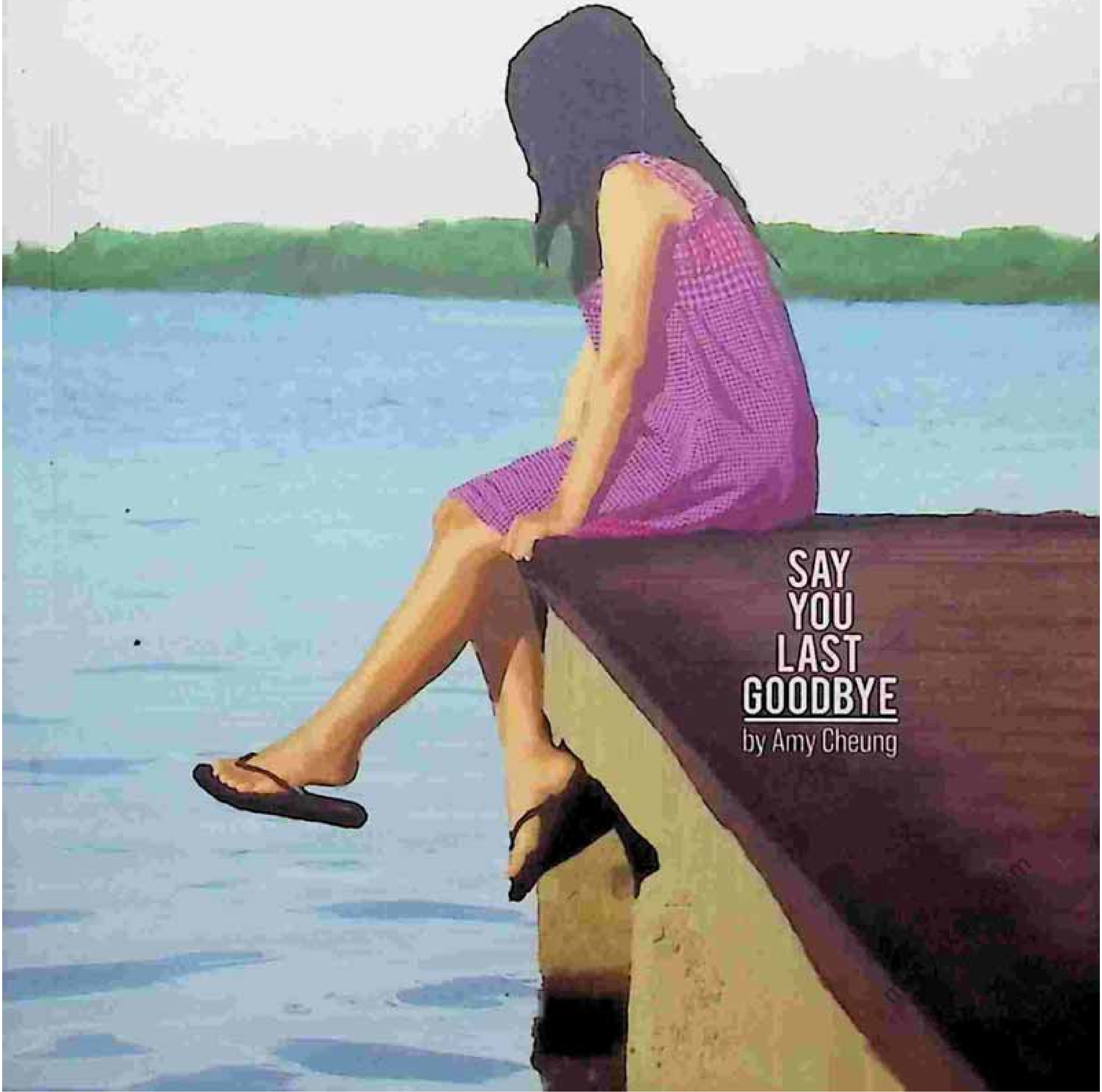
SAMPLE BOOK

နိုင်းနိုင်းစနေ

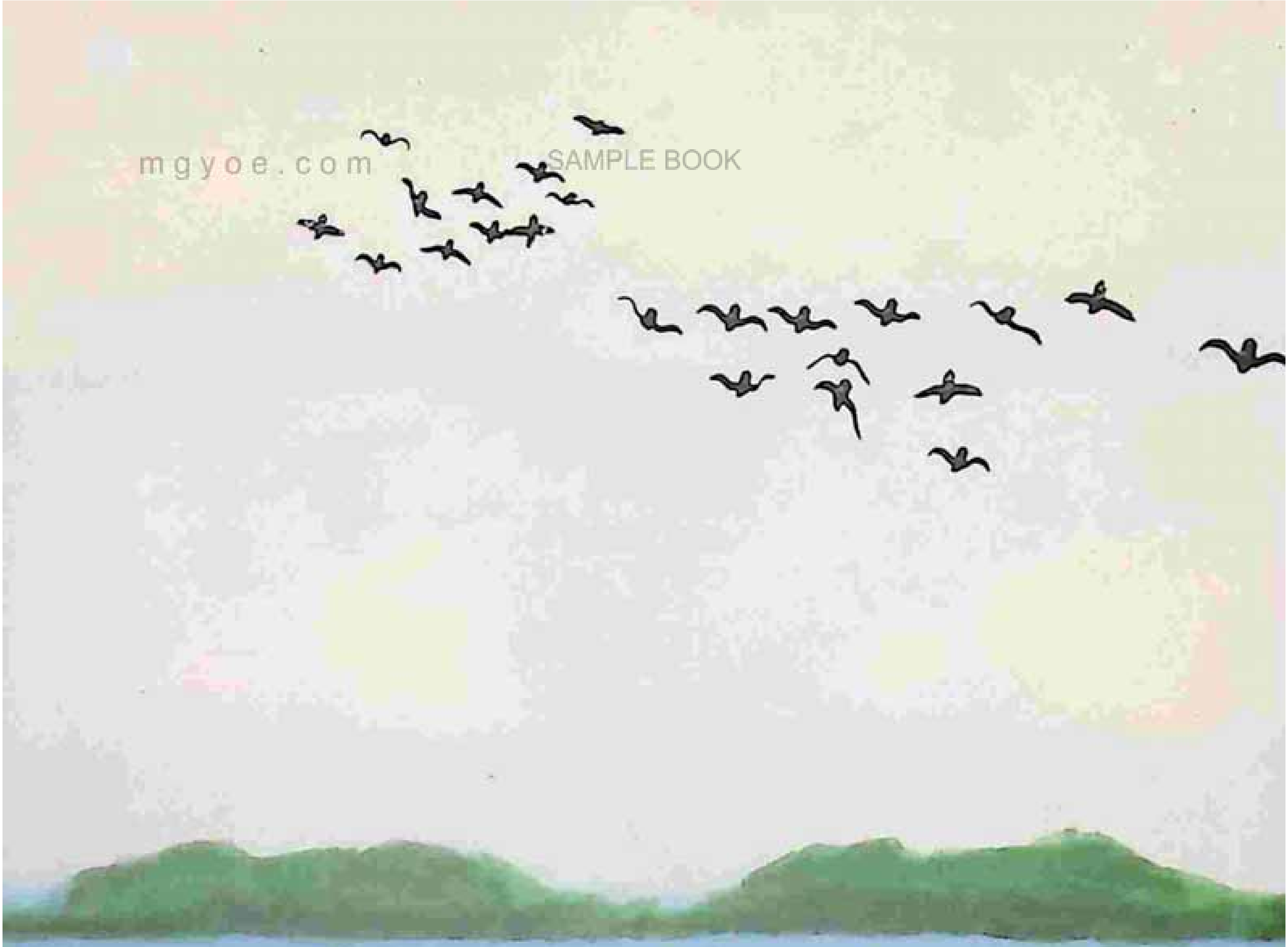
ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ



SAY YOU LAST GOODBYE

by Amy Cheung

mgyoe.com
SAMPLE BOOK



လူတချို့ကို

"ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ" လို့

သင် သိပ်ပြောချင်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် လူတချို့ကိုတော့

"ထွက်မသွားလို့ ရလား" လို့ သင် ပြောချင်ခဲ့တယ်။

တကယ်လို့ ခွဲခွာခြင်းက ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့အရာဆိုရင်

နာကျင်ဝမ်းနည်းခြင်းထဲကနေ

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းနဲ့ တန်ဖိုးထားခြင်းကို

ကျွန်ုပ် သင်ယူပါရစေ။

Illustrated by: [illegible] ©2025

ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ
9 782023 000502

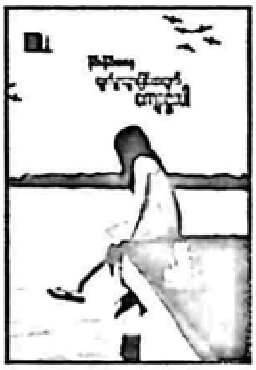
mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၅၀)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူ မူပိုင် - စာရိပ်မြိုင်



နိုင်းနိုင်းစနေ

ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၂၀၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၀၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

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
ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ / နိုင်းနိုင်းစနေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၂၅၆၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၅၀) ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာ
ရိပ်
မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

ဝဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁။	ပျိုး	အညာရယ် အလွမ်းရယ် မိချောရယ်
၂။	မယ်စု	အချစ်ဦးရဲ့ ဂျင်းဂျက်ကတ်လေး
၃။	နှိုင်းနှိုင်းစနေ	နောက်ဆုံးနှုတ်သူငယ်
၄။	လင်းရောင်နီ(စဘော)	ရှီးရာနှင့်အညာခလေ့ဝတ္ထုတိုများ
၅။	တင်မောင်မြင့်	အချစ်ရိုင်းရဲ့ အရိုင်းချစ်
၆။	မိုင်ရာ	တစ္ဆေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ
၇။	မိုးစက်ငြိမ်း	စိတ်အတွက် ဖတ်စာ
၈။	လူခါး	ဦးအောင်သင်းကို မော့ကြည့်ခြင်း
၉။	နှိုင်းနှိုင်းစနေ	တစ်သက်တာအဖော်
၁၀။	ခင်သန္တာ	မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင်
၁၁။	ဆွေဇင်နေမင်း	ခေါင်မိုးများ
၁၂။	ဝါဝါတင့်ဆွေ	အက်ဒ်ဒီ
၁၃။	နေထွန်းလင်း	ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်
၁၄။	ခင်မြဇင်	ဆည်းဆာချိန် တိမ်နီများ
၁၅။	စုးရှမေ	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာ
ရိပ်
မြိုင်

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁၆။	နဒီလင်းသစ်ဆေး-၂	အိမ်ထောင့်သုခ
၁၇။	ရွှေဥဒေါင်း	ပထမံ ဆရာသိန်း
၁၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နလုံးသားနက်နက်မှာ ပွင့်တဲ့ ပန်း
၁၉။	ကိုလေးမြတ်	ကားဂိတ်
၂၀။	လင်းရောင်နီဝဘေး	ဒေါင်းမြရီ
၂၁။	ရွှေဥဒေါင်း	စစ်ရှုံးသူ
၂၂။	နိုင်းနိုင်းစနေ	နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ပြုံးပါ
၂၃။	ညီလေးငယ်	အဝါရောင်ကောင်းကင်
၂၄။	ဖျိုး	ဖယောင်း ဥယျာဉ်
၂၅။	သက်ပိုင်မြန်မာပြန်	သမီးရတနာ
၂၆။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့
၂၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းသာ
၂၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	မသွားရရင် သေနိုင်တယ်
၂၉။	ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂	အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား
၃၀။	သစ်ခက်အိမ်	ဘာညာကွိကွ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

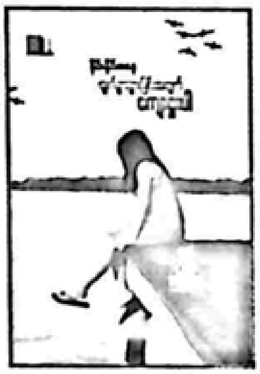
စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၃၁။	ဝေးစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊	ဆုံးဖြတ်လက်
၃၂။	ညိုထွန်းလူ	ငါတို့ ရွာပြန်ကြရအောင်
၃၃။	လင်းရောင်နီ(စဝေ)၊	ရွှေလွန်းပျံ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့
၃၄။	စိုးဘားနိုင်	မျက်ကွယ်မြစ်
၃၅။	ရွှေဥဒေါင်း	ရှုပနန္ဒီ ရှုပကလျာဏီ
၃၆။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကံကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ
၃၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ
၃၈။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကျွန်တော် ဂျက်ကီချန်း
၃၉။	မျိုး	လွမ်းနေဦးမည့် ငွေတောင်ပြည်
၄၀။	သက်ပိုင်	နွမ်းလျှင့်ကင်ငယ်
၄၁။	အေထူးအောင်၊အင်္ဂလာဝါ	တစ်ခါက ပင်လယ်
၄၂။	ခဲတံ	စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း
၄၃။	ခွန်ညိုသွေး	နက္ခတ်ကြွေ ပျိုးခင်း
၄၄။	ထက်ဘုန်းရှိန်	ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ
၄၅။	လင်းသစ်	နက္ခတ်မှားတဲ့ ချစ်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၄၆။	ဂျူလိုင်ကျော်မင်း	တောင်ဇလပ်နီရောင် တိမ်တိုက်တွေ
၄၇။	နိုင်းနိုင်းစနေ	ကျွန်တော်တို့ ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ
၄၈။	စုမြတ်ချစ်	အဆိပ်သင့် နှလုံးသား
၄၉။	ထက်ဘုန်းရှိန်	ပျောက်ဆုံးအချစ် ကူးလွင့်ပင်လယ်



ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ

နိုင်းနိုင်းစနေ

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ်(၅၀)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

♦ မူရင်းစာရေးသူ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၁၂

♦ နိဒါန်း - ထွက်မသွားလို့ ရလား ၁၃

♦ အခန်း (၁) နင် ငါ့ကိုချစ်လား ၁၇

- ခြေလက်တွေ ချစ်မိနေကြတယ်
- နင် ငါ့ကိုချစ်လား
- အချစ်က မီးရှူးမီးပန်းလို
- ကိုယ်နဲ့ သင်ရဲ့ နယ်ပယ်
- ထိရှလွယ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်
- ခုတင်ကမ်းစပ်က လူ
- လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ခုပ်သံ
- တစ်ဖက်သတ် အချိန်အခါ
- အကြင်နာမဲ့သော
- လူတစ်ယောက်ကတော့ ဒါကို အလေးအနက်ထားတယ်
- လူတစ်ယောက်အပေါ် ချိတ်ဆွဲလျက်
- ယောကျ်ားကောင်းရဲ့ ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

♦ အခန်း (၂) အုံပုန်းကန်အောက် နှစ်မြုပ်ခြင်း ၄၃

- ဒီနေ့ ဘာစားချင်လဲ
- ဒီနေ့ ကျွန်မ သိပ်ပျော်တယ်
- သင့်အပေါ် သူကောင်းခဲ့တာတွေ
- ဖုန်းတစ်ဘက်ခြမ်းက အနမ်း
- ထိန်းမရတဲ့ မျက်ရည်
- အချစ်ရဲ့ အချိန်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်း
- ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ ချစ်သူ
- အုံပုန်းကန်အောက် နှစ်မြုပ်ခြင်း
- သဘော်ာစီးတဲ့ ယောကျ်ား
- မိန်းမတစ်ယောက်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း
- စွဲလမ်းသူက ကြောက်စရာကောင်းတယ်
- အချစ်ရဲ့ လမ်းနှစ်လမ်း
- ကျွန်တစ်ကောင်

♦ အခန်း (၃) အချစ်ကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရပါ ၇၃

- ကိုယ်နဲ့ သင်ရဲ့ အလေ့အထ
- လောကရဲ့ ဆက်စပ်မှု
- အချိန်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုများတဲ့ အမြီး
- အချိုရည်နွေးနွေးတစ်ခွက်ကို မယုံပါနဲ့
- အချစ်ကို အားလျော့စေသော
- အချစ်ကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရပါ
- ပန်းတစ်ပွင့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်
- ကိုယ်နဲ့ သင်ရဲ့အဆင့်
- ချစ်သူကောင်လေးရဲ့ ပညာရေး
- အဆိုးဆုံးဇာတ်သိမ်းက ဘာလဲ
- ထွက်ခွာချိန်ကို တန်ဖိုးထား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ပြစ်ဒဏ်
- အမှတ်တရရဲ့အရသာ

♦ အခန်း (၄) အချစ်ပျက်ကွက်တဲ့အခါ ၁၀၁
- အချစ်ပျက်ကွက်တဲ့အခါ
- သင် မရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ ရှုခင်း
- တစ်ယောက်တည်းရဲ့ ညစာ
- နှလုံးသားဆီသွားတဲ့ လက်ညှိုး
- အထီးကျန်ခြင်းကို သည်းခံနိုင်ရမယ်
- ဗိုက်သားကို နင်းခွင့်ပြုပါ
- ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ဖဲကြိုးနီ
- ခွင့်လွှတ်ခြင်း
- ငါ့ကို နင် နည်းနည်းမှ မလွမ်းသလိုဘဲ
- အဲဒီတုန်းက မသိနားမလည်ခဲ့ပါ
- တစ်မိုတာထက်ရှည်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်
- မိန်းမရဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု

♦ အခန်း (၅) ချစ်နေချိန် ငါတို့ ကြီးပြင်းနေပါတယ် ၁၂၉
- ပြန်မဆုံကြတော့ပါ
- အချစ်က အချိန်ကိုမေ့စေသလို၊
  အချိန်ကလည်း အချစ်ကိုမေ့စေတယ်
- ခံရခက်သော
- ခေါင်းအုံးဘေးက တီးတိုးစကား
- လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိတဲ့အခါ
- ချစ်နေချိန်မှာ ငါတို့ ကြီးပြင်းနေပါတယ်
- တန်ဖိုးမြင့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားစို့
- အရေးမပါတော့ပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ❍ တောအုပ်ထဲက အိမ်ငယ်လေး
- ❍ နားလည်လို့ သနားကရုဏာသက်မိတယ်
- ❍ သံယောဇဉ်ကြွေး
- ❍ နင် ငါ့ကို မချစ်ဘူး
- ❍ အမိုက်မဲဆုံး အချစ်

♦ အခန်း (၆) ချစ်ခဲ့ဖူးတယ်... ဒါကြောင့် အသက်ရှင်ခဲ့တယ် ၁၅၉
- ❍ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ လူလိမ်
- ❍ ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ အချစ်နဲ့ အမုန်း
- ❍ အချစ်အတွက် ရှုံ့စားမယ်
- ❍ ငါ့ကို မစောင့်နဲ့တော့
- ❍ ငါ ဖုန်းဆက်မယ်
- ❍ သစ္စာမဲ့ခြင်းနဲ့ မှတ်ဉာဏ်
- ❍ ပေါ်လောပေါ်မလာတဲ့ အချစ်
- ❍ တစ်ချိန်က နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ချစ်ခဲ့သူတစ်ယောက်
- ❍ ငါ့ကို အလျှင်စလို မစွန့်ပစ်ပါနဲ့
- ❍ စောစော အသည်းကွဲလေ ကောင်းလေ
- ❍ နင့်ကို မချစ်တာဟာ မချစ်တာဘဲ
- ❍ အောင်နိုင်ခြင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံးအမှတ်
- ❍ စကားလုံးမဲ့ အချစ်
- ❍ ရည်းစားဟောင်းနဲ့ လူအို
- ❍ ချစ်ဖူးတယ်. . . ဒါကြောင့် အသက်ရှင်ခဲ့တယ်

♦ အခန်း (၇) တိုက်ဆိုင်စွာ ချစ်မိကြရုံ ၁၉၃
- ❍ ညတစ်ခုကို ချန်ရစ်ခြင်း
- ❍ သာမန်ကိစ္စလေးများ
- ❍ အခံရခက်ဆုံး အထီးကျန်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- နောင်တရတာ ဘာမကောင်းလို့လဲ
- လက်လွှတ်ခဲ့ရတဲ့ အခိုက်အတန့်
- မစွန့်ပစ်နိုင်တဲ့အရာ
- ရင်ထဲက အဖြေ
- နှလုံးသားမှာသာတဲ့ လ
- ငါတို့ဟာ လေတံခွန်ပါ
- တိုက်ဆိုင်စွာ ချစ်မိခဲ့ကြရုံ
- ကမ္ဘာပေါ်က အခြားတစ်ယောက် ငါ
- ငါးအတူစားတဲ့ အဖော်
- ယုံကြည်စိတ်ချရသူ
- နောက်ဆုံးအထိ ဘယ်သူရယ်နိုင်လဲ

♦ အခန်း (ဂ) အချစ်ရဲ့ ထမင်းစားပွဲ ၂၂၇

- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပါ. . . ယောကျ်ားကိုလည်း အားကိုးပါ
- ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ
- အသက်သိပ်ကြီးပြီ
- တောက်ပခြင်း သို့မဟုတ် ညှိုးနွမ်းခြင်း
- ခြောက်ခုမြောက် မနက်ဖြန် နောက်ပိုင်း
- ဝိညာဉ်ချုပ်သွားတဲ့ အချစ်
- လုပ်ချင်ပေမယ့် မလုပ်ဖြစ်သေးတဲ့အရာ
- စိတ်ခံစားချက်ဆိုတဲ့ အိမ်
- ညရဲ့ မျက်နှာ
- ခုတင်ပေါ်က အသိုက်အမြုံ
- ရေမြေတဆုံးခရီး
- လူမှာ မျက်နှာဘယ်နှခုရှိလဲ
- နင်ဟာ အိပ်မက်ထဲက နဂါးငွေ့တန်း
- အချစ်ရဲ့ ထမင်းစားပွဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မူရင်းစာရေးသူ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

လူသိများသော ဟောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ တရုတ်လူမျိုးများ၏ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ့ဝတ္ထုထဲတွင် အချစ်၏ ပူလောင်မှုနှင့် အေးစက်မှုကို ဖော်ညွှန်းထားတတ်သလို သူ့စကားပြေထဲတွင် ချစ်သူတို့၏ အပြုံးနှင့်မျက်ရည်ကို သွန်းလောင်းထားတတ်သည်။ သူမ၏ လူ့သဘောသဘာဝအပေါ် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုက သူ့ကို နွေးထွေးပြီး ထက်မြက် သော အချစ်စကားလုံးများအဖြစ် ဖန်တီးနိုင်စေခဲ့သည်။ သူ့လက်ရာများမှ တဆင့် စာဖတ်သူအများကို ရုတ်တရက် နားလည်စေသည်ကား. . . အချစ်၏ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ရယူခြင်းများသည် အရေးကြီးသည့်အရာမဟုတ်။ အချို့အရာကို လက်လွှတ်လိုက် သည့်အခါ ရယူပိုင်ဆိုင်မှုက ပိုရှိလာတတ်သည်။ အသည်းနင့်အောင် ချစ်ခဲ့ဖူးရုံနှင့်ပင် လူ့ဘဝက ပြီးပြည့်စုံပြီဖြစ်သည်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နိဒါန်း
◆ ထွက်မသွားလို့ ရလား ◆

"ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ" စာအုပ်ထွက်တာ ၄ နှစ်ပြည့်ပါတော့မယ်။ ဒီစာအုပ်က စာဖတ်သူအတော်များများကို မျက်ရည်ကျစေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တွေးထင်မထားမိတာက တစ်နေ့နေ့မှာ ကျွန်မကိုလည်း မျက်ရည်ကျစေလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။

ဒီနှစ်သုံးလပိုင်းမှာ CCTV ရုပ်သံလိုင်း "အသံထွက်စာဖတ်သူ" အစီအစဉ်က ကျွန်မကို ဖိတ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်မကို အဲဒီအစီအစဉ်မှာ စာတစ်ပုဒ်ဖတ်ပြစေလိုတာပါ။ "အသံထွက်စာဖတ်သူ" အစီအစဉ်တိုင်းမှာ ခေါင်းစဉ်တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်မအလှည့်မှာ ပေးထားတဲ့ ခေါင်းစဉ်က "အရသာ" ပါ။ ဒီနှစ်တွေထဲမှာ ကျွန်မစာအုပ်တွေ အများကြီးရေးခဲ့ပါတယ်။ အရသာနဲ့ပတ်သက်တာတွေလည်း အများကြီး ရေးခဲ့ဖူးသလိုပါပဲ။ ဘယ်တစ်အုပ်ထဲက ဘယ်စာပုဒ်ကို ဖတ်ရမလဲ။ အက်ဆေးတချို့ကို ကျွန်မ ရွေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တမ်း အသံသွင်းခန်းထဲဝင်တဲ့နေ့ကျမှ "ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ" စာအုပ်ထဲက "အချစ်ရဲ့ထမင်းစားပွဲ" ဆိုတဲ့ စာတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်မ ရွေးဖြစ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီညက အခန်းထဲမှာ ပရိသတ်တွေအများကြီး ထိုင်နေတယ်။ မီးရောင်က လင်းထိန်နေတယ်။ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း ခမ်းနားကြီးမားတဲ့ စင်မြင့်ထက်မှာ ရပ်နေတယ်။ ဂီတသံ ငြိမ့်ငြိမ့်လေး လွင့်လာတယ်။ စာအုပ်ကိုင်ပြီး ကျွန်မ

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ကြောင်းချင်း တစ်ခွန်းချင်း ရွတ်ဖတ်နေတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သိပ်မပီသတဲ့ မက်ဒရင်း ဘာသာစကားကို ကျွန်မ စိတ်ပူနေခဲ့ပေမယ့် လျှောလျှောရှူရှူ ရွတ်ဖတ်နိုင်ခဲ့တာ ကြောင့် ကျွန်မစိတ်ပူခဲ့မိတာ အပိုဆိုတာ ကျွန်မ သိလိုက်ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ဝမ်းသာတာ စောလွန်းသွားပါတယ်။ စာပိုဒ်ထဲက "ဖြစ် နိုင်မယ်ဆိုရင် ရှင်နဲ့အတူ ကျွန်မ အမြဲထမင်းစားချင်ပါတယ်။ ထမင်းစားပွဲနားမှာပဲ ကျွန်မတို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ညှိုးနွမ်းသွားတာမျိုး၊ မျက်စိမှုန်လို့ စာရင်းစာရွက်ပေါ်က စာကို ဖတ်မရတော့တာမျိုး၊ အစာအိမ်သေးသွားလို့ နည်းနည်းပဲ စားနိုင်တော့တာ မျိုး၊ သွားတွေလည်း ကျိုးကုန်သွားတာမျိုး. . ." နားအရောက်မှာ ဖတ်ရင်း ကျွန်မ ငိုမိသွားပါတယ်။

မနှစ်က ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဖေဖေ့ကို ကျွန်မ သတိရလိုက်မိတယ်။ ဖေဖေနဲ့ နောက်ဆုံးအကြိမ် အတူစားခဲ့တဲ့ ထမင်းတစ်နပ်ကို ကွန်မ သတိရလိုက်မိတယ်။ ဖေဖေက ကျောက်ကပ်နဲ့ နှလုံးရောဂါ ခံစားနေရသူပါ။ သူက တိုက်ရည်ခိုက်ရည် ကောင်းသူပါ။ နှစ်နှစ်အတွင်း ခွဲစိတ်မှုကြီးကြီးသေးသေး အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး သေမင်းတံခါးဝကနေ အခါခါပြန် လှည့်လာခဲ့သူပါ။ ဒါပေမဲ့ အသက်အရွယ်ကြီး နေပြီမို့ ခန္ဓာကိုယ်ခံနိုင်ရည်အား နည်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတိုက်ပွဲကို ဖေဖေ ဆက်မတိုက်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

၈ လပိုင်းလလယ်မှာ ဖေဖေ့အခြေအနေ တော်တော်ဆိုးလာပါတယ်။ အဲဒီရက်သတ္တပတ်ညမှာ သူ့ကို အပြင်မှာ ထမင်းလိုက်ကျွေးဖို့ ကျွန်မ ပြောထား ပေမယ့် သူပင်ပန်းမှာစိုးလို့ မသွားတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖေဖေ က အပြင်သွားချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ကျွန်မတို့တစ်မိသားစုလုံး သူ့ကို ထမ်းပိုးထား မတတ် ခေါ်ပြီး ထမင်းသွားစားခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီထမင်းတစ်နပ်မှာ ဖေဖေ အရမ်းစား နိုင်ခဲ့တယ်။ ငါးရော၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပါ သူစားတယ်။ ကျွန်မ လက်ဆောင် ပေးထားတဲ့နာရီကို သူပတ်ထားပြီး မျက်လုံးမှေးကြည့်ရာကနေ ကျွန်မကို "အခုက ည ၇ နာရီခွဲနော်" လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ "ကောင်းလိုက်တာ ဖေဖေ နိုးနိုးကြားကြား ရှိနေတယ်" လို့ တွေးမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်နာရီ အကြာမှာ ဖေဖေ့ကို ဘယ်နှနာရီထိုးပြီလဲလို့ ကျွန်မ မေးကြည့်တော့ သူက နာရီ ကြည့်ပြီး "၇ နာရီ" လို့ ဆိုတယ်။

နှစ်ရက်အကြာမှာ ဖေဖေ ဆေးရုံတက်ရပါတယ်။ ဆေးရုံတက်နေတဲ့ နှစ်ပတ်အတွင်း ဖေဖေ ထမင်းနည်းနည်းပဲစားပြီး ဆက်မစားနိုင်ခဲ့တော့ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှာခေါင်းကနေပဲ အရည်သွင်းခဲ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ ထမင်းစားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှင်ဖို့ ထိန်းထားတာပါ။ ဒီလောက်ဆင်းရဲဒုက္ခခံခဲ့လည်း ဖေဖေ အသက်မရှင်ခဲ့ပါဘူး။ သူ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အတော်များများက ပျက်စီးနေခဲ့ပြီမို့ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်မကို သူ ခွဲသွားခဲ့ပါတယ်။ ဖေဖေအသက်ရှင်စဉ်မှာ အကြိုက်ဆုံးက စားတာပါ။ ဘဝရဲ့နောက်ဆုံးနေ့မှာ ထမင်းတစ်လုပ်တောင် သူစားမဝင်ခဲ့ပါဘူး။

ဖေဖေ့ကို ထမ်းပိုးပြီး ထမင်းတစ်နပ် သွားစားခဲ့ရလို့ ကျွန်မ ဝမ်းသာခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ဖေဖေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ နောက်ဆုံးညစာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်မချစ်တဲ့လူကလည်း ကျွန်မနဲ့အတူ ထမင်းစားပွဲဝိုင်းဘေးမှာ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းသွားမှာပါ"

ကျွန်မဖေဖေက စားရတာကြိုက်သလို အရမ်းလည်း စားနိုင်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဖေဖေနဲ့အတူ စားသောက်ဆိုင်တကာ ကျွန်မ ပတ်စားခဲ့တယ်။ အခု ဖေဖေ မရှိတော့သလို ကျွန်မလည်း အရွယ်ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မချစ်တဲ့သူတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းနေခဲ့၊ တဖြည်းဖြည်း ညှိုးနွမ်းနေခဲ့ကြပါပြီ။

မျက်စိလည်း မှုန်ပြီ၊ အစာအိမ်လည်း သေးသွားပြီ. . . ရှင်ခြင်းနဲ့သေခြင်းရဲ့ အရသာ၊ အချစ်နဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းသံယောဇဉ်ရဲ့ အရသာ. . . ဒါတွေကို ကျွန်မ လုံးလုံးလျားလျား မြည်းစမ်းခဲ့ရပါပြီ။

သားအဖ၊ လင်မယား၊ ချစ်သူရည်းစား. . . ဒီတစ်သက်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ ရေစက်ဆုံဆုံ၊ ဘယ်လောက်ပဲ အဖော်ပြုခဲ့ပြုခဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ခွဲခွာရတဲ့တစ်နေ့တော့ ရှိလာစမြဲပါ။

ဘယ်သူက သင်နဲ့နောက်ဆုံးအထိ အတူစားနိုင်သူဖြစ်မလဲ။

ခွဲခွာတဲ့နေ့ရောက်လာတဲ့ တစ်နေ့ သင်ချစ်တဲ့လူတွေ သင့်ခုတင်ဘေးရောက်လာခဲ့ရင်တောင် သူတို့နာမည်ကိုခေါ်ဖို့ သင့်မှာ အင်အား မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီအချိန်ရောက်လာခဲ့ရင် အချိန်ဆိုတာ ဘယ်ကလာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မှာလဲ။ ၇ နာရီနဲ့ ၇ နာရီခွဲဆိုတာကလည်း ဘာမှ မကွာခြားတော့ပါဘူး။ အဆုံးစွန်ထိရောက်လာခဲ့ရင် နာရီလည်း ရပ်တန့်သွားမှာပါပဲ။

လူက ဘာဖြစ်လို့ အိုမင်းရတာလဲ။

အဆုံးစွန်ထိလျှောက်လှမ်းပြီး ရပ်နားဖို့လား။

ဒါမှမဟုတ် ဒီတစ်သက်ရဲ့ အချစ်အမုန်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ တွေ့ဆုံခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်းကို အဆုံးသတ်ဖို့လား။

mgyde.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတချို့ကို "ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ" လို့ သင် သိပ်ပြောချင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် လူတချို့ကိုတော့ "ထွက်မသွားလို့ရလား" လို့ သင် ပြောချင်ခဲ့တယ်။

တကယ်လို့ ခွဲခွာခြင်းက ရှောင်လွဲလို့မရတဲ့အရာ ဆိုရင် နာကျင်ဝမ်းနည်းခြင်းထဲကနေ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းနဲ့ တန်ဖိုးထားခြင်းကို ကျွန်မ သင်ယူပါရစေ။

Amy Cheung
ဧပြီလ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း | ၁

နှင် ငါ့ကိုချစ်လား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခုအရွယ်ထက် သင်အသက်ကြီးသွားတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် အခုအချိန်မှာ သင်အသက်ကြီးနေခဲ့ပြီဆိုရင်လည်း သင့်ကို ခွဲခွာသွားတဲ့လူကို သင် သတိရမိတဲ့အခါ၊ သင့်မှတ်ဉာဏ်ထဲက မှုန်ဝါးနေပြီဖြစ်တဲ့ သူ့မျက်နှာကို သင် သတိရမိတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ခွဲခွာသွားခြင်းကို သင်ကျေးဇူးတင်မိပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ခွဲခွာသွားခြင်းကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုထည့်ဖို့ သင် နေရာတစ်ခု ရလာခဲ့လို့ပါပဲ။

♦♦♦

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခြေလက်တွေ ချစ်မိနေကြတယ်

ချစ်နေချိန်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ခြေလက်တွေလည်း ချစ်မိနေကြတယ်။ အချစ်ရဲ့ ခံစားချက်က ရင်ဘတ်ကနေ လက်မောင်းနှစ်ခုနဲ့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းအထိ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ သင့်မှာ ဒီလိုခံစားချက်မျိုး ရှိခဲ့ဖူးလား။

လက်က ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရှာတွေ့သွားတယ်၊ ခြေထောက်က ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ရှာတွေ့သွားတယ်။

လက်က နူးညံ့တဲ့ Pashmina* ကို ကိုင်မိသွားတယ်၊ ခြေထောက်က ရင်ခုန်စရာ ပဲရစ်မှာ။

လက်က နွေးထွေးတဲ့ ခေါင်းအုံးကို ဖက်ထားတယ်၊ ခြေထောက်က နူးညံ့ညံ့ ကော်ဇောပေါ် နင်းထားတယ်၊

လက်က ကြယ်တာရာကို ထိမိသွားတယ်၊ ခြေထောက် ကြွတက်လာတယ်။

လက်မှာ ခံစားရဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ် ကိုင်ထားတယ်၊ ခြေထောက်က မာကြောတဲ့ ကြမ်းပြင်ကို နင်းထားတယ်။ စစ်မှန်ပြီး လုံခြုံနေတယ်

လက်က မည်းမှောင်မှောင်ဆံပင်ကို ကိုင်မိသွားတယ်၊ ခြေထောက်က နှင်းဖုံးနေတဲ့ မြေကြီးကို နင်းထားတယ်၊ အနည်းငယ်အေးပေမယ့် ဒါဟာ ဒီနှစ် ဆောင်းရဲ့ ပထမဆုံးနှင်းလေ။

---

* Pashmina - သိုးမွေးနှင့် သိုးမွေးမှ ပြုလုပ်ထားသည့် အထည်အလိပ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လက်က ပွင့်အာနေတဲ့ပန်းကို ပွေ့ထားတယ်၊ ခြေထောက်က မြက်ခင်းစိမ်းပေါ် နင်းလျှောက်နေတယ်၊

လက်ညှိုးက ပျော့ရှင်စွာ ကခုန်လို့၊ ခြေထောက်က အားလပ်ပြီး တီးပုတ်နေတယ်။

လက်က သူ့လက်အစုံကို ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ မလွှတ်ဘူး။ ခြေထောက်က သူ့ခြေကိုချိတ်လို့၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းက လိမ်ကျစ်ထားတယ်။ ခြေလက်တွေက သခင်နဲ့အတူ ချစ်ကြိုက်နေကြပြီ။

ဒါကြောင့်လည်း သခင်အသည်းကွဲတဲ့အခါ ခြေလက်တွေလည်း အင်အားမဲ့ကုန်တတ်ကြတယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နင် ငါ့ကိုချစ်လား

ဒီစကားလုံးက ထုတ်ဖော်ပြောရ အမြဲခက်ပါတယ်။ ရင်ထဲမှာ ငါတို့အကြိမ်တစ်ထောင်မက တွေးထားလည်း ထုတ်ပြောခါနီးကျရင် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းဖြစ်သွားတယ်။

"နင် ငါ့ကိုချစ်လား. . ."

ဒီစကားတစ်ခွန်းက အချိန်စောပြီးပြောလို့ မရသလို အချိန်နောက်ကျမှပြောလည်း မရဘူး။ အချိန်စောပြောရင် အခြေအနေကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းသွားစေနိုင်တယ်၊ အချိန်နောက်ကျမှပြောရင် အရာမရောက်တော့ဘူး။

ချစ်ကျွမ်းဝင်နေချိန်မှာ တစ်ဖက်သားကို "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" မေးတယ်။ သူ့ကို သင်ချစ်ပြီးသားမှန်း သူ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ သင်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ သင်က သူ့ကို ပိုချစ်ရသူ ဖြစ်သွားတယ်။

သင့်ကို သူ မချစ်တော့တဲ့အချိန် မျက်ရည်အဝဲသားနဲ့ သူ့ကို "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" လို့ သင် မေးတယ်။

မေးတာ နောက်များကျသွားပြီလား။ တချို့ကိစ္စက နောက်ကျမှ သွားမေးရင် တုံးမှန်း သိသာသွားတယ်။

ခုတင်ပေါ်မှာ "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" မေးတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် သင်ဟာ သတ္တိနည်းတဲ့ မိန်းမသားပဲ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်ယောက်ျားကများ တုံးပြီး မချစ်ဘူးလို့ ဖြေမှာလဲ။

ကိစ္စပြီးတော့ "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" မေးတယ်။

ဒါလည်း မေးတာ သိပ်နောက်ကျသွားပြီ။ ဒီအချိန်မှာ မေးတော့ ဘာထူးတော့မှာလဲ။

အဆင်မပြေမှုနဲ့ ကြုံလိုက်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မတော်တဆ ဖြစ်ပွားသွားတယ်။ သင့်လက်ကျန်ဘဝကို သူ စောင့်ရှောက်ရတော့မယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" မေးတာဟာ နည်းနည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပါတယ်။

သူ့ရင်သွေးကို လွယ်ထားရချိန်ကျမှ "နင် ငါ့ကိုချစ်လား" သင် မေးတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ကလေးလို့ ထင်နေတုန်းလား. . .။ သင် မေးတာ သိပ်နောက်ကျသွားခဲ့ပါပြီ။

ဘယ်အချိန်မှာ မေးသင့်သလဲ. . .။ မေးလို့ရတဲ့အချိန်ကလည်း သိပ်မများလှဘူး။ ဒီလိုမှမဟုတ် သူရော သင်ရော အချင်းချင်း သိပ်ချစ်နေကြတဲ့အချိန်မှာ မေးသင့်ပါတယ်။

မသေချာတဲ့အချိန်မှာ သွားမေးတော့ ဘာထူးမှာလဲ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အချစ်က မီးရှူးမီးပန်းလို

အချစ်က နေရောင်ခြည် မဟုတ်ဘူး၊ လေ. . . ရေ မဟုတ်ဘူး။

အချစ်က မရှိမဖြစ်အရာ မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ အချစ်က ညသန်းခေါင်ယံက တောက်ပတဲ့ မီးရှူးမီးပန်းနဲ့တူတယ်။ မီးရှူးမီးပန်းက မရှိမဖြစ်အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းက မီးရှူး မီးပန်းကို တစ်ခါလောက် တွေ့မြင်ချင်ကြတယ်။

တစ်နေ့မှာ မီးရှူးမီးပန်းကို အကြိမ်ကြိမ်ကြည့်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်က မီးရှူးမီးပန်းရဲ့ တခဏတာ တောက်ပမှုကို တွေ့မြင်သွားခဲ့တယ်။ မီးပန်းတွေဟာ အောက်ကို ဖြာကျလာတယ်။ ထင်ယောင်ထင်မှားကြီး၊ အလိမ်အညာကြီးဖြစ်လို့၊ အထီးကျန်သွားတဲ့ ကောင်းကင်ယံကို သူနောက်လှည့် ကျောခိုင်းပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း မီးရှူးမီးပန်းကို သူ သိပ်မကြည့်ခဲ့တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရင်ခွင် ကောင်းကင်ကြီး လင်းလက်ခဲ့ဖူးတယ်။ မီးရှူးမီးပန်းနဲ့ သူတွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတယ်။

ဟုတ်ကဲ့. . . တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ယောက်မှ ချိုမြိန်တာပါ။

တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး. . . ဒါပေမဲ့ နှုတ်ခမ်းလေးလွှာမှ နမ်းလို့ရတာပါ။

တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး. . . ဒါပေမဲ့ လူနှစ်ယောက်၊

mgyoe.com

mgyoe.com

လက်နှစ်စုံနဲ့ ခြေလေးချောင်းကမှ မတူတဲ့ ပွေ့ဖက်မှုများစွာကို ပြုလုပ်နိုင်မှာပါ။ ပြေးဖက်လို့လည်း ရတယ်၊ ရင်ခွင်မြှုပ်ဖက်လို့လည်း ရတယ်၊ နှုတ်ခမ်းချင်း ထိဖက်လို့လည်း ရတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှိတဲ့အားနဲ့ ညှစ်ဖက်လို့လည်းရတယ်။

တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး. . . ဒါပေမဲ့ လူနှစ်ယောက်နဲ့ ခေါင်းနှစ်လုံးဆိုတော့ ကိုယ့်ခေါင်းကို သူ့ခေါင်းမှာမှီပြီး အိပ်လို့ရတယ်။

တစ်ယောက်တည်းဆိုလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး. . . ဒါပေမဲ့ လူနှစ်ယောက်၊ ပါးစပ်နှစ်ပေါက်နဲ့ "ငါ" နှစ်ယောက်ရှိမှ ငြင်းခုံ ရန်ဖြစ်လို့ရတယ်။ ရန်ဖြစ်ပြီးမှ သူ့ကို ကိုယ် ဘယ်လောက်ချစ်တယ်၊ သူ့ကို ဘယ်လောက်လွမ်းတယ်၊ သူ့ကို ဆုံးရှုံးရမှာ ဘယ်လောက်ကြောက်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ် သိတယ်။ ပြီးတော့ သူ့အတွက်နဲ့ "ငါ"ကို မနှိမ်ချလိုက်ရကောင်းလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက်မုန်းမိတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။

တစ်ယောက်တည်း ချစ်နေတာကလည်း အချစ်ပါပဲ။

အသိမပေးဘဲ လူတစ်ယောက်ကို သင် တစ်သက်လုံး ချစ်နေလို့ရပါတယ်။

ဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကို ရင်ထဲ ထည့်သိမ်းထားပြီးတော့ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ နှစ်ယောက်သားရဲ့အချစ်က ပြီးပြည့်စုံလေ နှစ်ယောက်သားရဲ့ ဝမ်းနည်းနောင်တကလည်း နည်းလေးဆိုတာကို သင်လည်း အသေအချာ သိထားပါတယ်။

မိသားစုဆိုတာ လူနှစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် ဒီထက် လူဦးရေ ပိုများတဲ့ ကိစ္စပါ။ အချစ်ကျတော့ လူတစ်ယောက်တည်းရဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဘယ်နှယောက်ကို သင်ချစ်ခဲ့ဖူးပါစေ၊ မီးရှူးမီးပန်းကို သင် ဘယ်နှခါ ကြည့်ခဲ့ဖူးပါစေ. . . အချစ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လိုက်လံဖမ်းဆုပ်တဲ့၊ ကိုယ်တိုင်သိရှိနားလည်တဲ့၊ ကိုယ်တိုင် ဖြည့်ဆည်းရတဲ့ လမ်းရှည်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်းရဲ့ကိစ္စက နောက်တစ်ယောက်ရှိလာမှ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

မီးရှူးမီးပန်းအတွက် ညကောင်းကင်ယံတစ်ခု လိုအပ်သလိုပေါ့။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်နဲ့ သင်ရဲ့ နယ်ပယ်

အချစ်ကို လူနှစ်ယောက်ရဲ့တည်ရှိမှုနဲ့ ဆက်နွယ်ထားတယ်လို့ ပြောမယ့်အစား လူနှစ်ယောက်ရဲ့နယ်ပယ်နဲ့ ဆက်နွယ်ထားတယ်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

လူတိုင်းရဲ့တည်ရှိနေမှုမှာ ရာဇဝင် ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကြီးပြင်းရာနောက်ကြောင်းရာဇဝင်၊ မိသားစု၊ ဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်၊ သင်ယူခဲ့တဲ့ပညာရေး၊ ချစ်ခဲ့ဖူးတဲ့လူ၊ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ကိစ္စရပ်၊ အတိတ်ဒဏ်ရာ၊ လူသိမခံတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်၊ ကြီးပြင်းရာတစ်လျှောက်က စိတ်ဒဏ်ရာ၊ အချစ်အမုန်းနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု. . . ဒါတွေဟာ နယ်ပယ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

တွေ့စမှာ ဒီနယ်ပယ်နှစ်ခုက ထဲထဲဝင်ဝင် မရောနှော၊ မဆက်နွယ်သေးဘူး။ ကျွန်မတို့က အချင်းချင်း တုန်တုန်လှုပ်လှုပ် သွေးတိုးစမ်းကြည့်ကြတယ်။ ကိုယ့်နယ်ပယ်ကို တစ်ဘက်လူ မနှစ်သက်မှာ စိုးမိသလို သူ့နယ်ပယ်ထဲ ကိုယ်မဝင်ဆန့်မှာလည်း စိုးမိတယ်။

အချစ်ခံရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့အပြင်ပန်း၊ ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကိုပဲ တစ်ဖက်သားချစ်တာ မဟုတ်ပါစေနဲ့လို့ ကျွန်မတို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ်တို့ရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်ပြီး အချိန်နောက်လိုက်ပြီး ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။ သူချစ်တာက ကိုယ့်ရဲ့နယ်ပယ်တစ်ခုလုံးဖြစ်ဖို့ ကျွန်မတို့ မျှော်လင့်ကြတယ်။ အဲဒီနယ်ပယ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော့ညံ့ခြင်း၊ သိမ်ငယ်ခြင်းတွေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အကူအညီမဲ့ခြင်းနဲ့ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်းတွေ ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အမှောင်ခြမ်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ပါတယ်။

ဒီနယ်ပယ်ကို ချစ်မိမှ ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်မိတာပါ။

နယ်ပယ်တစ်ခုကို သယ်ဆောင်ပြီး သင့်ကိုချစ်ဖို့ ကိုယ်ရောက်လာပါတယ်။ ကိုယ့်ကို သင်လက်ခံတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့နယ်ပယ်ကိုလည်း သင် လက်ခံတယ်ဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိသွားတာနဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒီနယ်ပယ်ကိုလည်း သင်နားလည်ပေးဖို့ ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုတဲ့သဘော သက်ရောက်သွားပါတယ်။

အချစ်က တစ်ခါတလေမှာ လူနှစ်ယောက်ရဲ့ အကြိုက်၊ တူညီမှုကို ချဲ့ကားပစ်တတ်ပြီး အချိန်တစ်ခုရောက်မှ ကွဲပြားမှုဟာလည်း တူညီမှုနဲ့ ထပ်တူအရေးပါကြောင်း ကျွန်မတို့ သိလာရတယ်။

လူနှစ်ယောက်ရဲ့ အကြိုက်၊ တူညီချက်ကို လက်ခံဖို့ရာ မခဲယဉ်းသလိုဒါဟာ ကိုယ်တို့ အချင်းချင်းကို ဆွဲငင်စေတဲ့အချက်လို့တောင် ကျွန်မတို့ ပြောကြတယ်။ မတူညီမှု၊ ကွဲပြားမှုကို လက်ခံနိုင်ရင်တော့ ဒါဟာ အံ့ဩတုန်လှုပ်စရာပါ။ ဒါဟာ နယ်ပယ်နှစ်ခုရဲ့ ပေါင်းစပ်မှု၊ ပေါင်းစည်းမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com

ထိရှလွယ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်

ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပရိသတ်က ကျွန်မကိုမေးတယ်။

အောက်က ယောကျ်ားသုံးမျိုးထဲက တစ်ယောက်ကို ရွေးပါဆိုရင် ဘယ်အမျိုးအစားကိုရွေးမလဲတဲ့။

ထိရှလွယ်တာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ စိတ်ခံစားချက်။

ထိလွယ်ရှလွယ်တာကို ကျွန်မ ရွေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောကျ်ားတစ်ယောက် ထိရှလွယ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့် ထိရှလွယ်ရင်တော့ မစားသာဘူး။ ယောကျ်ားဆိုတာ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ ယောကျ်ားက ပိုပြီး လုံခြုံစိတ်ပေးနိုင်တယ်။

ကျွန်မကို ရင်ခုန်လှုပ်ရှားစေတဲ့ယောကျ်ားမျိုး ကျွန်မ ရွေးမှာပါ။

ကျွန်မကို ချစ်လို့ သူဟာ ကျွန်မစိတ်လှုပ်ရှားစေမယ့်အရာတွေ အများကြီး လုပ်တယ်။

ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားအောင် အများကြီး လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက အရမ်းပင်ပန်းစေတယ်သိလားလို့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ပြောမိတယ်။

သူ မပျော်တာကိုတွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်က အကြံဉာဏ်အစွမ်းကုန်ထုတ်ပြီး သူ့ကို လက်ဆောင်ပေးဖို့ စီစဉ်တယ်။ လက်ဆောင်ရွေးဖို့တောင် ရက်အတော်ကြာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အချိန်ပေးရတယ်။ ပြီးရင် ဒီလက်ဆောင်ကို သူကြိုက်,မကြိုက် စိုးရိမ်ရသေးတယ်။

သူ့အိမ်မှာ ကိစ္စပေါ်လာတယ်။ သူ့ဖေဖေ ဒါမှမဟုတ် သူ့မေမေ နေမကောင်းဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ဖို့ သူ့မှာ အချိန်မရှိဘူး။ ကိုယ်က အဲဒီတာဝန်ကို ထမ်းရွက်ပြီး သူ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားအောင် လုပ်တယ်။ ကိုယ့်မိဘကိုတောင် ကိုယ် ဒီလိုမလုပ်ခဲ့ဖူးဘူးလေ။

သူ အလုပ်သိပ်များတယ်။ ပိုက်ဆံထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိ အိမ်ရှာဖို့ အချိန်မရှိ အိမ်ပြောင်းဖို့ အချိန်မရှိခဲ့ဘူး။ ဘဏ်သွားဖို့ အချိန်မရှိဘူး၊ နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းတွေဝယ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ သူ့အစား ကိုယ် အကုန်လုပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့အတွင်းရေးမှူးလို၊ သူ့အိမ်ဖော်လို ကိုယ် လုပ်ပေးလိုက်တယ်။ သူ ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှား သွားတယ်။ ကိုယ်က မောလို့သေတော့မယ်။

အဲဒီလိုလုပ်မယ့်အစား ဒီကနေ့ကစ ကိုယ့်ကို ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားအောင် လုပ်သူက သူ ဖြစ်ပါစေ။ ကျွန်မက မတုန်မလှုပ် ပျော်ရွှင်တဲ့မိန်းမသား လုပ်ပစ်ပါမယ်။

ကျွန်မကို စိတ်ခံစားချက်ရှိအောင် လုပ်တဲ့ယောကျ်ားကရော ဘယ်လိုမျိုးလဲလို့ သင် မေးတယ်။

အရင်တုန်းက ကျွန်မအတွက် အရာရာလုပ်ပေးတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အနေနဲ့ သူ့ကို ကျွန်မ ပွဲ့ဖက်ချင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတခဏ နှစ်ယောက်လုံး စိတ်ခံစားချက် ရှိကောင်းရှိသွားမယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု ငြိမ်သွားတဲ့အချိန် စိတ်ခံစားချက်ကလည်း ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်ခံစားချက်က စိတ်မချရဘူး၊ ကြာရှည်ခံဖို့ ခက်တယ်။

တကယ်လို့ အဲဒီလူကို သင် ချစ်မိသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ကျွန်မတို့တစ်သက်မှာ လူတစ်ယောက်ထက်မက ချစ်မိနိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲက တစ်ယောက်နဲ့ပဲ ကျွန်မတို့ အတူအိုမင်းရပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခုတင်ကမ်းစပ်က လူ

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်နေတဲ့ ချစ်ရသူကို ငြိမ်ငြိမ်လေး သင် ငေးကြည့်ဖူးလား။

ဘယ်လိုစိတ်အခြေအနေမျိုးမှာလဲမသိ သူ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ သင်က အိပ်မပျော်သေးဘူး။ ဒီလိုနဲ့ အိပ်ပျော်နေတဲ့သူ့ဘက် သင် မျက်နှာလှည့်လိုက်တယ်။ အိပ်နေတဲ့သူ့ပုံစံက လှချင်မှလှမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အတွက် ကိစ္စမရှိဘူး။

လူဟာ ကြည့်မှန်ကနေတဆင့် ကိုယ့်နောက်ကျောပုံရိပ်ကို မြင်နိုင်ပေမယ့် အိပ်ပျော်နေချိန်မှာတော့ ကိုယ့်အိပ်နေတဲ့ပုံစံကို ဘယ်တော့မှ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလို ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်အချိန်က ကိုယ့်ဘေးကလူအတွက် ဖြစ်သွားတယ်။

အိပ်ပျော်နေတဲ့ ချစ်ရသူကို ကြည့်ပြီး သင့်အတွေးထဲမှာ မေးခွန်းပေါင်းများစွာပေါ်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘေးမှာအိပ်နေသူက ဘာဖြစ်လို့ သူဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာလို့ တခြားလူ မဟုတ်တာလဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ်က သူ့ကိုချစ်မိပြီး သူက ကိုယ့်ကိုချစ်မိရတာလဲ။
တစ်ခါတလေမှာ သူကိုကြည့်ရတာ သူစိမ်းဆန်သလိုပဲ။
ဘာဖြစ်လို့ ဒီလူက ကိုယ့်ကို ရယ်နိုင်၊ ငိုနိုင်စေတာလဲ။
သူဟာ တကယ့်အစစ်အမှန်ကြီးလား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာဖြစ်လို့ တစ်ခါခါ အိပ်မက်,မက်နေတယ်လို့ ကိုယ်ထင်ရတာလဲ။

ကိုယ်နဲ့ တစ်သက်လုံး ရိုးမြေကျပေါင်းမယ့်လူဟာ သူပဲလား။

သူ့ ဝင်လေထွက်လေကို သင်တိတ်တိတ်လေး ရှုနေမိတယ်။ သူ့အသက်ရှူသံကို သင် နားထောင်နေမိတယ်။ ရုတ်တရက် အသိမဲ့သလို သင် ခံစားလိုက်ရတယ်။ သူဟာ လှေတစ်စင်းပါ။ ကံတရားရဲ့ လှော်ခတ်မှုကြောင့် သင့်ခုတင်ကမ်းစပ်ဆီ မျောပါလာခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုဖြစ်နိုင်ခြေက ဘယ်လောက်ရှိမလဲ၊ တွက်ချက်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

သူ့ပါးကို သင် နမ်းလိုက်တယ်။ သူ့ကို စောင်ဆွဲခြုံပေးလိုက်တယ်။ သူ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်နေတာကို ကြည့်ပြီး အကြင်နာကရုဏာသက်မိတယ်။ သင့်ခုတင်ကမ်းစပ်နား လာရပ်နားသူက အပြစ်ကင်းရိုးသားလိုက်တာ။ ဘာသတိတရားမှမရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်လိုပါပဲ။ နောက်ပိုင်း သူ့ကို ကောင်းကောင်းချစ်မယ်၊ တန်ဖိုးထားမယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောတယ်။

အဲဒီနောက် သူ နိုးလာတဲ့အခါ၊ သင်လည်း နိုးလာတဲ့အခါ သူနဲ့သင် စကားများဖြစ်ဦးမယ်။ ဒီလူဟာ ကိုယ်နဲ့ တစ်သက်ရိုးမြေကျ ပေါင်းမယ့်လူမှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ သင်သံသယဝင်ဖြစ်ဦးမယ်။ တကယ်တော့ လျှပ်တစ်ပြက် ခံစားသက်ဝင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကိုပဲ ရင်ခုန်ခံစားစေခဲ့တာပါ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ခုပ်သံ

လက်ခုပ်သံကြားကနေ စင်မြင့်ထက် ကျွန်မ မတက်လိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့နေ့မှာ လက်ခုပ်သံကြားကနေ စင်ပေါ်က ဆင်းနိုင်ဖို့ကိုတော့ ကျွန်မ မျှော်လင့်ပါတယ်။

တခြားလူရဲ့လက်ခုပ်သံနဲ့ ကျွန်မ အသက်မရှင်ပါဘူး။ ကျွန်မ အမြဲအလေး ထားတာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ခုပ်သံကိုပါ။ တစ်လောကလုံးကို လက်ခုပ်သံနဲ့ သိမ်းပိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ချစ်ရသူရဲ့လက်ခုပ်သံကိုမှ မရခဲ့ရင် ဒါဟာလည်း စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းပါတယ်။

တချို့အချိန်မှာ ကျွန်မတို့ကြိုးစားတာဟာ တခြားသူရဲ့လက်ခုပ်သံကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘေးကလူ အပြုံးနဲ့တီးတဲ့ လက်ခုပ်တီးသံကြောင့်ပါ။

တစ်လောကလုံးရဲ့ လက်ခုပ်သံကိုရယူဖို့ ကျွန်မတို့ သန်စွမ်းနေ၊ အောင်နိုင် နေသလိုပါပဲ။ တကယ်တော့ သနားစရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နှုတ်ကမပြော လည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ခုပ်သံကိုပဲ ကျွန်မတို့ လိုချင်တာပါ။ ဒါကို သူ မသိပါဘူး။

"ဒီလောက် လူတွေအများကြီး နင့်ကို ချီးကျူးနေပြီလေ" လို့ သူ ပြော ကောင်းပြောပါလိမ့်မယ်။

ဒီစကားက "ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ကြယ်အများကြီး ရှိနေပြီလေ" ဆိုတာနဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အတူတူပါပဲ။

သင်နဲ့ ကြယ်အတူကြည့်မယ့်လူမရှိရင်လည်း ကောင်းကင်ဟာ မှောင်နက်နက်ပါ။

ပရိသတ်ရဲ့လက်ခုပ်သံက အတုအစစ် ခွဲရခက်ပါတယ်။ ကြားမှာ တစ်လွှာခြားနေသလိုပါပဲ။

ချစ်သူရဲ့လက်ခုပ်သံကမှ တေးသီချင်းလို ငြိမ့်ညောင်းသာယာပါတယ်။

အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ လှောင်ပြောင်တဲ့ ပရိသတ်ရဲ့လှောင်ရယ်သံက အစစ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အလေးထားသူရဲ့ "နင်လုပ်တာကောင်းတယ်" ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းသာရှိခဲ့ရင် တစ်လောကလုံးကို ကိုယ် တောင့်ခံထားနိုင်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ဖက်သတ် အချိန်အခါ

အချင်းချင်း ချစ်ကြတဲ့အချစ်မှာလည်း တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်အခါ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် တစ်ခါလောက် စကားများငြင်းခုံကြပြီး လမ်းခွဲကြမယ်လို့ ပြောပြီးတဲ့နောက် အဲဒီလူဟာ ကိုယ့်ကို မခွဲမခွာရက် ရှိနေသေးတယ်လို့ ကျွန်မ တစ်ဖက်သတ် တွေးထင်တတ်တယ်။ ညအချိန် လူခြေတိတ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကို သူ တိတ်တိတ်လေး လာကြည့်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်နေအိမ်ပြတင်းပေါက်နားမှာ သန်းခေါင်ယံအထိ သူ စောင့်နေလိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ ဝါကျင်ကျင်မီးတစ်ဆောင် လင်းမလင်း ကြည့်ဖို့ သူ ရောက်လာမယ်၊ ပြတင်းပေါက်ရှေ့က ကိုယ့်အရိပ်ကိုမြင်ဖို့ သူလာတာ ဖြစ်မယ်လို့ ကိုယ် အမြဲတွေးတတ်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သန်းခေါင်းယံ ကိုယ်နိုးလာချိန် ရင်ထဲမှာ မျှော်လင့်ချက်အပြည့်နဲ့ ပြတင်းပေါက်အောက် ငုံ့ကြည့်လိုက်တယ်။ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူ့အရိပ်အယောင် တစ်ခါမှ မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။

ကျွန်မကပဲ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်ခဲ့တာလား။
ဒါမှမဟုတ် သူလာသွားခဲ့ပြီလား။
ကျွန်မကပဲ မမြင်ခဲ့တာလား။
ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မသိခဲ့ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခါတလေ ရန်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် သူ့ဖုန်း မလာတော့ဘူး။ တစ်ရက်လည်း မဟုတ်၊ နှစ်ရက်လည်း မဟုတ်. . . သုံးရက်တောင်။ ဒီလိုအချိန်အခါမျိုးမှာ ကိုယ် တစ်ဖက်သတ် တွေးမိတတ်သေးတယ်။

"ကိုယ် စိတ်တိုနေသေးတယ်လို့ သူ တွေးကြောက်နေတာပါ။ ကိုယ့်ကို ခဏလောက် သူငြိမ်းချမ်းစေချင်တာပါ"

မိန်းကလေးရဲ့ တစ်ဖက်သတ်က အချစ်နဲ့ အမြဲသက်ဆိုင်နေတယ်။

"ကိုယ်ဟာ သူ့တစ်သက်တာ အချစ်ဆုံးမိန်းကလေးပါ" လို့ ကိုယ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ဖက်သတ်ပြောတယ်။

"ကိုယ့်အပေါ် သူ သိပ်ကောင်းတယ်"

"ကိုယ့်ကို တစ်သက်လုံး ခွဲမသွားဘူးလို့ သူ ပြောတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း သူ ကတိတည်မှာတဲ့"

ယောကျ်ားလေးရဲ့ တစ်ဖက်သတ်ကရော ဘာများဖြစ်မလဲ၊

ဒီလိုတွေ ဖြစ်နိုင်မလား၊

"သူကိုးကွယ်အားထားရဆုံးလူက ငါပါ"

"သူက ငါမရှိလို့ မဖြစ်ဘူး"

"ငါက သူ့အချစ်ဦးမဟုတ်ခဲ့ပေမယ့် သူ့အသည်းနှလုံးသည်းပွတ်လေးပါ"

ဒီလောကမှာ လူလိမ်လူညာတွေ များနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်တဲ့အချိန်က တခြားလူကို လိမ်တဲ့အချိန်ထက် ပိုများပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်တာတွေက ပင်ပန်းဆင်းရဲတာ ရှိသလို ချိုတာတွေ လည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- နှစ်ယောက်အတူ ချစ်နေချိန်က တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်အခါဖြစ်တယ်။ ညသန်းခေါင်အထိ စောင့်နေခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှု တွေ၊ ကိုးကွယ်အားထားခံရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ. . . ဒါတွေဟာ နှစ်ယောက်အတူ ချစ်တဲ့နေ့ရက်တွေကို အလှဆင်နေတဲ့ တစ်ဖက်သတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အကြင်နာမဲ့သော

လူတချို့က ခံစားမှုအပြည့်ရှိပြီး တချို့ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပြန်ဘူး။ လူတချို့က တကယ့်ကို ဘာခံစားချက်မှ မရှိတာပါ။ ဒရမ်မာကားကြည့်တာတောင် မငိုတတ်ကြဘူး။ တခြားလူ ခံစားနေရတာကို မြင်ရင်လည်း ဘာခံစားချက်မှမရှိတဲ့ လူမျိုးပေါ့။ အဲဒီလိုလူမျိုးက ရည်းစားတော့ထားတတ်တယ်၊ အိမ်ထောင်လည်း ပြုတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက သူ့ဘဝဖော်ကို မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆက်ဆံသလို ဆက်ဆံတာလောက်ပဲ ရှိတယ်။

တစ်နေ့က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ စကားစမြည်းပြောရင်း ဘယ်သူက စိတ်ခံစားချက် ရှိတယ်၊ ဘယ်သူကတော့ဖြစ် မရှိဘူးဆိုတာကို ကျွန်မတို့ ပြောဖြစ်ကြတယ်။ သူက "ကိုကကြီး" အကြောင်းပြောတယ်။

"ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ ခံစားတတ်ပါတယ်" လို့ ဆိုတယ်။

"အင်းပေါ့. . . သူ ခံစားတတ်ပါတယ်။ မခံစားတတ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အကြင်နာမဲ့နိုင်မလဲ" လို့ ကျွန်မ ပြောလိုက်တယ်။

ကိုကကြီးက အကြင်နာမဲ့တဲ့ ယောက်ျားပါ။ သူ့နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာက ပါးလျပြီး အချစ်ကြီးဟန်ဆောင်ထားတဲ့ မျက်လုံးသေးလေးနှစ်လုံးကို မျက်မှန်နောက်မှာ ဖွက်ထားပါတယ်။ ဘယ်လိုကြည့်ကြည့် အကြင်နာမဲ့တဲ့ ရုပ်မျိုး။ သူဟာ တကယ်လည်း အကြင်နာမဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အကြင်နာမဲ့သူက စိတ်ခံစားချက် မရှိဘူးလို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ သူတို့က စိတ်ခံစားချက်ကို အမြန် ပြန်ရုတ်သိမ်းလိုက်တတ်တာပါ။

သင့်ကို သူ ချစ်နေချိန်မှာ အရမ်းလေးနက်သလိုမျိုး၊ သင့်ကြောင့် ရူးသွပ်ရသလိုမျိုးပါ။ သင့်ကို သူ မချစ်တော့တဲ့အချိန်မှာတော့ ချက်ချင်း သူစိမ်းလို ဖြစ်သွားပြီး အေးစက်စက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက်ရှိချိန်မှာ ရိုးသားသစ္စာ ရှိပြီး စိတ်ခံစားချက်မဲ့တဲ့အချိန်မှာ လုံးဝ ပြတ်သားသွားတယ်။ သူတို့က အဲဒီလို လက်တွေ့ကျပါတယ်။

အကြင်နာမဲ့သူက လူတစ်ယောက်ကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ ပိုချစ်လို့ပါ။ ချစ်နေခိုက်မှာ သူ လိုချင်တာက တစ်ယောက် ယောက်နဲ့ ချစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးကိုပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ အဲဒီလိုချစ်ခြင်းက ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားတတ်ပြီး ကိုယ့်လက်ရှိချစ်သူအပေါ် တဖြည်းဖြည်း ငြီးငွေ့ သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အကျိုးအမြတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့အတွက် စိတ်ပြောင်းဖို့ သူ ဝန်မလေးတတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်ယောက်ကို သူ ချစ်မိသွားပြန်တယ်။ ဘယ်လို ညှို့ငင်ဆွဲဆောင်ရမယ်ဆိုတာကို သူ သိပေမယ့် ဘယ်လို ပေးဆပ်ရမယ် ဆိုတာကိုတော့ သူ နားမလည်ပါဘူး။

စိတ်ခံစားချက်မရှိလည်း အကြင်နာမဲ့သူတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းမယ်ဆိုရင်လည်း နှလုံးသားနဲ့ ရင်းပြီး မုန်းရတာပဲလေ။

အချစ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က အမုန်းမဟုတ်ပါဘူး။ အေးစက်ခြင်းပါ။

အကြင်နာမဲ့ခြင်းနဲ့ ညီမျှတာက စိတ်ခံစားချက်မဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု မရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်ကတော့ ဒါကို အလေးအနက်ထားတယ်

ပထမဆုံးအကြိမ် ချစ်သူကောင်လေးအပေါ် သင်စိတ်တိုခဲ့တုန်းက စိတ်ဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ အဲဒီချစ်သူကောင်လေးက ဘယ်သူလဲ သင်မှတ်မိလား။ နောက်ပြီး သင်စိတ်တို ဒေါသထွက်နေချိန် သင့်ဒေါသကို လျစ်လျူရှုသွားတဲ့ ချစ်သူကောင်လေးကရော ဘယ်တစ်ယောက်လဲ သင်မှတ်မိသေးလား။

ဘယ်သူက ဒေါသအနည်းငယ် မရှိတတ်မှာလဲ။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ့်အရင်းနှီးဆုံးလူအပေါ် မှာပဲ ပေါက်ကွဲပစ်တတ်ကြတယ်။

တစ်ခါတလေ စိတ်ခံစားချက် မကောင်းဘူး၊ အပြင်မှာ မတရားခံခဲ့ရတယ်၊ အလုပ်ကပေးတဲ့ စိတ်ဖိအားကြောင့် အသက်ရှူရကျပ်နေခဲ့ပြီ။ ဒါကြောင့် သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ သူ့အပေါ် သင် ပေါက်ကွဲမိသွားတယ်။ သင့်ကို သူ လိုက်လျောလိမ့်မယ်၊ ခွင့်လွှတ်လိမ့်မယ်၊ အလိုလိုက်လိမ့်မယ်လို့ သင် မျှော်လင့်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒီလောက,က သင့်ကို ဘယ်လောက်ပဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့စေပါစေ ပျော်ရွှင်တယ်လို့ သင် ခံစားနေရဦးမှာ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သူ့အပေါ် သင် တိုက်ရိုက် စိတ်တိုဒေါသထွက်တာပါ။ သူ ပြောလိုက်တဲ့ စကားတစ်ခွန်း ဒါမှမဟုတ် သူ လုပ်လိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်က သင့်ကို စိတ်တိုဒေါသ ထွက်စေခဲ့တယ်။ ဒါကို သင်က ချက်ချင်း မျက်နှာမာနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်။ သင့်ကို သူ စကားပြောလည်း သင် မကြားသလိုနေတယ်၊ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မပေးဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သူက အရှက်မရှိ ဆက်ပြောနေရင် သင် စိတ်ရှုပ်လာပြီး သူ့ကို ဆဲဆိုပစ်လိုက်တယ်၊ သူ့ကို မောင်းထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့ သူ ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်ကို ရှာတယ်။

"နင် ဖုန်းဆက်သေးတာပဲနော်" လို့ သင် ပြောရင်ပြောမယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တိုတိုနဲ့ ဖုန်းကိုပစ်ထုတ်ပြီး သူ ပြန်ဆက်တာကို စောင့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နည်းနည်းလွန်နေပြီဆိုတာကို သိပေမယ့်လည်း သူသာ သင့်ကို တကယ်ချစ်ရင် သင့်ကို လိုက်လျှောမယ်၊ ခါးသက်သက်နဲ့ "ဟော့. . . နင်က ငါ့ရဲ့ အရိုင်းစိုင်း ချစ်သူလေးပဲ" လို့ ပြောမယ်ဆိုတာကို သင် သိတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ သင်စိတ်တိုဒေါသထွက်တာဟာ သင့်ကို သူ မချစ်တော့ဘူး ဆိုတာကို သင် သိသွားလို့ပါ။ သင့်ကို သူ ခွဲသွားမှာကြောက်လို့ သင် စိတ်တိုပြီး သူ့ကို ရန်ရှာမိတယ်။ သူ စိတ်ပြန်လည်လာဖို့ စောင့်ခဲ့ပေမယ့် သူ ပြန်မလာခဲ့တော့ပါဘူး။ တစ်နေ့နေ့ရောက်တော့ သင် သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ ထိတ်လန့်နေတဲ့ ဒဏ်ရာရ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်လို ထောင့်တစ်နေရာမှာ ကျုံ့ပြီး နောက်ဆုံး သတ္တိနဲ့ သူ့ကို သင် အော်ထည့်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ငိုသံလည်းဟုတ် သလို မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုလည်း ဖြစ်တယ်။

ဒါတောင် သင့်ကို သူ ထားရစ်ခဲ့ပြီး အေးစက်စက် ပြောတယ်။

"နင် ဒေါသထွက်လည်း အပိုပဲ. . . ငါ ဂရုကိုမစိုက်တာ"

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ကိစ္စနဲ့ သင် စိတ်တိုဒေါသထွက်လည်း ဒါကို အလေးအနက်ထားပေးတဲ့ လူတစ်ယောက်တော့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အလေးအနက်ထားပေးခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေက ချိုမြိန်လိုက်တာဆိုတာကို နောက်မှာ သင် နားလည်ခဲ့ရတယ်။

◆◆◆

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတစ်ယောက်အပေါ် ချိတ်ဆွဲလျက်

အိတ်လှလှလေး ချိတ်ဖို့ ချိတ်တစ်ခု ဝယ်ခဲ့တယ်။ အပြင်ထွက် ထမင်းစားချိန်မှာ အိတ်ကို အဲဒီချိတ်နဲ့ စားပွဲခုံဘေးမှာ ချိတ်ထားလိုက်တယ်။ သူခိုးဒဏ် မကြောက်ရတော့ဘူး။

ချိတ်ကိုကြည့်ပြီး လူတစ်ယောက်ကို ရုတ်တရက် သတိရလိုက်မိတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ လူတစ်ယောက်ကို သတိရလွမ်းဆွတ်တတ်သလဲ။

ကျင့်သားရလို့လား ဒါမှမဟုတ် အချစ်ကြောင့်လား။

တကယ်လို့ ကျင့်သားအရဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဘယ်လောက်ချစ်တယ် ဆိုတာကို သတိရလွမ်းဆွတ်ခြင်းနဲ့ သွားတိုင်းတာလို့ မရနိုင်တော့ဘူးပေါ့။

အချစ်အရ ဆိုရအောင်လည်း လူတစ်ယောက်ကို အဲဒီလောက် မချစ်တော့ပေမယ့် သူ့ကို သတိတရတော့ ရှိနေတတ်သေးတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ဘာလို့ သတိရလွမ်းဆွတ်ရသလဲ၊ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီအရသာက ခံရခက်တယ်။ မျက်ရည်တွေ ငန်ကျိကျိရောနေပြီး အမှတ်တရတွေကလည်း ခါးသက်သက်ကြီးပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ဒီလောက်လွမ်းဆွတ်ရတာဟာ အတူနေချိန်နေ့ရက်တွေတုန်းက ကိုယ့်ကို သူ့ကိုယ်ပေါ် ချိတ်ဆွဲထားတာကို ကြိုက်ခဲ့လို့လား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဲဒီတုန်းက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အရပ်မြင့်မြင့်သူ့ပေါ် တွဲခိုချိတ်ဆွဲထားရတာ ကြိုက်ခဲ့တယ်။ သူ့ပခုံးကျယ်ကျယ်ပေါ် မြဲမြဲ ချိတ်ထားတတ်ခဲ့တယ်။ သင် ချိတ်လိုက်တဲ့ တစ်ခဏ အဲဒီလက်တစ်စုံက သင့်ကို တင်းတင်းလေး ပြန်ပွေ့ဖက်ထားလိုက်တတ်တယ်။ အဲဒီရင်ဘတ်ကျယ်ကြီးက သင့်ရင်ကို အမြဲနွေးထွေးစေခဲ့တယ်။ သင်အပြေးသွားပြီး ခြေထောက်လေးမြှောက်လျက် လူတစ်ယောက်အပေါ် ပြေးချိတ်ဆွဲခိုလိုက်တာဟာ ဘယ်လောက် ကြည်နူးစရာကောင်းလဲ။ ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းလိုက်သလဲ။ အဲဒီတုန်းက တစ်နေ့နေ့မှာ တစ်ဘက်လူ လက်လွှတ်သွားလိမ့်မယ်လို့ ဘယ်သူမှ တွေးမထားခဲ့မိဘူးလေ။ လက်လွှတ်တော့မယ့် အချိန်ရောက်လာမှ သတိရလွမ်းဆွတ်ခြင်းရဲ့ အရသာကို ကိုယ်တို့ သိနားလည်ခဲ့ရတာပါ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ယောကျ်ားကောင်းရဲ့ ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှု

မဂ္ဂဇင်းတိုက်က သတင်းသမားတစ်ယောက်ဟာ လမ်းပေါ်က အမျိုးသမီးတချို့ကို လိုက်အင်တာဗျူးနေခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို သူက မေးခွန်းတစ်ခုဖြေခိုင်းတယ်။

"ယောကျ်ားတစ်ယောက်က သင့်အတွက် ဘာများ တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ ဆန္ဒရှိမှ သင်က သူ့ကို ယောကျ်ားကောင်းတစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်တာလဲ"

အဖြေက ထင်မှတ်မထားတဲ့ အဖြေတွေပါ။ တကယ်တော့ ယောကျ်ားအပေါ်ထားတဲ့ မိန်းမရဲ့တောင်းဆိုမှုက စားတောင်ကို ကျော်ခိုင်းတာမဟုတ်သလို မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ခိုင်းတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကတိကဝတ်တစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင် တွေးတောင် တွေးထင်မထားတဲ့ ကိစ္စသေးသေးလေးပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က -

"တစ်ခါတုန်းက အလုပ်မှာ ဒေါက်ဖိနပ် ပျက်သွားလို့ ကျွန်မဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ ချစ်သူကို ဖုန်းဆက် အကူ အညီတောင်းတော့ သူက ကျွန်မရုံးခန်းအထိ တကူးတကလာပြီး ကျွန်မဖိနပ်ကို ဖိနပ်ပြင်ဆိုင်ပို့ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ပြင်ပြီးတဲ့ဖိနပ်ကို ပြန်လာပို့ပေးခဲ့တယ်"

နောက်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က -

"ကျွန်မအိပ်တဲ့ပုံစံက လူမမြင်ဝံ့စရာ အနေအထားပါ။ ဖြောင်းတီးဖြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆန် အိပ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခုတင်ရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံလောက် ကျွန်မကို သူနေရာပေးရင် ရပါပြီ"

ဆံဖြူသွားကျိုးတို့၊ ရိုးမြေကျတို့ဆိုတာဟာ တ,တိုင်းရတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နောက်ဆုံးမှာ မိန်းမသားတို့ သိနားလည်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါဟာ ထင်ယောင်ထင်မှားတွေသာဖြစ်ပြီး လက်ရှိဘဝကမှ တကယ့် လက်တွေ့ကျတာ ဖြစ်တယ်။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်က မိန်းမတစ်ယောက်ကို ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှုလေးတစ်ခု လုပ်ပေးဖို့ ဆန္ဒရှိတာဟာ နှစ်ငါးဆယ် ကတိသစ္စာထက် သာလွန်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ယောကျ်ားကောင်းရဲ့ အပြုအမူမှာ အောက်ပါအချက်တွေလည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။

"ကြက်ဥလမုန့်ကို ကျွန်မ ကြိုက်ပေမယ့် အထဲက ဥအနှစ်ကိုပဲ ကျွန်မ စားတယ်။ ကျန်တာကို ကျွန်မ ချစ်သူက စားပေးတတ်တယ်"

"တစ်ခါက အလုပ်ချိန်မှာ ကျွန်မ ဓမ္မတာလာတော့ ကျွန်မဂါဝန် ပေသွားတယ်။ ရုတ်တရက်ကြီး ကျွန်မ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတယ်။ ချစ်သူကို ဖုန်းဆက်ပြီး အကူအညီတောင်းတော့ သူက အိမ်ပြန်ပြီး ဂါဝန်တစ်ထည် ယူလာပေးတယ်။ ပေသွားတဲ့ဂါဝန်ကို အဝတ်လျှော်ဆိုင် ပို့ပေးခဲ့တယ်"

"ကျွန်မ ဖိနပ်ကြိုးချောင်သွားတော့ သူက လူထူထူလမ်းမပေါ်မှာ ထိုင်ချပြီး ကျွန်မဖိနပ်ကြိုးကို ချည်ပေးခဲ့တယ်"

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း ၂

အုံပုန်းကန်အောက် နှစ်မြုပ်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ် ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျိတ်ချစ်နေမိတယ်လို့ ကိုယ်တို့ ထင်တတ်တယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်တို့ တစ်ဖက်သတ်ချစ်နေတာက ကိုယ်တို့စိတ်ကူးထဲ အကြိမ်ကြိမ် အလှဆင်ထားတဲ့ လူကိုပါ။

မပိုင်ဆိုင်ရလေ ပိုချစ်လေ၊ မရယူနိုင်လေ သည်းအူပြတ်မတတ် ဖြစ်လေနဲ့။

နောက်ဆုံးမှာ ရေပေါ်ပေါ်မလာတဲ့ တစ်ဖက်သတ်အချစ်က အုံပုန်းကန်အောက် နစ်မြုပ်သွားလိုက်တာ

ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ထွန်းတဲ့ ရေညှိတစ်ခင်းဖြစ်သွားခဲ့ရတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒီနေ့ ဘာစားချင်လဲ

ကျွန်မက အစားကြိုက်တယ်။ အရင်တုန်းက စားချင်တာတွေ အရမ်းများတယ်။ ဒီနေ့မှာ ဒါစားချင်တယ်၊ မနက်ဖြန်မှာ ဟိုဟာစားချင်တယ်နဲ့ ရုတ်တရက် စားချင်လာတဲ့ ဝက်သားခေါက်ဆွဲကြော်တစ်ပွဲအတွက် တစ်ယောက်တည်း အဝေးကြီးကို ကားတစ်နာရီလောက် မောင်းပြီး သွားစားတတ်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်တွေမှာတော့ အထူးတလည် စားချင်တာမျိုး ကျွန်မမှာ မရှိခဲ့တော့ဘူး။ အကြိုက်ဆုံးတစ်မျိုးကို ပြောပါဆိုရင်တောင် ပင်လယ်စာတစ်ခုပဲ ပြောနိုင်တော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မစားရလို့လည်း ကိစ္စမရှိတော့ဘူး။ ငါးတစ်ကောင်စားရဖို့ အဝေးကြီးကို ကျွန်မ မသွားတတ်ခဲ့တော့ပါဘူး။

အမှိုက်အစားအစာတွေကိုလည်း ကျွန်မ ကြိုက်တတ်သေးတယ်။ စာရေးနေချိန်၊ စိတ်ခံစားချက်မကောင်းချိန်မှာ ချောကလက်နဲ့ အာလူးချောင်းကြော် စားလိုက်ရင် နည်းနည်းတော့ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတတ်တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေတုန်းက အစားကြိုက်တဲ့ စားလည်းစားနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ပြောတာလေးကို ကျွန်မ သတိရနေသေးတယ်။

"ဆောင်းရောက်ရင် ပင်လယ်ဖြတ်ပြီး နင့်ကို ငါ ဆန်ပြုတ်လိုက်တိုက်မယ်။ အဲဒီဆန်ပြုတ်က သိပ်ကောင်းတာ. . . ဒါပေမဲ့ လမ်းဘေးမှာ ထိုင်စားရမှာနော်"

လမ်းဘေးမှာထိုင်စားရမှာကို ကျွန်မ ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လမ်းဘေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မှာ ထိုင်စားရလောက်တဲ့အထိ ကျွန်မ ဆန်ပြုတ် မကြိုက်ပါဘူး။

ဒီကနေ့ အချိန်ခါမှာတော့ မစားရ မနေနိုင်ဘူးဆိုတာတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စားတဲ့အခါ ဘယ်သူနဲ့အတူ ဘယ်မှာသွားစားမယ်ဆိုတာက အဓိက ဖြစ်သွားတယ်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ အကောင်းဆုံးက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့လူနဲ့ စားကောင်းတဲ့ဟင်းကို စားခြင်း၊ သောက်ကောင်းတဲ့အရက်ကို သောက်ခြင်းပါပဲ။ စားနေတဲ့အချိန်အခါ မဟုတ်သလို ဘာစားနေပါတယ်ဆိုတာက အဓိက မကျတော့ပါဘူး။ တစ်နေကုန် အလုပ်များပြီး ညနေမှာ ထမင်းအတူစားမယ်လို့ ချိန်းလိုက်ကြတယ်။ ဖုန်းတစ်ဘက်ကနေ ဒါမှမဟုတ် လူချင်းတွေ့တဲ့အချိန်မှာ သူက ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ "ဒီနေ့ ဘာစားချင်လဲ" လို့ သင့်ကို မေးလာတဲ့အချိန်က ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်။

မေးရိုးမေးစဉ် စကားတစ်ခွန်းလေးပါပဲ။ ညအမှောင်လည်း ရောက်လာတော့မယ်၊ နွမ်းလျတဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ရုံးကနေ သင် ထွက်လာခဲ့တယ်။ ညစာမစားလည်း ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးလေလို့ သင်တွေးနေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ "ဒီနေ့ ဘာစားချင်လဲ" ဆိုတဲ့စကားတစ်ခွန်းက နွေဦးလေလို သင့်ဆီ တိုက်ခတ်လာခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့စောင့်မျှော်နေတာက ထုံးစံအတိုင်းပြောနေကျ အဲဒီစကားတစ်ခွန်းလေးကိုပါ။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

ဒီနေ့ ကျွန်မ သိပ်ပျော်တယ်

သူငယ်ချင်း ထမင်းဖိတ်ကျွေးပြီးတဲ့အခါတိုင်း "ထမင်းကျွေးတာ ကျေးဇူးပါနော်" လို့ ကျွန်မ အမြဲပြောတတ်ခဲ့တယ်။

ဘယ်လောက်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်ဖြစ် ဒီစကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ချန်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး။

သူက အားအားနေပြီး သင့်ကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ပိုက်ဆံကလည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းရှာခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက သူ့ ရက်ရောခြင်းကို သင် အသိအမှတ်ပြုတာပါ။ ဒီလိုဆိုရင် သူ ငွေထုတ်ရှင်းတဲ့အချိန်မှာလည်း စိတ်လိုလက်ရ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

သင်နဲ့အတူ သူငယ်ချင်းအချို့ကို သူ ထမင်းစားဖိတ်တယ်။ တခြားသူက သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မပြောလည်း သင်က ဦးဆောင်ပြီးပြောဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီညမှာ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားခဲ့ကြသည်ဖြစ်စေ၊ မစားခဲ့သည်ဖြစ်စေ သူ့စေတနာကိုတော့ သင် ကျေးဇူးတင်သင့်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက မပေါင်းအပ်ပါဘူး။ ငွေရှင်းတဲ့အချိန်တိုင်း သူနဲ့ မဆိုင်သလိုနေတဲ့ လူမျိုးကိုပါ။ တခြားလူ ငွေထုတ်ရှင်းတာတောင် သူက "ကျေးဇူး" စကားတစ်ခွန်းမှ မပြောဘဲ သူတို့ သဒ္ဒါကြေး ဘယ်လောက်ထားခဲ့လဲ၊ ဒီလူ ဘယ်လောက်ရက်ရောလဲဆိုတာပဲ လိုက်ကြည့်တတ်ခဲ့တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

"ထမင်းကျွေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" လို့ အပြုံးနဲ့ သင်ပြောတဲ့အခါတိုင်း သင့်ကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖိတ်ဖို့ သူ ဆန္ဒဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ချစ်သူနဲ့ ထမင်းစားတဲ့အခါ ဒီစကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ပြောဖို့ မလိုပါဘူး။ အိမ်ပြန်နှုတ်ဆက်ချိန်ကျမှ အပြုံးလေးနဲ့ "ဒီနေ့ ကျွန်မ သိပ်ပျော်တယ်" လို့ပဲ ပြောလိုက်ပါ။

ဒီစကားတစ်ခွန်းကြားရင် ဒီကနေ့ သင့်အတွက် သူ ကြိုးစားပြီး စီစဉ်ထားတာလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် သင့်အတွက်နဲ့ တခြားအရေးကြီးကိစ္စတွေကို သူ ဘေးဖယ်လိုက်မိတာတွေအတွက် တန်တယ်လို့ သူ ထင်ပါလိမ့်မယ်။

သင် သိပ်မပျော်ခဲ့ဘူးဆိုရင်လည်း အဲဒီစကားတစ်ခွန်းကိုတော့ ပြောဖို့ ကပ်စေးမနှဲပါနဲ့။ ဒီကနေ့ အစီအစဉ်က သိပ်မမိုက်ပေမယ့် သင့်ဘဝရဲ့ တစ်ရက်တာကို သူ အဖော်ပြု ဖြတ်သန်းခဲ့တာကိုတော့ ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သင့်အပေါ် သူကောင်းခဲ့တာတွေ

အချစ်အတွက်နဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က ပြောတယ်။

"ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ချစ်လို့ရတယ်၊ သူ့ရဲ့ ချောမောခန့်ညားတာကို ချစ်ပါ၊ သူ့ရဲ့ ထက်မြက်ထူးချွန်တာကို ချစ်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အပေါ် သူ ကောင်းတာတွေကိုတော့ မချစ်မိပါစေနဲ့။ သူ့ရဲ့ ရိုးသားကြင်နာမှုအောက်က အတွင်းစိတ်ထဲ သူ သိုဝှက်ထားတဲ့ အမှောင်ခြမ်းကို ကိုယ် မသိနိုင်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ စိတ်ကောင်းစေတနာတွေက သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အရာတွေပါ။ အချိန်မရွေး သူ ပြန်ရုပ်သိမ်းနိုင်သလို ပျက်ပြယ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အချိန်မရွေး တခြားတစ်ယောက်ကို ပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်"

ကိုယ့်အပေါ် သူကောင်းတာတွေကိုလည်း ချစ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါက ချစ်ဖို့ အထိုက်တန်ဆုံး အရာလေးပါ။

ချောမောခန့်ညားတာ၊ ထူးချွန်ထက်မြက်တာက မွေးရပါ ပါရမီဖြစ်တာမို့ ဘာမှ ပေးဆပ်စရာမလို၊ ကြိုးစားအားထုတ်စရာ မလိုဘဲ ပိုင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အပေါ် သူ ကောင်းတာတွေက ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ပေးဆပ်မှု၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ပြီးတော့ အနစ်နာခံမှု ရတာပါ။

အတွင်းစိတ်ထဲ သိုဝှက်ထားတဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်း ဘယ်သူမရှိမှာလဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်တို့ဟာ အထီးကျန်တဲ့ ဝံပုလွေရိုင်းတွေပါ။

တောကြီးမျက်မည်းထဲမှာ တစ်ကိုယ်တည်း သွားလာရတာကို ကျင့်သားရနေခဲ့ပါပြီ။

တစ်ညမှာ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ခိုက် ကြယ်လေးတစ်လုံးကို ကိုယ်ချစ်မိသွားခဲ့တယ်။

အဲဒီကြယ်လေးက ကိုယ့်အမှောင်ခြမ်းကို လင်းစေခဲ့တယ်။

ကိုယ့်မျက်လုံးစိမ်းကို နွေးထွေးစေခဲ့တယ်။

နှစ်လများစွာ ထမ်းပိုးထားတဲ့ ကိုယ့်ထိတ်လန့်စိတ်ကို လွှတ်ချစေခဲ့တယ်။ တစ်ကိုယ်တည်းပေမယ့် လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ခရီးလမ်းကို သတိရစေခဲ့တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်အပေါ် ကောင်းဖို့ ရူတ်တရက် သတိရစေခဲ့တယ်။ အချစ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အပေါ် ကောင်းချင်တာလို့ ကိုယ့်ကို အသိရစေခဲ့တယ်။ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စွာနဲ့ သူ့ကို လက်ခုပ်ထဲ နူးညံ့စွာ ထည့်လိုက်မိတယ်။

သူ ပြုံးရယ်သွားဖို့ကိုပဲ ကိုယ်မျှော်လင့်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်အရမ်းချစ်တဲ့အချိန်မှပဲ သူ့အပေါ် ကိုယ် ကောင်းချင်တာပါ၊ သူ့အပေါ် ကောင်းရမှန်း နားလည်တာပါ။ ကိုယ်လုပ်သမျှအားလုံးက သူ့အတွက်ပါပဲ။ သူ ပျော်တာကိုပဲ လိုချင်ခဲ့တာပါ။

ကိုယ်လုပ်တာ မကောင်းခဲ့ဘူးထင်ပါရဲ့၊ သူ့ကို ပျော်ရွှင်ချင်ပေမယ့် သူ ဝမ်းနည်းသွားခဲ့တယ်။ ဒါတောင် ကိုယ်က သူ့အပေါ် ကောင်းဖို့ ရူးသွပ်နေခဲ့တုန်းပါ။ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို ချစ်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ ချောမောခန့်ညားတာကို ချစ်နိုင်တယ်၊ သူ့ရဲ့ ထူးချွန်ထက်မြက်မှုကို ချစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေကိုပဲ မချစ်ပါနဲ့။ သူ့ရဲ့ ထူးချွန်ထက်မြက်မှု၊ သူ့ရုပ်ရည်၊ သူ့အကျင့်စရိုက်၊ သူ့ငွေကြေး၊ သူ့အလုပ်အကိုင် . . . ဒါတွေက သူနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။ သင့်အပေါ် သူကောင်းတာတွေကမှ သင့်အပေါ် သူထားတဲ့ စေတနာမေတ္တာဖြစ်တယ်။

ဒီစေတနာမေတ္တာတွေက သူ့ဘဝထဲ သင့်ကို နေရာတစ်နေရာပေးခြင်းပါ။

သင့်အပေါ် သူ့ကောင်းခြင်းက သူ့ကို ပြိုင်စံရှားဖြစ်စေခဲ့သလို သင့်ကိုလည်း အနိုင်းမဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

သူဟာ ချောချင်မှလည်း ချောလိမ့်မယ်။ လောကမှာ အထူးချွန်ဆုံးဖြစ်ချင်မှလည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်အပေါ် သူဟာ အကောင်းဆုံးလူပါ။ ဒါကြောင့်လည်း တန်ဖိုးထားထိုက်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သံယောဇဉ်ပြယ်တဲ့တစ်နေ့မှာ သင့်အပေါ် သူ ကောင်းတာတွေကို သူ ပြန်ရုပ်သိမ်းနိုင်ပေမယ့် ပယ်ဖျက်လို့တော့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သင်ပိုင်ဆိုင်ဖူးခဲ့ပြီမို့ သင့်အပေါ် ထာဝရရှိနေတော့မှာပါ။

နောက်လူအတွက် သူ ပေးမှာက အခြား ကောင်းခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သွားမှာပါ။

နောက်လူတစ်ယောက်အပေါ် သူ ဘယ်လောက်ကောင်းမယ် ဆိုတာကို သင် ကြိုတွေးကြည့်နေစရာ မလိုပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ ရှင်သန်တဲ့နေ့ရက်တွေ ရှည်ကြာလာတဲ့အခါ ဒီတစ်ဘဝမှာ ကိုယ်တို့ချစ်ရမယ့်လူက တစ်ယောက်မကဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲကမှ တစ်ယောက်တည်းအပေါ်မှာပဲ ကိုယ်တို့ ကောင်းရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီတစ်ယောက်ကလွဲပြီး တခြား တစ်ယောက်အပေါ် ရူးရူးမိုက်မိုက် ကောင်းလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချစ်က လူကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ နောက်ပိုင်း နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်အပေါ် လူတွေကောင်းဖို့ကိုပဲ ကိုယ်လိုချင်ပါတော့တယ်။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖုန်းတစ်ဘက်ခြမ်းက အနမ်း

ဒီအပြုအမူကို ဘယ်သူ ထွင်ခဲ့သလဲ မသိပါဘူး။ လူသားတွေရဲ့ ဘိုးဘေးလို့ဆိုတဲ့ ချန်ပန်ဇီကနေ ဆင်းသက်လာတာတော့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတုန်းက ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖုန်းမှ မပေါ်သေးတာလေ။

အခုထက်တိုင်အောင် လူသားတွေကလွဲလို့ ဘယ်တိရစ္ဆာန်ကမှ ဖုန်း မသုံးတတ်ပါဘူး။ ဖုန်းတစ်ဘက်ကနေ နမ်းဖို့ဆိုတာ ပိုဝေးပေ့ါ။

ဖုန်းပြောပြီး ဖုန်းချမယ့်အခါတိုင်း ဖုန်းပြောနေသူထဲကတစ်ယောက်က ဖုန်းတစ်ဘက်ကနေ နှုတ်ခမ်းလေးထော်ပြီး အနမ်းချွိချွိတစ်ပွင့် ခြွေလိုက်တယ်။ အနမ်းခံရသူဘက်ကလည်း အနမ်းတစ်ပွင့် တုံ့ပြန်တတ်တယ်။

"ကြားလား"

"အင်း. . . ကြားတယ်"

ဒီလိုလုပ်ပြီးမှပဲ နှုတ်ဆက်ခြင်းက ပြီးဆုံးတယ်။

နှုတ်ခမ်းကို တကယ်နမ်းလိုက်မိတာ မဟုတ်ပေမဲ့ ဒါဟာ အစားထိုး မရတဲ့ ချိုမြိန်မှုဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သူက အဝေးတစ်နေရာရောက်နေတယ်ဆိုရင် ဒီအနမ်းက လွမ်းဆွတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ သူက သင့်အနားကနေ အခုမှ ခွာသွားစ၊ နောက် နည်းနည်း

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြာမှ ပြန်ဆုံရမယ်ဆိုရင် ဒီအနမ်းက ချိုပြီး လှပတဲ့ တွယ်တာမှုလေး ဖြစ်တယ်။ ဒါက သင့်ကို ဘယ်တော့မှ ဝမ်းနည်းစေမယ့် အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဖုန်းတစ်ဘက်မှာ သင်ငိုတဲ့အခါ ဖုန်းတစ်ဘက်က ဂရုစိုက်တဲ့၊ နူးညံ့တဲ့ အနမ်းတစ်ပွင့်က စီးကျနေတဲ့ မျက်ရည်ကိုတောင် ရပ်တန့်သွားစေနိုင်သလိုပါပဲ။

တစ်ခါတလေမှာ ဒါဟာ နွေးထွေးတဲ့ကြည်နူးမှု ဖြစ်တယ်။

အသံကျယ်ကျယ် နမ်းလိုက်တာပါပဲ "ကြားလား" လို့ သူမေးတော့ သင်က စိတ်ပုပ်ပြီး "မကြားဘူး" လို့ ဖြေတယ်။

"အခုရော ကြားလား. . ."

"ဟင့်အင်း. . . မကြားသေးဘူး"

ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ပြီးနောက် ဒါဟာ ကလေ့စားသေးသေးလေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

သူ အရင်လက်နက်ချပြီး အနမ်းနွေးနွေးလေးတစ်ပွင့် ပို့လိုက်တယ်။ ပြုံးပျော်တဲ့အသံနဲ့ "ကြားလား" လို့ သင့်ကို သူမေးတယ်။

သင်မဖြေသလို သင့်မြတ်လိုတဲ့ အဲဒီအနမ်းကိုလည်း မတုံ့ပြန်လိုက်ဘူး။ မသိသလို နေလိုက်တယ်။ တကယ်တော့ သင့်ရင်ဘတ်ထဲ သူ့အနမ်းက ရောက်သွားခဲ့ပါပြီ။

ဒီလို သေးသေးမွှားမွှား လှပမှုလေးတွေ၊ ဖုန်းတစ်ဘက်ခြမ်းက အနမ်းလေးတွေက မရေမတွက်နိုင်တဲ့ အချစ်နေ့ရက်တွေကို နမ်းရှုပ်နေခဲ့ပါတယ်။ နက်နက်နဲနဲ ချစ်နေသူနှစ်ယောက်ကသာ ဒီလိုအနမ်းမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ် ဆိုတာကို တစ်နေ့နေ့မှာ သင် သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

တချို့ကျတော့ လိင်ပဲ လဲလှယ်တာ အနမ်းမပေးကြပါဘူး။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထိန်းမရတဲ့ မျက်ရည်

စာဖတ်သူတစ်ယောက်က မတရား ခံလိုက်ရတယ်။ သူက သူ့အပေါ် အထင်လွဲသူရဲ့ရှေ့မှာ ငိုတယ်။

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့လူရှေ့မှာ မငိုနဲ့. . . မတန်ဘူးလို့ သူ့ကို ကျွန်မ ပြောလိုက်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းတဲ့လူရှေ့ ငိုမှ ဒီမျက်ရည်က တန်တာ၊ ဒီမျက်ရည်က တန်ဖိုးထားခံရတာလို့ ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီမှာ သူက ကျွန်မကို မေးတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မှ မျက်ရည်ကို ထိန်းနိုင်မှာလဲတဲ့။

အားနာလိုက်တာ. . . ကျွန်မက မျက်ရည်လွယ်သူလေ။ အမြဲတမ်း နှုတ်ခမ်းကိုက်ပြီး "မငိုနဲ့. . . မငိုနဲ့. . ." လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောပေမယ့် နောက်ဆုံးမှာ မျက်ရည်ကကျတာပါပဲ။

မျက်ရည်ကို ထိန်းနိုင်တဲ့နည်းရှိရင် ကျွန်မလည်း သိချင်ပါတယ်။

စာဖတ်သူတစ်ယောက်က ချက်ချင်း နည်းတစ်ခု ပေးပါတယ်။ သူက ပြောတယ်၊ မျက်ရည်ကျလုလု အချိန်မှာ မျက်လုံးကို အစွမ်းကုန် ပြူးလိုက်ရင် မျက်ရည်တွေက အထဲပြန်ဝင်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

နောက် စာဖတ်သူတစ်ယောက် ပြောတာက မျက်ရည်ကျလုလုအချိန်မှာ ခေါင်းအမြန် မော့လိုက်ရင် မျက်ရည်က ကျမလာတတ်တော့ဘူးတဲ့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒီနည်းတွေက တကယ်အသုံးဝင်လို့လား။

အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ ရယ်စရာကောင်းနေမလား။

အစွမ်းကုန် ခေါင်းမော့ပြီး မျက်ရည်ကို အထဲပြန်ဝင်ဖို့ လုပ်တဲ့အချိန် သင့်ရှေ့မှာရပ်နေတဲ့လူက သင့်မေးစေ့ကိုပဲ မြင်ရမှာလေ။ ဒါ ထူးဆန်းမနေဘူးလား။ တွေးကြည့်တာနဲ့တင် ရယ်စရာကောင်းနေပါတယ်။

မျက်ရည်မကျအောင် လုပ်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရယ်ချင်လာလို့ မျက်ရည်တွေ အထဲပြန်ဝင်သွားနိုင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်ရည်ထိန်းထားနိုင်တဲ့နည်း ကျွန်မမှာ တစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါက တော့ ငိုချင်လာတဲ့အချိန် အတင်းထွက်ပြေးတာပါပဲ။ နေရာတစ်ခု အမြန်ရှာပုန်းပြီး တံခါးပိတ် အားရပါးရ ငိုတာပါပဲ။ ငိုလို့အားရတဲ့အခါ မျက်ရည်သုတ်ပြီး ခါးကိုမတ် ဘာမှမဖြစ်သလို အခန်းထဲက ပြန်ထွက်လာ. . . ကိုယ်ငိုခဲ့ဖူးမှန်း တခြားလူကို မသိစေဘူး။

ဒါပေမဲ့ မျက်လုံးနီနီကြီးက ကျွန်မကို သစ္စာဖောက်နိုင်ပါတယ်။

မျက်ရည်လွယ်လို့ ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျွန်မ အပြစ်မတင်ပါဘူး။ ကိုယ်မငိုချင်တဲ့အချိန်မှာ မျက်ရည်မကျဖို့ကိုပဲ ကျွန်မ လိုချင်တာပါ။ မျက်ရည် မကျသင့်တဲ့အချိန်မှာ မျက်ရည်ကျတာကို အပြစ်တင်တာပါ။

အခုအချိန်မှာတော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ်မနှစ်သက်၊ မလိုလားသူနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့လည်း ကျွန်မ ငိုတာကို မြင်ရဖို့ အခွင့်အရေး မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ကျွန်မက ချစ်ရတဲ့၊ ကျွန်မကို ချစ်တဲ့ လူတွေရှေ့မှာလည်း မျက်ရည်ကျတာမျိုး ကျွန်မ မဖြစ်ချင်တော့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ မျက်ရည်ကို ထိန်းထားရတာဟာ အရမ်းပြောချင်နေတဲ့စကား တစ်ခွန်းကို မပြောမိအောင် ထိန်းထားရသလိုပဲ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ပြောလိုက်ရင် နောင်တရမယ်ဆိုတာကို သိသိနဲ့၊ ပြောလိုက်ရင် နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကို အခုလောက် သူချစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိသိနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ ပြောလိုက်မိတယ်။

တကယ်လို့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ အစွမ်းကုန်ခေါင်းမော့ပြီး စကားလုံးတွေကို မျိုချလို့ရရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲနော်။

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com

အချစ်ရဲ့ အချိန်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်း

လူတွေကပြောတယ်၊ အချစ်ဆိုတာ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းကို ထိန်းထားပေးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာတဲ့။

ဒါကတော့ ဘယ်အရွယ် အပိုင်းအခြားမှာလဲဆိုတာ ကြည့်ရမှာပေါ့။

ချစ်စခင်စအချိန် အချင်းချင်း မှန်းဆတမ်းတပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလိုက်၊ ခံစားလိုက်ဖြစ်တဲ့ နေ့ရက်တွေက တကယ်ပဲ လူကို နုပျိုစေပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်အပိုင်းအခြားမှာရှိတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမဟာ စိတ်နုပျို လန်းဆန်းပြီး အသားအရည်တောက်ပလို့ လူလည်း လှလာတတ်တယ်။ လူလှလာတော့ ကြည့်လိုက်ရင် နုပျိုလန်းဆန်းနေတော့တယ်။

အစဦး သုံးလနဲ့ အစဦး တစ်နှစ် ကျော်လာတဲ့အခါ အဲဒီလောက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိ၊ ခံစားမှု မရှိတော့ဘူး။ နုပျိုလန်းဆန်းချင်ရင် ချိုမြိန်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ချိုမြိန်တဲ့နေ့ရက်နဲ့ ချိုမြိန်တဲ့အချစ်က လူကို လက်ရှိအရွယ်ထက် နုပျိုစေတာအမှန်ပါ။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလို့ နုပျိုလန်းဆန်းတာပါ။

သုံးနှစ်မြောက်ရောက်လို့ နုပျိုလန်းဆန်းတာကို ထိန်းထားချင်ရင် စိတ်အားထက်သန်မှုကို အားကိုးရပါတယ်။ လူတော်တော်များများက သုံးနှစ်မြောက် လွန်လာတာနဲ့ ပေါ့လျော့လာတတ်ကြတယ်။ အချင်းချင်းရဲ့ အဆိုးဆုံး သရုပ်သဏ္ဌာန်တွေကို တွေ့မြင်ခဲ့ဖူးပြီဆိုရင်လည်း အချိန်ပေးပြီး စိတ်ပါလက်ပါ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

mgyoe.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနှစ်ကထက်၊ အရင်နှစ်တွေတုန်းကထက် ပိုနူပျိုစေဖို့ဆိုတာ စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိဘဲနဲ့တော့ မရပါဘူး။ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိတဲ့လူတွေ ရည်းစားထားရင် ပိုနုပျိုနေတတ်တာအမှန်ပါပဲ။

ဆယ်နှစ်အကြာ ဒါမှမဟုတ် နှစ် ၂၀ အကြာမှာ ဒီလူတစ်ယောက်တည်း အပေါ် မှာပဲ နုပျိုစိတ်ကို ထိန်းထားချင်ရင် အချစ်ကိုပဲ အားကိုးလို့ မရတော့ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုကို အားကိုးရတော့မှာပါ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ရုတ်တရက် အသက်ငါးနှစ်လောက်ငယ်ချင်ရင် နောက်ရည်းစား တစ်ယောက်ကို ပြောင်းထားမှ ရပါတော့မယ်။

အချစ်က လူကို နုပျိုစေတတ်သလားဆိုရင် ဘယ်လို အချစ်မျိုးလဲဆိုတာ ကို အရင်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့အချစ်က လူကို ပိုအိုစေတတ်ပါတယ်။

တချို့က မကွဲနိုင် မပြတ်နိုင် ပျော်လည်း မပျော်တဲ့အချစ်မျိုး ထားတတ် တယ်။ ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုလူမျိုး ရှိကြတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုလူမျိုး က နှစ်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကြည့်လိုက်ရင် ညှိုးနွမ်းပြီး အိုစာနေတယ်။ အချိန်က ခြေရာမချန်ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားတာလား။ ပင်ပင်ပန်းပန်း ချစ်ရတဲ့အချစ်က အချိန်ကုန် ပိုမြန်သလိုပါပဲ။ တစ်နှစ်ထဲချစ်တာ သုံးနှစ်လောက် အိုစာသွားရတယ်။

အချစ်ဆိုတဲ့ဒီအရာက လူကို နုပျိုစေနိုင်သလို လူကိုလည်း အိုစာစေ နိုင်ပါတယ်။ အချိန်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းထဲ လူးလားခေါက်ပြန်နေသလိုပါပဲ။ အဆိုး ဆုံးက နုပျိုမှုကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိုစာမှုကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရွေးလို့မရတာပဲ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်အရွယ်ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်လို့ မရသလိုမျိုးပေါ့။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ ချစ်သူ

ကျွန်မမှာ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ကိုယ့်ထက် ငယ်တဲ့ ကောင်လေးတွေနဲ့ပဲ ရည်းစားထားတယ်။ သူ့ရုပ်ရည်က နဂိုအသက်ထက် နုပျိုနေတာပဲ။ ဟိုသူငယ်လေးတွေက သူ့အသက်ဘယ်လောက်ရှိမှန်းကို မသိကြပါဘူး။

"တစ်နေ့နေ့မှာ သူတို့မေးလာရင်ရော" လို့ ကျွန်မ မေးတော့ သူ ပခုံးတွန့်ပြပြီး-

"သူတို့ မမေးတတ်ကြဘူး၊ တကယ်လို့ မေးလာခဲ့ရင် ငါ လိမ်ပြောမှာပေါ့"

"တကယ်လို့ သူတို့ထဲက တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ နင် ယူလိုက်ရင် လက်မှတ်ထိုးတဲ့အချိန် နင့်အသက်အမှန်ကို သူ သိသွားမှာပဲ"

"အဲဒီအချိန်ကျရင် သူ နောင်တရလည်း နောက်ကျသွားပြီ" သူ ရယ်ပြီး ပြောတယ်။

သူ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့ထက် အသက်ဆယ်နှစ်ငယ်တဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ ယူလိုက်တယ်လို့ ကျွန်မကို သူပြောပြတယ်။

"သူ အသက် ၄၀ ရောက်တဲ့အချိန် ဟိုကောင်လေးက ၃၀ ပဲ ရှိသေးမှာ" ခေါင်းခါပြီး သူ ပြောတယ်။

"ဒါမကောင်းဘူးလား" ကျွန်မ ပြောလိုက်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက် သင်ရထားရင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာလာတဲ့အခါ ထိပ်ပြောင်ပြောင်၊ မျက်ရစ်ထူထူ၊ ဗိုက်ပူပူ လူတစ်ယောက်ကို သင် တွေ့မြင်ရတတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သင် တွေ့မြင်နေရမှာက အရွယ်ကောင်း အားကောင်းမောင်းသန် ယောက်ျားတစ်ယောက်ကိုပါ။ ယောက်ျားသားရဲ့ နုပျိုခြင်းကလည်း နုပျိုခြင်းပဲလေ။ Oscar Wilde က ပြောတယ် . . . နုပျိုခြင်းဟာ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်တဲ့။ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်က ခဏလေးနဲ့ လောင်ကျွမ်းသွားတယ်။ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းကို လိုက်လံဖမ်းဆုပ်တာဟာ ဘယ်လောက် တုံးအ,သလဲဆိုတာကို ကျွန်မတို့ သိကြတယ်။

ဒါဟာ အခိုးအငွေ့နဲ့တူတဲ့ အရာတစ်ခုကို လိုက်လံဖမ်းဆုပ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ချစ်သူရဲ့နုပျိုမှုကတော့ ကိုယ့်ကို နုပျိုနေအောင်ကြိုးစားဖို့ အမြဲ လှုံ့ဆော်နိုင်ခဲ့တယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အုံပုန်းကန်အောက် နှစ်မြုပ်ခြင်း

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မေးတယ်-

"နင့်ကို တိတ်တခိုး ချစ်နေတဲ့သူ ရှိ၊မရှိ နင်သိလား" တဲ့။

"တိတ်တခိုး ချစ်နေတယ်ဆိုမှတော့ ငါ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ၊ တကယ်လို့ သိရင်လည်း ဒါဟာ တိတ်တခိုး ချစ်နေတယ်လို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး" လို့ ကျွန်မ ခပ်ဆတ်ဆတ် ပြန်ပြောမိတယ်။

ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ပြီး အထင်ကြီးနေတဲ့လူမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ငါက ချစ်စရာလေး၊ ငါ့ကို တိတ်တခိုးချစ်နေတဲ့လူ ရှိသင့်တယ်လို့ အမြဲတွေးနေတဲ့ လူမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်မကို တိတ်တခိုး ချစ်နေတယ်လို့ အရင်တုန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောပြတယ်။ အဲဒီ တိတ်တခိုးချစ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့ လူက ကျွန်မနဲ့ ပြောရဆိုရ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းပါပဲ။ အဲဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ သူ့ဆီ ကျွန်မ ဖုန်းဆက်ပြီး သွေးတိုးစမ်းလိုက်တယ်။

"နင် တခြားလူကို ခိုးချစ်ဖူးလား"

"အင်း. . . ငါ တစ်ခါမှ တခြားလူကို ခိုးမချစ်ဖူးဘူး" တဲ့ သူက ပြန်ဖြေတယ်။

နောက်တော့ ကျွန်မ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ဒီလိုကြီး တိုက်ရိုက်သွား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မေးတော့ သူက ကိုယ့်ကို သဘောကျနေရင်တောင် ဝန်ခံလောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကသာ သူ့ကို ခိုးချစ်နေတယ် ထင်တော့မှာပေါ့။

ကျွန်မ ဘယ်သူ့ကိုမှ တိတ်တခိုး မချစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တခြားလူလည်း ကျွန်မကို ခိုးချစ်တတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကပြောတယ်. . . တိတ်တခိုး ချစ်တာဟာ မွန်မြတ်တယ်တဲ့။ တချို့ကပြောတယ်. . . တိတ်တခိုးချစ်တာဟာ လက်ဆောင်နဲ့တူတဲ့ ဒဏ်ရာတစ်ခုပါတဲ့။ လွမ်းမောကြေကွဲဖွယ် ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိတ်တခိုးချစ်တဲ့ အချစ်က အဆုံးသတ်မရှိခဲ့ရင်၊ တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကို မချစ်ခဲ့ရင် ဒီတိတ်တခိုးချစ်တဲ့ အချစ်က ရေပေါ်ကို ပေါ်မလာနိုင်တဲ့ တစ်ဖက်သတ် အချစ်ဆိုတာ ယုံလိုက်ပါ။

တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ် ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျိတ်ချစ်နေမိတယ်လို့ ကိုယ်တို့ ထင်တတ်တယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်တို့ တစ်ဖက်သတ်ချစ်နေတာက ကိုယ်တို့စိတ်ကူးထဲ အကြိမ်ကြိမ် အလှဆင်ထားတဲ့ လူကိုပါ။ မပိုင်ဆိုင်ရလေ ပိုချစ်လေ၊ မရယူနိုင်လေ သည်းအူပြတ်မတတ် ဖြစ်လေနဲ့။

နောက်ဆုံးမှာ ရေပေါ် ပေါ်မလာနိုင်တဲ့ တစ်ဖက်သတ်အချစ်က အုံပုန်း ကန်အောက် နစ်မြုပ်သွားလိုက်တာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ထွန်းတဲ့ ရေညှိတစ်ခင်း ဖြစ်သွားခဲ့ရတယ်။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com

သဘော်စီးတဲ့ ယောကျ်ား

ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေတတ်တဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်မ ရင်းနှီးတယ်။ သူက ကျွန်မကို ပြောပြတယ်၊ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တာဟာ ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် မဟုတ်ဘူးလို့ ငယ်ငယ်လေးတည်းကစ သူ တွေးထင်ထားခဲ့ပြီတဲ့။

အဲဒီနေ့ညက သူနဲ့ ကျွန်မ အီတလီစာ စားနေရင်း သူ့ကို ကျွန်မ မေးလိုက်တယ်။

"ဒါဆို နင်လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီလား"

"အရင်တုန်းကတော့ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် မပျော်ခဲ့ဘူး။ အခု အသက်နည်းနည်းကြီးလာတော့၊ ရည်းစားတွေလည်း ထားခဲ့ဖူးပြီ ဆိုတော့ ငါ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်နေပြီ" လို့ သူက ဖြေတယ်။

သူ တကယ်ပဲ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ သူ ချစ်ကြိုက်ခဲ့တယ်။ ကလေးတစ်ယောက် ရတယ်။ မင်္ဂလာတော့ မဆောင်ခဲ့ဘူး။ နောက်တော့ ဘဝကို ကလေးနဲ့ပဲ သူ ဖြတ်သန်းနေလိုက်တယ်။

ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူ ယုံကြည်ခဲ့တဲ့နည်းလမ်းကို သူ အကောင်အထည် ဖော်နေလိုက်တယ်။ တခြားလူကို သူ မပိုင်ဆိုင်နေသလို သူ့ကိုလည်း တခြားလူ မပိုင်ဆိုင်စေခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ အဲဒီလူနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာ ကိုယ်ပိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကောင်းကင်တစ်ခု ရှိသင့်တယ်လို့ သူက ပြောတယ်။ လူချင်းတွေ့ချင်တဲ့အခါ နှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က သဘော်စီးပြီး သွားတွေ့လိုက်ရုံပါပဲတဲ့။

"ဒါဆို သဘော်စီးပြီး နင့်ဆီလာချင်တဲ့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို နင် ရှာရမှာပေါ့" လို့ ကျွန်မ ရယ်ပြီး ပြောဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အချစ်ကို ဘယ်လို ယုံကြည်ကိုးကွယ်နေပါစေ၊ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ် ရည်းစားမဖြစ်ရပါဘူး။ ယန်းပေါလ်ဆတ်က သူ့ရဲ့ ဆိုင်မွန်ဒီဗူဗွားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သလို ဂျွန်လင်နွန်က သူ့ရဲ့ Yoko Ono ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားလာတုန်းကလည်း တစ်ယောက်တည်း၊ သေသွားတော့လည်း တစ်ယောက်တည်း. . . ဒီသဘောတရားကို လူတိုင်း သိကြပါတယ်။ လက်တွေ့လုပ်နိုင်ဖို့ကသာ တစ်ကဏ္ဍဖြစ်နေခဲ့တာပါ။

ကိုယ့်ကို သူ မပိုင်အောင်လုပ်ဖို့က လွယ်ကောင်းလွယ်ပေမယ့် သူ့ကို ကိုယ် မပိုင်ချင်တာမျိုးက လုပ်ရ ထင်သလောက် မလွယ်လှဘူး။ တကယ်လို့ လူက တစ်ယောက်တည်းနေတတ်၊ အထီးမကျန်တတ်၊ ဆုံးရှုံးမှာ မကြောက်တတ်၊ ဘယ်တော့မှလည်း မအိုတတ်ရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။

အိုသွားပြီဆိုရင်ကော သဘော်က စီးနိုင်ဦးမှာမို့လား။

◆◆◆

mgyoe.com