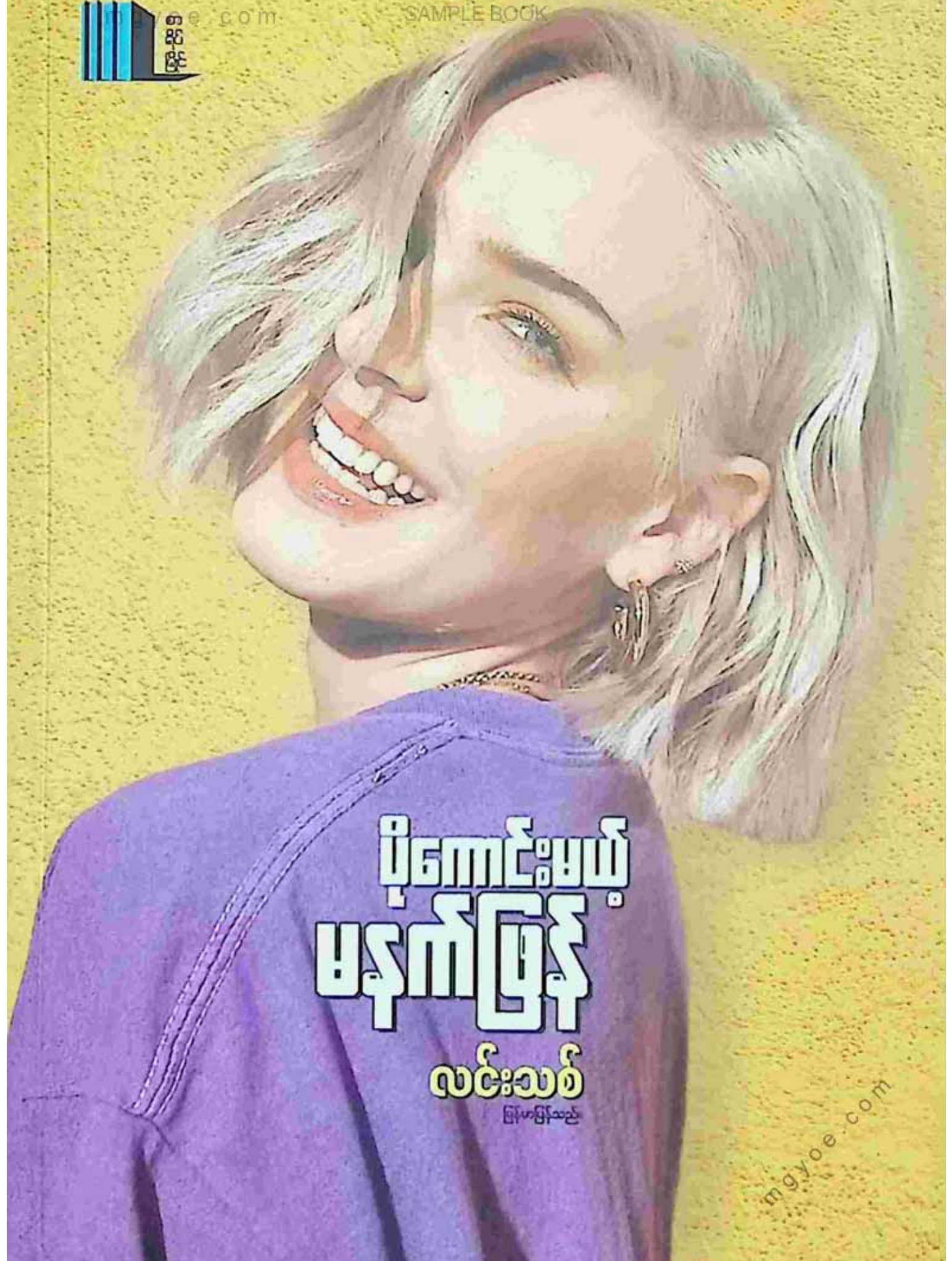




mg.com

SAMPLE BOOK



ပိုကောင်းမယ်
မနက်ဖြန်
လင်းသစ်

မြတ်မြတ်

mg.com



ဒီစာအုပ်ကို
 ရေးထားတဲ့ဟန်ကလည်း
 အတော်လေး
 ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။
 ဒါပေမဲ့
 ခေတ်လူငယ်တွေရဲ့
 ထုံးစံအတိုင်း
 ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
 ဟောဟောခိုင်းခိုင်း
 တဲ့တိုးအပြောမျိုးတွေနဲ့
 ပြောပြထားတဲ့
 ပုံစံမျိုးပါ။



YOU DESERVE BETTER

by Anne Marie

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၉၀)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



လင်းသစ်

ပိုကောင်းမယ့် မနက်ဖြန်

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၉၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဂ္ဂန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

လင်းသစ်
ပိုကောင်းမယ့် မနက်ဖြန် / လင်းသစ်။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၂၄၈၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၉၀) ပိုကောင်းမယ့် မနက်ဖြန်

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

(ဘာသာပြန်သူ၏ Facebook Post မှ စာသားများကို အနည်းငယ်ပျော့သာ ပြင်ဆင်ပြည့်စွက်ထားပါသည်။)

ဒီတလော ပြည်တွင်းမှာ အကယ်ဒမီ၊ ပြည်ပမှာ ဂရမ်မီဆုပေးပွဲတွေနဲ့ ဂယက်တွေ ထနေတော့ ကျွန်တော် သဘောကျမိတဲ့ အဆိုတော်မလေး Anne Marie ကို သွားသတိရမိတယ်။

ကျွန်တော်သူ့ကို စပြီး သတိထားမိတာက Rockabye သီချင်းနဲ့ Sean Paul, Clean Bandit အဖွဲ့တို့နဲ့ Featuring လုပ်ပြီး ဆိုထားတဲ့ Version မှာ စပြီး သတိထားမိခဲ့တာပါ။ အဲဒီခေတ်က သူနဲ့ ခေတ်ပြိုင်လောက် ထွက်လာခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီး အဆိုတော်တွေနဲ့ ရုပ်ချင်းခပ်ဆင်ဆင် (ကိုယ့်စိတ်ထဲတော့ ဆင်တယ် ထင်မိတာပဲလေ) မို့ ကျွန်တော်က သူ့ကို တခြားသူတွေ (Zara Larsson, Bebe Rexha စသူတွေ) နဲ့ အမြဲတမ်း လူမှားတတ်ပါတယ်။

အဲဒီကာလမှာ EDM လို့ခေါ်တဲ့ အီလက်ထရောနစ် အကသီချင်းတွေ ခေတ်စားနေတော့ သူနဲ့ တွဲဖက်သီဆိုသူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် EDM artist တွေများတယ်။ (ဥပမာ - David Guetta, Clean Bandit, Marshmello, စသဖြင့်) ဒါပေမဲ့ တခြား အဆိုတော်တွေနဲ့ တွဲဆိုတာတွေလည်း ရှိတယ်။ (ဥပမာ - Doja Cat, Shania Twain, Nail Horan, Little Mix စသဖြင့်) အပေါက်ဆုံး သီချင်းတွေက Rockabye – Sean Paul, Clean Bandit ft. Anne Marie, 2002, FRIENDS – ft. Marshmellow နဲ့ Baby, Don't Hurt Me – ft. David Guetta, Coi Leray

သီချင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသီချင်းတွေကို လူတိုင်း နားထောင်ဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

အခုလည်း အန်း-မာရီက သူ့ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတချို့၊ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတိတ်ဖြစ်ရပ်ဆိုးတချို့နဲ့ အဲဒီကိစ္စရပ်တွေကနေ သူဘယ်လို ရုန်းထွက် ခဲ့ရသလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲဆိုတဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို (လူတွေ နားထောင် ချင်ထောင်၊ မထောင်ချင်နေ ဆိုတဲ့အထာမျိုးနဲ့ - သူ့ဘာသာ မှတ်စုလေးတွေရေး၊ ပုံလေးတွေ ဆွဲပြီး) ရေးထားတဲ့ **You Deserve Better** စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ထွက်လာခဲ့ပါပြီ။ ကိုယ်တိုင်ငံရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလို့ဆိုလည်း ရနိုင်မယ် ထင်ပါရဲ့လေ။

ဒီစာအုပ်ကလေးကို ဖတ်မိတော့ သူ့အကြောင်းကို ပိုစိတ်ဝင်စားမိလို့ လိုက်ရှာပြီး ဆက်လက်တူးဆွကြည့်မိပြန်တယ်။ သူဟာ အဆိုတော် မဖြစ်ခင်က ကရာတေးချန်ပီယံ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ လူငယ်တွေ ထုံးစံအတိုင်း Peer Pressure ကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် သူယောင်စိတ်ရောဂါ (Imposter Syndrome) ကို ခံစားခဲ့ရရာက စိတ်ကျန်းမာရေးရဲ့ အရေးပါပုံကို သေချာသိနားလည်ခဲ့လို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ လုပ်နေတဲ့သူ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းတချို့ရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တော်လည်း ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို သိလာ ရပါတယ်။

Multi-platinum (မာလ်တီပလက်တီနမ်) အဆင့် ရောင်းအားအကောင်း ဆုံး စာရင်းဝင်ခဲ့တဲ့ အန်း-မာရီဟာ ဂီတလမ်းကြောင်းမှာ အောင်မြင်ခဲ့သလို ဒီစာအုပ်ကို ရေးထားတဲ့ ဟန်ကလည်း အတော်လေး ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခေတ်လူငယ်တွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဟောဟောခိုင်းခိုင်း တဲ့တိုးအပြောမျိုးတွေနဲ့ ပြောပြထားတဲ့ ပုံစံမျိုးပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ဘော်ဒါ အချင်းချင်း အနားမှာထိုင်ပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး အကြံပေးနေတဲ့ ပုံမျိုးပေါ့။ အရမ်း စိတ်ဓာတ်က နေချိန် နူးနူးညှည့်ညှိလေး အားပေးမယ်၊ အားမလိုအားမရ ဖြစ်လာရင် ကရုဏာဒေါသောနဲ့ ဆဲလုံးဆိုလုံးလေးတွေလည်း ပါတယ်ပေါ့။

ကျွန်တော် ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသူကြီးကို ပြကြည့်တော့ သူကလည်း သဘောကျတယ်။ ဘာသာပြန်ပါ။ သူထုတ်ပါမယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော် စပြီးရေးသား ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေလက်ထဲ အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်စေဖို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းပေးတဲ့ ထုတ်ဝေရေးတိုက် 'စာရိပ်မြိုင်' ကို အင်မတန် ကျေးဇူး

တင်မိသလို ဒီခေတ်ကြပ်ကြီးထဲမှာ လင်းသစ်ဆိုတဲ့ ကလောင်တစ်ချောင်း ရပ်တည် နိုင်အောင် ဝိုင်းအားပေးကြတဲ့၊ ချစ်ခင်ပေးကြတဲ့ စာဖတ်သူ ပရိတ်သတ်တွေကိုလည်း အင်မတန်မှ ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ စာမျက်နှာ နည်းနည်းများတော့ အစစ အရာရာ ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်နေတဲ့ ကာလကြီးထဲမှာ ဖြစ်တာကြောင့် မျက်နှာလည်း ပူမိပါတယ်။

စိတ်ခွန်အားပေး စာအုပ်ဆိုတာထက် တကယ့်ဘဝဇာတ်ကြောင်းလေးကို ကြိုတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရောယှက်မှုဝေရင်း ရေးသားထားတဲ့ အရေး အသားဖြစ်တာကြောင့် မူရင်းစာရေးသူ အန်း-မာရီရဲ့ ဆိုလိုရင်းလည်း မပျောက် ရအောင်၊ မြန်မာဘာသာကို ပြန်ဆိုရေးသားရာမှာလည်း ဖတ်ရထောက်တာ၊ ခက်ခဲ တာမျိုး မဖြစ်ရအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး စကားလုံးဖလှယ်ပြီး ရေးသားထားပါတယ်။ တကယ်လို့ ဖတ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး၊ နားမလည်ဘူးဆိုရင် ဘာသာပြန်သူ ကျွန်တော့်အပြစ်သာဖြစ်တာမို့ မေတ္တာရှေ့ထား နားလည်ပေးနိုင်စေဖို့လည်း ကြိုတင် တောင်းပန် ပန်ကြားလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျာ။

ဘာသာပြန်သူ
လင်းသစ်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် လောကကြီးအပေါ် စိတ်ရှည်ပါ။
ဒေါက်တာ ချာလီ ဟောင်းဝပ်

၂၀၁၆

စမပြောခင်...

ကျွန်မဇာတ်လမ်းလေးကတော့ ဒီလိုပါ။ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကပေါ့. . . ကျွန်မဟာ ပူပန်သောကတွေ များလွန်းလို့ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်တောင် မထွက်နိုင် ပါဘူးတဲ့။

မှာထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ လာပို့တာကို ယူဖို့ အိမ်ရှေ့တံခါးကိုတောင် မဖွင့် ရဲခဲ့ပါဘူး။ တကယ်ပါ။ သူများတွေ ကျွန်မကို ဘယ်လိုထင်ကြလိမ့်မလဲ၊ ကြောက်ရွံ့ စိတ်ပူလွန်းလို့ ဘာဆိုဘာမှလည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ တံခါးအပြင်ဘက်ကလူ ဘာထင်မလဲဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် ပူပန်သောကတွေနဲ့ လွမ်းခြုံထားခြင်း ခံနေ ရသူပါ။ ပူပန်သောကက ကျွန်မကို ကျောက်ရုပ်တစ်ရုပ်လို ဖြစ်သွားစေပြီး အရာရာ ကို ကြောက်ရွံ့နေစေခဲ့တာပါ။

ဒီအဖြစ်က ကြားရတာ ကြောင်တောင်တောင်နိုင်မှန်းတော့ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အထိ ဒီအတိုင်း ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ စတိတ်စင် ပေါ်တက်ပြီး ကျွန်မကို ကြည့်နေတဲ့ လူဦးရေထောင်ချီတဲ့ လူအုပ်ကြီး အရှေ့မှာ သီချင်းဆိုပြတဲ့အချိန်နဲ့ မရှေးမနှောင်းလောက်အထိပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တချို့တချို့သော အကြောင်းတွေကြောင့် ဒါဟာ တူသလိုနဲ့ မတူပါဘူး။ လူတိုင်းက ကျွန်မ ဖျော်ဖြေ တာကို စိုက်ကြည့်နေကြပေမယ့် ကျွန်မဦးနှောက်ရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှာ သူတို့က ကျွန်မရဲ့စရိုက်ကို တွေးနေမှာမဟုတ်ဘူး။ သို့မဟုတ် ဝေဖန်သုံးသပ်နေမှာ

မဟုတ်ဘဲ ကျွန်မ သိဆိုဖျော်ဖြေနေတဲ့ သီချင်းကိုပဲ အာရုံစိုက် နားထောင်နေမယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ထည့်သွင်းထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားကို ရင်းပြီး သီချင်းတွေဆိုပြနေတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ ကျွန်မကို အိမ်မှာဆို ချည်နဲ့ အားနည်းစေခဲ့တဲ့ အဲဒီပူပန်သောကတွေဟာ နေလာ နှင်းလို ပျောက်ကွယ်နေခဲ့ပါတယ်။ စင်အောက်ကို ပြန်ဆင်းလာချိန်မှာတော့ အိပ်မက်ဆိုးတွေက တဖန် အသက် ဝင်လာခဲ့ပြန်ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ ကျွန်မအခန်းကို ရှင်းတဲ့အခါ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုနဲ့ အင်တာဗျူးထားတာလေးကို ပြန်တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီ အင်တာဗျူး အရှေ့ပိုင်းအနည်းငယ်လောက်ကို ဖတ်ကြည့်ပြီးတာနဲ့ ပြန်ချထားလိုက် မိပါတယ်။ ဆက်မဖတ်ချင်တော့လို့ပါ။ အဲဒီထဲမှာ ရေးသားထားတာတွေက သိပ်ကို ဆိုးရွားလွန်းလှပါတယ်။ ပထမဆုံးအပိုင်းမှာတင် “အန်း-မာရီက ဒီနေရာဟာ သူနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးလို့ ခံစားနေရပါတယ်” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ရေးထားပြီး ကျွန်မက လည်း ငါ အဲဒီနေရာ ရောက်နေခဲ့သလား လို့ ခံစားရပါတယ်။ ပထမဆုံး စာကြောင်း ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီနေရာကို ပြန်ခေါ်ဆောင်သွားတာ ခံလိုက်ရသလိုပါပဲ။ ဘဝမှာ ဘယ်လိုအရာကမှ အဆင်မပြေ၊ မှောင်မိုက်နေတဲ့ နေရာပေါ့။ ဆောင်းပါးနဲ့ တွဲလျက်ပါတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို ကျွန်မ ကြည့်ရင်းနဲ့ ဘုရားရှေ့ . . . အဲဒီတုန်းကငါဟာ ငါဘယ်သူလဲဆိုတာကို တကယ် မသိခဲ့တာပါလား လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။

အဲဒီနေ့ရက်တွေတုန်းက ကျွန်မခံစားနေရတဲ့ ပူပန်သောကတွေရဲ့ အစိတ် အပိုင်းအများစုက သူယောင်စိတ်ရောဂါကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကို မရောက်သင့်ဘူး၊ မထိုက်တန်ဘဲ ရောက် လာခဲ့သူလို ခံစားနေရတာမျိုးပေါ့။ အဲဒီနေရာကို အမှားအယွင်းတစ်ခုကြောင့် ရောက်လာခဲ့တယ်။ လူတွေက အဲဒီအကြောင်း၊ အဲဒီနေရာနဲ့ ကျွန်မက အမှန်တကယ် မထိုက်တန်ဘူးဆိုတာ သိသွားမယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ယုံကြည်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါ တယ်။ ကျွန်မရဲ့ သူယောင်စိတ်ရောဂါက ဘယ်လောက်အထိ ဆိုးရွားသလဲဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်မကို အမှတ်တရ လက်မှတ်ထိုးပေးပါလို့ တောင်းဆို လာခဲ့ရင်တောင် ကြောက်လွန်းလို့ ဆတ်ခနဲ တွန့်သွားတတ်တဲ့အထိပါပဲ။ တစ်ကိုယ် တော် အယ်လ်ဘမ်တစ်ချပ်ထွက်ပြီး ပလက်တီနမ်အဆင့် ဝင်တယ်။ ဗြိတိသျှ ဂီတဆု ပေးပွဲစာရင်းမှာ ဆန်ခါတင်အဆင့် ဝင်တယ်။ ဆင်ဂဲလ်သီချင်း ငါးပုဒ် ထိပ်တန်းဝင်ခဲ့ တာတောင်မှ ရှင်ဘာလို့ ကျွန်မ လက်မှတ်ကို လိုချင်နေရတာလဲ၊ ကျွန်မက ဘယ်သူမှ

မဟုတ်တာပဲ လို့ ခံစားနေရတုန်းပါ။ ကျွန်မ ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။
 သူ့ယောင်စိတ်ရောဂါရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ ကျွန်မဟာ ကိုယ်ဘယ်သူ ဖြစ်တယ်၊
 ကိုယ့်ရုပ်သွင်က ဘယ်လိုပုံစံရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဝင် ရှက်ရွံ့
 နေခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မက တခြားလူတွေအပေါ် ဒေါသတွေ ပုံချနေမိတယ်။
 တစ်ချိန်လုံး စိတ်တွေတိုနေခဲ့တယ်။ မထီလေးစား လုပ်ခဲ့မိတယ်။ မသိသလို
 ဟန်ဆောင်နေမိတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ကို ချီးကျူးလာတဲ့သူတွေ ရှိလာတာတောင်
 ဘယ်တော့မှ မယုံကြည်နိုင်ခဲ့ဘူး။ သူတို့ လိမ်ညာပြီး ပြောနေတယ်လို့ပဲ ထင်နေ
 ခဲ့မိတာ။ အဲဒါကပဲ ကျွန်မကို တိုက်ပွဲထဲမှာ အဆက်မပြတ် ကျရောက်နေစေခဲ့တာ
 ကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ အားလုံးကို ပျက်ဆီးစေခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်ပါ။ ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ တိုက်ပွဲဖြစ်နေခဲ့တာပါ။

အခုအချိန် အဲဒီမဂ္ဂဇင်းကို ပြန်ကြည့်မိတော့ ကျွန်မ တစ်ခုတွေ့မိပါတယ်။
 တကယ်လို့များ ကျွန်မကို အခုအချိန်မှာ တူညီတဲ့ အဲဒီမေးခွန်းတွေကိုပဲ နောက်
 တစ်ခေါက် ပြန်မေးခဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ ကျွန်မက တူညီတဲ့အဖြေတွေကိုပဲ
 ပေးဖြစ်မှာလား။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ အဖြေတွေက လုံးဝဥသယံ တခြားစီ
 ဖြစ်နေလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ သိနေပါတယ်။

*ဘာလို့လဲဆိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းက ကျွန်မ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့
 အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်မကို လုံးဝ ပြောင်းလဲပေးပစ်လိုက်တာကြောင့်ပါ။*

ထူးဆန်းတာက ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ ကိုဗစ်-၁၉
 ရောဂါကြောင့် အရာရာ ပိတ်ဆို့ခံလိုက်ရတော့ အဲဒီအဖြစ်က ကျွန်မရဲ့ဦးနှောက်ကို
 ပြန်ပြုပြင်ဖို့ အချိန်ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မက လက်လျှော့အနှံ့ပေး
 မိလုဆဲဆဲပါ။ (ဒါဟာ တကယ်ကို အဓိကားဆုံး ဝန်ခံတာပါ။ အတော်လေးနီးစပ်ခဲ့ပါ
 တယ်။) အဲဒီတုန်းက ဂီတဟာ ကျွန်မကို အတော်လေး မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေခဲ့တယ်လို့
 အထင်ရောက်နေခဲ့မိတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ နောက်တော့ ပိတ်ဆို့မှုတွေ စဖြစ်လာတယ်။
 ကျွန်မဘဝထဲကနေ ဂီတနဲ့ ကျွန်မအလုပ်အကိုင်တွေ ဆွဲထုတ် ခံလိုက်ရပြီးတာတောင်
 မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတုန်းပဲဆိုတာ စတင် သတိထားမိလာတယ်။ မပျော်ရွှင်မှုရဲ့

အကြောင်းရင်းခံက ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ကျွန်မ လုပ်ခဲ့သမျှ၊ အဲဒီအချိန်ကစလို့ ဒီနေရာကနေထွက်ဖို့ စမ်းသပ်ကြိုးစားကြည့်မိခဲ့မိသမျှ အရာရာကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးတာတောင် မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ အဲဒီနေရာဆိုတာ ကျွန်မက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ တိုက်ပွဲဖြစ်နေတဲ့နေရာပါ။ ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ရှာဖွေရေးလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ကုထုံးတွေ၊စာဖတ်တာတွေ၊ စကားပြောတာတွေ၊ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ရဲ့အကြောင်းနဲ့ ခံစားနေရတဲ့ ပူပန်သောကတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ဘာတွေရှိနေသလဲ ကိုယ့်ဘာသာ သင်ယူလေ့လာခဲ့ရပါတယ်။

အခုဆို ကျွန်မက မတူညီတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ ပိုပျော်လာတယ်။ (ပြီးတော့ ပိုပြီးလည်း နေလို့ကောင်းလာပါပြီ။) ကျွန်မဘဝရဲ့ ကိစ္စရပ် အသေးစိတ်တိုင်းက ပိုကောင်းလာပါပြီ။ ကိုယ့်ဘာသာ ကြိုးစားပြုပြင်လာခဲ့လို့ပါ။ အခု ကျွန်မ အိမ်ထဲကနေ ထွက်ရဲလာပြီ။ နေရာသစ်တစ်ခုဆီ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်သွားရဲလာပြီ။ Zoom¹ အသုံးပြုပြီး လူတွေနဲ့ လွယ်လင့်တကူ စကားပြောရဲလာပါပြီ။ (အင်း... ဖုန်းတွေဖြေဖို့တော့ ရုန်းကန်နေရဆဲပေမယ့် ဒီကိစ္စကိုလည်း ကြိုးစားနေပါတယ်။) တစ်ခုခုကို အစွဲလမ်းလွန်နေတာ၊ ပူပန်သောက ရောက်နေတာမျိုး မရှိတော့တဲ့အတွက် ခေါင်းထဲမှာ နေရာလွတ် ပိုများလာတယ်။

ကျွန်မက ဒါတွေအားလုံးကို သိနားလည်လာပြီလို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မမှာ အဖြေတွေအားလုံး မရှိဘူးလို့ ပထမဆုံး ပြောမယ့်သူမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ အတော်လေး လေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသမျှကို မျှဝေပေးချင်စိတ်လည်း ဖြစ်မိပါတယ်။

အကြောင်းက ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆက်ဆံခဲ့ဖူးတဲ့ပုံစံထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ထိုက်တန်သလို ရှင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲဒီအတိုင်း ထိုက်တန်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့အားလုံးက ပိုကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။

အရာရာတိုင်းက ပြောင်းလဲနိုင်သလို ရှင်ကလည်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ရှင်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားမယ်၊ နောက်ပြီး ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်

(1) Zoom Application / Software - အင်တာနက် အသုံးပြုပြီး အွန်လိုင်းမှ လူအများနှင့် ဆက်ဆံ ပြောဆိုရသည့် ဆော့ဖ်ဝဲလ်တစ်မျိုး။



လည်း ချပြီးသားဆိုရင် တစ်နေ့မှာ ရှင်က အခု လောလောဆယ်မှာ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ လုံးဝဥသံ့ မတူညီတဲ့အရာတွေကို တွေ့ကြုံခံစားရမယ် ဆိုတာ လုံးဝ သေချာပါတယ်။ အကြောင်းက ကျွန်မတောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆို စာဖတ်သူ ရှင်လည်း လုံးဝလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မက တခြားလူတွေအပေါ် တချိန်လုံး အပြစ်တင်နေခဲ့မိပေမယ့် ကိုယ့်ကို အဲဒီလိုခံစားရအောင်လုပ်တာ တခြားသူ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အခုတော့ ကျွန်မ သဘောပေါက် လာပါပြီ။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေအတွက် ကိုယ့်ဘာသာ တာဝန်ယူရမှာပါ။ တခြားသူတွေက ကိုယ့်ကို ဘာမှ ခံစားရအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က တုံ့ပြန်မှုနဲ့ ရလဒ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ ထိန်းချုပ်ရမှာပါ။ ကိုယ်ကသာ အရာရာကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တဲ့သူပါ။

ဒါနဲ့ . . . စကားမစပ် လူတိုင်းက တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုအတွက် ရုန်းကန် နေရတာပါပဲ။ အဲဒါ လူတိုင်းနော်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေက အပေါ်ယံမှာ ဘယ်လောက် အထိ အပျံ့စားဖြစ်နေပါစေ၊ သူတို့ရဲ့ အင်စတာဂရမ်ပေါ်က ဓာတ်ပုံတွေ ဘယ် လောက်ပဲ လှပကြွရွှာနေပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာနေပါစေ အဲဒါတွေအားလုံးက အရေးမကြီးပါဘူး။ ဘယ်အချိန်မဆို လူတွေက ကိစ္စကြီးငယ် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့ အမြဲလိုလို ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်အရှက်ရ ရတဲ့ကိစ္စတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရဲဖို့၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖေးကူထူမပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် . . . ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်မ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသမျှ အရာရာကို စာဖတ်သူတွေ အကူအညီရစေဖို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဖြတ်သန်း ခဲ့ရတဲ့ ဇာတ်လမ်း အောင်မြင်မှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ အမြင့်ဆုံးကို ရောက်ခဲ့ချိန်တွေ၊ အနိမ့်ဆုံးအထိ ပြုတ်ကျခဲ့တဲ့အချိန်တွေ၊ နာကျင်ရတဲ့ သောက်တလွဲ အခိုက်အတန့် တွေ၊ ပျံ့သန်းခဲ့ရဖူးတဲ့ အပျော်ရွှင်ရဆုံး အခိုက်အတန့်တွေအကြောင်း မခြွင်းမချန် ပြောပြချင်ပါတယ်။ သင်ယူခဲ့ရသမျှ အရာရာကို ရင်ဖွင့်ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်မက ဘဝပေါင်းများစွာကို ကျွန်မရဲ့ဂီတနဲ့ တို့ထိခွင့်ရသလို ဒီစာအုပ် နဲ့လည်း ထိတွေ့ချင်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

ကဲ . . . ရှင်းရှင်းပဲ ပြောကြပါစို့ရဲ့။ ကျွန်မက လူတွေကို မပြုပြင်နိုင်ပါဘူး။ မျက်လှည့်ပြသလို ဖြစ်လာမယ့် ရလဒ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး မဂ္ဂဇင်းတွေထဲ

mgyoe.com

တွေ့နေကျ ဒါလေးလုပ်ကြည့်လိုက် အားလုံးကောင်းသွားမယ် ဆိုတဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေ ကလည်း အလုပ် မဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား ကျွန်မ သိလာတာက လူတွေဟာ သူတို့ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရင်ဖွင့်ထုတ်ပြောလိုက်မှသာ အလုပ်ဖြစ်မယ် ဆိုတာ ပါပဲ။ ပြီးတော့ ဒါဟာ ရှင်တို့အတွက် ကျွန်မရဲ့ လက်ဆောင်ပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်မက ရှင်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးတို့အကြောင်း ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင် အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မအနေနဲ့လည်း ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ဆိုနိုင်တာပေါ့။

အကြောင်းက ရှင်တို့ သိမလားတော့ မပြောတတ်ဘူး။ သောက်တလွဲတွေ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေပါစေ ဒါဟာ လမ်းအဆုံး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်တော့မှဆို ရှင်တို့ဟာ အသစ်ကနေ ပြန်စနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ရွေးချယ်မှုကို လုပ်နိုင်နေတုန်းပါပဲ။ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုအသစ်၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးအသစ်၊ ဆံပင်ပုံစံအသစ် စသဖြင့်ပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ နိုးထလိုက် စမ်းပါ။ စွမ်းအင်တွေ ပြည့်နှက်နေပြီလို့ ခံစားကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ပြီးတော့ ရှင် အတွက် အပျော်ရွှင်ဆုံးပုံစံတစ်ခုကို အခုပဲ ရွေးချယ်လိုက်ပါတော့။

ဒီခရီးမှာ ကျွန်မနဲ့အတူ လိုက်ပါတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
အန်း-မာရီ



ကျွန်မဆီက ဝီဒီယိုမက်ဆေ့ချ်လေးတစ်ခု

တကယ်လို့ ရှင်က အောက်မှာပါတဲ့ QR Code လေးကို စကင်ဖတ် လိုက်ရင် (ရှင်တို့ရဲ့ စမတ်ဖုန်းက ကင်မရာကို သုံးပြီး) ရှင်တို့အတွက် ကျွန်မရဲ့ သီးသန့် ဝီဒီယိုမက်ဆေ့ချ်လေးဆီ ရောက်သွားပြီး ကြည့်ရှုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ် တစ်အုပ်လုံးမှာလည်း ဒါမျိုးလေးတွေ ထပ်ထည့်ထားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိရှင်ရှင်ထားပြီး ရှာကြည့်ကြနော်။



သင်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ပိုကောင်းတဲ့အရာတွေဆီ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့
ပျံ့ကျခံစားချက်တွေ အကြောင်း။

- ◆ တကယ်လို့ ရှက်ရွံ့နေမယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၃၃ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ သောက်တလွဲတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၂၉ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ ဝမ်းနည်းနေတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၄၆ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ အရှက်ရနေတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၅၃ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၆၁ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ အသည်းကွဲနေတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၈၈ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၁၁၆ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ စိတ်အားတက်ကြွမှုမရှိဘူးလို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၁၂၀ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ ယုံကြည်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးနေတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၁၃၈ ကို) သွားပါ။
- ◆ တကယ်လို့ စိတ်မလုံခြုံမှုကို ခံစားနေတယ်ဆိုရင် ဒီကို (စာမျက်နှာ ၁၅၂ ကို) သွားပါ။

ဒီစာအုပ်ကို ရှင့်အတွက် သင့်တော်သလိုသာ အသုံးပြုပါ။ ဘယ်လို သုံးရမယ်ဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တစ်ခုလေးပဲ တောင်းဆိုချင်တာက စာအုပ်ဖတ်နေတုန်းမှာ ရှင်တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ကို ဖွင့်ထားဖို့ပါပဲ။ ရှင့်အတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ပါစေ အလုပ်ဖြစ်စေမယ်ဆိုရင် ကိစ္စရပ်တွေကို စပြီး လွှတ်ချလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားဖို့ဆိုတဲ့ အချက်ကလေး တစ်ချက်သာပဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အစကနေ ပြန်စနိုင်မှာ မဟုတ်လား။

ကျွန်မတို့အားလုံးက စိတ်ခံစားချက်တွေ အများကြီး ရောထွေး နေကြတာမို့ တစ်နေ့တည်းမှာတင် ကိစ္စရပ်ပေါင်း သန်းနဲ့ချီပြီး ခံစားမိရနိုင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူ အတွက် အလိုရှိချိန်တိုင်း အစကနေအဆုံး သို့မဟုတ် အပိုင်းကလေး တစ်ပိုင်းချင်း စီကို သီးသီးသန့်သန့် ဖတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို ပုံစံနဲ့ပဲ ဖတ်ဖတ်၊ ဘယ်လို အစီ အစဉ်နဲ့ပဲ ဖတ်ဖတ်၊ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ ရှင်က စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုခုကို ခံစားနေရပြီး စိတ်အားတက်ကြွစရာ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုအပ်နေတယ်ဆိုရင် ကြုံရာကျပန်း စာမျက်နှာကို ဖျတ်ခနဲ လှန်လိုက်ပြီး စဖတ် လိုက်လို့လည်း ရပါတယ်။



အပိုင်း | ၁

ရှင်တို့အကြောင်း ပြောရအောင်





ကဲ ဒါဖြင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ ဟိုးအတွင်းဘက် နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်းဆီ သွားတာကနေ စဖွင့်လိုက်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး နားလည် လာအောင်၊ ချစ်ခင်တတ်လာအောင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သင်ယူမလဲဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တခြားလူတွေ ကိုယ့်ကို ပိုပြီး ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံလာအောင် တောင်းဆိုဖို့၊ မျှော်လင့်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါတွေအားလုံးက စကားပြောခြင်း ဆိုတာနဲ့ပဲ အစပြုပါတယ်။ အမှန်တကယ် ရိုးရိုးသားသား ရင်ဖွင့်ပြီး စကားပြောဆိုတာမျိုးပေါ့။

ကျွန်မက ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထုတ်ပြော တတ်တဲ့အကျင့် မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မရင်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေက ဝမ်းနည်းမှု၊ မလုံခြုံမှု နဲ့ အကြောက်တရားတွေချည်းပါပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ပြန်တွေးမိရင် လူတစ် ယောက်အဖြစ် ကျွန်မ ဘယ်လိုပုံစံ ပေါက်နေမလဲ ဆိုတာတွေချည်းပါပဲ။ ကျွန်မမှာ ပူပန်သောကတွေ၊ အပျက်သဘောအတွေးတွေနဲ့ချည်း ပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဲဒါတွေအားလုံးကို စိတ်ရဲ့ဟိုးအတွင်းဘက်ထဲမှာ သော့ခတ်သိမ်းဆည်း ထားပြီး ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီစိတ်နေစိတ်ထားတွေ အတော် များများက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အမှန်တကယ် သောက်တလွဲတွေ စဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး မြစ်ဖျားခံလာတယ်။ အဲဒီအကြောင်း နောက်မှာ ဆက်ပြောပြပါမယ်။

mgyoe.com

ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ကျွန်မက ပိုပြီး ပွင့်လင်းခဲ့သင့်ကြောင်းကို သိလာပြီ။ ကျွန်မ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြ ဖြစ်ခဲ့ရင်၊ အဲဒီလူဟာလည်း မိသားစုထဲက ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သို့မဟုတ် လူစိမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်စေ ပြောပြဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုရင်တောင်မှ ကိစ္စတွေက အများကြီး ပိုကောင်းသွားဦးမှာပါ။ သူတို့က ကျွန်မကိုကူညီပြီးတော့ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာ ကို အမှန်မြင်အောင် ကြည့်ပေးနိုင်မယ်၊ အရာရာတိုင်းကို မတူညီတဲ့ရှုထောင့်အမြင် နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကျွန်မက လူကောင်းတစ်ယောက်ရယ်လို့ နှစ်သိမ့်အားပေးနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ တကယ့်ကိုသောက်တလွဲကောင်လို ခံစားနေရတာတွေကို ရပ် တန့်ပေးနိုင်ပြီး အရာရာကို သဘာဝကျကျ မြင်တတ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်တွေအကြောင်း ပွင့်လင်းပူပူရှိရတဲ့ အကြီးမားဆုံး အကြောင်းပြချက်တစ်ခုကတော့ ရှက်ရွံ့တာပါ။

ကျွန်မက ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် အတော်လေး ရှက်ရွံ့နေမိ တာပါ။ အဲဒီခံစားချက်တွေ မရှိသင့်ဘူး။ ဒါကြောင့် အားလုံး အဆင်ပြေ၊ အိုကေ နေပါတယ်လို့ ဟန်ဆောင်နေတာ ပိုကောင်းပါတယ်လို့ ထင်နေမိတာပါ။ ဟောဒီမယ် ဒီမှာ အန်း-မာရီပေါ့။ သူက အလွန်အလွန် ပေါ်ပြူလာဖြစ်ပြီး ပျော်နေတယ်၊ ဘာမှ ပူပန်စရာ မရှိဘူး ဆိုတာလို။ အဲဒါက တကယ့်ကို တလွဲပါ။ နောက်ပြီး ကျွန်မ စိတ်အတွင်းဘက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းထဲမှာ ပိုဆိုးလာတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။

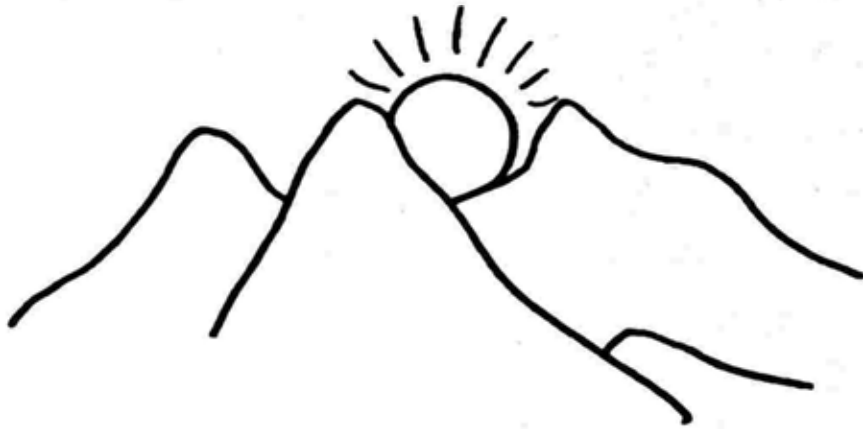
ပြဿနာက ကျွန်မဟာ ကိုယ်ခံစားနေရတာကို အသိအမှတ်တောင် မပြုရဲခဲ့တာပါပဲ။ (ဒါကြောင့် ကိုယ်ခံစားနေရတာတွေ သူများကို မှန်ကန်စွာ ထုတ် မပြောတတ်တာ အသေအချာပေါ့။) အခုတော့ ကျွန်မသိပါပြီ။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သတိပြုမိတယ်ဆိုတာက အဲဒီခံစားချက်တွေကို ပိုနားလည်ဖို့နဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု လုပ်ဖို့အတွက် အစပြုတာလို့ ကျွန်မ သဘောပေါက်ပါပြီ။



အခုမှ ကျွန်မ ဘာကြောင့် ဒီလောက်အထိ မှန်ကန်နေရသလဲ။

ဒါပေမဲ့ အခုဆို ကျွန်မဟာ ကျွန်မ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ အရာရာရဲ့ ကျေးဇူးတော်ကြောင့် လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ပြောင်းပြန်လှန်လို့က

သလို ဖြစ်သွားခဲ့ပြီး အခုဆို ကျွန်မက အရာရာကို ဖွင့်အန်ထုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်တွေ မျှဝေတာကို ဘယ်သူကမှ မတားဆီးနိုင်တော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ အဲဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မက ကိစ္စရပ်တွေအများကြီးမှာ အရင်ကထက် ပိုပြီး စိတ်ထား တတ်လာ၊ ပိုပျော်တတ်လာပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ အဆက်အသွယ် မိဖို့နဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖွင့်ထုတ်ပစ်ဖို့က ဘယ်လောက်အထိ အရေးကြီးမှန်း ကျွန်မသဘောပေါက်လာပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီအပိုင်းမှာ ကျွန်မတို့ စိတ်အတွင်းဘက်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ အရာအားလုံး ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အစားကို ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို စောင့်ရှောက်သလဲနဲ့ ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်သလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်း တွေကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေကို ပိုမိုနားလည်လာတာနဲ့အမျှ လောကကြီးထဲကို ထွက်နိုင်စေဖို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်နဲ့ အင်အားတွေကို တည်ဆောက်ပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဗားရှင်းကို ထုတ်ပြတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။



အများကြီး ဖွင့်ပြောပြလိုက်တော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ထိလွယ်ရှလွယ် ဖြစ်သွားအောင် လုပ်မိသလို ဖြစ်သွားမယ်မှန်း ကျွန်မသိပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မက ၁ မှမပြောဘဲနေတာကို ရွေးချယ်နိုင်မှန်းလည်း သဘောပေါက်ပါတယ်။ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ် တံခါးပိတ်၊ ရေငုံနှုတ်ပိတ်ပြီးလည်း နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ထုတ်ပြောဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။ အကြောင်းက ဒီလိုပြောလိုက် တာဟာ ကျွန်မကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေလို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ အနုပညာ သမားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မ စတင်လျှောက်လှမ်းတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မရည်မှန်း ချက်ကြီးတစ်ခုလုံးက ကိုယ့်ဘာသာစစ်မှန်ဖို့နဲ့ ကျွန်မဘယ်သူဆိုတာ လူတွေကို

ပြနိုင်ဖို့ (အစစ်မှန်ဆုံး ဖြစ်စေဖို့) ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက ရှင်တို့နဲ့ အရာရာကို မျှဝေဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တာပါ။ နောက်ပြီး တကယ်လို့ လတ်တလောမှာ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ဖွင့်ဟပြောဆိုဖို့ ရုန်းကန်နေရဆဲပဲဆိုရင်လည်း စိတ်မပူပါနဲ့။ ရှင်ဟာ ပိုမိုစစ်မှန်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရလာနိုင်ပါသေးတယ်။



စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုတဲ့စကားလုံးကို သိပ်ကြောက်စရာ မကောင်းစေဖို့

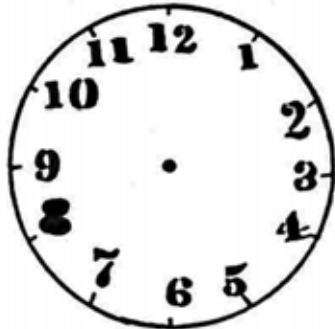
ရိုးရိုးသားသား ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ကျွန်မအတွက် အမှန်တကယ် ကြောက်ဖို့ ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးထဲမှာ စိတ် ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက ကျွန်မကို သွေးပျက်ချောက်ချားစေတာ အမှန်ပါပဲ။ ဆိုလို တာက ဘယ်သူကများ အဲဒီလို ခေါ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါလိမ့်။ အတော်လေး ကိုးလိုး ကန့်လန့် ဖြစ်တဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစကားလုံးဟာ ကြောက်ဖို့ မကောင်းမှန်း ကျွန်မက လူတွေကို သိစေချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရှင့်ရဲ့ဦးနှောက်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒါဟာ ရှင့်ဦးနှောက်ဖြစ်ပြီး ရှင်ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

*နှလုံးကို စောင့်ရှောက်သလို၊ အဆုတ်တွေကို စောင့်ရှောက်သလို၊
အစာအိမ်ကို စောင့်ရှောက်သလို၊ ဦးနှောက်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါတယ်။*

ဒါကြောင့် တကယ်လို့ ကျွန်မလိုပဲ ရှင်က “စိတ်ကျန်းမာရေး” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သွေးပျက်ချောက်ချားနေတယ် ဆိုရင်တော့ စိတ်မပူပါနဲ့။ ရှင်တစ် ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ဆိုပါရစေ။ ဒီစကားလုံးရဲ့ ဆိုလိုရင်းက ရှင်ဟာ ရှင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်သလိုမျိုး ရှင့်ဦးနှောက်ကိုလည်း ဦးစားပေးပြီး စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ထဲမှာ ဒီကိစ္စဟာ လုပ်ရကိုင်ရ ခက်ခဲလှပါတယ်။ အကြောင်းက လက်ကျိုးသွားရင် ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျိုးမှန်းသိသလို လူတိုင်းကလည်း မျက်စိနဲ့ မြင်ရတာမို့ လိုလိုလားလားနဲ့ ကူညီချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှင်က ကံဆိုးတဲ့နေ့ရက် တစ်ရက်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ဝမ်းနည်းနေတယ်ဆိုရင် လူတွေက ဒါကို သတိပြုမိဖို့ ခက်ခဲတတ်သလို၊ ဘယ်လို ကူညီရမလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့က သူတို့အတွက် ပိုလို့တောင် ခက်ခဲပါသေးတယ်။

အကြောင်းက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိစ္စရပ်အတော်များများမှာ မျက်စိနဲ့ မမြင်ရပါဘူး။ ဒီနေရာကနေစပြီး စာဖတ်သူဖြစ်တဲ့ ရှင်တို့ကို ကတိတစ်ခု တောင်းချင်တာက စိတ်ထဲခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေကို သို့ဝှက်မထားပါဘူး ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်မ ဖြစ်ခဲ့သလို ရှက်တာ၊ ရွံ့တာမျိုးတွေ မခံစားပါဘူး ဆိုတာကိုပေါ့။ ရှင်တို့ဟာ သန်မာတာ၊ ယုံကြည်ချက်ရှိတာ၊ သို့မဟုတ် လုံးဝသောက်တလွဲဖြစ်တာ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေကိုမဆို ရှိဖို့ ခွင့်ပြုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက် နေသမျှကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်ဖို့က အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ အကြောင်းက တကယ်လို့ ကျွန်မတို့က အဲဒီလို ရင်ဆိုင်မဖြေရှင်းဘူးဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်မတို့ ကို ပြန်လည် အန္တရာယ်ပေးလာနိုင်လို့ပါပဲ။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အချိန်တိုင်းမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျော်ရွှင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေက ထူးခြားတယ်၊ ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ဘူး၊ နောက်ပြီး ကျွန်မကိုယ်တိုင်လည်း အရင်ကထက် အများကြီး နေပိုကောင်းလာတယ်လို့ ခံစားရပေမယ့် အခုထိတော့ သောက်တလွဲနေတွေ ကြုံတွေ့နေရတုန်းပါပဲ။ အရာရာ အဆင်ပြေ၊ အိုကေနေတဲ့ နေ့တစ်နေ့အတိုင်း အားလုံးက ထပ်တူကျနေပေမယ့်လည်း လွဲချော်နေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့ နေ့တွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးမှန်း (နောက်ပြီး ဒါဟာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နေမှန်း) ပြဖို့ အတွက် နောက်ထပ် စာမျက်နှာတွေမှာ ကျွန်မအတွက် ပုံမှန်နေ့တစ်နေ့ကို ကျွန်မ ခံစားချက်အပေါ် လိုက်ပြီး ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တတ်သလဲဆိုတဲ့ ပုံစံနှစ်မျိုးကို ဆက်ကြည့် လိုက်ကြဦးစို့ရဲ့။



ကောင်းသောနေ့

- ◆ မနက် ၉:၀၀ နာရီ - ပေါင်မုန့်မီးကင် တူးသွားရင် - ပခုံးတစ်ချက် တွန့်ပြီး နောက်တစ်ချပ် စက်ထဲထည့်

- ◆ မနက် ၁၁:၀၀ နာရီ - တွစ်တာပေါ်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ ကောမန့်တစ်ခု ဖတ်မိရင် - ရယ်လိုက်ပြီး မသိချင်ယောင်ဆောင်
- ◆ ညနေ ၃:၀၀ နာရီ - ဝတ်ထားတဲ့ တီရှပ်ပွပွကြီး တံခါးလက်ကိုင်နဲ့ ညီသွားရင် - ပြန်ဖြုတ်မယ်၊ ပြီးရင် လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ် မယ်။
- ◆ ည ၇:၀၀ နာရီ - အစားအသောက် လာပို့တာ မိနစ်လေးဆယ် နောက်ကျနေခဲ့ရင် - အရေးမကြီးပါဘူး။ နောက်ထပ် ဇာတ်လမ်းတွဲ တစ်ပိုင်း ကြည့်ရင်း ထိုင်စောင့်မယ်။



ဆိုးဝါးတဲ့နေ့

- ◆ မနက် ၉:၀၀ နာရီ - ပေါင်မုန့်မီးကင် တူးသွားရင် - အာခေါင်ခြစ် အော်မယ်။ ပြီးရင် မျက်ရည်နည်းနည်းကျမယ်။
- ◆ မနက် ၁၁:၀၀ နာရီ - တွစ်တာပေါ်မှာ ဆိုးရွားတဲ့ ကောမန့်တစ်ခု ဖတ်မိရင် - နည်းနည်းလောက် ငိုမယ်။ သူတို့ပြောတာ မှန်တယ်။ ငါက ရုပ်ဆိုးတယ်။ လူတွေက ဆိုးလိုက်တာလို့ တွေးမယ်။
- ◆ ညနေ ၃:၀၀ နာရီ - ဝတ်ထားတဲ့ တီရှပ်ပွပွကြီး တံခါးလက်ကိုင်နဲ့ ညီသွားရင် - တကယ်ပဲလား စေတန်ရယ်လို့ အော်မိမယ်။ တစ်နေ့ ကုန် စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်လို့ မဆုံးတော့ဘူး။ တစ်လောက လုံးက ငါ့ကို မုန်းနေတာလို့ တွေးမိမယ်။
- ◆ ည ၇:၀၀ နာရီ - အစားအသောက် လာပို့တာ မိနစ်လေးဆယ် နောက်ကျနေခဲ့ရင် - စားသောက်ဆိုင်ကို ငါးကြိမ်လောက် ဖုန်းဆက် ပြီး တိုင်မယ်။ လူတိုင်း၊ အရာတိုင်းအပေါ် အော်ဟစ်ပေါက်ကွဲနေမိ မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အချို့မုန့်တွေ စားနေမယ်။ မှာထားတာတွေ

လည်းရောက်ရော လျှောက်စားထားတာတွေနဲ့ ဗိုက်ပြည့်နေပြီ။
ကောင်းရောပေါ့။



မနက်နိုးလာတဲ့အချိန် ဒီနေ့ မှန်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တော့... ဟုတ်ပြီ...
ငါ ပြောင်းလဲချင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးပါလား။



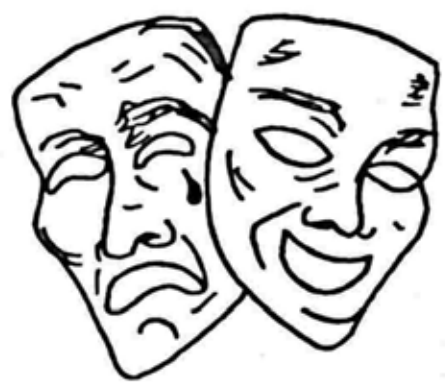
အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံရိပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်း

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပ်စိတ်မပူပါဘူး။ တခြားကလေးတွေလိုပါပဲ။ အလှအပက ကျွန်မဘဝမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒီအစား ကျွန်မကမ္ဘာကြီးက မိသားစုဝင်တွေဘေးမှာ မူတည်ပြီး လည်ပတ်ပါတယ်။ ဂိမ်းဆော့မယ်။ အပြင်ထွက်ကစားမယ်။ လူတွေကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်။ ကတဲ့စက်ပေါ်ကနေ မဆင်းတော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေစုပြီး ပေါက်ကရ အဝတ်အစားတွေဝတ်၊ ပါတီတွေပေးမယ်။ တီဗွီကလာသမျှ ဇာတ်လမ်း တွဲတွေ မလွတ်တမ်းကြည့်မယ်။ ပြဇာတ်ကတမ်းတွေ ဆော့မယ်ပေါ့။

အသက်နှစ်နှစ်ကနေ စပြီး ကျွန်မ ကဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်ပြီး ဝါသနာ ပါလွန်းလို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖေဖေနဲ့ မေမေက ကျွန်မကို အိမ်မှာ မရှိရင်ပြီးရော ဆိုတာကြောင့် ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ စနေနေ့တွေဆို ကျွန်မအစ်မ ဆမ်က ကျွန်မတို့ နေတဲ့ အက်ဆပ်စ်မှာရှိတဲ့ အကသင်တန်းကို သွားတက်နေပါပြီ။ ကျွန်မက သူနဲ့ အတူတူ လိုက်သွားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပြောရရင် ကျွန်မက လမ်းလျှောက်တတ်တာနဲ့ အဲဒီကို ရောက်နေရောပဲ ဆိုပါတော့။ ဘာမှလည်း သိပ်လုပ်ရတယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မ မှတ်မိသလောက်ဆိုရရင် အဲဒီမှာ ရပ်နေရင်း လူတွေက ကျွန်မကို လက်ညှိုးတထိုးထိုးနဲ့ ကျွန်မက ဘယ်လောက်ငယ်သေးကြောင်း အချင်းချင်း ပြောနေကြတဲ့ အဖြစ်ကိုပါပဲ။ ကျွန်မတို့ ပါဝင်ကပြခဲ့ကြတဲ့ ရှိုးအတော်များများမှာ

ကျွန်မက လဲကျလိုက်၊ စင်ပေါ်ကနေ အချိန်မီ ပြန်မဆင်းနိုင်ဘဲ ဒုက္ခတွေ့လိုက် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ပါပဲ။ (အဲဒီ ဗီဒီယိုအတိုလေးတွေက မင်းတော့ အကွက်ဆင်ခံလိုက်ရပြီ ဆိုတဲ့ထဲကနေ ပေါင်ငွေ ၂၅၀ ရစေခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။)

အကကျောင်းက ဆရာမတွေက ကျွန်မဟာ ဘောင်ဝင်၊ ကီးဝင်အောင် သိချင်းဆိုနိုင်မှန်း သတိထားမိခဲ့တာကြောင့် သူတို့မှာရှိတဲ့ အေဂျင်စီတစ်ခုနဲ့ စာချုပ် ချုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ အေဂျင်စီက ကလေးတွေကို တီဗွီဇာတ်လမ်းတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေနဲ့ ပြဇာတ်တွေအတွက် လူရွေးပွဲတွေ ပို့ပေးလေ့ရှိတဲ့ အေဂျင်စီပါ။ သူတို့က ကျွန်မအသက် ၆ နှစ်အရွယ်မှာ ပထမဆုံးအကြိမ် လူရွေးပွဲကို ထည့်ပေး လိုက်ပါတယ်။ မိစ္ဆာဝက်ပါထဲက သူ့ခိုမလေး အေပိုနင်း နေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ဖို့ပါ။ အဲဒီအပိုင်းကို ကျွန်မ ရလိုက်ပါတယ်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ဖျော်ဖြေခွင့်ကို ကျွန်မရဲ့ ခုနစ်နှစ်မြောက်မွေးနေ့အပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ (မမရဲ့ မွေးနေ့) အခွင့်ရခဲ့ပြီး လန်ဒန် အနောက်ဘက်ပိုင်းက ဇာတ်ရုံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင်ပါပဲ။ ပြန်လှည့်ကြည့်ရင်း တွေးကြည့်တဲ့အခါ. . . အဲဒီ အသက်အရွယ်လေးနဲ့ ငါ ဘယ်လိုတွေ့တောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာလဲ လို့ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းကတော့ အဲဒါ ဟာ ဘယ်လောက်အထိ ကြီးမားလေးလံလှတဲ့ တာဝန်လဲ ဆိုတာကို နည်းနည်းလေးမှ မတွေးမိခဲ့ပါဘူး။ ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံရရင် အမှန်တကယ် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကျောင်း လွတ်ချိန်ကိုပဲ စောင့်နေမိတာပါ။



ပထမဆုံးအကြိမ် ဖျော်ဖြေမှုများနဲ့လွတ်မြောက်တဲ့ ခံစားချက်

အကောင်းဆုံးအချိန်တွေကို ကျွန်မ သေချာမှတ်မိပါသေးတယ်။ ကျွန်မက သူတို့ရွေးချယ်ခဲ့သမျှ အေပိုနင်းတွေထဲမှာ အငယ်ဆုံး၊ အသေးဆုံးပါ။ ဒါကြောင့်

mgyoe.com

ကျွန်မနဲ့တော်မယ့် ဝတ်စုံအသစ် ချုပ်ပေးခဲ့ရပါတယ်။ ပြဇာတ်က ပြင်သစ်တော်လှန်ရေး ကာလအတွင်း လူဆင်းရဲတွေအကြောင်း ဇာတ်အိမ်တည်ထားတာမို့ တခြားဝတ်စုံ တွေက ပွယောင်းယောင်းနဲ့ စုတ်တိစုတ်ဖတ် ပုံစံတွေ ဖြစ်နေပေမယ့် ကျွန်မဝတ်စုံ ကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မက ဝတ်စုံအသစ်၊ လှလှလေးနဲ့ အရမ်းကိုကြွရွ နေခဲ့တာပါ။ ဟူး . . . ကျွန်မ အဲဒါကို သဘောကျလိုက်တာ။ နောက်ပြီး ကျွန်မက စင်ပေါ်တက်ပြီး ဖျော်ဖြေရတာကို သဘောကျတယ်။ လုံးဝ မကြောက်ခဲ့ပါဘူး။

ဒါဟာ ကျွန်မ နည်းနည်းကြီးလာတဲ့အချိန် လူတွေ ရာပေါင်းများစွာ အရှေ့မှာ သီချင်းဆိုပြရတဲ့ ကော့ဆက် ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်နေရာမှာ ပါဝင်ကပြရတဲ့ ကဏ္ဍအသစ် မတိုင်မီအထိတော့ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီပြဇာတ်မှာ တိမ်ပေါ်က ရဲတိုက် (Castle in the Clouds) ဆိုတဲ့သီချင်းကို ဆိုရတာပါ။ ရုတ်ချည်းဆိုသလို ဗိုက်ထဲမှာ ထူးဆန်းလှတဲ့ ခံစားချက်အသစ်တစ်ခုကို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ စင်ဘေး ဘက်မှာ ရှိနေတုန်း ကျွန်မက အဖော်ဖြစ်သူ ဆာရာရဲ့ လက်ကို ဆုတ်ထားမိပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ထူးဆန်းတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်၊ ဘာဖြစ်မှန်း မသိဘူး လို့ သူ့ကို ပြောပြမိပါတယ်။ သူကတော့ အဲဒါ စိတ်လှုပ်ရှားတာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သူက အဲဒါကို ပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းတွေ ပြောပြပါတယ်။ သူက မမြင်နိုင်တဲ့ ဇစ်တစ်ချောင်းကို ဖန်ဆင်းပြီး ဗိုက်နားမှာ အဲဒီဇစ်ကို ဖွင့်လိုက်တဲ့ဟန် လုပ်ပြရင်း ကဲ အခုဆို နင့်ဗိုက်ထဲက လိပ်ပြာတွေအားလုံး ထွက်သွားပြီလို့ ပြောလိုက် ပါတယ်။ နောက်တော့ သူက ကျွန်မကို ဇစ်ပြန်ဆွဲပေးတဲ့ဟန် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေသွားပါရော။ ကျွန်မလည်း နေလို့ကောင်းသွားပြီး စင်ပေါ်ကို ခုန်ပေါက်ပြီး တက်သွားတော့တာပါပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး သတိချုပ်လာခြင်းရဲ့ အစ

အဲဒီအချိန်တွေတုန်းက လူအုပ်ကြီးအရှေ့မှာ ဖျော်ဖြေနေပေမယ့်လည်း ကျွန်မပုံစံက ဘယ်လိုဖြစ်နေမလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပူပန်စိတ် လုံးဝမဖြစ်မိပါဘူး။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ပျော်နေတာပါပဲ။ ပထမဆုံးအကြိမ် ကျွန်မပုံစံက ဘယ်လို ဖြစ်နေမလဲဆိုပြီး စိတ်ပူနေမိမှန်း သတိထားမိတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မအသက်က ဆယ်နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ အဲဒီအချိန် ကျွန်မရဲ့သွားတွေက အတော်လေးအခြေအနေ ဆိုးနေတာပါ။ ကျွန်မက သွားဆိုင်းကြိုးတွေ တပ်ထားတယ် ဆိုပေမယ့် အဲဒီအချိန်

မတိုင်မီက ကျွန်မရဲ့သွားတွေဟာ မညီမညာနဲ့ ပေါက်ချင်သလို ပေါက်နေတာပါ။ အရှေ့တွေ၊ အနောက်တွေ၊ ဘေးတိုက်တွေ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဂျူနီယာတန်းမှာ အဲဒီချာတိတ်တွေ အတိအကျပြောရရင် ယောက်ျားလေးတွေပေါ့ ကျွန်မကို စပြီး ရန်စကြပါတော့တယ်။

အဲဒီအချိန်ကစလို့ ကိုယ့်ပုံစံက ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာဟာ ဘယ် လောက်အထိ ရန်စခြင်း ခံရသလဲဆိုတာနဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျတယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမိပါတော့တယ်။ သူတို့က ကျွန်မအပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ရန်စတယ် ဆိုတာ ကျွန်မရဲ့ သွားတွေက ပုံမမှန်လို့ဖြစ်ပြီး တကယ်လို့ ကျွန်မရဲ့ သွားတွေက ကောင်းသွားတယ်ဆို သူတို့ကလည်း အဲဒီလို ဆက်ဆံမှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုပြီး သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မပုံစံက ဘယ်လို ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ဂရုစိုက်မိစေခဲ့တဲ့ ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ဟာ လူတွေ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းကောင်းဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ပုံစံ ကြည့်ကောင်းတာနဲ့ ဆတူအချိုးကျတယ်လို့ စတင်ယူဆလာမိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစလို့ ဒါဟာ ပိုပြီးတော့သာ ဆိုးဝါးလာတော့တာပါပဲ။

တစ်ချိန်တည်းလောက်မှာပဲ တခြားကလေးတွေက ကိုယ့်ထက်ပိုပြီးပိုက်ဆံ ရှိမှန်း သတိထားမိလာပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဖေဖေက ဝရိန်ဆော်တဲ့သူ၊ မေမေက ကျောင်းမှာ အစားအသောက် ချက်ပေးတဲ့သူ နောက်ပိုင်းမှာတော့ အော်တစ်ဇင်နဲ့ စာရေးစာဖတ်ခက်တဲ့ ကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးရတဲ့ သူနာပြု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့က တခြားမိသားစုတွေ အများကြီးလို့ပဲ ပုံမှန်အလုပ်တွေ လုပ်နေကြရတဲ့သူတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက ကျွန်မတို့မှာ ဖြုန်းစရာ ပိုက်ဆံတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိမနေဘူးလို့လည်း အဓိပ္ပာယ် ထွက်ပါတယ်။ သူတို့က ငွေပိုငွေလျှံလေးကို ကျွန်မရဲ့ ကရာတေးသင်တန်း၊ အကသင်တန်းတွေ အတွက် သုံးပေးကြတာပါ။

ကျွန်မတို့မှာ ပိုက်ဆံ သိပ်မရှိဘူးဆိုတာကို ကျွန်မကလည်း သိပ်ဂရုမစိုက် မိပါဘူး။ အခုတော့ ဒါဟာ အကျင့်ဆိုးမဟုတ်မှန်း သိလာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မမိဘတွေ အတွက် အမှန်တကယ်ကို ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလယ်တန်းလည်းရောက်ရော ကျောင်းက တခြားကလေးတွေလို ဈေးကြီးတဲ့အဝတ်အစားတွေ၊ နာမည်ကြီးတံဆိပ် အသုံးအဆောင်တွေ မဝယ်နိုင်လို့ စပြီး စိတ်ပျက်လာပါတယ်။ ကျွန်မက ဖေဖေနဲ့

အတူ ပရဟိတဈေးဆိုင်တွေကို သွားလေ့ရှိတတ်ပြီး အဲဒီမှာ အလန်းစား အားကစား ဝတ်စုံနဲ့ ဖိနပ်တွေ ရခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မက စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကျောင်းကိုဝတ်သွား ပေမယ့် လူတွေက ကျွန်မ ဝတ်ထား စားထားပုံကိုမြင်တာနဲ့ ကျွန်မကို မောင်းထုတ် တော့တာပဲ။ အကြောင်းက ကျွန်မဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေက သူများတွေလိုမျိုး အလန်းစားတံဆိပ်တွေ မဟုတ်လို့ပါပဲ။ ကျွန်မကတော့ အဝတ်အစား အသစ်တွေ ဝတ်ပြီး ကမ္ဘာ့ထိပ်ဖျားကို ရောက်နေသလို ခံစားနေရရာက သူတို့ကြောင့် အရှက် ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစလို့ ကျွန်မမှာ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ အယူအဆတစ်ခုကို စတင် ကိုင်စွဲမိပါတော့တယ်။ လူတွေ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ဆက်ဆံတာ ခံချင်ရင် ပိုက်ဆံရှိအောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကိုယ့်ပုံစံ ဘယ်လိုရှိနေသလဲ လုံးတူသည့်သတိပထားပါရာကနေ ရုတ်ချည်းဆိုသလို
အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလွန်အမင်း အစွဲလမ်း လွန်သွားခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး
လူတွေ ကျွန်မကို ဘယ်လိုထင်မလဲ ဆိုတဲ့ကိစ္စကို ကျွန်မ စိတ်ထဲ စွဲသွားခဲ့တယ်။

ကျွန်မစိတ်ထဲမှာတော့ အိုကေလေ ဒါက ငါ လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ဟာပဲ။
ရုပ်ရည်အလန်းစားနဲ့ ပိုက်ဆံပိုရှိဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ စပြီး တွေးထင်လာမိပါပြီ။



ပြင်ပသဏ္ဍာန်မှာ ပိုပြီး သန်မာပေမယ့် အတွင်းဘက်မှာတော့ အဲဒီလို မဟုတ်

အဲဒီလို အပျက်သဘော အတွေးတွေ စပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အချိန်လောက် မှာပဲ ကျွန်မက ကရာတေးကို ဝါသနာတစ်ခုလို စတင်မွေးမြူနေမိပါပြီ။ ကျွန်မက အဲဒီအားကစားကို ချက်ချင်းပဲ သဘောကျသွားမိပါတယ်။ အကြောင်းက အလျင် အမြန်ပဲ လိုက်လို့ မိသွားခဲ့တာကိုး။ (ဘယ်သူကရော သူတို့ မကျွမ်းကျင်တဲ့အရာ ကို သဘောကျနိုင်ပါ့မလဲနော်။) အဲဒါကြောင့်ချည်းပဲတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုရင် ကျွန်မက လူတွေကို ကျွန်မအပေါ် အထင်ကြီးစေချင်တယ်။ သဘောကျစေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က တစ်ချိန်လုံးရှိနေခဲ့တာ။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မရဲ့ ကာရာတေးဆရာက အန်း-မာရီလေးက တော်လိုက်တာ ဆိုတဲ့စကားမျိုး အတန်းထဲ က လူတိုင်းအရှေ့မှာ ပြောတာများ ကြားလိုက်ရရင် တစ်နေ့လုံး မိုးမမြင် လေမမြင် ဖြစ်နေပါရောလား။ အဲဒါကို ကျွန်မက သဘောတွေကျ။ ဒါကြောင့်လည်း ပိုတော်

အောင် ကြိုးစားတာပဲ။ ကျွန်မက သင်တန်းမှာ အချိန် ပိုကြာကြာနေတယ်။ ပိုပြီး အားကြိုးမာန်တက် လေ့ကျင့်တယ်။ ဒီအားကစားက ငါ့အတွက်ပဲ။ ကျွန်မက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်ခဲ့တယ်လေ။

တစ်ချိန်လုံး ကျွန်မ လေ့ကျင့်တယ်။ ကျောင်းဆင်းပြီးချိန်တွေနဲ့ ပိတ်ရက် တွေ အားလုံးမှာရောပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မက ခါးပတ်တွေ အားလုံးရခဲ့တယ်။ ကရာတေးက ကျွန်မကို ယုံကြည်မှု တိုးစေတယ်။ သန်မာလာစေတယ်။ ဘေးပတ် ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အလွန်သတိမူမိစေခဲ့တယ်။ လိုအပ်လာလို့ ရှိရင်လည်း ကရာတေးတိုက်ကွက်လေး သုံးလေးကွက်လောက် ထုတ်သုံးပေးလိုက်ဖို့ လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်နေခဲ့တာပေါ့။ ကျွန်မက အတော်လေး ကြိုးစားခဲ့တာကြောင့် ရှိတိုက်နံ ကရာတေး အဖွဲ့ချုပ်ရဲ့ ၂၀၀၂ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့အဆင့် ချန်ပီယံလှပွဲမှာ ရွှေတံဆိပ်ဆု ရခဲ့တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ကာလ တစ်လျှောက် စွဲစွဲမြဲမြဲ လေ့ကျင့် ခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံဆုတွေ ထပ်ရခဲ့ပြီး အသက်ဆယ့်ကိုးနှစ်အထိ ကရာတေး ပညာမှာသာ စိတ်နှစ်ထားခဲ့တယ်။ ဒါကိုက ကျွန်မဘဝပဲလေ။



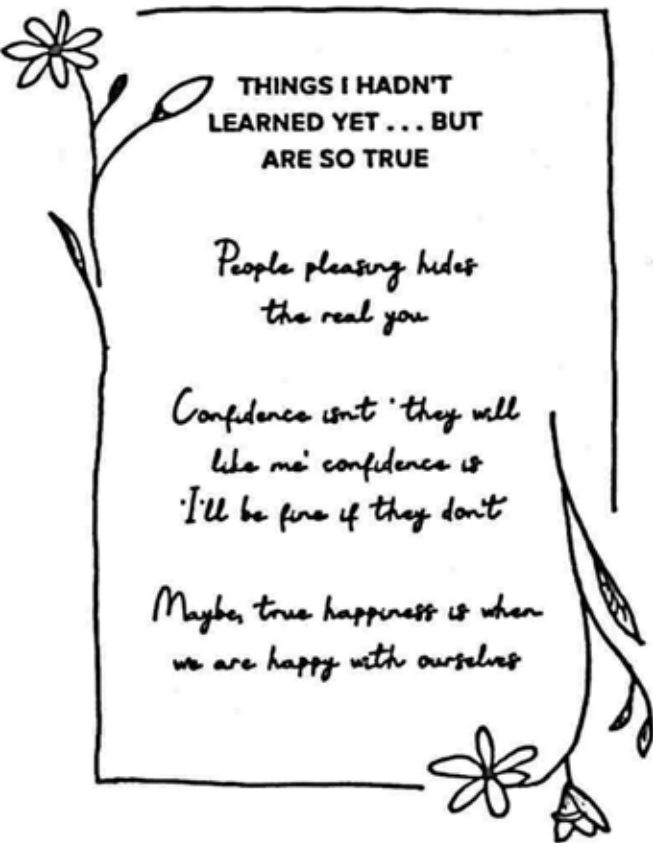
ကျွန်မ လုပ်နေသမျှ ကိစ္စတွေ -အဲဒီပြင်ပအရာတွေ အားလုံးက တဖြည်းဖြည်း နဲ့ ကျွန်မ ပါဝင်ကပြနေရတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာ ပေါ့။ မိသားစုထဲမှာတော့ ကျွန်မက အားကစားပိုင်းမှာ အောင်မြင်နေတဲ့သူအရာရာ မှာ တော်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီး ကျွန်မမိသားစုကလည်း ကျွန်မအကြောင်းကို အမြဲတမ်း ပြောကြပါတယ်။ ကျွန်မကလည်း အဲဒီစကားကို အမှန်တကယ် မှတ်ယူပြီး သူတို့အတွက် ဂုဏ်အယူရဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ရတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ကျွန်မက မိသားစုကို ချစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ ကျွန်မကို ဘယ်လို ထင်သလဲဆိုတာက ကျွန်မအတွက် အတော်လေး အရေးပါပါတယ်။

မေမေအဖေ ကျွန်မအဘိုး လူ့ဘီလူးကြီးမှာ တွေ့သမျှလူတိုင်းနီးပါးကို ပြောပြနေကျ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်မအသက်

mgyoe.com

ခြောက်နှစ်ဝန်းကျင်အရွယ်မှာ သူက ကျွန်မနဲ့ ဆမ်တို့ကို ဘတ်စကက်ဘောကွင်းကို တစ်ပွဲတစ်လမ်းကစားဖို့ ခေါ်သွားပါသတဲ့။ ကျွန်မကတော့ သေချာကစားနိုင်ဖို့ အတွက် အရပ်က ပုနေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဲဒီမှာ နာရီပေါင်းများစွာ ရပ်ပြီး ဘောလုံးကို ခြင်းထဲ ပစ်ထည့်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါသတဲ့။ ကျွန်မက ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးခဲ့ဘူးလေ။

သူက ကျွန်မအကြောင်း လူတိုင်းကို အဲဒီလို ပြောပြခဲ့တာပါ။ ကျွန်မဟာ ဟိုးငယ်ငယ်လေးကတည်းက အကောင်းဆုံးရလဒ်တွေ ရလာတဲ့အထိ လက်မလျှော့ စတမ်း ကြိုးစားခဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း ပုံဖော်ခဲ့တာပေါ့။ ဘိုးဘိုးက ကျွန်မ အတွက် အင်မတန်ဂုဏ်ယူခဲ့သူပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ နည်းနည်းကြီးလာတော့ အဲဒီလို စိတ်မာမှုက မတူညီတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ဝင်ရောက်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်အားတက်ကြွမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ငါ ဖြစ်စေဖို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ မတွေ့တော့ဘူး။ အဲဒီအစား ကျွန်မတွေ့တာက တကယ်လို့ ကျွန်မသာ အားကစားနည်းတစ်ခုခုမှာ တကယ်တော်မယ်ဆိုရင် လူတွေက ကျွန်မ ဘယ်လို ပုံစံရှိနေနေ၊ ဘာတွေ ဝတ်နိုင် စားနိုင်ပါစေ အဲဒါတွေအပေါ် အာရုံကျရမယ့်အစား ကျွန်မနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စကားပြောလာကြလိမ့်မယ်လို့ပေါ့။



* ပုံစာ -

မသင်ယူရသေးပေမယ့် သိပ်ကို မှန်ကန်တဲ့ အရာတွေ

- ◆ လူတွေကို ကျေနပ်စေခြင်းက စစ်မှန်တဲ့မင်းကို ဖုံးကွယ်ထားလိမ့်မယ်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ သူတို့က ကိုယ့်ကို သဘောကျလာလိမ့်မယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့မကြိုက်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။
- ◆ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ကျွန်မတို့ဟာ ကိုယ့်ဘာသာ ပျော်ရွှင်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ကျွန်မရဲ့ ထူးဆန်းလှတဲ့ အစားအသောက် အမူအကျင့်များ

ကျွန်မက အားကစား အလွန်လုပ်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ဆိုပေမဲ့ စားပုံသောက်ပုံက အတော်လေး ဆိုးဝါးလွန်းပါတယ်။ ဘယ်အစားအသောက်က ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာ သိပ်လည်း မသိတာမို့ စားချင်ရာ စားတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ စားချင်တဲ့အရာကလည်း အလွန်အင်မတန် အကန့်အသတ် များပါတယ်။ အောက်မှာ ရေးပြထားတာတွေက ပုံမှန်နေ့တစ်နေ့မှာ ကျွန်မ စားလေ့ရှိတဲ့ အရာပါ။

မနက်စာ - ပေါင်မုန့်မီးကင် မြေပဲထောပတ်သုတ်

နေ့လည်စာ - ခရင်မ်ချိစ် ဆင်းဒဝစ်၊ ဘောဘီဘဲလ် (အရသာစုံ ချိစ်အလုံးလေးတွေ) နဲ့ အာလူးကြော်

ညစာ - နောက်ထပ် ခရင်မ်ချိစ် ဆင်းဒဝစ်တွေ



ဒါပါပဲ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဒီအတိုင်းပဲ စားတာပါ။ ပြောရင် ယုံမှာတောင် မဟုတ်ပါဘူး။ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်၊ ကစီဓာတ်တွေ တနင့်တပို၊ အသား မပါ၊ ငါးမပါ၊ အသီးအနှံ့မပါ။ (တို့ထိတို့ထိ ကောက်စားလိုက်တဲ့ အသီးအနှံ့လေးတွေ ကလွဲ)။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆို လုံးဝ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ကျွန်မက အလွန်ခေါင်းမာ တယ်။ အသက်နှစ်ဆယ့်လေးနှစ် မတိုင်ခင်အထိ ကျွန်မက ခရမ်းချဉ်သီး လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို လုံးဝ မမြည်းကြည့်ဖူးဘူး။ ရံဖန်ရံခါတော့ ကျွန်မက တခြားအစာတွေ စားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မမိသားစုက အိန္ဒိယစာတွေ၊ တရုတ်အစားအသောက်တွေ ပါဆယ်ဆွဲ စားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာလည်း ကျွန်မက ကျွန်မ စားချင် တာကို အင်မတန် သတိထားပြီး ရွေးချယ်ပါတယ်။ တရုတ်စာဆိုရင် ကျွန်မက ခေါက်ဆွဲပလိန်းကို ပဲပင်ပေါက် လုံးဝ(လုံးဝ) မပါ။ ချိုချဉ်ဟင်းအနှစ်စမ်း ဆိုပြီးပဲ မှာတတ်တယ်။ ဆန်းတယ်ဟုတ်။

အစားအသောက်ပေါ် အဲဒီလို ထူးဆန်းတဲ့စိတ်ထား ပေါ်လာတာကလည်း အန်ရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်မယ် ထင်ပါရဲ့။ အရမ်းငယ်သေးတဲ့ အချိန်တုန်း ကတည်းက ကျွန်မ အန်ရမှာကို အသေအလဲ ကြောက်သွားခဲ့တာ။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင် အန်မှာရော၊ တခြားသူတွေ အန်မှာကိုရောပေါ့။ အဲဒီစိတ်က ကျွန်မဘဝကို ထိန်းချုပ် ထားခဲ့တာပါ။ ဒီစိတ်ကြီးက ကျွန်မကို ဘတ်စကားပေါ်၊ လေယာဉ်ပေါ်၊ သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်တွေပေါ်မှာ ဘယ်နေရာမှာ ထိုင်ရမယ်ကို အမိန့်ပေးပါ တယ်။ တီဗွီပေါ်မှာ တစ်ယောက်ယောက် နေမကောင်းတာမြင်ရင် (တီဗွီဇာတ်လမ်းတွေ တွေထဲမှာ နေမကောင်းဖြစ်ကြောင်း သရုပ်ဆောင်ပြနေတယ် ဆိုရင်တောင်မှ) အိမ်ထဲက လစ်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ချောင်းဆိုးလိုက်တာ မျိုးဆိုရင်လည်း ကျွန်မက ဆတ်ခနဲတွန့်ပြီး ထွက်ပြေးသွားတတ်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ အခုထိလည်း သိပ်ကို စိတ်ဖိစီးမှု များနေဆဲပါပဲ။

ဒီကြောက်စိတ်ကြောင့် ကျွန်မကို နေမကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်မယ့်၊ သို့တည်းမဟုတ် အစာအဆိပ်သင့်စေမယ့် ဘယ်လိုအရာကိုမဆို ဗိုက်ထဲ အဝင်မခံ တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက စားသောက်တဲ့အခါ စူပါပလိန်း အစားအသောက် တွေကိုပဲ ရွေးချယ်ကန့်သတ်ပြီး စားပါတယ်။

အဲဒီလိုနည်းနဲ့ နေထိုင်တာဟာ
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မဆို ကျန်းမာရေးနဲ့ ယဉ်သွတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ ချစ် ဆင်းဒဝစ်တွေကို ပျော်ပျော်ကြီး ဆက်စားနေ တုန်းပါပဲ။



ကျွန်မ ရုပ်ရည် ဘယ်လိုရှိသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် စိတ်စွဲလမ်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းကတော့ ကျွန်မရဲ့ အူကြောင်ကြောင် စားသောက်ပုံက သက်ရောက်မှု မပြင်းထန်သေးပါဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန် မတိုးလာ သေးသလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေလည်း မရှိသေးတာကြောင့် ကိစ္စမရှိဘူးလို့ ထင်ခဲ့တာပေါ့။ ကျွန်မက နဂိုကတည်းက လူကောင်သေးသေးလေး။ အဲဒီအချက်က ကျွန်မအသက် ၁၂ - ၁၃ လောက်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အတော်လေး အကူ အညီ ဖြစ်စေခဲ့တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်မတက်တဲ့ကျောင်းမှာက ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်ချင်ရင် ပိန်မှဆိုတဲ့ အယူအဆ ရှိနေခဲ့တာကိုး။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကျွန်မအတွက် အတော်အဆင်ပြေနေခဲ့တာကလား။ ကျွန်မက အားကစားမှာ တော်တယ်၊ နောက်ပြီး အရမ်းကိုမိုက်တဲ့ ဝက်စ်အင်းနံ ဂီတပြဇာတ်တွေမှာလည်း ဝင်ကနေလေတော့ လူတွေက အတော်လေး သဘောကျကြတဲ့ထဲမှာပါတယ်။ ပျော်တာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အသက်ကလေး နည်းနည်းရလာတဲ့အခါမှာတော့ တချို့ကိစ္စရပ် တွေက အတော်လေး ဆိုးဝါးလာပြီး သူငယ်ချင်းတွေ၊ ကောင်လေးတွေနဲ့ ပြဿနာ စတက်လာတယ်။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်တဲ့ အုပ်စုထဲက အဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက်အဖြစ်ကနေ လူတိုင်းမုန်းတဲ့ သင်းကွဲတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ သိပ်ကို ဆိုးရွားလွန်းပါ တယ်။ ကျောင်းက ကျွန်မဘဝဟာ လုံးဝ ကြောက်စရာပါပဲ။ အဲဒါက ကျွန်မဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး အပေါ်မှာလည်း အတော်လေး ကြီးမားတဲ့သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တဲ့ စိတ်အပြင် ကိစ္စရပ်တွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းသလဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဘယ်လို စပြီးတွေးသလဲ ဆိုတာတွေရောပေါ့။

လူတွေက ကျွန်မပုံစံ ဘယ်လိုဘယ်ပုံရှိကြောင်း ပြောဆိုနေကြတာတွေကို စပြီး သတိထားမိလာတယ်။ ကျွန်မမှာ ရင်သားမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ယောက်ျားလေး တွေက ကျွန်မရဲ့ ရင်ဘတ်ပြားပြားကြီးကို စကြ၊ နောက်ကြပြီး မီးပူတိုက်တဲ့ခုံလို့ နာမည်ပြောင်တွေ ခေါ်ကြတယ်။ အစောပိုင်းတုန်းကတော့ ကျွန်မက ဒါတွေကို သိပ်ပြီး အရေးမစိုက်မိပါဘူး။ အကြောင်းက ငယ်လည်းငယ်၊ အားကစားလည်း

mgyoe.com

လုပ်နေလေတော့ ကျွန်မအတွက် ဒါတွေက သိပ်ပြီး အရေးမပါလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က အဲဒီလိုတွေ စပြောလာတော့ ကျွန်မလည်း အတော်လေး ရှက်ရွံ့မိပြီး အခုအခံတွေပါတဲ့ ဘရာစီယာတွေ စဝတ်တော့တာပဲ။ အခုအခံတွေ အထပ်ထပ်နဲ့ ပေါ့။ ကျောင်းမှာ ကောင်မလေးတစ်ယောက် သူ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပျက် လက်ပျက်နဲ့ ညည်းနေတာကို ကျွန်မ ကြားမိခဲ့တဲ့ အဖြစ်ကိုလည်း မှတ်မိနေပါသေး တယ်။ “ငါ့မှာ ဒီလောက်ကြီးတဲ့ တင်ပါးတွေရှိနေတာ မလိုချင်ပါဘူး” တဲ့လေ။ ပြီးတော့ တချို့သော အကြောင်းပြချက်တွေကြောင့် ကျွန်မမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အဲဒီအတွေးက ကျွန်မခေါင်းထဲမှာ စွဲနေတော့တာကလား။ အို. . . သွားပါပြီ။ ငါလည်း အဲဒီလို တင်ပါးအကြီးကြီးတွေ မရှိရင်ကောင်းမယ်။ ဒါက မှတ်ချက်သေးသေး လေးပါ။ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် ဘာမှ မဖြစ်လောက်ဘဲ ပြီးသွားမယ့် အရာ မျိုး ဆိုပေမယ့် ကျွန်မအတွက်တော့ စွဲမြဲပြီး မေ့ဖျောက်လို့ မရနိုင်ဖြစ်ရပါတယ်။



ပိန်ခြင်းဆီသို့သွားရာလမ်း

အထက်တန်းကျောင်းပြီးတော့ ကျွန်မက ဖျော်ဖြေရေးအနုပညာကို လေ့လာဖို့ ကောလိပ်တက်ပါတယ်။ ဆေးခြောက်ရှူတဲ့လူတွေနဲ့ စပြီး ပေါင်းသင်း မိတယ်။ အတန်းတွေ လစ်တတ်လာတယ်။ အမြန်စာတွေ တနင့်တပိုး စပြီးစားတယ်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း အားကစားလုပ်တာတွေ အားလုံးကို ရပ်ပစ်လိုက်မိတော့တယ်။ တစ်ရက်ကျတော့ ကျောင်းတုန်းက သိခဲ့တဲ့ အသိတစ်ယောက်နဲ့ တိုးတယ်။ ကျွန်မ ပုံစံ ဘယ်လောက်ပြောင်းလဲသွားလဲ မြင်လိုက်ရပြီး သူ အတော်လေး ရှောင်ရသွားတာ ကိုလည်း ကျွန်မ မှတ်မိနေပါသေးတယ်။ သူက အိုး မင်းပုံစံက အတော်လေးကျန်းမာ နေပုံပဲလို့ ပြောပေမယ့် နောက်ကွယ်မှာတော့ သူက ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာပုံကို ရည်ညွှန်းနေတာပါ။ အဲဒီမှတ်ချက်က ကျွန်မကို အတော်လေး သိသိ သာသာ စိတ်ထိခိုက်သွားစေပါတယ်။ တခြားသူတွေ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း ပြောသံကို ကြားခဲ့ရတုန်းကလိုပါပဲ။ အဲဒီစကားက ကျွန်မနားထဲ စွဲနေပါတော့တယ်။ ကျွန်မ အစားအသောက်ကို ပုံမှန် မစားတော့ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း သိသိ သာသာ ပိန်လာတယ်။ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းလာတယ်။ လူအတော်များများကတော့ သတိမမူမိပေမယ့် တကယ်တမ်း အဲဒီကိစ္စကို ထောက်ပြလာခဲ့တာက အသက် ဆယ်ရှစ်နှစ်တုန်းက တွဲခဲ့ဖူးတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်ရဲ့ အမေပါပဲ။ သူက

ကျွန်မ သူတို့အိမ်ရောက်တော့ ဘာမှမစားတာကို သတိထားမိသွားတာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ အဲဒီကို ရောက်သွားတိုင်း သူက ကျွန်မကို ပဲစည်သွပ်ဘူးတွေနဲ့ ဝက်အူချောင်းတွေ အတင်းစားခိုင်းပါတော့တယ်။ ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးတော်မူပါစေ။

အမေဖြစ်သူက အတော်လေး ဂရုတစိုက်ရှိပေမယ့် အဲဒီကောင်ကလေးကတော့ အတော်ဆိုးရွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါပဲ။ သူ့နာမည် မက်သရူးပဲ ထားလိုက်ပါတော့။ သူက ကျွန်မကို စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းမှာ အတော်လေး ဒုက္ခပေးခဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ တကယ့်ကို စလံသရတဲ့သူပါပဲ။ ကျောင်းစာမှာ တော်ပေမယ့် တကယ့်ချီးထုပ်အစစ်ပါ။ သူက “မင်း ဒီနှုတ်ခမ်းနီကြီး တကယ် ဆိုးခဲ့မလို့လားတို့၊ တဆက်တည်းဝတ်စုံနဲ့မှ မင်းက ပိုကြည့်ကောင်းတာ” တို့လိုမျိုးတွေ ပြောတတ်ပါတယ်။ အခု ချရေးတဲ့အခါမှာတော့ ဒီစကားတွေက သိပ်မဆိုးဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် ကြားရတာ စိတ်မသက်သာစရာ စကားတွေပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မကို ဂရုတစိုက်ဖေးမပေးရမယ့် သူတစ်ယောက်ဆီကနေ အဲဒီစကားမျိုး ကြားရတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာပေါ့။ အဲဒီလို မှတ်ချက်တွေ ကြားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲ ဂါဝန်တွေ ဝတ်ဖို့၊ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဖို့တို့ အဆင်ပြေတယ် မခံစားရတော့ပါဘူး။

*စိတ်ခံစားမှုကို တိုက်ခိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေက
အပြစ်တမ်း ကြမ်းတမ်း ပနေဘူးဆိုတာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။*

မက်သရူးက ဘယ်သူမှ ကျွန်မအပေါ် အာရုံစိုက်လာမှာကို မလိုလားတဲ့ အတွက် ကျွန်မကို ရူးကြောင်ကြောင်ပုံဖြစ်အောင် အမြဲတမ်းလိုလို လုပ်ထားတတ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကျွန်မတို့ချင်း လမ်းခွဲလိုက်ကြပြီဆိုပေမယ့် စိတ်ပျက်စရာနှစ်ပေါင်းများစွာကို သူနဲ့အတူ ရှိခဲ့ရပါသေးတယ်။

ကျွန်မဘဝရဲ့ အဲဒီအချိန်တွေကို ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်ရင် (အတော်လေး နိမ့်ပါးခဲ့တဲ့ အချိန်တွေပေါ့) အစားအသောက် မစားဘူးဆိုတာဟာ ထိန်းချုပ်မှု အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ရည်းစား ဖောက်ပြန်နေမှန်း သိပေမယ့်လည်း ကျွန်မဆီမှာ သူငယ်ချင်းလည်း အများကြီး မရှိသလို ကျောင်းတုန်းက သူငယ်ချင်းအဟောင်းတွေဆီက ကျွန်မရုပ်ရည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောစကားမှတ်ချက်တွေ ပြန်ကြားနေရတာကလည်း ကျွန်မအတွက် အကူအညီ သိပ်မရပါဘူး။ လူတွေ ကျွန်မအကြောင်း ပြောနေကြတာကို ကျွန်မ ထိန်းချုပ်လို့ မရပါဘူး။

mgyoe.com

ဒါကြောင့် ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့ ကျွန်မဘဝရဲ့ တချို့အစိတ်အပိုင်းတွေကို လိုက်ပြီး ထိန်းချုပ်ပါတော့တယ်။

နောက်ထပ်နှစ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ကြားရသမျှ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအားလုံးကို ကျွန်မက ဆက်တိုက် စုပ်ယူနေမိပါတယ်။ အသက်နှစ်ဆယ်စွန်းစအချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ ဂီတခရီးလမ်း စတင်ပါပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မက ကျွန်မရဲ့ ပထမဆုံးအခွေ ထွက်နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးပမ်းနေတဲ့ အချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မက စတိုင်လစ်တစ်ယောက်နဲ့တွေ့ပြီး ဘယ်လို အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်သင့်သလဲလို့ မေးကြည့်မိပါတယ်။ သူက သူ့အရှေ့မှာ ကျွန်မကို ပတ်လည်လှည့်ခိုင်းပြီး “မင်းက ဒီနေရာတွေမှာ ဝတ်လျော့ရမယ်” လို့ တင်ပေးတွေ့ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် အဲဒီတုန်းက ကျွန်မ ပါးစပ်ဟောင်းလောင်း ပွင့်သွားတယ် ထင်ပါရဲ့။ လူစိမ်းတစ်ယောက်က ကျွန်မကို အဲဒီလို ပြောလိမ့်မယ်လို့ လုံးဝ မထင်ထားမိတာ အမှန်ပါ။ ဒီစကားက ကျွန်မကို ကျောင်းတော်ကြီးဆီ ပြန်လည် ခေါ်ဆောင်သွားပါတော့တယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပြောနေမိတဲ့ အပျက်သဘောစကားတွေကို သူ သိနေသလိုမျိုးပါပဲ။ သူ အဲဒီလိုမျိုး မပြောသင့်ပါဘူး။ သို့တည်းမဟုတ် ပြောကို ပြောမှာဆိုတဲ့ ချီးထုပ်တစ်ယောက် လေလားပေါ့လေ။

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယုံတမ်းပုံပြင်များကို ခွဲခြမ်းကြည့်ခြင်း

- ◆ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံရှိတယ်ဆိုတာ အလကား ပေါက်ကရတွေ ပါ။ အဲဒါမျိုး လုံးဝ မရှိပါဘူး။
- ◆ ရှင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ဟာ အဝတ်အစားဆိုင်ရဲ့ ဆိုင်အရွယ်အစားပေါ်မှာ အခြေမခံပါနဲ့။ တစ်ဆိုင်မှာ ဆိုင် ၁၀ ဖြစ်ပေမယ့် နောက်တစ်နေရာရာမှာ ဆိုင် ၁၄ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောရရင် ဒါဟာ လုံးဝ အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။
- ◆ လူတစ်ယောက်ကို သူတို့ရဲ့သွင်ပြင်၊ သို့မဟုတ် အရွယ်အစားနဲ့ ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ လူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားပါနဲ့။ ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလို လူစားမျိုး အဖြစ်မခံပါနဲ့။
- ◆ ရှင့်ကိုယ်ပိုင် ဘဝပေး အရွယ်အစားကို ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးထားပါ။ ချစ်ခင်ပါ။

- ◆ ကျွန်မတို့အားလုံးက ကိုယ်ပိုင်မျိုးရိုးဗီဇကနေ ပုံသွင်းထားတဲ့ တသီး တခြား ပုံစံတွေ တည်ရှိနေကြတဲ့ သီးခြားလူသားတစ်ယောက်စီ ပါပဲ။ တချို့တွေက အရပ်ရှည်မယ်။ တချို့က ပုမယ်။ တချို့ကတော့ ကိုယ်လုံး အမိုအမောက်၊ အကွေ့အကောက်တွေ ရှိမယ်။ တချို့က ပိန်မယ်။ ဒီလို မတူကွဲပြားမှုတွေကပဲ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပိုပြီး စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာစေတာ မဟုတ် လား။
- ◆ ပုံစံ အရွယ်အစားအားလုံးက လှပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ့် အတွက် ဘာတွေလုပ်ပေးနေသလဲ ဆိုတာကို တန်ဖိုးထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က ရှင်တို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသလို ရှင်တို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်စောင့်ရှောက်ပေးပါ။



စိတ်ထားကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းယူခြင်း

မက်သရူးနဲ့ လမ်းခွဲပြီးတဲ့နောက် ကိစ္စအတော်များများက အခြေအနေ နည်းနည်း တိုးတက်လာသလို၊ ကျွန်မကလည်း မတူညီတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စပြီး စမ်းစားကြည့်လာခဲ့ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ပြဿနာကတော့ စိတ်ထဲမှာ အတော်လေး စွဲနေတုန်းပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်း ကလယ်ရီက ကျွန်မအပေါ် သိပ်ကိုကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ချမ်းသာရာရအောင် အတတ် နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့စားသောက်ပုံက အဲဒီအချိန်အထိ သိပ်ကို ချေးများနေတုန်းပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်မက ခရင်မ်ချိစ်ဆင်းဒဝစ် စားနေတုန်းပဲ။ တခြားအစားအသောက်တွေ စားကြည့်ဖို့ သူမက တိုက်တွန်းပေးမယ့် ကျွန်မကတော့ စားနေကျ အစားအသောက်တွေကလွဲ ကြက်သားကြော်နဲ့ ပီဇာ၊ ပေါင်မုန့် မြေပဲ ထောပတ် ဘာတွေပဲ စားပါသေးတယ်။ ကျွန်မပန်းကန်ထဲမှာ ဝါညှိရောင် အစား အသောက်တွေချည်း ဖြစ်နေတတ်သလို အသင့်စား အစားအသောက်တွေကို ဆက်စားမိနေတုန်းပါပဲ။

စားသောက်ပုံ မူမမှန်ခြင်းက ကျွန်မကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးပေးရုံ သာမကဘဲ ကျွန်မဘဝကို တခြားသောနည်းလမ်းတွေနဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိလာ ခဲ့ပါတယ်။ အသက်နှစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အရွယ်မှာ ကျွန်မက ရူဒီမန်တယ်တီးဝိုင်းနဲ့

mgyoe.com

စပြီး နယ်လှည့်ဖျော်ဖြေခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသွားပြီး စင်တွေပေါ်မှာ သီချင်း ဆိုရတာပေါ့။ ညနေပိုင်းတွေမှာ သူတို့က စားသောက်ဆိုင်တွေသွား၊ မတူညီ တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စမ်းပြီး စားသောက်ကြည့်နေတဲ့အချိန် ကျွန်မမှာတော့ ဟိုတယ်ခန်းထဲထိုင်ပြီး ဆီဇာအသုပ် (ဟင်းရွက်သုပ်တစ်မျိုး)ကိုပဲ စားနေရတာပေါ့။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဘယ်နေရာကို ရောက် နေပါစေနော်။ မင်း ဘာလုပ်နေတာလဲ အန်း-မာရီရာ။ ဒီလို အံ့ဩစရာ နိုင်ငံတွေ အားလုံးကနေ ကျွန်မ စားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ ကြိုက်သလောက် စားနိုင်နေ မှပဲလေ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအစား ကျွန်မကတော့ အိပ်ရာပေါ်ထိုင်၊ တစ်ညပြီးတစ်ည ဆီဇာအသုပ်ကိုပဲ စားနေမိပါတယ်။ (ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဲဒီ ဆီဇာအသုပ်ကို ရေလည်ကြိုက်တာ) ဒီနှစ်တွေမှာ သူတို့နဲ့အတူ နယ်လှည့် ခရီးသွားနေရင်း...။

အစားအသောက်အပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ခံယူချက်ကို
စတင်ပြောင်းလဲ ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေနဲ့ နီးစပ်စေဖို့
ဘယ်လောက်အထိ အရေးကြီးမှန်း နားလည်လာပါပြီ။

ပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ အစားအသောက်ချေးများမှုက သူတို့နဲ့အတူ အဲဒီလို ပျော်စရာအချိန်တွေ ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဘူးလို့ သိလာခဲ့တာပါ။ ကျွန်မက တကယ့် အချိန်ကောင်းတွေ လွတ်သွားခဲ့တာလေ။ ဘယ်လောက်နှမြောဖို့ ကောင်းသလဲ။



ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေဆဲ

ရူဒီမန်တယ်တီးဝိုင်းနဲ့ ခရီးတွေ အတူသွားရတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ် အစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မတူညီတဲ့ ချဉ်းကပ်ပုံတွေရှိမှန်း ကျွန်မမျက်စိကို ဖွင့်ပေး လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်မ စိတ်ထဲ ပိန်ချင်စိတ်က စွဲနေပေမယ့် သူတို့အနေနဲ့ စွဲဆောင် မှုရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေဟာ ပြည့်ပြည့်လေးတွေဖြစ်မှန်း စတင် သတိထားမိလာ ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်မ ကြိုးစားယူနေတဲ့ စံပုံစံ ပိန်ခြောက်ခြောက်ကနေ လုံးဝကွဲထွက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားမျိုးကို သဘောကျကြတာပါ။

သေချာတာကတော့ ကျွန်မကလည်း ကျွန်မပါပဲ။ ကျွန်မက အဲဒီအချက်ကို ၁၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လက်ခံလိုက်ပြီး ညတွင်းချင်းပဲ စားသောက်ပုံကို ပြောင်းပစ်လိုက်

ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အိုကေ အခု ငါပြည်ပြည်လေး ဖြစ်ချင်လာပြီ ဆိုပြီး အင်တာနက်ပေါ်ကနေ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးစေမယ့်ဆေးတွေ စဝယ်သောက် တော့တာပဲ။ ဟုတ်ပဲ ကျွန်မ သိပါတယ်။ ဆိုလိုတာကကွာ ဒါတွေက အဓိပ္ပာယ်လည်း မရှိ၊ အန္တရာယ်လည်း များတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဒါကိုက ကျွန်မရဲ့ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်သွားပြီကိုး။ ပြည်ပြည်လေးနဲ့ တင်ပါးကြီးကြီးလေး ရှိချင်တာလေ။ ကျွန်မက အိုးကပ်ဘိန်းမုန့် ပြောင်းပြန်လှန်သလို လုံးဝဥသို့ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက မပျော်ရွှင်နိုင်သေးဘူး။ အကြောင်းက ကျွန်မက ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တစ်စုံ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေမိတုန်းမို့ပါ။

အဲဒီဆေးတွေ သောက်ရတာ ကျွန်မကို အတော်လေး အော်ဂလီဆန် စေပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး လုံးဝ မလှုပ်ရှားချင်လောက်အောင် လေးလေးပင်ပင်ကြီး ဖြစ်နေစေတယ်။ အားမရှိသလိုဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်လုံး အော့အန်ချင်နေတယ်။ နောက် ပိုင်း ကျွန်မ တဖြည်းဖြည်း သိလာတာက ကျွန်မအရိုးတွေမှာ မရှိရမယ့် အလေးချိန် တွေ လာစုနေတယ် ဆိုတာကိုပေါ့။

ကျွန်မက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မဖြစ်သင့်တဲ့ ပုံစံတစ်ခုဆို
အတင်းအကျပ် သွတ်သွင်းဖို့ ကြိုးစားနေပါပြန်ပြီ။ ပြီးတော့ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်ကလည်း
အဲဒီလိုပျိုး နောက်ထပ် မခံစားချင်တော့ဘူးလေ။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တချို့အရာလေးတွေကို မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို ကျန်းမာတဲ့နည်းနဲ့ တွေးတတ်ဖို့ စတင် ကြိုးစားလာမိပါတယ်။



အတွေးပုံစံ စတင်ပြောင်းလဲခြင်း

သိချင်းတွေ ရေးလာလေလေ ကျွန်မ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာနဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ အပေါ် ဘယ်လိုခံယူ တွေးခေါ်မိနေသလဲဆိုတာကို ပိုပြီး နားလည် သဘောပေါက်လာလေလေပါပဲ။ ဒါဟာ တကယ့်ကို နာကျင်မှုဝေဒနာထဲက ကောင်းချီးတစ်မျိုးပါပဲ။ အကြောင်းက အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ ထိုင်နေရင်းက ဒီနေ့ ငါ ဘာအကြောင်း ရေးရင်ကောင်းမလဲ စဉ်းစားနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာမဆို လွတ်လွတ်

လပ်လပ် ချရေးလို့ရတယ်။ မသိစိတ်ကို စကားပြောခွင့် ပေးလိုက်တာမျိုးပေါ့။ ကျွန်မဦးနှောက်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားချင်တဲ့ဆီ သွားခွင့်ပေးလိုက်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကျွန်မ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ အမှန်တကယ် အကူအညီ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။



ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်အထိ အံ့ဩစရာကောင်းသလဲ ဆိုတာကို ကျွန်မ စပြီး သဘောပေါက်လာတယ်။ ကျွန်မကို လမ်းလျှောက်ခွင့်၊ ပြေးခွင့်၊ ပစ္စည်းတွေ ကောက်ယူခွင့်၊ တည်ရှိခွင့် ပေးထားတာ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပဲ။ အသက်ရှင်ခွင့် ပေးထားတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ် အပြောင်းအလဲက ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုအဖြစ် မမြင်တော့ဘူး။ တကယ်တမ်းတော့ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တကယ့်ကို အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ စက်တစ်လုံးပါ။ အဲဒါက ကျွန်မရဲ့ ဆင်ဂယ်လ်သီချင်းဖြစ်တဲ့ *ငါ့အတွက်တော့ ပြီးပြည့်စုံတယ်* (Perfect to me) ကို ရေးနေတဲ့ အချိန်လောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောပေါက်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်ကို ဖော်ပြဖို့အတွက် အဲဒီသီချင်းကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

*ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို ချစ်တယ်။
ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး
ငါက ယူလင်းထဲက စူပါဟော်ဒယ် ယဟုတ်ဘူး
ပပြည့်စုံလည်း ဘာမှ မဖြစ်
ဘာလို့လဲဆို အဲဒါကိုက ငါ့အတွက်တော့ ပြီးပြည့်စုံ*

အဲဒီအချိန်ကစလို့ ကျွန်မ ဆေးတွေ မသောက်တော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က ဖြစ်ဖို့ပါလာပြီးသား ပုံစံအတိုင်းပဲ ဖြစ်တည်ခွင့် ပေးလိုက်တယ်။ ကျွန်မက ဘဝပေး

အချိုးအစားအတိုင်းပဲ ရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်သွားခဲ့ပြီလေ။ ကျွန်မ အဲဒါကို လက်ခံလိုက်တော့မယ်။ အားကစားလုပ်မယ်။ Gym သွားမယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ချင်လို့။ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဖြစ်ချင်လို့ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ ရှိနေတဲ့ပုံစံကို အရှိအတိုင်း၊ သဘာဝအတိုင်း လက်ခံလိုက် တော့မယ်။ ဘာလို့ဆို အဲဒါက အမှန်တကယ် အရေးကြီးလို့ပါပဲ။

အဲဒီလို သဘောပေါက်လိုက်တာက ကျွန်မပခုံးပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ဖိအားတွေ အများကြီးကို လျော့ကျသွားစေပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေ ပေါ်က လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ဆယ်လီတွေပုံစံဖြစ်အောင် အတင်းအကျပ် ဖိအားပေး နေမယ့်အစား ကံပါလို့ ဖြစ်လာမယ့်ပုံစံကိုပဲ လက်ခံလိုက်ပါပြီ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ တူဖို့ အတင်းကြီး ကြိုးစားမနေတော့ဘူးလေ။

အခုဆို ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကလွဲ ဘယ်သူဘယ်ဝါလိုပုံစံဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ မခံစားရတော့ပါဘူး။ ပိန်ဖို့ လိုတယ် မခံစားရတော့သလို ကိုယ် အလေးချိန် နည်းနည်းတိုးလာလည်း စိတ်ပူစရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ့် ရှိတဲ့အတိုင်းသာ။

ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကလည်း ကျွန်မ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်နေသလား၊ ရာသီလာချိန်နဲ့ တိုက်ဆိုင်နေသလား ဆိုတာအပေါ်မူတည်ပြီး အတက်အကျ ရှိပါသေးတယ်။ အခုတော့ အဲဒါတွေက အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေတာ ပါပဲ။ ကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲကို သဘာဝအတိုင်းပဲ ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုပ်လိုက်မိတဲ့ တစ်စုံတစ်ခု ကြောင့် အပြောင်းအလဲအဖြစ် မခံတော့ပါဘူး။

သေချာတာကတော့ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယုံကြည်မှုက အပြောင်းအလဲ ကြီးပါတယ်။ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေပေါ်၊ အရှေ့ညက ဘာစားခဲ့သလဲ ဆိုတာပေါ်၊ ရာသီ လာ မလာအပေါ်၊ နောက်ဆုံး ရာသီဥတုပေါ်လိုက်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မတူညီတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဆက်တိုက် ပုံမှန်လုပ်နေမိတယ်ဆိုရင် အဲဒီအတောအတွင်း ကျွန်မက မြောက်ကြွ မြောက်ကြွဖြစ်နေပြီး လူတိုင်း *ငါ့ကို ကြည့်ကြစမ်း ဘယ်ရှုထောင့်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်*

ခါတ်ပုံလေး ရိုက်လိုက်စမ်းပါ ရယ်လို့ ဖြစ်နေမှာပါ။ လောလောဆယ် ကျွန်မ ပျော်နေနိုင်ပေမယ့် နောက်ရက်တွေမှာ လုံးဝ စိတ်ဓာတ်တွေ ပျက်ပြားနေတာမျိုး လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဘာလို့များ ငါက သုံးရက် ဆက်တိုက် ဘာဂါသုံးလုံး စားပစ်လိုက်ရတာလဲ။ တခြားလူတွေလိုပါပဲ။ ကျွန်မမှာလည်း ဗိုက်ခေါက်ရှိတယ်။ အဆီတွေ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဆိုးတွေ ကြုံနေရတဲ့ နေ့ရက်တွေမှာတောင်
အားလုံး အဆင်ပြေတယ်လို့ ကျွန်မ ခံစားနေရတုန်းပါပဲ။
အရင်ကလို ကိုယ့်ဘာသာ မလိုပုန်းတီး ဖြစ်နေသလို မခံစားရတော့ပါဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မက အခုတော့ ပိုပြီး ယုတ္တိကျလာပါပြီ။ ကျွန်မက ကျွန်မပဲလေ။

- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ကြောင်းပြဖို့ ကျွန်မလုပ်လေ့ရှိတဲ့ ကိစ္စခြောက်မျိုး
- ◆ ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး ရေဓာတ်ဖြည့်တာ။
- ◆ ကြွက်သားတွေ ဆန့်တာ။ (အကြောလျော့တာ)
- ◆ ကိုယ့်ဘာသာ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်ထွက်တာနဲ့ ခဏ တစ်ဖြုတ် တရားထိုင်တာ။
- ◆ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားတာ။
- ◆ ဖုတ်မက်စ် (မျက်နှာပေါင်းတင် ကပ်ခွာ) ကပ်တာ။ အဲဒါ အကောင်းဆုံးပဲ။ မကြာခဏ ဆိုသလို ကိုယ့်မျက်နှာကို နည်းနည်းလောက် တော့ ပြုစုဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ မျက်နှာယောဂ ကျင့်တာ။ (အောက်မှာပေးထားတဲ့ ဗီဒီယိုထဲက အတိုင်း ကျွန်မနဲ့အတူ လိုက်လုပ်လို့ ရပါတယ်။)



စာဖတ်သူအနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ကြောင်းပြဖို့
လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ ခြောက်မျိုး

- (၁) -----
- (၂) -----
- (၃) -----
- (၄) -----
- (၅) -----
- (၆) -----



ကျွန်မ အစားအသောက်စားပုံကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်

အသက် နှစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ်အရွယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ
ရဲ့ ခံယူချက်တွေ ပြောင်းလဲလာတဲ့ အချိန်လောက်မှာပဲ ကျွန်မဟာ ကျန်းမာရေး
ဆိုတာ (What the Health) ဆိုတဲ့ ပရိုဂရမ်တစ်ခုကို နက်ဖလစ်ပေါ်မှာ ကြည့်မိ
ပါတယ်။

ဒီအစီအစဉ်က အစားအသောက်ပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို
မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့နည်းနဲ့ ပြောင်းလဲပေးလိုက်တယ်လို့ ပြောရရင်တောင်
လွန်မယ်ထင်ပါဘူး။ အဲဒီအစီအစဉ်က ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ စီးကရက်တွေ၊ အသား၊
နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ အပါအဝင် ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို သွတ်သွင်းနေသမျှ
အရာရာအကြောင်းနဲ့ အဲဒီအရာတွေက ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို ထိခိုက်
ပျက်ဆီးအောင်လုပ်နိုင်လဲ ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေပါ။ ဒီအစီအစဉ်က ကျွန်မကို
အဲဒီအရာတွေအားလုံး ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ထည့်ပြီး ဘာတွေလုပ်ခိုင်းနေ
သလဲ ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်သွားစေသလို အတွေးလည်း ပွားသွားစေ
ပါတယ်။

အဲဒီအချိန် မတိုင်ခင်အထိကတော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ်စားတဲ့အသား
ဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ သေချာ မတွေးမိပါဘူး။ နောက်ပြီး ကျွန်မတို့တင်မကပါ
ဘူး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကျွန်မက ဪကြက်သားလေးပဲဟာ . . .
ကိစ္စမရှိပါဘူး လို့ တွေးလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုတာ အစီအစဉ်
ကို ကြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ကျွန်မ အတော်လေး မျက်စိပွင့်နားပွင့် ဖြစ်သွားခဲ့

mgyoe.com

ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်နေ့ကစပြီး ကျွန်မဟာ သက်သတ်လွတ်သမတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အခုထိ ကျွန်မက ဟင်းသီးဟင်းရွက် မစားသေးပါဘူး။ (ရှေးကြောင် ကြောင်နိုင်မှန်း ကျွန်မ သိပါတယ်။) ပေါင်မုန့်ကလွဲ ကျွန်မမှာ စားစရာ သိပ်မရှိဘဲ ထစ်နေပါတယ်။ ကံကောင်းတာက မြေပဲထောပတ်က သက်သတ်လွတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက အဲဒါကို အချိန်ခဏတစ်ဖြုတ်လောက်တော့ စားလိုက်ပါသေး တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပုံရိပ်အပေါ် မြင်တဲ့ ထားတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို လုံးဝပြောင်းလဲဖို့ စတင်ကြိုးစားနေချိန် ဖြစ်တာကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးစီတိုင်းကို စားကြည့်ဖို့ ကြိုးစားမိပါတယ်။ (အင်း... သကြားမုန့်လာက လွဲလို့ပေါ့။ ကျွန်မကတော့ သကြားမုန့်လာကို လုံးဝ ဥသည့် ကြိုက်မလာမှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း သေချာပါတယ်။) ခဏလောက် လေ့ကျင့်ပြီး တဲ့နောက်မှာတော့ ကျွန်မဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပိုကြိုက်တတ်လာသလို အခုဆို အတော်လေး သဘောကျနေပါပြီ။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အသစ်တစ်ခုကို အောင်မြင် စွာ ဖန်တီးလိုက်နိုင်ပါပြီ။ နောက်ပြီး ဒီအလေ့အကျင့်က ကျန်းမာပြီး အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုပါ။

ကံကောင်းတာက လန်ဒန်မြို့ထဲ ကျွန်မနေတဲ့အပိုင်းမှာ အဲဒီအချိန်တုန်းက မတူညီတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေ၊ ဈေးဆိုင်တွေ အများကြီး ရှိနေတာပါပဲ။ ကရော်ယံ အစားအသောက်ကနေ ဝီယက်နမ်စာ၊ အိန္ဒိယစာ စသဖြင့် သက်သတ်လွတ် စားစရာတွေ အများကြီး ရှိနေတာပါ။ ဒါကြောင့် အသစ်အသစ်တွေကို စမ်းပြီး စားကြည့်ဖို့ ကျွန်မအတွက် အတော်လေး အဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်က ကျွန်မရဲ့ အန်မှာကြောက်တဲ့စိတ်ကိုလည်း အကူအညီ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ် သမား ဖြစ်ရတဲ့အဓိပ္ပာယ်က မကျက်သေးတဲ့အသားကို စားမိလို့ အစာအဆိပ် သင့်မယ့်အရေး မရှိနိုင်တော့ဘူး ဆိုလိုတာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိုးရိမ်စိတ်ကနေ ကျွန်မကို အတော်လေး လွတ်ကင်းသွားစေပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဖျော်ဖြေရေး ခရီးထွက်တော့ ကျွန်မက အဖွဲ့သားအားလုံးနဲ့ အပြင်ထွက်စားလို့ ရသွားပါပြီ။ အဲဒီအခါကျတော့ သက်သတ်လွတ် အစားအသောက်ကို ရွေးလိုက်ရုံပါပဲ။ လူအုပ်ထဲ ကျွန်မ ပါလို့ရသွားပြီ။ လူမှုရေးအရ ဆုံတွေ့မှုတွေကို အစားအသောက်ရွေးတာ ကြောင့် လက်လွတ်လိုက်ရတာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒါ သိပ်ကိုကျေနပ်ဖို့ကောင်း ပါတယ်။

အချိန်တိုင်း ကျွန်မကို နေလို့ကောင်းတယ်လို့ ခံစားမိစေတဲ့
အစားအသောက်တွေ

- ◆ မြေပဲထောပတ်နဲ့ ငှက်ပျောသီး ပေါင်မုန့်
- ◆ ငှက်ပျောသီး
- ◆ သနပ်လုပ်တဲ့ သခွားပုမျိုး။
- ◆ သက်သတ်လွတ် ဘာဂါတွေ
- ◆ ပဲအုန်းနို့ဟင်း
- ◆ ခရမ်းချဉ်သီးပေါက်စလေးတွေ
- ◆ ဘာဘီကျူးဆော့စ်စမ်းထားတဲ့ သက်သတ်လွတ် ကြက်သားကြော်နဲ့
ဆလတ်ရွက်
- ◆ သက်သတ်လွတ် ဝယ်လင်တန်ဟင်း
- ◆ သရက်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သက်သတ်လွတ် ပရိုတိန်း၊ မြေပဲထောပတ်၊
အုန်းနို့တို့နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ Smoothie ဖျော်ရည်
- ◆ ခရမ်းသီး မိဆိုဟင်းချို နှမ်းဖြူ

စာဖတ်သူကို အချိန်တိုင်း နေလို့ကောင်းတယ်လို့ ခံစားမိစေတဲ့
အစားအသောက်တွေ



ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားသောက်ခြင်းကြောင့် ဘဝကြီးကိုပါ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအား

စားသောက်တဲ့ပုံစံကိုပြောင်းလိုက်တာ ကျွန်မအတွက် အကျိုးကျေးဇူး အင်မတန်များပါတယ်။ ကျွန်မ အရင်က လုံးဝ မချက်ပြုတ်တတ်ပါဘူး။ (ထင်မထားဘူး မဟုတ်လား) အခုတော့ ကျွန်မက မီးဖိုထဲမှာ စမ်းသပ်ချက်ပြုတ် ကြည့်ရတာကို အတော်လေး သဘောကျနေပါပြီ။ စားကောင်းအောင် လေးနာရီလောက် အချိန်ပေး ချက်ပြုတ်ပြီး ဆယ်မိနစ်စာလောက်လေးပဲ စားရတယ်ဆိုရင် တောင်မှ ကျေနပ်နေမိ တတ်ပါပြီ။ ကျွန်မက ကိုယ်စားတတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်လေးတွေကို ဝရန်တာမှာ တောင် စိုက်ထားလိုက်ပါသေးတယ်။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ဖြစ်လို့ ပထမဆုံးအကြိမ် အဖြစ် လော့ခ်ဒေါင်းတွေချတော့ ကျွန်မက ခရမ်းချဉ်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ သံပုရာ၊ ပဲသီးစိမ်းနဲ့ အာလူးတွေ စိုက်ပါတယ်။ အခုဆို ကျွန်မအိပ်မက်က ဧရာမ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စိုက်ခင်းကြီးတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ဖို့ပါပဲ။ (အရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တာ သတိရသေးရဲ့ မဟုတ်လား၊ ကျွန်မက ဘယ်တော့မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မစားမသောက်ခဲ့တဲ့သူ ဆိုတာကိုလေ။)



ကျွန်မ အတော်လေး နေထိုင်ကောင်းလာတယ် ခံစားရပါတယ်။ အရင်က ပေါင်မုန့်ကလွဲရင် ဘာမှ မစားတတ်တာမို့ အစာအိမ်ပြဿနာ အတော်ဆိုးဆိုး မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီအကျင့်ကို ဖျောက်လိုက်တာနဲ့ ဗိုက်ပြဿနာလည်း လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။ လုံးဝဥသံ့နော်။ အစာချဉ်ပြန်တာ၊ လေပွတာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ ဘာဆိုဘာမှ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ကိုယ်အလေးချိန်ကတော့ အရင်အတိုင်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စားသောက်ပုံ မတူညီတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို ထိန်းထားနိုင်စေဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်ရုံသာမကဘဲ စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ကူညီဖော်ရပါသေးတယ်။

ရှင်တို့ပျက်လုံးထဲတော့ ကျွန်ုပ်က သိပ်ပြီး ဘာမှ ထူးခြားပသွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
 (နောက်ပြီး ဒါကလည်း ကျွန်ုပ် ထောက်ပြချင်တဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး)
 ဒါပေမဲ့ ခံစားရတာတော့ ပတူတော့ပါဘူး။

ပင်ပန်းနေတာမျိုး မရှိတော့သလို စိတ်အားတက်ကြွလာပါတယ်။ အရင်ကဆို ဘာမှလုပ်ချင်စိတ် မရှိ၊ အားမရှိသလို ခံစားရလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက အစားအသောက်ကြောင့်ပါ။ ရူးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့ မထင်ဘူးလား။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ ပြောချင်တာက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ထည့်မယ့်အရာကို သေချာလေး စဉ်းစားကြပါလို့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က အဖိုးတန်ပါတယ်။ သူများတွေ ပြောနေတဲ့ ခိုင်းယက်လုပ်ပါလားတို့၊ ပိန်ဆေးလေး သောက်ကြည့်ပါလားတို့ အားလုံးကို မေ့လိုက်ပါ။ ဒါတွေအားလုံး သောက်တလွဲတွေပါ။ သက်သတ်လွတ်စားတာ၊ ကြိုရာကျပန်းစားတာတွေက ရှင်တို့အတွက် အဆင်ပြေချင်မှ ပြေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာဖို့အတွက် စားသောက်ရမယ့် တစ်စုံတစ်ခုကို ရှာပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က အတူမရှိ၊ အတူမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ့် အရာကို သေချာရှာပါ။



တကယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ သောက်တလွဲတွေဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရရင် စပြီး ချိုးကျူကြည့်ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့တော့ အချိန်တွေ အတော်ကြာတဲ့အထိ ကိုယ့်ဘာသာ မလှဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း သဘောမကျဘူးဆိုပြီး ဆိုးရွားစွာ

ခံစားနေခဲ့ ရဖူးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရုပ်ဆိုးတယ်လို့ ခံစားရတာ ကြောင့် ရုပ်ချောတဲ့ သူတွေမြင်ရင် ဒေါသ ထွက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်မကို ချီးကျူးလာခဲ့ရင် သူတို့ကို မယုံပါဘူး။ အကြောင်းက ကျွန်မ ကိုယ့်ဘာသာ အဲဒီလို မခံစားရလို့ပါပဲ။

လူတွေက ကျွန်မကို အကောင်းပြောကြပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ သူတို့ လိမ်နေ၊ ညာနေတယ်လို့ပဲ
အပြီတမ်း အထင်ရောက်နေခဲ့တာပါ။

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အဲဒီလိုတွေ မမြင်နိုင်၊ မတွေးနိုင်မှတော့ သူတို့ လိမ်နေ၊ ညာနေတာပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ မှားပါတယ်။

ရှင်တို့သိထားဖို့ အရေးကြီးတဲ့အချက်က ကျွန်မက ကိုယ့်ဘာသာ စပြီး သဘောကျ နှစ်သက်လာတာနဲ့အမျှ ချီးကျူးတဲ့စကား (နောက်ပြီး အပျက်သဘော မှတ်ချက်တွေကိုတောင်မှ) ပိုပြီး လက်ခံနိုင်လာပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်မမျက်နှာ၊ ကျွန်မဆံပင်၊ ကျွန်မ အဝတ်အစားတွေအကြောင်း တစ်ခုခု ချီးကျူးလာခဲ့ရင် အခုဆို ကျွန်မက “ကျေးဇူးပါပဲ” လို့ ပြန်ပြောတတ်နေပါပြီ။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မက လူတွေ အမှန်အတိုင်း ပြောနေတာပါလား ဆိုတာကို လက်ခံဖို့အတော်လေး ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ (အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် ကျွန်မမှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာအကြီးကြီး ရှိနေ ဆဲပါပဲ။) ဒါပေမဲ့ အခုတော့ အခြေအနေ ပိုကောင်းလာပါပြီ။ လူအတော် များများက စစ်မှန်ပြီး သဘောကောင်း ကြတယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သိလာ ပါပြီ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အလှတရား အပေါ် မေးခွန်းထုတ်တာမျိုး မလုပ်ဘဲ တစ်ပါးသူရဲ့ အလှတရားကို ချီးကျူးတတ် လာပါပြီ။

ကျွန်မတို့ဟာ ဘာကြောင့်များ ချီးကျူးခြင်းကို မှတ်မိဖို့ ခက်ခဲပေမယ့် ဝေဖန်တဲ့စကားကိုကျ စွဲမှတ်လွယ်တာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် ကောင်းကောင်း တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို အပျက်သဘော ဘက်လိုက်မှု (Negativity Bias) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် လူတွေဟာ

ကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုခုထက် ဆိုးဝါးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပိုပြီး မှတ်မိလွယ်တယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေ သက်သေပြထားတာတွေ ရှိပါတယ်။ (ဦးနှောက်ရဲ့ မတူညီတဲ့အပိုင်းတွေမှာ စိစစ်ထုတ်တာတောင်မှပဲ လေ) ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့အကြောင်း လူတွေက အကောင်းပြောတာတွေ ထက် စိတ်ပျက်၊ စိတ်ညစ်စရာကိစ္စတွေကိုပဲ အာရုံကျနေတာ၊ မှတ်မိနေတာတွေဟာ တကယ်တော့လည်း ကျွန်မတို့ရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖေးမကူညီလို့ ရပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ချီးကျူးပြီး ယုံကြည်ကိုးစား တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးလို့ ရပါတယ်။ အကြောင်းက ကျွန်မတို့ဟာ လူတစ်ယောက်ကို နေကောင်းသွားအောင် ကူညီပေးရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း နေလို့ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရမိစေလို့ပါပဲ။ ဒါဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေတာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်ကို ချီးကျူးလိုက်ပါ။ သူများရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အကြောင်း မှတ်ချက်မပေးပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ ချီးကျူးပေးဖို့တွေးပါ။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဝတ်စုံလေး ကို သဘောကျတယ်ဆိုရင် သဘောကျကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဆံပင်ပုံစံလေးကို သဘောကျတယ်ဆိုရင် သဘောကျ ကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါ။ တကယ်လို့ ရှင်က တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ဖိနပ်ကလေးကို သဘောကျတယ်ဆိုရင် သဘောကျကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အပြုံးလေကို သဘောကျရင် သဘောကျကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်အကြောင်း ကောင်းကွက်ကလေးတွေမိရင် သူတို့ကို ပြောပြပါ။ ဒါဟာ သူတို့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ နေ့လေးတစ်နေ့ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် ရက်သတ္တပတ်လောက်လည်း ခံချင်ခံမပေါ့။ အဲဒီလိုလေး ပြောင်းပြီး တွေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

ကျွန်မရခဲ့ဖူးတဲ့ အကောင်းဆုံး ချီးကျူးစကား သုံးမျိုး

- (၁) မင်းက တကယ်တော်တဲ့ တေးရေးဆရာပဲ။
- (၂) မင်းမှာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အပြုသဘောဆောင်ပြီး ချစ်စရာ

mgyoe.com

ကောင်းတဲ့ စွမ်းအင်တွေရှိတယ်။

(၃) လက်ဖက်ရည်လေးက သိပ်ကောင်းတာပဲ။

ရှင်တို့ကိုယ်တိုင် ရခဲ့ဖူးတဲ့ အကောင်းဆုံး ချီးကျူးစကား သုံးမျိုး

(၁) -----

(၂) -----

(၃) -----

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကို ဒီနေ့ပဲ ပေးပို့နိုင်တဲ့ ချီးကျူးစကား သုံးခု

(၁) -----

(၂) -----

(၃) -----



ကျွန်မခန္ဓာ (နဲ့ သင်တို့ခန္ဓာကိုယ်တွေ) အတွက် ချစ်ခြင်းဖွဲ့ စာတစ်စောင်

မွေးစကတည်းက ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က ကျွန်မကို ချစ်ခဲ့တာ။ သူ့အပေါ် ဘယ်လောက်ပဲ ရက်စက်သော်ငြား သူကတော့ ကျွန်မကို ရှေ့ခရီးတွေ ဆက်နိုင် စေခဲ့တယ်။ အခုတော့ သူ့အပေါ် ပြန်ပြီး တဖန်ဂရုစိုက်ပေးဖို့ အချိန် ကျလာပါပြီ။ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တို့ဟာ တစ်ဖွဲ့တည်းပါ။ ဒီဘဝကြီးကို အတူတူ ဖြတ်သန်း ကြရမှာ။ ကျွန်မက ကျွန်မကို အသက်ဆက်ရှင်စေခဲ့တဲ့အတွက် သူ့ကို (ခန္ဓာကိုယ်ကို) လေးလေးစားစားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောမယ်။ ဦးနှောက်ကိုလည်း ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲကြုံခဲ့ပါစေ အခုအချိန်အထိ အကောင်း အတိုင်း ရှိနေပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင်မယ်။ သူဟာ ကမ္ဘာပေါ်က ၇. ၉ သန်းသော ဦးနှောက်တွေထဲက တစ်ခုပါ။ အတူမရှိ၊ ကျွန်မပိုင်တဲ့ အရာ။ ပထမဆုံး ဝင်သက်ကစလို့ ကျွန်မကို စောင့်ရှောက်ခဲ့သလို ကျွန်မကလည်း မတူကွဲပြားမှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး မင်းကို (ဦးနှောက်ကို) စောင့်ရှောက်သွားပါ့မယ်။

ဒါဟာ မင်းရဲ့ ရုပ်သွင်ထက် ပိုပိုသာလွန်ကြောင်း
မင်းအတွက် သတိပေးချက်ပါ။

ကိုယ့်မျက်ခုံးကို ချစ်ပါ။ နှာခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ နားရွက်၊ မေးစေ့၊ ပါး၊ မျက်လုံးတွေကို ချစ်ပါ။ အသက်ဝိညာဉ်ကို ချစ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှင်က လှပလို့ပါပဲ။ လူတွေ ရှင့်ကို ဘယ်လိုကြည့်မယ်ဆိုတာ စိတ်မပူပါနဲ့။ သူတို့က ရှင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ရုပ်ရည်ကို စိတ်ပူနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ရုပ်သွင်က ဘယ်လိုပုံစံ ရှိနေသလဲ ဆိုတာကိုပဲ တွေးနေကြတာပါ။ ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ တူအောင်တုဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ရှင်က ရှင့်မျက်နှာနဲ့ တည်ရှိနေတဲ့ တစ်ဦးတည်းသော လူပါ။ အဲဒါက အံ့ဩစရာ မကောင်းပေဘူးလား။ ရှိနေတဲ့ အရာနဲ့ ရောင့်ရဲပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အလှတရားကို လက်ခံလိုက်ပါ။

အလှတရား = မတူကွဲပြားမှု

မတူကွဲပြားမှု = ပြီးပြည့်စုံမှု

နောက်ပြီး ကျွန်မတို့က ဒီအကြောင်းပြောတဲ့အခါ ပြီးပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတဲ့ အိုင်ဒီယာကို ဖယ်ထုတ်ထားစမ်းပါ။ လူတိုင်းသိထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဒါဟာ အမှားအယွင်းမရှိ၊ အနည်းနည်းအဖုံဖုံနဲ့ မှန်ကန်ပြည့်စုံတာပါတဲ့။

ပြန်ပြီး အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ကြည့်ရအောင်။ အကြောင်းက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ ဘယ်သူကမှ အမှားမကင်းပါဘူး။ အနည်းနည်းအဖုံဖုံနဲ့ မှန်ကန်နေတဲ့သူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ အဖုအထစ်တွေ၊ အက်ကွဲကြောင်းတွေ၊ အနာတရတွေ၊ အမှားတွေနဲ့ ပြည့်နေကြတာပါ။ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်သင့်တယ်လေ။ ကျွန်မတို့က ပြီးပြည့်စုံစွာ မပြည့်စုံသူတွေချည်းပါ။ ပြီးတော့ ဒါကပဲ ကျွန်မတို့ကို သိသာစွာ ကွဲထွက်ပြီး အံ့ဩစရာ ဖြစ်နေစေတာပါ။

ရှင်က ရှင့်နည်းရှင့်ဟန်နဲ့ ပြီးပြည့်စုံစွာ မပြည့်စုံတာပါ။

(နောက်ပြီး တကယ်လို့ ရှင့်စိတ်ထဲမှာ သိပ်ပြီး မကျေနပ်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင် အောက်ပါ ဝိဒီယိုကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ကျွန်မကတော့ ဧည့်ခန်းထဲမှာ လှည့်ပတ်ပြီး ကလိုက်ရရင် စိတ်ကောင်းဝင်သွားပါရောလား)



ကိုယ့်ဘာသာ တွေ့ရှိနေသရွေ့ နိုင်တာလည်း ရှိမယ်၊
တစ်ခါတလေ ရုံးတာလည်း ရှိမယ်။



စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နည်းနဲ့ ကုထုံးက ကယ်တင်ပေးခြင်း ခံလိုက်တဲ့ ကျွန်မ

စိတ်ဓာတ်အကျဆုံး ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မက Matt Haig ရဲ့ Reasons to Stay Alive (မြန်မာပြန် ရှင်သန်ဖို့ရာ အကြောင်းများစွာ) စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ Matt Haig ဆိုတာ စာအုပ်တွေ အများကြီး ရေးထားတဲ့ စာရေးဆရာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ကတော့ သူ့ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါအကြောင်း ရေးသားထားတာပါ။ သိပ်ကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။ ပေးချင်တဲ့ မက်ဆေ့ချ်ကတော့ ကိုယ်ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲဆိုတာကို၊ အပြောင်းအလဲကို လိုက်ရှာနေမယ့်အစား ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဒီစာအုပ်က စာရေးဆရာ မက်သ်ရဲ့ ဘဝအကြောင်းချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘယ်သူမဆို လမ်းညွှန်စာအုပ်အနေနဲ့ သုံးလို့ရတဲ့စာအုပ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ကျွန်မအတွက်ပေါ့။

ကျွန်မက စာအုပ်ဖတ်ရင် ရင်ထဲကို တန်းထိတဲ့ဝါကျတွေ၊ စကားလုံးတွေကို ဟိုက်လိုက် တားထားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့ အဆက်နွယ်ဆုံးလို့ ခံစားမိတဲ့ အရာတွေကိုပေါ့။ ဘာကြောင့်ရယ်လို့တော့ မသိဘူး။ အဲဒီလို လုပ်ရတာကို သဘောကျမိတာပါ။

အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ မှတ်သားထားတဲ့ အချိန်နဲ့ အခုနဲ့ဆို ကျွန်မဟာ မတူညီတဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ ရောက်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လတ်တလောမှာတော့ အဲဒီအချိန်တုန်းက

mgyoe.com

မက်သ်ရဲ့စာအုပ်ဟာ ကျွန်မကို ဘာတွေပြောခဲ့သလဲဆိုတာကို ပြန်လည် ဖွေရှာနေမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက စာအုပ်ကို ပြန်ဖွင့်တယ်။ အခြေအနေက သိပ်တော့မကောင်းလှဘူး။ ပြန်ဖတ်ကြည့်လိုက်ချိန်မှာ ကျွန်မအတွက် နာကျင်စရာတွေ အများကြီးကို ပြန်သယ်ဆောင်လာပေးတာကိုး။ နောက်တစ်မျက်နှာတိုင်းက ကျွန်မဟိုက်လိုက်တားထားတဲ့ စာမျက်နှာတွေရယ်လေ။

ရုန်းမထွက်နိုင်လောက်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့မိပေမယ့် ကျွန်မ အဲဒီနေရာက ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့တယ်။ တကယ်လုပ်နိုင်ခဲ့လို့ အခုဒီနေရာကို ရောက်လာခဲ့တာပါ။ ကုထုံးရယ်၊ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သေချာရှာဖွေနိုင်ခဲ့တာရယ်က ကျွန်မဘဝကို လုံးဝဥသံ့ ပြောင်းလဲပေးလိုက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အတော်လေး အထစ်အငေါ့တွေ များတဲ့လမ်းပါ။

အရင်က ကျွန်မ သေဆုံးသွားတဲ့နေ့ကို
ကျွန်မ ကောင်းကောင်း ပှတ်ပိနေသေးတယ်။
ကျွန်မရဲ့ ဦးခေါင်းခွံအနောက်ဘက်ထဲမှာ တချို့ ဇီဝလှုပ်ရှားမှုတွေ...
သေတော့မယ်လို့ ထင်နေခဲ့ပိတာ။
နောက်တော့ ကျွန်မ စပြီး ထွက်ခွာသွားတော့တာပဲ။



ပေါ်ပြူလာမှ အကျဉ်ခံဘဝသို့

လောကကြီးကို အရေးမလုပ်တတ်တဲ့၊ ပျော်ပျော်နေ၊ အော်ကျယ် အော်ကျယ် ပြောပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ ကောင်မလေးဘဝကနေ ဘဝရဲ့ရှုထောင့်တိုင်းမှာ ပူပန်သောကတွေ ဖိစီးနေတဲ့ မိန်းကလေးဘဝကို ရောက်သွားတဲ့အကြောင်း ပြန်တွေးရတာ အတော်လေး ကြောင်စိစိ နိုင်ပါတယ်။ အစွဲအလမ်းကြီးပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေကို ရိုးသားပစ်လိုက်ဖို့ အကြောက်လွန်နေတဲ့ ကျွန်မကို ကယ်တင်ဖို့ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိမှာပေါ့လို့ လူတွေက ထင်နေမိတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ် ဒီအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့တာပါ။
ကျွန်မအတွက် အခြေအနေတွေ ဆိုးဝါးလာတဲ့အဖြစ်ကို ကျွန်မ အတိအကျ

သိနေခဲ့ပါတယ်။ အလယ်တန်းကျောင်းတက်နေချိန် သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီး ဝန်းရံထားခြင်းခံရတဲ့ ပေါ်ပြူလာမလေး ဘဝကနေ လုံးဝ အပယ်ခံ၊ အကျဉ်ခံဘဝကို ပြောင်းလဲသွားတဲ့အချိန်က အဖြစ်အပျက်ပါပဲ။ သူငယ်ချင်းမရှိဘဲ အရှက်အကြောက် တရားတွေ ရင်ဝယ်ပိုက်ထားရတဲ့ အရှက်တကွဲအကျိုးနည်း ကောင်မလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တာပေါ့။ အဲဒီကိစ္စတွေ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပြီး ဘယ်လိုအရာက ကျွန်မကို အဓိက အထိနာစေခဲ့သလဲတဲ့။ အခုအချိန် ကျွန်မ လုပ်ခဲ့တဲ့ အရာတွေကို နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါဟာ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ပစ္စားပိစိကွေးလေးတွေပါပဲ။ တကယ်တမ်းဆိုတော့လည်း အဓိပ္ပာယ် မရှိလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါကပဲ လူတိုင်းက ကျွန်မကို ကန့်လန့်တိုက်နေတာလို့ အထင် ရောက်စေခဲ့တာပါ။

ကဲ ဒါဖြင့် အဲဒီအဖြစ်ကို ပြန်ကြည့်ရအောင်။ အလယ်တန်းမှာ ကျွန်မ ပြောခဲ့သလိုပဲ အားလုံး အဆင်ပြေနေပါတယ်။ ကျောင်းမှာ ပေါ်ပြူလာဖြစ်တဲ့ မိန်းကလေးအုပ်စုထဲ အဓိကဇာတ်ကောင်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ရည်းစားတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကစားကွင်းထဲမှာ နေ့တိုင်း ရည်းစား ထည်လဲတွဲတယ် ဆိုတာက အဲဒီကောင်လေးဆီ လျှောက်သွားပြီး နင်နဲ့ပြတ်ပြီ။ ငါ သူနဲ့ တွဲတော့မယ်လို့ ပြော လိုက်တာပါပဲ။

ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ် ကျွန်မက ကိုးတန်းနှစ်မှာ ဂျေမီလို့ခေါ်တဲ့ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်တဲ့ ချာတိတ်တစ်ယောက်နဲ့ တွဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ည ကျွန်မက သူ့သူငယ်ချင်း ရိပ်ဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး ဖုန်းပြောဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပါပဲ။ ကျွန်မ သူနဲ့ ဖုန်းပြော ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဝန်ခံရရင် ဒါကလည်း ကြုံနည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ကျွန်မက သူ့ကို သဘောကျနေမှန်း မှတ်မိပါသေးတယ်။ (တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်စုံတစ်ယောက် ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ သဘောကျနေတတ်တာပါပဲ။ ဒါရိုးရိုးလေး ဝန်ခံတာပါ။) ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက တကယ်တော့ ကာယကံမြောက် ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ရပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဖုန်းဆက်တာလေး တစ်ခုနဲ့တင် လုံလောက်နေပါပြီ။ ရိပ်နဲ့ ဖုန်း ပြောမိတဲ့ကိစ္စက သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ခပ်မြန်မြန် ယုံနဲ့သွားပြီး ကျွန်မကောင်လေး ဂျေမီကလည်း ကျွန်မကို ရုတ်တရက်ကြီး မုန်းသွားပါတယ်။ ဒါတင် မကပါဘူး။ ညတွင်းချင်းပဲ ကျောင်းမှာရှိသမျှလူတိုင်းက ကျွန်မကို ကျောခိုင်းကုန်ကြပါပြီ။ အကြောင်းက ဂျေမီဟာ ကျောင်းမှာ ပေါ်ပြူလာအဖြစ်ဆုံး ကောင်လေးတစ်ယောက်ရဲ့

ဝမ်းကွဲညီ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ နောက်ပြီး ကျောင်းမှာ ပေါ်ပြူလာဖြစ်တဲ့သူတွေက ဘယ်သူကတော့ အဖွဲ့ထဲဝင်၊ ဘယ်သူကိုတော့ ထုတ်ပယ်လိုက်တယ် ဆိုပြီး ထိန်းချုပ် ထားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီအဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ ရုတ်ချည်းဆိုသလို မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လူတွေက ကျွန်မနဲ့ စကားမပြောတော့ဘူး။ စာသင်ခိုက်တွေ ကျွန်မဘေးမှာ လာမထိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်မကို ရှိတယ်လို့တောင် မသတ်မှတ်တော့ဘူး။ ကော်ရစ်ဒါမှာ ဖြတ်လျှောက်သွားတဲ့အခိုက် ကျွန်မ မကောင်းကြောင်း တီးတိုးပြောတာ၊ အိမ်သာထဲမှာ တွေ့တဲ့အခါ ကျွန်မကို ခြိမ်းခြောက်တာမျိုး မလုပ်တဲ့အခေါက်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

ဘယ်နေရာမှာမှ ကျွန်မအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်တယ်၊ လုံခြုံမှု ရှိတယ်လို့ မခံစားရတော့ပါဘူး။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်မကပဲ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့သလိုလို့။ လူတွေက ကျွန်မကို လူသတ်ကောင် တစ်ယောက်လို ဆက်ဆံကြပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတာတစ်ခုက ရိပ်ကတော့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူကမှလည်း သူ့ကို မမုန်းကြပါဘူး။ ဂျေမိကတောင် သူနဲ့ သူငယ်ချင်း ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ ဘာတွေလဲကွာ။



ဖွင့်ပြောရမှာ ရှက်လွန်းလို့

ဒီအဖြစ်အပျက်က ကျွန်မကို အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းစေခဲ့တာပါ။ ကျွန်မကိုယ့်ဘာသာ အပြစ်တင်မိတယ်။ ကျွန်မ သစ္စာဖောက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်မ အဲဒီလို လုပ်မိတယ်လို့ ခံစားရတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူဆိုးမကြီးလို့ သတ်မှတ်လိုက်မိပြီး ဟိုးအတွင်းဘက်ထဲမှာ အတော်လေး မပျော်

မရွှင် ဖြစ်လာခဲ့မိတယ်။ အဲဒီကနေ အပြောင်းအလဲကြီး စပါတော့တယ်။

ကျွန်မက စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပိတ်လှောင်ထားလိုက်တယ်။
ဒီအခြေအနေကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါတယ်ပေါ့။

ကျွန်မက ကျောင်းမှာ တေမိ လုပ်နေတယ်။ လူတွေက ကျွန်မကို ရန်စလာ နိုင်မယ့်၊ အမုန်းပွားသွားစေမယ့် စကားမျိုး ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ပါ။

ဒီထက်ပိုပြီး အပုံကြီးဆိုးတာက ကျွန်မမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို အိမ်မှာလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြဖြစ်ဘူး။ သူတို့လည်း ဘာမှ မသိကြဘူး။ ကျွန်မအိမ်သားတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ကျွန်မက အရင်ကလိုပဲ ပျော်ရွှင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးပဲလို့ ထင်နေကြတာပေါ့။ အဲဒီအတိုင်း ထင်နေတာပဲ ကောင်းပါတယ်လို့ ကျွန်မကလည်း တွေးတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက တကယ့်ကို အများကြီးတစ်ခုပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်မ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့ အချိန် အဖေနဲ့ အမေကို သမီးကျောင်းမှာ ဒီလိုတွေဖြစ်နေတယ်လို့သာ ပြောပြ ဖြစ်ခဲ့ရင် သူတို့က ကျွန်မကို ကျိန်းသေပေါက် ကူညီကြမှာပါ။ ကျွန်မစိတ်ထဲက ဝေဒနာတွေ သက်သာသွားစေမယ့် စကားလေးတစ်ခွန်းလောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောပေး လိုက်တာ၊ အမြင်တစ်ခုခု ထည့်သွင်းပေးလိုက်တာမျိုး လုပ်ပေးနိုင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ လုပ်ခဲ့မိတဲ့အရာတွေအတွက် သိပ်ကို ရှက်ရွံ့နေလေတော့ လုံးဝပိတ်လှောင် နေမိတာပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ အခြေအနေတွေက ပိုဆိုးသထက် ဆိုးလာတော့တာပေါ့။



မပျော်ရွှင်မှုအတွက် ပေါက်ကွဲချက်

အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေပြီးလို့ တစ်နှစ်ကျော်လောက် ကြာပြီးတဲ့အခါ ကျောင်းမှာ ကောင်လေးတစ်ယောက်က ထိပ်တိုက်လာမေးပါတယ်။ သူက ကျွန်မနဲ့ ကလေးဘဝ ပီစိလေးကတည်းက သိတာပါ။ ကျွန်မက ဘာကြောင့် လူတိုင်းကျွန်မကို ရန်စခွင့်ပေးထားသလဲ ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတော်လေး မခံချိမခံသာဖြစ်လွန်း လို့ ဖွင့်မေးလာတာပါ။ (သူက သူများတကာတွေထက် ပိုပြီး သဘောကောင်းတယ် လို့တော့ မဆိုလိုပေမယ့် ကောင်းတယ်ပဲ ထားပါတော့လေ။) သူက ကျွန်မကို “နင့်ကိုယ်နင် ဘာကြောင့် မကာကွယ်သလဲ” လို့ မေးပါတယ်။ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်လုံး

myoe.com

ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ အဲဒီမေးခွန်းကိုပဲ ပြန်မေးနေမိပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစလို့ ကျွန်မရဲ့ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းကုန်ပါတယ်။
ကျွန်မရဲ့အတွင်းဘက်က တစ်စုံတစ်ခုကို ခလုတ်ဖွင့်လိုက်သလိုပါပဲ။

ကျွန်မက အနှိပ်စက်ခံ အနှိပ်ခံသားကောင် နောက်ထပ် အဖြစ်ပခံဖို့
ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဲဒီအစား ကျွန်မက ကျွန်မအချစ်ဆုံး လူတွေအပေါ်
ဒေါသထွက်နေတဲ့ လူဆိုးပကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းသွားပါတော့တယ်။

အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် ကျွန်မကလည်း တကယ်ဆိုးသွမ်းခဲ့တာပါ။
ကျောင်းက ဆရာမတွေအပေါ် ဆိုးသွမ်းရိုင်းစိုင်းတယ်။ မိဘတွေအတွက်လည်း
အမှန်တကယ် မုန်းစရာကောင်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ဒါဟာ ဆယ်ကျော်သက်
အရွယ်ကို ဖြတ်ကျော်နေရလို့ ဆိုပြီး ဖြေတွေး တွေးခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီ အပျက်
သဘော စွမ်းအင်တွေအားလုံးက ကျောင်းကနေ မြစ်ဖျားခံလာမှန်း သူတို့ လုံးဝ
မရိပ်မိခဲ့ကြပါဘူး။ ကျွန်မကလည်း သူတို့ကို ဖွင့်မပြောပြခဲ့ဘူးလေ။ သူတို့အပေါ်
ကျွန်မ အတော်လေး ဆိုးခဲ့တယ်။ တကယ်ကို စိတ်ပျက်စရာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်တုန်းက
ကျွန်မ ကျူးလွန်ခဲ့သမျှအတွက် ဒီနေ့အထိ ကျွန်မမိဘတွေကို တောင်းပန်နေမိဆဲပါ။
မေမေနဲ့ ဖေဖေကတော့ ကျွန်မက ခပ်ပေပေတေတေ လူဆိုးမလေးတစ်ယောက်လို့
ထင်နေခဲ့ပေမယ့် အိပ်ခန်းထဲရောက်လို့ လုံခြုံပြီဆိုရင် ငိုရတာ အမောပါပဲ။ အဲဒီ
အနှိပ်စက်ခံ ခံစားချက်က အချိန်အကြာကြီး သက်ဆိုးရှည်ခဲ့ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်
ဝင်တန်း ရောက်တဲ့အထိပါပဲ။ စာမေးပွဲခန်းကနေ ဘူတာရုံကို ပြေးခဲ့ရတာကို
ကျွန်မ မမေ့နိုင်သေးပါဘူး။ ကျွန်မ ကျန်ရစ်ခဲ့မှန်း ဘယ်သူမှ မသိအောင်ပါ။
မဟုတ်ရင် သူတို့က ကျွန်မအနောက် ပြေးလိုက်ကြမှာလေ။

အရမ်းဝမ်းနည်းရတဲ့ အချက်တစ်ချက်လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အခန်းထဲမှာ
ထိုင်ပြီး ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဆီ မက်ဆေ့ချ်ပို့တဲ့ အခိုက်အတန့်ပေါ့။ သူတို့က
ကျွန်မနဲ့ ဟိုအရင်ကတည်းက ပေါင်းသင်းလာခဲ့တဲ့ မိန်းမဖော်သူငယ်ချင်းတွေပါ။
ဒါပေမဲ့ ဂျေမီနဲ့ ရိစ်ကီစွ ဖြစ်ပြီးကတည်းက သူတို့က ကျွန်မနဲ့ အဆက်အသွယ်
ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မ အတော်လေး စိတ်ထိခိုက်ရပြီး အထီးကျန်ဆန်နေတာမို့
ငါသေချင်တယ်လို့ သူတို့ဆီကို မက်ဆေ့ချ် ပို့လိုက်တာပါ။ ဒါဟာ အကူအညီ
တောင်းနေတဲ့ အချက်ပေးသံပါပဲ။ အမှန်တကယ် သေပစ်လိုက်ဖို့အထိတော့ ကျွန်မ

မတွေးထားသေးပါဘူး။ ကျွန်မ ဘယ်လောက်ဝမ်းနည်းနေသလဲ သူတို့သိစေချင်ရုံပါ။
ရိုးရိုးသားသား ပြောရရင် ဒါဟာ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ အိပ်မက်ဆိုးကြီးပါပဲ။

နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ကျွန်မက မိဘတွေကိုသာမက
ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒီအကြောင်းတွေ ပြောမပြုဖြစ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ဖွင့်ပြောပြခဲ့ဖို့
သင့်တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီကိစ္စက ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကျွန်မရဲ့
ဘဝကို အချိန်အကြာကြီးအထိ ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်ပျက်စီးစေခဲ့လို့ပါပဲ။

တကယ်လို့ ရှင်က ဒီလောက်အထိ ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားခဲ့ရဘူးရင် . . .

တစ်ခါတလေ တချို့ကိစ္စတွေက အဖက်ဆယ်မရအောင် ဖြစ်နေ
တတ်မှန်း ကျွန်မသိပါတယ်။ ကိစ္စတွေဟာ ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းမလာနိုင်
တော့ဘူးလို့ ရှင်တို့အနေနဲ့ ရိုးရိုးလေး ခံစားမိတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိနိုင်
ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းလာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကိုတော့
ကျွန်မ ကတိပေးနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရှင်က ဒီလောက်အထိ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အထိခိုက်
မခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် (ဘယ်သူ့ကိုမဆို) တစ်ယောက်
ယောက်ဆီသာ ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲ
သူ့ကို ပြောပြလိုက်ပါ။ ဒါဆို တစ်ဖက်လူကလည်း ကူညီပေးနိုင်တာပေါ့။

ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးပါနဲ့။ လတ်တလောမှာ ပိတ်မိနေတယ်၊
ကြားညှပ်နေတယ်လို့ ခံစားရနိုင်ပေမယ့် ကိစ္စတွေက ပိုကောင်းလာမှာပါ။
ဘဝဆိုတာ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။

လိုအပ်ရင် အကူအညီတောင်းနိုင်တဲ့ နေရာလေးတွေ ရှိပါတယ်။

- ◆ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဘယ်အချိန်မဆို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ jo@
samaritans.org ကို အီးမေးလ် ပို့နိုင်ပါတယ်။
- ◆ တကယ်လို့ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်နေရတယ်၊ ဒါမှ
မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့ လိုအပ်နေတယ်ဆိုရင်
ဖုန်းနံပါတ် ၀၃၀၀ ၃၀၄ ၇၀၀၀ ကို နေ့စဉ် ညနေ ၄:၃၀ နာရီကနေ
၁၀:၃၀ နာရီအထိ ဖုန်းဆက်နိုင်ပါတယ်။
- ◆ MIND ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်။
- ◆ The Mix. တကယ်လို့ စာဖတ်သူ သင်ဟာ အသက် ၂၅ နှစ်အောက်

ဆိုရင် The Mix ကို ၀၈၀၈ ၈၀၈ ၄၉၉၄ ကို ဖုန်းဆက်တာ၊
သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့တာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။



အတုအယောင် သူငယ်ချင်းတွေ၊ ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း။

ပေါ်ပြူလာအဖွဲ့ကနေ ထုတ်ပယ်ခံလိုက်ရပြီးတဲ့နောက် ကျောင်းမှာရှိတဲ့ တခြားကလေးတွေကလည်း ကျွန်မအပေါ် ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံလာကြပါတယ်။ အနည်းစုကတော့ (သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အပယ်ခံ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေကတော့) ကျွန်မကို စကားပြောကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ သူတို့သိလို့ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်မရဲ့စိတ်ကို ရှုပ်ထွေးနောက်ကျစေပါတယ်။ အကြောင်းက ဒီလိုကျောင်းမျိုးမှာ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ ကျွန်မအဖို့ သူငယ်ချင်းတွေ ဆီကနေ သိလာရတာက အမိုက်စားချာတိတ်တွေဟာ အကောင်းဆုံး၊ အတော်ဆုံး တွေဖြစ်တတ်ပြီး ငဒူတွေ၊ အူကြောင်ကြောင်ကောင်တွေက မမိုက်ဘူး ဆိုတာကိုပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အပယ်ခံ သူတို့နဲ့ ဒဿမနှစ်ရောက်တော့မှ သူငယ်ချင်းဖြစ်ရတာဟာ အဲဒီ ကြောင်တောင်တောင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လုံးဝဥသံ့ ပြောင်းပြန်လှန်ပစ် လိုက် ပါတယ်။ ဒီသူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ ကျွန်မ အဆင်ပြေနေပါတယ်လို့ ဆက်ပြီး ဟန်ဆောင်နေရင်းက သူတို့ကိုလည်း အားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်။ “ငါ ဂရုမစိုက် ပါဘူး” လို့ တဖွဖွပြောနေပေမယ့် တကယ်တော့ အဲဒီလို ဖြစ်မနေပါဘူး။ သူတို့ ရှိလို့သာ ကျွန်မ ဆက်ပြီးတောင့်ခံနိုင်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအချိန်က လက်ကမ်းကူညီပေး ခဲ့တဲ့သူတွေ အားလုံးကို ကျွန်မ စိတ်ရင်းနဲ့ အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်မနဲ့ ပေါင်းသင်းခဲ့ဖူးတဲ့ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတစ်ချို့ကလည်း ကျွန်မ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ပုံစံကို ကြည့်ပြီး စိတ်မကောင်းကြပါဘူး။ အဲဒီ သူငယ်ချင်း တွေဆိုတာ ကျွန်မ “သေချင်တယ်” လို့ မက်ဆေ့ချ်ပို့ပြီး ရင်ဖွင့်ပြောပြခဲ့ဖူး သူတွေ ပါ။ ကျောင်းပြင်ပမှာတော့ တစ်ခါတလေ သူတို့က ကျွန်မကို မက်ဆေ့ချ်ပို့ပြီး “အဆင်ပြေရဲ့လား” မေးတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားလူတွေအရှေ့မှာတော့ ဒါမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး။ ကျောင်းရောက်ရင် ဘာမှစိတ်မပူနဲ့လို့ပြောတဲ့ ကောင်မလေးတွေကပဲ ကျွန်မကို ဖုတ်လေတဲ့ငပိ ရှိတယ်တောင် မထင်ကြတော့ ပါဘူး။

ဒါ ကျွန်မကို အတော်လေး အူကြောင်ကြောင် ဖြစ်စေပါတယ်။ လူတွေက

ဘာကြောင့် ကျွန်မအပေါ် အခုချက်ချင်း ကောင်းလိုက်၊ တော်ကြာ မကောင်းလိုက် ဖြစ်နေရသလဲဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ ဒီ လျှို့ဝှက်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး (ဒါဟာ တကယ်တော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလို့တောင် မခေါ်ထိုက်ပါဘူး။) က ကျွန်မကို လုံးဝ ပလပ်ကျွတ်သွားစေပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ယုံကြည်မှု ပြဿနာတွေ စဖြစ်လာပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ကောင်းခြင်းက အတုအယောင်ဖြစ်မှန်း ကျွန်မ သိနေလို့ပါ။

ဒါဟာ အစစ်အမှန် မဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြီးအပေါ် ကျွန်မရဲ့အမြင်ကို လှုပ်ခါစေခဲ့ပြီး လူတွေက မကောင်းဘူးဆိုတဲ့အတွေး စတင်သန္ဓေတည်လာခဲ့ပါတယ်။ လူတိုင်းက မျက်နှာဖုံး စွပ်ထားပြီး လိမ်ညာနေကြတယ်လို့ အထင်ရောက်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအိုင်ဒီယာက ဘယ်အရာကမှ မျက်စိအမြင်အတိုင်း မဟုတ်ဘူး၊ လူတွေကလည်း မယုံကြည်ထိုက်ဘူး ဆိုတဲ့အတွေး ဖြစ်လာစေပြီး ကျွန်မအတွက် တကယ့်ပြဿနာကြီး ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မက အဲဒီကိစ္စကို လူကြီးဘဝရောက်တဲ့အထိ သယ်ဆောင်သွားမိပါတယ်။

အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မ သိခဲ့သင့်တဲ့အရာတွေက -

- ◆ လူတိုင်းက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို အတော်လေး ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြတ်သန်းနေရတယ်။ ကျွန်မကတော့ အလွယ်တကူ အရံသင့် ထိုးလို့ရတဲ့ သဲအိတ်တစ်ခု ဖြစ်နေခဲ့တယ်။
- ◆ အပြင်ပန်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အရှိဆုံးဆိုတဲ့သူတွေ တောင် အတွင်းဘက်မှာတော့ အဲဒီလို ဖြစ်မနေပါဘူး။
- ◆ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သူငယ်ချင်း အစစ်အမှန်နဲ့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလူတွေက ရှေ့လာမယ့်နှစ်တွေမှာ ကိုယ့်ကို ဘာဒုက္ခမှ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။
- ◆ ကျောင်းဆိုတာ ဘဝကြီးတစ်ခုမဟုတ်သလို ဘဝကြီးရဲ့ အဆုံးသတ် လည်း မဟုတ်ပါဘူး။
- ◆ လူတိုင်းရဲ့ ချဉ်ဖတ်ဖြစ်ရတာဟာ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကို ပြေလည် သွားစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။

- ◆ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြော။ ရိုးသား။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကိုယ် ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲ၊ ဘယ်လိုအရာက ကိုယ့်ကို ဒီလို လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားစေခဲ့သလဲ ပြောပြပါ။
- ◆ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားတွေအတွက် ရှက်ရွံ့မနေပါနဲ့။



ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာ

ကျောင်းမှာတုန်းက လူတိုင်းနီးပါး ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို မဖြစ်ရင် ကျွန်မလို့ပဲ ရေရေလည်လည် အမုန်းခံရတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက အဆိုးဆုံးပဲလို့ ခံစားရတတ်ပြီး ကျွန်မကို ချစ်ခင် နှစ်သက်တာကို မခံစားရတဲ့အခါ အဲဒီလိုအင်ကို အသည်းအသန်တောင့်တမိတဲ့ တစ်ဖက်စွန်းကို ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။ နောက်ပြီး အဲဒါက ကျွန်မ အသက် နှစ်ဆယ်ကျော် အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ပိုဆိုးလာပါတော့တယ်။ အပြင်ထွက်ပြီး လူအသစ်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တွေးမိနေတာက “နင် ငါ့ကို သဘော ကျရမယ်” ဆိုတဲ့ အတွေးပါပဲ။ တကယ်လို့ သူတို့က ကျွန်မကို သဘောမကျရင် ကျွန်မစိတ်ထဲ တန့်န့် ဖြစ်နေတော့တာပါ။

အဲဒီ ပြဿနာက တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး ကျွန်မရဲ့ ယုံကြည်မှု ပြဿနာကို ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးလာစေပါတယ်။ လူတွေက မကောင်းဆိုးဝါးတွေလို့ အမှန်တကယ် ယုံကြည်လာမိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ချဉ်းကပ်ပုံက သိပ်ပြီး ဂရုစိုက်မနေနဲ့၊ အဆိုးတွေက တစ်နေရာရာမှာ ပုန်းနေမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေးပါ။ ဥပမာ - ကျွန်မစိတ်ထဲ လူသတ်သမားတွေဆိုတာ ဘေးကနေ ဖြတ်သွားဖြတ်လာလုပ်နေတဲ့ သာမန် လူတွေ လို့ ပုံမှန်ရုပ်ရည်ရှိတဲ့ သူတွေပါပဲလို့ စိတ်ထဲကနေ အမှန်တကယ် ယုံကြည်ထား မိတာပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက အဲဒီလူတွေကို ရအောင်ဖမ်းပြမယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ယုံကြည်နေမိတာပါ။ ဆိုလိုတာက ကျွန်မဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဆက်မပြတ် သတိထားစောင့်ကြည့်ရင်း လူတွေက တစ်ခုခု မဟုတ်ကဟုတ်က လုပ်တော့မယ် လို့ အမြဲတမ်း ယူဆထားမိတာပါ။ အဲဒီတုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟော့ခ်အိုင်း (Hawkeye)² လို့ ထင်နေမိပြီး သူများတွေကို ကယ်တင်ဖို့ ကိုယ့်တာဝန်ပဲလို့ ယူဆ နေမိတာပါ။

(2) Hawkeye - မြားပစ်တော်သော Marvel သူရဲကောင်းတစ်ဦး။

mg yoe . com