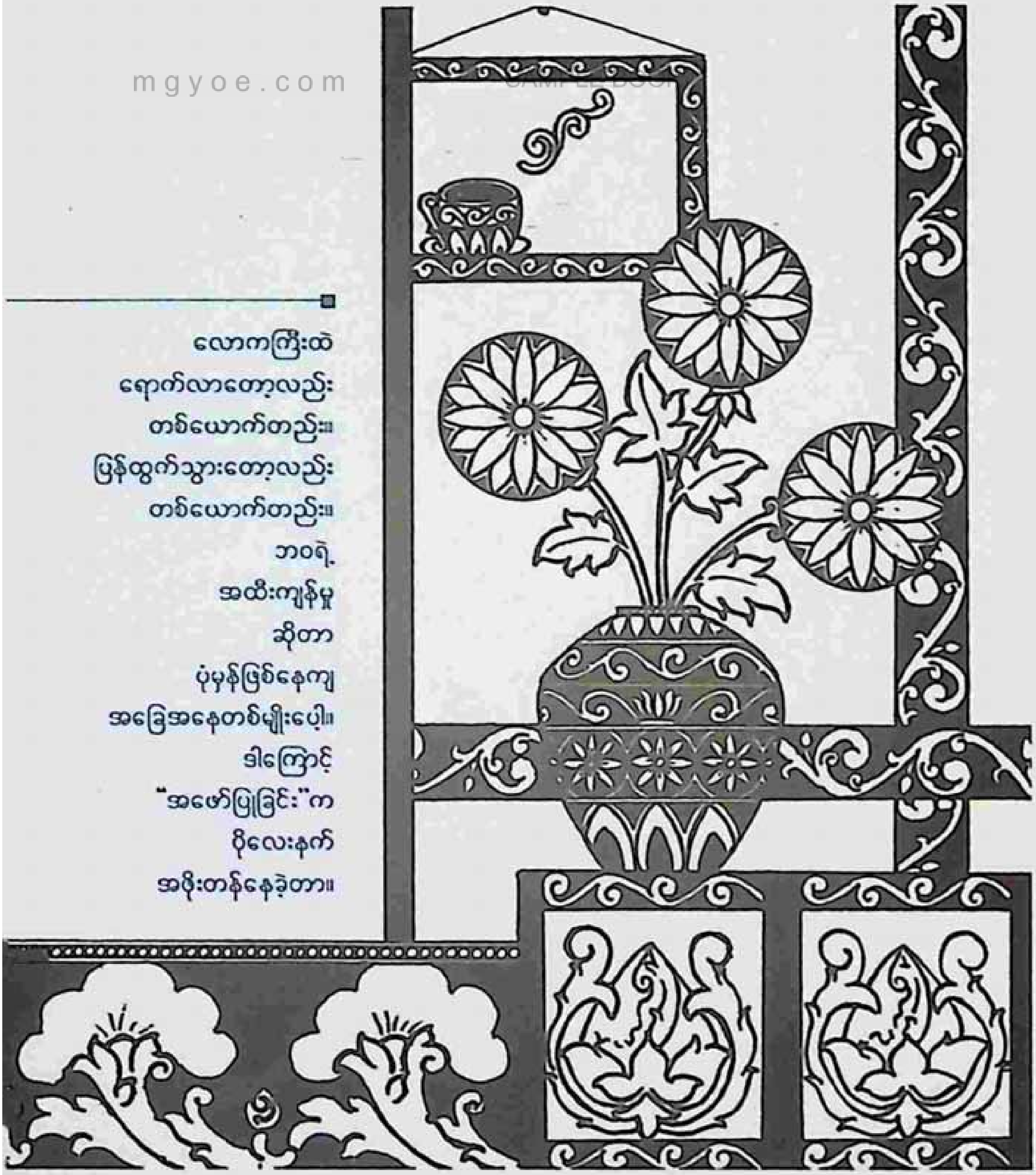
တစ်သက်တာအဖော်

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

နိုင်းနိုင်းစနေ

(တတိယအကြိမ်)

mgyoe.com



လောကကြီးထဲ
ရောက်လာတော့လည်း
တစ်ယောက်တည်း။
ပြန်ထွက်သွားတော့လည်း
တစ်ယောက်တည်း။
ဘဝရဲ့
အထီးကျန်မှု
ဆိုတာ
ပုံမှန်ဖြစ်နေကျ
အခြေအနေတစ်မျိုးပေါ့။
ဒါကြောင့်
"အဖော်ပြုခြင်း"က
ပိုလေးနက်
အဖိုးတန်နေခဲ့တာ။

တစ်သက်တာအဖော်

နိုင်းနိုင်းစနေ

တစ်သက်တာအဖော် (နိုင်းနိုင်းစနေ)

9 782022 000091

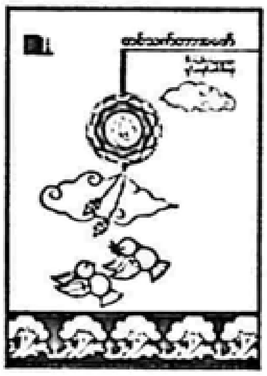
Cover Design: Paing Naing Aung ©2022
Illustrated by: Htet Htet Aung

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



တစ်သက်တာအဖော်

နိုင်းနိုင်းစနေ

(တမူ မူပိုင်ခွင့် - စာရိပ်မြိုင်)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - ထက်ထက်အောင်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ပိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း - ခိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၄၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့်(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး - ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၀၆၈

နိုင်းနိုင်းစနေ
တစ်သက်တာအဖော် / နိုင်းနိုင်းစနေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၂။
စာမျက်နှာ - ၁၂၀၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၉) တစ်သက်တာအဖော်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

♦ စာရေးသူ၏ အဖွင့်အမှာ ၅
၁။ ကိုယ်တိုင်သာသိတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ၇
၂။ သန်မာနေလည်း အားကိုးလိုတယ် ၉
၃။ မိုးရွာပြီးနောက် ၁၁
၄။ ဘဝနဲ့အချစ် ၁၃
၅။ ရဲရဲရင်ဆိုင် ၁၅
၆။ ရိုးရှင်းတဲ့ အချစ် ၁၈
၇။ ခွဲခွာခြင်းကို မကြောက်ရွံ့ပါ ၂၀
၈။ ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက် ၂၃
၉။ အချစ်ရဲ့သဘောသဘာဝ ၂၅
၁၀။ အမြတ်ရတဲ့ဘဝမျိုး ၂၇
၁၁။ မေ့ရမှာ သိပ်ခက်ရင် ၃၀
၁၂။ လူတစ်ယောက်ကို လွမ်းတဲ့အခါ ၃၂
၁၃။ လမ်းဆုံးသွားတာမဟုတ်. . . ကွေ့ဖို့မေ့နေတာပါ ၃၅
၁၄။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကမ်းစပ်ဆီ ၃၈
၁၅။ ရင်းနှီးပြီးတဲ့နောက် ၄၀
၁၆။ အမြဲကြံ့ခိုင်နေဖို့ မလို ၄၃

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၇။ တွေ့ချင်ရင် သွားတွေ့လိုက်ပါ ၄၅

၁၈။ စင်နောက်က သူငယ်ချင်း ၄၈

၁၉။ လမ်းခွဲပြီးတဲ့နောက် ၅၁

၂၀။ အလင်းက ရှိလာမှာပါ ၅၃

၂၁။ နင့်ကို ဖွက်ထားနိုင်ပြီ ထင်ခဲ့တာ ၅၆

၂၂။ တစ်သက်တာအဖော် ၅၉

၂၃။ ပိုလင်းလက်တဲ့ နေ့ရက်ဆီ ၆၂

၂၄။ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ၆၅

၂၅။ လွမ်းဆွတ်တဲ့အခါ ၆၇

၂၆။ အချစ်ရဲ့ပုံစံအနေအထား ၆၉

၂၇။ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ပါ ၇၁

၂၈။ နောင်တကင်းတဲ့ အချစ် ၇၅

၂၉။ အချစ်သည် ကရုဏာတရား ၇၉

၃၀။ စိတ်ရှုပ်စရာတွေကို ဘေးပစ်လိုက်ပါ ၈၂

၃၁။ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတဲ့အခါ ၈၅

၃၂။ ပြန်ဆုံဖြစ်ကြရင် ၈၈

၃၃။ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရတဲ့လမ်း ၉၀

၃၄။ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ရင်ထဲမှာ ၉၃

၃၅။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပေးတဲ့ လုံခြုံစိတ် ၉၅

၃၆။ သူ့ကိုချစ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို အရင်ချစ်ပါ ၉၇

၃၇။ မောပန်းပြီလား ၁၀၀

၃၈။ ဆက်မချစ်တော့တဲ့အခါ ၁၀၃

၃၉။ လမ်းမတူတော့ရင် ၁၀၅

၄၀။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုအတိုင်း Be Yourself ၁၀၇

၄၁။ ပို့စ်တွေ သိပ်မတင်တော့ရင် ၁၀၉

၄၂။ အရာအားလုံး အဆင်ပြေလာမှာပါ ၁၁၂

၄၃။ တွေ့သည်ဖြစ်စေ၊ မတွေ့သည်ဖြစ်စေ လွမ်းဆွတ်ရ၏ ၁၁၄

၄၄။ စိတ်ခံစားချက် မဖျားနာလိုပါ ၁၁၇

၄၅။ အဖော်ပြုမှုကို တန်ဖိုးထားပါ ၁၁၉

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

"ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့" ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို စာဖတ်သူတွေ ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလိုပုံစံမျိုး နောက်တစ်အုပ်ရေးပါလို့ တောင်းဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အရင်တစ်အုပ်လိုပဲ wechat ရဲ့ channel တစ်ခုမှာ နားထောင် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အသံလွှင့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို မြန်မာစကားလုံးတွေထည့်ပြီး "တစ်သက်တာ အဖော်" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ မျှဝေဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေ၊ လမ်းညွှန်မှု၊ စကားလုံးတွေ မပါပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဖတ်တဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးရာ၊ ဝေဒနာရဲ့သက်သာရာ. . . တစ်စုံတစ်ခုတော့ ခံစားရမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ဘဝကို၊ ချစ်သူကို ပိုချစ်တတ်သွားမှာပါ။ ဘဝမှာ ရှင်သန်နေတာကလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့အတူ ပေါင်းဖက်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်း မြေ့စွာ နေထိုင်သွားဖို့ပဲ မဟုတ်ပါလား. . .။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်

နိုင်းနိုင်းစနေ

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်တိုင်သာသိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်

လူဟာ စိတ်ညစ် ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဘာမှမပြောချင်၊ ဘာမှမလုပ်ချင်ဘဲ တစ်ယောက်တည်း ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် နေချင်တော့တယ်။

ကိုယ့်အနီးနားက လူတွေကပြောတယ်။ "အဆင်မပြေတာတွေ ရှိရင် ကိုယ့်ကို သတိရနော်" တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဆင်မပြေတာနဲ့ကြုံတိုင်း ဖုန်းထဲက နံပါတ် တစ်သီကြီးကို ကြည့်ပြီး ဘယ်သူ့ကို ဖုန်းဆက် ရင်ဖွင့်ရမှန်းမသိ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။

ပြောချင်တဲ့စကားတွေ စာစီထားပြီး ဖျက်ပစ်ပြန်တယ်။ ဖုန်းဝင်သွားပြီး တစ်ဖက်လူရဲ့ "ဟလို" ဆိုတဲ့အသံကိုကြားတော့ ကိုယ့်အဆင်မပြေမှုကို ရုတ်တရက် မပြောချင်တော့ပြန်ဘူး။ တစ်ဖက်က ဘယ်လိုမေးမေး ငါဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ အဆင်ပြေတယ်ပဲ ပြန်ဖြေဖြစ်တယ်။

ဒီလောကမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းသာ နားလည်နိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် တချို့ရှိတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဘယ်လို ဖော်ညွှန်းပုံဖော်ပြလည်း အပေါ်ယံလောက်ပဲ တခြားသူက နားလည်တယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ့်ကိုမသန်မာဘူး ထင်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ့်ကို အထက်စီးဆန်တယ် ထင်ကြတယ်။ တချို့က ကိုယ့်အနာပေါ် တောင် ဆားဖြူးလိုက်သေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တယ်။

"လူဟာ အရွယ်ရောက် ကြီးပြင်းလာတဲ့နောက် ဘာဖြစ်လို့ စကား နည်း နှုတ်နှေးသွားရတာလဲ"

စကားတွေအများကြီးပြောလည်း၊ လေးလေးနက်နက် မှီခိုအားထား လည်း ကိုယ့်ကို တကယ်ကူညီနိုင်တဲ့လူက လက်ချိုးရေလို့ရတယ် ဆိုတာကို ကိုယ် နားလည်လာခဲ့လို့ပါ။ နှုတ်ဆိတ်တိုင်း ကိုယ့်မှာပြောစရာစကား မရှိ တော့လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ "အခက်ခဲဆုံး ဒီကာလကို ဖြတ်ကျော်ပြီးရင် အတိတ် အကြောင်းကို ကိုယ် ပြုံးပြုံးရယ်ရယ် ပြန်ပြောမယ်" အားခဲထားလို့ပါ။ တစ်နေ့ နေ့တစ်ချိန်ချိန် အတိတ်ကို ကိုယ်တို့ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ နာကျင်ဝမ်းနည်း တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက သက်သာရာ ရစေမှာပါ။ ချုပ်တည်းမှု၊ မရေရာမှု၊ တွန့်ဆုတ်မှုတွေကလည်း ကိုယ့်နှလုံးအိမ်မှာ ကျောက်တုံးတစ်တုံးလို လေးလံ မနေမှာပါ။

"အမှောင်ဆုံးလမ်းကို ဖြတ်ကျော်ပြီးရင် အမှောင်ကို သင်ကြောက် တတ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အရာရာကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိတွေ သင် ပိုပိုင်ဆိုင် လာသလို ပိုကောင်းတဲ့လူ ဖြစ်လာဖို့လည်း ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာတယ်" ဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။

အခုချိန်ခါမှာ ဘဝက ခါးသီးသည်ဖြစ်စေ၊ ပျော်ရွှင်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကုစားတတ်ဖို့ သင်ယူရမယ်။ အဲဒီနောက် ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် ကြိုးစားရင်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ လူတိုင်းကိုအံ့သြစေတဲ့ ကြယ်တစ်ပွင့်အဖြစ် ကိုယ် လင်းလက် တောက်ပပစ်လိုက်မယ်။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com

သန့်မာနေလည်း အားကိုးလိုတယ်

"လူတချို့ကို နှလုံးသားထဲ နက်နက်နဲနဲ ရေးထွင်းထားလည်း နှစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ မေ့သွားတာပဲ။ တချို့က သေတဲ့အထိ ကိုယ့်အနား မခွဲမခွာ ရှိနေခဲ့တယ်" လို့ တရုတ်စာရေးဆရာ တစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

ရှည်လျားတဲ့ ဘဝလမ်းမှာ ခရီးတစ်ထောက် အဖော်ပြုပေးသူ ရှိတာဟာ ကံကောင်းခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တော်တော်များများမှာ ကွေးကောက်ခက်ခဲတဲ့ လမ်းကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရတာဖြစ်ပြီး မျက်ရည်ကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မြိုသိပ်ရတယ်။ နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်နောက်မှာ ဘယ်သူမှစောင့်မနေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သန့်မာသူ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးမိတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ လူတစ်ကိုယ် စိတ်နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ တစ်ခုက ဆင်ခြင်တုံတရားဖြစ်ပြီး တစ်ခုက ထိရှလွယ်တယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့စိတ်က ကိုယ့်ကို ပျော့ညံ့ခွင့် မပေးဘူး။ ထိရှလွယ်တဲ့စိတ်က စိတ်ခံစားချက်တွေ အလွှမ်းခံထားတယ်။ ဘယ်လိုစိတ်မျိုး ဖြစ်သင့်သလဲလို့ ကိုယ်အမြဲ တွေဝေမိတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအတွက် စိတ်ရှုပ်စရာမလိုသလို တမင်ဟန်ဆောင်စရာလည်း မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့လူက ကိုယ့်ကို မှန်ကန်တဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ် ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ အထီးကျန်ဆန်မှု အားလုံးက နားလည်မှု မခံရတဲ့ နှလုံးသားကနေ ဖြစ်တည်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘယ်သူကမှ တစ်ကိုယ်တည်း သန်မာဖို့ မရွေးချယ်ချင်ပါဘူး။ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်တဲ့လူမရှိတဲ့ ခါးသီးမှုမျိုး၊ မှီခိုအားထားရာမရှိတဲ့ နာကျင်မှုမျိုး မရှိရလေအောင် လက်ဖဝါးပေါ် ဖူးဖူး မှုတ်ထားတာမျိုး လူတိုင်း မျှော်လင့်တတ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ကြံ့ခိုင်သန်မာနေပါစေ အားကိုးအားထားရာတော့ လိုတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ဘေးမှာနေပြီး ပျော်ရွှင်မှုကင်းတဲ့ ကိုယ့်နေ့ရက်တွေကို သာသာလေး သပ်ချပေးပြီး ကိုယ့်လက်ကျန်ခရီးလမ်း ဘယ်လောက်ပဲရှည်ပါစေ အဖော်ပြုပေးဖို့ လိုပါတယ်။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မိုးရွာပြီးနောက်

နင်နေတဲ့အရပ်မှာ မိုးရွာနေလား. . . ။

လူတစ်ယောက်က ပြောတယ်။

"ဒီမိုးရွာနေတာ ကြာလှပြီ။ အချိန်တန်ရင်တော့ တိတ်သွားမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်က အချစ်မိုး စိုရွှဲခဲ့ဖူးတဲ့ ငါဟာ အဲဒီမိုးရေထဲကနေ ထွက်မလာနိုင်ခဲ့ဘူး။ ငါ့ရင်ထဲကမိုး ဘယ်တော့မှမစဲဘဲ တသည်းသည်း ရွာနေခဲ့တယ်"

လောကမှာ အရာအားလုံးက ကိုယ့်ကို ကုစားပေးနေပါတယ်။ ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွတ်မပေးခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေတာက တခြားသူရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်စွဲလမ်းမှုတွေသာ ဖြစ်တယ်။

လူတချို့က ကိုယ့်ရဲ့ တောက်ပမှုကိုပဲ အံ့သြတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်ကာလကိုတော့ နူးညံ့နွေးထွေး မပေးနိုင်ကြပါဘူး။

- သံယောဇဉ်တိုင်းက အစရှိတိုင်း အဆုံးရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။
- အထီးကျန်ခြင်းရဲ့ အဆုံးသတ်က ကြောက်ရွံ့ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။
- သံယောဇဉ်ဆိုတာ မထင်မှတ်တဲ့ ရေစက်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

♦ လက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ထားချိန် တန်ဖိုးထားပြီး ဆုံးရှုံးတဲ့အခါ လက်လွှတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မိုးတိတ် တတ်ပါတယ်။ နေသာ တတ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး အဆင်မပြေတာမျိုး ဘယ်အရာမှ မရှိပါဘူး။ မိုးရေထဲနစ်နေခဲ့ရင် ကိုယ်တိုင်လုံခြုံတဲ့ ဆိပ်ကမ်းတစ်ခုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ မိုးရွာပြီးနောက် ကောင်းကင် ပိုလှလာမယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။ နေ့ရက်တွေ နွေးထွေးလာမယ်၊ ကိုယ်ဟာ အချစ်ခံထိုက်သူ ဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်ထားပါ။

လောကရဲ့အလှက လောကပေါ် မမူတည်ပါဘူး။ ကိုယ့်နှလုံးအိမ်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ရင်ထဲနေသာနေရင် မိုးရက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

မိုးစက်မိုးဖွဲထဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းရပြီး ဆောင်းရဲ့ပူနွေးတဲ့ နေရောင်ကိုလည်း ပွေ့ဖက်ရပါစေ။

မှောင်မိုက်ချိန်မှာ မီးတစ်ဆောင်ရှိပြီး မိုးရွာချိန်မှာ ထီးတစ်လက်ရှိပါစေ။

လမ်းခရီးကို အဖော်ကောင်းနဲ့ ရှေ့ဆက်နိုင်ပါစေ။

ပျော်ရွှင်မှုတိုင်းကို ဟန်ဆောင်လုပ်ယူရတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ တောင်းဆုပြုပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဘဝနဲ့ အချစ်

အချစ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အသွင်အပြင်ကို တစ်ချိန်က ကိုယ်တို့စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ခဲ့ဖူးကြတယ်။ ကိုယ်တို့ရဲ့အချစ်က ရိုမန်တစ်ဆန်ရမယ်၊ ပြင်းရှရမယ်၊ ရေရှည်တည်တံ့ရမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့လူက "ကမ္ဘာမှာ တုနှိုင်းမရတဲ့သူ၊ ရှားပါးအဖိုးတန်ကျောက်မျက်ရတနာ" ဖြစ်ရဖို့ ကိုယ်တို့မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ "ရင်ဘတ်မှာကဗျာစာပေတွေ ရှိပြီး" အရည်အချင်းသီလနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ ပြီးတော့တစ်နေရာစီခြားနေရင်လည်း တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားချက်တွေက ထပ်တူကျပြီး စိတ်ဝိညာဉ်အချင်းချင်း အလိုက်တသင့် ရှိရမယ်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်တကယ် ချစ်မိသွားတဲ့အခါ သူ့ရာထူး၊ သူ့ပညာ၊ သူ့အဆင့်အတန်း၊ သူ့ရုပ်ရည်အပြင် သူဟာ တကယ့်ကလေးတစ်ယောက်လိုပါလားဆိုတာ တွေ့မြင်သိရှိပြီး သူ့အပေါ် စိတ်သဘောထားပျော့ပျောင်း ပိုချစ်မိ၊ ပိုကြင်နာမိသွားတတ်တယ်။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်ကိုချစ်ရတာ သိပ်ရိုးရှင်းပါတယ်။

သူနဲ့အတူ နေ့ရက်တွေကို အကောင်းဆုံး ဖြတ်ကျော်ချင်တယ်။ တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်လတစ်နှစ် အဖော်ပြုရင်း တစ်သက်တာအထိ အရှေ့က်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သွားချင်ခဲ့မိတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တာဟာ အေးတဲ့ရာသီမှာ နွေးနွေးထွေးထွေး နေဖို့ သတိပေးတာ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တာဟာ အရေးတကြီး ပြောစရာစကား မရှိပေမယ့် သူ့ကို မမြင်ရတဲ့အခါ သူ့ဆီဖုန်းဆက်ချင်တယ်။ သူ့အသံကြားရုံနဲ့ ကျေနပ်သွားတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကိုချစ်တာဟာ သူ့မှာချို့ယွင်းချက်၊ မကောင်းတဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိပေမယ့် သူ့ကို လက်ခံခွင့်လွှတ်ပြီး သူ့ကောင်းကွက်၊ သူ့တောက်ပမှုကို ရှာဖွေတာပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကိုချစ်တာဟာ သူအိမ်ပြန်နောက်ကျရင် သူ့အတွက် မီးတစ်ဆောင် ထွန်းညှိထားပြီး ထမင်းဟင်းတွေ ပြင်ဆင်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

စစ်မှန်တဲ့အချစ်ဆိုတာ အရာရာကို စိတ်ထဲထည့်ပြီး အရာရာကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပြန်တာ ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာတစ်ဝက်လောက် ခရီးနှင်ပြီးမှ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံခဲ့ကြတာမို့ သူ့အရေးပါပုံကို တခြားလူထက် ကိုယ်နားလည်တယ်။ ဒါကြောင့် နိစ္စဓူဝ အသေးအမွှားတွေကြားမှာ ရိုမန့်တစ်ဆန်ခြင်းကို ကြာရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါစေ။ ရွေးချယ်မှု အားလုံးတိုင်းက အလျှင်စလိုနိုင်လှတဲ့ အချိန်နာရီတွေကြား အဆုံးထိ ဖွဲ့လုံ့လရှိရှိ တောင့်ခံနိုင်ပါစေ။ ဘဝနဲ့အချစ်က ကိုယ်တို့ အားလုံးအပေါ် ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံနိုင်ပါစေပေါ့။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရဲရဲရင်ဆိုင်

ပန်းပွင့်ဖို့ကို စောင့်မျှော်ခဲ့ဖူးမှာပေါ့။

ပန်းဟာ မျိုးစေ့ဘဝတုန်းက မှောင်နက်နက် မြေကြီးထဲမှာ အကြာကြီး ရုန်းကန်ရတယ်။ သူ့ကို လူတွေမမြင်ဘူး။ မြေပြင်ပေါ် ရောက်ဖို့ ဘယ်လောက်ဝေးသေးလဲ သူမသိဘူး။ မြေကြီးကိုခွဲပြီး အညှောက်ပေါက်တဲ့အထိ အထက်ကိုပဲ သတ္တိရှိရှိ သူထိုးတက်တယ်။

လိပ်ပြာကို မြင်ဖူးကြမှာပေါ့။

ပိုးတုံးလုံးဟာ လိပ်ပြာအဖြစ်မရောက်ခင် ရုပ်ဆိုးဆိုး ပိုးအိမ်တစ်လုံးဖြစ်ရတယ်။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေ့ရက်တွေမှာ သူဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြိုခွဲလိုက်၊ စုစည်းလိုက်နေရတယ်။ အဲဒီအချိန်က သိပ်နာကျင်မှာပဲနော်။ ဆင်းရဲမှု၊ နာကျင်မှုကို ကြံ့ကြံ့ခံပြီးသွားရင် လှပတဲ့အတောင်ပံတွေ သူပိုင်ဆိုင်လာခဲ့တယ်။

လူတစ်ယောက်ကို တိတ်တခိုး ချစ်ခဲ့ဖူးမှာပေါ့။

ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့လူနဲ့ဆုံတဲ့အခါ ကိုယ့်ပုံစံက တုံးတိတုံးအ နိုင်ပြီး ကလေးဆန်စွာ သူ့နောက်ကို ကိုးရိုးကားယား လိုက်မိနေတတ်တယ်။

သူ့အတွက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲချင်ခဲ့တယ်။ သူ့အတွက်နဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထူးချွန်ထက်မြက်ချင်ခဲ့တယ်။ သူ့အတွက် ချက်ပြုတ်ချင်တယ်။ သူ့အတွက် တောတောင်ပင်လယ်တွေကို ဖြတ်ချင်တယ်။ သူ့အပြုံးကိုမြင်တာနဲ့ ရင်ထဲမှာ ရဲစွမ်းသတ္တိတွေက အလိုလို မွေးဖွားလာတယ်။

လောကမှာ ရင်ထဲကဆန္ဒကို မြဲမြဲကိုင်စွဲပြီး ကြံ့ကြံ့ခံနေတဲ့ ကိုယ့်လို လူတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ တချို့က မနက်မိုးလင်းတဲ့အထိ စာတွေ လုပ်ကြတယ်။ တချို့က ညနက်သန်းခေါင်အထိ အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ တချို့က ချစ်ရသူဆီ အရောက်သွားဖို့ သတ္တိတွေ စုဆောင်းထားတယ်။ တချို့က ရှုံးနိမ့်မှုကြားကနေ မပြတ်မြည်းစမ်းရင်း ကြီးပြင်းနေကြတယ်။

တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်။ မိသားစုကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ချင်တယ်။ ချိုမြိန်သာယာတဲ့ အချစ်ကို ရယူချင်တယ်။ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒီလိုမျှော်လင့်ချက်တွေက မီးပွားတွေလိုပဲ ရှည်လျားတဲ့ညတွေမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ လဲကျနေတဲ့ ကိုယ်တို့ကို ပြန်ရုန်းထဖို့ လှုံ့ဆော်နေခဲ့တယ်။

ဒါမှမဟုတ် ဒီလိုအခိုက်အတန့်လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပေမယ့် ရှေ့ဆက်လမ်းက မှောင်မိုက်ပြီး အလင်းမမြင်မိတာမျိုး။ ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာကို မတွေ့ရတာမျိုး။ အိမ်အပြန်လမ်းမှာ လျှောက်ရင်း လျှောက်ရင်း မျက်ရည်တွေသာ မထင်မှတ်ဘဲ စီးကျလာတာမျိုး။ ရုတ်တရက် အင်အားတွေ ဆုတ်ယုတ်လျော့နည်းသွားတာမျိုး။ အဲဒီတခဏမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရမ်းစိတ်ပျက်မိလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိစ္စမရှိဘူးလေ။ စွမ်းသလောက် အရာမမြောက်ခဲ့လည်း၊ မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက်ခဲ့လည်း၊ အလှည့်အပြောင်းတွေ ထပ်ထပ်ကြုံရလည်း ဒီလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကိုယ်ကြီးပြင်းနေခဲ့ပါတယ်။ လှမ်းလိုက်တဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းက အလာဟသဖြစ်မသွားခဲ့ပါဘူး။

သတ္တိတွေ မရှိတော့ရင် သတ္တိကို တစ်ဖန်မွေးဖွားမယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ကျပျောက်ခဲ့ရင် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်ကောက်ယူမယ်။ တွေ့ချင်မြင်ချင်တဲ့လူကို ရဲရဲသွားတွေ့မယ်။ လိုချင်တဲ့အရာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရယူမယ်။ လုပ်ချင်တာကို မဆိုင်းမတွ လုပ်ပစ်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အများတွေ လုပ်မိရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ မျှော်မှန်းထားသလို ဖြစ်မြောက်အောင် မလုပ်နိုင်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်နည်းနည်းပေးမယ်။ နောက်တစ်ဂိတ်၊ နောက်ဂိတ်တွေ ဂိတ်တွေမှာ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်မြောက်လာမှာဖြစ်တယ်။

- ♦ အဲဒီအတွက် သတ္တိတွေ မွေးထားဖို့ လိုတယ်။
- ♦ ကြောက်ရွံ့ခြင်းထဲမှာ ရဲစိတ်တွေ သွင်းထားဖို့ လိုတယ်။
- ♦ ပြိုလဲခြင်းထဲမှာ ငြိမ်သက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုတယ်။
- ♦ ဒုက္ခကြားမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုကို ကျင့်ကြံထားဖို့ လိုတယ်။
- ♦ စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်းထဲမှာ မျှော်လင့်ချက်ကို ထွန်းညှိထားဖို့ လိုတယ်။
- ♦ ဒီလောကကို ရိုးသားစစ်မှန်ခြင်း၊ စိတ်အားတက်ကြွခြင်းနဲ့ ခုခံ တွန်းလှန်နေဖို့ လိုပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရိုးရှင်းတဲ့ အချစ်

အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ လူတွေမေးတာကို မကြာခဏ ကြားဖူးတယ်။ ဒီမေးခွန်းက လူတွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အဖြေရကြပ်စေခဲ့တဲ့ မေးခွန်းဖြစ်ပြီး တိကျတဲ့ အဖြေတစ်ခုရဖို့ ခက်ခဲ့တယ်။

- ♦ တချို့က "အချစ်ဆိုတာ အိမ်တစ်အိမ်၊ လူနှစ်ယောက်၊ တစ်နေ့သုံးနပ်တွဲ လက်တစ်စုံနဲ့ တစ်သက်တာကို ဖြတ်သန်းခြင်း" လို့ ဆိုတယ်။
- ♦ တချို့က "အချစ်ဆိုတာ အားလပ်ချိန်မှာ သူနဲ့အတူ နေဝင်ဆည်းဆာကြည့်ပြီး မီးဖိုရှေ့ အတူချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း ဖြစ်တယ်" လို့ ဆိုတယ်။
- ♦ တချို့ကလည်း "အချစ်ဆိုတာ ငါမပြောလည်း နင်သိတယ်။ နင်မပြောလည်း နင့်အပြုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ငါသိတယ်" လို့ ဆိုတယ်။

တကယ်တော့ အချစ်က မရှုပ်ထွေးပါဘူး။
နင်ရယ်၊ တစ်သက်တာရယ်၊ စိတ်တူကိုယ်တူရယ်သာ ဖြစ်တယ်။
ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားထဲက ဒိုင်ယာလော့က-
"ကျွန်မကို ရွက်လှေစီးဖို့ ပြင်သစ်စာ စားဖို့ သူမခေါ် တတ်ပေမယ့်

mgyoe.com

၃ လမ်းကျော်က ကျွန်မကြိုက်တဲ့ ပဲနို့ရည်နဲ့ အီကြာကွေးကို မနက်တိုင်း သူဝယ်ပေးတတ်တယ်"

အချစ်ဆိုတာ သည်းအူပြတ်မတတ် ရူးရူးသွပ်သွပ် ချစ်မြတ်နိုးခြင်းလို့ အရင်က ကိုယ်တို့ထင်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်မှ သိနားလည်ရတာက ဘယ်လောက်ပဲ ရူးမိုက်တဲ့ အချစ်ဇာတ်လမ်းဖြစ်ပါစေ သာမန်လက်တွေ့ဘဝထဲ ဝင်ရောက်ရတယ် ဆိုတာပါပဲ။

အချစ်ဆိုတာ ဆန် ဆီ ဆား ထင်း မီးသွေးတွေကြားက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မှီခိုအားထားတဲ့ တည်ကြည်ခိုင်မာစိတ်၊ အသေးအမွှားကိစ္စရပ်တွေကြားက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဖေးမပံ့ပိုးတဲ့ လုံခြုံစိတ်ဖြစ်တယ်။ ပေါင်းသင်းတယ်ဆိုတာက ဒီအချစ်ကို အတူတကွ ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်စောင့်ရှောက် တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတာဖြစ်တယ်။

"ကျွန်တော်မျှော်လင့်တဲ့ အချစ်က မနက်နိုးလာရင် စားချင်စဖွယ် မနက်စာကို သူပြင်ဆင်ပေးတာဖြစ်ပြီး ညနေ အလုပ်ဆင်း အိမ်ပြန်ချိန် နွေးထွေးတဲ့ မီးတစ်ဆောင်နဲ့ သူစောင့်နေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လိုအပ်တဲ့အချိန်တိုင်း အနားမှာ သူရှိနေတာပဲဖြစ်တယ်" လို့ လူတစ်ယောက်က ပြောတယ်။

သူသာအနားမှာ ရှိရင် ဒီလမ်းတစ်လျှောက် မိုးပြင်းလေထန်လည်း အဆိုးတွေနဲ့တွေ့ကြုံလည်း အထီးကျန်တယ် မခံစားရဘူး။ သူသာ အဖော်ပြုရင် ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ တွေ့ကြုံလည်း အကူအညီမဲ့တယ် မခံစားရဘူး။

ဒီလောကထဲ ရောက်လာတဲ့လူတိုင်း မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒီဘဝတစ်သက်တာကို ကိုယ်နဲ့အတူ ဖြတ်သန်းမယ့်လူနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့က ပိုမလွယ်ပါဘူး။ အပြောကျယ်တဲ့ လူ့ပင်လယ်မှာ အချင်းချင်း လာဆုံကြတယ်။ တွေ့ဆုံပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ အချင်းချင်း မြတ်နိုးဖို့သာ ကျန်ပါတယ်။

ကြားနေကျ စကားတစ်ခွန်းပါပဲ "ရိုးရှင်းမှုက ပိုတာရှည်ပြီး သာမန်အဖော်ပြုမှုက စိတ်အေးချမ်းမှု အရှိဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့် အတွေးရှုပ်တွေကို ဖယ်ခွာပြီး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ချစ်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခွဲခွာခြင်းကို မကြောက်ရွံ့ပါ

လူတစ်ယောက် မြို့တစ်မြို့ကို ခွာခဲ့တယ်။ အချိန်တစ်ခုလောက် အထိ သူဟာ မရေရာ၊ မပြတ်သားခဲ့ဘူး။ သူ့နာမည်ကို သူအစ မဖော်ရဲဘူး၊ သူကြိုက်တဲ့ သီချင်းကို သူမကြားရဲခဲ့ဘူး။ အတိတ်တွေပြန်ပေါ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ သတိရ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်မိမှာ စိုးခဲ့တယ်။

♦ ခွဲခွာခြင်းက ဘယ်လောက်အနေရခက်သလဲ။

ကိုယ့်ရင်ဘတ်ကို ကိုယ်ခွဲပြီး အထဲက အချစ်နဲ့ပြည့်နေတဲ့ မျိုးစေ့ကို ဘဝထဲကနေ အပြီးပိုင် နုတ်ယူ ပစ်ထုတ်လိုက်ရသလိုပါပဲ။ သည်းအူပြတ်မတတ် နာကျင်လည်း အသံတောင် မထွက်ရဲတဲ့ အဖြစ်ပါ။

စိတ်ခံစားချက်ဆိုတဲ့ ဒီခရီးလမ်းမှာ သင်ကိုယ်တိုင် လျှောက်လှမ်းမထွက်လာနိုင်သမျှ၊ သင်ကိုယ်တိုင် အတွေးမပေါက်သမျှ၊ သင်ကိုယ်တိုင် မလွှတ်ချနိုင်သမျှ၊ ဘယ်သူမှ လာကူနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ယောက်တည်းကနေ နှစ်ယောက်ဖြစ်၊ အဲဒီနောက် နှစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်တည်း ပြန်ဖြစ်တဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ လူကို အခံရခက်စေဆုံးက သူ မရှိတော့တဲ့နေ့ရက်တွေကို တဖြည်းဖြည်း ကျင့်သားရအောင် နေထိုင်ရခြင်းပါပဲ။

mgyoe.com

ရယ်စရာကောင်းတဲ့ ဟာသတွေ ဖတ်ရတဲ့အခါ သူ့ကို သင်မမျှဝေနိုင်တော့ဘူး။ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ သူ့နှစ်သိမ့်မှုကို သင်မမျှော်လင့်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ သူရှိနေတယ်ဆိုတာကို သင်သိပေမယ့် သူ့ကို သင်ပြေးပွေ့ဖက်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။

♦ သင် မေ့ကောင်းမေ့နေတာလဲ ဖြစ်မှာပါ။

သင့်ကမ္ဘာထဲ သူရောက်မလာခင်တုန်းက သင်ဟာ တစ်ယောက်တည်းပဲလေ။ ဒီမြို့ထဲမှာ သင်တစ်ယောက်တည်းပဲ လှည့်ပတ်နေခဲ့တယ်၊ စည်ကားတဲ့လမ်းမပေါ် တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ခဲ့တယ်၊ တိတ်ဆိတ်တဲ့လမ်းကျဉ်းလေးထဲ တစ်ယောက်တည်းဖြတ်ခဲ့တယ်၊ တက်ကြွဖျတ်လတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းနေခဲ့တယ်။

သင့်မှာ သင့်ကိုချစ်တဲ့ သင့်မိသားစုရှိတယ်၊ သင့်ကိုဂရုစိုက်တဲ့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ ရှိတယ်၊ သင့်ကို တစ်ချိန်လုံး အရိပ်တကြည့်ကြည့် ချစ်ခင်နှစ်သက်သူတွေ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

♦ အချစ်ရဲ့ရှေ့မှာ လူတိုင်း လဲကျခဲ့ဖူးကြတယ်။

ဒါတွေက ပြီးသွားမှာပါ၊ ကုန်လွန်သွားမှာပါ။ ဒီ့အတွက် သင်စိတ်ရှုပ်စရာ၊ မကျေမနပ်ဖြစ်စရာ မလိုသလို ချစ်တတ်တဲ့စွမ်းရည် ကျဆင်းသွားစရာလည်း မလိုပါဘူး။

♦ အချစ်ဆိုတာ ဘဝရဲ့တစ်ပိုင်းတစ်စပါ။
♦ ဘဝဆိုတာကတော့ သင့်အရာရာပေါ့။
♦ ဘယ်လို ဖြတ်သန်းမယ်၊ ဘယ်လို ရွေးချယ်နေထိုင်မယ်၊ ဘယ်လို လျှောက်လှမ်းမယ် ဆိုတာတွေက သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။

တရုတ်လူငယ် စာရေးဆရာ Lu SiHao ရေးထားတဲ့ စာလေးတစ်ပိုဒ်သင့်ကို လက်ဆောင်ပေးချင်ပါတယ်။

"သင် စာများများ ဖတ်ဖို့၊ လမ်းဝေးဝေး လျှောက်ဖို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါတယ်။ လူတွေကို မေတ္တာထားတတ်ဖို့၊ လူတွေရဲ့ အချစ်ကိုခံရဖို့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါတယ်။ လူ့ပင်လယ်ထဲ သင်လျှောက်လှမ်းသလို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တောတောင် ရေမြေသဘာဝထဲ လှမ်းဝင်ဖို့ကိုလည်း ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါတယ်။ အမှိုအခိုကင်းကင်း သင်နွေးထွေးတောက်ပပြီး ရသမဲ့ ဒီလောကကြီးထဲမှာ သင်နှစ်နှစ်လိုလို ရှင်သန်နေဖို့ကို ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါတယ်”

◆◆◆

mgyoe.com

ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်

♦ လောကမှာ အကောင်းဆုံး စိတ်ခံစားချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ကျွန်မကြားဖူးတဲ့ အခြားလူရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ခံစားချက်က သိပ်နွေးထွေးသလို ကုထုံးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။

အခြားလူရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ခံစားချက် တချို့က-

♦ နေလှန်းပြီးစ စောင်ထဲ မျက်နှာအပ် အသက်ဝဝ ရှူတာ၊

♦ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်သူနဲ့ လက်ချင်းတွဲတာ၊

♦ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်း မျက်ရည်ကျမိတာ၊

♦ လကုန်ခါနီး ငွေပြတ်ချိန် ထီပေါက်တာ၊

♦ ခရီးထွက်ရခါနီး ခရီးအတွက် ပြင်ဆင်တာ၊

♦ မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တာ၊

♦ ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က လွမ်းနေတယ် ဆိုတာကို သိရတဲ့ အခါ. . . ။

ဘဝက ကိစ္စရပ် သေးသေးမွှားမွှားလေးတွေနဲ့ ဖြည့်တင်းထားတာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်အခန့်မသင့်တဲ့ ကိစ္စရပ် တော်တော်များများကို အချစ်ခံရခြင်းနဲ့ ချေဖျက်လို့ ရနိုင်တယ်။ လူဟာ မတင်းတိမ်တတ်တဲ့ သတ္တဝါ မဟုတ်ပါဘူး။

mmyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တစ်ခါတလေမှာ စကားချိုချို တစ်ခွန်းနဲ့တင် ရင်ထဲက ခါးသီးမှုတွေကို ဖျက်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ကမ္ဘာမြေကြီး တုန်ဟီးသွားလောက်တဲ့ ထူးဆန်းအံ့ဩမှုတွေ မဟုတ်ဘဲ သာမန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကြားက ကိစ္စသေးသေးမွှားမွှားတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ မနက်လင်းလာချိန်မှာ ချစ်ရသူနဲ့ နေရောင်ခြည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ မောပန်းနွမ်းလျချိန်မှာ ပခုံးတစ်စုံ ရှိနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ အထီးကျန်ဆန်ချိန်မှာ "ဟေ့. . . နင့်ကိုပစ်မထားဘူးနော်" ဆိုတဲ့ အသံတစ်သံပဲ ဖြစ်တယ်။ အမှောင်ထုထဲမှာ သင့်အတွက် အလင်းတစ်စက်ရှိရင်ပဲ တစ်လောကလုံးရဲ့ ဂရုစိုက်ခြင်းကို ရလိုက်သလိုပါပဲ။

♦ တချို့က မေးတယ်။ ကြီးစားပြီး ရှင်သန်နေရခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲတဲ့။

ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ မြင်တဲ့အရာတိုင်း ချစ်စရာကောင်းနေပြီး၊ ကိုယ်တွေးထင်လိုက်တဲ့ အရာတိုင်း လှပနေတာမျိုးလို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အချစ်ကြောင့် သင် ရင်ခုန်လှုပ်ရှား သက်ဝင်ပြီး ဘဝကြောင့် နွေးထွေးမှုကို ခံစားရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ နေ့ရက်ဆိုတာ နေသာတဲ့နေ့ရက်မှာ ဝရံတာထက်စောင်ထုတ် လှန်းတယ်၊ လေနုနု တိုက်ခတ်နေတယ်၊ သစ်ရွက်တွေ ကခုန်နေတယ်၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ရသူက ကိုယ့်နံဘေးမှာ ရှိနေတယ်၊ စိတ်က နွေးထွေးလုံခြုံနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အချစ်ရဲ့ သဘောသဘာဝ

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဒီလိုရေးထားတယ်-

"တကယ်လို့ သူငယ်ချင်းတွေသာ အစမဖော်ရင် နင့်ကို ငါချစ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုတာကိုတောင် ငါမေ့သွားတယ်။ အဲဒီတုန်းက နင့်ကို ငါမခွဲနိုင်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။ နင့်အတွက်နဲ့ အိမ်ကမိသားစုနဲ့ ငါရန်ဖြစ်ရတယ်။ အခုတော့လည်း နင်ထားခဲ့တဲ့ငါဟာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှင်သန်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ အချစ်က ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါတို့ မေ့ပစ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ သူ့အလိုလို မေ့သွားတာပါပဲ"

ကျွန်မတို့က အချစ်ကို ခပ်မြင့်မြင့် သတ်မှတ်ခဲ့ကြတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီး ပြိုလဲသွားပြီလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သံယောဇဉ်ကမ္ဘာမှာ ကျွန်မတို့ သတိလက်ကိုင် ထားရတယ်။ အမှားလုပ်မိမှာ၊ စကားမှားမှာ သိပ်ကြောက်ခဲ့တယ်။ တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကို နာကျင်ထိခိုက်အောင် လုပ်လည်း ခွင့်လွှတ် သည်းခံခဲ့ရတယ်။

အချစ်ရဲ့ ခါးသီးမှုဒဏ် ခံရည်ဝပြီး သူမရှိတော့တဲ့အခါ ရှင်သန်ရတာ ပိုလွတ်လပ် ပေါ့ပါးလာတာကို ကျွန်မတို့ သိလာရတယ်။ ညနက်သန်းခေါင်ထပြီး သူ့မက်ဆေ့ချ်ကို ကိုယ်ပြန်စရာ မလိုတော့ဘူး။ သူ့စိတ်အလိုကျအောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

အစွမ်းကုန် လိုက်လျောစရာ မလိုတော့ဘူး။ သူ့စိတ်ခံစားချက်ကောင်းအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖိနှိပ်ထားစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစား သူမကြိုက်မှာ မစိုးရိမ်ရတော့ဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ မတွေ့ဆုံခင်ချိန်မှာ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ယောက်တည်း ရှင်သန်နေကြသူတွေပါ။ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံပြီး အတူတကွ နေထိုင်ချင်တာက နှစ်ယောက်ဘဝက တစ်ယောက်တည်းဘဝ ထက် ပိုပျော်ရွှင်တာကို ကျွန်မတို့ သတိပြုခဲ့မိလို့ပါ။

အချစ်ရဲ့ သဘောသဘာဝက လူနှစ်ယောက်ကို ပိုကောင်းစေတာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အချစ်တစ်ခုမှာ ရင်တထိတ်ထိတ် နေရတယ်၊ အစစ အရာရာ သတိထားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီအချစ်ကို တွေးတောဆင်ခြင်ဖို့ လိုလာ ပါပြီ။ ချစ်ပုံချစ်နည်းက မမှန်နေလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဖက်လူက ကိုယ်နဲ့ လုံးဝ မသင့်တော်လို့လား။

သံယောဇဉ်က ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို သိပ်ချစ် လို့ရသလို၊ မေ့ပစ်လို့လည်း ရပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက ကိုယ်နဲ့ တစ်ဖက် လူရဲ့ စိတ်နေသဘောထားပေါ် မူတည်ပါတယ်။

- ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တဲ့လူကို ဆတိုး တန်ဖိုးထားပါ။
- ကိုယ့်ကို မချစ်တော့တဲ့လူကို တသသဖြစ်နေတာ မတန်ပါဘူး။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အမြတ်ရတဲ့ ဘဝမျိုး

လောကဓံက တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့။ လူ့လောကမှာနေရတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အခက်အခဲနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ခဲ့ဘူး။

တစ်ခါတလေ စိတ်ရင်းစေတနာအမှန် ဆိုပေမယ့် ပြန်ရလိုက်တာက အမုန်းရန်ငြိုးတွေ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေ အကောင်းဆုံးတွေ ပေးဆပ်လိုက်တယ် ဆိုပေမယ့် လက်ဗလာနဲ့သာ လှည့်ပြန်ခဲ့ရတယ်။

အထီးကျန်ညတွေဟာ လမ်းပျောက်နေသူတစ်ယောက်လို မီးရောင်ရှိတဲ့ အရပ်ကိုပဲ လိုက်ရှာနေမိတယ်။ တခြားလူကျတော့ အရာရာ အဆင်ပြေနေလိုက်တာ ကိုယ်မှာတော့ တစ်လောကလုံး စွန့်ပစ်ထားကြပါလားလို့ စိတ်ထိခိုက် ဝမ်းနည်းမိတဲ့အခါလည်း ရှိတတ်ခဲ့တယ်။

ဘဝဆိုတာ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်နေတာပဲလေ။ လိုချင်တိုင်းမရတာက ဘဝရဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ လိုချင်တာ ရလိုက်တယ် ဆိုတာကလည်း တဒင်္ဂပါပဲ။

စာရေးဆရာ Mo Yan ပြောသလိုပေါ့-

"လူဟာ ဒီလောကထဲ ရောက်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှိစမြဲပါ။ မမျှတမှုတွေလည်း များတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေလည်း များသလို အားကျစရာတွေလည်း များတယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို သူအားကျတယ်။ အထိန်းအကွပ်နဲ့နေတဲ့သူ့ကို ကိုယ်အားကျတယ်။ ကိုယ့်ကားကို သူအားကျတယ်။ သူ့အိမ်ကို ကိုယ်အားကျတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို သူအားကျတယ်။ သူ အားလပ်ချိန်ရှိတာကို ကိုယ်အားကျတယ်"

ထောင့်တစ်နေရာမှာ ရှုခင်းရပ်ကြည့်နေတဲ့ သင်ဟာ အခြားလူရဲ့ အကြည့်ထဲမှာ ရှုခင်းတစ်ခုဆိုတာ သင်ဘယ်သိမလဲ။ အခြားလူရဲ့ဘဝက သင်အားကျလောက်အောင် ကောင်းလှတယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ နေ့ရက်တွေကလည်း သင်တွေးထင်သလောက် ဆိုးလှတယ် မဟုတ်ပါဘူး။

- ပျော်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ ရောစပ်နေမှ လူ့ဘဝပါ။
- ချိုလိုက်၊ ခါးလိုက်ကမှ ဘဝပါ။
- အမြတ်ရတဲ့ ဘဝမျိုးကိုပဲ ဖြတ်သန်းတာက စိတ်ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

အဆင်ပြေချိန်မှာ အကျင့်စာရိတ္တကို ပိုထိန်းကျောင်းပြီး အဆင်မပြေချိန်မှာ အသိပညာကို ပိုတိုးပွားမယ်။ အချိန်အခါကောင်းရင် သူတစ်ပါးကို ကူညီနိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။ အချိန်အခါ မှောင်မိုက်နေရင် အတွေ့အကြုံတွေကို စုဆောင်းမယ်။ ကောင်းတာကို စိတ်နှလုံးထဲ ထည့်ထားပြီး မကောင်းတာကို လေနဲ့အတူ လွှင့်ပါးစေမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန်နေပြီး တန်ဖိုးထားသင့်တာကို တန်ဖိုးထားမယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါဟာ အမြတ်ရတဲ့ဘဝပါပဲ။

လောကကြီးက ကျယ်ပြန့်တယ်။ လူ့ဘဝက တိုတောင်းတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်လိုက်တာနဲ့ အချိန်တွေက အရောင်ဖျော့တဲ့ ဒိုင်ယာရီဟောင်း ဖြစ်သွားတယ်။ အကြည့်တစ်ချက်အဝေ့မှာ အချိန်ကာလတွေက ထိတွေ့လို့ မရနိုင်တော့တဲ့ ရှုခင်း ဖြစ်သွားတယ်။

အသက် ၄၀ အတွက် သတိပေးစာတစ်စောင်ကို ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ လက်ရှိ အသက်အရွယ်အတွက်လည်း ကိုက်ညီပါတယ်။

"တကယ်လို့ ဒီနှစ်မှာ သင်အသက် ၄၀ ပြည့်တယ်၊ ကောင်းကောင်း

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

မွန်မွန် ပြုံးမူနေထိုင်တယ်ဆိုရင် နှစ်သစ်အခါ ၄၀ တော့ သင်ဖြတ်သန်းနိုင်သေးတယ်။ နေထွက်တာကို အကြိမ်တစ်သောင်း ကြည့်နိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဘ၀က ဘယ်လိုပဲ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းလည်း ပျော်ရွှင်သည်ဖြစ်စေ၊ နာကျင်သည်ဖြစ်စေ ဘ၀ကို ရှုခင်းတစ်ခုအဖြစ် ကိုယ်တို့ ပျော်မွေ့သင့်တယ်။ အချိန်က အရှိန်နဲ့ဖြတ်သန်းနေတယ်။ အတိတ်ကို မတမ်းတ အနာဂတ်ကို မကြောက်ဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးထား နေထိုင်ရမယ်"

လက်ကျန်ဘ၀မှာ ညည်းတွားမှု ကင်းမဲ့၊ နောင်တတရားမရှိစွာနဲ့ အမြတ်ရတဲ့ဘ၀မျိုး ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေ့ရမှာ သိပ်ခက်ရင်

♦ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိဖို့ အချိန်ခဏလေးပဲ လိုတယ်။

♦ လူတစ်ယောက်ကို မေ့ဖို့ အချိန်တစ်သက် ယူရတယ်။

အချင်းချင်း ချစ်ကြိုက်ဖို့က လွယ်ကူပေမယ့် မေ့ဖို့က အရမ်းခက်တယ်။

မဆက်သွယ်ကြတော့ဘူး ဆိုရင်လည်း အမှတ်တရက အလွယ်တကူ ဖျက်ပစ်လို့ မရဘူး။ မတွေ့မမြင်ဖို့ ရှောင်နိုင်၊ အောင့်အည်းနိုင်ပေမယ့် လွမ်းဆွတ်တဲ့ဒဏ်ကို မတားနိုင်ဘူး။ အကြောင်းပြချက်တွေ၊ ဝေဒနာလျော့ပေါ့နည်းတွေ အများကြီး နားထောင်ဖူးပေမယ့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လှည့်ထွက်ဖို့ ကျတော့ခက်တယ်။

အတူလျှောက်ခဲ့ဖူးတဲ့ နေ့ရက်တွေက နွယ်ပင်လို ရင်ဝမှာ ငြိတွယ်နေပြီး အသည်းနှလုံးနဲ့ ချိတ်ဆက်နေခဲ့ပါပြီ။ အတင်းအကျပ် ချိုးပစ်၊ နုတ်ပစ်ရင် နှလုံးသားက နာကျင်ရတယ်။

တကယ်တော့ လမ်းခွဲပြီးရင် အချင်းချင်း မေ့ပစ်ရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ မသတ်မှတ်ခဲ့ပါဘူး။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ကွန်ပျူတာ recycle bin လို ခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနဲ့ အတိတ်က အမှတ်တရတွေ ရှင်းလင်း ပျောက်ကွယ်သွားတာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မျိုးမှ မဟုတ်တာ။ တကယ်လို့ မေ့ပစ်ဖို့ သိပ်ခက်ရင် ဘာလို့ အတင်းအဓမ္မ မေ့အောင် လုပ်နေတော့မှာလဲ။ ဆယ်ယောက်မှာ ကိုးယောက်လောက်က အချစ်ရေးမှာ နာကျင်ရတာ ချည်းပဲ။

စစ်မှန်တိုင်း ထာဝရကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်တာ မဟုတ်သလို ဆံဖြူသွားကျိုးထိ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြသူတိုင်း သံသယကင်းကင်း ချစ်ခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တော်တော်များများက အတူလျှောက်ရင်း လျှောက်ရင်း အချိန်ကာလထဲ လမ်းခွဲသွားခဲ့ကြတာပါ။

နက်ရှိုင်းတဲ့ ချစ်ခြင်းဆိုတာ အကောင်းဆုံးအရွယ်ကို အချင်းချင်း ပေးကမ်းခဲ့ကြတာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း ရှေ့ဆက်ရတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်က ပေးခဲ့တဲ့ ကတိတွေက အစစ်အမှန်ဖြစ်ပြီး ဆံဖြူသွားကျိုးအထိ အတူနေမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကလည်း တကယ်အမှန်ဆိုတာ ကျေးဇူးပြုပြီး ယုံပါ။ ရှေးရေစက်က အဲဒီအထိ မပါခဲ့လို့ပါ။

ဘဝက ကပွဲတစ်ခုနဲ့ တူတယ်။ ကိုယ့်ကို ကတတ်ဖို့ သင်ပေးတဲ့လူက ကိုယ်နဲ့ပွဲဆုံးတဲ့အထိ ကဖို့ ကံပါချင်မှပါတယ်။ ပွဲသိမ်းတဲ့အထိ အဖော်မပြုနိုင်ခဲ့လည်း ကိုယ့်အချိန်တွေကို သူနွေးထွေးစေခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ငွားငွားစွင့်စွင့် ပွင့်လန်းစေခဲ့တယ်။

မေ့နိုင်ဖို့ အတင်းကြိုးစားမယ့်အစား လှပတဲ့ အမှတ်တရတွေကို အမြတ်တနိုး သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ “ဘဝထဲက တွေ့ဆုံမှု တစ်ခုတိုင်းဟာ သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ရှိနေပါတယ်” ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းလိုပေါ့။ အဲဒီလူနဲ့ လူ့ပင်လယ်မှာ လာတွေ့ဆုံခဲ့ကြတာဟာ ဒီဘဝရဲ့ကံကောင်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက်ကျန်ဘဝမှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို မေ့ပစ်ဖို့၊ သူနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ဖြတ်ပစ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပျက်ဆောင် ခံစားချက်တွေ မမွေးပါနဲ့တော့။ နွေးထွေးကြည်နူးခဲ့တာတွေပဲ ရင်ထဲ သိမ်းထားရင် သတိရလို့ ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ နောင်တမရှိ အမုန်းမရှိ တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် နာကျည်းမှုမရှိ ဖြစ်မှာပါ။

◆◆◆

mgyoe.com