



SAMPLESOCK
ပျော်ရွှင်ဖို့

ဒီလောက် ဗာဏ်ခဲပါစေနဲ့

ခိုင်းခိုင်းစနေ

(သတ္တမအကြိမ်)



mgv.com

mgyoe ဒီလောကကြီး သာယာလှပတယ်လို့
သင်ထင်ရင် လှပမှုတွေက သင့်ဆီကို
ရောက်လာမယ်။

ငါဟာ အချစ်ခံထိုက်တယ်လို့
သင်ထင်ရင် သင့်ကို တကယ်ချစ်မယ့်သူ
ပေါ်လာမယ်။

ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ပါစေနဲ့



9 782023 000267

mgyoe.com

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၂၆)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူ မူပိုင် - စာရိပ်မြိုင်

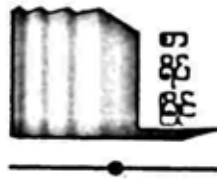


နိုင်နိုင်းစနေ

ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ခဲပါစေနဲ့

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ သတ္တမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Youn illustration
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငင်ထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၅၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

နိုင်နိုင်းစနေ
 ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ခဲပါစေနဲ့ / နိုင်နိုင်းစနေ။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
 စာမျက်နှာ - ၀၀၀၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
 (၂၆) ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ခဲပါစေနဲ့



၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

၁၈

နိုင်:နိုင်:စနေ
နှလုံးသားနှက်နှက်မှာ
ပွင့်တဲ့ ပန်း



၂၁

ရွှေဒေါင်း
စစ်ရဲသူ

၁၉

ကိုလေးမြတ်
ကားဂိတ်



၂၂

နိုင်:နိုင်:စနေ
နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို
ပြုံးပါ

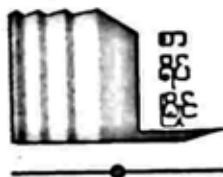
၂၀

လင်းရောင်နိုးစော
ဒေါင်းမြရီ



၂၃

ညီလေးငယ်
အဝါရောင်
ကောင်းကင်



၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွင်း ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ



၂၄

ပျို
ဖောင်း ဥယျာဉ်

၂၅

သက်ပိုင်မြန်မာမြန်မာ
သမီးရတနာ



၂၆

ပျော်ရွှင်ဖို့
ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့

မာတိကာ

◆	အမှာစာ	၈
၁။	ကိုယ့်ကို ပြုံးရယ်စေသူတစ်ယောက်ကို ချစ်ပါ	၁၀
၂။	တကယ် လွတ်ချနိုင်သွားတဲ့အခါ	၁၂
၃။	အနားမှာရှိနေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်တယ်	၁၄
၄။	ဒီတစ်သက်မှာ နင်နဲ့ပဲ ပတ်သက်တယ်	၁၆
၅။	ကိုယ်ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်ဘူး... ကိုယ်နားလည်သဘောပေါက်သွားတာ	၁၈
၆။	မအနဲ့တော့ တချို့လူတွေက မထိုက်တန်ပါဘူး	၂၀
၇။	တားလို့မရရင် ထားလိုက်တော့	၂၂
၈။	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့	၂၄
၉။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်စချစ်မိတဲ့အခါ	၂၆
၁၀။	နင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးတယ်	၂၈
၁၁။	ကြံ့ခိုင်ချင်ဟန်ဆောင်မနေပါနဲ့တော့	၃၀

၁၂။	အချစ်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟန်ဆောင်နေစရာမလို	၃၂
၁၃။	နင်နဲ့သာဆိုရင်	၃၄
၁၄။	သတိရလွမ်းဆွတ်ခြင်းမှာ အသံမပါဘူး	၃၆
၁၅။	တကယ်အချစ်ဆိုတာ	၃၈
၁၆။	အိပ်ရေးပျက် မခံပါနဲ့နော်	၄၀
၁၇။	တကယ်လို့ သင်မောပန်းပြီဆိုရင်	၄၂
၁၈။	တွေ့ဆုံခြင်းတစ်ခုတိုင်းက ရှေးကံကြောင့်ပါ	၄၄
၁၉။	တစ်ယောက်တည်းဖြစ်တဲ့အခါ	၄၆
၂၀။	အချစ်က အေးစက်တဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘူး	၄၈
၂၁။	ကိုယ့်ကို အနွံတာခံသူကို တန်ဖိုးထားပါ	၅၀
၂၂။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းဆက်ဆံမယ်	၅၂
၂၃။	ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူက အရာရာမှာ ဇီဇာကြောင်မနေပါဘူး	၅၄
၂၄။	နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခိုက် သူ မရှိတော့ပါ	၅၆
၂၅။	ခယောင်းတောလမ်းကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်တဲ့အခါ	၅၈
၂၆။	တကယ်လို့ ပြန်ဆုံဖြစ်ခဲ့ရင်	၆၀
၂၇။	မဆက်သွယ်ပေမယ့် မမေ့ပါ	၆၂
၂၈။	တကယ်လွမ်းဆွတ်တဲ့အခါ	၆၄
၂၉။	လူတစ်ယောက် ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ	၆၆
၃၀။	ရင်ထဲခံစားရခက်တဲ့အခါ	၆၈
၃၁။	လူတချို့ကို မေ့လိုက်ပါ	၇၀
၃၂။	ထိုက်တန်သူတစ်ယောက်ကိုသာ ချစ်ပါ	၇၂
၃၃။	နောက်တစ်ခေါက်မှာ ကောင်းကောင်း တန်ဖိုးထားရအောင်	၇၄

၃၄။	ရင်ဖွင့်လို့ရနိုင်မယ့်သူတစ်ယောက် ရှိချင်တယ်	၇၆
၃၅။	ဘဝခရီးဖော်	၇၈
၃၆။	အထီးကျန်နေ့ရက်တွေကို တစ်ယောက်တည်းဖြတ်သန်းမယ်	၈၀
၃၇။	တန်ဖိုးမထားတတ်ရင် ပိုင်ဆိုင်ဖို့ မထိုက်တန်ပါ	၈၂
၃၈။	နားလည်မှုရှိပေမယ့် နားလည်မခံရတဲ့အခါ	၈၄
၃၉။	နာကျင်လေ တိတ်ဆိတ်လေ	၈၆
၄၀။	လွမ်းဆွတ်မှုတစ်မျိုးကို မနှောင့်ယှက်ဘူးလို့ခေါ်တယ်	၈၈
၄၁။	အရင်းနှီးဆုံး သူစိမ်း	၉၀
၄၂။	မောပန်းမှုတစ်မျိုးက မငြင်းဆန်တတ်လို့ဖြစ်တာ	၉၂
၄၃။	သံယောဇဉ်တချို့က မဆက်သွယ်ရင် စိမ်းသွားတယ်	၉၄
၄၄။	အားကိုးရာမဲ့စကားတွေ ပြောမထွက်တဲ့အခါ	၉၆
၄၅။	ချစ်ဖို့ရာလွယ်ပေမယ့် နားလည်ဖို့ရာခက်တယ်	၉၈
၄၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှောင်ထဲပစ်ချမထားပါနဲ့	၁၀၀
၄၇။	လွတ်ချလိုက်တဲ့အခါ	၁၀၂
၄၈။	တစ်ယောက်တည်း ကျင့်သားရခဲ့ပြီ	၁၀၄
၄၉။	နင် အဆင်ပြေပါစေ	၁၀၆
၅၀။	ချစ်တာကို ကွယ်ဝှက်ထားလို့မရပါ	၁၀၈
၅၁။	ပိုကောင်းတဲ့ ကိုယ်အဖြစ်	၁၁၀
၅၂။	တကယ်လို့ မဆုံဖြစ်ခဲ့ကြရင်	၁၁၂
၅၃။	ဒီတစ်သက် ကိုယ့်အပေါ် ကိုယ်ကောင်းဖို့ မမေ့ပါနဲ့	၁၁၄
၅၄။	အရွယ်ရောက်သူရဲ့နာကျင်မှု	၁၁၆
၅၅။	တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးဖို့မသိခင် ငါတို့ အိုမင်းကြလေပြီ	၁၁၈

အမှာစာ

လူတိုင်း အချစ်နဲ့မကင်းကြဘူး။

အချစ်ကြောင့် လမ်းတွေ့သွားသူရှိသလို အချစ်ကြောင့် လမ်းပျောက် သွားသူတွေလည်း မနည်းဘူး။

အချစ်က ဘဝမဟုတ်ဘူး... အချစ်က ဘဝတစ်ပိုင်းတစ်စပါဆိုကြလည်း တကယ်တမ်း အချစ်နဲ့ထိပ်တိုက်တွေ့တဲ့အခါ ဘဝပျက်သွားကြတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က အချစ်ကြောင့် လမ်းပျောက်သူကို လမ်းစရှာပေးနိုင်ချင်မှ ရှာပေးနိုင်ပေမယ့် အချစ်ကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ခံပြင်းမှု ဝေဒနာတွေကိုတော့ သက်သာစေမှာပါ။ အချစ်ကြောင့် လမ်းတွေ့သွားသူကိုလည်း တစ်ဖက်သားကို ပိုပိုပြီး ချစ်တတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်လာစေမှာပါ။ အချစ်မရှိ တစ်ကိုယ်ရည်တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်တတ်လာစေမှာလို့ ယုံကြည် ပါတယ်။

တရုတ် wechat မှာ ဖတ်စရာ၊ မှတ်စရာ၊ နားထောင်စရာတွေက မကုန် ပါဘူး။ အဲဒီထဲက ညတိုင်းအသံလွှင့်တတ်တဲ့ ချန်နယ်တစ်ခုထဲက လူကို သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စေ၊ ခွန်အားဖြစ်စေ၊ နှစ်သိမ့်စေနိုင်တဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုကို နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အမြဲလိုလို ကျွန်မ နားထောင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း

နားထောင်ဖြစ်ပြီး ခံစားချက်နဲ့ တိုက်ဆိုင်တာတွေကို ဖုတ်ဘွတ်ခဲပေါ် ဘာသာပြန် မျှဝေဖြစ်ခဲ့တယ်။ ခံစားချက်တူညီတဲ့ စာဖတ်သူ မောင်ညီမငယ်တွေရဲ့ အားပေးမှု ကိုရခဲ့လို့ စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ဘာသာပြန် ရေးသားထုတ်ဝေရင်ကောင်းမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကို ရခဲ့ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်လိုက်ပါတယ်။

အချစ်ကြောင့် ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကြောင့် သောကတွေ၊ ကြောင့်ကျမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းနာကျင်မှုတွေ ခံစားနေရပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ အားအင်နည်း နေခဲ့ရင် ဒီစာအုပ်က အလင်းတစ်စက်အဖြစ် ကူညီဖေးမနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့် ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စချစ်ရာကနေ မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူကိုပဲဖြစ်ဖြစ် တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါစေ။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်
နိုင်နိုင်စနေ



ကိုယ့်ကို ပြုံးရယ်စေသူတစ်ယောက်ကို ချစ်ပါ

ရုပ်ရှင်ခိုင်ယာလော့တစ်ခွန်းက ဒီလိုဆိုတယ်. . . ။

“ဘဝရဲ့အဆုံးကို ရောက်သွားတဲ့အခါ ငါတို့ဟာ တူညီသွားကြတယ်။ ငါတို့ အိုမင်းသွားကြမှာပဲ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောတတ်ကြမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရိုးသားကြင်နာတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့တော့ တစ်သက်တာကို ဖြတ်သန်းဖို့လိုတယ်” တဲ့. . . ။

လူ့ဘဝတစ်သက်မှာ လူနှစ်မျိုးနဲ့ တွေ့ဆုံကြရတယ်။ တစ်မျိုးက ကိုယ့်ကို ငိုစေတဲ့သူ၊ နောက်တစ်မျိုးက ကိုယ့်ကိုပြုံးရယ်စေတဲ့သူ။ ဒီလူနှစ်မျိုးရဲ့ခြားနားချက်က ကိုယ့်ကို ငိုစေတဲ့သူက ကိုယ်ချစ်တဲ့သူဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုပြုံးရယ်စေတဲ့သူက ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။

ငယ်ရွယ်ချိန်တုန်းက ကိုယ်တို့ဟာ မရနိုင်တဲ့အရာကိုမှ ခေါင်းမာမာနဲ့ နှစ်သက်တတ်ခဲ့တယ်။ ပိုးဖလံ မီးတိုးတာဟာ ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူးဆိုတာကို လည်းသိသိနဲ့ ဘာကိုမှမငဲ့ဘဲ စမ်းကြည့်ချင်ခဲ့ကြတယ်။ သူ့ကြောင့် ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မှ တကယ်တော့ အချစ်ဟာ ဒီလောက်ပင်ပန်းဖို့ မလိုမှန်း ကိုယ်သိလိုက်ရတယ်။

အချစ်ဆိုတာ လူကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာပါ။ လူကို ဝမ်းနည်းကြေကွဲစေတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

mgyoe.com

လူတစ်ယောက်နဲ့ အတူပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ
လို့ ကိုယ်သေချာ တွေးကြည့်မိတယ်။

အချင်းချင်း သံသယဝင်ဖို့၊ အချင်းချင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ဖြစ်စေဖို့ မဟုတ်
ဘူးလို့ ကိုယ်ထင်တယ်။ အချင်းချင်း အငြိုးထား အမုန်းပွားဖို့ဆိုတာက ပိုမဖြစ်နိုင်
ဘူး မဟုတ်လား။ ဘဝမှာ ကိုယ်တို့စိတ်အားငယ်ချိန်မှာ သူ့ကိုသတိရလိုက်မိတာနဲ့
အလိုလို အင်အားပြည့်သွားစေတာမျိုးလေ။

ဘဝတစ်သက်တာက ရှည်လျားပါတယ်။ ဒီတစ်သက်မှာ ဘယ်သူနဲ့
အတူနေမယ်ဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ပြီးရယ်စေတဲ့ လူတစ်ယောက်
ကို ချစ်ပါ။ အကြောင်းက... ဒီလောကမှာ ကိုယ့်ကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးမယ့်သူများ
ပေမယ့် ကိုယ့်ကို ချက်ပြုတ်ကျွေးတဲ့လူ နည်းလို့ပါ။ ကိုယ့်ကို မျက်ရည်ကျစေမယ့်သူ
များပေမယ့် ကိုယ့်မျက်ရည်ကို သုတ်ပေးမယ့်သူ နည်းလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုချစ်တယ်
လို့ပြောတဲ့သူ များပေမယ့် ကိုယ့်ကိုအမြဲချစ်နေမယ့်သူ နည်းလို့ပါ။

အချစ်ဆိုတာ တဟုန်ထိုးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လှုံ့ဆော်မှု မဟုတ်ပါဘူး။
နှစ်ယောက်သား မနုပျိုတော့တဲ့အချိန်မှာတောင် ကိုယ့်ကို ကလေးငယ်တစ်ယောက်
လို သူ ကြင်နာယုယနိုင်နေသေးတာက အချစ်ပါပဲ။

နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အချိန်ထိ သူက စနောက်လိုက် ကိုယ်က
ရယ်မောလိုက်နဲ့ ဒါကမှ အချစ်ရဲ့တကယ်လှပတဲ့ ပုံရိပ်ဖြစ်ပါတယ်။



တကယ် လွတ်ချနိုင်သွားတဲ့အခါ

ကောင်မလေးတစ်ယောက်က ပြောတယ်...။

“လူတစ်ယောက်ကို တကယ် လွတ်ချနိုင်လိုက်တဲ့ ခံစားချက်ကို နောက်မှ ကျွန်မ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီခံစားချက်က တအံ့အံ့မြည်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ နှလုံးသားတစ်ခြမ်း ပဲ့ကြွေသွားတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝကို ကျွန်မ ဆက်လက်ဖြတ်သန်းနေပြီး ထမင်းစားချိန်၊ အလုပ်တက် အလုပ်ဆင်းချိန်၊ ဂိမ်းဆော့ နေချိန်မှာ သူ့ကို သတိရနေတတ်ပေမယ့် ဘာလှိုင်းမှ မထတော့တာပဲ။ သူနဲ့ အကြာကြီး ရင်းနှီးခဲ့ပြီလေ... စိတ်နှစ်ပြီးတော့လည်း အစွမ်းကုန်ချစ်ခဲ့ပြီးပြီ လေ...” တဲ့။

လူတစ်ယောက်ကို လွတ်ချရတာ အရမ်းခက်ခဲမယ်လို့ အရင်က ကိုယ်တို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သည်းအူပြတ်မတတ် ချစ်ခဲ့ဖူးတော့ သတိမရအောင်၊ မလွမ်းအောင် နေဖို့ဆိုတာက မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်တို့ဟာ နောက်ကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်မလှည့်ကြည့်နိုင်တော့ဘူး။ ပျော်ရွှင်ခဲ့တာ ဝမ်းနည်းခဲ့တာတွေကို ထပ်တလဲလဲ သွားမထိတွေ့ချင်တော့ဘူး။ တည်ငြိမ်တဲ့ ဘဝမှာ နေသားကျဖို့သာ ကြိုးစားနေထိုင်မိတော့တယ်။ တစ်ယောက်တည်းဆို ပေမယ့်လည်း နေ့ရက်ကို အေးချမ်းစွာပဲ ဖြတ်သန်းချင်တော့တယ်။

လူတစ်ယောက်ကို လွတ်ချလိုက်ပြီဆိုတာကို စကားအဖြစ်သာ ပြောရုံ

မဟုတ်ဘဲ စိတ်နှလုံးသားထဲကနေပါ လွတ်ထုတ်လိုက်သင့်တာပါ။ သူ့သတင်းကို ကြားလည်း ဘာခံစားချက်မှ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဓာတ်ပုံမြင်ရင်လည်း ရင်မခုန်တော့ဘူး။ မတော်လို့ လမ်းမှာဆုံခဲ့ရင်လည်း စိတ်သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရဲတယ်။

ငံတွဲဆုံခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်က အိုမင်းတဲ့အထိ လက်တွဲသွားမယ်ဆိုရုံ မဟုတ်ဘဲ နှစ်ဦးသားရဲ့ ကြီးပြင်းရင့်ကျက်လာမှုကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ခံစားဖို့လည်း ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ လမ်းတစ်ဝက်မှာ လမ်းခွဲဖို့ အကြောင်းဖန်လာရင်လည်း စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ လက်ပြနှုတ်ဆက်ကြရုံပေါ့။ ချစ်ခဲ့ဖူးတာတွေ၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူး ခဲ့ဖူးတာတွေ၊ အတူလျှောက်လှမ်းခဲ့ဖူးတဲ့ အချိန်နေ့ရက်တွေကို မှတ်သားထားပြီး ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရုံပေါ့။

နင့်ရဲ့ကမ္ဘာမှာ နင်ဟာ နင့်ရဲ့အလင်း ဖြစ်ပါစေ။ အမြဲတမ်း ထွန်းလင်း တောက်ပနေပြီး ဆွဲဆောင်မှုနဲ့ပြည့်နေပါစေလို့ ကိုယ်တောင်းဆုပြုပါတယ်ပေါ့။



အနားမှာရှိနေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်တယ်

တစ်ခါတလေမှာ အချိန်ကုန်တာ မြန်လိုက်တာလို့ ခံစားရတယ်။ တန်ဖိုးထားဖို့ မသိတတ် နားမလည်ချိန်မှာပဲ ငါတို့ဟာ အိုမင်းသွားကြတော့တယ်။

အခု သင့်ဘေးမှာ အဖော်ပြုနေသူက သူပဲလား...။ သင့်ကို နှစ်နှစ်ကာကာ ချစ်နေသူကရော အဲဒီတစ်ယောက်ပဲလားဟင်...။

တကယ်လို့ ဟုတ်တယ်ဆိုရင် အချင်းချင်း အကြီးကြီးဖက်ပြီး “ကျေးဇူးတင်တယ်” ၊ “နင့်ကို ချစ်တယ်” လို့ တစ်ခွန်းလောက် ပြောပေးပါ။

သင် ဆင်းရဲချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်နေခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင် ကျန်းမာချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျားနာချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ချစ်နေခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင့်ရဲ့ ခေါင်းမာတဖွတ်ထိုးမှုကို လက်ခံပြီး သင့်ရဲ့ စိတ်တို့ဒေါသတွေကို ခွင့်လွှတ်ပေးတတ်တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

ပြောကြတာက... အချိန်က သံယောဇဉ်အစစ်အမှန်တွေကို အနယ်ထိုင်စေတယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခက အကောင်းဆုံးအဖော်ကို စစ်ထုတ်ပေးတယ်၊ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်နေကြချိန်မှာ အနားမှာကျန်ခဲ့သူသာ တန်ဖိုးထားထိုက်သူတဲ့...။

ဘဝမှာ တွေ့ဆုံခွင့်ရတာကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဘဝထဲ ဝင်လာခဲ့လို့လည်း ကျေးဇူးတင်ပါ။ ကိုယ့်အချိန်ကို ထူးဆန်းလှပစေခဲ့တာ၊ ကိုယ့်နေ့ရက်တွေကို နွေးထွေးစေခဲ့တာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။ တွေ့ဆုံခဲ့ချိန်ကနေ ယနေ့ထက်ထိ

mggyoe.com

မခွဲမခွာ ရှိနေတာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါ။

ရှေ့ဆက်လျှောက်မယ့်လမ်းက ခန့်မှန်းရခက်တယ်။ နေသာရင်လည်း သာမယ်၊ မိုးပြင်းရင်လည်း ပြင်းမယ်။ သူ့သာ အနားမှာရှိရင် လှိုင်းလေ ဘယ်လောက် ကြမ်းကြမ်း အင်အားအပြည့်နဲ့ သင်ဆက်လျှောက်မှာပဲ မဟုတ်လား...။ ခက်ခဲတဲ့ ခယောင်းတောလမ်းဆိုလည်း သင်ခြေချရဲမှာပဲ မဟုတ်လား...။

သင်တို့ အချင်းချင်း ဒီလိုချစ်နေဖို့၊ အချစ်ခံနေရဖို့ကို ဆုတောင်းပေး နေပါတယ်...။ သိပ်ချစ်ကြရင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဟစ်ကြွေးကြည့်ပါ...။ နှစ်ကာလတွေ မအိုသရွေ့ ငါတို့ ဘယ်တော့မှ မခွဲဘူးလို့...။



ဒီတစ်သက်မှာ နင်နဲ့ပဲ ပတ်သက်တယ်

အချစ်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန် ထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိတယ်။

ကိုယ်စိတ်ကူးပုံဖော်မိတဲ့ အကောင်းဆုံးပုံသဏ္ဍာန်က နင်နဲ့အတူ အိမ်လေးတစ်အိမ်၊ လူကနှစ်ယောက်၊ တစ်နေ့သုံးနပ်၊ ဥတုရာသီသုံးပါးနဲ့ပေါ့။ နေ့ အချိန်မှာ အလုပ်ကိုယ်စီနဲ့ ကိုယ်တို့ အလုပ်များကြမယ်။ ညအချိန်မှာ ကိုယ်တို့ ယုယကြင်နာကြမယ်။

ကိုယ်တို့နေထိုင်နေတဲ့မြို့ပြမှာ နေ့ရက်တိုင်း ဇာတ်လမ်းမျိုးစုံ ဖြစ်ပျက် နေကြတယ်။ လူတချို့ တွေ့ဆုံကြတယ်၊ လူတချို့ ချစ်ကြိုက်ကြတယ်။ လူတချို့ ခွဲခွာကြတယ်၊ လူတချို့ သက်ဆုံးတိုင် အတူတကွ ရှိနေကြတယ်။ လူတစ်ယောက် က မြို့တစ်မြို့ကို ချစ်မိသွားတယ်ဆိုတာ အဲဒီမြို့ စည်ကားလွန်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီမြို့မှာ သူချစ်တဲ့သူရှိလို့ အဲဒီမြို့ဟာ သူ့အတွက် ထူးခြားသွားတာပါ။

လူအများက အချစ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ခန့်ညားထည်ဝါနေဖို့ မမျှော်လင့် ဘူး။ ရိုးစင်းသာမန်ဖို့ကိုပဲ မျှော်လင့်ကြတယ်။

နှစ်ယောက်သား ဘဝကို ရိုးရိုးစင်းစင်း ဖြတ်သန်းရင်း အိမ်အတွင်း ရေးလေးတွေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြမယ်။ နင် အရမ်းကောင်းစရာ မလိုဘူး... ကိုယ် ချစ်ရင်ရပြီ။ ကိုယ် အရမ်းကြီး ထူးချွန်နေစရာမလိုဘူး... နင် နှစ်သက် သဘောကျရင်ရပြီ။

အချစ်စတင်ချိန်မှာ အချစ်ကို ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ရုပ်ရှင်တစ်ကားအဖြစ် ကိုယ်တို့ ထင်မြင်လိုက်တတ်ကြတယ်။ ထူးခြားဆန်းကြယ်မယ်၊ ဇာတ်အတက် အကျ ရှိမယ်၊ မပြောင်းလဲတဲ့ ကတိသစ္စာတွေ ရှိမယ်ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ဘဝဆိုတာ ရိုးရိုးစင်းစင်းပဲလေ...။ အဲဒီလောက် ထူးခြား ဆန်းကြယ်တာ မရှိဘူး၊ အရိုးအသားထဲ စိမ့်ဝင်လောက်တာမျိုး မရှိဘူး။ အချိန် တော်တော်များများမှာ သူဟာ နူးညံ့နွေးထွေးတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ပါ။ စကား တစ်လုံး၊ စာတစ်ကြောင်းက ဖတ်ရတာ ဘာမှထူးခြားမှု မရှိဘူးဆိုပေမယ့် လူကို တစ်သက်တာ မမေ့ရက်စေပါဘူး။

စကားတစ်ခွန်းက ဒီလိုဆိုပါတယ်...။

“နင်ပါရင် အရပ်လေးမျက်နှာက အိမ်ပဲ၊ နင်မပါရင် ဘယ်ရောက်ရောက် လေလွင့်တာပါပဲ” တဲ့။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ နင်နဲ့ငါ ဆိုတယ်။ နှစ်ယောက်သား တစ်အိမ်ထူတယ်။ နွေ မိုး ဆောင်း၊ မနက် နေ့လယ် ည ဒီတစ်သက်မှာ ငါဟာ နင်နဲ့ပဲ ပတ်သက် နေတော့တယ်။



ကိုယ်ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်ဘူး... ကိုယ်နားလည်သဘောပေါက်သွားတာ

“နင် အရင်ကနဲ့ မတူတော့သလိုပဲနော်” တဲ့...။

ကိုယ်တို့ဟာ ဒီလိုစကားတစ်ခွန်းကို အမြဲကြားရတတ်တယ်။

ဘယ်နေရာမှာ ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လည်း မသိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ တကယ်ပဲ ကိုယ်တို့ဟာ အရင်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ဝေးဝေးလာခဲ့ပါတယ်။

မှတ်မိပါသေးတယ်... ငယ်ငယ်တုန်းက ရှိခဲ့တဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ဘယ်တော့

မှ မပြောင်းလဲပါစေနဲ့လို့ ကိုယ်တို့ မျှော်လင့်ခဲ့ကြတယ်။ လုပ်ချင်တဲ့အရာ၊ ချစ်ချင်

တဲ့လူ၊ အကောင်အထည်ဖော်ချင်တဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ

ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘဲ ကနဦးအချိန်ကလို ရိုးစင်းဖြူစင်ဖို့ မျှော်လင့်ခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်ရဲ့ ရိုက်ခတ်တိုက်စားမှုကြောင့် ဒီလောကမှာ လုံးဝ မပြောင်း

လဲတဲ့ နိယာမဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း နားလည်လာခဲ့တယ်။ အသက်

အရွယ် ပြောင်းလဲလာတယ်။ ရုပ်ရည်ပြောင်းလဲလာတယ်။ ချစ်ကြိုက်တဲ့လူ၊ နံ့ဘေး

က သူငယ်ချင်းတောင် ပြောင်းလဲသွားတယ်။

ဘဝမှာ ဘာကြောင့် နှုတ်ဆက်ခွဲခွာခြင်း ရှိရတာလဲ...။ ဘာကြောင့်

ချစ်ကြိုက်တဲ့လူ အေးစက်သွားရတာလဲ...။ ဘာဖြစ်လို့ ပေးဆပ်မြဲပေးဆပ်လည်း

လျစ်လျူရှုခံရတာလဲ...။ ကိုယ်ကပဲ တစ်ခုခု မှားနေလို့လား...။ ကိုယ်ကပဲ

မကောင်းတာလားလို့ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။

mg y o e . c o m

စိတ်ထဲ အတွေးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်လို့ . . . နောက်ဆုံးကျမှ လူ့ဘဝ ဒီတစ်သက်ဟာ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း၊ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ခွဲခွာခြင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစည်းဖြစ်တည်ထားတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်နားလည်လိုက်တယ်။

ဟောင်ကောင်စာရေးဆရာမ Amy Cheung က ပြောတယ် . . . ခွဲခွာ သွားတဲ့လူဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲက ဖြတ်လျှောက်တွေပဲ။ ဘာလို့ စိတ်ထဲထည့်ပြီး တနဲ့ နဲ့ ခံစားနေမှာလဲ တဲ့ . . . ။

ဒီလိုနဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ်က ရှိခဲ့တဲ့ ခေါင်းမာမှုကို ရုတ်သိမ်းပြီး စိတ်ခံစား ချက်ကို နိမ့်ချည်မြင့်ချည် မဖြစ်စေခဲ့တော့ဘူး။ အရာရာတိုင်းကို ရင်ဖွင့်ပြောဆိုတာ မျိုးတွေ မလုပ်ခဲ့တော့ဘူး။

တချို့ကပြောတယ် . . . နင် ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ အရာရာကို လျစ်လျူ ရှုလိုက်သလိုပဲတဲ့ . . . ။

တကယ်တော့ ကိုယ်ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်ဘူး . . . ကိုယ်နားလည် သဘောပေါက်သွားတာပါ။

တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ခိုင်ခန့် တဲ့ သံချပ်ကာအဖြစ် ပြောင်းသွားခဲ့ပြီး ကိုယ့်ကို ကာကွယ်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ပိုဝေး ပိုတောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ဆီ လျှောက်လှမ်းနေစေခဲ့ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်ရင် လူတစ်ယောက်ကို နင်ပြောင်းလဲသွားတယ်နော် လို့ ခပ်လွယ်လွယ် မပြောလိုက်ပါနဲ့။ အကြောင်းက သူ့လျှောက်ခဲ့တဲ့လမ်းကို သင် မလျှောက်ဖူး၊ သူ ခံစားခဲ့တဲ့ စိတ်ခံစားချက်မျိုးကို သင် မတွေ့ကြုံခဲ့ဖူးလို့ပါ။

တကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်ရင် သူ့ကို ပွေဖက်မှုတစ်ခုပေးပြီး နင် ပြောင်းလဲစရာ မလိုဘူး၊ နင် ကြီးပြင်းစရာ မလိုဘူး၊ အရာရာကို ကိုယ်ထမ်းပိုးပေးထားမယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။



မအနဲ့တော့ တချို့လူတွေက မထိုက်တန်ပါဘူး

အချစ်မှာ နောင်တရစရာ နှစ်ခုမျိုး ရှိတယ်တဲ့။

တစ်မျိုးက ကိုယ်အရမ်းချစ်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီလူဟာ ချစ်ရ မထိုက်တန်ဘူးလို့ သိလိုက်ရခြင်းရယ်၊ အခြားတစ်မျိုးက ကိုယ့်ဘက်က ကောင်း ကောင်း မချစ်ခဲ့ဘဲ ဆုံးရှုံးသွားမှ အဲဒီလူဟာ တကယ်ချစ်ရ ထိုက်တန်တဲ့လူဖြစ် ကြောင်း သိလိုက်ရခြင်းရယ် ဖြစ်တယ်။

တချို့က ကိုယ့်ကို မချစ်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို နှစ်တော်တော်ကြာ ချစ်နေ တတ်တယ်။ လမ်းခွဲချိန်ရောက်တော့ သူ့ခမျာ တစ်ကိုယ်လုံး ဒဏ်ရာအထပ်ထပ်နဲ့ နောက်အချစ်သစ်တစ်ခုကို ရင်ဖွင့်ပြီးလည်း လက်မခံရဲတော့ဘူး။

အချစ်တစ်ခုမှာ ခြေကုန်လက်ပန်းကျထားခဲ့လို့ နောက်အချစ်တစ်ခု အတွက် နလန်ပြန်ထူဖို့ ခက်ခဲတော့တယ်။ ခဲမှန်ဖူးတဲ့ စာသူငယ်လို တစ်ဘက်လူ ကိုယ့်ကို တကယ်မချစ်မှာ စိုးရိမ်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အချစ်မီးစလေး တောက်လောင်လာတာနဲ့ အလျင်စလို ငြိမ်းပစ်မိတော့တယ်။ မျှော်လင့်ချက် မရှိရင် ဆုံးရှုံးမှုလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောမိတယ်။

ဒါပေမဲ့ မထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ခဲ့မိရုံနဲ့ နောက်ပိုင်း တွေ့ဆုံမှုတိုင်းကိုလည်း မယုံမကြည်ဖြစ်နေခဲ့ရင် နှမြောစရာကောင်းမနေဘူးလား။

အချစ်ကို ထိုက်တန်လား မထိုက်တန်လားနဲ့ မတိုင်းတာ မမေးပါနဲ့။ လို့

mgyoe.com

လိုလျားလျား၊ စိတ်လိုလက်ရ ချစ်လိုစိတ် ရှိမရှိပဲ မေးပါတဲ့။

နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာ ကုန်လွန်လို့ တစ်ချိန်က နှိမ့်ချခဲ့မိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ပြန်အောက်မေ့မိတဲ့အခါ၊ တစ်ဘက်သားကို ဘာမှမငဲ့ညှာဘဲ ပေးဆပ်ခဲ့
လည်း အလေးပေး မခံရတာကို သတိရမိတဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက ကိုယ်ဟာ သနား
စရာ၊ မုန်းစရာ ကောင်းလိုက်တာပါလားလို့ တွေးခဲ့မိဖူးလား။

တကယ်ဆို ကိုယ်သိမ်နှုပ်စရာ မလိုပါဘူး။

လူတိုင်း အချစ်နဲ့ ကြိုဆိုရသလို အချစ်နဲ့ ကွေကွင်းရတတ်ပါတယ်။
အချစ်မှာ ထက်မြက်တဲ့နည်းတစ်ခုက တုံးတုံးအအနဲ့ တောင့်ခဲနေတာ မဟုတ်ဘဲ
အနာတရ မဖြစ်ခင် အချိန်မီ လှည့်ထွက်နိုင်ခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့လူက ကိုယ့်ကို မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိစေတယ်။ ကိုယ့်
ကို မချစ်တဲ့လူက ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စေပါတယ်။

ချစ်ဖို့ မထိုက်တန်တဲ့လူနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ မအ၊ပါနဲ့တော့။

ဒီလောကမှာ တွေ့ဆုံခြင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ မထိုက်တန်သူကို လက်ပြ
နှုတ်ဆက်နိုင်မှ ထိုက်တန်တဲ့လူနဲ့ ဆုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



တားလိုမရရင် ထားလိုက်တော့

ဒီလိုကွန်မန်တစ်ခု ဖတ်လိုက်ရတယ်. . . ။

“အချစ်တစ်ခု အရမ်းခက်ခဲတဲ့အချိန်ကို ရောက်သွားတဲ့အခါ ထားလိုက် တော့မယ်လို့ တွေးမိခဲ့ဖူးပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ထွက်မသွားရက်၊ လွတ်မချရက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး တခဏလောက် တောင့်ခံချင်ခဲ့တယ်။ ဖာထေးဖို့ နည်းလမ်းရှိလိမ့်မယ်ပေါ့။ နောက် တော့ နားလည်လိုက်တာက. . . စက္ကူတစ်ရွက် တွန့်ကြေသွားပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပဲ ပြန်ပြန် အရာက ထင်ကျန်မှာပဲဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ အချစ်၊ သံယောဇဉ်ကလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ထွက်သွားတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပဲ အသနားခံ ခယလည်း ဒါဟာ အချိန်ဆွဲနေတာပါပဲ” တဲ့. . . ။

အရင်တုန်းက ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်ကိုချစ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဘာကြောင့် လက်လွတ်ဖို့ကို ရွေးချယ်ပြန်သလဲလို့ နားမလည်ဖြစ်ခဲ့မိတယ်။

ကိုယ်တိုင်ကြီးပြင်းလာမှ အချစ်အတွေ့အကြုံတချို့ရှိလာမှ အချစ်ဆိုတဲ့ ဒီအရာဟာ လိုချင်တောင့်တမှုကို ပြည့်စေသလို ဝမ်းနည်းနှောင်တကိုလည်း ဖြစ်စေ တယ်ဆိုတာ နားလည်လာခဲ့ရတယ်။

တချို့က ပြောတယ်. . . အချစ်ဆိုတာ ဥတုရာသီလိုပဲ ပြောင်းလဲတတ် တယ်တဲ့။ ဒီကနေ့မှာ နွေဦးလို နွေးထွေးနေပေမယ့် မနက်ဖြန်မှာ ဆောင်းလို့ အေးစက်နေပြန်တယ်။ ကိုယ့်ကိုချစ်တယ်လို့ ပြောတဲ့လူက ကိုယ့်ကိုနာကျင် ထိခိုက်

mgyoe.com

စေသူပါပဲ။

အချစ်ဆိုတဲ့အရာက အံ့ထိန်းချုပ်မခံနိုင်ဘူးထင်ပါရဲ့ . . . ။

ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းက အချစ်ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ ကိုယ်ချစ်
တဲ့လူ ထွက်မသွားဖို့ နည်းအမျိုးမျိုး တွေးတယ်။

အရွယ်ရောက်တော့ အချစ်က ခွင့်လွှတ်နားလည်တယ်။ နင်ကြိုက်တာ
ကို ကိုယ်လက်ခံနိုင်ရင် နင်မကြိုက်တာကိုလည်း ကိုယ်လက်ခံနိုင်ပါတယ်။

ချစ်ကြိုက်လို့ပဲ နင်နဲ့အတူ နေချင်ခဲ့တယ်။ ချစ်ကြိုက်လို့ပဲ နင်ထွက်သွား
တော့မယ်လို့ ပြောတဲ့တခဏမှ နင့်ကို လွတ်လပ်မှုအားလုံး ကိုယ်ပေးလိုက်တယ်။

တားလို့မရရင် ထားလိုက်တော့။ အချိန်တွေက ရှေ့ဆက်နေတာပဲလေ။
ရှေ့မှာ လှပကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်တွေ့ရမှာပါ။



ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက်မခက်ခဲပါစေနဲ့

ညအမှောင်ကို ရောက်လာတိုင်း လူဟာ အလွယ်တကူ တောင်တွေး မြောက်တွေး တွေးလာတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်ရာပေါ်လဲရင်း တစ်နေ့တာမှာ ကိုယ်ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ ဆိုတာကို တွေးတယ်။ အလုပ်မှာတွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ စိတ်မချမ်း မြေ့မှုတွေ၊ စိတ်ဖိအားတွေက တောင်ကျရေအလား စီးဆင်းလာပြီး လူကို အသက်ရှူ မရအောင် မွန်းကြပ်စေတယ်။

စိတ်ကူးထဲက ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ လွယ်ကူလိုက်တာ။ ဒီလိုစကားမျိုး ကြား ဖူးမှာပေါ့...။ “ငါလိုချင်တာ သိပ်မများဘူး... စားစရာရှိမယ်၊ ပြန်ဖို့အိမ်ရှိ မယ်ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ” ဆိုတာမျိုး။

တကယ်တမ်း လက်တွေ့ဘဝမှာ လူဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုနဲ့ စိတ်ခံစား ချက်တွေ ရှိကြတယ်။ တစ်ချိန်က ကိုယ့်ကိုရူးသွပ်စေ၊ ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာက တစ်နေ့နေ့မှာ ကိုယ့်ကို ငြီးငွေ့စေနိုင်တယ်။ ချစ်သူအချို့ဟာ အခက်အခဲပေါင်း များစွာကို အတူကျော်ဖြတ်လာပြီးမှ နောက်ဆုံးမှာ ဆန်ဆီဆားပြဿနာမှာ ရပ် တန့်သွားကြတယ်။ အတူရှေ့ဆက်ဖို့ရာ ခက်သွားကြတယ်။

ကိုယ်လွမ်းတဲ့လူကလည်း ကိုယ့်ကိုလွမ်းနေတာက ပျော်ရွှင်ခြင်းတဲ့...။ တချို့က ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဒီလို ပုံဖော်တယ်။

တချို့ကလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ လူနှစ်ယောက်၊ အိမ်တစ်အိမ်၊ တစ်နေ့

myoe.com

သုံးနပ်နဲ့ နွေမိုးဆောင်းတဲ့။

တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ဒီလောက် မထွေပြားပါဘူး။ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ကို ကိုယ်တို့မေ့သွားကြလို့ပါ။ လူနှစ်ယောက်ရဲ့ဘဝပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်း တိုက်ပွဲဝင်နေသလို ခံစားရချိန်လည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကိုယ်တိုင်ပဲ မြို့ချခဲ့တယ်။ ဒဏ်ရာအနာတရတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကုသခဲ့ရတယ်။

မျက်ရည်ကို ရင်ထဲသို့အောင်းထားတာ ကြာခဲ့လို့ထင်ရဲ့...။ မပြောပလောက်တဲ့ နွေးထွေးမှုတစ်ခုရရင်ကို တစ်နေ့ကုန် ကိုယ်ပြုံးနေတတ်ခဲ့တယ်။

တကယ်လို့ နောင်ဘဝသာရှိမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့လို့ ကိုယ်မျှော်လင့်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်မိတဲ့အခါ

ချာလီချက်ပလင် အသက် ၇၀မှာ As I Began to love myself ဆိုတဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့တယ်။ အဲဒီကဗျာထဲမှာ ကိုယ့်ကို သက်ဝင်စေမိတဲ့ စာတစ်ပိုဒ်က...

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်မိတဲ့အခါ
ငါဟာ ကိုယ့်လွတ်လပ်ချိန်ကို စတေးခံပြီး
မနက်ဖြန်ရဲ့ ခမ်းနားကြီးကျယ်ဖို့ကို ရေးဆွဲမနေတော့ဘူး။
ဒီကနေ့မှာပဲ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ
ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်၊ စည်းဝါးကျကျနဲ့ ငါလုပ်နေလိုက်မယ်”
လူတော်တော်များများက ပြောကြတယ်...။

“လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူရတာ မခက်ခဲဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူရတာက တော်တော်ခက်တယ်” တဲ့။

တချို့က သံယောဇဉ် အနာလေးတစ်ခု ပျောက်ကင်းအောင် နှစ်တော်တော်ကြာ အသုံးပြုတယ်။ တချို့က ကြုံခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်တဲ့ဘဝထဲ တစ်သက်လုံး မြှုပ်နှံလိုက်တယ်။

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားတဲ့၊ အသည်းကွဲသွားတဲ့ လူတချို့ကို တွေ့ဖူးပါရဲ့။ သူတို့ဟာ မူးရှူးနေအောင် သောက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထောင့်တစ်ထောင့်မှာထိုင်ပြီး

ဆေးလိပ်တွေ တစ်လိပ်ပြီးတစ်လိပ် သောက်တယ်။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားချက်အပျက်ထဲ နှစ်တော်တော်ကြာပိတ်ပြီး... ငါ အသုံးမကျပါလား၊ ငါ တန်ဖိုးမဲ့လှပါလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထပ်တလဲလဲ သံသယဝင်တယ်။

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားရင် အလုပ်သစ်တစ်ခု ထပ်ရှာလို့ ရပါတယ်။ ချစ်သူ မရှိတော့ရင်လည်း ကိုယ့်ကိုချစ်မယ့်သူတစ်ယောက်ကတော့ ပေါ်လာမှာ ပါပဲ။

စကားတစ်ခွန်းက...။

“ဒီလောကကြီး သာယာလှပတယ်လို့ သင်ထင်ရင် လှပမှုတွေက သင့်ဆီ ကိုရောက်လာမယ်။ ငါဟာ အချစ်ခံထိုက်တယ်လို့ သင်ထင်ရင် သင့်ကိုတစ်ကယ် ချစ်မယ့်သူ ပေါ်လာမယ်” တဲ့။

ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို ကိုယ်လက်ခံလိုက်တဲ့အခါ တခြားသူက ပေးတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကိုယ်မှီခိုစရာ မလိုတော့ဘူး။ အရောင်စုံတဲ့ ဒီလောကကြီးမှာ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အဖြစ် ရဲရဲကြီး လုပ်လို့ရတယ်။ စာဖတ်မယ်၊ သီချင်း နားထောင်မယ်၊ ခရီးထွက်မယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်မယ်၊ အထီးကျန်မှာကို အလေးမထား ဘူး။ ကြည်ကြည်လင်လင် ချစ်ပြီး တောက်တောက်ပပ ပြုံးမယ်။

စိတ်ညစ် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အလွမ်းဇာတ်ဝင်တေးလေး တစ်ပုဒ်မျှပါ။ ကိုယ်ထူးချွန်ထက်မြက်ဖို့ကို မဟန့်တားနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်စချစ်တဲ့အခါ လှပကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတစ်ခု က စတင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ခြင်းက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိစေပြီး ပျော်ရွှင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



နှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးတယ်

လူတစ်ယောက်ကို ကြိုးစားပြီး လက်လွတ်ကြည့်ဖူးလား...။

ဘယ်လောက်ပဲ သတိရရ သူ newsfeed ကို သွားမကြည့်မိအောင် နေတာမျိုး၊ သူနဲ့ မဆက်သွယ်မိအောင် နေတာမျိုးပေါ့။

“လူတစ်ယောက်ကို unfriend လုပ်တာဟာ add friend လုပ်ရတာ ထက် သတ္တိရှိဖို့ ပိုလိုတယ်” တဲ့။ ပြီးဆုံးပြီ ဆိုတာက စတင်တာထက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရ ပိုခက်တယ်လေ။

လူတစ်ယောက်ကို unfriend တယ်ဆိုတာဟာ ငါတို့ရဲ့ဇာတ်လမ်း ဒီမှာ တင် အဆုံးသတ်ပြီဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ နင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝမ်းနည်း စရာတွေဟာ ငါနဲ့ မပတ်သက်တော့ဘူး။ နင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ငါ ပါဝင် မပတ်သက် တော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

တစ်ခါတလေမှာ လူလူချင်းကြားက ဆက်ဆံရေးဟာ ထွက်ပေါက်မရှိ တဲ့ အပိုင်းတစ်ခုလိုပဲ... တဝဲဝဲ လည်နေတယ်။ စေချင်းမှာ ငါတို့ဟာ ဘာမှ မသက်ဆိုင်တဲ့ သူစိမ်းနှစ်ယောက်ပေါ့။ အချိန်တစ်ခုခုမှာ တွေ့ဆုံပြီးတဲ့နောက် ငါတို့ရင်းနှီးသွားခဲ့ကြတယ်၊ နောက် ချစ်ခဲ့ကြတယ်။

နောက်တော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ငါတို့ အေးစက်သွားကြတယ်။ ဆက်ဆံရေးဟာ အစကို ပြန်ရောက်သွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်တဲ့

သူစိမ်းတော့ မဟုတ်တော့ဘူး... အရင်းနှီးဆုံးသူစိမ်း ဖြစ်သွားကြတာပါ။

တွေးကြည့်တော့လည်း ရင်ထဲ ဆိုနှင့်ရပါတယ်။ အရင်းနှီးဆုံးသူစိမ်း မဖြစ်ခင် နင်ဟာ... ငါရေချိုးနေချိန်မှာတောင် လက်သုတ်ပြီး မက်ဆွေပြန် ရသူပါ။ နင်ဟာ... ငါထမင်းစားချိန်မှာတောင် မက်ဆွေပြန် မပျက်တဲ့သူပါ။ နင်ဟာ... ခရီးဝေးကြီးသွားပြီး ငါသွားတွေ့ရတဲ့သူပါ။ နင်ဟာ... နေနေ ညည ငါသတိရခဲ့သူပါ။ နာရီစက္ကန့်မလပ် လွမ်းဆွတ်ခဲ့သူပါ။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက သတ်မှတ်ထားတဲ့ လမ်းဆုံးကို မရောက် ခင်မှာဘဲ ငါတို့ဟာ အချင်းချင်းရဲ့အရိပ်ကို ပျောက်ပျက်စေခဲ့မိကြတယ်။

တချို့ကပြောတယ်... ဆုံးရှုံးခြင်းဟာ စတင်ခြင်းတစ်မျိုးတဲ့။ ဘယ် လောက်ပဲ မခွဲမခွာရက်လည်း အချိန်ရဲ့ အဆုံးအဖြတ်အတိုင်း ငါတို့ လက်ခံကြရုံ ပေါ့။ ဘယ်လောက်ပဲ နာကျင်ဝမ်းနည်းလည်း သင့်မြတ်ခြင်းနဲ့ ငါတို့လမ်းခွဲကြရုံ ပေါ့။ ကိုယ်ပေါ်က ဖုန်တွေကိုခါပြီး တစ်ယောက်တည်း ခရီးစရုံပေါ့။

ချစ်ခင်ရင်းနှီးခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေကို တစ်ခုခုပြောရမယ်ဆိုရင် “ကုန်လွန် ခဲ့တဲ့နေ့ရက်တွေမှာ အဖော်ပြုပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” လို့ ငါ ပြော ချင်တယ်။ ရှေ့ဆက်မယ့်နေ့ရက်တွေမှာ နင်မပါတော့ပေမယ့် နင် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်... ပေါ့... ။



ကြံ့ခိုင်ချင်ဟန်ဆောင်မနေပါနဲ့တော့

တချို့က ပြောတယ်... ဒီလောကမှာ ငါနှစ်ယောက် ရှိတယ်။ တစ်ယောက်က နေ့လယ်မှာ ဘာမှမဖြစ်သလိုနဲ့ ကျန်တစ်ယောက်က ညမှာ အရပ်ကြီးပြတ် ဖြစ်တယ်တဲ့။

သန်းခေါင်ယံ ညနက်နက်မှာ ကိုယ့်တို့တတွေ အိပ်ရေးပျက်ခဲ့ဖူးကြတယ်၊ ငိုခဲ့ဖူးကြတယ်၊ ပြုလဲခဲ့ဖူးကြတယ်။ နေ့လယ်မှာ မပေါက်ကွဲရဲတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ အရပ်လေးမျက်နှာ လူသူကင်းမဲ့တဲ့ ညရောက်တဲ့အခါ ထားဖို့နေရာ အမြန်ရှာတွေ့လိုက်တယ်။

အရွယ်ရောက်သူတို့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ ဟန်ဆောင်ခြင်းတစ်မျိုး တိုးလာခဲ့တယ်။ အကူအညီမဲ့ခြင်းတွေ ပိုလာခဲ့တယ်။ အခြားလူရဲ့ရှေ့မှာ ကိုယ်တို့ဟာ ကိုယ်တို့ရဲ့ အားငယ်မှုကို မဖော်ရဲခဲ့ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ မျက်နှာဖုံးကိုတပ်ပြီး ပျော်ချင်ဟန်ဆောင်၊ အရာအားလုံး အဆင်ပြေချင်ဟန်ဆောင်ခဲ့တော့တယ်။

ဒီလောကကြီးမှာ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့မို့ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို အချိန်တိုင်း အလေးထား ဂရုစိုက်ပေးနေကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မကျေနပ်ချက်တွေ၊ ပူပင်သောကတွေ၊ ခံရခက်တာတွေ... ဒီလိုခံစားချက်တွေကို သင်တိတ်တိတ်လေး သို့ဝှက်ထားတတ်ခဲ့ပြီး တခြားသူကို သင်ရဲ့ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်တဲ့ စတိုင်လ်၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ပုံစံကိုပဲ ထုတ်ပြခဲ့တော့တယ်။

mg y o e . c o m

ဒီလောကကြီးမှာ သင်နဲ့ အေးအတူပူအမျှ ရှိနိုင်မယ့်လူဟာ ရှားသထက် ရှားပါတယ်။ သင်ရဲ့နာကျင်ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူဆွေးသောကကို တကယ်နားလည် ပေးနိုင်တဲ့လူ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ရင်ဖွင့်ချင်ပေမယ့်လည်း ပါးစပ်ဖျားနား ရောက်လာတဲ့ စကားလုံးတွေကို တိတ်တိတ်လေး ပြန်မျိုချလိုက်တတ်ခဲ့တယ်။

တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် ဒီလိုဟန်ဆောင်နေရတာ သင် မမောဘူးလား...။

အကာအကွယ် အားလုံးကို သင်လွှတ်ချပြီး စစ်မှန်တဲ့ကိုယ့်ပင်ကိုပုံစံ သင်ပြန်ရချင်ခဲ့မှာပေါ့။ မကြံ့ခိုင်ချင်နေ၊ နည်းနည်းပျော့ညံ့နေပါစေ၊ တုံးတိတ်အ ဖြစ်နေပါစေ... အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အဖြစ် လွတ်လွတ် လပ်လပ် ဘာအကာအကွယ်၊ ဘာဟန်ဆောင်မှုမှ မလိုဘဲ ပြုံးရယ်၊ ငိုကြွေး၊ ပျော် ရွှင်၊ ဝမ်းနည်းလို့ ရတာပေါ့။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်... ဘာနဲ့ကြုံကြုံ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံဖို့ မမေ့ပါနဲ့...။ ကြံ့ခိုင်ချင်လည်း ဟန်မဆောင်ပါနဲ့...။ ငိုစရာရှိရင် ငို၊ ပျော်စရာရှိရင် ပျော်...။ တခြားလူချစ်အောင်၊ သဘောကျအောင်၊ နှစ်သက် အောင်၊ အထင်ကြီးအောင် ဆိုပြီး သင်ကိုယ့်သင် ဘာမှ ကွယ်ဝှက်စရာမလိုပါ ဘူး။ တကယ်တော့ သင်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့ နဂိုပုံစံ၊ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်သဘောထားကမှ တခြားလူရဲ့ရင်မှာ ထည့်ထားထိုက်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

