင် တဝဲဝဲလည်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



**ရိုးရှင်းတာကို လက်ကိုင်ထားပါ။**

စိတ်ရှုပ်စရာ တွေးတောမှုတွေက သင့်ဘဝကို ရှုပ်ထွေးစေသလို လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သင် အသုံး ရှင်နေထိုင်နေပေမယ့် အတိတ်ကို သင် တမ်းတနေတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်အတွက် တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်တယ်။ အတိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ထိ သယ်ဆောင်လာတာဟာ သင့်ဘဝကို မသပ်ရပ်စေဘူး။ ရှုပ်ထွေးပွေလီစေတယ်။

ရိုးရှင်းခြင်းဆိုတာ တင့်တယ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကို အရေပြားနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ခံယူမယ်။ မိုးရွာပြီးစ မြက်ရနံ့တွေကို နှာခေါင်းနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှူရှိုက်မယ်။ အဝေးက လှပတဲ့ ရှုခင်းကို ပန်းချီကားတစ်ချပ်လို့ မျက်လုံးနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အရသာခံမယ်။ ရိုးရှင်းခြင်းက ဒီလောက် လွယ်ကူပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေထိုင်မယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေထိုင်ရင် စိတ်ရှုပ်စရာတွေ တွေးတောဖို့ မလိုဘူး။ အတိတ်ကိုလည်း တမ်းတဖို့ မလိုဘူး။ အနာဂတ် အတွက်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုဘူး။ ရိုးရှင်းတာကို လက်ကိုင်ထားပြီး ဘဝကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါတယ်။



**ခံစားချက်ကို အလဟဿမဖြုန်းပါနဲ့**

သင့်အကြောင်း လူတွေ မဟုတ်မမှန်ပြောလို့ ဒီနေ့ သင် မပျော်ဘူး။ လူတွေနဲ့လည်း သင် ရန်မဖြစ်ချင်လို့ လူတွေနားက သင် ခွာခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်သာ လူတွေဆီက သင် ခွာခဲ့ပေမယ့် သင့်စိတ်က နာကျင်ခြင်းထဲကနေ မခွာနိုင်ခဲ့လို့ တွေးလေ သင် ဒေါသထွက်လေဖြစ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တခြားအလုပ်ပေါ်မှာ သင် အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ပါလက်ပါ သင် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး အရေးပါတဲ့အရာတွေကို သင် လျစ်လျူရှုမိတတ်တယ်။ သင့်စိတ်ကို သူတစ်ပါးရဲ့အမှားတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးထားလို့ဖြစ်တယ်။

ခံစားချက်ကို အကျယ်ချဲ့တာဟာ သင်ရဲ့ဖြုန်းတီးမှုဖြစ်တယ်။ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြုန်းတီးမှုဖြစ်တယ်။ ဒေါသထွက်ဖို့ အားစိုက်ရတယ်။ ဒေါသထွက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတယ်၊ ခွန်အားဗလကို ထိတယ်။ ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ သင်ဟာ ခံစားချက်ရဲ့ အထိန်းအချုပ်ကို မခံရပါစေနဲ့။ ဒေါသထွက်ခင် သင့်ကိုယ်သင် “ခံစားချက်ကို အလဟဿမဖြုန်းနဲ့” လို့ ညင်ညင်သာသာ သတိပေးပါ။



အချိန်ကောင်းကို ဖမ်းဆုပ်ပါ။

သင်ကြိုက်တဲ့ အကျိုးတစ်ထည်ကို ဝယ်ခဲ့ပြီး မဝတ်ရက်ဘဲ ဝတ်ရုံထဲ ဒီအတိုင်း သင်သိမ်းထားတယ် ဆိုပါစို့။ ကာလကြာမှ အဲဒီအကျိုးကို ဝတ်ဖို့ သင်သတိရချိန် အကျိုးဟာ ခေတ်ကုန်နေပြီဆိုတာကို သင် သတိထားမိလိမ့်မယ်။

အရသာရှိတဲ့ ကိတ်မုန့်လှလှတစ်တုံးကို ဝယ်ခဲ့ပြီး မစားရက်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲ သင် ထည့်ထား မိတယ် ဆိုပါစို့။ ကာလကြာမှ ကိတ်မုန့်စားဖို့ သင် သတိရချိန် ကိတ်မုန့်ဟာ ဒိတ်လွန်နေပြီဆိုတာကို သင် သတိထားမိလိမ့်မယ်။

နှစ်သက်ချိန်မှာ မဝတ်လိုက်ရတဲ့ အကျိုး၊ စားချင်တဲ့အချိန်မှာ မစားလိုက်ရတဲ့ ကိတ်မုန့်၊ ဆန္ဒ ရှိတဲ့အချိန်မှာ မလုပ်လိုက်ရတဲ့ အလုပ် . . . ဒါတွေဟာ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာလည်း ဒိတ်လွန်နေစွဲတွေ ရှိပါတယ်။ လုပ်ချင်တာကို အချိန်မနှောင်းခင် အရွယ် ကောင်းတုန်း လုပ်သင့်တယ်။ တကယ်လို့ လုပ်ချင်တာကို စိတ်ထဲမှာပဲထားပြီး အကောင်အထည် မဖော်ခဲ့ရင် နောက်ဆုံးရလဒ်က မဝတ်လိုက်ရတဲ့ အကျိုးလို၊ မစားလိုက်ရတဲ့ ကိတ်မုန့်လို နောင်တနဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေပဲ ကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ဘာပူဆွေး ဝမ်းနည်းစရာမှ ချန်မထားခဲ့ ပါနဲ့။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၆)

- ၁ ကော်ဖီရဲ့ အချိုအခါးက မွှေတဲ့အပေါ် မူတည်တာ မဟုတ်ဘူး။ သကြား ထည့်၊မထည့် ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ ခံစားရတဲ့နာကျင်ခြင်းက ဘယ်လို မေ့ရမယ်ဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်တာ မဟုတ်ဘူး။ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်စရဲတဲ့ သတ္တိအပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။
- ၂ ဘဝက ရေဓွေးကြမ်းတစ်ခွက်နဲ့ တူတယ်။ ခါးသက်ရာကနေ ချိုတယ်။
- ၃ ဘဝက တစ်သက်လုံး ခါးသီးနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ခါးသီးပြီးနောက် ချိုမှာပါပဲ။
- ၄ ကမ္ဘာကြီး လည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ ကံဆိုးခြင်းဆိုတဲ့ နေရာမှာ တစ်သက်လုံး ရပ်မနေပါဘူး။
- ၅ တခြားလူအတွက် ဆူးညှောင့်ခလုတ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာဟာ ကိုယ့်အတွက် ချိုင့်ကို လမ်းခင်း လိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။
- ၆ ဆင်ခြေသုံးသပ်ချက်တွေကို တခြားလူထက် ကိုယ်ပိုသိတာဟာ တခြားလူထက် ကိုယ်လုပ်တဲ့ အမှား ပိုများလို့ဖြစ်တယ်။
- ၇ အချိန်ဆိုတာ ပိုက်ကွန်နဲ့တူတယ်။ ကိုယ်ပိုက်ချတဲ့နေရာမှာပဲ ကိုယ့်အတွက် ရိက္ခာရှိတယ်။
- ၈ လူ့ဘဝမှာ အလိုမကျခြင်း နှစ်ခု ရှိတယ်။ လိုတာမရတာနဲ့ ရတာမလိုတာ ဖြစ်တယ်။
- ၉ ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ စိတ်အိုသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ ငိုချင်သည့်တိုင် အပြုံးကို ထိန်းထားနိုင်တာဖြစ်တယ်။
- ၁၀ နှုတ်ဆက်တာကို အရမ်းအလေးထားစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှုတ်ဆက်တိုင်း စိတ်ပါလက်ပါ ရှိရမယ်။
- ၁၁ အလုပ်များတယ်ဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ နာကျင်ခြင်းတွေကို သတိမရစေလို့ ဖြစ်တယ်။ အပြေးအလွှားဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ဘဝရဲ့ တကယ့်အရသာကို ခံစားစေလို့ဖြစ်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ ဇိမ်ခံခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ တန်ဖိုးမဲ့သူ မဟုတ်ကြောင်း ခံစားစေ လို့ဖြစ်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက် ခရီးဝေး ဘယ်လောက်လျှောက်နိုင်မလဲ။

သူနဲ့အတူ တွဲလျှောက်တဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

◆ လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်ထိ ထက်မြက် ထူးကဲနိုင်မလဲ။

သူ့ကို သင်ကြားညွှန်ပြတဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

◆ လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်ထိ အောင်မြင်နိုင်မလဲ။

သူ့ဘေးက တွဲခေါ်ဖေးမတဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းကို ဂယနဏသိသည့်တိုင် ကိုယ့်ကိုနှစ်သက်သူ ဖြစ်တယ်။

လူအများက သင် ဘယ်လောက်ထိ အမြင့်ပျံသန်းနိုင်မလဲ ဆိုတာကို သတိပြုနေချိန်မှာ လူတချို့က သင် ပျံသန်းတာ မော့မော့ဆိုတာကို ဂရုစိုက်မယ်။ ဒါဟာ ခင်မင်မှုဖြစ်တယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ အထွတ်အထိပ်ဆိုတာ စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ တခဏ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြံကြံခံနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၇)

- (၁) မဖြေချင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုး အမေးခံရတဲ့အခါ မေးသူရဲ့မျက်လုံးကို စိုက်ကြည့်ပြီး ပြုံးပြပါ။
- (၂) လမ်းလျှောက်ချိန် ကိုယ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ထားပါ။ စိတ်ရှုပ်ချိန် လမ်းမှာတွေ့တဲ့လူတွေကို နှုတ်မဆက်ချင်ရင် ခေါင်းညိတ်ပြုံးပြပါ။
- (၃) သူငယ်ချင်းဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်က သင် အဆင်ပြေချိန် သူ ပျော်မယ်။ သင် အဆင်မပြေချိန် သင်နဲ့အတူ သူ ပူပန်မယ်။ ဒါကို သေချာမှတ်ထားပါ။
- (၄) ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက် ကိုယ်ချပါ။ ဖြစ်လာသမျှ ခံယူဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ စမလုပ်ခင် လောကကြီးမှာ နောင်တကုဆေးဆိုတာ မရှိကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးပါ။
- (၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “သေးသေးလေး” (နိမ့်ချ) လို့ လက်ခံပြီး မျက်စိထဲမှာတော့ “လောက အကြီးကြီး” ကို ထည့်သွင်းထားပါ။
- (၆) လူတစ်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရင် သူ့ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေး၊ သွားခွင့်ပေးပါ။ တကယ်လို့ သင့်ကို သူတကယ်ချစ်ရင် သင့်ဆီ သူပြန်လာပါလိမ့်မယ်။
- (၇) ကိုယ့်ကိုယ်ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ ဆင်ခြေမရှာပါနဲ့။ အမှားနောက်က ဆင်ခြေတွေကို ဘယ်သူမှ နားမထောင်ချင်ကြပါဘူး။
- (၈) ရမ်းသမ်းပြီး ဒေါသထွက်ပါနဲ့။ ဘယ်သူကမှ သင့်အပေါ် အကြွေးမတင်ပါဘူး။
- (၉) အတိတ်ကို သင်မမေ့ချင်လည်း ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်လွှတ်တတ်ရမယ်။
- (၁၀) တခြားလူပြောတဲ့စကားကို ဦးနှောက်ထဲမှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ပါ။
- (၁၁) လောကကြီးမှာ အတန်းအစားရှိတယ်။ မတရားမှုတွေလည်း များတယ်။ မညည်းညူပါနဲ့။
- (၁၂) သင်ကိုယ်သင်တွေးထင်ထားသလောက် သင်ဘယ်တော့မှ အရေးမပါနိုင်ပါဘူး။
- (၁၃) ငွေကြေးနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ရသမျှ ပြဿနာကို ပြဿနာလို့ မခေါ်ပါဘူး။
- (၁၄) “ချစ်တယ်” ဆိုတဲ့စကားကို ဘယ်အချိန်မှာပြောပြော၊ ဘယ်နေရာမှာ ပြောပြော ပြောပြီဆိုရင် တကယ့်စိတ်ရင်းနဲ့ ပြောပါ။ “ဆောရီး” ဆိုတဲ့ စကားကို ဘယ်အချိန်မှာပြောပြော၊ ဘယ်နေရာမှာ ပြောပြော ပြောပြီဆိုရင် တစ်ဘက်လူရဲ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီး ပြောပါ။

- (၁၅) အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ ဘယ်တော့မှ တစ်ဘက်သားကို မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ပြောစရာရှိတာကို ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။ တွေးစရာရှိတာကို မြန်မြန်တွေးပါ။
- (၁၆) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားလပ်ချိန်လေးပေးပြီး တစ်ယောက်ထဲ သီးသန့် နေကြည့်ပါ။
- (၁၇) ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်ရင် မယူပါနဲ့။ ဘယ်လောက်ပဲ နှစ်သက် နှစ်သက် လက်လွှတ်တတ်ဖို့ နားလည်ပါ။
- (၁၈) ကံကြမ္မာက ကိုယ့်အပေါ် အကြွေးတင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကြိုးစားမှု မလုံလောက်သေးတာပါ။
- (၁၉) ဇွဲကောင်းတဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိနိုင်သလို လမ်းထက်ဝက်တင် လက်လျော့ လိုက်တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။
- (၂၀) လူသုံးယောက်ရှိရင် တစ်ယောက်က ကိုယ့်ထက်တော်သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ထက်ညံ့သူ မရှိဘူး။ “ငါ ကြိုးစားကြည့်ပြီးပြီးလား” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (ဂ)

(၁) ချစ်ပြီဆိုရင် နက်နက်နဲနဲ ချစ်ပါ။ လက်လွှတ်ပြီဆိုရင်လည်း လုံးလုံးလျားလျား လွှတ်ပါ။  
 စောင့်မျှော်ခြင်းဆိုတာ နဂိုတည်းက မှားနေတဲ့ အမှားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ လက်မလွှတ်သင့်တဲ့  
 အရာကို လွယ်လွယ်ကူကူ လက်မလွှတ်သလို ခေါင်းမမာသင့်တဲ့နေရာမှာလည်း ခေါင်းမာနေဖို့ မလို  
 ပါဘူး။



(၂) ဖြေတွေးတတ်လေ နာကျင်မှုလျော့လေ။  
 ကိုယ့်ကို နာကျင်စေရက်တဲ့လူက ကိုယ့်မျက်ရည်ကိုလည်း ဂရုစိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်  
 အသုံးမကျတဲ့ မျက်ရည်တွေကို အမြန်သိမ်းပြီး မျက်နှာသစ်ပါ။ သွားတိုက်ပါ လုပ်ချင်တာတွေ ထလုပ်လိုက်ပါ။



(၃) ဘယ်ကိစ္စမဆို တွေ့ကြုံခံစားပြီးမှ ပိုသိတတ်နားလည်လာတယ်။ ဥပမာ - အချစ်။  
 မှားယွင်းခဲ့ဖူး၊ ဝမ်းနည်းခဲ့ဖူးမှ တချို့ကိစ္စတွေ ဒီလောက်ခွဲကောင်းနေဖို့ မသင့်ကြောင်း သိတော့  
 တယ်။



(၄) ဆောင်းဦးရာသီက ရက်စက်တယ်။ ရင့်မှည့်သည်ဖြစ်စေ၊ မရင့်မှည့်သည်ဖြစ်စေ ရိတ်သိမ်း  
 ရတော့မယ်။  
 အရာအားလုံးက ဆောင်းဦးနဲ့ ဆောင်းရာသီကြားမှာ လေနဲ့အတူ လွင့်ပြယ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ  
 မှာ တစ်ခုတည်း ကျန်ရှိခဲ့တဲ့အရာက စိမ့်စမ်းရေလို ကြည်လင်တဲ့ အမှတ်တရတွေပဲဖြစ်တယ်။ အတိတ်က  
 အမှတ်တရတွေ ကိုယ့်ဘဝထဲ အမြဲစီးဆင်းနေစေမယ်။



(၅) လူ့ဘဝဆိုတာ ရထားတစ်စီးနဲ့တူတယ်။ ရထားပေါ်မှာ အရောင်အသွေးစုံတဲ့ လူတွေ သွားလာ  
 နေကြတယ်။  
 ရထားပေါ်မှာ ရေစက်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ကိုယ်ကြုံနိုင်တယ်။ ရထားရပ်ချိန် ဘဝရထားပေါ် လူတွေ

mgyoe.com

တက်လာကြတယ်၊ ဆင်းသွားကြတယ်။ ရထားပေါ် ကိုယ်ဆင်းချိန် လက်ပြန့်တံဆက်ပါ။



(၆) သူငယ်ချင်းအပေါ် လူမှုရေးအကြွေးတွေ အများကြီး မတင်ပါနဲ့...။

အဲဒီအကြွေးတွေဆပ်ဖို့ ကိုယ်အခွင့်အရေး မရှိမှာ စိုးလို့ပါ။ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတာတွေ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မဖြစ်ဘူး။ အမှတ်တရတွေပဲ ကိုယ့်ဆီမှာ ကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။



(၇)

ဘယ်လို အသက်အရွယ်ပိုင်းက အကောင်းဆုံးလဲ။

ပန်းပွင့်က ပြောတယ် “ပွင့်လန်းပြီး အကိုင်းအခက်တွေနဲ့ ဝေဆာတဲ့ အရွယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်”

ဘယ်လို နုပျိုမှုက အကောင်းဆုံးလဲ။

နေမင်းကပြောတယ် “အလင်းရောင်တွေနဲ့ တောက်ပတဲ့ နုပျိုမှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်”

ဘယ်လိုစိတ်က အကြည်လင်ဆုံးလဲ။

လမင်းကပြောတယ် “ဖြူစင်ရိုးသားတဲ့စိတ်က အကြည်လင်ဆုံးဖြစ်တယ်”

ဘယ်လိုဘဝက အလှပဆုံးလဲ။

စင်ရော်ငှက်က ပြောတယ် “ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ ဘဝက အပျော်ရွှင်ဆုံးနဲ့ အလှပဆုံးဖြစ်တယ်”



(၈) သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ ပျော်ရွှင်တဲ့နေ့ရက်တွေထဲက ဂီတာတစ်လက်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့တေးသွားတွေကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ စိတ်ညစ်ညူးစရာ နေ့ရက်တွေထဲက နွေလေလေးဖြစ်တယ်။ မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ကိုယ့်အပါးကနေ အဝေးကို တိုက်ထုတ်ပေးတယ်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းလမ်းမပေါ်က ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ အလင်းရောင်ရှိတဲ့ အရပ်ဘက် ကိုယ့်ကို လမ်းညွှန် ဦးဆောင်ပေးတယ်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကျန်းခြင်းလမ်းမပေါ်က မီးအိမ်လေးတစ်လုံးဖြစ်တယ်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပေါ် ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ အမှောင်တွေကို မောင်းထုတ်ပေးတယ်။



(၉) ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ကိတ်မုန့်တစ်တုံးဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အခက်အခဲနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ခံစားချက်တူ အကြည့်တစ်ချက်ဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပွတ်သပ်ပေးတဲ့ ဖခင်ရဲ့လက်ကြမ်း ဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ သူငယ်ချင်းဆီကရတဲ့ ဂရုစိုက်စာလေးတစ်စောင် ဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ မိခင်ရဲ့တပျစ်တောက်တောက် စကားသံတွေဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ နှုတ်ဆက်စကား ဖြစ်တယ်။



(၁၀) အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အချစ်ဆိုတာ ဆောင်းရာသီရဲ့ နေရောင်ခြည်ဖြစ်တယ်။ ဆာလောင်ချမ်းအေးနေသူကို အနွေး ဓာတ်တွေ ပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ကန္တာရထဲက စမ်းရေတစ်ပေါက်ဖြစ်တယ်။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူကို အသစ်တစ်ဖန် ရှင်သန်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ကောင်းကင်အောက်က လတစ်စင်းဖြစ်တယ်။ အထီးကျန်ဆန်သူကို နှစ်သိမ့်မှု တွေ ပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ နွေဦးရဲ့ မိုးရေတစ်စက်ဖြစ်တယ်။ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့သူကို လန်းဆန်းမှုတွေ ပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ နွေရာသီရဲ့ လေပြေလေညင်းဖြစ်တယ်။ ပူပင်သောက ခံစားနေသူကို အေးမြမှုတွေ ပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ညအမှောင်ထဲက မီးအိမ်တစ်လုံးဖြစ်တယ်။ လမ်းပျောက်သူကို ကမ်းကပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။



(၁၁) စာအုပ်က ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်အဟာရဖြစ်တယ်။ ကျွန်မတို့ကို စိတ်ခွန်အားတွေ ဖြစ်စေတယ်။

Jane Eyre က ပြောတယ်။

“ကျွန်မတို့ တန်းတူညီမျှပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ကိရိယာ မဟုတ်ဘူး” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုကို ကျွန်မ နားလည်လိုက်တယ်။

Robert Browning က ပြောတယ်။

“အချစ်မရှိရင် လောကတစ်ခုလုံး သင်္ချိုင်းတစပြင်နဲ့ တူတယ်” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ သူတစ်ပါး ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေးကမ်းတာဟာ ဘယ်လောက် အရေးပါကြောင်း ကျွန်မ နားလည်လိုက်တယ်။

Petőfi Sándor က ပြောတယ်။

“လူ့ဘဝက တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရှိတဲ့ ဘဝက အရာရာ တန်ဖိုးမဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာလည်း အရေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုကို လူတိုင်းတောင့်တ ကြတယ်။ ဘဝ၊ အချစ်ရှိပြီး လွတ်လပ်မှု မရှိရင် ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှု ရှိရင် အချစ်နဲ့ဘဝကိုတောင် လက်လွှတ်နိုင်ကြတယ်” တဲ့ ဒီစကားထဲကနေ လွတ်လပ်မှုရဲ့တန်ဖိုးကို ကျွန်မနားလည်လိုက်တယ်။

Lu-Xun က ပြောတယ်။

“နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ မပေါက်ကွဲရင် နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ သေဆုံးမယ်” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ ပုန်ကန်မှုရဲ့အရေးပါပုံကို ကျွန်မ နားလည်လိုက်တယ်။

လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဟာ ဖိနှိပ်ညှဉ်းဆဲမှုတွေ ခံရတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ အင်အားမမျှလို့ ဒါမှမဟုတ် ရွေးချယ်ဖို့လမ်း မရှိတာကြောင့် နှုတ်ဆိတ်နေရတယ်။ ဖိနှိပ်မှုတွေ လွန်ကဲ

လာတဲ့အခါ။ သည်းခံနိုင်တဲ့ အတိုင်းတာထက် ကျော်လွန်လာခဲ့အခါ ပုန်ကန်ဆန့်ကျင်ဖို့ ပေါက်ကွဲ  
လာတတ်ကြတယ်။

တကယ်လို့ ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ဖို့တောင် သတ္တိမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာရော၊ လုပ်နိုင်  
စွမ်းမှာရော သူဟာ သေဆုံးပြီးဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၉)

- (၁) တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို အဖော်ပြုပေးသူ မရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း သီချင်းနားထောင်ပါ။ စာဖတ်ပါ။ စာရေးပါ။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့် ဖြစ်တယ်။
- (၂) တကယ်လို့ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ထောင့် တစ်နေရာမှာ ဒါမှမဟုတ် စောင်ခေါင်းမြီးခြုံပြီး ငိုလိုက်ပါ။ တခြားလူရဲ့ နှစ်သိမ့်မှုတွေ မလိုပါဘူး။ ငိုပြီးတာနဲ့ စိတ်လန်းဆန်းလာပါလိမ့်မယ်။
- (၃) စိတ်ထိခိုက်တဲ့အခါ ယုံကြည်ရတဲ့သူငယ်ချင်းကို ရင်ဖွင့်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ညစ်စရာတွေကို ရင်ထဲသို့ဝှက်ထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး စိတ်ထိခိုက်စေပါတယ်။
- (၄) မပျော်ရွှင်တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကင်ပြာကို မော့ကြည့်ပါ။ ကြယ်တွေကို ရေတွက်ပါ။ အပြောကျယ်တဲ့ကောင်းကင်မှာ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အချစ်တစ်ခုတော့ ရှိလိမ့်မယ်။ “ငါ မဆိုးဘူး” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တစ်ခုတော့ပေးပါ။
- (၅) မိသားစုအပါအဝင် ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့သူရဲ့ မွေးနေ့ကို မှတ်ထားပါ။ ကိုယ့်မွေးနေ့ကိုလည်း မှတ်ထားပါ။ မွေးနေ့မှာ လက်ဆောင်ပေးသူ မရှိရင် ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ လှပတဲ့လက်ဆောင်တွေဝယ်ပြီး အဖေ၊ အမေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။
- (၆) အားလပ်ချိန်မှာ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ သီချင်းလေးတွေ နားထောင်ပါ။ စာကောင်းလေးတွေ ရှာဖတ်ပါ။ ခဏတာ အိပ်စက်ပါ။
- (၇) အခုချိန်ကစပြီး ထက်မြက်သူဖြစ်ပါစေ။ ငါ့ကိုလွမ်းလား၊ ချစ်လားလို့ တစ်ဖက်သားကို သွားမမေးပါနဲ့။ တကယ်လို့ သူလွမ်းရင်၊ သူချစ်ရင် သူဘာသာသူ ပြောပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်သွားမေးနေရင် သူ ဘဝင်မြင့်သွားပါလိမ့်မယ်။
- (၈) ကိစ္စတချို့၊ လူတချို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်မရက်စက်မိပါစေနဲ့။ ဥပမာ- ထမင်းမစားတာ၊ ငိုတာ၊ အခန်းအောင်းတာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာ . . . ဒါတွေက လူနဲ့လူအတွေ့လုပ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတလေပဲ နဲ့အတာ ကောင်းပါတယ်။
- (၉) ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးနောက်ကွယ်မှာ သူ့မကောင်းကြောင်း မပြော

ပါနဲ့။ ပြောခဲ့ရင်လည်း ကောင်းကြောင်းပဲ ပြောပါ။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးပိုတာက ရန်သူတစ်ယောက် တိုးတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။

(၁၀) တစ်ခါတလေမှာ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေ ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှိန်း မသွားရဘူး။ တစ်ခါ တလေမှာ ဆံပင်တွေ ရှုပ်ပွကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်အခါနဲ့ ကိုက်ညီရမယ်။ တစ်ခါ တလေမှာ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်တွေ ဆဲကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းရှိချိန် ဒါမှမဟုတ် အရင်းဆုံးသူငယ်ချင်းရှေ့ဖြစ်ရမယ်။ ဆဲပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်ကို စိတ်ညစ်စေတဲ့ အရာ တွေ မေ့ပစ်နိုင်ရမယ်။

(၁၁) အတတ်နိုင်ဆုံး လူတွေနဲ့ မငြင်းခုံမိအောင် ကြိုးစားပါ။ ဒေါသထွက်နေသူ တစ်ယောက်က ကိုယ့်ခံစားချက်ကို မထိန်းနိုင်တဲ့ အရူးတစ်ယောက်နဲ့ တူပြီး အရမ်းကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သည်းခံပြီး ပြဿနာရင်းမြစ်ကို ရှာပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်ချိန်မှ ဖြေရှင်းပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၀)

လက်သီးကို တင်းတင်းဆုပ်တာနဲ့ အရာအားလုံးကို ကိုယ် ဖမ်းဆုပ်မိပြီလို့ ထင်နေခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ လေကိုတောင် ကိုယ် ဖမ်းဆုပ်မမိခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်ကို ထောင်မတ်ပြီး ပခုံးကိုစွင့်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်လက်နှစ်ဘက်က ဗလာဖြစ်သွားတယ်လို့ ခံစားမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကတစ်ခုလုံးက ကိုယ့်ရင်ခွင် မှာ . . . ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှစ်သက်ပါ။

ဒီနေ့မှာ မနေ့ကလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနှစ်သက်နိုင်ရင် မနက်ဖြန်က ကိုယ့်အတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိနိုင်ဦးမလဲ။



သံသယများသူ။

တစ်ခါတလေမှာ လူတွေက သံသယများတတ်တယ်။ သံသယများတော့ ကိစ္စအသေးအမွှားတွေက အစ စိတ်ထဲထည့်မိတတ်တယ်။ တခြားလူ ကိုယ့်ကို ပိုကြည့်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ကို မနာလိုလို့၊ ရန်ရှာချင်လို့ ကိုယ်ထင်တတ်တယ်။ တခြားလူ ကိုယ့်ကို မကြည့်ပြန်တော့ ကိုယ့်ကို လျစ်လျူရှုထားတယ်လို့ ထင်ပြန် တယ်။ သံသယများတဲ့လူရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝက ပင်ပန်းလွန်းတယ်။ တခြားလူကြောင့် စိတ်ခံစားချက်တွေ အလွယ်တကူ ဖြစ်တတ်လို့ဖြစ်တယ်။ သံသယများတဲ့လူက တောင်တောင် မြောက်မြောက် လျှောက်တွေး နေတတ်လို့ အရှုပ်အထွေးတွေကြားမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိတ်မိနေတတ်တယ်။



ကိုယ်ဟာ သံလိုက်တစ်တုံး။

ကိုယ်ဟာ သံလိုက်တစ်တုံးဆိုတာကို ယုံပါသလား။ ကိုယ့်စိတ်ပျော်ရွှင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် နှစ်သက်တယ်၊ လောကကြီးကို အကောင်းမြင်စိတ်တွေနဲ့ ဖြည့်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကိုယ်ဆွဲငင်ယူမိမှာပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ပိတ်လှောင်တယ်၊ ဘယ်အရာမဆို ကိုယ်ကြည့်မရဖြစ် နေခဲ့ရင် မကောင်းတဲ့အရာတွေက ကိုယ့်ဆီရောက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဟာ သံလိုက်တစ်တုံးဖြစ်လို့

ကိုယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာကိုပဲ ကိုယ်ဆွဲငင်မိမှာဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့ကိုယ်က ပျော်ရွှင်စရာ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆွဲငင်သလို စိတ်ရှုပ်ဝမ်းနည်းတဲ့ကိုယ်က စိတ်ရှုပ်စရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆွဲငင်မှာဖြစ်တယ်။ ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ကံမကောင်းခြင်းကို ကိုယ် ဘယ်လိုစိတ်အစွမ်းနဲ့ ဆွဲငင်ယူမလဲ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ယုံကြည်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တယ်။



**ဒီကနေ့ စိတ်လန်းဆန်းရဲ့လား။**

ဒီကနေ့ သင့်စိတ် လန်းဆန်းရဲ့လား။ သင်မဖြေပေမယ့် သင့်မျက်လုံးထဲမှာ အဖြေတွေရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် လေးလံတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာကိုယ်ထည်ထဲမှာ သင်ပုန်းအောင်းမနေပါနဲ့တော့။ လူကို စိတ်ညစ်စေတဲ့ “စိတ်ရှုပ်စရာ” ဆိုတဲ့အရာက လူတွေ့လို့ ဖြစ်လာတာပါ။ မတွေ့ရင် အဲဒီအရာတွေက ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး ဆိုတဲ့ စကားကို သင်ကြားဖူးပါသလား။

ကော်ဖီထွက်သောက်မယ်၊ အင်္ကျီထွက်ဝယ်မယ်၊ ဆံပင်ပုံပြောင်းမယ်၊ ရေခဲမုန့်ဝယ်စားမယ်၊ လမ်းထွက်လျှောက်မယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်မယ်၊ ငယ်သူငယ်ချင်းဆီ အလည်သွားပြီး အရင်က ပျော်စရာ အကြောင်းတွေကို ပြောမယ်။ ညအချိန် ကြယ်လေးတွေကို ရေတွက်မယ်. . . ကိုယ့်စိတ်ကို လန်းဆန်းစေတဲ့နည်းက များလွန်းပါတယ်။ လေးလံတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာ အခွံထဲနေရတာ ပိုကောင်းတယ်လို့ သင် မထင်ခဲ့ရင်ပေါ့။



**သိပ်ဂရုမစိုက်နဲ့။**

သူ့ရုပ်ကို ကိုယ်ကြည့်မရသလို ကိုယ့်ပုံစံကိုလည်း သူ မျက်စိစူးရင် စူးနေလိမ့်မယ်။ သူ့ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံကို ကိုယ်မနှစ်သက်သလို ကိုယ့်ဆံပင်ပုံစံကိုလည်း သူကြိုက်ချင်မှ ကြိုက်လိမ့်မယ်။ သူ့မှာ သူ့ဆိုးကျိုးရှိသလို ကိုယ်လည်း ခြောက်ပြစ် မကင်းပါဘူး။ ဒီလောကကြီးမှာ လုံးဝပြည့်စုံတဲ့လူ မရှိသလို ရာနှုန်းပြည့် ကိုယ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့လူလည်း ရှားပါတယ်။ တခြားလူ နှစ်သက်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဖိနှိမ်ထားစရာ မလိုသလို လူရှေ့ထွက်ပြီး ခေါင်းမောရင်ကော့ ပြစရာလည်း မလိုပါဘူး။ မသက်ဆိုင်တဲ့လူတွေအပေါ် ကိုယ့်အချိန်ကို ဖြုန်းတာထက် ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာက ပိုမြတ်ပါတယ်။



**စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ။**

စိတ်ရှုပ်တဲ့အချိန်က ကြိုးညှိမထားတဲ့ ဂီတာတစ်လက်နဲ့တူတယ်။ တီးလိုက်တာနဲ့ နားစူးပြီး နားဝင်မချို့တဲ့ သံစဉ်တွေ ထွက်လာတတ်တယ်။ ချက်ချင်း ဖြေရှင်းမရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် စိတ်ရှုပ်နေလား။ ဒါမှမဟုတ် မဖြစ်လာသေးတဲ့ ကိစ္စကို ကြိုတွေးပြီး စိတ်ပူနေလား။ ဒီလိုစိတ်ရှုပ်စရာကို ကိုယ် မနှစ်သက်ပေမယ့် စိတ်ရှုပ်စရာအတွေးတွေက ကိုယ့်ခေါင်းထဲ အလိုလို ရောက်လာနေတယ်။ ဒီလို အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်တွေ ပိုရှုပ်ထွေးပြီး ရင်ဆိုင်ဖို့ အင်အားတွေ ကုန်ဆုံးကုန်တယ်။ စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေက ကိုယ်တွေးထင်ထားသလောက် ဆိုးဝါးလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။ များသောအားဖြင့် လူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခြောက်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အချိန်ကုန် လူပိုပန်းရတယ်။ စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နစ်ဝင်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုကိုရှာပြီး

လုပ်ကြည့်ပါ။ တံမြက်စည်းလှည်းပါ။ မှန်ပြတင်းတွေ သုတ်ပါ။ ပုံထားတဲ့ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို ဆေးကြောပါ။ အပြင်က အရာတွေကို လှည်းကျင်း သန့်ရှင်းနေချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက စိတ်ရှုပ်စရာ တွေကိုလည်း ကိုယ်လှည်းကျင်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။



**တွင်းထဲက ဖား မဖြစ်စေနဲ့။**

တွင်းထဲက ဖားတစ်ကောင်လို တွင်းဝက မိုးကောင်းကင်ကိုပဲ ကိုယ်တွေ့နေခဲ့သလား။ ဒီကောင်းကင် နေထွက်တာနဲ့ တစ်လောကလုံး လင်းသွားပြီလို့ ထင်ပြီး မိုးရွာတာနဲ့ တစ်လောကလုံး မှောင်မိုက်သွားပြီလို့ ကိုယ်ထင်နေသလား။ တကယ်တော့ တွင်းဝပတ်လည်ကို ကိုယ့်ရဲ့တစ်လောကလို့ ထင်ပြီး တွင်းဝလောက်ပဲ ကျယ်တဲ့ ကောင်းကင်က ကိုယ့်အတွေးကို လွှမ်းမိုးသွားတာဖြစ်တယ်။ လောက ကြီးက အဆုံးသတ်အနား မရှိဘူးဆိုတာကို ကိုယ်မေ့သွားလို့ဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် တွင်းဝရဲ့ကောင်းကင် အပြင် ဒီထက်ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးမရှိတော့ဘူးလို့ ကိုယ် ထင်နေလို့လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ကိုယ်ကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ တွင်းထဲက ဖားတစ်ကောင်အဖြစ်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားခဲ့တယ်။ စွတ်စိုမှောင်မိုက်တဲ့ တွင်းအောက်ထဲမှာနေပြီး ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုကိုပဲ တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တွင်းပေါ်ကို အားယူခုန်တက်ပြီး နာကျင်မှုထဲကနေ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်နိုင်ရတယ်။ နေရောင်ဖြန့်ကျက် ထားတဲ့ မိုးကောင်းကင်ကြီးက တွင်းဝက မိုးကောင်းကင်ထက် ကြီးမားကျယ်ပြန့်ကြောင်း ကိုယ်ရှာဖွေမိ ပါလိမ့်မယ်။



**ခံစားချက်မိုးရေတွေ ရွာချပါ။**

မြင့်မားတဲ့ တိမ်တိုက်ထဲကနေ ရေစက်တွေ တစ်ပြိုင်ပြိုင်ကျပြီး နွေရဲ့ ဖုန်တွေကို ဆေးကြောတဲ့ မိုးဦးရာသီကိုရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေလည်း စွတ်စိုတဲ့ရာသီကြောင့် မျက်ရည်စို့ခဲ့ရရင် တစ်ခါလောက် အားပါးတရ ငိုကြွေးလိုက်ပါ။ ရယ်မောခြင်းက ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလိုသလို ငိုကြွေးခြင်းမှာလည်း ဆင်ခြေတွေ မလိုခဲ့ပါဘူး။ ရယ်မောဖို့ လူတွေထောက်ခံအားပေးပေးမယ့် ငိုကြွေးဖို့ ကိုတော့ လူတွေအားမပေးကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ မငိုဖူးတဲ့လူက မိုးမရွာဖူးတဲ့ ကောင်းကင်လို ညှိုးနွမ်းခြောက် သွေနေတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပဲ ထိန်းချုပ်ထားရတယ်။ သွက်လက်ဖျတ်လတ်တဲ့ ရေမှုန်ရေမွှားတွေကို မတွေ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် ငိုချင်ရင် တစ်ကြိမ် တစ်ခါလောက် အားရပါးရငိုပြီး ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေနေတဲ့ ခံစားချက်ဖုန်တွေကို ဆေးကြောပစ်လိုက်ပါ။ မိုးရွာပြီးနောက် လောကတစ်ခွင်လုံး လန်းဆန်းသွားသလို ငိုပြီးတဲ့နောက် စိတ်ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။



**ကံအတိုင်းလျှောက်။**

ကလေးဘဝတုန်းက တခြားကလေးတွေကို “ကြည့်. . . ငါ့မှာရှိတာ နင် မရှိဘူး” ဆိုပြီး ကိုယ်ကြွားဖူးကောင်း ကြွားဖူးလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရာက လေတံခွန်၊ အရုပ်မလေး ဒါမှမဟုတ် ရောင်စုံခဲတံဖြစ်မယ်။

ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန် တခြားလူတွေကို “ဟင်း. . . သူ့မှာရှိတာ ငါ မရှိဘူး” ဆိုပြီး ကိုယ် အားကျဖူးကောင်း အားကျလိမ့်မယ်။ သူတို့မှာရှိတဲ့အရာက အလုပ်ကောင်း၊ ဖြောင့်ဖြူတဲ့ချစ်ခရီးလမ်း

mgj.com

ဒါမှမဟုတ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဘဝဖြစ်မယ်။

ကလေးဘဝ ကြားဝါတာက အပြစ်မဲ့တယ်။ လူကြီးဘဝ အားကျတာက ကလေးဆန်တယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဖိုးတန်အရာတွေ တခြားလူမှာ မရှိနိုင်ဘူး။ ဥပမာ- သန်မာတဲ့ကိုယ့်ရဲ့ သွားတွေ။ ပျော့ပျောင်းတဲ့အရာကို တခြားလူ စားနေချိန်မှာ မာတဲ့အရာကို ကိုယ်ကိုက်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သွယ်လျှဲတဲ့ ကိုယ့် လက်ချောင်းတွေ။ တခြားလူ ပုလွေမှုတ်နေချိန်မှာ ကိုယ်က သွယ်လျှဲတဲ့လက်နဲ့ စန္ဒရားတီးနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်အားကျနေချိန် တစ်ပါးသူကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်အားကျနေလိမ့်မယ်။ လောကကြီးမှာရှိတဲ့လူတွေက သူ့အရည်အချင်းနဲ့သူ ရပ်တည်နေကြပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူထက် ပိုကံမကောင်းသလို ဘယ်သူထက်လည်း ပိုထူးခြားနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူ့ဘဝက ကံတရားအတိုင်း သွားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရယူပိုင်ဆိုင်တိုင်း အရမ်းဝမ်းသာစရာ မလိုပါဘူး။ ပိုင်ဆိုင်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးဖို့ဆိုတာ ရှိလာနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ မရှိလို့လည်း ဝမ်းနည်းစရာ မလိုပါဘူး။ မရှိမှ ရယူနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးတွေ ရှိလာနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ ရယူတာနဲ့ ဆုံးရှုံးတဲ့ ကြားထဲမှာ အကောင်းအဆိုးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အရာအားလုံးက ကံစီမံရာအတိုင်း သွားနေလို့ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ အရာရာကို မြင်တတ်အောင်ကြိုးစားပါ။ ဒါဟာ ကိုယ်တကယ်ကြီးပြင်း ခဲ့ကြောင်း သက်သေပဲဖြစ်ပါတယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၁)

- (၁) နှင်းဆီပင် အပွင့်ပွင့်ဖို့ ဆူးပင်ကို ရေလောင်းပေးရတယ်။
- (၂) သူငယ်ချင်းအတွက် အနစ်နာခံတဲ့အလုပ်က ခက်တဲ့အလုပ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ခက်တာက အနစ်နာခံရလောက်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး ရှိဖို့ပဲလိုတယ်။
- (၃) အထီးကျန်တယ်ဆိုတာ လောကကြီးက ကိုယ့်ကိုမေ့သွားလို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က လောကကြီးကို မေ့သွားလို့ဖြစ်တယ်။
- (၄) တကယ်လို့ အကောင်းဆုံးငှက်ကိုပဲ သိချင်းဆိုခွင့်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် တောအုပ်ကြီးက တိတ်ဆိတ်ခြောက်ကပ်နေတော့မယ်။
- (၅) ရှေ့တိုးဖို့ ဆင်ခြေတစ်ခုပဲ လိုအပ်တယ်။ နောက်ဆုတ်ဖို့ ဆင်ခြေ အခု တစ်ရာ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများက ဆင်ခြေ တစ်ရာပေးပြီး ပျော့ညံ့သူမဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြကြတယ်။ ဆင်ခြေ တစ်ခုတည်းကို သုံးပြီး သတ္တိရှိသူဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ သက်သေပြဖို့ မေ့နေကြတယ်။
- (၆) စိတ်နေသဘောထား ပြည့်ဝတဲ့အမျိုးသမီးက ဘယ်တော့မှ သူ ပိုင်ဆိုင်တာကို မကြွားဝါဘူး။ ပညာဘယ်လောက်တတ်သလဲ ထုတ်မပြောဘူး။ ဘယ်ကိုသွားခဲ့တယ်၊ အဝတ်အထည် ဘယ်လောက်ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း၊ လက်ဝတ်ရတနာ ဘယ်လောက်ရှိကြောင်း မကြွားဝါတတ်ဘူး။ အကြောင်းက သူ့မှာ သိမ်ငယ်နိမ့်ကျတဲ့စိတ် မရှိလို့ပါပဲ။
- (၇) ထက်မြက်တဲ့ မိန်းကလေးတွေ တစ်ခါတလေမှာ ဘာမှမသိသလို တုံးတံ တုံးအ ဟန်ဆောင်သင့်တယ်။
- (၈) လောဘမကြီးနဲ့၊ ကောင်းတဲ့အရာတွေက ဘယ်တော့မှ တာရှည်မခံဘူး။
- (၉) လူတွေသိနိုင်တဲ့ မှားယွင်းမှုမျိုးက တကယ့်အမှားမဟုတ်သေးဘူး။ တခြား လူ လူသွားနိုင်တဲ့ ချစ်သူမျိုးက တကယ့်ချစ်သူမဟုတ်သေးဘူး။
- (၁၀) သူတစ်ပါး အောင်မြင်၊ ပျော်ရွှင်နေတာကို ကြည့်ပြီး မနာလိုမဖြစ်ပါနဲ့။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ဖို့ သူတို့လည်း လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ရင်းပြီး ကြိုးပမ်းခဲ့ပါတယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၂)

- (၁) ကျွန်တော်တို့က အစာသာစုဆောင်းတတ်တဲ့ ပုရွက်ဆိတ်နဲ့ မတူသင့်ဘူး။ ဗိုက်ထဲက အမျှင်ကိုသာ ထွေးထုတ်တတ်တဲ့ ပင့်ကူလိုလည်း မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဝတ်မှုန်ကိုစုပ်ယူ ကြေညက်အောင် ဝါးမျိုပြီးမှ မွှေးကြိုင်ချိုမြိန်တဲ့ ပျားရည်အဖြစ် ပြန်ထုတ်ပေးတဲ့ပျားတွေလို ကျင့်ကြံသင့်တယ်။
- (၂) ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်ရှိရင် ဘယ်လိုအပြုအမူ ရှိမယ်။  
 ဘယ်လိုအပြုအမူရှိရင် ဘယ်လိုအလေ့အထ ရှိမယ်။  
 ဘယ်လိုအလေ့အထရှိရင် ဘယ်လိုအကျင့်စရိုက် ရှိမယ်။  
 ဘယ်လိုအကျင့်စရိုက်ရှိရင် ဘယ်လိုကံကြမ္မာရှိမယ်။
- (၃) စာအုပ်ကောင်းဆိုတာ ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တူတယ်။ ကိုယ့်ဘေးမှာ အမြဲရှိပြီး ကိုယ့်ဘဝကို အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်။ မကောင်းတဲ့စာအုပ်က ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ကိုယ့် အကျင့်၊ ကိုယ့်စရိုက်ကို ပျက်ပြားစေပြီး မှေးမှိန်တဲ့ဘဝလမ်းဆီ တွန်းပို့ပေးတယ်။
- (၄) စင်ပေါ် ၃ မိနစ်အတွက် စင်အောက်မှာ ၁၀ နှစ် ကျင့်ရတယ်။ အဲဒီ အောင်မြင်မှုက ကြီးစားမှုရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြီးစားအောင်မြင်တဲ့ လူကို ကိုယ့်ရဲ့ဝမ်းသာမှုတွေ ပေးသင့်တယ်။
- (၅) “သတင်းကောင်းက အိမ်ထဲအောင်းနေချိန်၊ အတင်းက ကမ္ဘာပတ်ပြီးနေပြီ” ထိခိုက်မှုတွေ ထဲမှာ အတင်းစကားနဲ့ ထိခိုက်တာလောက် နာကျင်တာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ပါးစပ်မဟာခင် စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ ပါးစပ်ကထွက်မယ့် စကားတွေ ဦးနှောက်ကို အရင်ဖြတ်ပါစေ။
- (၆) “တောင်တွေကို ရွှေ့လျားဖို့လွယ်ပေမယ့် အကျင့်စရိုက်ကို ပြောင်းလဲဖို့ ခက်ခဲတယ်” မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို မွေးမြူမိရင် ပြုပြင်ဖို့ ခက်သွားတတ်တယ်။ ခက်တယ်ဆိုတာကလည်း လူတွေက ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်မမြင်တတ်ကြလို့ပါပဲ။
- (၇) “ကိုယ့်အတွက်” လို့ စဉ်းစားမိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ဖက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း ထည့်တွက်သင့်တယ်။ သူ့အတွက် ပိုစဉ်းစားပေးသင့်တယ်။ ဒါတွေက ကြင်နာ၊ ယဉ်ကျေးတဲ့အမြင် တစ်ဖက်လူကို လေးစားရာလည်း ရောက်တယ်။ လင်မယားကြားမှာ ဒါကို ပိုအလေးထား

mg y o e . c o m  
သင့်တယ်။

SAMPLE BOOK

- (၈) လူ့ဘဝမှာ နေသာရက်၊ မိုးအုံ့ရက်တွေ ရှိတယ်။ နေသာတယ်ဆိုတိုင်း အမြဲတမ်းနေသာနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ မိုးကြီးလေကြီးလည်း ကျတတ်တယ်။ မိုးမိသွားတဲ့လူကို လက်ညှိုးထိုး ဟားတိုက်မရယ်ပါနဲ့။ ထီးတစ်ချောင်းနဲ့ သူ့ကိုအကာအကွယ်ပေးလိုက်ပါ။
- (၉) စကား၊ စာလုံးတွေက စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ပြီးရင် အသေဖြစ်သွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ လူဦးနှောက်က ရှင်နေသေးတယ်။ သေနေတဲ့ စကား၊ စာလုံး၊ နည်းလမ်းတွေကို ရှင်နေတဲ့ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲ သွတ်သွင်းပါ။
- (၁၀) အောင်မြင်လိုစိတ်၊ ကြီးပွားလိုတဲ့ဆန္ဒတွေက ကူးစက်နိုင်တယ်။ အဲဒါတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်မှာ ကူးစက်ထားပါစေ။ အဲဒါတွေက ကိုယ်သွားရာလမ်းက ဆူးညှောင့်ခလုတ်၊ အဖျက်အဆီးတွေကို ချေဖျက်ပေးပြီး အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို အရောက်ပို့ပေးမယ့် အရာတွေ ဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၃)

## (၁) သူငယ်ချင်းတွေ စုဆောင်းပါ။

ကိုင်းကျွန်းမှို ကျွန်းကိုင်းမှို သူငယ်ချင်းတွေက ဘဝမှာ မရှိမဖြစ်သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့က နွေးထွေးတဲ့ အနွေးထည်တစ်ထည်နဲ့ တူတယ်။ သူတို့ကို ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ လဲလှယ်ခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းကောင်း တန်ဖိုးထားရမယ်။ ခုချိန်ထိ ကိုယ့်ဖုန်းထဲမှာ ဆက်သွယ် ရမယ့်လူ နည်းနေသေးတယ်ဆိုရင် စိတ်တူကိုယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေကို စုဆောင်းဖို့ ဒါ ချိန်မနှောင်းသေး ပါဘူး။



## (၂) လက်လွှတ်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။

ဒီအသက်အရွယ်က မရင့်ကျက်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘဝမှာ အချစ်တစ်ခု၊ ကံတရားတစ်ခု၊ ကိစ္စတစ်ခုကို ရယူပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ်ခွန်အားမဲ့ခဲ့တဲ့အခါ လက်လွှတ်တတ်ဖို့ သင်ယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒါက လည်း နောက်ထပ်အသစ်တစ်ခုကို စမ်းသပ်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေး ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ယုံကြည် မှု၊ သတ္တိ၊ ကြိုးစားမှုတွေ ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုက ကိုယ့်အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။



## (၃) အကြင်နာ မေတ္တာကို မျိုးပွားပါ။

ကိုယ့်ထက် ဒုက္ခရောက်နေသူ၊ ကိုယ့်ထက် ထိခိုက်နာကျင်နေသူကို ဒီလောကကြီးရဲ့ အလှအပနဲ့ နေရောင်ခြည်ကို ခံစားနိုင်အောင် တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပါ။ ဒီလို အကြင်နာမေတ္တာတွေကို မျိုးပွား ပါ။ ကိုယ်သတိမမူမိချိန် အဲဒီ အကြင်နာတွေကနေ လှပတဲ့ပန်းပွင့်တွေ ဖူးပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။ အသုံးဝင်တဲ့ အီးမေးလ် တစ်စောင်၊ စာတစ်ပုဒ်၊ တစ်ပိုဒ်ကလည်း အကြင်နာတွေကို မျိုးပွားတာပဲဖြစ်တယ်။



## (၄) ဂီတကို နှစ်သက်ပါ။

ဂီတတစ်မျိုး သို့မဟုတ် တူရိယာတစ်ခုကို တီးတတ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ ဂီတက ကိုယ့်စိတ်ကို ဆေးကြောပေးသလို ကိုယ့်မှတ်ဉာဏ်၊ အတွေးတွေကို ပိုပွင့်လင်းစေတယ်။ ကိုယ်ထင်မှတ်မထားတဲ့

mgyoe.com

ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းတွေကို သယ်ဆောင်လာပေးတယ်။ ဘဝအတွက် ခံစားမှုရသပေါင်းစုံ သယ်လာပေးတယ် ဆိုရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။



(၅) သောက နှစ်မျိုးကို ရှောင်ပါ။

ပထမ သောကက လိုတာမရတဲ့ သောက၊ ဒုတိယက အချစ်ကြောင့် ခံစားရတဲ့ သောက။ ဒီသောကတွေကို ဖုန်သုတ်သလို စိတ်အိမ်ထဲက လှည်းကျင်း ထုတ်ပစ်ပါ။ ကိုယ့်ဟာမှန်ရင် ကိုယ့်ဆီ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။



(၆) ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ သင်ယူပါ။

တချို့ကိစ္စတွေကို လုံးဝ အစပြန်ဖော်လို့မရအောင် မေ့ထားသင့်တယ်။ အခက်အခဲ တစ်ခု ကြုံတိုင်း ရင့်ကျက်ကြီးပြင်းဖို့ အသိဉာဏ်တစ်ခု တိုးတယ်လို့ ထင်မှတ်ပါ။ ထိခိုက်နာကျင်မှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု တချို့ကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ သင်ယူပါ။ ဒီအသက်အရွယ်က ကလေးလေးတစ်ယောက်လို့ အသံထွက် အော်ငိုသင့်တဲ့ အရွယ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။



(၇) သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ပါ။

အသုဘတစ်ခါ ပို့ပြီးတိုင်း သင်္ခါရတစ်ခါ ရတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါ ဖျားနာတိုင်း ပိုတန်ဖိုးထားရ ကောင်းမှန်း သိတော့တယ်။ ကျေးဇူးတရားကို မိနစ်၊ စက္ကန့်တိုင်း သတိရသင့်တယ်။ ကျေးဇူးတရားက ကိုယ့်ဘေးက လူတွေကို တန်ဖိုး ထားစေသလို လောဘ၊ အတ္တနဲ့ ငြင်းခုံခြင်းတွေကို ပြေငြိမ်းစေတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ ရင်းမြစ်ဆိုရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။



(၈) အလုပ်ကို မြတ်နိုးပါ။

အလုပ်က လက်ဖက်ရည်သောက်၊ စကားထိုင်ပြောရတာလောက် မလွယ်ကူပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ခွန်အားကို ဆန်းစစ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ခံစားစေတယ်။



(၉) သင်ယူခြင်းမှာ မငြီးငွေ့ပါနဲ့။

စာဖတ်တယ်၊ သင်ယူတယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ကိုယ် စကားစမြည် ပြော သလိုပါပဲ။ တစ်နှစ်ကို စာအုပ် ၅၀ အုပ် ဖတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်၊ နားလည်စွမ်းတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ်။



(၁၀) အားကစား လုပ်ပါ။

ပိုနေတဲ့အချိန်ကို အသုံးပြုပါ။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခံစားပါ။ ပျင်းလို့ တက်တဲ့ဝိတ်တွေ မရှိနိုင်သလို အရွယ်လည်း နုပျိုကျန်းမာစေပါတယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၄)

(၁)

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိမှ ဒီကမ္ဘာကြီး ပိုလုံးဝန်းမယ်။  
 ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိမှ ထူးဆန်းအံ့ဩမှုတွေကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။  
 တခြားလူရဲ့ ကောင်းကွက်ကိုမြင်မှ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကွက်ကို မြင့်တင်နိုင်မယ်။ တခြားလူကို  
 အကောင်းပြောမှ သူ့နဲ့ကိုယ့်ကြားက ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုကောင်းနိုင်မယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက အရာ  
 အားလုံးရဲ့ မောင်းနှင်အားဖြစ်တယ်။



(၂)

ဘာဖြစ်လို့ စိတ်တို ဒေါသထွက်ရတာလဲ။ ကားကြပ်လို့။ လက်မှတ် တန်းစီဝယ်ရလို့။ သူငယ်  
 ချင်းတွေနဲ့ ငြင်းခုံလို့။ အရောင်းစာရေးမ အချိုးမပြေလို့။  
 စိတ်တိုဒေါသ မထွက်ခင် ဘယ်အရာတွေကမှ တကယ် စိတ်တိုဒေါသ ထွက်သင့်တဲ့ အရာလဲ  
 ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ- လူမမယ်ကလေးတွေ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရတာ၊ ပြည်သူလူထု  
 ဆင်းရဲငတ်ပြတ်တာ၊ စစ်ပွဲနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှု... စတာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် အထက်က အရာတွေနဲ့  
 ကိုယ်ဒေါသ ထွက်ဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဒေါသထွက်သင့်တဲ့အရာပေါ် ကိုယ့်ဒေါသစိတ်တွေ မကျရောက်ခင်  
 ဒီလိုအခြေအနေအတွက် ကိုယ်ဘာများ လုပ်ပေးနိုင်မလဲလို့ အရင်စဉ်းစားပါ။



(၃)

နေ့စဉ်လူ့ဘဝကို သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ လှည့်ပတ်နေသင့်တယ်။ လူ့ဘဝက တစ်ခါပဲ  
 ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ထောက်နားတာ ပိုရှည်တဲ့ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းဖို့ပါ။ ကိုယ့်ဘဝ အနားယူချိန်  
 မရှိဘူးလို့ မညည်းပါနဲ့။ တစ်လမှာ တစ်ရက်လောက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 အားလပ်ချိန်ပေးပါ။



(၄)

တချို့က အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် အသက်ရှင်တယ်။  
 တချို့က စိတ်ကူးအိပ်မက်ကြောင့် အသက်ရှင်တယ်။  
 တချို့က ငါဘာလို့ အသက်ရှင်နေရလဲဆိုတဲ့ အဖြေကိုရှာရင်း အသက်ရှင်တယ်။  
 တချို့က သတ္တိနဲ့ အသိဉာဏ်ကိုမှီပြီး အသက်ရှင်တယ်။



(၅)

လူ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး ဖိအားက စိတ်ဖိအားပဲဖြစ်တယ်။ ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ်လို့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့အချိန် တောင်တောင် မြောက်မြောက် စဉ်းစားမနေပါနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖိစီးမှုမပေးဘဲ လုပ်ရင် ဒါဟာ ကောင်းသော အစပျိုးခြင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိစ္စတွေက ကိုယ်ထင် သလောက် မခက်ခဲဘူးဆိုတာ သိရလိမ့်မယ်။



(၆)

ကိုယ့်ဆန္ဒကို စိတ်ကူးထဲမှာပဲ ထည့်သိမ်းထားပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို သတ္တိရှိရှိလုပ်ပြီး လေ့ထဲ ကိုယ်တိုက်ဆောက်နေတာ မဟုတ်ကြောင်း လူတွေကို သက်သေပြပါ။ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ တကယ် ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၅)

- (၁) ပါရမီဆိုတာ မွေးရာပါစွမ်းရည် ၁ ဆကို ကြိုးစားမှု ၉၉ ဆနဲ့ ပေါင်းထားတာဖြစ်တယ်။  
(Edison)
- (၂) အန္တရာယ်၊ အခက်အခဲကြုံမှ တကယ့်သူရဲကောင်းအစစ်အမှန်ကို သိနိုင်တယ်။ (ပြင်သစ်စကားပုံ)
- (၃) ခင်မင်မှုကို အခွန်ရှည်ချင်ရင် နှစ်ယောက်ကြားက သေးငယ်တဲ့ အပြစ်တွေကို လျစ်လျူရှုတတ်ရမယ်။
- (၄) အမှားကို အမှတ်မထားသူတွေက အမှားကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်နေဦးမှာပဲ။
- (၅) သစ်ပင်ခုတ်တဲ့ ပုဆိန်လေးပေမယ့် ခိုင်မာတဲ့ ဝက်သစ်ချပင်ကြီးတောင် ခုတ်လှဲနိုင်တယ်။  
(ရှိုတ်စပီးယား)
- (၆) ဘဝဆိုတာ စက်ဘီးစီးနေသလိုပဲ... ခြေခင်းကို မရပ်ခဲ့ရင် သင် မပြုတ်ကျနိုင်ပါဘူး။
- (၇) ဘဝဆိုတာ မပြတ်သင်ယူခြင်းပဲ။ ဖြတ်သန်းဖူး(ရှင်သန်)မှ အဲဒီသင်ခန်းစာကို သင် နားလည်မယ်။
- (၈) အနာဂတ်က ကိုယ့်အိပ်မက်ကို ယုံကြည်သူတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။
- (၉) ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းကြားက ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပေါင်းကူးတံတားဟာ “ချစ်ခြင်းမေတ္တာ” ဖြစ်တယ်။
- (၁၀) ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်းကို ခံစားဖူးမှ သင် ပလင်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ခွန်အားရမယ်။ အတွေ့အကြုံနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရမယ်။
- (၁၁) ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်း၊ အသိဉာဏ်တွေကို တခြားသူအတွက် မျှဝေပေးပြီးမှ ပြည့်စုံခြင်းကို သင်ခံစားရလိမ့်မယ်။
- (၁၂) လူတစ်ယောက်က ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ၊ အချစ်တွေ ဆုံးရှုံးလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဲရင့်ခြင်း၊ သတ္တိတွေ ဆုံးရှုံးလို့ မရဘူး။ ဘဝဆိုတဲ့ တလင်းပြင်မှာ သတ္တိတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရင် အရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးတာနဲ့ အတူတူပဲ။
- (၁၃) ဘာလုပ်လုပ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။ ဟခြားလူရဲ့ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ခလုတ်တိုက်လဲမချ

လိုက်ပါနဲ့။

- (၁၄) ဘာလုပ်လုပ် စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်ပါ။ အပြေးမြန်ရင် လဲတတ်ပါတယ်။ (ရှိုတ်စပီးယား)
- (၁၅) တစ်ချက်လေး ချော်လဲတာပါပဲ... သေသွားလို့ ပြန်မထနိုင်တာမှ မဟုတ်တာ။ (လင်ကွန်း)
- (၁၆) ဖိနပ်ချုပ်သူတွေ ဖိနပ်အချုပ်တော်ရတာက သူတို့ဟာ တခြားအလုပ်ကို မလုပ်ဘဲ ဖိနပ်ပဲ ချုပ်နေခဲ့လို့ပဲ။ (Ralph Waldo Emerson)
- (၁၇) သင့်ရဲ့ အပြုံးတစ်ပွင့် ဒါမှမဟုတ် ပခုံးကို အသာလေးပုတ်ပြီး သင် အားပေးရုံနဲ့ မျှော်လင့် ချက်မဲ့သူ တစ်ယောက်ကို သင်ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မယ်။
- (၁၈) လူအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်က “စစ်မှန် တဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ” ဖြစ်တယ်။
- (၁၉) တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ လူတွေမှာရှိသင့်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ်။
- (၂၀) ကောင်းမှုလုပ်တာ လူသိခံဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ကောင်းမှုလေးတစ်ခုက သင့်ကိုပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ သယ်ဆောင်ပေးလာနိုင်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၆)

- (၁) ငါတို့ကြားမှာ ခြေလှမ်း ၁၀၀၀ ကွာဝေးခဲ့ရင် ငါ့ဘက်ကို နင် ခြေတစ်လှမ်း စလှမ်းပါ။ ကျန်တဲ့ ၉၉၉ လှမ်းနဲ့ နင့်ဘက်ကို ငါ လှမ်းခဲ့ပါမယ်။
- (၂) မေတ္တာစစ်ကို ပေးမှ မေတ္တာစစ်ကို ပြန်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ နာကျင်မှုတော့ ရှိမှာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြားမှာ အကွာအဝေးတစ်ခု ချန်ထားရင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရာရောက်ပေမယ့် အထီးကျန်မှုကိုတော့ ခံစားရမှာပဲ။
- (၃) တစ်ခါတလေမှာ တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်၊ အလေးမထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က လိုချင်တာတွေ များသွားလို့ပါ။
- (၄) Believe ဆိုတဲ့ စကားလုံးကြားမှာတောင် lie ဆိုတဲ့ စာလုံးကို ဝှက်ထားသေးတယ်။
- (၅) ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်တဲ့ ကြင်ဖော်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတဲ့ လူနှစ်ဦးပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ဘဝပဲ ရှိတယ်။
- (၆) ကိုယ့်နဲ့အတူ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ဖို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သူသာလျှင် ကိုယ့်ကို အမှန်တကယ် ချစ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။
- (၇) ကိုယ်စိတ်ညစ်လို့ သူ ပျော်ရင် အဲဒါ ရန်သူတဲ့။ ကိုယ်ပျော်လို့ သူ ပျော်ရင် အဲဒါ သူငယ်ချင်းတဲ့။ ကိုယ်စိတ်ညစ်လို့ သူ စိတ်ညစ်ရင် အဲဒီလူတွေကို ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲမှာ ထာဝရ သိမ်းထားလိုက်ပါ။
- (၈) အေးစက်တယ်၊ ဥပေက္ခာပြုတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတလေမှာတော့ ရက်စက်တယ်လို့ ထင်မထားရဘူး။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မထိခိုက်ဖို့ ကာကွယ်တဲ့ပစ္စည်းလို့ မှတ်ယူထားရမယ်။
- (၉) တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ အတူရှိနေပြီး ပြောမကုန်တဲ့ စကားတွေနဲ့ ဖောင်ဖွဲ့နေသူကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ အတူရှိနေပြီး စကားတွေမပြောလည်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နားလည်နေသူကို ဆိုလိုပါတယ်။
- (၁၀) တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်း၊ ကိုယ့်အခြေအနေကို သိနားလည်ပြီးသည့်တိုင် ကိုယ့်ကို ဆက်လက် နှစ်သက်နေသူဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၇)

- (၁) သာမန်လူတွေက မကျေနပ်ကြောင်း မညည်းညူတတ်သလို မနာလိုစိတ်လည်း မရှိဘူး။
- (၂) တွေးပဲတွေးပြီး မလုပ်တာက လူညံ့၊ လုပ်ပဲလုပ်ပြီး မတွေးတာက မျက်ကန်း၊ တွေးပြီးမှ လုပ်တာက လူတော်။
- (၃) ကိုယ့်မှာရှိရင် သူ့မှာ မရှိတာကို သတိရပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိရင် သူ့မှာ ရှိရင် ရပြီလို့ တွေးပါ။
- (၄) အရာရာကို ရင်ဆိုင်ပါ။ ကြာလာရင် ရင်ဆိုင်ရမှာကို မကြောက်တော့ဘူး။ အရာရာကို လက်ခံကြည့်ပါ။ ကြာလာရင် ကျင့်သားရသွားပါလိမ့်မယ်။
- (၅) ကိုယ်ရှင်သန်နေတာ တစ်ပါးသူကို အောင်နိုင်ဖို့၊ သာလွန်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေအတွက် အကျိုးရှိဖို့ဖြစ်တယ်။
- (၆) လူတွေ ကိုယ့်ကိုမှားကြောင်းပြောရင် မဖြေရှင်းပါနဲ့။ ကိုယ်ဘယ်နားမှားလဲ၊ ဘယ်လို ပြုပြင်ရမလဲဆိုတာကို မေးပါ။
- (၇) သိတိုင်း နားမလည်နိုင်ဘူး။ နားလည်တိုင်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ လက်တွေ့ လုပ်နိုင်မှ အမှန်တကယ် ဖြစ်တယ်။
- (၈) စိတ်ဓာတ်ကို မာမာထားပါ။ အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ထားပါ။
- (၉) ပြဿနာတိုင်း ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။ အခက်အခဲတိုင်း ကျော်လွှားလို့ရတယ်။
- (၁၀) သင်ယူခြင်းက တစ်ခဏအတွက် မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဘဝအတွက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင်ယူခြင်းမှာ မငြီးငွေ့ပါနဲ့။



### ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၈)

- (၁) စိတ်တိုဒေါသထွက်တဲ့အခါ မျက်စိကို မှိတ်ထားလိုက်ပါ။ အဆုတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအထိ အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်း တစ်ချက် ရှူသွင်းပါ။
- (၂) ပြဿနာ သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ ကြုံရတာဟာ ဘဝအတွက် အတွေ့အကြုံ ပိုရှိစေ တယ်လို့ မှတ်ယူပါ။
- (၃) ပြဿနာကြီးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ စိတ်ကို ပိုလျော့ချပေးပါ။
- (၄) အသက်မှာလည်း ဒိတ်လွန်နေစွဲ ရှိပါတယ်။ ဒိတ်မလွန်ခင် လုပ်ချင်တာကို လုပ်လိုက်ပါ။
- (၅) အချစ်မှာ လွတ်လပ်ခွင့် ကိုယ်စီရှိရတယ်။
- (၆) အချစ်ရဲ့ သတ္တိက ဘာလဲ။ ကိုယ့်ရင်ခွင်ပြတင်းကို ကိုယ်ဆွဲဖွင့်လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။
- (၇) အချစ်ခံချင်ရင် အချစ်ခံထိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ လူတွေကို ချစ်ချင်ရင် ချစ်တတ်တဲ့ အရည်အချင်းရှိအောင် အရင်လုပ်ပါ။
- (၈) အချစ်က တန်ဖိုးကြီး ရှားပါးတဲ့ ချောကလက်နဲ့တူတယ်။ လတ်ဆတ်ချိန် မပုပ်မသိုးခင်မှာ ချိုမြိန်တဲ့ အရသာကို ခံစားပါ။
- (၉) အဆက်အသွယ် ပြတ်နေတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို ရုတ်တစ်ရက် သတိရလိုက်မိရင် ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။ သူလည်း ကိုယ့်ကို သတိရနေတဲ့အချိန် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၁၉)

- (၁) တစ်ပါးသူဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးနေပါစေ၊ ကိုယ့်ကို နာကျင်အောင် လုပ်ခဲ့ပါစေ သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်။ လက်လွှတ်တတ်ရမယ်။ ဒါမှ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်က ရနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။
- (၂) ပျော်ရွှင်ချိန်မှာ ဒီပျော်ရွှင်မှုဟာ ထာဝရ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်ထားရသလို စိတ်ပျက် အားငယ်ချိန်မှာလည်း ဒီအားငယ်မှုတွေဟာ အမြဲတမ်း မဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ရမယ်။
- (၃) ဒီနေ့ရဲ့ တစ်ဇွတ်ထိုးက မနက်ဖြန်အတွက် နောင်တကို ဖြစ်စေတယ်။
- (၄) စကားတစ်ခွန်းတည်းနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။ စကားအခွန်းတစ်ထောင် သုံးမှ လူတစ်ယောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ပါးစပ်ဖျားမှာ ကိုယ်ချင်းစာ တရားကို ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။
- (၅) ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာကြားမှာ စိတ်ကြီးဝင်တဲ့ပေါင်းမြက်တွေ စိုက်ပျိုးထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝင့်ကြားတဲ့စိတ်ကြောင့် အသိဉာဏ်တွေ ယုတ်လျော့ မသွားပါစေနဲ့။
- (၆) သူ့ကို မနာလိုဖြစ်တိုင်း ကိုယ့်အတွက် ဘာကောင်းကျိုးမှ မဖြစ်စေဘူး။ သူ့ကို မနာလိုဖြစ်တိုင်း သူ့အောင်မြင်မှုတွေ လျော့သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- (၇) အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးသူဟာ ထက်မြက်သူ၊ အခွင့်အရေးကို စောင့်မျှော်သူဟာ တုံးအ၊သူ။
- (၈) သူတစ်ပါးရဲ့ အထင်အမြင်ကို အရင်နားထောင်ပါ။ ကိုယ့်အယူအဆကို ထုတ်ပြောဖို့ မလော ပါနဲ့။
- (၉) ပုလင်းချင်းအတူတူ ဘာကြောင့် ကိုယ့်ပုလင်းထဲ အဆိပ်တွေထည့်ရမှာလဲ။ ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်ချင်းအတူတူ ဘာကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲ မပျော်ရွှင်တာတွေ ထည့်ရမှာလဲ။
- (၁၀) ရိုးသားမှုရှိလာတဲ့အခါ လောကမှာ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို လိမ်ညာလို့ မရနိုင်တော့ဘူး။
- (၁၁) သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နာကျင်မှုမျိုးနဲ့ ကိုယ့်အပြစ်၊ ကိုယ့်ဆိုးကျိုးကို ဖုံးကွယ်တတ်တဲ့လူလောက် ရှက်ဖို့ကောင်းတာ မရှိဘူး။
- (၁၂) လောကမှာ ဘယ်တော့မှ သွားပုပ်လေလွင့် အပြောမခံရတဲ့လူ မရှိသလို အမြဲတမ်း အချိုးကျ

ခံနေရသူလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်စကားများရင် အပြစ်ပြောမယ်၊ ကိုယ်စကားနည်းရင်လည်း အပြစ်ပြောမယ်၊ ကိုယ်စကား လုံးဝမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရင်လည်း အပြစ်ပြောမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလောကမှာ အပြောမခံရတဲ့လူဆိုတာ မရှိပါဘူး။

(၁၃) ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဟာ မဟုတ်မမှန် သွားပုပ်လေလွင့် သတင်းတွေအတွက် အကောင်းဆုံး အဖြေဖြစ်တယ်။

(၁၄) လူတွေက ကိုယ့်ကိုကြောက်တယ် ဒါ ဂုဏ်ယူစရာမဟုတ်ဘူး။ လူတွေက ကိုယ့်ကိုနှိမ်တယ် ဒါ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။

(၁၅) တခြားသူက ကိုယ့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်က တခြားသူရဲ့ စကားကိုယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးတာပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၀)

- (၁) မှတ်သင့်တာကို မှတ်ပါ။ မေ့သင့်တာကို မေ့ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရတာကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၂) လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေး။ ခဏတာအချိန်လေးမှာ ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ ဘာတစ်ခုမှ ချန်မထားခဲ့ပါနဲ့။ ရယ်ချင်ရင် ရယ်ပစ်ပါ။ ငိုချင်ရင် ငိုပစ်ပါ။ ချစ်ချင်ရင် ချစ်ပစ်ပါ။ ဘယ်ဖိအားနဲ့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ထားပါနဲ့။
- (၃) စိတ်ကူးနဲ့ လက်တွေ့ တစ်ထပ်တည်း မကျတဲ့အခါ နာကျင်အောင် ခံစားရတယ်။ အဲဒီနာကျင်မှုကို အလဲထိုးမလား။ နာကျင်မှုရဲ့ အလဲထိုးတာကို ခံမလား။
- (၄) အရှေ့ နေထွက် အနောက် နေဝင်။ စိတ်ညစ်ရင်လည်း တစ်ရက်၊ ပျော်ရွှင်ရင်လည်း တစ်ရက်။ ဘာလို့ အဲဒီတစ်ရက်ကို ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ မပြီးဆုံးစေရမှာလဲ။
- (၅) အကယ်၍ ရန်သူကြောင့် သင်ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီရန်သူကို နိုင်တဲ့အရည်အချင်း သင့်မှာ မရှိသေးလို့ပါ။
- (၆) အကယ်၍ သူငယ်ချင်းကြောင့် သင် ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ သူငယ်ချင်းရဲ့ ခင်မင်မှုကို သင် အသိအမှတ်ပြုလို့ပါ။
- (၇) ကိစ္စတချို့ကို ကိုယ်က မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ထိန်းချုပ်ပါ။
- (၈) ကိုယ်အခုလုပ်နေတာတွေ ဘယ်ဟာက အမှန်လဲ၊ ဘယ်ဟာက အမှားလဲ မသိဘူး။ ကိုယ်အိုမင်းလို့ သေဆုံးခါနီးမှ အမှား၊ အမှန်ကို သိနိုင်တော့မယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်တစ်ခုကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး အိုမင်းသေဆုံးသွားမယ့် အချိန်ကိုစောင့်ပါ။
- (၉) လူတချို့က မိုက်ရိုင်းမယ်။ လူတချို့က ကောက်ကျစ်မယ်။ သူတို့နေရာမှာ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်မှ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ထက် သနားစရာကောင်းမှန်း သိတယ်။ ဒါကြောင့် လူကောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ လူဆိုးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကြိုဖူး ဆုံဖူးသူကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပါ။
- (၁၀) နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ။ နောင်တဆိုတာ ကျွန်းမှုထက် ပိုကြီးမားတဲ့ ကျွန်းမှု၊ အမှားထက် ပိုကြီးမားတဲ့ အမှားဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၁)

ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်မလာတဲ့အခါ၊ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ခွင့်မရတဲ့အခါ၊ လုပ်နေသမျှ အရာမရောက်တဲ့အခါ စိတ်ပန်း လူပန်းဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေကျလာရင် ဒီလိုဟာမျိုးလေးတွေကို ကျွန်မ ဖတ်ပြီး စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေး လုပ်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မလို တစ်ခုခု ခံစားနေရသူများအတွက် မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

- (၁) လူအများက လောကကြီးကို ပြောင်းလဲချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့တော့ မေ့နေကြတယ်။
- (၂) ပျော်ပျော်နေတတ်သူက ကျဆုံးခြင်းမှာ အခွင့်အရေးကို မြင်တယ်။ ပျော်ပျော်မနေတတ်သူက အခွင့်အရေးတိုင်းကို ကျဆုံးခြင်းလို့ မြင်တယ်။
- (၃) ကျရှုံးမှုအတွက် ဆင်ခြင်မရှာလေနဲ့။ အောင်မြင်မှုအတွက် ကျိုးသင့်ကြောင်းသင့်ကို ရှာပါ။
- (၄) အောင်မြင်သူတွေ အောင်မြင်ရခြင်းက ယုံကြည်မှုကို လက်ကိုင်ထားလို့ပါပဲ။
- (၅) မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ လောကဆိုတာ မရှိဘူး။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေတဲ့ လူပဲ ရှိတယ်။
- (၆) အကန့်အသတ်(လစ်မစ်) ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက စတင်တာပဲဖြစ်တယ်။
- (၇) အခွင့်အရေးကို မစောင့်နဲ့။ အခွင့်အရေးကို တည်ဆောက်ပါ။
- (၈) မှန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာဟာ အလုပ်ကို အမှန်လုပ်တာထက် အရေးကြီးတယ်။
- (၉) လုပ်ဆောင်ခြင်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းအတွက် ဆေးတဲ့။ တွေဝေခြင်းနဲ့ အချိန်ဆွဲခြင်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အားကြီးစေတယ်။
- (၁၀) မရွေးချယ်သင့်တဲ့လမ်း တစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီလမ်းက လက်လွှတ် အရှုံးပေးတဲ့လမ်း ဖြစ်တယ်။ မငြင်းပယ်သင့်တဲ့လမ်း တစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီလမ်းက ကြီးထွားရှင်သန်တဲ့လမ်း ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) ယုံကြည်မှုဆိုတာ မွေးရာပါ မဟုတ်ဘူး။ အဆက်မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်။
- (၁၂) ယုံကြည်မှုကို ပျိုးထောင်ပြီး ကြောက်ရွံ့မှုကို တွန်းလှန်တဲ့နည်းက ကိုယ် မလုပ်ရဲ၊ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တဲ့ အလုပ်ကို အောင်မြင်တဲ့ အတွေ့အကြုံ ရလာတဲ့အထိ လုပ်ပေးဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

- mgyoe.com SAMPLE BOOK
- (၁၃) ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ အောင်မြင်မှုဆီကို ချဉ်းကပ်လာတဲ့ ခြေတစ်လှမ်းသာဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ရှုံးနိမ့်တဲ့လမ်းတွေကို ဖြတ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ ခြေလှမ်းတွေသာ ဖြစ်တယ်။
  - (၁၄) ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ ခရီးဖြစ်ဖြစ် တစ်လှမ်းခြင်း လှမ်းရင်တောင် ပန်းတိုင် ရောက်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်နီးတဲ့ ခရီးဖြစ်ဖြစ် ခြေစမလှမ်းခဲ့ရင် ပန်းတိုင်ဆိုတာ အဝေးကြီးပါ။
  - (၁၅) အောင်မြင်မှုဆိုတာ နောင်တစ်ချိန်မှ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားလာတာ ဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၂)

- (၁) အကြမ်းစာ များများစားပါ။
- (၂) သူတစ်ပါး မျှော်လင့်တာထက် ပိုပေးလိုက်ပါ။ စေတနာရှိရှိ ပေးပါ။
- (၃) ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ကဗျာ၊ သီချင်းတွေကို မှတ်ပါ။
- (၄) ကြားသမျှ မယုံနဲ့၊ ရှိသမျှ မဖြုန်းနဲ့၊ အိပ်ချင်သလောက် မအိပ်နဲ့။
- (၅) မြင်မြင်ချင်းအချစ်ကို ယုံပါ။
- (၆) “ချစ်တယ်” လို့ ဘယ်အချိန်မှာပဲပြောပြော စိတ်ပါ လက်ပါပြောပါ။
- (၇) “တောင်းပန်ပါတယ်” လို့ ဘယ်အချိန်မှာပဲပြောပြော တစ်ဖက်လူရဲ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီးမှ ပြောပါ။
- (၈) ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖုန်းဆက်ရင် ဖုန်းပြောနေချိန် ပြုံးရယ်ပါ။ တစ်ဘက်လူ ခံစားမိနိုင်ပါတယ်။
- (၉) ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အမှားကို သတိထားမိတဲ့အခါ ချက်ချင်း ပြင်ပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) စိတ်ရော ကိုယ်ပါနစ်ပြီး ချစ်ပါ။ နာကျင်တာကို ခံကောင်း ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချစ်က ဘဝကိုပြည့်ဝစေတဲ့ နည်းတစ်ခုပါပဲ။
- (၁၁) တခြားလူရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အထင်မသေးပါနဲ့။
- (၁၂) အပြင်ပန်းကြည့်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို မခန့်မှန်းပါနဲ့။
- (၁၃) စကားကို ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။ ဒါပေမဲ့ မြန်မြန်တွေးပါ။
- (၁၄) တကယ်လို့ ကျရှုံးတဲ့အခါ အမှားထဲကနေ သင်ခန်းစာယူဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။
- (၁၅) သေးငယ်နဲ့ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ကြီးမားတဲ့ခင်မင်မှုကို မဖျက်ဆီးလိုက်ပါနဲ့။
- (၁၆) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားပါ။ သူတစ်ပါးကို လေးစားပါ။ လေးစားမှုကို ထိန်းပါ။ အဲဒီ “လေးစား မှု” သုံးခုကို မှတ်ထားပါ။
- (၁၇) ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာကို လက်ခံပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို လက်ကိုင်ထားပါ။
- (၁၈) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံပါ။ တခြားလူရဲ့စကားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလဲမထိုးမိပါစေနဲ့။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၃)

- (၁) လမ်းစကိုတွေ့ပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ ခရီးပဲဖြစ်ဖြစ် လျှောက်ရမှာ မကြောက်တော့ဘူး။
- (၂) သစ်ပင်၏ ဦးတည်ရာကို လေက အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။  
လူ၏ ဦးတည်ရာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။
- (၃) ဝင်လေထွက်လေ ရှိနေသမျှ မျှော်လင့်ချက် ရှိနေဦးမည်။
- (၄) အောင်မြင်ဖို့ရာ မလွယ်ကူပါ။ ထိုအောင်မြင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာ ပိုမလွယ်ကူပါ။
- (၅) အသီးအပွင့်များဖြင့် ဝေဆာနေသောသစ်ပင်ကို လူတွေက ခဲနှင့်ပစ်ချချင်ကြသည်။
- (၆) ဘဝမြင့်ခြင်း၏ နောက်တွင် ကျဆုံးခြင်းရှိသည်။ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်၏ နောက်တွင် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း ရှိသည်။ ခေါင်းငုံ့တတ်မှသာ ခေါင်းကို မတိုက်မိနိုင်။
- (၇) မိမိကိုယ်ကိုဝေဖန်ခြင်းဖြင့် အခြားလူ၏ယုံကြည်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ မိမိဂုဏ် မိမိဖော်ခြင်းက မရနိုင်။
- (၈) ကိုယ့်ကို မချစ်မနှစ်သက်တဲ့လူကို လေးစားပါ။
- (၉) သူ့နောက်ကွယ်မှာ သူ့ကောင်းကြောင်းကိုပဲ ပြောပါ။ အဲဒီစကား သူ့ နားဆီ မရောက်ဘူးဆိုတာ လုံးဝ စိတ်ချပါ။
- (၁၀) တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို တခြားလူမကောင်းကြောင်း လာပြောတဲ့အခါ ပြုံးပဲနေပါ။
- (၁၁) တကယ်လို့ ရုပ်ဆိုးနေတယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကိုတော်အောင်လုပ်ပါ။ မတော်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အမြဲ ပြုံးနေပါ။ ရုပ်ကြောင့် လူကို မမုန်းနိုင်ပါဘူး။
- (၁၂) စင်ပေါ်တက် သီချင်းဆိုသူတိုင်းကို လက်ခုပ်တီးပေးပါ။
- (၁၃) ကိစ္စတချို့က သိရက်နှင့် မေးသင့်သည်။ ဥပမာ - လက်စွပ်လေးက သိပ်တန်ဖိုးရှိမှာပဲနော်။ ကိစ္စတချို့က မေးချင်သော်လည်း မမေးသင့်ပေ။ ဥပမာ - အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။
- (၁၄) စကားများတော့ အမှားများသည်။ လူများသောနေရာတွင် စကားကို နည်းနည်းပဲပြောပါ။
- (၁၅) “မ” သိဘူး၊ “မ” လုပ်ဘူး၊ “မ” ရဘူး၊ “မ” တတ်ဘူး ဆိုတဲ့ “မ” နေရာမှာ “ကြိုးစားကြည့်မယ်” ၊ “သိပ်မသေချာဘူး” ၊ “အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ” ၊ “ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အကြောင်းပြန်လိုက်မယ်” လို့ ပြောင်းသုံးကြည့်ပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၄)

- (၁) အရာရာကို အောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်နိုင်တာနဲ့ နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။
- (၂) အရာရာကို ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးရှုံးတဲ့ အရှုံးနဲ့ နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။
- (၃) ဦးတည်ရာ မပျောက်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဆုံးရှုံးတော့ဘူး။
- (၄) နေ့သစ်ကိုကြိုတဲ့ သီချင်းတွေ ဆိုခဲ့ဖူးရင် အမှောင်ကိုလဲ ပွေ့ဖက်ရဲရမယ်။
- (၅) ပျံသန်းနိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ပျံသန်းခြင်းကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။  
အိပ်မက်မက်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်မက်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။  
အချစ်ကိုခံစားမိတဲ့ အချိန်မှာ အချစ်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။  
ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းလွန်းပါတယ်။ ဒီနေ့ လက်လွှတ်လိုက်ရင် မနက်ဖြန် ပြန်ရမယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။
- (၆) လောကမှာ အပင်ပန်းဆုံးအရာဟာ မရေမရာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေခြင်း ပါပဲ။
- (၇) လူ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး အမှားဟာ “အမှားကိုများ လုပ်လိုက်မိပြီလား” လို့ အမြဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့ စိတ်ပါပဲ။
- (၈) လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုနှစ်ခုမှာ မလုပ်ဘူး ဆိုတာကို ရွေးချယ်လိုက်ရင် သင့်အတွက် အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရှိလာ မှာ မဟုတ်ဘူး။
- (၉) လုံးဝပြီးပြည့်စုံတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုးကို သင် လိုချင်ရင် ဒီတစ်သက် သင် သူငယ်ချင်းရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
- (၁၀) အမုန်းနောင်တ နည်းနည်းနဲ့ အတိတ်ကိုထားခဲ့ပါ။  
ဖြုန်းတီးမှု နည်းနည်းနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။  
အိပ်မက်များများနဲ့ အနာဂတ်ကို ကြိုဆိုပါ။
- (၁၁) ကိုယ့်ကို လူတုံး၊ လူအလို့ သဘောထားပြီး မသိတာရှိရင် မေးပါ။ ဒါမှ သင်များများတတ်မယ်။

(ပညာရှာပမာ သူဖုန်းစား)

- (၁၂) နေရောင်ရှိတဲ့ဘက်ကိုပဲ မျက်နှာမူရင် အရိပ်ဆိုတာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
- (၁၃) အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာကို ကြောက်ပြီး မလုပ်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။
- (၁၄) သတ္တိရှိတယ်ဆိုတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း မရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရဲမှ၊ ဖြေရှင်းရဲမှ သတ္တိရှိတာပါ။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၅)

- (၁) “ငါ မဆိုးဘူး” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နေ့တစ်ခါ ပြောပေးပါ။
- (၂) ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ တခြားလူရဲ့အမှားကို ယူပြီး မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ပေးနေတာပဲ။
- (၃) ဘဝမှာ သူငယ်ချင်းဆိုတာမရှိရင် ဘဝမှာ နေရောင်ခြည်ဆိုတာ မရှိဘူး။
- (၄) မနက်ဖြန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဒီနေ့ရဲ့ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုကို မေ့စေတယ်။
- (၅) အိပ်မက်၊ စိတ်ကူးနဲ့ အတွေးတွေမရှိတဲ့ ဘဝဟာ အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်မရှိတဲ့ သစ်ခြောက်ပင်နဲ့ တူတယ်။
- (၆) နေကပဲ အလင်းဖြာနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါတို့လည်း အလင်းဖြာ နိုင်ပါတယ်။
- (၇) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပိုင်ဆိုင်စေနိုင်သလို အမုန်းရန်ငြိုးနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တယ်။
- (၈) လူတန်ဖိုးဆိုတာ ဖြားယောင်းမြူဆွယ်ခံရတဲ့ တစ်ခဏမှာ အဆုံးအဖြတ် ပေးလိမ့်မယ်။
- (၉) ကြင်နာမှုမရှိတဲ့ စကားလုံးတိုင်းဟာ အရသာမဲ့လှတယ်။
- (၁၀) တစ်ခါတလေမှာ အချစ်ရဲ့အင်အားက အရာရာကို မေ့စေနိုင်အောင် ကြီးမားတယ်။ တစ်ခါ တလေမှာ သဝန်တို့မှုဆိုတဲ့ သဲလေးတစ်ပွင့်တောင် ဝင်မဆန့်နိုင်အောင် သေးငယ်တယ်။
- (၁၁) ဘယ်အချိန်မှာ စတင်ခဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက စတင်ပြီးနောက် မရပ်နားဖို့ပါပဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ အဆုံးသတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက အဆုံးသတ်ပြီးနောက် နောင်တ မရဖို့ပါပဲ။
- (၁၂) ပျင်းရိခြင်းက လူရဲ့အသိဉာဏ်ကို သံချေးတက်စေပါတယ်။
- (၁၃) ပျော်ရွှင်ခြင်းကို မျှဝေတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ဆင့်ပွားလိမ့်မယ်။
- (၁၄) လိမ်လည်မှုတွေထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို လိမ်တာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။
- (၁၅) လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မေ့ပြီး မရသေးတဲ့အရာကိုမှ ပိုတန်ဖိုးထားတတ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၆)

- (၁) လူ့တစ်သက်မှာ ဝှက်ထားလို့မရတဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။  
အဲဒီသုံးမျိုးက ချောင်းဆိုးတာ၊ ဆင်းရဲတာနဲ့ ချစ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအရာသုံးမျိုးကို ဝှက်ထားချင်  
လေလေ ပေါ်လေလေပါပဲ။
- (၂) လူ့တစ်သက်မှာ မဖြုန်းတီးသင့်တဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။  
အဲဒီသုံးမျိုးက ခန္ဓာကိုယ်၊ ငွေကြေးနဲ့ အချစ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို ဖြုန်းတီးလေ  
အကျိုးမရလေ ဖြစ်တယ်။
- (၃) လူ့တစ်သက်မှာ မြဲမြံစွဲထားလို့မရတဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။  
အဲဒီသုံးမျိုးက အသက်၊ အချိန်နဲ့ အချစ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို မြဲမြံစွဲထားချင်လေ  
ဝေး၊ဝေးသွားလေ ဖြစ်တယ်။
- (၄) လူ့တစ်သက်မှာ လွမ်းဆွတ်တမ်းတလို့မသင့်တဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။  
အဲဒီသုံးမျိုးက ဘေးအန္တရာယ်၊ သေဆုံးခြင်းနဲ့ အချစ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို လွမ်းဆွတ်  
လေ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးလေ ဖြစ်တယ်။
- (၅) လူ့ဘဝရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အကောင်းဆုံးဆိုတာ . . . မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာ သိပ်များ  
နေလို့ မဟုတ်ဘူး။ မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာထဲကနေ နုလန်မထနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။
- (၆) လူ့ဘဝရဲ့ တုံးအဆုံးဆိုတာ . . . မျက်စိရှေ့က ထောင်ချောက်ကို မမြင်တာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီ  
ထောက်ချောက်ထဲ ဒုတိယအကြိမ် လဲကျတာဖြစ်တယ်။
- (၇) လူ့ဘဝရဲ့ အထီးကျန်ဆုံးဆိုတာ . . . စောင့်နေတဲ့လူ မလာသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ နှလုံးသား  
ထဲကနေ ဒီလူ ထွက်သွားတာ ဖြစ်တယ်။
- (၈) လူ့ဘဝရဲ့ အနာကျင်ဆုံးဆိုတာ . . . ကိုယ်ချစ်တဲ့လူကို မပိုင်ဆိုင်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့  
လူကို ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။
- (၉) လူ့ဘဝရဲ့ အကြည်နူးဆုံးဆိုတာ . . . ပန်းစည်းတစ်စည်းကို ရလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပန်းစည်း  
တွေကြားထဲ အမြဲတမ်းနေရတာ ဖြစ်တယ်။

- (၁၀) လူ့ဘဝရဲ့အပျော်ရွှင်ဆုံးဆိုတာ... တခြားလူက ကိုယ့်ကိုပေးတဲ့ အပျော်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တခြားလူကိုပေးတဲ့ အပျော်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) လူ့ဘဝရဲ့ အချမ်းသာဆုံးဆိုတာ... ရွှေတောင်ကြီးတစ်တောင် ပိုင်ဆိုင်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရွှေတောင်ကြီးနဲ့ ဝယ်ယူလို့မရနိုင်တဲ့အရာကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတာ ဖြစ်တယ်။
- (၁၂) မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ကောင်းကြောင်း မပြောပါနဲ့။ လူတွေ အလွယ်တကူ မယုံတတ်လို့ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ဆိုးကြောင်း မပြောပါနဲ့။ လူတွေ အလွယ်တကူ ယုံတတ်လို့ပါ။
- (၁၃) အတင်းအဖျင်းတွေကြားမှာ တချို့က ပါးစပ်ကို သုံးတယ်။ ကျွန်တော်က နားကို သုံးတယ်။
- (၁၄) “ကံမကောင်းခြင်း” ဆိုတာ စာရင်းသွင်းစရာမလိုဘဲ လူတိုင်းတက်ရတဲ့ကျောင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီကျောင်းကို အောင်နိုင်သူဟာ သန်မာထက်မြက်သူ ဖြစ်တယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၇)

(၁) ဆုတ်လမ်းကို ဖြတ်တောက်နိုင်မှ ရှေ့လမ်းကို ပိုတိုးရဲမယ်။

တချို့အချိန်မှာ ဆုတ်လမ်းကို ဖြတ်တောက်ရဲတဲ့သတ္တိကို ကျွန်တော်တို့ လိုလာတယ်။ နောက် ဆုတ်ဖို့လမ်း ရှိမှန်းသိနေရင် ရှေ့တိုးမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခြေလှမ်းတွေ တွန့်ဆွန်သွားတတ်တယ်။ နွေးသွားတတ်တယ်။ တကယ်လို့ နောက်ဆုတ်ဖို့လမ်း မရှိတဲ့အခါ ရှေ့တိုးဖို့ကို ကျွန်တော်တို့ ပိုအာရုံ စိုက်လာတယ်။ တိုးရဲတဲ့သတ္တိ ရှိလာတယ်။ ဒါမှ အောင်နိုင်ခြင်းကို ရမှာဖြစ်တယ်။



(၂) လူတစ်ယောက်ဟာ လိုအပ်ခံရတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းက ပိုအဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံ သွားတယ်။

လူတွေဟာ တခြားလူရဲ့လိုအပ်တာကို ခံချင်ကြတယ်။ ဒါဟာ လူ့သဘာဝဖြစ်သလို သူ့ရဲ့တန်ဖိုး ကိုလည်း ပြရာရောက်တယ်။ တချို့အချိန်အခါမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ လိုအပ်မခံရတော့တဲ့အခါ (ပစ်ပယ်ခံရတဲ့အခါ) သူ့ရဲ့အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းက အဓိပ္ပာယ်မဲ့သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေကို “ငါတို့ မင်းကို လိုအပ်တယ်” ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြသပြောဆို ရပါတယ်။



(၃) မျှော်လင့်ချက်ထဲ ရှင်သန်နေမှ အလင်းကိုတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

လူအများက ဘဝမှာ အလင်းရောင် မရှိဘူး။ အလင်းမဲ့တယ်လို့ ညည်းတွားကြတယ်။ ဒါဟာ မျှော်လင့်ချက်မရှိလို့၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ် မျှော်လင့်ချက်သာရှိခဲ့ရင်၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ရှင်သန်ခဲ့ရင် အလင်းရောင် ကို တွေ့မြင်ပြီး အဲဒီအလင်းက သင့်အနားမှာ အမြဲလင်းလက်နေမှာ ဖြစ်တယ်။



(၄) ကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နည်းဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင်လုပ်တဲ့နည်း မျိုးစုံရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းလမ်းတိုင်းက ကျွန်တော်

mgyoe.com

တို့နဲ့ သင့်တော်ချင်မှ သင့်တော်မယ်။ နည်းလမ်းတိုင်းနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင် ချင်မှ လုပ်နိုင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာက ကျွမ်းကျင်မှုဟာ ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နည်းဖြစ် တယ်။ လက်မှုပညာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွမ်းကျင်ရင် အောင်မြင်မှုကို မုချရနိုင်ပါတယ်။



(၅) ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးနဲ့ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပါ။

ပြဿနာ၊ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လူအများဟာ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတွေ မဲ့သွားတတ်ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကြောင့် လဲပြိုသွားတတ်ကြတယ်။ နောက်ဆုံး မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်ရတယ်။ လူတချို့က မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုကို ထိန်းထားနိုင် ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကို ခေါင်းညိတ်အရှုံးမပေးဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခက သူတို့ရဲ့ ကျေးကျွန် ဖြစ်ရတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးက လူရဲ့ပင်ကိုယ်ကို ပိုမြင့်မြတ်၊ ပိုတောက်ပြောင်စေတာကြောင့် လေးစားထိုက်သူဖြစ်တယ်။



(၆) အပြေးမြန်ရသလို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြေးတတ်ရမယ်။

ဘဝဆိုတာ အပြေးပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ပြေးတာသိပ်မြန်ရင် ခံနိုင်ရည်အလွယ်တကူ ယုတ်လျော့မယ်။ ပြေးတာသိပ်နှေးရင် နောက်ကျကျန်ခဲ့မယ်။ လမ်းခုလတ်မှာ နုတ်ထွက်ရင် အရင်က ကြိုးစားခဲ့သမျှ အချည်းနှီးဖြစ်မယ်။ မပါဝင်ရင်တော့ အောင်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး လုံးဝရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။



(၇) ကံကြမ္မာကိုပြောင်းလဲချင်ရင် အရင်ဆုံး မိမိကိုယ်ကိုပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တူညီတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေထိုင်တဲ့ မတူတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ မတူတဲ့ကံကြမ္မာကို ပိုင်ဆိုင် ထားကြတယ်။ လူတွေရဲ့ကံကြမ္မာကို ဘုရားသခင် ဖန်တီးထားတာ မဟုတ်သလို တခြားလူရဲ့ အဆုံး အဖြတ်အောက်မှာ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ပဲပိုင်တယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲချင်ရင် အရင်ဦးဆုံး မိမိကိုယ်ကိုပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြောင်းလဲမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲမယ်။ ဒါမှ ကံကြမ္မာ ကလည်း လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲမှာဖြစ်တယ်။



(၈) အကျင့်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မွေးမြူထားတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်ကို ကျွန်တော်တို့ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အမြဲတစေလုပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုက အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတတ် တယ်။ အကျင့်ဖြစ်သွားပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီအကျင့်ရဲ့ထိန်းချုပ်တာကို ကျွန်တော်တို့ ခံရတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့လူတိုင်းမှာ တိမ်ငုပ်နေတဲ့စွမ်းရည် ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ အကျင့်ကို ကျွန်တော်တို့မွေးမြူ နိုင်စွမ်းရှိရင် မကောင်းတဲ့အကျင့်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ တွန်းလှန်ဖျက်ထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။



(၉) ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တာကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မှာ မရှိတာတွေအတွက် ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့။

အောင်မြင်ချင်ရင် မိမိကိုယ်ကို အရင်လက်ခံတတ်ရတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အရင်အတည်ပြုတတ်

mgyc.com

ရတယ်။ လောကကြီးမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း အားနည်ချက်၊ ချို့ယွင်းချက် ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ ကံကြမ္မာကို လက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပုံမချပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာ မရှိတာတွေအတွက် ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာရှိတာတွေကိုပဲ ပိုဂရုစိုက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အတည်ပြုလက်ခံပါ။



(၁၀) မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ။ အရာအားလုံး ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အမြဲတမ်း မိမိကိုယ်ကို သနားညှာတာနေရင်၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီး တပ်မက်နေရင် တခြား လူရဲ့ရင်ထဲ သင် ဝင်နိုင်မှာ မဟုတ်သလို သင့်ရင်ထဲလည်း တခြားသူ ဝင်ရောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ။ ဒါဟာ သင့်စိတ်၊ သင့်ခန္ဓာကို ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စေသလို အရာရာကိုလည်း အဆင်ပြေ ချောမွတ်၊ ပြောင်းလဲစေပါတယ်။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၈)

- (၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံပါ။ လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းလွန်းတယ်။ ကိုယ့်ဘေးကလူတွေကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံပါ။ နောင်ဘဝဆိုတာရှိရင်လည်း သူတို့နဲ့ကိုယ်ဆုံချင်မှ ဆုံလိမ့်မယ်။
- (၂) လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ထိန်းထားတာဟာ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ထုတ်ဖော်တာထက် ပိုတန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သင်သိတဲ့အချိန် သင် ရင့်ကျက်ပါပြီ။
- (၃) လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးအကြံကို ယူသုံးတာဟာ ခိုးတာတဲ့။ လူအများရဲ့ အတွေးအကြံကို ယူသုံးတာက သုတေသနပြုတာ ဖြစ်တယ်။
- (၄) အိမ်ထောင်ရေးအခက်အခဲ ဆိုတာ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းကွက်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူရည်းစားဖြစ်နေပြီး တစ်ဖက်သားနဲ့ ဆိုးကွက်နဲ့ အတူနေရခြင်း ဖြစ်တယ်။
- (၅) ခရီးသွားခြင်းဆိုတာ ကိုယ် ငြီးငွေ့တဲ့နေရာကို ခွာပြီး တခြားလူ ငြီးငွေ့တဲ့နေရာကို သွားတာ ဖြစ်တယ်။
- (၆) တခြားလူနဲ့ ပြဿနာတစ်ခုခုတက်ရင် မိမိကိုယ်ကို အရင်ဆန်းစစ်ပါ။ ဝမ်းချုပ်တိုင်း ကမ္ဘာကြီးဆွဲအား မကောင်းဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။
- (၇) လူ့ဘဝရဲ့အရက်စက်ဆုံးက တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲ နုပျိုခွင့်ရတာပါပဲ။
- (၈) လူတချို့က ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့တောင် မရင်းနှီးဘဲ ကမ္ဘာ့အပြင်ဘက်မှာ တခြားဂြိုဟ်သား ရှိမရှိဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားကြတယ်။
- (၉) ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်သူကမှ မခြယ်လှယ်နိုင်ပါဘူး။
- (၁၀) အချိန်က အရာရာကို ကုသပျောက်ကင်းစေလိမ့်မယ်။ အချိန်ကို အချိန်ပေးပါ။
- (၁၁) ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းလွန်းတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုမုန်းဖို့ အချိန်မရှိလောက်အောင်ကို တိုလွန်းပါတယ်။
- (၁၂) ထူးခြားဆန်းကြယ်မှုကို ယုံကြည်ပါ။
- (၁၃) နေ့တိုင်း အပြင်ထွက်ပါ။ ထူးခြားဆန်းကြယ်မှုက အရပ်လေးမျက်နှာမှာ သင့်ကိုစောင့်နေပါတယ်။

- (၁၄) ငြင်းခုံရန်ဖြစ်မှုတိုင်းကို သင် အောင်နိုင်စရာ မလိုပါဘူး။ သင် သဘောမတူတာတွေကို သဘောတူလိုက်ပါ။
- (၁၅) သင့်ကလေးမှာ ကလေးဘဝဆိုတာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်တရ ဖြစ်ထိုက်ပါစေ။
- (၁၆) သင့်ဘဝကို တခြားလူတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါနဲ့။ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံမျိုးနဲ့ သူတို့ခရီးဆက် နေတာကို သင် နားမလည်နိုင်ပါဘူး။
- (၁၇) ဘုရားစာ၊ ကျမ်းစာတွေကို ရှုတ်ဖတ်ပါ။ အဲဒီစာတွေထဲမှာ လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေပါတယ်။
- (၁၈) လူ့ဘဝကို ဖဲကြိုးစည်းမထားလည်း လူ့ဘဝဆိုတာ လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်ဆဲ ဖြစ်တယ်။
- (၁၉) အပြစ်ရှာ ညည်းတွားတတ်တဲ့ လူတွေဟာ စိတ်သဘောထား မကောင်းသူတွေ မဟုတ်ပေမယ့် လူတွေ အမြဲနှစ်သက်သူတွေ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။
- (၂၀) အလုပ်များနေတာက အရေးမကြီးဘူး။ အရေးကြီးတာက ဘာအတွက် အလုပ်များနေလဲ ဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝရဲ့အကြီးမားဆုံး အနှောင့်အယှက်နဲ့ ပြဿနာက ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ အလုပ်များနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။
- (၂၁) သူငယ်ချင်းဆိုတာ အဖိုးတန်ရတနာပါ။ တစ်ခါတလေမှာ စကားလေးတစ်ခွန်းနဲ့တင် သင့်ကို နှလန်ထ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။
- (၂၂) လူတစ်ယောက်နဲ့ ခင်မင်ဖို့ အခွင့်အရေး လိုတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို နားလည်ဖို့ အသိဉာဏ် လိုတယ်။ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပေါင်းသင်းဖို့ ခွင့်လွှတ်နားလည်ခြင်း လိုတယ်။
- (၂၃) ကောင်းတာကို ကောင်းတာနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်။ မကောင်းတာကို မကောင်းတာနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်လို့ ကြားဖူးထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ်ရှိသူတွေက ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာကို ဖာထေး တယ်။ အသိဉာဏ်မဲ့သူတွေက မကောင်းတာနဲ့ ကောင်းတာကို ချေဖျက်တယ်။
- (၂၄) လူ့ဘဝမှာ ရက်သုံးရက်ပဲ ရှိတယ်။  
မနေ့ကမှာ ရှင်သန်နေတာက လူကို တွေဝေမိန်းမောစေတယ်။  
မနက်ဖြန်မှာ ရှင်သန်နေတာက လူကို စောင့်မျှော်စေတယ်။  
ဒီနေ့မှာ ရှင်သန်နေတာကမှ လက်တွေ့ကျတယ်။
- (၂၅) အခွင့်အရေးဆိုတာ သူ့ခိုးတစ်ယောက်နဲ့တူတယ်။ မသိမသာနဲ့ အသံတိတ်ရောက်လာတတ်ပြီး ထွက်သွားတဲ့အချိန် သင့်မှာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ ကျန်ခဲ့တတ်တယ်။
- (၂၆) Jesus က သောကြာနေ့မှာ လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်သံရိုက်ပြီး အဆုံးစီရင်ခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီနေ့က တစ်ကမ္ဘာလုံး မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့နေ့ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သုံးရက်အကြာမှာ ခရစ်တော် ထမြောက်ပွဲနေ့ (Easter day) ဖြစ်ခဲ့တယ်။
- (၂၇) ကြီးမြတ်သူက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲတယ်။ ထက်မြက်သူက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသုံးပြု တယ်။ သာမန်လူက ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေတယ်။ လူဖျင်းလူညံ့က ပတ်ဝန်းကျင် ကို အပြစ်တင်တယ်။
- (၂၈) တစ်ခါတလေမှာ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း ဒါမှမဟုတ် အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ အပြုအမူက စိတ်တို့ ဒေါသထွက်တာထက် ပိုအင်အားရှိပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသိမ်မွေ့တဲ့ အပြောအဆိုနဲ့ အကျိုး

mgym.com

အကြောင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာက အော်ကြီးဟစ်ကျယ်၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုတာထက် တစ်ဘက်လူကို ပိုကြောက်လန့်စေတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ နားလည်ခြင်းက ထိခိုက်နာကျင်ခြင်းနဲ့ ဆဲရေးဖော်ကားခြင်းထက် တစ်ဘက်လူရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပိုသိမ်းပိုက်နိုင်သလို ဘေးကြည့်သူတွေ ကိုလည်း ကရုဏာ ဖြစ်စေတယ်။

ချစ်ခင်ခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းနဲ့ ချီးမွမ်းခြင်းတွေက အကြမ်းဖက်၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်းထက် လူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးကို ပိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

(၂၉) ဘဝဆိုတာ သင်္ချိုင်းဘက်မောင်းနှင်သွားတဲ့ ရထားတဲ့တစ်တွဲပါတဲ့။ မောင်းနှင်ရာလမ်း တစ်လျှောက်မှာ ဘူတာရုံတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ခရီးအစကနေ ခရီးအဆုံးအထိ ဘယ်သူကမှ သင်နဲ့အတူ အဖော်မပြုနိုင်ပါဘူး။ တွဲပေါ်တက်သူတက်၊ တွဲအောက် ဆင်းသူဆင်းကြတာကို သင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကံကောင်းရင် သင့်ကို ခရီးတစ်ထောက် အဖော်ပြုသူ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ရထားတဲ့ကနေ သူ ဆင်းသွားတဲ့အခါ မခွဲရက်လည်း ကျေးဇူးတရားကို ရင်မှာ ထားပြီး လက်ပြနှုတ်ဆက်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ဘူတာမှာ ပိုဝေးတဲ့ခရီးအတွက် သင့်ကို အဖော်ပြုနိုင်သူနဲ့ သင် ဆုံကောင်းဆုံနိုင်လို့ပါ။

(၃၀) လိုချင်ပြင်းပြတဲ့စိတ် မရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ ဘာကိုမှ သင်ပိုင်ဆိုင်လိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သိနားလည်ဖို့ ကြိုးစားချင်စိတ်မရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ ဘာကိုမှ သင်သိလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အောင်နိုင်ဖို့ အားထုတ်ချင်စိတ်မရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ ဘာကိုမှ သင်အောင်နိုင်လိမ့်မှာမဟုတ်ဘူး။

(၃၁) ကမ္ဘာကြီး ၁၈၀ ဒီဂရီလှည့်တဲ့အခါ နေ့က ည ဖြစ်သွားတယ်။ ကမ္ဘာကြီးနောက်ထပ် ၁၈၀ ဒီဂရီထပ်လှည့်တဲ့အခါ ညက နေ့ ဖြစ်သွားတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ၁၈၀ ဒီဂရီလှည့်တဲ့အခါ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းက ကျွန်တော်တို့နောက်နား ရောက်သွားတယ်။ နောက်ထပ် ၁၈၀ ဒီဂရီ ကျွန်တော်တို့ လှည့်လိုက် တဲ့အခါ အရာရာကို အသစ်ကပြန်စနိုင်တဲ့ စမှတ်ဆီ ရောက်သွားတော့တယ်။

(၃၂) ပွင့်လန်းတဲ့ပန်းတွေက ပျားပိတုန်းတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။ ပုပ်သိုးတဲ့အသီးအရွက်တွေက ခြင်္သင်တွေကိုပဲ ဆွဲခေါ်နိုင်တယ်။ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုမှာ အတင်းအဖျင်းပြောသူရဲ့ လျှာက လူသုံးယောက်ကို သတ်နိုင်သတဲ့။

- (၁) ပြောသူကိုယ်တိုင်ကို သတ်တယ်။
- (၂) နားထောင်သူကို သတ်တယ်။
- (၃) အပြောခံရသူကို သတ်တယ်။

(၃၃) လူ့ဘဝက လုံးဝမျှတတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆက်စပ်တဲ့မျှတမှုတော့ ရှိတယ်။ ချိန်ခွင် တစ်ခုပေါ်မှာ သင့်ဘက်က ရတာတွေပိုများလေ တခြားလူထက် သင် ခံနိုင်ရည် ပိုရှိရလေ ဖြစ်တယ်။

(၃၄) အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေဆိုတာ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာတွေပါ။ အဲဒီအခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့လည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိပါတယ်။ အသိဉာဏ်ကိုတိုးမြှင့်ဖို့ ဘယ်တော့ မှ မမေ့ပါနဲ့။ စိတ်သဘောထားကြီးမြတ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ လူ့ဘဝရဲ့ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေက နည်းများမဆို လူသွားရာနောက် အမြဲလိုက်နေမှာပါ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူကမှ

မဂ်ယော အဲဒီအခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာ ခေါင်းအေးအေးထား ဖြေရှင်း နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

(၃၅) ဘာဆင်ခြေနဲ့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အမှားရဲ့ရှေ့မှာ ဘယ်သူကမှ အဲဒီဆင်ခြေကို နားထောင်ချင်လိမ့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(၃၆) နာကျင်ကြေကွဲတာကို တွေ့ကြုံခံစားရမှ အရာတချို့ကို သင် သိနားလည်နိုင်တယ်။ စိတ်ထိခိုက် ခံရမှ ကြံကြံခံဖို့နဲ့ နှုတ်ဆိတ်ဖို့ကို သင် သင်ယူနိုင်တယ်။ နာကျင်ကြေကွဲတာနဲ့ ထိခိုက်တာကို ကော်ဖီမှုန့်လို့ဆိုပါစို့။ တွေးတောခြင်းကို ဆူဗွတ်တဲ့ရေလို့ ပမာပြုပြီး ခါးသက်မွေးကြိုင်တဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ဖျော်ပြီး သောက်ချလိုက်ပါ။ သင် ကြည်လင်နိုးထဖို့ ကော်ဖီက ကူညီပါ လိမ့်မယ်။

(၃၇) လောကမှာ ဘယ်စာအုပ်၊ ဘယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကမှ သင့်အတွက် ကံကောင်းခြင်းတွေ ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် သိစေတဲ့၊ သင့်ကိုယ်သင် အသိအမှတ်ပြုစေတဲ့ ဗဟုသုတ၊ အသိအမြင်ကို ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၃၈) တစ်လောကလုံးက သင့်ကို စွန့်လွှတ်သွားပြီ၊ ကျောခိုင်းသွားပြီလို့ သင်ခံစားရတဲ့အခါ . . . သူ (လောကကြီး) ဟာ သင့်ကိုပွေ့ဖက်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်နေတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်လိုက်ပါ။

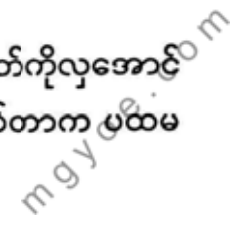
- (၃၉) ဂျူးလူမျိုးတို့ရဲ့ သူတော်ကောင်းတရား (၇) ချက် . . .
  - (၁) သူတစ်ပါးပိုင်နက်ကို မကျူးလွန်နဲ့ (သူတစ်ပါးရဲ့အိမ်ရှေ့မှာ ကိုယ့်အာဏာကို မပြန့်)
  - (၂) သူတစ်ပါးစကား ကြားမဖြတ်နဲ့
  - (၃) အောင်မြင်မှုရဖို့ ဆန္ဒမစောနဲ့
  - (၄) မေးမြန်းတဲ့မေးခွန်းမှာ ဦးတည်ချက်ပါပါစေ
  - (၅) ဖြေတဲ့အဖြေက အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီပါစေ
  - (၆) ပြောတဲ့စကားမှာ အစ အဆုံး ရှိပါစေ
  - (၇) အမှန်တရားကို အခြေခံထားပါ

(၄၀) လူတွေမှာပါတဲ့ မျက်လုံးနှစ်လုံးက တန်းတူညီမျှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေကိုကြည့်တဲ့ အကြည့်က မျှတမှုမရှိပါဘူး။ လူတွေမှာပါတဲ့ နားတစ်စုံက ဘယ်ညာနှစ်ဘက်မှာ ခွဲထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဘက်ကိုပဲ အာရုံစိုက် နားထောင်တတ်တယ်။ လူတွေမှာ ပါးစပ်တစ်ပေါက်ပဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားနှစ်မျိုး လှည့်ပြောတတ်တယ်။

(၄၁) မေတ္တာစိတ် ပေးကမ်းနိုင်သူဟာ အသိပညာရှိသူ၊ ဦးနှောက်ခြောက်စရာတွေကို ချေဖျက်နိုင် သူက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်းရှိသူ၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိတာက အသိဉာဏ်တဲ့၊ အဲဒီစိတ်ကူးအိပ်မက် ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တာက အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။

(၄၂) ငွေကြေးကို ဆုံးရှုံးတာက နည်းတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု၊ ကျန်းမာရေးကို ဆုံးရှုံးတာက များတဲ့ဆုံးရှုံးမှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိကို ဆုံးရှုံးတာက အရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးတယ်တဲ့။

(၄၃) မျက်နှာကိုလှအောင် လိမ်းခြယ်တာက တတိယတန်းစား လိမ်းခြယ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကိုလှအောင် လိမ်းခြယ်တာက ဒုတိယတန်းစား လိမ်းခြယ်မှု၊ ဘဝကိုလှအောင် လိမ်းခြယ်တာက ပထမ



တန်းစား လိမ်းခြယ်မှု ဖြစ်တယ်။

(၄၄) သာမန်လူတွေက မျက်လုံးနှစ်လုံးဖွင့်ပြီး လောကကြီးကို ကြည့်တယ်။ အမြဲ အကြည့်မှားတယ်။ ထူးကဲတဲ့လူတွေက မျက်လုံးတစ်ဘက်ဖွင့်၊ တစ်ဘက်ပိတ်နဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်တယ်။ အရိပ်အကဲကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်တယ်။ ပိုထူးကဲလွန်တဲ့လူတွေက မျက်လုံးနှစ်လုံး ပိတ်ပြီး စိတ်နဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်တယ်။ အားလုံးကို အောင်မြင်လွှမ်းမိုးတယ်။

(၄၅) သင့်မှာ ဒေါသထွက်ခွင့် ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကို မနင်းချေပါနဲ့။ သင့်မှာ ဆုံးရှုံးခွင့် ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမမဲပါစေနဲ့။ သင့်မှာ အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူနစ်နာရတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သင့်မှာ အငြင်းပွားခွင့်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်စားချေ တုန့်ပြန်မှုမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ သင့်မှာ လှပကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝရှိခွင့် ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိမ်ညာလှည့်ဖြားပြီး ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။



# ကျွန်မ ဖတ်ဖို့ (၂၉)

(၁)

ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးပါ။

ပြဿနာ၊ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လူအများဟာ မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတွေ မဲ့သွားတတ်ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကြောင့် လဲပြိုသွားတတ်ကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်ရတယ်။

လူတချို့က မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှု၊ လေးစားမှုကို ထိန်းထားနိုင်ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကို ခေါင်းညိတ် အရှုံးမပေးဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခက သူတို့ရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်ရတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးက လူရဲ့ပင်ကိုယ်ကို ပိုမြင့်မြတ်၊ ပိုတောက်ပြောင်စေတာကြောင့် လေးစားထိုက်သူဖြစ်တယ်။



(၂)

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ . . . ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေအိမ်တွေ ကြီးသထက် ကြီးလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိသားစုဝင်တွေ နည်းသထက် နည်းသွားကြတယ်။ စားဝတ်နေထိုင်ရေးတွေ အဆင်ပြေသထက် ပြေလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တွေ နည်းသထက် နည်းသွားခဲ့တယ်။ အတန်းပညာတွေ မြင့်သထက် မြင့်လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ်တွေ နည်းသထက် နည်းသွားကြတယ်။

အသိပညာတွေ များသထက် များလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ဉာဏ်တွေ နည်းသထက် နည်းသွားကြတယ်။ ပညာရှင်တွေ အများကြီး ပေါ်ထွက်လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာတွေ ပိုပိုများလာတယ်။ ဆေးပညာတွေ တိုးတက်သထက် တိုးတက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးက ချို့ယွင်းသထက် ချို့ယွင်းကြတယ်။ သုံးဖြုန်းမှု များသထက် များလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြုံးအရယ် နည်းသထက် နည်းသွားကြတယ်။

ကားအမြန် မောင်းကြသလို ဒေါသအထွက်လည်း မြန်ကြတယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျကြပေမယ့် စာဖတ်ချိန် နည်းလာကြတယ်။ အာလာပသလ္လာပတွေ များသထက် များလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့

mgyoe.com

တွေးတော ချင့်ချိန်မှု နည်းသထက် နည်းသွားကြတယ်။ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာများသထက် များလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ တန်ဖိုးကျသထက် ကျခဲ့တယ်။ အပြော များများပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စေတနာပါတဲ့အလုပ် နည်းနည်းပဲ လုပ်ကြတယ်။ မြင့်သထက်မြင့်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေ ဆောက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိမ့်သထက် နိမ့်သွားတဲ့ EQတွေလည်း ရှိတယ်။

ဟိုင်းဝေးလမ်းမကြီးတွေ ပိုကျယ်ပြန့်သထက် ကျယ်ပြန့်အောင်ဆောက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြင်တွေ ပိုကျဉ်းမြောင်းသထက် ကျဉ်းမြောင်းလာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သုံးဖြန်းသထက် သုံးဖြန်းကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုင်ဆိုင်တာတွေ နည်းသထက် နည်းလာကြတယ်။ လကမ္ဘာပေါ် ကျွန်တော်တို့ သွားနိုင်ကြပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘေးအိမ်က အိမ်နီးချင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ မခင်မင်ကြဘူး။ အာကာသတစ်ခွင်ကို ကျွန်တော်တို့ သိမ်းပိုက်စိုးမိုးလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကမ္ဘာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အဏုမြူတွေကို ကျွန်တော်တို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲက ဘက်လိုက်တဲ့ အစွဲတွေကို ကျွန်တော်တို့ ထုတ်ဖယ်မပစ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ စာအများကြီး ရေးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ယူမှုတွေ နည်းသထက် နည်းလာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စီမံချက်တွေ အများကြီးချကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ နည်းသထက် နည်းလာကြတယ်။ အလုပ်များအောင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ စောင့်ရတာကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်မရှည်ကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လစာတွေ များသထက်များလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စာရိတ္တတွေ နိမ့်သထက် နိမ့်လာကြတယ်။

ကွန်ပျူတာတွေ ထွင်ကြတယ်။ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖမ်းဆုပ်ကြတယ်။ မိတ္တူတွေ ပွားများကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေ နည်းသထက် နည်းလာခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ အရေအတွက်တွေ များသထက်များလာတယ်။ အရည်အချင်းရှိသူတွေ နည်းသထက် နည်းလာကြတယ်။

ဒီခေတ်ဟာ . . . ။

ရယ်ဒီမိုကရေစီအစားအစာတွေ များလာပြီး အစာမကြေတဲ့ခေတ်။ ကြီးမားတောင့်တင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှိပြီး နိမ့်ကျသေးသိမ်တဲ့ အကျင့်စရိုက်ရှိတဲ့ခေတ်။ အနားယူစခန်းတွေ များလာပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ နည်းလာတဲ့ခေတ်။ အစားအစာမျိုးစုံပြီး အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ခေတ်။ မိန်းမရှာတဲ့ငွေ၊ ယောက်ျားရှာတဲ့ငွေနဲ့ ဝင်ငွေနှစ်ခုရှိပြီး ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းများတဲ့ခေတ်။ တိုက်ကြီးတာကြီးနဲ့ ခမ်းညားထည်ဝါကြပြီး ကျိုးပဲ့တဲ့ မိသားစုများတဲ့ခေတ်။

ဒီလိုခေတ်ကြီးမှာ လုပ်စရာအလုပ်တွေကို ထူးခြားတဲ့ရက်၊ ထူးခြားတဲ့နေရာမှာမှ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမျိုး မရှိဖို့ သင့်ကို ကျွန်တော် အကြံပြုပါရစေ။ အကြောင်းက သင်အသက်ရှင်နေတဲ့ နေ့ရက် တိုင်းဟာ ထူးခြားတဲ့နေ့ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

စာများများဖတ်ပါ။ အသိပညာကို လိုက်စားပါ။ သင့်အိမ်ရှေ့ဝရန်တာမှာ ထိုင်ပြီး သဘာဝအလှ ကို ရှုစားပါ။ မိသားစု သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေအတွက် အချိန်ပိုပေးပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာကို စားသုံးပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့နေရာဆီ ခရီးထွက်ပါ။

ဘဝဆိုတာ ရှင်သန်ဖို့ချည်းမဟုတ်ဘဲ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ကွင်းဆက်လေးဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်းထားတဲ့ ဝိုင်ဖန်ခွက်လှလှလေးတွေကို ထုတ်လိုက်ပါ။ ရေမွှေးတွေကို သိမ်းထားဖို့ စိတ်မကူးပါနဲ့။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် သင် သုံးချင်တယ်အချိန်မှာ သုံးလိုက်ပါ။

“တစ်နေ့နေ့ကျမှ”၊ “တစ်ချိန်ချိန်ကျမှ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင့်အဘိဓာန်ထဲကနေ ဖြုတ်ထုတ် လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ “တစ်နေ့နေ့ကျမှ” ရေးမယ်လို့ သင့်စိတ်ကူးထားတဲ့ စာကို အခုပဲ ကောက်ရေးလိုက်ပါ။ အိမ်သားတွေကို သင် ဘယ်လောက်ချစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောလိုက်ပါ။

သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မယ့်၊ အပြုံးအရယ်တွေ ပေးနိုင်မယ့် ဘယ်အရာကိုမဆို လုပ်ဖို့ မနှောင့်နှေးပါစေနဲ့။ နေ့ရက်တစ်ရက်၊ အချိန်တစ်ချိန်၊ တစ်စက္ကန့်တိုင်းဟာ ထူးခြားမှုရှိပါတယ်။ ဘယ်နေ့၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်မိနစ်ဟာ သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးအချိန် ဖြစ်မယ်မှန်း မသိလို့ပါပဲ။



(၃)

- ◆ ပျော်ရွှင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားရတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင့်ရဲ့နာကျင်ကြေကွဲခြင်းတွေ ကို အမြဲ မျှဝေခံစားပေးလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ ကြံ့ခိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားရတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင့်ရဲ့ပျော့ညံ့ချက်ကို အမြဲ ကရုဏာထား၊ သနားလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ တိုးတက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားရတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင်နဲ့အတူ နဂိုနေရာမှာ အမြဲ ရပ်စောင့်ပေးလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားရတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင်နဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ နုနယ်ပျိုမြစ်ခြင်းကို အလဟဿ သုံးဖြုန်းလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှီခိုအားထားရတယ်။ ဘယ်သူကမှ သင်နဲ့အတူ လမ်းဆုံးအထိ အမြဲ လျှောက်ပေးလိမ့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။



(၄)

ပျော်ပျော်နေတတ်သူတွေက ရေဇွေးကရားအိမ်နဲ့ တူတယ်။ အိမ်ဖင်ပူအောင် မီးမြှက်ခံရသည့်တိုင် သူက လေချွန်နိုင်သေးတယ်။

မပျော်ဘူးလို့ ငါတို့ခံစားရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ငါတို့ မရှာဖွေခဲ့လို့ မဟုတ်ဘူး။ “သူ့လောက် ငါ မပျော်ဘူး” ဆိုတဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်။



(၅)

ဒီလောကကြီး ဘာလိုအပ်နေသလဲလို့ မမေးပါနဲ့။ ဘယ်အလုပ်က သင့်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွ စေသလဲ၊ ခွန်အားဖြစ်စေသလဲလို့ သင့်ကိုသင် မေးပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်ပါ။ ဒီလောကကြီး လိုအပ်နေတာက လန်းဆန်းတက်ကြွပြီး ခွန်အားရှိတဲ့ သင့်ကိုပါ။



(၆)

မိုးမလင်းတဲ့ညတွေဆိုတာ မရှိသလို နွေဦး ရောက်မလာနိုင်တဲ့ ဆောင်း ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ အရာအားလုံး ပြီးဆုံးသွားတတ်သလို အရာအားလုံးလည်း တဖန်ပြန်စတတ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်က ပိုကောင်းချင်မှ ကောင်းလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မနက်ဖြန်ဆိုတာ ရောက်လာဦးမှာပါပဲ။

mgyoe.com

မနက်ဖြန်ကို သင် မှန်းမျှော်ကြည့်နေချိန် မနက်ဖြန်ထက် ပိုကောင်းခဲ့တဲ့ “မနေ့က” က သင့်အပါးကနေ တိတ်တဆိတ် ထွက်ခွာသွားခဲ့ပါပြီ။ “မနေ့က” အချိန်ဆီ သင် မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

လူ့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းတွေရှိသလို ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ရယူခြင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မတူတဲ့ အတွေ့အကြုံတိုင်းက လူကို ပိုကြီးပြင်းရင့်ကျက်စေတယ်၊ ပိုကြံ့ခိုင်သန်ပွမ်းစေတယ်၊ လူကို တွေးတောစေတယ်၊ ပိုတန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတတ်တယ်။ လက်ရှိအချိန်အခါမှာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ခြင်းက အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။



(၇)

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တယ်ဆိုတာ နာကျင်ဝမ်းနည်းချိန် မျက်ရည်မကျတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျလာတဲ့ မျက်ရည်ကို သုတ်ပြီး အပြုံးနဲ့ ရှေ့ကို ရဲရဲဆက်လျှောက်တာပဲဖြစ်တယ်။



(၈)

လူတွေကို သွားမမုန်းပါနဲ့။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ မပြောပလောက်တဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းပန်းဖို့ မလိုပါဘူး။ သူ့ကိုမုန်းတယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင့်ဆီမှာ နဂိုရှိနေတဲ့ ကြင်နာခြင်း၊ စိတ်သဘောကောင်းခြင်းတွေ ပွန်းပဲ့ကုန်လိမ့်မယ်။ လူတွေ သင့်အပေါ် မကောင်းဘူးလို့ သင်ထင်နေရင် သင့်ဘေးနားက လှပခြင်းတွေကို သင်မြင်လိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကိုမုန်းဖို့ အာဏာကို သင်ရဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ လဲလှယ်ရတာ မထိုက်တန်ပါဘူး။



(၉)

“အတိတ်” ကို အတင်းအကျပ် ပွေဖက်မထားပါနဲ့။ “အခုလက်ရှိ” ကို သင် လက်ဆန့်ထုတ်ပြီး မပွေဖက်နိုင်မှာစိုးလို့ပါ။



(၁၀)

လူ့ဘဝလမ်းခရီးတစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်တိုင်လျှောက်လှမ်းရာ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူထမ်းပိုးရတဲ့ ခရီးတစ်ထောက်တော့ရှိတယ်။ ဒီလိုတစ်ယောက်တည်း လျှောက်လှမ်းရတဲ့အချိန်မှာ မကြောက်ပါနဲ့။ အဖော်မဲ့တယ်လို့ မခံစားပါနဲ့။ ဒါတွေဟာ ဘဝကို ကြီးပြင်းရင့်ကျက်စေမယ့် ရလဒ်တွေဖြစ်တယ်။



(၁၁)

လူ့ဘဝ ပျော်ရွှင်ရတာဟာ ပိုင်ဆိုင်တာတွေများလို့ မဟုတ်ဘူး။ အညှိုးအတေး နည်းလို့ဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝ နာကျင်ရတာဟာ ရယူတာတွေ နည်းလို့မဟုတ်ဘူး။ တောင်းဆိုတပ်မက်မှုတွေ များလို့ဖြစ်တယ်။



(၁၂)

- ◆ သူငယ်ချင်းအပေါ် ခွင့်လွှတ်စိတ် ပိုများနိုင်ပါစေ၊ တေးမှတ်တာတွေ လျော့နည်းပါစေ။
- ◆ ဇနီး အပေါ် ကြင်နာယုယမှုပိုများပါစေ၊ လျစ်လျူရှုမှု လျော့နည်းပါစေ။

- ◆ ကလေးအပေါ် အားပေးစကား ပိုများပါစေ၊ ဆူငေါက်အပြစ်တင်မှု လျော့နည်းပါစေ။
- ◆ မိသားစုအပေါ် တွေ့ဆုံဝန်းရံချိန် ပိုများပါစေ၊ ခွဲခွာနှုတ်ဆက်ချိန် လျော့နည်းပါစေ။
- ◆ လမ်းသွားလမ်းလာအပေါ် ပြုံးရယ်မှု ပိုများပါစေ၊ မမြင်ချင်ဟန်ဆောင်မှု လျော့နည်းပါစေ။
- ◆ ဘဝအပေါ် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပိုများပါစေ၊ မကျေနပ် ညည်းတွားမှုတွေ လျော့နည်းပါစေ။
- ◆ အချိန်အပေါ် ဖမ်းယူဆုပ်ကိုင်တာတွေ ပိုများပါစေ၊ အလဟဿတွေ လျော့နည်းပါစေ။



(၁၃)

ကိုယ့်ကို မနာလိုသူတွေကို မမုန်းပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့ မနာလိုစိတ်ကို လေးစားလိုက်ပါ။ အကြောင်းက သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သင်ဟာ သူတို့ထက် ထက်မြက်ထူးချွန် သာလွန်နေလို့ပါပဲ။



(၁၄)

- ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ပျက်ပြားခြင်းရဲ့နောက်က ငြိမ်သက်ခြင်းဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ သာမန်ရိုးရှင်းခြင်းထဲက မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ အခက်အခဲရဲ့နောက်က အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခကြားထဲက တည်ငြိမ်ခြင်းဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိရင် လူ့ဘဝကို ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်တဲ့အကြည့် ရှိတယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိရင် အင်အားကို ပိုင်ဆိုင်ရတယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိရင် မျှော်လင့်ချက်ရွက်တိုင်ကို ရွက်လွှင့်နိုင်တယ်။
  - ◆ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိရင် ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိရှိတယ်။
- ရှင်သန်နေခြင်းဟာ အင်အားတဲ့။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အင်အားပူးတွဲပြီး တောက်ပတဲ့ မနက်ဖြန်တိုင်းကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်။



(၁၅)

- ◆ လမ်းရှည်လျားမှာကို မကြောက်ဘူး။ ရည်မှန်းချက် တိုတောင်းမှာကိုပဲစိုးတာ။
- ◆ နှေးကွေးမှာကို မကြောက်ဘူး။ ရပ်တန့်နေမှာကိုပဲစိုးတာ။
- ◆ ဆင်းရဲမှာကို မကြောက်ဘူး။ ပျင်းရိမှာကိုပဲစိုးတာ။
- ◆ တစ်ဘက်လူ အင်အားကြီးမှာကို မကြောက်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှာကိုပဲစိုးတာ။



(၁၆)

လက်လွတ်တယ်၊ လွတ်ချလိုက်တယ်ဆိုတာ စိတ်နေစိတ်ထားတစ်မျိုး၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အသိပညာ တစ်မျိုး၊ ဘဝရဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လက်လွတ်လိုက်ရင် ပေါ့ပါးခြင်းကို ရတယ်။
- ◆ စိတ်ရှုပ် ဝမ်းနည်းစရာတွေကို လက်လွတ်လိုက်ရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရတယ်။

- ◆ သိမ်ငယ်တာကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကိုရတယ်။
- ◆ ပျင်းရိတာကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် ကြွယ်ဝကောင်းမွန်ခြင်းကိုရတယ်။
- ◆ အပျက်သဘောဆောင်တာကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် တိုးတက်မြန်ဆန်ခြင်းကိုရတယ်။
- ◆ မကျေမနပ်ညည်းတွားတာတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် စိတ်လက်ချမ်းသာခြင်းကိုရတယ်။
- ◆ တွေဝေတာတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် လွတ်လပ်ပေါ့ပါးခြင်းကိုရတယ်။
- ◆ ကျဉ်းမြောင်းသေးသိမ်တာကို လက်လွှတ်လိုက်ရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းကိုရတယ်။



(၁၇)

ကံကောင်းခြင်းဆိုတာ အခွင့်အရေးရောက်လာချိန် အဲဒီအခွင့်အရေးအတွက် သင် အသင့်ပြင်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ “အဲဒီအောင်မြင်နေသူတွေက ကံကောင်းလိုက်တာ။ ငါ့မှာတော့ ကံမကောင်းတဲ့ အပြင် အရှုံးနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်နေရတယ်” . . . ဒီလိုစကားမျိုးကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြားဖူးကြမှာပါ။ သမ္မတ လင်ကွန်းရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းက ဒီလိုဆိုပါတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်တယ် စီးပွားပျက်တယ်။ လက်ထပ်ခါနီး သတို့သမီးလောင်း သေတယ်။ လွတ်တော်အမတ် ဝင်ရွေးတယ် မအောင်မြင်ဘူး။ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်ရွေးတယ် အကြိမ်ကြိမ် မအောင်မြင်ခဲ့ဘူး။ စိတ်ကျရောဂါခံစားခဲ့ရတယ်။ ဆေးရုံမှာ ၆ လကြာ ကုခဲ့ရတယ်။ အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသည့်တိုင် အရာရာကို သူ လက်မလွှတ်ခဲ့ဘူး။ ရောက်ရှိလာမယ့် အခွင့်အရေးအတွက် သူ ကြိုးစားပြင်ဆင်ထားခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး သူ့အသက် ၅၀ ကျော်မှ အမေရိကန်သမ္မတ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

လူတွေရဲ့အောင်မြင်မှုကိုပဲ ငါတို့တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ ကံကောင်းတယ်၊ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွတ်တယ်လို့ ငါတို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့က ဒီလိုအောင်မြင်မှုကိုရဖို့ အကြိမ်တစ်ရာ ပြင်ဆင်ခဲ့ကောင်း ပြင်ဆင်ခဲ့မယ်။ သူတို့ ၉၉ ကြိမ် ရှုံးနိမ့်ခဲ့ဖူးတာကို ငါတို့မတွေ့ခဲ့ဘူး။ သူတို့ တစ်ကြိမ် အောင်မြင်တာကိုပဲ ငါတို့တွေ့ခဲ့တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကံမကောင်းဘူးလို့ ဘယ်တော့မှမပြောပါနဲ့။ ကံကောင်းခဲ့တယ်ထားဦး၊ တကယ်လို့ ရောက်လာမယ့်အခွင့်အရေးအတွက် အသင့်ပြင်ထားခဲ့ရင် အလကားပါပဲ။



(၁၈)

သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ခု စွန့်လွှတ်ပေးဆပ်၊ အနစ်နာခံသူကို တန်ဖိုးထားပါ။ သူ့စွန့်လွှတ်၊ အနစ်နာခံလိုက်တဲ့တစ်စုံတစ်ခုက သူပိုင်ဆိုင်သမျှအရာ ဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။

တကယ်လို့ သင်လက်ရှိဘဝက ကောင်းမွန်ပျော်ရွှင်နေတယ်ဆိုရင် သင်နဲ့ဘေးက လူတချို့ဟာ သင့်အတွက် သူတို့ရဲ့အချိန်ကို ပေးပြီး၊ ငွေကြေးတွေ ပေးပြီး၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ပေးပြီး ဒီလို ကောင်းမွန်ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ သင်ပိုင်ဆိုင်ဖို့ သူတို့ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခဲ့ကြတယ်။ သူတို့က ကိုယ့်မိဘလည်း ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ့်ညီအစ်ကို မောင်နှမလည်းဖြစ်မယ်၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းလည်းဖြစ်မယ်၊ ချစ်သူ ရည်းစားလည်းဖြစ်မယ်။ သူတို့ကို သင် ပြန်ပေးဆပ်ရမယ်လို့ အဓမ္မ မဆိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို သင် ကျေးဇူးသိတတ်ရတယ်။



(၁၉)

ပြုံးရယ်တယ်ဆိုတာ စိတ်နေစိတ်ထားတစ်ခုပါ။ ဘဝကိုချစ်လို့၊ အသက်ကို ချစ်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လို့ ပြုံးတယ်။ အပြုံးထဲမှာ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရှိတယ်၊ နှစ်သိမ့်ခြင်းရှိတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းရှိတယ်။ သင် မပြုံးရယ်တာ ဘယ်လောက်ကြာခဲ့ပြီလဲ။



(၂၀)

- ◆ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိတာ ကြောက်စရာမကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက မိုက်ရူးရဲဆန်ခြင်းပါပဲ။
- ◆ လမ်းခွဲတာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက လမ်းခွဲပြီးလည်း လက်မလွှတ်နိုင်ခြင်းပါပဲ။
- ◆ အထီးကျန်တာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာ ကောင်းတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထီးကျန်အောင်ထားခြင်းပါပဲ။
- ◆ အသည်းကွဲတာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက နလန်မထနိုင်ခြင်းပါပဲ။
- ◆ ဖျားနာတာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက ဘုံးဘုံးလဲခြင်းပါပဲ။
- ◆ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်တာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက အလုပ်ထွက်မရှာခြင်းပါပဲ။
- ◆ ပိုက်ဆံမရှိတာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက ကူညီထောက်ပံ့မယ့်သူကို စောင့်မျှော်နေခြင်းပါပဲ။
- ◆ ရှုံးနိမ့်တာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက ရှုံးနိမ့်တဲ့နေရာကနေ ပြန်မထနိုင်ခြင်းပါပဲ။
- ◆ မှားယွင်းတာ ကြောက်စရာ မကောင်းပါဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတာက အမှားကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်ခြင်းပါပဲ။



(၂၁)

- ◆ အချိန်ပေးပြီး တွေးတောတယ်။ ဒါဟာ အသိဉာဏ်ရဲ့ ရင်းမြစ်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး သူတစ်ပါးကို ကူညီတယ်။ ဒါဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး စာဖတ်တယ်။ ဒါဟာ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတရဲ့ အခြေခံဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး ပြုံးရယ်တယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ပျောက်ကင်းတဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး အားကစားလုပ်တယ်။ ဒါဟာ အသက်၊ ကျန်းမာရေးရဲ့ အာမခံချက်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး တရားထိုင်တယ်။ ဒါဟာ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ တစ်သားတည်းကျစေတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတယ်။ ဒါဟာ ဘဝကို နှုတ်စေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တယ်။
- ◆ အချိန်ပေးပြီး လူတွေကို ကြင်နာချစ်ခင်တယ်။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ခံစားချက်အကောင်းဆုံး

လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်။  
 အချိန်ပေးပြီး စိမ့်ကိန်းဆွဲတယ်။ အပေါ်ကအချက်တွေကို အချိန်ပေးပြီး ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်  
 ရမလဲ ဆိုတာ. . . ။



(၂၂)

- ◆ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘယ်လောက်များလည်း တစ်နေ့ ထမင်းသုံးနပ်ပါပဲ။
  - ◆ စည်းစိမ်ခန ဘယ်လောက်များလည်း နေ့နဲ့ည တစ်ရက်ပါပဲ။
  - ◆ နေအိမ်တိုက်တာ ဘယ်လောက်ခမ်းနားလည်း ညအိပ်ချိန် ကျောတစ်နေရာစာပါပဲ။
  - ◆ စားကောင်းသောက်ဖွယ် ဘယ်လောက်ကောင်းလည်း အစာအိမ်တစ်ခု ဖြည့်တင်းရုံပါပဲ။
  - ◆ ရာထူးရာခံ ဘယ်လောက်မြင့်လည်း နေ့တိုင်း ရုံးတက်ရုံးဆင်းပါပဲ။
  - ◆ အဝတ်အစား၊ ဖိနပ်တွေ ဘယ်လောက်များလည်း တစ်ခါဝတ် တစ်စုံပါပဲ။
  - ◆ ငွေကြေး နည်းနည်း၊ များများ သုံးလောက်ရင်ရပြီ။
  - ◆ လူကြီးကြီးငယ်ငယ် ကျန်းမာရေးကောင်းရင်ရပြီ။
  - ◆ ကိစ္စနည်းနည်းများများ အမြင်ရှင်းရင်ရပြီ။
- နောက်ဆုံးမှာတော့. . . ရောင့်ရဲတင်းတိမ်စိတ်က အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။



(၂၃)

လက်ချင်းအတူတွဲနေရတာကလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ တစ်မြေစီခြားနေတဲ့ ချစ်သူတွေ၊  
 ဇနီးမောင်နှံတွေ အများကြီးပါ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လွမ်းနေ၊ သတိရတာကလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်း  
 တစ်မျိုးပဲ။ တစ်မိုးအောက်မှာ အတူတူနေပြီး စိတ်ကွဲလွဲနေကြသူတွေ အများကြီးပါ။ သာမန်ရိုးရှင်း  
 တယ်ဆိုတာကလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ရှုပ်ထွေးပြီး လမ်းပျောက်နေတဲ့ဘဝတွေ အများကြီးပါ။  
 နေကောင်းကျန်းမာနေတာကလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ဖျားနာပြီး အိပ်ရာထက် လဲနေ  
 သူတွေ အများကြီးပါ။ တကယ်တော့ ဘဝက ငါတို့ကိုလည်း အများကြီး ပေးထားပါတယ်။ ငါတို့ရဲ့  
 မျက်လုံးကသာ တခြားသူတွေရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုဆီ ရောက်နေပြီး အကောင်းဆုံးတွေ သူတို့ဆီမှာပဲ ရှိတယ်လို့  
 ထင်ခဲ့တာ။ တကယ်တော့ သင်ပိုင်ဆိုင်ထားတာတွေက တခြားသူ မျှော်လင့်တောင့်တ၊ အားကျတဲ့  
 အရာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



(၂၄)

- ◆ မတော်တဆစကားတစ်ခွန်းက ငြင်းခုံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။
- ◆ ရက်စက်တဲ့စကားတစ်ခွန်းက ဘဝတစ်ခုကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။
- ◆ အချိန်မီပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက တင်းမာမှုကို ပြေလည်စေနိုင်တယ်။
- ◆ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက ဒဏ်ရာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။
- ◆ အားပေးဖေးမတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက ဘဝတစ်ခုကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။



(၂၅)

- ◆ ချစ်လိုက်ပါ. . . တစ်ခါမှ မနာကျင်ခဲ့ဖူးတဲ့ခံစားချက်မျိုးနဲ့ ချစ်လိုက်ပါ။
- ◆ ကလိုက်ပါ. . . ဘယ်သူမှကြည့်မနေဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ ကလိုက်ပါ။
- ◆ ဆိုလိုက်ပါ. . . ဘယ်သူမှ နားထောင်မနေဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ ဆိုလိုက်ပါ။
- ◆ အလုပ်လုပ်ပါ. . . လခမလိုဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါ။
- ◆ နေထိုင်လိုက်ပါ. . . ဒီနေ့ဟာ ကမ္ဘာ့နောက်ဆုံးရက်နေ့ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးနဲ့ နေထိုင်လိုက်ပါ။

My name is Kim Sam Soon ဇာတ်ကားမှ. . . ။



(၂၆)

လူ. . . ။

- ◆ ပညာအဆင့်အတန်းမရှိလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှက်မရှိလို့ မရဘူး။
- ◆ မမြင့်မြတ်ချင်နေလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိလို့ မရဘူး။
- ◆ မထက်မြက် မသွက်လက်ချင်နေလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တွေဝေငေးမောနေလို့ မရဘူး။
- ◆ အကောင်းမြင်စိတ် မရှိလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကကို စိတ်ကုန်တဲ့စိတ် ရှိလို့မရဘူး။
- ◆ သူငယ်ချင်းအပေါ် သဘောထားမကြီးလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျက်လိုပျက်စီးကြောင်း မကြံစည်ရဘူး။



(၂၇)

ပျော်ရွှင်ခြင်းက အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

နေ့တိုင်း ကိုယ်ချစ်တဲ့လူနဲ့ ဖုန်းပြောတယ်၊ ခရီးထွက်တယ်၊ အပြင်ထွက်တယ်။ ကတိတစ်ခု၊ အိပ်မက်တစ်ခုကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ မက်ကြတယ်။ သူငယ်ဘဝအကြောင်း၊ သူကြီးပြင်းရာအကြောင်း နားထောင်တယ်။

နှစ်တိုင်း သူ့မွေးနေ့၊ ချစ်သူများနေ့၊ သင်္ကြန်နေ့၊ နှစ်သစ်ကူးနေ့၊ ခရစ္စမတ်နေ့ကို အတူကျော်ဖြတ်တယ်။ ရန်ဖြစ်ငြင်းခုံရင်တောင် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စနဲ့ပဲ တပ်တလဲလဲပြန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနောက် မခေါ်မပြောဘဲ နေတယ်။

ပြီးတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရူးရူးသွပ်သွပ် လွမ်းဆွတ်ကြတယ်။ နောက်တော့ အစကလို တစ်ဦး အပေါ်တစ်ဦး ပြန်ကြင်နာကြတယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းက အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်နေပါတယ်။



(၂၈)

ယုံကြည်မှုဆိုတာ ခဲဖျက်တစ်တုံးလိုပါပဲ။ အကြိမ်ကြိမ် မှားယွင်းမှုထဲကနေ တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်သွားရတယ်။ ယုံကြည်မှုဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။ ခဲဖျက်အတုံးကြီးမို့ အချိန်တော်တော်ကြာကြာ သုံးရလိမ့်မယ်လို့ ငါတို့ထင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဲဒီခဲဖျက်တုံးကြီးက တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ တကယ်လို့ ယုံကြည်မှုက ခဲဖျက်နဲ့တူရင် နောက်ခဲဖျက်တစ်တုံး လဲမှာပေါ့လို့ အထွန့်တက်ကောင်းတက်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လူလူချင်းကြားက ယုံကြည်မှုက ခဲဖျက်လို အသစ်

လဲချင်တိုင်း လဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။ တစ်ဖက်သားကို ယုံကြည်မှု မဲ့အောင် အကြိမ်ကြိမ် မလုပ်မိပါစေနဲ့၊ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် နောက်ဆုံးမှာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ် မဲ့သွားပါလိမ့်မယ်။



(၂၉)

- ◆ တချို့က စစ်မှန်တဲ့သံယောဇဉ်က ဘာလဲဆိုတာ သင့်ကိုပြောပြဖို့ သင့်အနားရောက်လာခဲ့တယ်။
  - ◆ တချို့က အတုအယောင်က ဘာလဲဆိုတာ သင့်ကိုပြောပြဖို့ သင့်အနားရောက်လာခဲ့တယ်။
  - ◆ တချို့ကတော့ သင့်ကိုနွေးထွေးစေဖို့ သင့်အနားရောက်လာခဲ့တယ်။
  - ◆ တချို့ကတော့ သင့်စိတ်ကို အေးစက်၊ ဝမ်းနည်းစေဖို့ သင့်အနားရောက်လာခဲ့တယ်။
- ဒါတွေအားလုံးက ဘဝရဲ့ လက်ဆောင်ပါ။ သင် နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ လက်ခံရပါတယ်။ ပြီးမှ အဲဒီအရာတွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သိရှိဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။



(၃၀)

“အလုပ်” က “အပြော” ထက် အသုံးဝင်တယ်။ “ထလုပ်လိုက်တာ” က “ထိုင်ပြီး ကြောက်ရွံ့ နေတာ” ထက် အကျိုးရှိတယ်။ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ မျက်ရည်တလည်လည် မလုပ်ပါနဲ့။ သတ္တိရှိရှိ ထရပ်ပြီး စလုပ်လိုက်ပါ။

အကြောင်းက... “အခက်အခဲကို အနိုင်ယူသိမ်းပိုက်နိုင်တာ ဂုဏ်တစ်ခုပါ။” “ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြတ်ကျော်နိုင်တာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုတစ်ခုပါ။” တကယ်တော့ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းပါတယ်။



(၃၁)

- ဖျတ်ခနဲ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်သွားတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဘယ်နှခု ကြုံတွေ့ဖူးသလဲ။
- (၁) ဝတ်ပြီးသားအင်္ကျီဟောင်းရဲ့ အိတ်ကပ်တွေကို လိုက်စမ်းရင်း ရုတ်တရက် ပိုက်ဆံတွေ့လိုက်တယ်။
  - (၂) ထွက်လုလု ကား ဒါမှမဟုတ် ရထားပေါ် အချိန်မီလေး ရောက်သွားတယ်။
  - (၃) တစ်ယောက်ယောက်က ဓာတ်လှေကားခလုတ်ကို နှိပ်ထားပြီး ဓာတ်လှေကားထဲ ကိုယ့်အဝင် ကို ရပ်စောင့်ပေးတယ်။
  - (၄) ဖုန်းမြည်တယ်။ ကြည့်လိုက်တော့ ခုနားလေးတင်ကမှ ကိုယ်သတိရမိတဲ့သူဆီက ဖုန်းဖြစ် နေတယ်။
  - (၅) ဆက်ထုံးအသေတစ်ခုကို နောက်ဆုံးမှာ ဖြည့်လိုက်နိုင်တယ်။
  - (၆) တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကျောကို ကုပ်ပေးတယ်။ ကုပ်ရင်းကုပ်ရင်း အယားဆုံးနေရာကို ကုပ်မိသွားတယ်။

ဒီလို အဖြစ်သေးသေးမွှားမွှားတွေကို တွေ့ကြုံဖူးလား။ စိတ်ထဲက ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အထုံးသေ တစ်ခုကို ဖြည့်လိုက်နိုင်ရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။



mgyoe.com

(၃၂)

ဘဝဆိုတာ ရေခဲမုန့်လိုပဲ။ အရည်မပျော်ခင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကြည်ကြည်နူးနူးနဲ့ ခံစားလိုက်ပါ။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမယ့်အစား လက်ရှိအချိန်အခါအတွက်ပဲ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်ပါ။

အကြောင်းက ငါတို့ဟာ အခုလက်ရှိအချိန်အခါမှာ ရှင်သန်နေလို့ပါပဲ။



(၃၃)

တကယ်လို့ မြန်မြန်လျှောက်ချင်ရင် သင် တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ပါ။ တကယ်လို့ ဝေးဝေးလျှောက်ချင်ရင် အဖော်နဲ့ လျှောက်ပါ။

ဒါက အာဖရိကစကားပုံတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒီစကားကို Al Gore က TED ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပြောခဲ့တာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝလမ်းခရီးကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်လှမ်းလို့ရသလို အများနဲ့လည်း လျှောက်လှမ်းလို့ရပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းက လွတ်လပ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို တိုက်ရိုက် ချက်ချင်းလုပ်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် လျှောက်လှမ်းရတာ ပိုမြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အင်အားက အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေးဝေးကို လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ရာ ခက်တယ်။

လူနှစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် လူအများပေါင်းစုတာက အင်အားဖြစ်တယ်။ လူအများနဲ့ ပေါင်းစုလုပ်ရင် ကြီးကြီးမားမားကို လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူများရင် အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိတတ်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ လိုအပ်လာတယ်။

တစ်ယောက်တည်းပဲ လျှောက်လျှောက်၊ နှစ်ယောက်တည်းပဲ လျှောက်လျှောက် အဓိကက ရှေ့ကို တည့်တည့်မတ်မတ်နဲ့ သတ္တိရှိရှိ လျှောက်လှမ်းနေဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

\*Al Gore = ၂၀၀၇ နိုဘယ်လ်ဆုရှင်၊ အမေရိကန် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဟောင်း

\*TED = Technology, Entertainment, Design အမေရိကန်ပုဂ္ဂလိကပိုင် Non-Profit Organization



(၃၄)

မပျော်ရွှင်ဘူးလို့ အမြဲပြောသူက သူကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့ လှောင်ချိုင့်ထဲမှာပဲ သူ့စိတ်ကို ထည့်လှောင်ထားလို့ ဖြစ်တယ်။ လှောင်ချိုင့်ထဲကနေ အပြင်ကို သူ လှမ်းမထွက် မပျံသန်းခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။



(၃၅)

အတိတ်ကို သင် တန်ဖိုးထားတယ်၊ အခုလက်ရှိဘဝကို သင် ကျေနပ်တယ်၊ ရောက်ရှိလာမယ့် အနာဂတ်ကို သင် အကောင်းမြင်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ဘဝရဲ့အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ ရပ်နေသူဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်ခြင်းကြောင့် သင်မာန်တက်မသွားဘူး၊ ကျရှုံးခြင်းကြောင့် သင် လဲပြိုမသွားဘူး၊ ရိုးရှင်းခြင်းကြောင့် သင် သိမ်ငယ်မသွားဘူးဆိုရင် သင်ဟာ ရှင်သန်ခြင်းရဲ့အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ ရပ်နေသူ ဖြစ်တယ်။



(၃၆)

စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ပါ။ မတူတဲ့ ရှုခင်းတွေကို တွေ့မြင်ခံစားပါ။ မတူတဲ့ လူ၊ အရာတွေကို ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ တကယ်တော့ စိတ်ရှုပ်စရာတွေက မပြောပလောက်ဘူးဆိုတာကို သင်သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။



(၃၇)

- ◆ သင့်အသည်းညွှာကို ကိုင်လှုပ်နိုင်သူက... ဘဝဖော်ဖြစ်တယ်။
  - ◆ သင့်နှလုံးသားကို ထိငြိနိုင်သူက... ချစ်သူဖြစ်တယ်။
  - ◆ သင့်ကို ရင့်ကျက်စေနိုင်တာက... ကျန်းခြင်းဖြစ်တယ်။
  - ◆ စိတ်ထဲ စွဲစွဲမြဲမြဲရှိစေနိုင်တာက... အတွေ့အကြုံဖြစ်တယ်။
  - ◆ ရိုးရိုးသားသား ကူညီနိုင်သူက... သူငယ်ချင်းဖြစ်တယ်။
  - ◆ နောင်တမရှိ၊ မကျေနပ်မှုမရှိတာက... မိဘဖြစ်တယ်။
  - ◆ မပစ်မပယ်နိုင်တာက... သားသမီးဖြစ်တယ်။
  - ◆ မမောပန်းနိုင်တာက... ဆရာဖြစ်တယ်။
  - ◆ အမြဲဂရုစိုက် ကြင်နာနိုင်သူက... ဘဝဖော်ဖြစ်တယ်။
  - ◆ ဘဝလမ်းတစ်လျှောက် ဖေးမကူညီနိုင်သူက... သူငယ်ချင်းဖြစ်တယ်။
  - ◆ မတွေ့ရင်လွမ်း တွေ့ရင်တကျက်ကျက်က... မောင်နှမဖြစ်တယ်။
- ကိုယ့်နံဘေးက လူတစ်ယောက်တိုင်းကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးသင့်ပါတယ်။



(၃၈)

မျိုးစေ့တိုင်းမှာ အပင်ကြီးတစ်ပင်အဖြစ် ရှင်သန်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ သိန်းငှက်တိုင်းမှာ အမြင့်ကို ပျံသန်းနိုင်တဲ့ အိပ်မက်တွေ ရှိတယ်။ မြင်းတိုင်းမှာ လွင်ပြင်ဆီ ဒုန်းစိုင်းနိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိတယ်။ လောကကြီးထဲရောက်လာတဲ့ လူတိုင်းမှာ ထူးခြားချက်ကိုယ်စီနဲ့ လှပခြင်းတွေရှိတယ်။ ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်အတိုင်း ရှင်သန်တယ်၊ ရုန်းကန်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးအိပ်မက်အတိုင်း ကိုယ်တည်ဆောက်တယ်။

သင်ဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ကြိုးစားမှုနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်အောင် သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။



(၃၉)

ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကအရာတွေကို နှစ်သက်ပါ။ ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ လူတွေတိုင်းကို ဆက်ဆံပါ။ တာဝန်ယူတဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေကို အကောင်းဆုံး လုပ်ပါ။ နှိမ့်ချတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အမှားကို ဆန်းစစ်ပါ။ နှစ်လိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို မျှဝေပါ။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတဲ့စိတ်နဲ့ အကူအညီလိုသူကို ကူညီဖေးမပါ။ မပြောင်းလဲတဲ့စိတ်နဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ကြံကြံခံပါ။

ရင်ခွင်ကျယ်ကျယ်နဲ့ ကိုယ့်နံဘေးကလူတွေကို နားလည်သိတတ်ပါ။ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လက်ရှိ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့

အတွေ့အကြုံ၊ အောင်မြင်မှုကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ အပြုံးမထားတတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ အရာတွေကို ရင်ဆိုင်ပါ။

သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့စိတ်နဲ့ လက်တွေ့မှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ အကောင်းအဆိုးကို လက်ခံပါ။



(၄၀)

- ◆ အခက်အခဲမရှိရင် “ခွန်အား” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိရင် “ဖျတ်လတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်း” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ နှောင့်နှေးခြင်းမရှိရင် “သည်းခံခြင်း” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ အတိုက်အခံလုပ်ခြင်းမရှိရင် “ဖွဲ့လွှဲလှိုင်းခြင်း” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းမရှိရင် “မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်း” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းမရှိရင် “သနားကရုဏာသက်ခြင်း” ကို ငါတို့ဘယ်တော့မှ သင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။



(၄၁)

- ◆ စိတ်... အေးစက်လို့ရတယ်၊ နွေးထွေးလို့ရတယ်။ စိတ်တူညီမျှ ခံစားတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။
- ◆ စိတ်... မှောင်မိုက်လို့ရတယ်၊ လင်းထိန်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။
- ◆ စိတ်... ကြီးလို့ရတယ်၊ ငယ်လို့ရတယ်။ ရက်ရောပေးကမ်းတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။
- ◆ စိတ်... ပျော်ရွှင်လို့ရတယ်၊ ဝမ်းသာလို့ရတယ်။ အကြင်နာ ကရုဏာထားတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။
- ◆ စိတ်... စိတ်ညစ်လို့ရတယ်၊ ကြေကွဲလို့ရတယ်။ တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။
- ◆ စိတ်... ဗလာဖြစ်လို့ရတယ်၊ ပြည့်နှက်လို့ရတယ်။ စိတ်လက်ချမ်းသာဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။



(၄၂)

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ကိုယ့်အတွက်ချန်ထားပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်ပါစေ။ ဖြေရှင်းတဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ်၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် ထွက်ပေါက်ရှာ ဖြေရှင်းတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။



(၄၃)

- ◆ ခန္ဓာမှာ သောကနည်းရင် စိတ်ပင်ပန်းမှုနည်းမယ်။
- ◆ ပါးစပ်မှာ စကားလုံးနည်းရင် ငြင်းခုံထိခိုက်မှုနည်းမယ်။
- ◆ ဗိုက်ထဲမှာ အစာနည်းရင် ရောဂါဘယနည်းမယ်။
- ◆ စိတ်ထဲမှာ လိုအင်ဆန္ဒနည်းရင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကျစိတ် နည်းမယ်။
- ◆ ရေစက်ပါရင် တန်ဖိုးထားလိုက်ပါ။ ရေစက်ကုန်ရင် လက်လွှတ်တတ်ပါစေ။

- ◆ ဒီလောကမှာ... တခြားလူကြောင့် ကိုယ်ရယ်ရ ပျော်ရသလို ကိုယ့်ကြောင့်လည်း တခြားလူ ရယ်ရပျော်ရပါစေ။



(၄၄)

- ◆ အလုပ်မယ်မယ်ရရ မရှိတဲ့ ဆင်းရဲသားက ပြောတယ်။ ပိုက်ဆံရှိတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ အလုပ်များတဲ့ သူဌေးက ပြောတယ်။ အားလပ်ချိန်ရှိတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ ချွေးတလုံးလုံးကျတဲ့ လယ်သမားက ပြောတယ်။ အထွက်တိုးကောင်းတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ တစ်နယ်တစ်ကျေး လေလွင့်သူက ပြောတယ်။ အိမ်ပြန်ရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ ခြေထောက်မရှိတဲ့ မသန်စွမ်းသူက ပြောတယ်။ လမ်းလျှောက်နိုင်တာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ အလင်းမမြင်ရတဲ့ မျက်မမြင်က ပြောတယ်။ တွေ့မြင်နိုင်တာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ အချိန်ပိုအလုပ်တွေ လုပ်ရတဲ့ ဝန်ထမ်းက ပြောတယ်။ ရုံးမတက်ရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ စေတနာ မေတ္တာရှိတဲ့ ဆရာဝန်က ပြောတယ်။ ကုသအောင်မြင်တာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ အဝတ်အစားမလုံခြုံတဲ့ သူတောင်းစားက ပြောတယ်။ စားရ၊ ဝတ်ရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းဖြေတဲ့ ကျောင်းသားကပြောတယ်။ တက္ကသိုလ်တက်ရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်း ပေါ့တဲ့။
- ◆ အားကစားပြိုင်ပွဲဝင်က ပြောတယ်။ ရွှေတံဆိပ်ဆုရတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။
- ◆ သားသမီးပျောက်လို့ လိုက်ရှာတဲ့ မိခင်ကပြောတယ်။ ကလေးကို ပြန်ရှာတွေ့တာက ပျော်ရွှင်ခြင်း ပေါ့တဲ့။
- ◆ ရောဂါပြင်းထန်တဲ့ လူနာကပြောတယ်။ အသက်ရှင်နိုင်တာက ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့တဲ့။



(၄၅)

လူ့ဘဝသံစဉ် သီချင်းတွေကို ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်နဲ့ သီဆိုပါ။ ဘဝက ခက်ခဲကြမ်းတမ်းခြင်းတွေပဲ ပေးတယ်လို့ အပြစ်မဆိုပါနဲ့။ ဘဝထဲက လောကဓံ အကွေ့အကောက်ကို မညည်းတွားပါနဲ့။

- ◆ တကယ်လို့ ပင်လယ်ပြင်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့လှိုင်းတံပိုးတွေ မရှိခဲ့ရင် ပင်လယ်ပြင်ရဲ့ အားမာန်ကို တွေ့ရလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ တကယ်လို့ ကန္တာရမှာ မြူးကြွတဲ့သဲမှုန်တွေ မလွင့်ပါခဲ့ရင် ကန္တာရရဲ့ ခမ်းနားထည်ဝါခြင်းကို တွေ့ရလိမ့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ တကယ်လို့ လူ့ဘဝက တ၊တိုင်းရပြီး အရာရာ အဆင်ပြေချောမွတ်နေရင် လူ့ဘဝရဲ့ ရှင်သန်ခြင်း အနှစ်သာရ ဆုံးရှုံးသွားလိမ့်မယ်။



(၄၆)

- ◆ လူ့ဘဝ ရာထူးအာဏာကြီးမားစရာ မလိုဘူး... ပျော်ရွှင်ရင်ရပြီ။
- ◆ အချစ် နားဝင်ချိုသာယာတဲ့စကား မလိုဘူး... ချစ်နေရင်ရပြီ။
- ◆ ငွေကြေး တိုင်းတာတွက်ချက်စရာ မလိုဘူး... သုံးလောက်ရင်ရပြီ။

mgyoe.com SAMPLE BOOK

◆ သူငယ်ချင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိစရာမလိုဘူး... မင်းရှိနေရင်ပြီ။

စိတ်ညစ်စရာနဲ့ ကြံဖူးမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို သိတယ်။ နာကျင်စရာနဲ့ ကြံဖူးမှ စိတ်ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အရသာကို သိတယ်။ ဆုံးရှုံးဖူးမှ ရယူပိုင်ဆိုင်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို သိတယ်။ တန်ဖိုးထားသင့်တာကို ကောင်းကောင်းတန်ဖိုးထားပါ။ စွန့်လွှတ်သင့်တာကို ပြတ်ပြတ်သားသား စွန့်လွှတ်ပါ။ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုတွေက ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အရာဆိုလည်း ဘဝကို အပြုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။



(၄၇)

ငါတို့က အရာရာ ပြီးပြည့်စုံလှပသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမပြည့်စုံတဲ့ ကိုယ့်ကို ငါတို့ လက်ခံရမယ်။ အထီးကျန်ချိန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်တတ်ရမယ်။ အဖော်မဲ့ချိန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နွေးထွေးမှုပေးရမယ်။ အမှီအခိုကင်းစွာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော့ညံ့ချက်ကို လက်ပြန်တံဆိပ်တတ်ရမယ်။

ဘဝက အမြဲမနွေးထွေးနိုင်ပါဘူး။ လူ့ဘဝလမ်း အမြဲမမြောင့်တန်းနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရင်၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်သိနားလည်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ရင်၊ လောကကြီးရဲ့ မမြောင့်ဖြူ၊ မပြည့်စုံတာတွေကို ငါတို့ သက်သောင့်သက်သာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။



(၄၈)

ဘာအကြောင်းကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့၊ စိတ်မညစ်နဲ့၊ အားမငယ်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ အီးစိတို့ ရိုက်ထားတဲ့ ပုံရိပ်လိုပါပဲ။ မျဉ်းဖြောင့်တစ်တန်းတည်းပဲဖြစ်နေရင် (အရာအားလုံး ဖြောင့်ဖြူနေရင်) မင်း သေပြီလို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်တယ်။



(၄၉)

- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ပေါ့ပါးမှုကို ရယူပါ။
  - ◆ စိတ်ညစ်စရာကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ပျော်ရွှင်စရာကို ရယူပါ။
  - ◆ ပျင်းရိခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ။ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝခြင်းကို ရယူပါ။
  - ◆ မိမိကိုယ်ကိုသိမ်ငယ်မှုကို စွန့်လွှတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုကို ရယူပါ။
  - ◆ အပျက်သဘောကို စွန့်လွှတ်ပါ။ အပြုသဘောကို ရယူပါ။
  - ◆ မကျေမနပ် ညည်းတွားခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ။ စိတ်လက်ချမ်းသာခြင်းကို ရယူပါ။
  - ◆ တွေဝေတွန့်ဆုတ်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ရှေ့တိုးရင်ဆိုင်ခြင်းကို ရယူပါ။
  - ◆ ကျဉ်းမြောင်းသေးသိမ်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ။ လွတ်လပ်ရှင်းလင်းခြင်းကို ရယူပါ။
- စွန့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်နေသဘောထားရဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်မျိုး၊ စွန့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အသိတရားတစ်မျိုး၊ စွန့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ ဘဝရဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။



(၅၀)

◆ အိမ်ကိုအားကိုးရင် သမီးတော်လောက်တော့ သင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

- ◆ ယောက်ျားကို အားကိုးရင် မိဖုရားလောက်တော့ သင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးမှ သင် ဘုရင်မ ဖြစ်မှာပါ။



(၅၁)

- ◆ ချစ်ခင်ရတဲ့သူရေ မငိုအောင် ငါ သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ တောက်ပတဲ့နေရောင်ကို မြင်တိုင်း ငါ ပြုံးရယ်တတ်ခဲ့ပါပြီ။
- ◆ ချစ်ခင်ရတဲ့သူရေ ကြီးပြင်းရင့်ကျက်ဖို့ ငါ သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ ငါ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့ပါပြီ။
- ◆ ချစ်ခင်ရတဲ့သူရေ နင်မရှိလည်းနေတတ်အောင် ငါ သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ အထီးကျန်တဲ့အခါ တခြားသူကို ငါ ပိုဂရုစိုက်တတ်ခဲ့ပါပြီ။
- ◆ ချစ်ခင်ရတဲ့သူရေ နင့်ကို ငါ ချစ်ခင်နေဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပိုချစ်တတ်ဖို့ ငါ သင်ယူနိုင်ခဲ့ပါပြီ။



(၅၂)

- ◆ အရေးကြီးသောကိစ္စ စကားကို ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။
- ◆ ပြဿနာကြီးမားပါက စကားအား သေချာပြောပါ။
- ◆ ပြဿနာသေးလျှင် စကားကို ဟာသနှော၍ပြောပါ။
- ◆ မယုံကြည်ရသောကိစ္စ စကားကို ဆင်ခြင်ပြောပါ။
- ◆ မဖြစ်ပွားသေးသောကိစ္စ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ မပြောပါနှင့်။
- ◆ မလုပ်နိုင်သောကိစ္စ လျှောက်မပြောပါနှင့်။
- ◆ လူတစ်ဖက်သား ထိခိုက်စေသောစကား မပြောပါနှင့်။
- ◆ မပျော်ရွှင်သောကိစ္စ စိတ်တူသောလူနှင့် ပြောပါ။
- ◆ ပျော်ရွှင်စရာကိစ္စ အခြေအနေကြည့်ပြီး ပြောပါ။
- ◆ စိတ်ထိခိုက်စရာကိစ္စ လူတွေ့တိုင်း မပြောပါနှင့်။
- ◆ သူတစ်ပါးကိစ္စ သတိထားပြီး ပြောပါ။
- ◆ ကိုယ့်ကိစ္စ တစ်ပါးသူ ဘယ်လိုပြောလဲ နားထောင်ပါ။
- ◆ သက်ကြီးသူကိစ္စ များများနားထောင်ပြီး နည်းနည်းသာ ပြောပါ။
- ◆ လင်မယားကိစ္စ တိုင်ပင်ပြီး ပြောပါ။
- ◆ သားသမီးကိစ္စ လမ်းညွှန်ပြီး ပြောပါ။



(၅၃)

- ◆ တခြားသူကို ယုံကြည်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားသူကို အားကိုးအားထားပြုလို့ မရဘူး။
- ◆ စိတ်ကောင်းစေတနာကို မငြင်းပယ်ပါနဲ့။ အပြုံးအရယ်တွေကို မရပ်တန့်စေပါနဲ့။
- ◆ အမှားကို ကျူးလွန်နိုင်ပေမယ့် အဲဒီအမှားကို ထပ်တလဲလဲ မကျူးလွန်မိစေနဲ့။
- ◆ ဝေဖန်တာကို ကြိုဆိုလက်ခံတယ်။ ဆဲဆိုဖော်ကားတာတော့ လုံးဝလက်မခံပါဘူး။

- ◆ ပြောသင့်တာကိုပြော၊ နှုတ်ပိတ်သင့်တာကို နှုတ်ပိတ်တာက ထက်မြက်ခြင်းတစ်မျိုး။
- ◆ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်၊ နုတ်ထွက်သင့်တာကို နုတ်ထွက်တာက ဉာဏ်ပညာတစ်မျိုး။
- ◆ ထုတ်ဖော်သင့်တာကိုထုတ်ဖော်၊ သိုဝှက်သင့်တာကို သိုဝှက်တာက အတတ်ပညာတစ်မျိုးပါတဲ့။



(၅၄)

လူတိုင်း မောပန်း ပင်ပန်းတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်ဝမ်းနည်းခြင်း အားလုံးကို ကူထမ်းပေးမယ့်သူ မရှိနိုင်ပါဘူး။ လူဆိုတာ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို ကြီးပြင်းရင့်ကျက်ဖို့ သင်ယူနိုင်တတ်ရပါတယ်။



(၅၅)

ရှင်သန်ရတာ အရမ်းမပင်ပန်းပါစေနဲ့။ မောပန်းနွမ်းနယ်တဲ့ထိ အလုပ်မများပါစေနဲ့။ စားချင်ရင် ဈေးကြီးတယ်လို့ မဆိုပါနဲ့။ ဝတ်ချင်ရင် ဖြုန်းတီးတယ်လို့ မမြင်ပါနဲ့။ စိတ်ညစ်စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပါ။ အိပ်ချင်တဲ့အခါ ခေါင်းချပြီး အိပ်လိုက်ပါ။ ငြိမ်းအေးတဲ့ စိတ်နှလုံးသားက အမြဲလှပပါတယ်။

အတွေးအမြင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရှိပါစေ၊ စိတ်နှလုံး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပါစေ၊ စိတ်သဘောထား ပြည့်ပြည့်ဝဝရှိပါစေ၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်စိတ် ပေါများပါစေ၊ ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လှမ်းပါ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းခြေလှမ်းတွေ ကိုယ့်နောက် အမိလိုက်လာပါလိမ့်မယ်။



(၅၆)

လူတွေမှာ လျှောက်စရာလမ်း နှစ်လမ်းရှိတယ်။ တစ်လမ်းက ကိုယ်လျှောက်သင့်တဲ့လမ်း နောက်တစ်လမ်းက ကိုယ်လျှောက်ချင်တဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။ လျှောက်သင့်တဲ့လမ်းကို အရင်ဆုံး လှလှပပ လျှောက်လှမ်းနိုင်မှ လျှောက်ချင်တဲ့လမ်းကို လျှောက်ခွင့်ရှိမှာ ဖြစ်တယ်။



(၅၇)

- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား သူ့အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တွေးတောချက် သူ့အပြုအမူကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွင်းစိတ် သူ့လုပ်ပုံကိုင်ပုံကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပရိယာယ် သူ့မျက်စိအမူအရာကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတ သူ့ပြောပုံဆိုပုံကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် သူ့ပြုမူဆောက်ရွက်ချက်ကို ကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်မှု သူ့စရိုက်လက္ခဏာကိုကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အင်အား သူ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကိုကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည် သူ့ပြိုင်ဖက်ကိုကြည့်နိုင်တယ်။
- ◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လူလူချင်းဆက်ဆံမှု သူ့သူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်နိုင်တယ်။

◆ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနှစ်သာရ သူ့သမိုင်းကို ကြည့်နိုင်တယ်။



(၅၇)

လူတွေဟာ စိတ်နဲ့ အသက်ရှင်ကြတယ်။ လူတစ်ယောက် ပျော်ရွှင်တယ် မပျော်ရွှင်ဘူး၊ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းမသာဘူးဆိုတာ သူ့စိတ်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လူတွေက နေ့တိုင်း ရယူကြတယ် ဆုံးရှုံးကြတယ်။ တကယ်လို့ သင့်စိတ်က ပျော်ရွှင်နေတယ်ဆို ဘယ်ရောက်ရောက် သင် ပျော်ရွှင်နေမှာပါပဲ။ တကယ်လို့ သင့်စိတ်က ချမ်းမြေ့နေတယ်ဆို ဘာလုပ်လုပ် သင် ချမ်းမြေ့နေမှာပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်က မကောင်းတဲ့အစာထက်တောင် အဆိပ်ရှိ တယ်တဲ့။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတာ တခြားသူ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



(၅၉)

- ◆ ဘဝရဲ့အရှည်ကို သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝရဲ့အကျယ်ကို သင် ထိန်းချုပ်ခွင့်ရှိတယ်။
- ◆ ရာသီဥတု အခြေအနေကို သင်ပြောင်းလဲနိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို သင် ပြောင်းလဲခွင့် ရှိတယ်။
- ◆ မွေးရာပါရုပ်ရည်ကို သင် ရွေးချယ်ခွင့်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အပြိုးကို သင် ထုတ်ဖော်ခွင့်ရှိတယ်။
- ◆ သူတစ်ပါးအပေါ် သင် မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ကြီးစိုးခွင့် ရှိတယ်။
- ◆ မနက်ဖြန် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ သင် မသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ကို သင် ကောင်းကောင်း အသုံးချခွင့် ရှိတယ်။
- ◆ အရာရာတိုင်းမှာ သင် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရာရာတိုင်းအတွက် သင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခွင့် ရှိတယ်။



(၆၀)

လူတွေရဲ့အပျော့ညံ့ဆုံးအရာက နှမြောတွန့်တိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။

- ◆ ပျော်ရွှင်မှုမပေးနိုင်တော့တဲ့ အချစ်တစ်ခုကို လက်လွှတ်ဖို့ နှမြောတာ၊
- ◆ မာန ဝင့်ကြားမှုတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ နှမြောတာ၊
- ◆ အားငယ်အားပျော့သူကို ဆွဲခေါ်ဖို့ နှမြောတာ၊
- ◆ သူတစ်ပါးကို ချီးကျူးဖို့ တွန့်တိုတာ၊ လက်ခုပ်တီး အားပေးဖို့ တွန့်တိုတာ ဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့နေ့ရက်တွေက ရှည်လျားလိမ့်မယ်။ ပလ္လင်ပေါ်စံတဲ့နေ့ရက်တွေက ကုန်သွားလိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူးလို့ ငါတို့ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားငယ်ချိန်၊ သတ္တိမဲ့ချိန်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အကောင်း ဆုံးဆိုတဲ့ နေ့ရက်တွေက ငါတို့အပါး ထွက်ခွာသွားတတ်တယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ငါတို့ လိုအပ်တာက သူတစ်ပါးရဲ့ အားပေးမှု၊ ဖေးမမှုတွေဖြစ်တယ်။ တခြားသူကို အားပေးကူညီဖို့ မနှမြော မတွန့်တိုတတ် သူက တခြားသူဆီကနေ အားပေးကူညီမှုရဖို့လည်း မခက်ခဲတတ်ပါဘူး။



(၆၁)

ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ငါတို့ အမြဲလိုက်ရှာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ကိုယ်နဲ့ဝေးသထက် ဝေးဝေးနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အချစ်ရေးက ထင်သလောက် ပျော်ရွှင်မှုမပေးဘူး။ သူငယ်ချင်း တွေကလည်း မျှော်လင့်ထားသလို သစ္စာမရှိကြဘူး။ ဒီအတွက်နဲ့ ငါတို့ နာကျင်ကြတယ်၊ ကြေကွဲကြတယ်၊ ညည်းတွားကြတယ်၊ မပျော်ရွှင်ဖြစ်ကြတယ်။

တကယ်တော့ အရာအားလုံးကို သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့ အကြည့်နဲ့ပဲ ကြည့်မယ်၊ ချစ်သူရဲ့အချစ်ကို ယုံမယ်၊ သူငယ်ချင်းရဲ့ သစ္စာကိုယုံမယ်၊ အကောင်းဘက်က တွေးတောမယ်၊ လူတွေအပေါ် ရိုးသားမယ်၊ တောင့်က မျှော်လင့်မှု နည်းမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ခြောက်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ လျော့နည်းပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ငါတို့ရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာပါ။



(၆၂)

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကို ဘယ်တော့မှ လက်လွှတ်မခံပါနဲ့။ ကျန်းခြင်းဆိုတာ တခြားလူတွေ တွေးထင်သလောက် မဆိုးဝါးပါဘူး။ ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ ကြိုးစားမှုတွေ အမြဲလိုအပ်တယ်။ ဦးနှောက်ခြောက်စရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာဆိုတာ တခြားလူက ပေးတာပါ။ ကိုယ်လက်မခံရင်၊ ကိုယ်မယူရင် ကိုယ်ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရှာယူရပါတယ်။



(၆၃)

လူ့ဘဝဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ငိုသံနဲ့ စတင်ပြီး သူတစ်ပါးရဲ့ငိုသံနဲ့ အဆုံးသတ်တယ်တဲ့။ ငိုသံအစနဲ့ ငိုသံအဆုံး ကြားကာလမှာ ဘဝရဲ့ ချိုချင်ဖန်စပ်၊ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ရယ်မောခြင်း၊ ဘဝရဲ့ တွေ့ဆုံကြုံကြုံခြင်းတွေကို လူတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားကြရတယ်။ လူ့ဘဝမှာ ကောင်းမွန်ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ချို့တဲ့ ချွတ်ယွင်းနေတာကိုမှ လူ့ဘဝလို့ခေါ်ပါတယ်။ လူ့လောကထဲ ရောက်လာပြီ ဆိုကတည်းက လူ့ဘဝရဲ့ ချို့ ချင် ဖန် စပ် ငန်တာတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝကို လုံးဝပြီးပြည့်စုံဖို့ မတောင်းဆိုပါနဲ့။ ဒါတွေကို မခံစားခဲ့ဖူးရင် လူ့ဘဝ ဘယ်လာပီသလိမ့်မလဲ။



(၆၄)

အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်မှာ သင် မချောမလှရင် ရုပ်ရည်အမွေမပေးလို့ဆိုပြီး အမေ့ကို သင် အပြစ်ဆိုလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက် ၃၀ နောက်ပိုင်းမှာ သင် မချောမလှသေးဘူးဆိုရင် သင့်ကို သင်ပဲ အပြစ်ဆိုပါ။ အကြောင်းက ဒီလောက်ရှည်လျားတဲ့ နေ့ရက်တွေထဲ သင်ယူစရာ အရာဝတ္ထု အသစ်တွေကို သင့်ဘဝထဲ သင် ထည့်သွင်း မထားခဲ့လို့ပါပဲ။ (Madame Curie)



(၆၅)

- ◆ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ လူ့ဘဝထဲက အသိတရားတစ်မျိုး၊ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံတစ်မျိုးဖြစ်မယ်။
- ◆ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ နေပူပူ ဖုန်ထူထူကနေ နေအိမ်ထဲ သင်လှမ်းဝင်လိုက်တဲ့အချိန် သင့်ကို

mgyoe.com

ပြုံးပြကြိုဆိုတဲ့ အပြုံးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

- ◆ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ လူနာကုတင်ပေါ် သင်လဲလျောင်းနေချိန် “သက်သာရဲ့လား” လို့ နွေးနွေး ထွေးထွေး မေးမြန်းတဲ့စကားလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ◆ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အခက်အခဲကြောင့် သင့်စိတ်တွေ ညှိုးနွမ်း အကူအညီမဲ့ချိန် ကြားရတဲ့ နှစ်သိမ့်စကားလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ◆ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖြတ်သန်းပြီး သင် အောင်မြင်မှုရသွားချိန် ကြားရတဲ့ ချီးကျူးစကား၊ ဝမ်းသာတဲ့ ဩဘာသံလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလို ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ခံစားတတ်ဖို့ သင့်မှာ ဘဝကိုချစ်တဲ့ ရင်ဘတ်တစ်ခု ရှိရတယ်။ ကြိုးစား ရုန်းကန်လိုတဲ့ ဘဝတစ်ခု ရှိရတယ်။ အကောင်းမြင်တဲ့ တွေးတောခံယူချက်တွေ ရှိရတယ်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်တဲ့စိတ် ရှိရတယ်။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတဲ့လက်တစ်စုံ ရှိရတယ်။ ဒါမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို သင် ခံစားမိမှာဖြစ်တယ်။



(၆၆)

- ◆ စိတ်တိုဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ တခြားသူရဲ့အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပေးတာပါပဲ။
- ◆ ဦးနှောက်ခြောက် စိတ်ရှုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်တာပါပဲ။
- ◆ နောင်တရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်မြောက်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကအရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီး တာပါပဲ။
- ◆ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျတယ်ဆိုတာ သံသယအတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခြောက်လှန့်နေတာပါပဲ။
- ◆ အထီးကျန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆောက်ထားတဲ့ ထောင်ထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကျဉ်း ချခံတာပါပဲ။
- ◆ သိမ်ငယ် အားငယ်တယ်ဆိုတာ တခြားသူရဲ့အားသာချက်(ခွန်အား)နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသရေဖျက် ဖော်ကားတာပါပဲ။

ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်တတ်ခဲ့ရင်၊ ဒါတွေကို လွှတ်ချတတ်ခဲ့ရင် အများကြီး ပေါ့ပါးလန်းဆန်း သွားပါလိမ့်မယ်။



(၆၇)

- ◆ လူ့ဘဝ... အသက်အရွယ်နဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်နုပျိုဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။
- ◆ အဝတ်အစား... ခေတ်မီ၊ မမိနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်ဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။
- ◆ အစားအသောက်... အစားကောင်း အသောက်ကောင်းနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အာဟာရမျှတဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။
- ◆ အိမ်... အကြီး၊ အသေးနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ သန့်ရှင်း ချမ်းမြေ့ဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။
- ◆ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း... နွေ့ မိုး ဆောင်းရာသီနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အမြဲ ငွေ့ရှိရှိလုပ်နိုင်ဖို့ပဲ

mgyme.com အဓိကကျတယ်။

SAMPLE BOOK

- ◆ စိတ်ဓာတ်. . . တမင်မွေးမြူစရာ မလိုပါဘူး။ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်ဖို့ပဲ အဓိက ကျတယ်။
- ◆ စိတ်ဝင်စားမှု. . . ခမ်းနားကြီးကျယ် ခေတ်မီစရာ မလိုပါဘူး။ စိတ်ပါဝင်မှုကို ထိန်းထားနိုင်ဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။
- ◆ သူငယ်ချင်း. . . နည်းတာ များတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်တူ ကိုယ်တူဖြစ်ဖို့ပဲ အဓိကကျတယ်။



(၆၈)

လူတော်တော်များများက အချိန်တော်တော်များများမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အားကိုးကြတယ်။ ကျောထောက်နောက်ခံ မရှိဘူး။ ထောက်ပံ့ကူညီသူ မရှိဘူး။ နာမည်ကြီးကျောင်းတွေ မတက်ဖူးဘူး။ ဒါတွေက အဓိက မကျပါဘူး။ အဓိကကျတာက ဘယ်လမ်းကို သင် လျှောက်မယ်။ ဘယ်လိုလူမျိုး သင် ဖြစ်ချင်တယ်။ ပျင်းရိခြင်းကို ဘယ်လိုတော်လှန်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို ဘယ်လို တင်းတင်း ဆုပ်ကိုင်မယ်ဆိုတာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမှ လိုချင်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လေးစားထိုက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သေပြဖို့ သင်အခွင့်အရေးရမှာဖြစ်တယ်။



(၆၉)

အသေးအမွှားကိစ္စလေးတစ်ခုကြောင့် လှပတဲ့ နေ့လေးတစ်နေ့ကို မပျက်စီးမိပါစေနဲ့။ စကား လေးတစ်ခွန်း၊ အပြုအမူလေးတစ်ခုကြောင့် နဂိုရှိရင်းစွဲ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားကို အရောင်မစွန်းပါစေနဲ့။ အကောင်းဘက်ကို တွေးမြင်ပါ။ စိတ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။ ဘဝက တိုတောင်းလွန်းတယ်။ ပြောဆိုဖို့ မထိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအပေါ် ကိုယ့်အချိန်တွေကို ဘာလို့ သွားသုံးဖြုန်းနေဦးမှာလဲ။



(၇၀)

တချို့အရာကို ငါတို့မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးလို့ ငါတို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အချိန်တဖြည်းဖြည်း ကုန်လွန် သွားတာနဲ့အမျှ လာလမ်းကို ပြန်လှည့်ကြည့်တော့ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးလို့ ငါတို့ထင်ခဲ့တဲ့အရာက တကယ် တော့ ဘဝထဲက Springboard တစ်ချပ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကို ငါတို့ ခုန်ကျော်လွှားနိုင်ရင် ပိုအရောင်စုံ လှပတဲ့ဘဝကိုရတယ်။ ပျဉ်ချပ်ပေါ် ရပ်နေသူတစ်ယောက်ရဲ့ အပင်ပန်းဆုံးက ခုန်ချလိုက်တဲ့ တစ်ခဏ မဟုတ်ဘူး။ မခုန်ခင် စိတ်ထဲ မတင်မကျဖြစ်နေတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ အကူအညီမဲ့ခြင်းတွေသာ ဖြစ်တယ်။ မကျော်လွှားနိုင်၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးလို့ ငါတို့ထင်ခဲ့တာတွေက မျက်စိလေးမှိတ်၊ သတ္တိလေး နည်းနည်း ထည့်လိုက်ရုံနဲ့ ခုန်ပျံကျော်လွှားသွားနိုင်ပါတယ်။

\* **Springboard** - လေထဲသို့ ကိုယ်ကို မြောက်တက်သွားအောင် ခုန်နိုင်ရန် ပြန်ကန်အား ရှိသည့် ပျဉ်ချပ်။



(၇၁)

ငါတို့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေရတဲ့ နေ့ရက်တိုင်းဟာ နေ့ရက်သစ်တွေပါ။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့တာထက်

mgyme.com

မေ့သင့်တာကို မေ့လိုက်ပါ။ စွန့်လွှတ်သင့်တာတွေကို စွန့်လွှတ်ပါ။ နေ့သစ်တစ်နေ့ပြန်စသလို၊ နေရောင် ခြည်သစ်တွေ ထွန်းတောက်သလို အရာအားလုံးကို သုညကနေ ပြန်စပါ။ ကိုယ့်အတွက် ကြည်လင်တဲ့ ကောင်းကင်တစ်ခု ပြန်လည်ရရှိပါစေ။



(၇၂)

အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေဆိုတာ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာတွေပါ။ အဲဒီအခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့လည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ အသိဉာဏ်ကိုတိုးမြှင့်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ စိတ်သဘောထားကြီးမြတ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ လူ့ဘဝရဲ့ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေက နည်းများမဆို လူသွားရာနောက် အမြဲလိုက်နေမှာပါပဲ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူကမှ အဲဒီအခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာ ခေါင်းအေးအေးထား ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။



(၇၃)

သင့်ရဲ့နာကျင်မှုကို ဘယ်သူကမှ ဖယ်ရှားမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ဘယ်သူမှ ယူဆောင်မသွားပါစေနဲ့။



(၇၄)

သာမန်ဘဝကို သင် ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုရင် သာမန်ဆင်းရဲဒုက္ခလောက်ပဲ သင် ရင်ဆိုင် တွေ့ပါ လိမ့်မယ်။ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို သင် ဖြတ်သန်းမယ်ဆိုရင် ပိုထိခိုက်နစ်နာနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို သင် ရင်ဆိုင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောကကြီးက မျှတတယ်။ အကောင်းဆုံးကို သင် လိုချင်ရင် အဆိုး ဆုံးသော နာကျင်ခြင်းကို သင် ရလိမ့်မယ်။ ဒီနာကျင်ခြင်းတွေကို သင် ကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် သင်ဟာ အောင်နိုင်သူဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ မဖြတ်ကျော်နိုင်ရင် သာမန်ဘဝလောက်နဲ့ပဲ သင် ကျေနပ်ရလိမ့် မယ်။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ သင် ဘယ်လောက် ထက်မြက်မှ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ကိုယ်သင် သစ္စာဖောက် ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ အဓိကသော့ချက်က ဆင်းရဲဒုက္ခကို အပြုံးနဲ့ သင် ရင်ဆိုင် ဖြတ်သန်းနိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။



(၇၅)

မိန်းကလေးဆိုတာ မချောမလှလို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျင့်စရိုက်၊ စိတ်သဘောထား ပြုစု ပျိုးထောင်မှုကင်းမဲ့လို့ မရဘူး။

အကျင့်စရိုက်ကောင်းတဲ့ မိန်းကလေးက အနုပညာထည်နဲ့ တူတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ချောမော လှပစေ။ အကျင့်စရိုက်မကောင်းရင် အပြစ်အနာအဆာရှိတဲ့ ပစ္စည်းနဲ့တူတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ရည်အလှက အလွန်ဆုံးခံ အနှစ် ၂၀ ပေါ့။ အတွင်းစိတ်ရဲ့အလှက တစ်သက်လုံးခံသလို လူကိုလည်း တစ်သက် ဆွဲဆောင်စေပါတယ်။



(၇၆)

တခြားလူပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို အားမကျပါနဲ့။ ကြိုးစားရင် ကိုယ်လည်း သူ့လို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါ

mgysa.com

တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မကြားပါနဲ့။ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ တခြားလူတွေကလည်း ကြိုးစားနေကြလို့ပါ။



(၇၇)

- ◆ လူ... အများကြီးတွေတော့မို့ မလိုဘူး၊ ဖြူစင်လေ ကောင်းလေ။
- ◆ သူငယ်ချင်း... အများကြီးရှိဖို့ မလိုဘူး။ စိတ်တူကိုယ်တူလေ ကောင်းလေ။
- ◆ အချစ်... အရမ်းကြီး စွဲလမ်းဖို့မလိုဘူး။ ရိုးရှင်းလေ ကောင်းလေ။
- ◆ မိသားစု... သတ်မှတ်ချက်၊ စည်းကမ်းချက်တွေ အများကြီးမလိုဘူး။ သင့်မြတ်ပျော်ရွှင်လေ ကောင်းလေ။
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်... တောင်းဆိုမှုတွေ အများကြီး မလိုပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ တစ်နေ့နည်းနည်းစီ စုဆောင်းနိုင်ရင် ရပြီ။



(၇၈)

အဆင်မပြေတာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ လောကကြီးကို အပြစ်တင်တယ်။ ကံတရားကို အပြစ်တင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တယ်။ တကယ်တော့ အပြစ်တင်တိုင်း အခက်အခဲတွေက ပြေလည်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတိုင်း အခြေအနေကို လှည့်ပြောင်းမရဘူးဆိုတာ တခြားလူထက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပိုသိပါတယ်။ ဒါနဲ့များ လက်ဘေးက စိတ်ရှုပ်စရာတွေကိုချ၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို တည်ငြိမ်စေပြီး အသစ်တဖန် အစက ပြန်စခဲ့ရင် သင်သတိထားမိမှာက ဘယ်လောက်ပဲ အုပ်ဆိုင်းတဲ့ သစ်ပင်အောက်မှာ သင် ရပ်နေပါစေ၊ ခေါင်းမောကြည့်လိုက်တာနဲ့ မျှော်လင့်ချက်အလင်းတန်း တချို့က သင့်အတွက် လင်းဖြာနေမယ်ဆိုတာပါ။



(၇၉)

ဒီကနေ့ကို မနေ့ကထက် ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြတ်သန်းမယ်၊ ဒါကို တိုးတက်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ရှေ့တစ်မိနစ်က အလိုမကျခဲ့တာကို အခုလက်ရှိမှာ မကျေမနပ် မပြောဆိုဘူး။ ဒါကို တည်ငြိမ်စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ မနေ့ကရဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ကို ဒီကနေ့အထိ သယ်မလာဘူး။ ဒါကို ရင့်ကျက်တယ် လို့ခေါ်တယ်။ မနေ့ကဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာအတွက် ဒီကနေ့မှာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမနေပါဘူး။ ဒါကို လွတ်ချ တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်နေ့တာရဲ့စုဆောင်းခြင်းကို မနက်ပိုင်းကနေ စတင်ရတယ်။ မျက်နှာပေါ်က အပြုံးက လူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး အရင်းအနှီးပေါ့။



(၈၀)

စာရေးဆရာမ ဂျေကေရိုးလင်းက ပြောတယ် “ကျွန်မရဲ့ လူ့ဘဝရည်မှန်းချက်က သူကြွယ်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မ လုပ်နေသမျှက စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ရေးနိုင်ဖို့ပါပဲ” ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ အလိုအလျောက်ရလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရဲ့နောက်ကွယ်မှာ အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသေးတယ်။ အောင်မြင်သွားပြီဆိုတာနဲ့ မျက်စိရှေ့က ကျော်ကြားမှု၊ စည်းစိမ်

mgym.com

ချမ်းသာပေါ်မှာပဲ သာယာပြီး နဂိုရည်မှန်းချက်ကို မမေ့လိုက်ပါနဲ့။



(၈၁)

တခြားလူရဲ့အတွေးကို ငါတို့ထိန်းချုပ်လို့ မရပါဘူး။ တခြားလူရဲ့လုပ်ရပ်ကို ငါတို့ အတင်းအကျပ် စေခိုင်းလို့မရပါဘူး။ လုပ်နိုင်တာတစ်ခုက ကိုယ့်ကိစ္စ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလုပ်တာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် အကောင်းဆုံး ရှင်သန်တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုနစ်နာအောင်လုပ်တဲ့ လူရှိခဲ့ရင်တောင် အချိန်က ကိုယ့်ကို နစ်နာစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝက ကိုယ့်ကို နစ်နာစေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားသူကို ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းဆက်ဆံတာပဲ ဖြစ်တယ်။



(၈၂)

တခြားလူတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ တောင်းဆိုပါတယ်။ ငိုမယ်ဆို အားရပါးရ ငိုလိုက်၊ ခံစားရသမျှ ပေါက်ကွဲထွက်ပါစေ။ ရယ်မယ်ဆို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရယ်လိုက်။ ကြီးပြင်းရင့်ကျက်တဲ့ လက္ခဏာအထင်းသားပေါ်ပါစေ။ မျက်ရည်နဲ့ ဒီကနေ့ကို မုန်းနေမယ့် အစား ချွေးစက်နဲ့ ဒီကနေ့ကို ရုန်းကန်လိုက်မယ်။ မျက်ရည်တွေ ကုန်ခန်းသွားတဲ့အခါ ကျန်ရှိနေခဲ့ သင့်တာက “ကြံ့ခိုင်သန်မာခြင်း” ပဲဖြစ်တယ်။



(၈၃)

ဒီကနေ့ဆိုတဲ့ နေ့ရက်တိုင်းဟာ မနေ့ကဆိုတဲ့နေ့ရက်ရဲ့ အတိတ်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီ ၁၄၄၀ မိနစ်မှာ လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပါ။ စားချင်တာကို စားပါ။ တွေ့ချင်တဲ့လူကို တွေ့ပါ။ ဦးနှောက်ခြောက် စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ဖယ်ထားပါ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းပါ။ ကြည်ကြည်နူးနူး မျှဝေပါ။ ဒီကနေ့ကို အကောင်းဆုံးအတိတ်အဖြစ် ကျန်ခဲ့ပါစေ။



(၈၄)

မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီး ထားပါ။ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပါ။ အဆိုးဆုံးအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ မှတ်ထားသင့်တာကို မှတ်ထားပါ။ မေ့သင့်တာကို မေ့လိုက်ပါ။ ပြောင်းလဲနိုင်တာကို ပြောင်းလဲပါ။ အမှန်တရားကို လက်ခံပါ။ နေရောင်ခြည်က အမြဲသစ်လွင်ပါတယ်။ နေ့ရက်တိုင်းက အမြဲလှပပါတယ်။



(၈၅)

ကမောက်ကမနိုင်တဲ့ အဖြစ်တစ်ခုအပေါ် အကြာကြီး ကပ်ငြိမိမနေပါနဲ့။ ကပ်ငြိတာကြာရင် စိတ်ရှုပ်မယ်၊ နာကျင်မယ်၊ မုန်းမယ်၊ မောပန်းမယ်၊ အစာမကြေဖြစ်မယ်၊ သောကရောက်မယ်၊ ကြေကွဲ မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီအခြေအနေကို ငါတို့မဖြတ်ကျော်နိုင်တာ မဟုတ်ဘဲ ငါတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို ငါတို့ ဖြတ်မကျော်နိုင် ဖြစ်တတ်တယ်။

ဘယ်လိုပဲ ကမောက်ကမနိုင်ပါစေ လှည့်ထွက်တတ်ရတယ်၊ ကျော်ဖြတ်တတ်ရတယ်။ လှပတဲ့ ရှုခင်းဆီသွားရာလမ်းမှာအမှတ်မထင် မြောင်းပုပ်တစ်ခုတွေ့လိုက်မိလို့ အလှအပကို သွားရောက်ခံစား မယ့်စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေပြီး လှပတဲ့အရာတွေကို လက်လွှတ်မလား။ လှပတဲ့ ရှုခင်းဆီသွားမယ့် ကိုယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးကုန်ပါလိမ့်မယ်။



(၈၆)

အသက်ရှင်နေသူတချို့က ကိုယ် ဘာလိုချင်မှန်း မသိကြဘူး။ သူတစ်ပါးကို မျက်စိစုံမှိတ် အားကျတယ်၊ မျက်စိစုံမှိတ် လိုချင်တောင့်တတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကိုယ့်အနားကနေ ပခုံးချင်းရှုပ်တိုက် ဖြတ်ကျော်စေကြတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပဲ ရှင်သန်ရှင်သန် ဖြောင့်မှန်တဲ့ စိတ်နှလုံးတစ်စုံရှိမယ်၊ ရောင့်ရဲ့တင်းတိမ်တတ်မယ်၊ ကျေးဇူးသိတတ်မယ်ဆိုရင် ဘဝက ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ သင့်မှာ ပိုင်ဆိုင်မှု ဘယ်လောက်များတယ်၊ ရာထူးဂုဏ်အရှိန် ဘယ်လောက်ကြီးတယ်ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာ၊ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေနဲ့ သင့်မြတ်အောင် ပေါင်းတယ်။ မိသားစုအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရှိတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိရင် လူကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။



(၈၇)

- အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ အစဉ်လိုက်သိသင့်သောအရာ ၁၀ ခု
- (၁) အလုပ်အကိုင် . . . အရင်တန်ဖိုးထား၊ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ပြီးမှ ရာထူးတိုးအောင်လုပ်ပါ။
- (၂) ပြောဆိုဆက်ဆံရေး . . . တူညီမှုကို အရင်ရယူပါ။ ပြီးမှ ကွဲလွဲတာကို ဆွေးနွေးပါ။
- (၃) အကောင်အထည်ဖော်မှု . . . ဖြစ်မြောက်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။
- (၄) သင်ယူမှု . . . အရင်ဆုံး နားလည်အောင် မှတ်သားပါ။ ပြီးမှ မှတ်ဉာဏ်ထဲ ထည့်ပါ။
- (၅) ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းမှု . . . အရင်ဆုံး အတုယူပါ။ ပြီးမှ ဆန်းသစ်တီထွင်ပါ။
- (၆) စီးပွားရေးလုပ်ငန်း . . . အရင်ဆုံး ဖြစ်ထွန်းအောင် ပျိုးထောင်ပါ။ ပြီးမှ အောင်မြင်မှုကို ရယူပါ။
- (၇) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု . . . အရင်ဆုံး မတ်မတ်ရပ်နိုင်အောင် လုပ်ပါ။ ပြီးမှ မြင့်မားအောင်လုပ်ပါ။
- (၈) လူလူချင်းဆက်ဆံရေး . . . လဲလှယ်ပြောဆိုပါ။ ပြီးမှ စိတ်အချင်းချင်း ဖလှယ်ပါ။
- (၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင် အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးမှ တခြားလူကို တောင်းဆိုပါ။
- (၁၀) စိတ်ခံစားချက်ကို အရင်ဖြေရှင်းပါ။ ပြီးမှ ကိစ္စရပ်ကို ဖြေရှင်းပါ။



(၈၈)

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဖြစ်ထွန်းမှု အောင်မြင်မှုကို ငွေကြေးနဲ့ တိုင်းတာလို့ မရပါဘူး။ လူ ဘယ်နှယောက်အပေါ် သင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံခဲ့သလဲ၊ လူ ဘယ်နှယောက်က သင့်ကို အမှတ်ရ၊ လွမ်းဆွတ်နေမလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မှုတည်ပါတယ်။

စီးပွားရေးသမားရဲ့ စာရင်းဇယားက ဝင်ငွေထဲက ထွက်ငွေကို နုတ် ရလာတဲ့အမြတ်က

အောင်မြင်(ဖြစ်ထွန်း)မှု ဖြစ်တယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ စာရင်းဇယားက ကိုယ့်ကို လူတွေချစ်တာနဲ့ ကိုယ်က လူတွေကို ချစ်တာပေါင်း ရလာတဲ့အကျိုးက အောင်မြင်(ဖြစ်ထွန်း)မှု ဖြစ်တယ်။



(၈၉)

- ◆ ကိုယ်တကယ်ချစ်တဲ့လူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူနဲ့တစ်သက်တာ လက်တွဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သူ မရှိတော့ရင် အရာအားလုံးက နှောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။
  - ◆ ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သင့်မြတ်အောင် နေထိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်နဲ့ သဘောထားချင်း တိုက်ဆိုင်သူနဲ့ ဆုံဖို့ဆိုတာ မလွယ်လှဘူး။
  - ◆ ကိုယ့်ဘဝကို ကူညီတဲ့လူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူ့ကျေးဇူးကို မှတ်ထားပါ။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို လှည့်ပြောင်းပေးသူ ဖြစ်လို့ပါပဲ။
  - ◆ ကိုယ်ချစ်ခဲ့ဖူးတဲ့လူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ ပြုံးပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ သူ့ကြောင့် အချစ်ကို ပိုနားလည်စေခဲ့လို့ပါပဲ။
  - ◆ ကိုယ်မုန်းတဲ့လူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ ပြုံးပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ။ သူ့ကြောင့် ကိုယ်ပိုကြံ့ခိုင်ခဲ့လို့ပါပဲ။
  - ◆ ကိုယ်နဲ့အတူနေနေတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုအဖော်ပြုနေသူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူ့ကြောင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ကိုယ်ရနေလို့ပါပဲ။
  - ◆ ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်သွားသူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ ခေါ်ပြောနှုတ်ဆက်ပါ။ သူ့ကြောင့် လောကကြီးအကြောင်း ကိုယ်နားလည်လိုက်လို့ပါပဲ။
  - ◆ ကိုယ်တိတ်တခိုးချစ်ဖူးသူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူ ပျော်ရွှင်ဖို့ တောင်းဆိုပြပါ။ သူ့ကို ကိုယ်ချစ်ခဲ့စဉ်က သူ ပျော်နေတာကိုပဲ ကိုယ်မြင်ချင်ခဲ့လို့ပါ။
  - ◆ ကိုယ့်ကို ထားခဲ့တဲ့လူနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အမှတ်တရ အတိတ်ခြေရာလေးတွေ ထင်ကျန်အောင် သူ နင်းလျှောက်ခဲ့လို့ပါပဲ။
- တစ်ခါပဲ ဖြစ်ခွင့်ရတဲ့ဘဝမှာ လုပ်ခွင့်ရတဲ့ အခွင့်အရေးဟာလည်း တစ်ခါပဲရှိတယ်။



(၉၀)

ငါဟာ ချို့ယွင်းချက်အပြည့်နဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။ ငါ့ကိုယ်ငါ အနှစ်ချုပ်ကြည့်တော့ ငါ့မှာ မပြည့်ဝတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာရှိတယ်။ အထီးကျန်ဆန်တဲ့ လူ့ဘဝ ရှိတယ်။ စရိုက်လက္ခဏာက မွေးရာပါ ပြောင်းလဲချင်တိုင်း ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ အနှစ်ချုပ်ကြည့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ဆန်းစစ်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ သတိပေးမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏလှုံ့ဆော်မယ် ဒါတွေကို ငါ လုပ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် အထီးကျန်တဲ့ဘဝကို ငါ ပိုင်ရုံမက ရှုံးနိမ့်တဲ့ဘဝကိုလည်း ငါ ပိုင်ရလိမ့်မယ်။

တစ်ခုကောင်းတာက သင်ယူလေ့လာရတာကို ငါ နှစ်သက်တယ်။ စဉ်းစားတွေးတောရတာကို ငါ နှစ်သက်တယ်။ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ငါကြိုးစားတယ်။ ဒါတွေက ငါ့ဘဝရဲ့ မပြည့်စုံခြင်း

mgyoe.com



(၉၁)

လူ့ဘဝမှာ . . . ။

- ◆ အကြီးမားဆုံး ရန်သူက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး ကျရှုံးခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးတာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး မသိခြင်းက လိမ်ညာတာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး ကြေကွဲမှုက မနာလိုတာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး အမှားက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စွန့်ပယ်တာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး လေးစားမှုက ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုက မျှော်လင့်ချက်မဲ့တာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး စည်းစိမ်က ကိုယ်စိတ်နှလုံးကျန်းမာတာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး အကြွေးက ချစ်ကြွေး၊ ရန်ကြွေးတွေ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး လက်ဆောင်က ခွင့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး ချို့ယွင်းချက်က ဆင်ခြင်တုံတရား မဲ့တာ ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး ကျေနပ်အားရစရာက ပေးဆပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။
  - ◆ အကြီးမားဆုံး အပြစ်က လူလူချင်း အနိုင်ကျင့်တာ ဖြစ်တယ်။
- သနားစရာအကောင်းဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်၊ အားငယ်တာ ဖြစ်တယ်။



(၉၂)

တကယ်လို့ သင်ဟာ အမည်မရှိတဲ့ ချောင်းလေးတစ်ချောင်းဆိုရင် ပင်လယ်လို မကျယ်ပြောလည်း၊ မြစ်ကြီးလို တသွင်သွင် မစီးဆင်းလည်း၊ မြစ်ဖြစ်ဖို့ သင် ပေါင်းစုစီးဝင်နိုင်ပါတယ်။ တောင်ကမူ အကွေ့အကောက်တွေကို ဖြတ်သန်း ရှေ့ကို သင် ရဲရဲချီခဲ့တယ်။ ဆူးညောင့်ခလုတ်တွေကို သင် ဖြတ်ကျော် မနားမနေ စီးဆင်းခဲ့တယ်။ နောက်ပြန်မစီးဘဲ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သင် ဖော်ဆောင်ခဲ့တယ်။

လူ့ဘဝခရီးလမ်းက အမြဲ မဖြောင့်ဖြူးနိုင်ပါဘူး။ ကျရှုံးခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန် သင် တွေဝေတွန့်ဆုတ်ခဲ့ရင်၊ အယုံအကြည်မဲ့ချိန် မကျေမနပ် သင် ညည်းတွားခဲ့ရင်၊ အခွင့်အရေးကို လက်လွတ်လိုက်ရလို့ သင့်ကိုယ်သင် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခဲ့ရင်၊ “ငါ့ရဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည်စိတ်တွေ ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲ” လို့ သင် တွေးခဲ့ဖူးသလား။



(၉၃)

အလုပ်မှာ စိတ်ရှုပ်စရာကြုံတာနဲ့ ခက်လိုက်တာဆိုပြီး သင် တွန့်ဆုတ်တယ်။ ဘဝမှာ အခက်အခဲကြုံတာနဲ့ ပင်ပန်းလိုက်တာဆိုပြီး သင် ညည်းတယ်။ ကံကြမ္မာကို ငြိုးမယ်ဖွဲ့လိုက်၊ နေ့ရက်တိုင်းကို သက်ပြင်းချလိုက်၊ တခြားသူရဲ့ အောင်မြင်မှုကို အားကျလိုက်နဲ့ ကိုယ်လျှောက်တဲ့လမ်းကို အဆိုးမြင်ပစ်လိုက်တယ်။

တကယ်တော့ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေရင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် သင်ယူလို့ရပါတယ်။ အတွေ့အကြုံဆိုတာ စုပုံ စုဆောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဘဝမှာ မပျော်ရွှင်ရင် မစိုးရိမ် မပူပန်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ နဂိုကတည်းက ဆယ့်နှစ်မျိုး အသုပ်စုံပါ။ တခြားသူတွေ ဒီကနေ့မှာ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ဖြတ်သန်းခဲ့၊ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ရလဒ်ပါ။ ဒီကနေ့ကို သင် စိတ်တိုင်းမကျဘူး၊ မအောင်မြင်သေးဘူး ဆိုပေမယ့် သင့်မှာ ခွန်အားရှိပါသေးတယ်၊ သင့်မှာ အရွယ်ရှိပါသေးတယ်။ လှပတဲ့အနာဂတ်ကို သင်လည်း ပိုင်ဆိုင်ရဦးမှာပါ။



(၉၄)

- ◆ လူ့ဘဝရဲ့ အချမ်းသာဆုံးဆိုတာ... ရွှေတောင်ကြီးတစ်တောင် ပိုင်ဆိုင်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရွှေတောင်ကြီးနဲ့ ဝယ်ယူလို့မရနိုင်တဲ့ အရာကို ပိုင်ဆိုင်ထားလို့ ဖြစ်တယ်။
- ◆ လူ့ဘဝရဲ့ အပျော်ရွှင်ဆုံးဆိုတာ... တခြားလူက ကိုယ့်ကိုပေးတဲ့ အပျော်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တခြားလူကိုပေးတဲ့ အပျော်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- ◆ လူ့ဘဝရဲ့ တုံးအဆုံးဆိုတာ... မျက်စိရှေ့က ထောင်ချောက်ကို မမြင်တာ မဟုတ်ဘဲ အဲဒီထောက်ချောက်ထဲ ဒုတိယအကြိမ် လဲကျတာ ဖြစ်တယ်။
- ◆ လူ့ဘဝရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အကောင်းဆုံးဆိုတာ... မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာ သိပ်များနေလို့ မဟုတ်ဘူး။ မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာထဲကနေ နလန်မထနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။



(၉၅)

- ◆ တကယ်လို့ တွေ့တွေ့ဝေဝေဖြစ်ပြီး စိတ်ရှုပ်ခဲ့ရင် သဘောက သင့်မှာ တိုးတက်ချင်တဲ့စိတ် ရှိသေးလို့ပါ။
- ◆ တကယ်လို့ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် သင် ဝမ်းနည်းခဲ့ရင် သဘောက သင့်မှာ အောင်မြင်လိုစိတ် ရှိသေးလို့ပါ။
- ◆ တကယ်လို့ လုပ်ခဲ့တဲ့အမှားအတွက် နောင်တရခဲ့ရင် သဘောက တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ သင် နားလည်ခဲ့လို့ပါ။
- ◆ တကယ်လို့ နာကျင်မှုအတွက် မျက်ရည်ကျခဲ့ရင် သဘောက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သင် ရှင်သန်ချင်လို့ပါ။

လောကမှာ အသက်ရှင်နေသူတိုင်း အရာရာ အဆင်ပြေချောမွတ်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဓိကက သင် ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို သင် ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ဘဝကို အသစ်တဖန် သင်ပြန်လည် ရေးသားနိုင်ပါပြီ။ အတိတ်ကိုသွားပြီး အရာရာ အသစ်ကစဖို့ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကနေ့ကစပြီး အရာရာ အသစ်ဖြစ်ဖို့ လူတိုင်းတတ်နိုင်ပါတယ်။ အဆုံးသတ်မတူတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို လူတိုင်း ရေးနိုင်ကြပါတယ်။



(၉၆)

- ◆ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ရင် နာကျင်ခြင်းကို တွေ့လိမ့်မယ်။

- ◆ ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ရင် တိုးတက်တဲ့ပြောင်းလဲခြင်းကို တွေ့လိမ့်မယ်။
- ◆ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ သူတစ်ပါးကိုကြည့်ရင် သနားကြင်နာခြင်းကို တွေ့လိမ့်မယ်။
- ◆ အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကိုကြည့်ရင် မျှော်လင့်ခြင်းကို တွေ့လိမ့်မယ်။
- ◆ ရောင့်ရဲခြင်းနဲ့ ဘဝကိုကြည့်ရင် တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးခြင်းကို တွေ့လိမ့်မယ်။



(၉၇)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။

ငါတို့ဟာ ခြောက်ပြစ်မကင်းသူတွေပါ။ အဲဒီခြောက်ပြစ်မကင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါတို့လက်ခံရမယ်။ အထီးကျန်ချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ့်ကို နှစ်သိမ့်ပါ။ ကျရှုံးချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးပါ။ အဖော်မဲ့ချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နွေးထွေးမှုပေးပါ။ မှီခိုခြင်းက ကင်းလွတ်အောင်နေပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော့ညံ့ချက်တွေကို လက်ပြန့်တံဆက်ပါ။

လူ့ဘဝခရီးလမ်းက အမြဲ သာယာဖြောင့်ဖြူးနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါ။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ။ လောကမှာ မချောမွေ့တာတွေကို ငါတို့ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



(၉၈)

ဘခြားလူလောက် ကိုယ် ဘာမှမကောင်းဘူးလို့ သင် ခံစားရတဲ့အခါ မသိမ်ငယ်ပါနဲ့။ သင်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက် ဆိုတာကိုပဲ သတိရလိုက်ပါ။

တခြားလူတွေ ပြုံးပျော်ရယ်မောနေတာကို တွေ့တဲ့အခါ ဒီလောကမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်ပဲ နာကျင်ဝမ်းနည်းနေတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ တကယ်တော့ တခြားလူတွေက သင့်ထက် ဟန်ဆောင်ကောင်းလို့ပါ။

အကူအညီမဲ့တဲ့အခါ သင် ငိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငိုပြီးရင်တော့ လန်းဆန်းတက်ကြွရမယ်။ အရာအားလုံးကို ရှုံးသွားသည့်တိုင် ပြုံးရယ်တာကိုတော့ မရှုံးပါစေနဲ့။



(၉၉)

- ◆ သရော်ခနဲတဲ့စကား နည်းနည်းပြောပါ။ ရိုသေလေးစားတဲ့စကား များများပြောပါ။ သရော်ခနဲတဲ့စကားက ရန်ငြိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ လေးစားတဲ့စကားက နားလည်မှုကို တိုးစေတယ်။
- ◆ ငြင်းပယ်တဲ့စကား နည်းနည်းပြောပါ။ ဂရုစိုက်တဲ့စကား များများပြောပါ။ ငြင်းပယ်တဲ့စကားက အတိုက်အခံဖြစ်စေတယ်။ ဂရုစိုက်တဲ့စကားက ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ရစေတယ်။
- ◆ အမိန့်ပေးတဲ့စကား နည်းနည်းပြောပါ။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တဲ့စကား များများပြောပါ။ အမိန့်ပေးတဲ့စကားက နေရာမှာတင် ရပ်တန့်စေတယ်။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တဲ့စကားက ရှေ့ဆက်တိုးစေတယ်။
- ◆ ဝေဖန်အပြစ်တင်တဲ့စကား နည်းနည်းပြောပါ။ အားပေးစကား များများပြောပါ။ ဝေဖန်အပြစ်တင်တဲ့စကားက ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်။ အားပေးတဲ့စကားက ကူညီအကျိုးများစေပါတယ်။



mgyoec.com

(၁၀၀)

တော်ထက်တဲ့လူက ဘယ်အရာကိုမဆို အကောင်းဘက်က တွေးတောတယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့အရာကို တွေးတောတယ်။ သူ့ဘဝက အလိုလိုနေရင်း ပျော်ရွှင်နေတော့တယ်။ တုံးအ၊တဲ့လူက ဘယ်အရာကိုမဆို အဆိုးဘက်ကနေ တွေးတောတယ်။ တွေးလေ စိတ်ညစ်လေ နောက်ဆုံးတော့ သူ့ဘဝက စိတ်ရှုပ်စရာတွေနဲ့ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတော့တယ်။

လောကမှာ အရာအားလုံးက ကိုယ့်အတွေးထဲမှာပဲ။ နတ်ပြည်ကို တွေးမလား။ ငရဲပြည်ကို တွေးမလား။ ကိုယ့်တွေးတောမှုပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။



(၁၀၁)

- ◆ ဘယ်အရာ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းမဆို သင့်စိတ်ကို လေးလံစေတယ်။ သင့်ကို မကောင်းတဲ့ ခံစားချက် ပေးတယ်။ ရှေ့ဆက်လှမ်းတဲ့ သင့်ခြေလှမ်းကို ဟန့်တားစေတယ်ဆိုခဲ့ရင် အဲဒီအရာကို ပစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ◆ ဘယ်အရာ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းမဆို နေရာကျယ်ကျယ် ယူထားပြီး သင့်ဘဝအတွက်လည်း ဘာကူညီ ထောက်ပံ့မှုမှ မပြုဘူး၊ အကျိုးမရှိစေဘူးဆိုရင် အဲဒီအရာကို ပစ်ထုတ်လိုက်ပါ။
- ◆ ဘယ်အရာ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းမဆို ပစ်ထုတ်ရမှာလား၊ သိမ်းထားရမှာလားလို့ သင့်ကို အချိန် တော်တော်ကြာ တွေ့ဝေ ချိန်ဆနေစေခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရှုပ်နေစေခဲ့ရင် အဲဒီအရာကို ပစ်ထုတ်လိုက်ပါ။



(၁၀၂)

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝမျိုးမှာ ရှင်သန်ချင်ရင် အရာတချို့ကို လက်လွှတ်ရဲရတယ်။

- ◆ တကယ်လို့ လွတ်လပ်မှုကိုလိုချင်ရင် လုံခြုံဘေးကင်းမှုကို စွန့်လွှတ်ရတယ်။
- ◆ တကယ်လို့ အားလပ်ပျင်းရိတာကို လိုချင်ရင် အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုကို စွန့်လွှတ်ရတယ်။
- ◆ တကယ်လို့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို လိုချင်ရင် ဘေးကလူတွေပြုမှုတဲ့ သဘောထားကို ဇာချဲ့အငြိုး ဖွဲ့စရာ မလိုဘူး။
- ◆ တကယ်လို့ ရှေ့ကိုဆက်လှမ်းချင်ရင် အခုရပ်တန့်နေတဲ့နေရာကနေ သင် ခွာရပါမယ်။



(၁၀၃)

- ◆ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ရှင်သန်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်ရွှင်စေပါလိမ့်မယ်။
- ◆ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါ။ လူတွေအားလုံးပျော်ရွှင်အောင် သင်လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



(၁၀၄)

တစ်ရက်စာမဖတ်ရင် မသိသာပေမယ့် တစ်ပတ်စာမဖတ်ရင် ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူ စကြမ်းတမ်းပြီ။ တစ်လစာမဖတ်ရင် ဝက်လို အသိဉာဏ်မဲ့ပြီတဲ့။ သင်ယူခြင်းဆိုတာ တူရွှင်းတစ်ချောင်းနဲ့ တူတယ်။ အသိပညာဆိုတဲ့ တွင်းနက်ကို တူးဆွတယ်။ မေးမြန်းခြင်းဆိုတာ သော့တစ်ချောင်းနဲ့ တူတယ်။ လျှို့ဝှက်