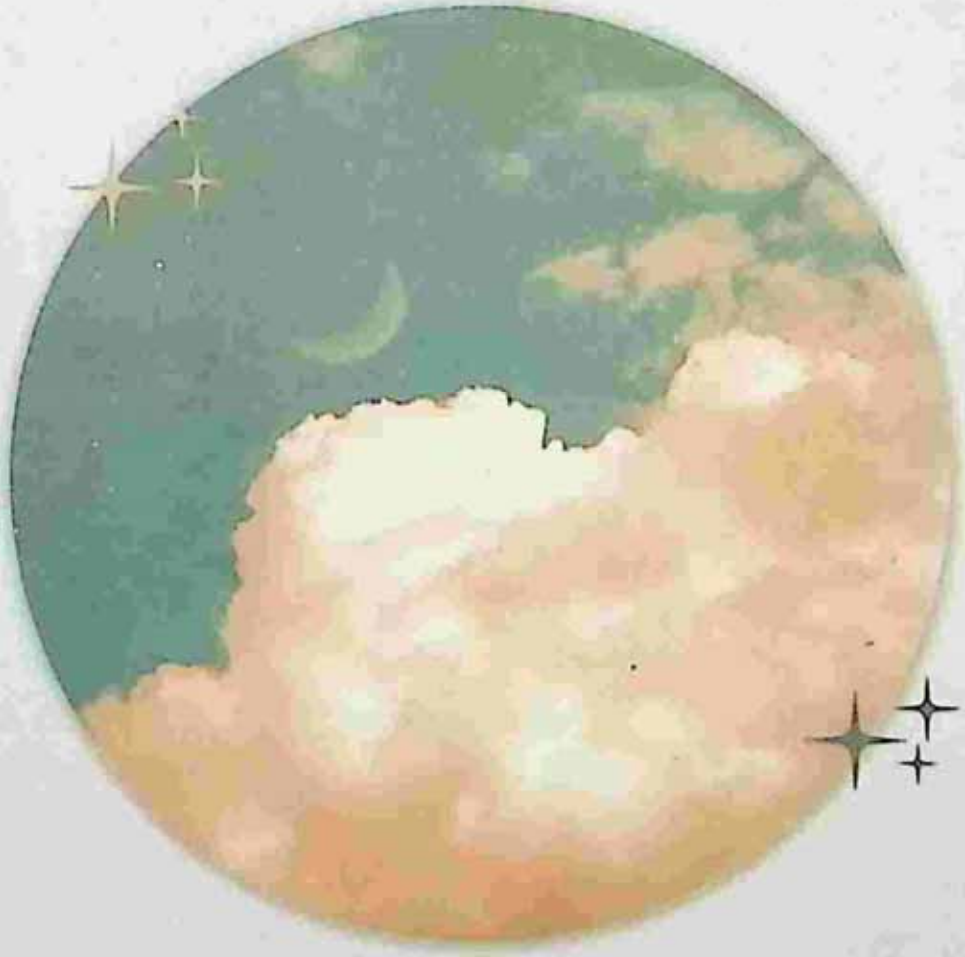
# ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက်တောက်ပနေတာပါ

## ဒီမံဆုံ



**All Those Star Are Shining For You**

Him Chan- Son

"ငါ့ဘဝဟာ ငါ့အတွက် တည်ရှိနေတာမို့
ငါ့ရဲ့ ညကောင်းကင်မှာ ယုံကြည်မှုတွေ တောက်ပနေကြတာမဲ့"

"အချစ်တွေ၊ လူတွေနဲ့ အဝတွေကို
ဝိတ်ကုန်ပြီးမွေ့လိုက်တာ" ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့
အိမ်ကို လှမ်းပြန်လာခဲ့တဲ့ တစ်နေ့မှာ
အမှတ်မထင် ကောင်းကင်ကို မော်ကြည့်လိုက်တော့
မရေတွက်နိုင်တဲ့ ကြယ်တွေ
လင်းလက်တောက်မနေတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

နေရာအလင်းပြန်ကုကြောင့်
ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး တောက်မနေတာဆိုပေမယ့်
အုံ့ဆိုတောက်မနေတဲ့ ကြယ်တွေအားလုံးဟာ
ကျွန်တော့်အတွက် ပြစ်ရင် သိမ်ကောင်းမှာပဲလို့
တွေးမိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြုံးနက်
ဟုတ်တယ် ငါ့အတွက် တောက်မနေကြတဲ့ ကြယ်တွေပဲလို့
ယုံကြည်လိုက်တယ်။
အာကာသဟုတ်တဲ့ ဝိတ်ကူးလေးတစ်ခုဆိုပေမယ့်
ဂျတ်တာရက် ကဏ္ဍကြီးတစ်ခုလုံး
ကျွန်တော့်ကို နှစ်သိမ့်ပေးလိုက်သလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။

"ဟုတ်တယ်၊ ငါ့အဝဟာ ငါ့အတွက်ပဲ တည်ရှိနေတာ၊
ငါ့ရဲ့ညကောင်းကင်မှာ ယုံကြည်ဖွယ်တွေ တောက်မနေကြတာပဲ"

ကြယ်တွေဟာမင်းအတွက်ပဲ ( အီမီဆို )
9 782024 000921

စာရိုက်မြှင့်အမှတ်စဉ် (၉၂)

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

## အီမီဆို

### ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက်တောက်ပနေတာပါ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ဝိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(ဝ၃ဝ၉၄-စာရိုက်မြှင့်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့်(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (ဝ၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိုက်မြှင့်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀


အီမီဆို
ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက်တောက်ပနေတာပါ / အီမီဆို။
ရန်ကုန်၊ စာရိုက်မြှင့်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၆၀၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ × ၂၀. ၃၂ စင်တီ
(၉၂) ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက်တောက်ပနေတာပါ


# စာရိုက်မြင့်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

| စဉ် | စာရေးဆရာအမည် | စာအုပ်အမည် |
|---|---|---|
| ၁။ | ပျိုး | အညာရယ် အလွမ်းရယ် ဝိုချောရယ် |
| ၂။ | မယ်စု | အချစ်ဦးရဲ့ ကျင်းကျက်ကတ်လေး |
| ၃။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | နောက်ဆုံးနတ်သူငယ် |
| ၄။ | လင်းရောင်နီ၊စဘော | ရိုးရာနှင့်အညာဓလေ့ဝတ္ထုတိုများ |
| ၅။ | တင်မောင်မြင့် | အချစ်ရိုင်းရဲ့ အရိုင်းချစ် |
| ၆။ | မိုင်ရာ | တရွှေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ |
| ၇။ | မိုးစက်ဦမ်း | စိတ်အတွက် ဖတ်စာ |
| ၈။ | လူခါး | ဦးအောင်သင်းကို မော့ကြည့်ခြင်း |
| ၉။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | တစ်သက်တာအဖော် |
| ၁၀။ | ခင်သန္တာ | မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင် |
| ၁၁။ | ဆွေဝင်နေမင်း | ခေါင်မိုးများ |
| ၁၂။ | ဝါဝါတင့်ဆွေ | အက်ဒ်ဒီ |
| ၁၃။ | နေထွန်းလင်း | ငုံဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ် |
| ၁၄။ | ခင်မြင်ဝင် | ဆည်းဆာချိန် တိမ်နီများ |
| ၁၅။ | စူးရှမေ | ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း |
| ၁၆။ | နဒီလင်းသစ်ဆေး-၂ | အိမ်ထောင့်သုခ |
| ၁၇။ | ရွှေဥဒေါင်း | ပထမ ဆရာသိန်း |
| ၁၈။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | နလုံးသားနက်နက်မှာ ပွင့်တဲ့ ပန်း |
| ၁၉။ | ကိုလေးမြတ် | ကားဂိတ် |
| ၂၀။ | လင်းရောင်နီ၊စဘော | ဒေါင်းမြရီ |
| ၂၁။ | ရွှေဥဒေါင်း | စစ်ရုံးသူ |
| ၂၂။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ပြုံးပါ |
| ၂၃။ | ညီလေးငယ် | အဝါရောင်ကောင်းကင် |
| ၂၄။ | ပျိုး | ဖယောင်း ဥယျာဉ် |
| ၂၅။ | သက်ဝိုင်းမြန်မာပြန် | သမီးရတနာ |
| ၂၆။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့ |
| ၂၇။ | ထက်ဘုန်းရိန် | မင်းရဲ့ ကိုယ်ဝိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းသာ |
| ၂၈။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | မသွားရရင် သေနိုင်တယ် |
| ၂၉။ | ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂ | အတွေးတို့၏ ဆွဲငင်အား |
| ၃၀။ | သစ်ခက်အိမ် | ဘာညာကွိကွ |
| ၃၁။ | ဝေ၊စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် | ဆူးဖယ်လက် |
| ၃၂။ | ညီ့ထွန်းလှ | ငါတို့ ရွာပြန်ကြရအောင် |

# စာရိုက်မြင့်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

| စဉ် | စာရေးဆရာအမည် | စာအုပ်အမည် |
|---|---|---|
| ၃၃။ | လင်းရောင်နီစော | ရှေလွန်းပျံ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့ |
| ၃၄။ | စိုးဘားဒိုင် | မျက်ကွယ်မြစ် |
| ၃၅။ | ရှေဥဒေါင်း | ရူပနန္ဒီ ရူပကလျာထီ |
| ၃၆။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ကဲ့ကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ |
| ၃၇။ | ထက်ဘုန်းရှိန် | အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ |
| ၃၈။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ကျွန်တော် ဂျက်ဂီချန်း |
| ၃၉။ | ပျိုး | လွမ်းနေဦးမည့် ငွေတောင်ပြည် |
| ၄၀။ | သက်ဝိုင် | နွမ်းလျှင်ကင်ယ |
| ၄၁။ | အေထူးအောင်အဏ္ဍာ | တစ်ခါက ပင်လယ် |
| ၄၂။ | ခဲတံ | စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း |
| ၄၃။ | ခွန်ညီသွေး | နက္ခတ်ကြွေ ပျိုးခင်း |
| ၄၄။ | ထက်ဘုန်းရှိန် | ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ |
| ၄၅။ | လင်းသစ် | နက္ခတ်မှားတဲ့ ချစ်ခြင်း |
| ၄၆။ | ကျူလိုင်ကျော်မင်း | တောင်ဇလပ်နီရောင် တိမ်တိုက်တွေ |
| ၄၇။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ကျွန်တော်တို့ ကလေးဆိုး မဟုတ်ပါ |
| ၄၈။ | စုမြတ်ချစ် | အဆိပ်သင့် နလုံးသား |
| ၄၉။ | ထက်ဘုန်းရှိန် | ပျောက်ဆုံးအချစ် ကူးလွှင့်ပင်လယ် |
| ၅၀။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ထွက်ခွာသွားခြင်းအတွက် ကျေးဇူးပါ |
| ၅၁။ | ဝိုင်ရာ | ဝင့်ကြွေးရှိခဲ့သော် |
| ၅၂။ | ကိုလေးမြတ် | ရွာအကြောင်း ရွာကလူတွေအကြောင်း |
| ၅၃။ | သိန်းသန်းထွန်း | ဘယ်ပန်းချီရေးလို့မှ မမှီ |
| ၅၄။ | ပန်းဂုဝါဝါ | ကမာရွတ်အိပ်မက်... လှည်းတန်းပုံပြင် |
| ၅၅။ | မင်းဝေဟင် | လရိပ်အောက်က ဖိုးတိမ် |
| ၅၆။ | ရှေဥဒေါင်း | အကြံဉာဏ်ဖြင့် ကြီးပွားရေး |
| ၅၇။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ဒေါက်တာ ဟင်နရီလီ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်မှန် မှုခင်းများ |
| ၅၈။ | ထက်ဘုန်းရှိန် | အပန်းဖြေရာ အနားယူရာ |
| ၅၉။ | ခဲတံ | ပျော်ရွှင်သောစိတ်ထား |
| ၆၀။ | ညီလေးငယ် | မှုခြားမြိုင် |
| ၆၁။ | သားထွေး | ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ခြင်း |
| ၆၂။ | ပျိုး | အလွမ်းဖြင့် နွေးစေ |
| ၆၃။ | နဒီလင်းသစ်ဆေး-၂ | ၁၉၂၂ |

# စာရိပ်ပြုင်

## စာရိပ်ပြုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

| စဉ် | စာရေးဆရာအမည် | စာအုပ်အမည် |
|---|---|---|
| ၆၄။ | ရဲမြတ် | ကုန်းဘောင်ရယ် လွမ်း |
| ၆၅။ | ဗန်းမော်တင်အောင် | မမကြီး |
| ၆၆။ | လင်းသစ် | အတွေးတို့ စည်ကြန်ရာ |
| ၆၇။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ထင်ရှားသူတို့၏ ဘဝပုံပြင် |
| ၆၈။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | လျှိုဝှက်တဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေး |
| ၆၉။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | လျှိုဝှက်ဥယျာဉ် |
| ၇၀။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ကျွန်မဖတ်ဖို့ |
| ၇၁။ | ခဲတံ | ကိုယ်တို့ တွဲကြရအောင် |
| ၇၂။ | ခဲတံ | ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း အနုပညာ |
| ၇၃။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | နလုံးသားဝန်ဆောင်မှု |
| ၇၄။ | ရွှေ့ရှမေ | ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အုတ်မြစ်များ |
| ၇၅။ | ဗန်းမော်တင်အောင် | ပန်းများပွင့်သော ညတည |
| ၇၆။ | မင်းခန့်ပြည် | လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ငွေတက်လေး |
| ၇၇။ | ရွှေ့ရှမေ | ချစ်သောအမျိုးသားလေးထံသို့ |
| ၇၈။ | အာကာဦး | လမ်းဆုံးမှတ်ဉာဏ်များ |
| ၇၉။ | ဂျူလိုင်ကျော်မင်း | တစ်ခါက အဝါရောင်ဘူတာ |
| ၈၀။ | Aqua | အစိမ်းရောင် မော်ပညာရှင် |
| ၈၁။ | နဂါးမောင်မောင်သဘာဝကဿ | စိတ်ဝိညာဉ်အပိုင်းအစများ |
| ၈၂။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ထူးဆန်းတဲ့ အမေရိကန်လူမျိုး |
| ၈၃။ | လင်းသစ် | တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ |
| ၈၄။ | လင်းသစ် | လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန် |
| ၈၅။ | လင်းရောင်နီစဝေ | ပင်လက်ပဲ ကြွေချိန်ကျပြီမို့ |
| ၈၆။ | မြမြဆွေ၊စိတ်ပညာ | ဝိပဿနာ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အနုပညာ |
| ၈၇။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ကျေးဇူးပြု၍ မေမေ့ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပါ |
| ၈၈။ | စိုးဘားဒိုင် | ဒုတိယပင်လယ် |
| ၈၉။ | နိုင်းနိုင်းစနေ | ၉၀-၁၀ |
| ၉၀။ | လင်းသစ် | ဝိုကောင်းမယ့် မနက်ဖြန် |
| ၉၁။ | သက်ထားရွှေစင်(THSS) | မေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း |

ယခုထွက်ရှိသည့် စာရိပ်ပြုင်အမှတ်စဉ် (၉၂)

အီပိဆို - ကြယ်တွေဟာ မင်းအတွက်ပဲ လင်းလက်တောက်ပနေတာပါ

# မာတိကာ

# မာတိကာ

# မာတိကာ

# မာတိကာ

# စာရေးသူ စကား

ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှင်သန်နေထိုင်လာတဲ့တစ်လျှောက် မျှားပြားလှတဲ့ ရွှေးချယ်မှုတွေကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ အဲ့ဒီ ရွှေးချယ်မှုတွေဟာ ကိုယ့်အတွက်ဆိုတာ ထက် တစ်ပါးသူတွေအတွက်က ပိုပြီး မျှားခဲ့ပါတယ်။ ဘဝကို ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ရွှေးချယ်မှုဆိုတာ ဘယ်တုန်းက လုပ်ခဲ့မှန်းတောင် မမှတ် မိတော့လောက်အောင်ပါပဲ။

မိဘတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို စိတ်ကျေနပ်စေဖို့ ရှင်သန်လာခဲ့ရပြီး သူငယ်ချင်းတွေရဲ့အကူအညီတောင်းမှုတွေကို အရှုံးလိုပဲ မငြင်းပယ်နိုင်ခဲ့လို့ ချစ်ရ သူတွေ အတွက်ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေ့လျော့နေခဲ့ကြတယ်။ အချစ်တွေ၊ လူတွေနဲ့ ဘဝတွေကို စိတ်ကုန်ငြီးငွေ့လိုက်တာဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ အိမ်ကို လှမ်းပြန်လာ ခဲ့တဲ့ တစ်နေ့မှာ အမှတ်မထင် ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်လိုက်တော့ မရေမတွက် နိုင်တဲ့ ကြယ်တွေ တောက်ပ လင်းလက်နေတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

နေရဲ့ အလင်းရောင်ပြန်မှုကြောင့် ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး တောက်ပနေတာ ဆိုပေမဲ့ အဲ့ဒီတောက်ပနေတဲ့ ကြယ်တွေအားလုံးဟာ ကျွန်တော့်အတွက်ဖြစ်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟုတ်တယ် ငါ့အတွက် တောက်ပနေကြတဲ့ ကြယ်တွေပဲလို့ ယုံကြည်ခဲ့တယ်။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ စိတ်ကူးလေးတစ်ခု ဆိုပေမယ့် ရုတ်တရက် ကမ္ဘာကြီး

တစ်ခုလုံး ကျွန်တော့်ကို နှစ်သိမ့်ပေးလိုက်သလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။

"ဟုတ်တယ်၊ ငါ့ဘဝဟာ ငါ့အတွက်ပဲ တည်ရှိနေတာ၊ ငါ့ရဲ့ ညကောင်းကင်မှာ ယုံကြည်မှုတွေ တောက်ပနေကြတာပဲ"

ကျွန်တော်ဟာ အဲ့ဒီချိန်ကစပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ချစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဆွန်းဟင်မ်းချန်း(အိုခါတာ မာရီတို)

♦ ♦ ♦

# ပထမဆုံး ဘာသာပြန်အတွက်...

ပထမဆုံး ဘာသာပြန်ခြင်းအတွက် တစ်ခုခုတော့ ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ပထမခြေလှမ်းမှာ လိုအပ်ချက်တွေ သေချာပေါက် ရှိနေမှာပါ။ စာဖတ်ခြင်းနဲ့ စာရေးခြင်းကို ပိုပြီး ဝါသနာပါသူမို့ ကိုရီးယားဘာသာစကားကို လေ့လာခဲ့တဲ့ လေးနှစ်တာ သက်တမ်းမှာ အခြားအရာတွေထက် စာအုပ်တွေ ဖတ်ခဲ့တာက ပိုများပါတယ်။ ဖတ်ဖူးခဲ့တဲ့ စာအုပ် အတော်များများဟာ အခြားတစ်ယောက်ကို ပြန်ပြောပြချင်လောက်အောင် ကျွန်မကို ဆွဲဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်မ ခံစားရသလို အခြားသူတွေကို ခံစားစေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပထမဆုံး ဘာဘာပြန် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်ပါ။

ဘာသာစကား တစ်ခုကနေ နောက်ထပ် ဘာသာစကားတစ်ခုကို ကူးပြောင်းပြဖို့ဆိုတာ လွယ်ကူတဲ့ အလုပ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ပမထဆုံး ဘာသာပြန်မှု မှာတင် အများကြီး နားလည်လိုက်ပါတယ်။

ပထမခြေလှမ်းကနေ နောက်ထပ် ခြေလှမ်းတွေ အများကြီး လှမ်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသွားပါ့မယ်။

**အီမီဆို**

♦♦♦

# အခန်း ၁

---

## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့နည်းလမ်း

# ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ရင်း

အသေအချာ မမှတ်မိတော့ပေမဲ့ ငယ်ငယ်က ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုံပြင်စာအုပ်ထဲမှာ ဒီလိုစာမျိုး ဖတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

"ကောင်းကင်ကို တစ်နေ့မှာ သုံးကြိမ်နဲ့အထက် မော့ကြည့်နိုင်ရင် အောင်မြင်တဲ့ ဘဝပါပဲ" တဲ့။

သွေးကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရတဲ့ သားကလေးရဲ့အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်နေရတဲ့ ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ဝမ်းနည်းဖွယ်ဇာတ်ကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းလှတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ကျော်ဖြတ်နေရတဲ့ ဖခင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သိမ့်ဖို့အတွက် ထပ်တလဲလဲ ပြောလိုက်တဲ့စကားပါ။ ခက်ခဲပင်ပန်းပေမဲ့ ဘဝရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို မမေ့ဘဲ ရှင်သန်သွားရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲပေါ့။

အဲ့ဒီစာကြောင်းကို တွေးမိပြီးတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကောင်းကင်ကို ဘယ်တုန်းက မော့ကြည့်ခဲ့မိသလဲလို့ တွေးကြည့်ခဲ့ပေမယ့် မမှတ်မိခဲ့ပါဘူး။ ဘဝမှာ ရှေ့ကိုပဲ ကြည့်နေခဲ့ပြီး မအားလပ်ခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းနေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ တစ်နေ့တာကို အဆုံးသတ်လေ့ရှိပြီး ကြမ်းပြင်ကိုပဲ ခေါင်းငိုက်စိုက်ငုံကြည့်လျှောက်ဖြစ်ခဲ့တာမို့ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးလေးတောင် မရှိခဲ့ပါဘူး။

အဲ့ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကောင်းကင်ကို တစ်နေ့မှာ သုံးကြိမ်လောက်

ကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ကြည်လင်နေရင် ကြည်လင်နေတဲ့အတိုင်း၊ နေထွက်နေရင် နေထွက်နေတဲ့အတိုင်း၊ မိုးရွာနေရင် မိုးရွာတဲ့အတိုင်းပေါ့။ တစ်ရက်နဲ့ တစ်ရက် မတူကွဲပြားတဲ့ ကောင်းကင်ဟာ ကျွန်တော့်ကို နှစ်သိမ့်မှုပေးနေသလို ခံစားရပါတယ်။ ရှင်သန်ဖို့အတွက် ကြိုးစားရုန်းကန်နေရလို့ အသက်တောင် ကောင်းကောင်း မရှူနိုင်တာကို ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ဖို့ အချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူးလို့ တွေးမိခဲ့ပေမယ့် ကောင်းကင်ကို စတင် မော့ကြည့်လိုက်ချိန်ကစပြီး ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ဖို့ အချိန်မရှိတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဆန္ဒအလိုတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နှက်နေခဲ့တာမို့ မကြည့်နိုင်ခဲ့တာ ပါလားလို့ နားလည်သွားခဲ့တယ်။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့် ခံစားနိုင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်သွားခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ခါတလေ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

မအားလပ်အောင် ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ဘဝကြီးဆိုပေမယ့် တစ်စက္ကန့်လေးဖြစ်ဖြစ် အားလပ်ချိန် ခဏလေးကို ပိုင်ဆိုင်ကြရအောင်ပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာတော့ ရှုပ်ထွေးစွာရှင်သန်ပြီး ရှုပ်ထွေးစွာနဲ့ပဲ သေဆုံးကြပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ လွတ်လပ်မှုအစိတ်အပိုင်း သေးသေးလေးဖြစ်ဖြစ် ခံစား ရှင်သန်သွားချင်ပါတယ်။

♦ ♦ ♦

■

ပူပန်မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ
ကြီးစိုးလာတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ
ဒီလို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်
ရှင်သန်နေတဲ့ ဒီအခိုက်အတန့်လေးကိုပဲ
အာရုံစိုက်ကြည့်ပြီး
ရှင်သန်မှုဆိုတာ ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူးလို့လေ။
ဒီလို စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့အခိုက်မှာ
အနာဂတ်ရဲ့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ
အုံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်
ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

■

# စိတ်ကွာဟမှု

ရှင်သန်ရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အခါတိုင်း ဒီလို အတွေးမျိုး ဝင်မိတယ်။ "ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ရှိရှိသမျှသော အရာအားလုံးဟာ ကျွန်တော့်ကို ဗဟိုပြု လည်ပတ်နေတယ်လို့ ထင်ပြီး ကျွန်တော့်ကို ချစ်ခင်သူ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး" ဆိုပြီးတော့ပေါ့။

အသုံးမဝင် မလိုအပ်ဘဲ မွေးဖွားလာမှုကို ဘယ်လိုမှ မလွန်ဆန်နိုင်လို့ ဒီတိုင်း ရှင်သန်နေရရုံလေးကသာ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအလုပ်ပဲလို့ ထင်နေမိတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း လဲပြိုကျရင်း ရှင်သန်မသွားနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောကြပေမယ့် စိတ်တွေ အရမ်းပင်ပန်းလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တောင် မသိလိုက်ဘဲ အတွေးတွေလွန်ပြီး အရာအားလုံးဟာ အဆိုးဘက်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်နေခဲ့တယ်။

အဲ့ဒီလို အဆိုးသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ များလာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်နဲ့ ပတ်သက်တာမှန်သမျှ တွေးကြည့်မိပြန်တယ်။

ကမ္ဘာကြီးရဲ့ရှိရှိသမျှ အရာအားလုံးဟာ ကျွန်တော့်ကို ဗဟိုပြု လည်ပတ်နေတာပဲ။ ကျွန်တော့်ကို ချစ်ပေးမယ့်သူ တစ်ယောက်လေးမှ ရှိမနေဘူးလို့ ထင်ခဲ့မိပေမယ့် အသေအချာလေး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော့်ကို ရှင်သန်ဖြစ်တည်လာအောင် လုပ်ပေးခဲ့သူတွေဟာ ကျွန်တော့်ဝန်းကျင်က ကျွန်တော့်ကို ချစ်ပေးကြသူတွေပဲ မဟုတ်လား။

ပင်ပန်းခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေမှာ သူတို့ကို မေ့နေခဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထီးကျန် ဝမ်းနည်းအောင် လုပ်နေခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့် အနားမှာ နဂိုအတိုင်း ရှိနေပေးကြဆဲပါ။

ဒါကြောင့် ခင်ဗျားလည်း ခက်ခဲ ပင်ပန်းနေရတယ်ဆိုရင် နဂိုအတိုင်း တောက်ပပြီး သန်မာတဲ့ ပုံစံလေးအတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘယ်သူ ဆီကမှ ချစ်ခင်မှုမရဘဲ၊ အသုံးမဝင်ဘဲ မွေးဖွားရတယ်လို့ ခံစားနေရနိုင်ပေမယ့် တကယ်တော့ ခင်ဗျားကို ချစ်တဲ့သူတွေအတွက် ခင်ဗျားဟာ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပေးတဲ့သူပါပဲ။

နှစ်သိမ့်မှုစကားလေး တစ်ခွန်းရယ်၊ တူတူရယ်မော ပျော်ရွှင်ခဲ့မှုတွေရယ်၊ အတူရှိနေရုံနဲ့ စိတ်နှလုံးတွေ ငြိမ်းအေးစေသူပေါ့။ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အမြဲတမ်း လိုအပ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပေးတဲ့သူပေါ့။

လူဟာ စိတ်တွေညစ်နွမ်းလာပြီဆိုရင် အမြင်တွေလည်း ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး ဘဝကြီးဟာ ဘယ်လောက်ပဲ တောက်ပနေပါစေဦး မျက်လုံးပိတ်ပြီး ကြည့်နေသလို အမြဲ မှောင်မိုက်နေမှာပါ။ ခင်ဗျားဟာ ခဏတာ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုတွေကြောင့် လမ်း ပျောက်နေခဲ့တာပါ။

အခိုက်အတန့်တစ်ခုစာ လမ်းပျောက်နေရင်းက ပြန်လည်ရှုန်းထပြီး စိတ် တွေကို စုစည်းကြည့်ရင် ခင်ဗျားကို ချစ်ခင်သူတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ စောင့်နေကြ သူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိလာမှာပါ။

ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျား အတိုင်းလေးပဲ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေတာမို့ လဲပြိုမကျသွားပါစေနဲ့။

♦♦♦

■

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေတာမို့
ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါ။
ဒီစကားကို သေချာ တွေးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ်တောင် မသိလိုက်တဲ့ အချိန်လေးမှာ
တကယ်ကို လက်တွေ့ ဖြစ်မြောက်လာမှာပါ။

■

# ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်းသာ

ကျွန်တော်ဟာ ဟော့ညံ့ပြီး ရှောင်လွှဲတတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာတစ်ခုခုနဲ့တွေ့တိုင်း ရှောင်ပြေးဖို့ကိုပဲ အားသန်နေခဲ့တယ်။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်တာက ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေကို နားလည်သွားပြီး ပိုကောင်းမွန်လာတယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း နားလည်သွားခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အပြောသာ လွယ်တာပါ။ တကယ်တမ်း ခက်ခဲပင်ပန်းမှုတွေ ကြုံရတဲ့အခါမှာတော့ ရှောင်ပြေးဖို့ကိုသာ ဦးစားပေးကြတာပါပဲ။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ သဘောထားကွဲလွဲတဲ့အခါတိုင်း ပြေလည်ဖို့ ကြိုးစားတာထက် အပြည့်အဝ မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်ဖို့ပဲ ဆုံးဖြတ်လိုက်တော့တယ်။ ချစ်သူနဲ့ အကြီးအကျယ် သဘောထားကွဲလွဲရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ အဆင်မပြေဘူး ဆိုရင် လမ်းခွဲကြရအောင်လို့ပဲ အမြဲ ပြောခဲ့တယ်။

မပြေလည်မှုတွေကို ဖြေရှင်းပြီး ရှေ့ဆက်ကြတယ်ဆိုတာ ရဲဝံ့သူတွေပဲ လုပ်တတ်ကြတဲ့ အရာလို့ လက်ခံထားခဲ့တယ်။ အဆင်မပြေရင် မပြေတဲ့အတိုင်း ဆက်ဆံရေးတွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်တတ်ပြီး မပြည့်စုံသေးဘဲ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေရင်လည်း ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်ပြီး ရှေ့ဆက် ရှင်သန်သွားဖို့ကိုပဲ တွေးတယ်။ ဒါဟာ အများတကာက ကျွန်တော့်ကို ဟော့ညံ့တဲ့သူဆိုပြီး ကဲ့ရဲ့ကြမလား မသိပေမဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်သက်သာတဲ့ ရှင်သန်မှုလို့ပဲ တွေးထားခဲ့တာမို့ ကျွန်တော်

တကယ် စိတ်သက်သာရာရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်တွေ ကုန်လာတာနဲ့အမျှ ဒီအတွေးတွေဟာ ထူးဆန်းလာခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်သာရာရတဲ့ ရှင်သန်မှုလို့ ယုံကြည်ခဲ့ပြီး ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ အရာတွေဟာ အချိန်တွေကုန်လာတာနဲ့အမျှ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လာသလိုပဲ။

ဘယ်သူမှ နှစ်သိမ့်မှုမပေးနိုင်တဲ့ အထီးကျန်မှုတွေသာ ပိုနက်နဲလာပြီး တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ဖို့ထက် တစ်ကိုယ်တည်း နေလိုစိတ်ကသာ ကြီးစိုးနေခဲ့တယ်။ တစ်ယောက်တည်း စိတ်သက်သာဖို့ဆိုပြီး အခြားသူတွေကို အဝေးကို တွန်းထုတ်လိုက်တဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ကိုယ်တိုင် နာကျင်စေတဲ့ လုပ်ရပ်တွေချည်းပါပဲ။

အဲ့ဒီစိတ်ကို ပြုပြင်ပြီး ပိုကောင်းအောင် နေခဲ့မယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ အသိအမှတ်ပြုခံရမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးလည်း မရှိခဲ့ဘူး။

အခြားတစ်ယောက်ဆီက အသိအမှတ်ပြုမခံရတာ၊ အချစ်မခံရတာထက် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်တောင် အသိအမှတ်မပြုချင်၊ မချစ်ချင်တာက ပိုပြီးဆိုးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပြီး ကျွန်တော်ဆိုတဲ့ လူသားဟာ ဘယ်လိုလူသားလဲဆိုတာသိမှ ပထမဆုံး အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နိုင်မှာ မဟုတ်လား။

သူတစ်ပါးအပေါ် တည်တဲ့ အချစ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အပေါ် တည်တဲ့ အချစ်ဖြစ်ဖြစ် အားနည်းချက်ကလေးကအစ ချစ်ပေးနိုင်မှ တကယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာပဲလို့ ကျွန်တော် သတ်မှတ်ထားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အားနည်းချက်ကိုတောင် မျက်နှာလွှဲနေခဲ့တယ်လေ။ အဲ့ဒီလို မျက်နှာလွှဲတာဟာ ခဏတာအတွက် စိတ်သက်သာရာရပေမယ့် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ချစ်ဖို့ နည်းလမ်းကိုတော့ မေ့လျော့သွားခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်ချက်တွေကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

တစ်ယောက်ယောက်ဆီက အချစ်ခံချင်လို့ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ပြင်ဆင်ချင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ လက်ရှိ ကိုယ့်ပုံစံကို လက်ခံယုံကြည်လာနိုင်ဖို့နဲ့ လက်ခံနိုင်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာချစ်ကြည့်လိုက်ရင် ပြဿနာတွေကို နောက်ထပ် ရှောင်မပြေးတော့လည်း အဆင်ပြေပါပြီ။

ဘယ်လိုကိစ္စတွေပဲ ကြုံတွေ့ရပါစေဦး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တာမို့ ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေကို လက်ခံထွေးပွေ့ပေးနိုင်တဲ့ ရေစက်ကို တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ တွေ့လာရမှာပါ။

♦♦♦

■

သူနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ရေစက်သာ
မဟုတ်ဘူးဆိုရင်
အဲ့ဒီထက် ပိုကောင်းတဲ့သူနဲ့
တွေ့မှာဖြစ်ပြီး
သူနဲ့သာ ရေစက်သာ မှန်ခဲ့တယ်ဆိုရင်
သူဟာ ပြန်လာမှာပါ။
ဒါဟာ လူသားတွေကြားမှာ တည်ရှိတဲ့
ဆက်ဆံရေးရဲ့ ပုံစံပါပဲ။

■

# လက်မလွှတ်ချင်တဲ့ အရာတွေ

ကျွန်တော်တို့ဟာ စကြဝဠာကြီးထဲမှာရှိတဲ့ မျှားစွာသော ဖုန်မှုန်လေးတွေထဲက သေးငယ်တဲ့ ဖုန်မှုန့်လေးတစ်ခုစာပဲရှိတာကို ဒီလောက်ထိ ကြိုးစားရှင်သန်နေဖို့ လိုရဲ့လားဆိုတဲ့အတွေး တွေးမိတယ်။

အဲ့ဒီလိုပဲ ဘဝကို ရုန်းကန်ပြီး အားခဲရှင်သန်ရင်း ဒီလို အတွေးမျိုးလည်း ဝင်မိပြန်တာပဲ။

"အောင်မြင်မှုနဲ့ ဘယ်သူမှ အလွယ်တကူမရနိုင်တဲ့ စည်းစိမ်ကြွယ်ဝမှုတွေ၊ အာဏာရှိမှုဆိုတာတွေဟာ ကောင်းပေမယ့် တကယ်တမ်း အရေးကြီးတာက ကျွန်တော့်ပျော်ရွှင်မှုပဲ မဟုတ်လား" လို့လေ။

ကြီးကြီးမားမားမဟုတ်ပေမဲ့ တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေကို လက်စသတ်ပြီး ချစ်ရသူတွေနဲ့အတူ စကားဖောင်ဖွဲ့မယ်။ ရယ်သံတွေ လွှမ်းမိုးတာတောင် မသိလောက်နိုင်တဲ့အထိ အချိန်တွေ အတူတူ ကုန်ဆုံးရင်း မနက်ဖြန်အတွက် တွေးပူစရာမလိုတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ ဘဝမျိုးပေါ့။

အိပ်မက်ကြီးတာကလည်း ကောင်းပေမယ့် အရေးကြီးဆုံးကတော့ ချစ်ရတဲ့ အရာတွေကိုမမေ့ဘဲ ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာရင်း အကောင်းဆုံးနေထိုင်ဖို့ပါပဲ။ အများကြီး ဆုံးရှုံးပြီးမှ အောင်မြင် ရှင်သန်ရတာထက် လက်မလွှတ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို လက်မလွှတ်စေရဘဲ ရှင်သန်သွားတာမျိုးပေါ့။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုးစားရင်းပဲ ရှင်သန်သွားနေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကြီးကြီးမားမား ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက်ပဲ ရှင်သန်သွားကြရအောင်လား။

♦♦♦

■

စိတ်ချမ်းမြေ့စရာတွေကို
မြင်ရဖို့ဆိုရင်
လုပတဲ့ရွှေခင်းတွေကို ကြည့်ရမှာဖြစ်ပြီး
သာယာနာပျော်ဖွယ်ကို
ကြားရဖို့ဆိုရင်
ချိုသာတဲ့သီချင်းတွေကို နားထောင်ရမှာပါ။
အဲ့ဒီလိုပါပဲ
ပါးစပ်အရသာအတွက်ဆိုရင်
အရသာရှိတာတွေကို စားရမှာပါပဲ။
ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
မြင်တဲ့အရာ၊ ကြားတဲ့အရာ၊
စားတဲ့အရာလေးတွေနဲ့တင် လုံလောက်ပြီး
တကယ်ကို ရိုးရှင်းတဲ့အရာပဲ ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။
ဘယ်လိုနေရာမျိုးမှာမဆို
နေပျော်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့
အပျော်ဆုံး လူသားပဲပေါ့။

■

# ကိုယ်သာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး

"ဒီနေ့လည်း တာဝန်ကျေခဲ့ပါပြီ" ဆိုတဲ့ နှစ်သိမ့်မှု အသေးလေးကအစ တစ်ခါတလေမှာ ထိရောက်တဲ့ နှစ်သိမ့်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။

တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ လုပ်ဆောင်သင့်တာကို လုပ်သွားကြတဲ့ သူတွေချည်းပဲ ဆိုပေမဲ့ ဘာမဟုတ်တဲ့ နှစ်သိမ့်မှုလေးအပေါ်မှာ ရုတ်တရက် မျက်ရည်တွေကျတဲ့အထိ ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် သာမန် စကားလေးတစ်ခွန်း ကလည်း နှစ်သိမ့်မှုအကြီးကြီး ဖြစ်စေပါလားဆိုတဲ့အတွေး ဝင်မိတယ်။

သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်လူတွေဆီကရတဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နှစ်သိမ့်မှုစကားလေး တစ်ခွန်းမျိုးတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြောနိုင်ခဲ့ဘူး။

ဒီနေ့တစ်ရက်တာ ဘာတွေ မှားခဲ့ပါလိမ့်၊ ဘယ်လိုအမှားတွေ လုပ်ခဲ့မိပါလိမ့်ဆိုပြီး ပြန်ဆန်းစစ်နေရတာနဲ့ပဲ အလုပ်များနေခဲ့တယ်။

"ဒီနေ့လည်း ပင်ပန်းခဲ့ပါပြီ၊ နေ့တိုင်း ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်နေထိုင်နေပြီး ကျွန်တော်ဟာ သိပ်ကို တန်ဖိုးရှိသူပါ" လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

မှန်ထဲက ကိုယ့်ပုံရိပ်ကိုကြည့်ပြီး ဒီနေ့တစ်နေ့လောက်တော့ ဒီလိုလေး ပြောကြည့်ကြရအောင်ပါ။

ကိုယ့် မျက်လုံးတွေကို တည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပြီး ချစ်တယ်လို့ ပြောကြည့်ပါ။ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ဒီနေ့တစ်ရက်တည်း မဟုတ်ဘဲ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် ပွေ့ဖက်ပေးကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်မယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေ ကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို တန်ဖိုးထားလာမှာပါ။

♦♦♦

■

ထွက်သွားတဲ့သူကို
ဆွဲမထားဘဲ
စိတ်ထဲ နလုံးသားထဲကနေ
လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလိုက်ပါ။
အသစ်တွေကို လက်ခံဖို့ဆိုရင်
အဟောင်းတွေကို
ရှင်းထုတ်မှ ဖြစ်မှာလေ။

■

## အတွေးတွေကို စုစည်းပြီး စိတ်အညစ်အကြေးကို ရှင်းထုတ်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့နေ့တွေဆို တစ်နေ့တာလုံး စောင်ခြုံပြီးတော့ပဲ နေဖြစ်တော့တယ်။ အဲ့ဒီလို နေရင်းကနေ ရုတ်တရက်ထပြီး "ဒီလိုနေလို့ မဖြစ်ဘူး"ဆိုပြီး စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ရင်း ပထမဆုံးလုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ တစ်အိမ်လုံးကို သန့်ရှင်းပစ်လိုက်တာပါပဲ။

စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးလာတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ကတိပေးထားသလိုမျိုး အိမ်ထဲက ပစ္စည်းတွေကို နေရာချပစ်လိုက်တာပဲ။ ကျွန်တော့် စိတ်အခြေအနေကို ကျွန်တော်သာ အသိဆုံးလေ။

စောင်ကို ခေါက်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန့်ကျဲနေတဲ့ အဝတ်တွေကို အဝတ်ချိတ်မှာ နေရာတကျ ပြန်ချိတ်တယ်။ အဝတ်တွေကိုလျှော်ပြီး ပစ္စည်းမှန်သမျှ စနစ်တကျ ပြန်စီလိုက်တယ်။

အဲ့ဒီလိုလုပ်လိုက်ပြီဆို စိတ်ဓာတ်မကျခင်က ကျွန်တော့်ပုံစံအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ အရာအားလုံး သန့်ရှင်းကြည်လင်သွားပြီး အသစ်တစ်ဖန် စတင်လိုက်ရတဲ့ ခံစားချက်မျိုးပေါ့။ ပြီးတော့ ကိုယ့်နေရာကို ပြန်ရောက်သွားသလို ခံစားရပြီး ကျွန်တော် ဘာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေခဲ့သလဲ၊ ဘာအတွက်ကြောင့် ဒီလောက် ပင်ပန်းနေခဲ့သလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လိုက်ရပါတယ်။

နောက်ကျိရှုပ်ထွေးနေတဲ့ စိတ်ကို အနားပေးဖို့ တစ်နေရာလေးတောင်

မရှိဘူးဆိုရင် အတွေးတွေဟာ ပိုပြီး ခက်ခဲကျပ်တည်းပြီး လွတ်လပ်မှုမရှိတော့ဘဲ မှောင်မည်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မျိုးမှာ ဘာကပြဿနာလဲ၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမှာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ ပိုပြီး ခက်ခဲလာတတ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ပထမဦးဆုံး စိတ်အတွင်းထဲက သန့်ရှင်းကြည်လင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်တွေ အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်သွားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြတ်သားသွားပါတယ်။ ဘာကပြဿနာလဲ၊ ဘာအတွက် ပင်ပန်းနေရတာလဲဆိုတာ သိသွားပါတယ်။ အဲ့ဒီ အချိန်ကစပြီး ပြန်လည် စတင် ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

လူမှုဆက်ဆံရေးဖြစ်ဖြစ်၊ အချစ်ရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လွတ်ချရမယ့်အရာတွေကို လွတ်ချပြီး ဖမ်းဆုပ်ထားရမယ့် အရာတွေကို ဖမ်းဆုပ်ထားတာက ကျွန်တော့်ရဲ့ နဂိုပုံစံကို ပြန်မြင်ရစေပြီး လိုချင်တဲ့အရာတွေကိုတော့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရယူသွားရမှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နေထိုင်တဲ့နေရာဖြစ်ဖြစ် ဘဝ၊ မိတ်ဆွေ၊ အချစ်အားလုံးဟာ အချိန်အပိုင်းအခြားလေးတစ်ခုမှာပဲ လက်လွတ်လိုက်တယ်ဆိုရင် မဖြစ်ပါဘူး။ သိခြင်း၊ မသိခြင်းတွေ စုပုံလာရင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ မေးခွန်းပြဿနာတွေ၊ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကို အသေအချာ မြင်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို သေချာရှင်းလင်းပြီး ပြန်လည် စတင်ပါ။

ခုခေတ်လေး စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးနောက်ကျိနေတုန်းမို့ပါ။ ခင်ဗျား အမှားမဟုတ်ပါဘူး။ မှားယွင်းနေတာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်အချိန်မဆို ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို သန်သန်မာမာနဲ့ ပြန်စတင်လို့ ရပါတယ်။

♦♦♦

■

ဒီနေ့လည်း
ပျော်ရွှင်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။
ဒါဟာ
မင်းကို သိပ်ပြောပြချင်တဲ့
စကားပါ။

■

# ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းရင်း ပိုကောင်းလာဖို့

အနာဂတ်ကိုသာ ပြန်သွားလို့ရမယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်းကို ဒဏ်ရာတွေ ပေးဖြစ်ခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘတွေကိုလည်း ပိုပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံပေးခဲ့မှာ။ အချစ်ကို အကြောင်းပြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေ့ထားခဲ့မိမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ နောင်တရပါစေဦး အချိန်တွေကို နောက်ပြန်လှည့်လို့ မရဘဲ။ အဲ့ဒီတော့ ခုလိုပုံစံနဲ့ ရှင်သန်နေရုံပဲလေ။ ခုလည်း အချိန်တွေ တရွေ့ရွေ့ သွားနေတာပဲ။ ဒီအခိုက်အတန့်လေးဟာလည်း အတိတ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါဆို ခုကျွန်တော်တို့ဘေးက တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတွေကို ဒဏ်ရာတွေပေးလို့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ မိဘတွေကို နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံပေးပြီး ပွေ့ဖက်ပေးရမှာပေါ့။ ချစ်ရတဲ့သူကိုလည်း ကျွန်တော့်ပုံစံအတိုင်းကိုပဲ ချစ်ပေးပါလို့ပြောပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းလာဖို့ ထိန်းကျောင်းသွားရမှာပေါ့။

အဲ့ဒီလိုသာဆိုရင် အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လှည့်ကြည့်ရင် နောင်တမရှိအောင် ရှင်သန်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာပါ။

♦♦♦

■

အောင်မြင်နေသူတွေရဲ့စကားကို
နားထောင်ကြည့်ရင်
ငွေကြေးပြည့်စုံသလောက်
ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း တွေ့နေရပါတယ်။
ကြိုးစားရန်းကန် ရှင်သန်ရတာလည်း
ကောင်းတယ် ဆိုပေမဲ့
ကျန်းမာရေးနဲ့ ဝါသနာ
ပြိုးတော့
ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း
မလွှတ်ချမိကြရင် ကောင်းမှာပါပဲ။

■

# မပြောဖြစ်လိုက်တဲ့ စကားတွေ

ပြည့်ကျပ်နေတဲ့ စကားတွေ အလွန်များပါတယ်။ ပြောချင်တဲ့ စကားတွေ များပြားပြီး ပြည့်ကျပ်နေတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ ကျွန်တော် ပြောချင်တဲ့ စကားတွေထက် တစ်ဖက်က နားထောင်ချင်တဲ့ စကားတွေကိုပဲ ရွေး ပြောလိုက်ရတာက များပါတယ်။

ဒါဟာ စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းပေမဲ့ ဘဝဆိုတာ အစကတည်းကိုက အဲ့ဒီလို ပါပဲဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်က ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုအဖြစ်နဲ့ နေထိုင်လာခဲ့တာပဲ။

ဒါပေမဲ့ ရှင်သန်နေရင်းနဲ့ အဲ့ဒီပြည့်ကျပ်နေတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ရင်ထဲမှာ တွန်းထိုး ရှုန်းကန်နေကြတယ်လေ။ တစ်ဖက်သားကို စာနာပေးတာပါဆိုတဲ့ ဆင်ခြင် နဲ့ သည်းခံရှင်သန်သွားရင်းကပဲ စိတ်ထဲမှာ ရောဂါတစ်ခုဝင်နေသလို ထင်မိလာ တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို ဦးစားပေးတာ၊ စာနာပေးတာ ဆိုတာမျိုးက ကိုယ်တိုင် စိတ်အဆင်ပြေနေမှ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်လား။ အများအပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့လူ ဖြစ်ဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုးသားတဲ့သူဖြစ်ဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီး ပါတယ်။

ရင်ထဲမှာ ပြည့်သိပ်နေတဲ့ စကားလုံးတွေကို ပြောချလိုက်ပြီး တစ်ယောက် ယောက်အတွက် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။

စကားလုံးတွေကိုမသွန်ချဘဲ သည်းခံလိုက်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိစီးစေတာမို့လို့ပါ။ မုန်းခံရမှာကြောက်လို့ ကိုယ့်ပုံစံကို ပုန်းကွယ်လျှို့ဝှက်ပြီး နေထိုင်တာဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ သဘောကျနှစ်သက်မှုကို ရနိုင်ပေမဲ့ ရေရှည်မှာတော့ ဘယ်သူ့ရှေ့မှာမဆို ဟန်ဆောင်နေထိုင်ပြရတဲ့ဘဝ ဖြစ်သွားရုံပဲ။

ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ပုံစံအမှန်ကို ဘယ်သူမှသိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပေါ်မှာရော သူတစ်ပါးအပေါ်မှာပါ ရိုးသားတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတလေမှာ အမုန်းခံရတာမျိုးရှိနိုင်ပေမယ့် သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး တစ်ဘဝလုံး အတူရှိသွားရမယ့် ဆက်ဆံရေးတွေကို တွေ့ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

ရင်ထဲမှာ အစိုင်အခဲတွေ စုဝေးလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်အစဉ်တွေ တွန်းထိုးရှုန်းကန်လာတတ်ပြီး လေးလံလာတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စကားလုံးတွေပြောပြီး ရှင်သန်သွားကြရအောင်လား။

ရင်ထဲမှာ စုပြုံနေတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကောင်းကင်က ကြယ်တွေလို မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှပါတယ်။

နှုတ်ဆက်ချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် တောက်ပနေတဲ့ ကြယ်တွေလိုပေါ့။

♦♦♦

■

သိနေပေမယ့်လည်း
မပြတ်တောက်နိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ
သိနေပေမယ့်လည်း
မလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေ
သိနေပေမယ့်လည်း
နောင့်နေးကြန့်ကြာနေတဲ့ အစီအစဉ်တွေ
ကျွန်တော်တို့ဟာ သိနေပါလျက်နဲ့
မလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေ များလွန်းပါတယ်။
အဲ့ဒီထဲမှာ တစ်ခုလေးလောက် လုပ်ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့
တစ်ဘဝလုံး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တဲ့ အရာတွေလည်း
ပါဝင်နေတတ်တယ်။

■.

# ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဇာတ်လိုက်ဟာ ကိုယ်ပါပဲ

"ကိုယ့်ဘဝရဲ့ဇာတ်လိုက်ဟာ ကိုယ်ပါပဲ"။ ဒီစကားဟာ နှစ်သိမ့်တဲ့စကားမှန်း သိသာနေလို့လားမသိဘူး၊ သိပ်ပြီးတော့ ထိရောက်မှုမရှိလှဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိသာတဲ့ စကားဆိုတာ ရိုးရှင်းလွန်းတဲ့ အမှန်တရားပဲပေါ့။

"ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဇာတ်လိုက်ဟာ ကိုယ်ပဲ" ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်သူမှ လာပြီး မရှင်သန်ပေးလို့ပါပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက်မှာ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအဖြစ် ရှင်သန်သွားလို့လည်း မရဘူးလေ။

ဘယ်အချိန်မဆို ခင်ဗျားဘဝရဲ့ဇာတ်လိုက်ဟာ ခင်ဗျားပဲမို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ချစ်ပြီး ခင်ဗျားရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို မမှေ့ဘဲ ရှင်သန်သွားတာက အကောင်းဆုံး နှစ်သိမ့်မှုပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

"နှစ်သိမ့်ရုံလေးပါ"လို့ စဉ်းစားတာမို့ စိတ်နှလုံးကို ထိရောက်မှု မရှိတာပါ။ ဘဝဟာ သိပ်ကို ရှုပ်ထွေးလွန်းတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အင်မတန် ရိုးရှင်းပါတယ်။

တစ်နေ့တာရဲ့ အစကို မျက်လုံးဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ညည်းညူနေမယ့်အစား ဒီနေ့ရော ဘယ်လို ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရှိနေမလဲဆိုတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အတူ စတင်ရင် ပိုပြီး ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

မလုပ်ချင်တာတွေကို သည်းခံလုပ်ရင်း စိတ်ညစ်နေမယ့်အစား သဘောကျ

ရတာတွေကို လုပ်ပြီး တစ်နေ့တာကို ချစ်ရတဲ့ အရာတွေနဲ့ပဲ တည်ဆောက်သွားလို့ ရပါတယ်။

သဘောမကျတဲ့သူရဲ့ ဘေးမှာနေတာထက် ချစ်ရတဲ့သူနဲ့အတူ အချိန်ကုန်ဆုံး သွားရင်း အမှတ်တရတွေ ဖန်တီးသွားလို့ ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ လွယ်ကူတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ "ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဇာတ်လိုက်ဟာ ကိုယ်ပဲ" ဆိုတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ အမှန်တရားကို တစ်ခါတလေမှာ မေ့လျော့နေကြလို့ပါပဲ။

အခြားသူတွေကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး အခြားသူတွေရဲ့ မျက်ရိပ်မျက်ခြည်ကိုပဲ ကြည့်နေရင်း ရှင်သန်နေကြတယ်။

ကိုယ့်အတွက်ဆိုတာထက် ကိုယ့်ဘေးက လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖြည့်ဖို့အတွက် ရှင်သန်နေရပြီး အဆင်မပြေမှုတွေကို လက်ခံပိုက်ထွေးထားရင်း ဆက်ဆံရေးတွေကို ထိန်းသိမ်းထားကြရတယ်။

ငါ့ဘဝဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ငါက ဇာတ်ပို့ဖြစ်ပြီး အခြားသူကသာ ဦးဆောင်နေတာမျိုးပေါ့။

ပေါ့ပေါ့ပါးတဲ့စကားဆိုတာ တစ်ခါတလေမှာ အမှန်ဆုံးစကားလည်းဖြစ်တယ် ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားဘဝရဲ့ ဇာတ်လိုက်ဟာ ခင်ဗျားဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အမှန်တရားဟာ ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

♦ ♦ ♦

■

ဘာမှမလုပ်ရင်
ဘာမှ မဖြစ်လာနိုင်ပေမယ့်
ဘာမဆိုလုပ်ကြည့်ရင်
ပုံစံတစ်ခုခုတော့ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။
ဘာမှမသိဘူးဆိုရင်တောင်
ဒီအတိုင်း လုပ်ကြည့်ပါ။
လောကကြီးမှာ မဖြစ်နိုင်တဲ့
အလုပ်ဆိုတာ
ဘာမှ မရှိပါဘူး။

■

# စိတ်တိုင်းကျ ပျော်ရွှင်လာစေဖို့

တစ်ယောက်ယောက်အတွက် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ရတာဟာ ကြောက်စရာကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်ရင် တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် မကောင်းတဲ့သူက အခြားတစ်ယောက်အတွက်တော့ လက်မလွှတ်နိုင်လောက်အောင် တန်ဖိုးအရှိဆုံးသူ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အခြားတစ်ယောက်အတွက် နှစ်ယောက်မရှိတဲ့ ထာဝရအဖော် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ လူသားတွေဆိုတာ ဆက်နွယ် တည်ရှိနေကြတာမျိုးမို့ လူတွေအားလုံးအတွက် ကောင်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေ ကိုက်ညီတဲ့သူအတွက် ကောင်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

မှားနေတဲ့အရာတွေကို မလွှတ်ချဘဲ ဖမ်းဆုပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်အရာကိုမှ ဖမ်းမမိတဲ့ အခါမျိုးတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို လက်ခံပေးနိုင်တဲ့သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာသိပြီး ကိုယ်က လက်ခံပေးနိုင်သူက ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို သိတာကမှ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာပါ။ အဖြေထုတ်ဖို့ စဉ်းစားမနေဘဲ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့သူတွေကို ရှာဖွေတာကမှ ကိုယ့်ကို အပြုံးတွေ ပွင့်စေမှာပါ။

♦♦♦