

RELATIONSHIP



(ပစ္စုပ္ပန်ကို တည်တည်ရှု၍
 သာလွန်ခိုင်မာသော၊ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော
 ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ယူခြင်း)

ဇက်
 (မြန်မာပြန်)

Relationships တွေဟာ

သိပ်ကို ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါတယ်။

ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

သူတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘဝထဲကို

ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို

ယူဆောင်လာပေးတယ်လေ။

ဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီအရာတွေကို ယူဆောင်မပေးနိုင်တဲ့

အချိန်ကျတော့ကော ဘာဖြစ်မှာလဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။

Relationships ဟာ ငရဲပါပဲ။

တစ်နည်း ပူဆွေးရခြင်း၊ နာကျင်ခံစားရခြင်းတွေနဲ့

ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်စရာ ရှိပွဲတစ်ခုပါပဲ။

ဒီလို ထိတ်လန့်စရာ၊ ဒါမှမဟုတ်

ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စရာ အကြောင်းတွေ အားလုံးဟာ

တစ်ဖက်လူကြောင့် ဖြစ်ရသလိုပါပဲ။

သူတို့သာ ဒီလိုလုပ်ခဲ့ရင် (သို့မဟုတ်)

သူတို့သာ ဒီလိုမလုပ်ခဲ့ရင် ငါကတော့...

ဆိုတာမျိုးနဲ့ သွားမှာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးက

သင့်ဆီမှာ ဖြစ်နေတာ ဆိုရင်ကော၊

ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်နေခြင်းတို့အတွက်

သင့်မှာ အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းနဲ့

အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိတာ ဆိုရင်ကော၊

တခြား ဘယ်သူမှ ပါစရာမလိုဘူးဆိုရင်ကော

ဘာပြောမလဲ။



mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ	- ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း။
	- ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	- အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
	- ဓမ္မာရုံလမ်း။(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	- လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးစန်းဦး။ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။

ဓမ္မာရုံလမ်း၊ အမှတ်(၄)၊ ၅၀၀၊ ၂၆-၂၅၊ လှိုင်မြို့နယ်

စက်/

Relationship

စာမျက်နှာ ၁၄၂ မျက်နှာ၊
 ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ



Oli Doyle ၏
Mindful Relationship ကို
ပြန်ဆိုသည်။

မာတိကာ

စကားဦး ၃



ပထမပတ်
ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အတူတကွ ၉



ဒုတိယပတ်
သိချင်စရာများတဲ့ တစ်ဖက်လူအကြောင်း ၃၉



တတိယပတ်
မြူးရွှင်သောစိတ် ၆၇



စတုတ္ထပတ်
သူ့သဘောနဲ့သူ နေပါစေ ၉၁



ပဉ္စမပတ်
သွားနေတဲ့ခရီးမှာ အပြည့်အဝ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း ၁၁၁



ဆဋ္ဌမပတ်
သီးခြားစီ အတူတကွ ၁၂၇

နိဂုံး ၁၄၁

စကားဦး

Relationships တွေဟာ သိပ်ကို ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလှပါတယ်။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝထဲကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ယူဆောင်လာပေးတယ်လေ။ ဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီအရာတွေကို ယူဆောင်မပေးနိုင်တဲ့အချိန်ကျတော့ကော ဘာဖြစ်မှာလဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ Relationship ဟာ ငရဲပါပဲ။ တစ်နည်း ပူဆွေးရခြင်း၊ နာကျင်ခံစားရခြင်းတွေနဲ့ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်စရာ ရှိဖွဲ့တစ်ခုပါပဲ။

ဒီလို ထိတ်လန့်စရာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စရာ အကြောင်းတွေ အားလုံးဟာ တစ်ဖက်လူကြောင့် ဖြစ်ရသလိုပါပဲ။ သူတို့သာ ဒီလိုလုပ်ခဲ့ရင် (သို့မဟုတ်) သူတို့သာ ဒီလိုမလုပ်ခဲ့ရင် ငါကတော့... ဆိုတာမျိုးနဲ့ သွားမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးက သင့်ဆီမှာ ဖြစ်နေတာဆိုရင်ကော၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်နေခြင်းတို့အတွက် သင့်မှာ အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းနဲ့ အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိတာဆိုရင်ကော၊ တခြား ဘယ်သူမှ ပါစရာမလိုဘူးဆိုရင်ကော ဘာပြောမလဲ။

သင့်တစ်သက်လုံး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်ခဲ့သည်ပဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခုချိန်မှာ သင်ဟာ ငြိမ်းအေးနေပြီးသားဖြစ်ခြင်း၊

mgyoe.com

ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ ခံစားနေရတာ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို သင့် မသိခဲ့တာဆိုပြီး တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တော့ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်နေတာပါ။

ကျွန်တော်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ လက်ခံပေးခြင်း စတဲ့ အရာတွေအားလုံးကနေ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေ ခြင်းဆိုတဲ့ ဖန်တစ်ရာတေနေတဲ့ လမ်းအတိုင်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် လိုက်ပါခဲ့ပါတယ်။ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေတဲ့ အချိန်မှာတော့ သာယာယစ်မှုနေမိပြီး အဆင်မပြေတဲ့အချိန်မှာ တော့ ပြုလဲနာကျင်ရတာတွေနဲ့ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မောပန်းနွမ်းနယ်စေပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဒါတွေ အားလုံးဟာ ငါ့ခေါင်းထဲမှာ ဖြစ်နေတာပဲလို့ ကျွန်တော် နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။ “မင်း ကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့တာပဲ၊ အားလုံးက မင်းကို ချစ်ကြတယ်” (သို့မဟုတ်) “မင်းလုပ်တာ မကောင်းဘူး၊ လူတိုင်း မင်းကို မုန်းနေကြပြီ” ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ နဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်လုံးကို ဇာတ်လမ်းတွေ ဆင်ထားမိတာပါ။ စိတ် အခြေအနေ အတက်အကျတွေကို ထိန်းချုပ်ထားတာ အဲဒီအသံ ပါပဲ။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ပျော်ရွှင်မှု အတွက် ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးအားထားပြုစရာမလိုရင်ကောလို့ တွေးမိလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော် စူးစမ်းလေ့လာကြည့်မိ တယ်။

စိတ်ကို အတွင်းထဲအထိ မြင်အောင် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ တစ်လျှောက်လုံး ရောင့်ရဲပျော်ရွှင်ပြီး အေးချမ်းခဲ့ တယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းလောက် ဝေခွဲမရ ဖြစ်သွားတာ ပါ။ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်၊ ကျွန်တော်ဟာ အတွေးဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားပြီး ၎င်းတို့ပြောတဲ့အရာတွေကို ကျွန်တော်က ကိုယ်ရင့်တတူ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအမြင်ကနေ ကြည့်

တဲ့အခါ ဒါဟာ ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့ လောကသဘာဝလို့ပဲ မှတ်ယူခဲ့မိတယ်။ အခုတော့ အဆင်မပြေခဲ့တဲ့၊ ကြံရွယ်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ခဲ့တဲ့ အစစအရာရာအတွက် ကျွန်တော် ဝမ်းသာတတ်နေပါပြီ။

ဘဝမှာ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ နောက်ပြန်လှည့်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြံကြရတာပါပဲ။ Relationship ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးဖို့ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်က သင့်ရဲ့ Relationship အဆင်ပြေအောင်လို့ 'သတိ' နဲ့ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာကို လမ်းညွှန်ပေးထားတဲ့ စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မှာတော့ Relationship ဆိုတာဟာ Mindfulness Practice လို့ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြည့်စုံပြီးသား၊ ရောင့်ရဲချမ်းသာပြီးသားဆိုတဲ့ မြင်သာတဲ့ အမှန်တရားကို Relationship တွေက ညွှန်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ရှိနေလို့သာ ဒါကို သတိမပြုမိကြတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တခြားလူတွေက ထိန်းချုပ်ထားသလိုမျိုး နေထိုင်မှုပုံစံအဟောင်းဟာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတုံးစေသလို စိတ်ပျက်စရာလည်း ကောင်းလှပါတယ်။ ၎င်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝန်းကျင်လောကကို၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ သူတွေကို သူတို့များ လမ်းမှန်ကိုပြောင်းလဲပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ သွားလေမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့အတွက် အဲဒီလူပါပဲလို့ ဆိုရမယ့် အကိုက်ညီဆုံးသူကို ရှာနိုင်ပြီး ကိုယ့်အနားမှာ ရှိစေမယ်ဆိုရင် နှလုံးသားမှာ နာကျင်ရတဲ့ ဒီဝေဒနာက ပျောက်ကင်းသွားလေမလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ထိန်းချုပ်ချင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နှလုံးသားထဲက နာကျင်မှုဆိုတာက ပျော်ရွှင်မှုကို မိမိရင်တွင်းမှာမရှာဘဲ အပြင်ဘက်မှာ လိုက်ရှာနေတာကြောင့်သာ

ဖြစ်ရတာပါ။ သင်ဟာ မလုံလောက်တဲ့သူဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကနေ မိုက်မဲတဲ့၊ ရူးနှမ်းတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုးက ထကြွလာကြပြီး သင့်အာရုံက သင့်ရဲ့ ပြည့်စုံကောင်းမွန်ပြီးသား ကိုယ်ကနေ အပြင်လောကဆီကို ထွက်သွားတဲ့အခါ သင့်ကို ပြန်လာဖို့ တိုက်တွန်းနေတဲ့ တမ်းတမှုတစ်ခုလည်း ပေါ်လာပါတယ်။

စိတ်ဟာ ဒီတမ်းတမှုကို သင့်မှာ တစ်ခုခု လိုအပ်နေတာ၊ မလုံလောက်တာကြောင့်မဟုတ်ဘဲ လောကကြီးထဲက တစ်စုံတစ်ရာကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တာဆိုတဲ့ သက်သေအဖြစ်နဲ့ ရှုမြင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ ဖွေရှာရာနောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်ပါတယ်။ ဒါက ဘယ်ကိုဦးတည်သွားသလဲ ဆိုတာကိုတော့ သင်သိမှာပါ။

ဒီစာအုပ် ဒီနေရာမှာ ရှိနေရတဲ့အကြောင်းကတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်က ဖန်တီးထားတဲ့ 'သင်' ဆိုတဲ့ ရုပ်ပုံလွှာနဲ့ အတွေးတွေ၊ အယူအဆတွေ ပေါ်မလာမီက ရှိခဲ့တဲ့ သင့်နဂိုပုံစံ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆီ ပြန်သွားနိုင်မယ့်လမ်းကို ပြသပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ relationship တွေဟာ မတည်တံ့တဲ့သဘောရှိတယ်။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရခက်တယ်။ စိတ်မှာ ကျေနပ်မှုမရှိတဲ့ ခံစားချက်မျိုးလည်း ဝင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် relationship ဟာ ဒီအပြန်ခရီးအတွက် လောင်စာကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ relationship တွေက မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ ဆက်ပြီးနှိုးဆော်နေတဲ့၊ ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေအားလုံးရဲ့အောက်မှာ သင့်ရဲ့ မူလပုံစံကို ဆက်ပြီးရှာဖွေနေစေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အသုံးချမယ်ဆိုရင်တော့ သင်လျှောက်တဲ့ ခရီးမှာ အသီးအပွင့်တွေ ကောင်းကောင်း ဝေဆာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ကမ္ဘာကြီး၊ သင်ကိုယ်တိုင်တို့နဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ချစ်ကျွမ်းဝင်မိတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ဘယ်သူတွေက ဘာတွေပဲလုပ်ပါစေ၊ သင့်အတွက် သိပ်အရေးကြီးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

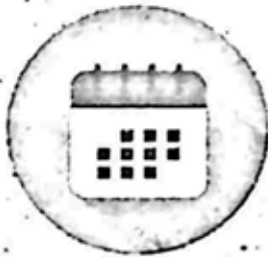
ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်လိုဖတ်ရမလဲ

ဒီစာအုပ်ကို ရက်သတ္တပတ် ခြောက်ပတ်တာ ကာလ အတွက် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပြင်ဆင်ပေး ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ရက်ကို စာတစ်ပိုဒ်ဖတ်ပြီး အဲဒီနေ့ အတွက် activity ကို လုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြိုက်တဲ့ရက်တစ်ရက် ကို ရွေးပြီး ဖတ်ရှုတာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဆောင်လို့ ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း နှစ်ရက်၊ သုံးရက်စာကို တစ်ခါတည်း အပြီးဖတ်သွားလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ပေးချင်တဲ့ အကြံတစ်ခု ကတော့ activity တွေကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ဖို့ အချိန်ပေးဖြစ် အောင် ပေးပါဆိုတာပါပဲ။ ဒါမှလည်း သင်ဟာ စကားလုံးတွေနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်လာမှာပါ။ စာအုပ်ကို ဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာ စကားလုံးတွေက သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ် ရှိချင်လည်း ရှိမယ်၊ မရှိရင်လည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ သင့်အတွက် ဘာက အစစ်အမှန်လဲဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်နိုင်မှာပါ။

ကဲ-ဒီတော့ မဆိုင်းမတွဘဲနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခရီးကို အတူ တကွ စတင်လိုက်ရအောင်။ အရင်ဆုံး သက်သောင့်သက်သာ ရှိတဲ့ နေရာမှာထိုင်၊ ကော်ဖီခွက်ကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘေးမှာ ချထား လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ ရှိနှင့်ပြီးသား အမှန်တရားအချို့ကို တူးဖော်ပြီး ၎င်းတို့ကို အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းအောက်မှာ ကြည့်ရှု ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ ခရီးလမ်းက အနည်းငယ် ကြမ်းတမ်း နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က ဒီနေရာကိုတောင် ရောက်နေပြီပဲ ဟာ။ ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေတဲ့ ဒီခရီးကို အခုပဲ စလိုက်ကြရအောင်။

မိမိကိုယ်ကိုဆီ ပြန်သွားနေတဲ့ ဒီခရီးဟာ သင်သွားဖူးသမျှ ခရီးတွေထဲမှာ အကျိုးကျေးဇူးအရှိဆုံး ဖြစ်မှာပါ။





ပထမပတ်

ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အတူတကွ

ကျွန်တော်တို့ သိတယ်လို့ထင်ထားတဲ့ Relationship မျိုးက မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အစပျိုးဖို့ဆိုရင် ရဲတင်းတဲ့ ဖော်ပြချက်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ Relationship မှာ ဖြစ်ပျက်နေတယ်လို့ သင်ထင်ထားတာတွေက တကယ်တော့ မရေရာလှပါဘူး။ ဒီအပတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ Relationship နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ယုံမှတ်လေ့ရှိတဲ့ အချက်တွေကို ပျက်ပြယ်သွားအောင် လုပ်ပါမယ်။ သင့်ကို လည်ပင်းညှစ်ပြီး ချောင်ပိတ်မိအောင် လုပ်ထားတဲ့၊ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုရစေတဲ့ ယုံမှတ်ခြင်းတွေ ပေါ့။

ကျွန်တော်တို့တွေ ကြီးပြင်းလာတဲ့ တစ်လျှောက်လုံး သင်ကြားခဲ့ရတဲ့ ယုံကြည်မှုတိုင်းလိုလိုဟာ အကန့်အသတ်တွေရှိပြီး အကူအညီ မဖြစ်တဲ့ အပြင် ရူးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကို လူတိုင်းက ယုံကြည်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီ ယုံကြည်မှုတွေက တရားဝင်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီအပတ်မှာ အဲဒီ ယုံကြည်မှုတွေကို အစားထိုးပစ်ဖို့ ကျွန်တော် ကြိုးစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

mgyoe.com

ဒါပေမဲ့ ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံတာမဟုတ်ဘဲ သင့်ရဲ့ တိုက်ရိုက်ရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံပြီး ၎င်းတို့ကို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ခဲ့ဖို့ တောင်းဆိုချင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်မယ့် ယုံကြည်မှုအချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- ၁။ relationship တွေဟာ အချိန်အကြာကြီး အတူတူ မျှဝေရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံအနေနဲ့ အဓိကအားဖြင့် ရှိကြတယ်။
- ၂။ ကျွန်တော်ဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် သူများတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ relationship ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။
- ၃။ ကျွန်တော်ချစ်ရတဲ့သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်တွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိတယ်။
- ၄။ ကျွန်တော့်မှာ တခြားလူတွေနဲ့ relationship တွေ ရှိတယ်။

အခု သင် ဘာစဉ်းစားနေလောက်မလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒီအချက်တွေက လူတိုင်းသိထားတဲ့ အမှန်တရားတွေလို ဖြစ်နေတာလေ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအပတ်မှာ တွေးကြည့်ပြီး နားလည်ရတာထက် လူကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံရရှိတာက ပိုသာတယ်ဆိုတာကို သင် သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တခြားအရာတွေ အားလုံးရဲ့အောက်မှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အချိန်ရဲ့ စစ်မှန်မှုမှာ ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ စလိုက်ကြရအောင်။

ပထမနေ့

ဒီအခိုက်အတန့်မှာ အတူတကွ

အခု ကျွန်တော် စာထိုင်ရိုက်နေတုန်းမှာ အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျန်နေရာတွေက လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိထားမိနေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ သုံးပတ်သားကလေး အက်ဇာရာတို့ဟာ ဘေးကအခန်းထဲမှာ ရှိနေကြပြီး၊ ခြောက်နှစ်အရွယ် သား လီယမ်နဲ့ သုံးနှစ်အရွယ် သမီး ဖရီယာတို့ကတော့ အိပ်စင်ပေါ်မှာ လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေကြတဲ့အသံကို ကြားနေရပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်က သူတို့တစ်ဦးစီနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ relationship ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်းများစွာ သိလာခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီး ရန်ရဲ့ အကြောင်းကိုပေါ့။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ အတူတူ

မျှဝေထားတဲ့ သမိုင်းကြောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရှိတယ် လို့ ထင်ရတာပေါ့လေ။

ဒါပေမဲ့ ဒီသမိုင်းကြောင်းက ဘယ်မှာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ကြားမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေ အထောက်အထားက ဘာဖြစ် မလဲ။ တကယ်တမ်းမှာ အားလုံးဟာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပါပဲ။ အခုချိန်မှာ တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသိစိတ်မှာ ဘာအတွေးမှ ပေါ်မလာသလို ဘာအဖြစ် အပျက်မှ မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ relationship ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ပြော ရမယ်ဆိုရင် လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလိုပြောရတာ ထူးဆန်းသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

လူအချင်းချင်းကြားက relationship တွေဟာ အတူတူ မျှဝေထားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ၊ အမှတ်ရစရာ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ အနာဂတ် အစီအစဉ်တွေ အပေါ်မှာ လုံးလုံး မှီခိုနေသလိုပါပဲ။ “ငါတို့... တုန်းက အချိန်ကို မှတ်မိလား” ဆိုတဲ့စကားနဲ့ “ငါတို့... ဖြစ်တဲ့အထိ မစောင့်နိုင်တော့ဘူး” ဆိုတဲ့စကားတို့က အခြေခံ ပုံသေနည်းနှစ်ခုဖြစ်ပြီး relationship ဇာတ်လမ်းအားလုံးဟာ ဒီစကားနှစ်မျိုးရဲ့ ပေါင်းစပ်မှု (သို့မဟုတ်) မူကွဲတစ်ခုခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ relationship တစ်ခု ရဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ် ဇာတ်လမ်းအပေါ် အကြမ်းအားဖြင့် သဘောတူညီဖို့လိုတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်း ဟာ (လုံလောက်တဲ့) အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တယ်လို့ နှစ်ဦးစလုံးက ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။ အတိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ relationship အပေါ် မြင်တဲ့အမြင်ကို စေ့ဆော်ပေးတဲ့အရာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော် တို့က အတူတကွ ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းရတဲ့အချိန်ထက် ဘာဖြစ်သွားတာလဲ၊ ဘာသဘောလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ဖို့ကိုပဲ အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးဖြစ်ကြပါတယ်။

“သူ ဒီလိုပြောတာ ဘာသဘောလဲ”

“ငါ အဲဒီစကားကို ပြောလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူ ဘာကြောင့် ပြုံးမနေ ရတာလဲ”

“သူ ငါ့ကို သဘောမကျပါဘူး၊ ငါသိတယ်။”

ဒီအဖြစ်အပျက်တွေဟာ စိတ်ကို ဖိစီးစေတတ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ တွေး ခေါ်တဲ့စိတ်က သင့်ဟာ လိုအပ်ချက်ရှိတဲ့သူဖြစ်ပြီး အဲဒီအကြောင်းကို တခြား

လူတွေအကုန်လုံး သိသွားဖို့ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုလောက်ပဲ လိုမှာလို့ ယုံကြည်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာပါ။ သင့်အနေနဲ့ အကြိုက်ဆောင်ပေးချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတိုင်း၊ မျက်နှာအမူအရာတိုင်းကို စောင့်ကြည့်ဖူးတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ဆိုလိုချင်တာကို သိမှာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော်ပြောသမျှ၊ လုပ်သမျှအပေါ် တခြားသူတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ကြည့်ပြီး ဘယ်သူက ကျွန်တော့်ကို သဘောကျလို့ ဘယ်သူကတော့ သဘောမကျဘူးဆိုတာကို စိတ်နဲ့ အမှတ်ပေးရင်း ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာအောင် နေထိုင်ဖူးပါတယ်။ သိပ်ကို ပင်ပန်းတာပါပဲ။

အခုချိန်မှာတော့ အဲဒါဟာ ခပ်ဝေးဝေးက မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုသာ ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် မှတ်မိပါတယ်။ အခု ကျွန်တော် လူတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ပစ္စယန်မှာ တကယ် တွေ့ဆုံရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတိတ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်မနေသလို အနာဂတ်အတွက် အတူတူ အစီအစဉ်ဆွဲနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ သူတို့နဲ့အတူရှိနေတာကို ပျော်မွေ့ခံစားလိုက်တာပါ။

ကျွန်တော့်မိသားစုနဲ့လည်း ဒီလိုပါပဲ။ သေချာပေါက် သူတို့ရဲ့ နာမည်တွေနဲ့ မွေးနေ့တွေကို မှတ်မိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နဲ့အတူတူရှိတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် အဓိကအာရုံပြုတာက အခုဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေကိုပါပဲ။ အနားမှာ သူတို့ မရှိတဲ့အချိန်ကျတော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် ဘယ်သူလဲဆိုတာကို အဓိက အာရုံစိုက်ထားပါတယ်။

ဒါဟာ သတိနဲ့ယှဉ်သော relationship တွေ ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။ သင်က အခု သင်နဲ့အတူရှိနေတဲ့ လူတွေကိုပဲ ဆက်စပ်ပတ်သက်ပြီး အနားမှာ သူတို့မရှိတဲ့အချိန်မှာတော့ စိတ်ထဲကနေ သူတို့ကို လွတ်ပေးထားလိုက်တာပါ။ ဒီတစ်ပတ်ပိတ်ရက်အတွက် အမေနေ့ အထိမ်းအမှတ်လက်ဆောင်ကို ကျွန်တော် စီစဉ်ပေးဆဲပါ။ လီယမ့်အတွက် မွေးနေ့လက်ဆောင်ကိုလည်း အသင့်စပြင်ထားပါတယ်။ လက်တွေ့ကျတဲ့ အရေးကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် အမှတ်တရရှိခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဟာ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဖြစ်တာကိုဖြစ်လို့၊ မဖြစ်တာကို မဖြစ်လို့ဆိုပြီး ကြံရတဲ့ ပြင်းထန်ပြီး ကြောက်စရာ၊ ဒေါသထွက်စရာ၊ စိတ်ဖိစီးစရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်

အပျက်တွေ၊ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော် လိုအပ်တဲ့ (ဒါမှမဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့) အရာတွေဟာ သူ့အလိုလို ပေါ်မလာပါဘူး။ အနည်းဆုံးတော့ အဲဒါတွေကို ကျွန်တော် အယုံအကြည် မရှိပါဘူး။

Activity - ဘယ်အချိန်လဲ

မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး သင့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။ သင်နဲ့ အဲဒီလူရဲ့ relationship မှာ အဓိက အာရုံစိုက်ထားတာက အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကိုလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ အတူတကွရှိတဲ့ အချိန်ကိုလား။ ဒါကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်ခဏယူလိုက်ပါ။

အသက်ဝဝရှုသွင်းပြီး နိုးနိုးကြားကြားရှိလာအောင် လုပ်ပါ။ အတိတ်ရော ပစ္စုပ္ပန်ပါ မရှိသလိုမျိုး အဲဒီလူနဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံနေတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ အကြောက်တရား၊ အလိုဆန္ဒတို့ရဲ့ အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကနေ ကင်းလွတ်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ ဒီစိတ်ခံစားချက်တွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားမှာရှိတဲ့ ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုကို အရောင်မဆိုးနိုင်ဘူးဆိုရင်ကော ဘာဖြစ်မလဲလို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

သင်တို့နှစ်ယောက်ကြားက အတိတ်ဟာ ဘယ်နေရာမှာ ရှိတာလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ သင့်ခေါင်းထဲက အတွေးအပြင် ဒီဇာတ်လမ်းက မှန်တယ်ဆိုတဲ့ ဘာသက်သေအထောက်အထား သင့်မှာရှိပါသလဲ။ ပြီးတော့ ဒီပုံဂျိလ်နဲ့အတူ ရရှိဖို့ မျှော်မှန်းထားတဲ့ အနာဂတ်ကကော၊ ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေမလဲ။ အဲဒါဟာ တကယ်ရှိတဲ့အရာ။ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံလား၊ ဒါမှမဟုတ် အတွေးတစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခုသက်သက်ပဲလား။

ဒီမေးခွန်းတွေကို အဖြေထုတ်ကြည့်ပြီး အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်တို့ကို ကယ်တင်ရှင်တွေ၊ အမှန်တရားကို ပိုင်ဆိုင်သူတွေအဖြစ် မဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝကို စနစ်တကျတည်ဆောက်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အထောက်အကူပြု အယူအဆတွေအနေနဲ့ သူ့အလိုလို လှစ်ဟဖော်ပြလာအောင် ထားလိုက်ပါ။

ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အချိန်ကို အခြေခံထားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ ယူထားတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ဟာ ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် အနက်ပေါ်သွားတဲ့ အမှန်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ အနာဂတ်ကတော့ ပျော်ရွှင်ရဖို့ ကျွန်တော့်ကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပေးရမယ့် အရာပေါ့။ ဒီအခန်းကဏ္ဍ နှစ်ခုစလုံး မှားနေပါတယ်။

အချိန်ဆိုတာ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အချိန်က စိတ်၏ ကျေနပ်ပြည့်ဝခြင်းကို ယူလာပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ အခုချိန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာပါ။ အချိန်လို့ ကျွန်တော်တို့ခေါ်ကြတဲ့ အတွေးတွေ (အတိတ်အကြောင်း မှတ်ဉာဏ်တွေနဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်တွေးခြင်းတွေ) ကလည်း သင်ယူဖို့နဲ့ ကြိုတင်စီစဉ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အထောက်အကူ ဖြစ်ပေးရုံပါပဲ။ Relationship တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အချိန်အပေါ် အာရုံထားမှုက အခြားသူတွေနဲ့ အတူရှိတဲ့အချိန်မှာ ရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံကို လေးနက်မှု လျော့စေပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီနေရာမှာ 'အချိန်' ကို 'တွေးတောခြင်း' နဲ့ အစားထိုးနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ အတူတူပါပဲ။ တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ အတူရှိနေတုန်းမှာ သင်က အတွေးများနေမယ်ဆိုရင် သူတို့နဲ့ အတူရှိခြင်းဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံကို သင်တကယ် လက်လွှတ်ရမှာပါ။

တကယ်လို့ သူတို့နဲ့ အတူတူရှိတဲ့အချိန်မှာ သင်က သတိကပ်နေမယ်ဆိုရင်၊ နိုးနိုးကြားကြားနဲ့ ကြည့်ရှုနားထောင်ပေးမယ်ဆိုရင် သင်တို့အတူတကွရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ အသက်ဝင်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒုတိယနေ့

ခင်ဗျားရဲ့အတည်ပြုချက်ကို မလိုအပ်တော့ဘူး

Relationship အများစုကို စိုးမိုးထားတဲ့ ဒုတိယမြောက် ယုံကြည်မှုကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်ရဖို့ အတည်ပြုချက် (approval) ကို လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ (ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင်) လူ အတော်များများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လိုအပ်ချက်ရှိတဲ့လူဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ကြီးပြင်းလာကြပြီး အဲဒီခံစားချက်ကို ဖုံးကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပြင်မက အတည်ပြုချက်ကိုရှာဖို့ သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလို

အတည်ပြုချက်မျိုးကနေ ရလာတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုဟာ တကယ်တမ်းမှာ တည်မြဲဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီအတည်ပြုချက်ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုထက် ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ အမြဲမပြတ် ပါဝင်မှုအပေါ်မှာ တည်နေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အတည်ပြုချက်ကို ရှာခြင်းဟာ လူတိုင်းကို စိတ်သက်သောင့် သက်သာမရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဆီ တွန်းပို့သလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ကို အမျှင်မပြတ် အသိအမှတ်ပြုခြင်းပေးဖို့ သင်မှီခိုအားထားရတဲ့ တစ်ဖက်လူအပေါ် မလျော်ကန်တဲ့ တာဝန်ကို ပုံချတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၎င်းဟာ သင့်အတွက် သင့်တော်မှန်ကန်တဲ့အရာနဲ့ ကွဲလွဲဆန့်ကျင်နေရင် တောင် တစ်ဖက်လူ ဘာလိုချင်သလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းဖို့ ကြိုးစားပြီး သူတို့ စိတ်ကျေနပ်ဖို့ လိုအပ်တာကို လုပ်ပေးရတဲ့ ခက်ခဲ ကသိကအောက်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ သင့်ကို ရောက်စေပါတယ်။ ဒီကြိုးကိုင်မှုအားလုံးဟာ တစ်ဖက်လူက သူတို့လုပ်ပြုရမယ့် ပုံစံအတိုင်း မနေထိုင်တော့တဲ့အခါ သင့်ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပေးမဲ့လည်း လိုအပ်ချက်ရှိနေသေးတယ်လို့ ဆိုလာတဲ့အခါ မကျေနပ်ခြင်းဆီကို ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အတည်ပြုချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ ထူးဆန်းတဲ့အချက်ကတော့ ၎င်းကို 'ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားကြလေသတည်း' ဆိုတဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အနာဂတ်အတွက် တွေးတောတဲ့စိတ်ရဲ့ အလိုဆန္ဒမှာ ချည်နှောင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံလောက်တဲ့ အတည်ပြုချက်ကို ရပြီးတဲ့အခါ အတွင်းထဲက ရတက်မအေးတဲ့ ခံစားချက်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ သင်လည်း ပျော်ရွှင်ရလိမ့်မယ်လို့ စိတ်က ယုံကြည်ထားပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဒီအဖြစ်အပျက်က (မှန်းခြေအားဖြင့်) ဘယ်တော့ဖြစ်လာမှာလဲ။ အနာဂတ်မှာပေါ့။

ဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အနာဂတ်မှာ အတည်ပြုခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းတို့ ရလာမယ်လို့ မျှော်လင့်မိတဲ့အရာတွေကို အခုလုပ်ဆောင်ပြီး ကိုယ်က လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာ ရှိနေရဲ့လားဆိုတာကို သိရအောင်လို့ တစ်ဖက်သားရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို အဆက်မပြတ် တွက်စစ်ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ တကယ့် ဆားကျပ်နံ့ကျပ်ထဲမှာ အဆုံးသတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်များ စိတ်မောလူမောဖို့ ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။

ဒါပေမဲ့ ဟောဒီအချိန်၊ ဟောဒီအခိုက်အတန့်ဆိုရင်ကော ဘယ်လိုလဲ။ အခုလောလောဆယ်မှာ အတည်ပြုချက်ကို သင် လိုအပ်ပါသလား။ စိတ်ကူးကြည့်ထားတဲ့ အနာဂတ်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ဒီအခိုက်အတန့်ကိုပဲ ပျော်မွေ့ခံစားဖို့ ရှင်သန်ရတာဆိုရင်ကော။ သင်ချစ်ခင်ရတဲ့ သူတွေဆီက အတည်ပြုချက်ယူစရာ လိုတယ်လို့ ထင်နေဦးမှာလား။

သင့်ရဲ့ တကယ့်အတွေ့အကြုံကို အသေအချာ တွေးဆကြည့်မယ်ဆိုရင် ရှင်သန်ရေးအတွက် အတည်ပြုချက်နှောက်ကို လိုက်ခြင်းဟာ အချိန်နဲ့ အတွေးအပေါ် တည်မှီနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ အရင်ဆုံး အဲဒီ အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ရဖို့ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အတိတ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပြီး အနာဂတ်မှာ လက်ခံပေးခြင်းဆီ ဦးတည်သွားနိုင်တဲ့ အစီအစဉ် တစ်ခုကို ချမှတ်ရမယ်။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာဖို့ ဖြစ်လာတဲ့ အရာတွေကို ဆက်ပြီး ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကြည့်နေရပါမယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အတွေးကို အခြေခံတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင်က ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ နေမယ်ဆိုရင် ၎င်းတို့လည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။

သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ အတူတူရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ဘာကိုမှ မစဉ်းစားဘဲ အဲဒီနေရာမှာရှိနေတဲ့ အသိကလေးနဲ့ပဲ နေမယ်ဆိုရင် ဒီသံသရာထဲမှာ နစ်မြောနေစရာအကြောင်း ဘာမှမရှိပါဘူး။ “သူတို့က သင့်အပေါ် ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ၊ အနာဂတ်မှာ သူတို့ဟာ သင်နဲ့အတူ ရှိနေပေးမှာလား၊ သင့်ကို စွန့်ခွာသွားမှာလား” ဆိုတာတွေကို စိုးရိမ်ပူပန်နေစရာ မလိုဘဲနဲ့ လက်ရှိအချိန်မှာ သူတို့နဲ့အတူ ရှိနေရတာကိုပဲ သင် ပျော်မွေ့ပါလိမ့်မယ်။

သင်က ဒီနည်းနဲ့ တခြားလူတွေကို ဆက်သွယ်ကြည့်တဲ့အခါ ဆန်းကြယ်ပြီး ဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိတဲ့ အရာနှစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ပထမဆုံး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းနဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခံစားရတာပါ။ တကယ်တော့ လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတာအပြင် တခြားဘာကိုမှ မရှာဖွေတော့တဲ့အခါ ဒီခံစားချက်ကို ရလာတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒုတိယက တော့ သင့်အနားမှာ ရှိရတာကို လူတွေ သဘောကျလာကြတာပါပဲ။ တကယ်တော့ ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးတတ်ပြီး ဘယ်လိုအမြင်မျိုးကိုမဆို စဉ်းစားပေးတတ်တဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဘယ်သူ အတူ

အချိန်မကုန်ချင်ဘဲ ရှိပါ့မလဲ။ အချိန်ကောင်းတစ်ခုကို ရတော့မယ့် သဘော ပဲလေ။

ဒီလိုမျိုး ဇင်လမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးတာနဲ့တူတဲ့ အခြေအနေကနေ သူများတွေနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ဆိုရင် အလွန်ရှုပ်ထွေး ခက်ခဲတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို လိုအပ်တော့မလိုမျိုး ထင်ရပေမဲ့လည်း အမှန်မှန်မှာ အများကြီး ပိုရိုးရှင်းပါ တယ်။ သင်လုပ်ရမှာဆိုလို့ သင့်ရဲ့ ရှာဖွေမှုကို စူးစမ်းချင်တဲ့စိတ်ကလေး တစ်ခုနဲ့ အစားထိုးရုံပါပဲ။

Activity - ခင်ဗျားရဲ့ အတည်ပြုချက်ကို မလိုအပ်ပေမဲ့ ...

မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး တစ်ဖက်လူက သင့်အပေါ် အကောင်းမြင်စေချင် လွန်းလို့ အသည်းအသန်ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ မကြာသေးခင်က အပြန်အလှန် ပြောဆို ဆက်ဆံခဲ့ကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို စိတ်မှာ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီဖြစ်ရပ် ဟာ အလုပ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို အိမ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်က တစ်ဖက်လူရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်ရင်း ငါ့အလှည့်ကျရင် ဘာပြောရ မလဲ၊ အနာဂတ်မှာ အကျိုးရလဒ်ကောင်း ရနိုင်မလား ဆိုတာတွေကို တွေးတောမျှော်လင့်နေခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရှာဖွေကြည့်ဖို့ အချိန် ခဏလောက်ယူပါ။

အဲဒီအခြေအနေမှာ သင် ဘယ်လိုပြုမူခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရ သလဲဆိုတာကို အမှတ်ရကြည့်ပါ။ ဘာစကားတွေပြောခဲ့လို့ ဘယ်လို အကြိုက်လိုက်လုပ်ပေးခဲ့သလဲဆိုတာကို မှတ်မိအောင်လုပ်ပါ။

မျက်လုံးပြန်ဖွင့်ပြီး အဲဒီအခြေအနေတုန်းက ခံစားခဲ့ရတဲ့ စိတ်တင်း ကျပ်မှုတွေကို ခေါင်းထဲကနေ ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သတိနဲ့ အသက်ရှူပါ။

အဲဒီအခြေအနေမှာ သင့်ကို ဦးဆောင်လမ်းပြနေတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ အတည်ပြုချက် ရယူမှုဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု ဖြစ်လောက်ပါတယ်။ အဲဒါ က ဘယ်အခြေကို ဆိုက်သွားသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မြင်ရပြီးပါပြီ။ နောက်တစ်ခါ အခြေအနေကို ပြန်ပြီး မြင်ယောင်ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ မတူညီတဲ့ အတွေးအမြင်ကို နှလုံးသွင်းထားရပါ မယ်။ “ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့ အတည်ပြုချက်ကို မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်

ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကိုတော့ သိချင်မိတယ်” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောလိုက်ပါ။

မျက်လုံးမှိတ်ပြီး အဖြစ်အပျက်ဆီကို ပြန်သွားပါ။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ တစ်ဖက်လူက ဘာပြောနေသလဲ၊ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စူးစမ်းစိတ်ကလေး ထည့်ထားပါ။ သင့်စိတ်အာရုံကို မလွတ်တမ်း ဖမ်းစားထားနိုင်တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားကို ကြည့်နေရသလိုမျိုးဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေထဲမှာ လုံးဝနစ်ဝင်မျောပါပြီး အခိုက်အတန့်တိုင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား၊ နိုးနိုးကြားကြားနဲ့ စောင့်ကြည့် ပျော်မွေ့နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ဒီချဉ်းကပ်မှုအသစ်နဲ့အတူ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကနေ သက်သာရာရစေဖို့နဲ့ ဒီလိုမတူညီတဲ့ စိတ်သဘောကို ထားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင် ဘယ်လိုများခံစားပြုမူမိမလဲဆိုတာကို နောက်တစ်ခါ သိရဖို့အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ။ စူးစမ်းစိတ် နည်းနည်းလောက် ထည့်ကြည့်တာက ဘာတွေကို ကွာခြားသွားစေပါသလဲ။

သင့်ရဲ့ အတည်ပြုချက်ကို ကျွန်တော် မလိုအပ်တော့ဘူးဆိုရင် နောင်မှာ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကို စိုးရိမ်ပူပန်နေစရာ မလိုဘဲနဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာမဆို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်လို့ရပြီလေ။

တတိယနေ့

သင်တကယ်လိုအပ်တဲ့အရာကို သိခြင်း

Relationship တွေမှာ အထူးသဖြင့် ရင်းချာတဲ့သူတွေထဲမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စွဲကိုင်ထားကြတဲ့ လူမှုဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုတစ်ခုက ဖုံးကွယ်ရှိနေပြီး ၎င်းကပဲ ပြဿနာအလုံးစုံကို ဖြစ်စေတာပါ။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို လိုအပ်တယ်။ သူတို့က အလေးထားကြောင်း ဖော်ပြပေးတာကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ မတူညီတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကွဲပြားတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်စီကိုယ်စီမှာရှိကြပြီး သင့်ရဲ့အဖော်က အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အခါမှာ ပဋိပက္ခဆိုတဲ့ ရလဒ် ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

သင့်အဖော်က စကားနည်းနည်းနဲ့ တည်ကြည်တဲ့လူဖြစ်ပြီး သင်က သူတို့ကို စကားတွေ ပြောစေချင်၊ မေးခွန်းတွေ မေးစေချင်၊ စကားပြောတဲ့ အချိန်မှာလည်း သင့်မျက်လုံးထဲကိုကြည့်ပြီး ပြောစေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင် စိတ်ပျက်ရပါလိမ့်မယ်။ သင်က အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန် မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အေးအေးလူလူ နေချင်တယ်။ တချို့အချိန်တွေမှာ သင့်ကို တစ်ယောက်တည်း လွှတ်ပေးစေချင်တယ်ဆိုပေမဲ့ သင့်အဖော်က ဘွင်းဘွင်းပျော်ပျော် နေတတ်တဲ့သူ၊ လှုပ်ရှားတက်ကြွရတာကို သဘောတွေ့ တဲ့သူဆိုရင် သင့်အတွက် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ပျက်မှု တွေ အုံကြွလာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ တစ်ဖက်သားကို အပြစ်တင်မိပါ လိမ့်မယ်။

တကယ်တမ်းမှာ ဒီယုံကြည်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေက ဟာကွက် တစ်ခုဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးလိုက်တာပါ။ ၎င်းတို့ဟာ လက်တွေ့မကျတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘဝမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာတွေနဲ့ မကိုက်ညီပါ ဘူး။ ဒီဟာကွက်ဟာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သတိမပြုမိသေးခင် အချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတတ်ပါ တယ်။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဘဝကို အပြစ်ပုံချပါတယ်။ ပြဿနာရှိတာက ဘဝ၊ ပြောင်းလဲသင့်တာက ဘဝလို့ စွပ်စွဲပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ဘဝကို သင့်ရဲ့အဖော်က ကိုယ်စားပြုပေးသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုထံ သွားရာလမ်းမှာ ဝင်ပါလာတဲ့သူပေါ့။ “သူသာ ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင်၊ သူသာ ဘယ်လိုပြောပေးရင် ငါလည်း ပြန်ပြီး ပျော်ရွှင်ရမှာပဲ” လို့ စိတ်က ပြော တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ချဉ်းကပ်တာဟာ မျှော်လင့်ချက်မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ပျော်ရွှင်ရဖို့အတွက် အခြားတစ်ယောက်က ပြောင်းလဲပေးတာ ကို လိုအပ်တယ်လို့ ယုံကြည်တာဟာ ထောင်ချောက်တစ်ခုပါပဲ။ သူများက ညှာတာစာနာပါမှ သင် စိတ်ချမ်းသာရမယ့်အဖြစ်မျိုး၊ သင့်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သူတို့မှာ တာဝန်ရှိတဲ့အဖြစ်မျိုး ရောက်ရတာဟာ အတော် ရူးနှမ်းရာကျပါ တယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် ကျွန်တော်ကလွဲလို့ တခြား ဘယ်သူ့မှာများ တာဝန်ရှိနိုင်ပါ့မလဲ။ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ ဒေါသ ဖြစ်တာတွေကို ခံစားရတဲ့သူ၊ ရင်ထဲမှာ အုံကြွနေတဲ့သူက ကျွန်တော်ဆိုရင်

mgjoe.com

ဘာကြောင့်များ အခြားတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော့်အတွက် တာဝန်ယူပေးဖို့ တောင်းဆိုရမှာလဲ။ “အဲဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့၊ ငါ မခံစားနိုင်လို့ပါ” ဆိုပြီး စိတ်က ပြောတတ်ပါသေးတယ်။

ဒါက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်သား လီယမ်က သူ့ညီမ လေးကို တွန်းပစ်ရတာဟာ သူ့ဖယ်ပေးဖို့ ပြောတုန်းက ဖယ်မပေးတဲ့အတွက် ကြောင့် ညီမလေးရဲ့အမှားလို့ ဘူးခံငြင်းသလိုပါပဲ။ ခြောက်နှစ်သားကလေး က ဒီလိုအကြောင်းပြတာကို ကျွန်တော် နားလည်ပေးလို့ရပေမဲ့ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ဒီပုံစံအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သတိပြုမိတဲ့အခါမှာတော့ အတော်ကလေး ရှက်မိပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဇနီးရန်နဲ့ ကျွန်တော်ဟာ နေပုံထိုင်ပုံချင်း အတော်ကွာခြား ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စကားတွေပြော၊ မေးခွန်းတွေထုတ်၊ ဖြေရှင်းချက်တွေ ပေးချင်တဲ့နေရာမှာ သူမကတော့ အလုပ်ပြီးမြောက်တာကိုပဲ လိုချင်ပါတယ်။ ဒါ သူ ဂရုမစိုက်လို့ပဲ၊ စိတ်မဝင်စားလို့ပဲလို့ အကြိမ်ကြိမ် ယူဆမိပြီး “ဘယ် သူမှ ငါ့ကို မချစ်ကြဘူး” ဆိုတဲ့ မျက်နှာထားမျိုးနဲ့ နေမိတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီအခိုက်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲက ဖြစ်စေချင်တဲ့ပုံစံနဲ့ ပိုတူအောင် သူမသာ ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်ရမှာပဲလို့ တွေးမိ၊ ယုံကြည်မိ ပါတယ်။

တကယ်က သူမ ပြောင်းလဲသွားရင်လည်း စိတ်တိုင်းမကျစရာ အခြား ကိစ္စတစ်ခုခုကို ကျွန်တော် ရှာတွေ့ဦးမှာပါပဲ။ မပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ လူ့စိတ်မှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ ရှာဖွေနေခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့ မငြိမ်သက်မှုဖြစ်ပြီး စိတ်အလိုမကျခြင်းဟာ အဲဒီရှာဖွေခြင်းရဲ့ အကြောင်းရော အကျိုးပါ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဆောင်ယူဖို့ ပုစွယ်ပွန် ရဲ့ အပြင်ဘက်မှာရှိတဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ စည်းချက်ညီမှု ပျက်ပြားပြီး နာလိုခံခက် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီခံစားချက်ဟာ လက်ရှိအချိန် မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုကို ဖြေဖျောက်ဖို့အတွက် ရှာဖွေမှုတွေ ပိုပြီးလုပ် ဖို့ တွန်းအားပေးပါတော့တယ်။

သင် လိုအပ်တာက၊ ကျွန်တော်တို့အားလုံးလိုအပ်တာက ပြီးပြည့်စုံ တဲ့ ဘဝတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ရှိအချိန်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေဖို့ကို

m.g.y.o.e.com

လိုအပ်တာပါ။ ဘဝက သင်လိုချင်တဲ့အရာကို မပေးဘဲ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာတွေ့ဖို့အတွက် မိမိစိတ်ကို မြင်အောင်ဝင်ကြည့်ဖို့ သင့်ကို တွန်းအားပေးရတာဟာ ဒါကြောင့်ပါပဲ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဘယ်အရာကမှ၊ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို တကယ်တမ်း စိတ်ကျေနပ်ပြည့်ဝအောင် လုပ်မပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Activity - ကိုယ်တကယ်လိုအပ်တဲ့အရာ

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပျော်ရွှင်ရဖို့အတွက် လိုအပ်တာဟာ သင့်ရဲ့ ပြင်ပကနေလာတဲ့ အရာတစ်ခုခု ဖြစ်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ကောင်း ယုံကြည်ထားပါလိမ့်မယ်။ ဒီကနေ့တော့ အချိန် ၂၄ နာရီလောက်ပေးပြီး တခြား မတူတာတစ်ခုကို စမ်းကြည့်ပါ။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုအပ်သလိုမျိုး နေဖို့ပါပဲ။

မျက်စိကိုမှိတ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းထဲအထိ အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဂရုထားပါ။ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အခြေအနေကြီးရဲ့ အောက်မှာရှိတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစားကြည့်ပါ။

“ငါ လိုအပ်တာက ဒီနေရာမှာ ရှိနေဖို့ပဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ နိုးနိုးကြားကြားနေပါ။ ဒီကျင့်ကြံမှုအတိုင်း မိနစ်အနည်းငယ် ကြာအောင် နေပေးပါ။

ဒီအပတ်မှာ သင့်အနေနဲ့ အခြားလူတစ်ယောက်ကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆမိတဲ့အခါတိုင်း မျက်လုံးတွေကို မှိတ်ပြီး “ငါ လိုအပ်တာက အခု ဒီနေရာမှာ ရှိနေဖို့ပဲ” လို့ပြောကာ သတိနဲ့ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်တာကို လုပ်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ သင်က သူများတွေဆီက တာဝန်ကို ယူလိုက်ပြီး ကိုယ့်တာဝန်အနေနဲ့ သဘောထားလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ဒီလိုဆိုတော့ သင့်အဖော်က သင့်ကို ပျော်အောင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနည်းအောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ကတော့ လုပ်နေကျအရာတွေကို လုပ်ကြတာပါပဲ။ ဒီမှာ သင်က အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပြောတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်အောင် (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနည်းအောင် ဖန်တီးလိုက်ပါတယ်။ သင်က ဒါကို မသိဘဲနဲ့

mgysa.com

လုပ်မိတာမို့လို့ သင့်မှာ ရွေးစရာလမ်း မရှိပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အတိတ်က နာကျင်ရတာတွေကို ရှောင်ရှားလို့ ရနိုင်ခဲ့သားပဲဆိုပြီး နောင်တရမနေပါနဲ့။ အခု ဒီအချိန်မှာ သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့တင် ဝမ်းမြောက်လိုက်ပါ။ မိမိရဲ့ မပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေအတွက် သူတစ်ပါးကို ဆက်ပြီး အပြစ်တင်ချင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာက တကယ်တမ်း လိုချင်တဲ့ အရာဆီကို ပြန်လာခဲ့လို့လည်း ရတာပဲလေ။

သင့်အနေနဲ့ အနောက်ကလမ်းကို လိုက်မယ်ဆိုရင် သင်လိုချင်ခဲ့ သမျှ အရာတိုင်းဟာ သင့်မှာရှိပြီးသားဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခိုက် အတန်မှာ သင့်ရဲ့ဘဝထဲကို အဆက်မပြတ် ပြန်လာတဲ့အခါ သင့်ဆီမှာရှိပြီး သား ပျော်ရွှင်မှုကို သတိပြုမိလာအောင် တခြားအရာတွေဆီက ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတာကနေ အာရုံအပြောင်းအလဲလေး လုပ်ကြည့်လိုက်တာကလွဲရင် တခြား ဘာကိုမှ မလိုအပ်ပါဘူး။

စတုတ္ထနေ့

Relationship တစ်ခုတည်းသာ

အစဉ်အလာအတိုင်း ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့မှာ လူတွေအများ ကြီးနဲ့ relationship တွေ အများကြီးရှိတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ တကယ်တမ်း ဘဝမှာ ကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံကျတော့ အနည်းငယ် ကွာခြားပါတယ်။ သင့်စိတ်ကတော့ အဲဒါကို လက်ခံပေးချင်မှာ မဟုတ်လောက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ သင့်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော relationship ဟာ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပါပဲ။ တခြားလူတွေဆိုတာက သင့်ဘဝထဲမှာ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွား လိုက် ရှိကြတာပါ။

စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်တစ်ဘဝလုံး စက္ကန့်တိုင်းကို ဘယ်သူနဲ့ အတူတူ ဖြတ်သန်းရပါသလဲ။ သင့်ရဲ့ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ အချိန်တွေမှာ ဘယ်သူက ရှိနေပေးပါသလဲ... သင်တစ်ယောက်လုံးပဲပေါ့။

အခု ကျွန်တော်ဟာ တခြားလူတွေရဲ့ တည်ရှိမှုကို ငြင်းပယ်နေတာ မဟုတ်သလို လောကသဘာဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒဿနအမြင်တစ်ခုကို

ချပြနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ သင့်ဘဝထဲမှာ အမြဲရှိနေတဲ့ တစ်ယောက်တည်းသောသူ ဆိုတာကိုပဲ ပြောပြနေတာပါ။

ဒါပေါ့၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ရမှာပေါ့။ သင့်အချစ်ဆုံး မိတ်ဆွေက သင့်ဘဝကို မျှဝေခံစားရင်း သင့်ဘေးနားမှာ ရှိနေပေးသားပဲလို့ ထင်ချင်ထင်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူက အမြဲရှိမနေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင် အဲဒီလို ခံစားရတာဟာ တခြားလူတွေအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ ပြောကြတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေက သူတို့ တခြားတစ်နေရာရာမှာ ရောက်နေရင်တောင်မှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရှင်သန်နေအောင် လုပ်ထားသလို ဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူရှိတဲ့သူဟာ တကယ်တမ်းမှာ လူသားစင်စစ် တစ်ယောက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေ၊ မှတ်ဉာဏ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အစုအဝေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်စစ်ပေါက်ပေါက် ကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ လူအမျိုးအစား သုံးမျိုးပဲ ရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်မျိုးကတော့ သင့်တစ်ဘဝလုံး အတူတူ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ သင့်ရဲ့ ထာဝရမိတ်ဆွေ (သို့မဟုတ် ရန်သူ) သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အခု သင်နဲ့အတူ ရှိနေတဲ့ သူ၊ သင် စာနာနားလည်ပေးနိုင်ပုံပေါ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယကတော့ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဖန်တီးထားတဲ့ စိတ်ကူးထဲက လူတွေပါပဲ။

အခု သင်နဲ့အတူတူ မရှိတဲ့သူဟာ အတိတ်အကြောင်း အမှတ်ရစရာ မှတ်ဉာဏ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) အနာဂတ် ခန့်မှန်းခြေတစ်ခုအဖြစ်နဲ့ အတွေးထဲမှာသာ ရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ အခု သင်နဲ့အတူရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလူပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ လက်ရှိအချိန်မှာ ရတဲ့အတွေ့အကြုံရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အစမှာတော့ ဒါက နားလည်ရခက်သလိုလိုရှိပေမဲ့ ဒီလူအမျိုးအစား သုံးမျိုးဟာ ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လွယ်ကူတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝကို အလွန်အလွန် ရိုးစင်းလွယ်ကူသွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပထမဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပေးတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့က ဘာတွေလုပ်ရသလဲဆိုတော့ အချိန်တိုင်းကို နေပျော်ကျေနပ်စရာဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ သတိနဲ့နေခြင်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါမယ်။ အခုအချိန်မှာ သင်နဲ့အတူ

ရှိနေတဲ့သူတွေကိုတော့ သူတို့ပြောတဲ့ စကားတွေကို နားထောင်ပေး၊ အာရုံစိုက်ပေးပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ လက်ရှိအချိန်မှာ သင် တတ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ဂရုစိုက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင်နဲ့အတူ မရှိတဲ့သူတွေကိုကော ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ သင့်အနေနဲ့ သူတို့ကို ဖုန်းလည်းမခေါ်ချင်ဘူး၊ အထိမ်းအမှတ်နေ့တွေမှာ ပို့စကတ်လို ဟာမျိုး ပို့ဖို့ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင်တော့ သူတို့ကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ပဲ ထားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သင့်အတွက်တော့ သူတို့ဟာ မရှိတဲ့ လူတွေပါပဲ။

ပုံမှန် လူ့ဘဝမှာတော့ ဖော်ပြပါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ လူတွေဟာ သူတို့အနားမှာ အခုရှိနေတဲ့ လူတွေနဲ့ အတူတူရှိတဲ့ အချိန်တွေကို အလေးထားဖို့ထက် လောလောဆယ် အနားမှာ မရှိတဲ့လူတွေအကြောင်းကို တွေးပြီး အတိတ်ကို တမ်းတတာ၊ အနာဂတ်ကို မျှော်တွေးတာတွေပဲ ပိုလုပ်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အတွင်းစိတ်ရဲ့ သဘောကို စောကြောကြည့်ဖို့၊ သတိဆိုတာကို အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီတိုင်းရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ လူအများစုအတွက်တော့ ခက်ခဲရှားပါးလှပါတယ်။

မနေ့က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ဆီ ပေါက်ချလာတယ်။ သူ နေသွားတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလွဲရင် သူဟာ လောကကြီးထဲမှာ တစ်ဦးတည်းသောလူပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လက်ဖက်ရည်အတူ သောက်ရင်း စကားတွေ ပြောကြ၊ ရယ်မောကြတယ်။ ပြီးတော့ သူပြန်သွားပါတယ်။ ကောက်ကာငင်ကာနဲ့ သူ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလောကကြီးထဲမှာ သူ့ရဲ့ တည်ရှိမှုကို သက်သေပြနိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ အထောက်အထားဆိုလို့ အတွေးတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် သူ့ကို စိတ်ထဲက ဖယ်ထားလိုက်ပါတယ်။ သူ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုတွေးမလဲ၊ သူ ကျွန်တော့်ကို သဘောမှကျရဲ့လား၊ သူ့ကို ဘာအကြံပေးရပါ့မလဲ ဆိုတာတွေကို တစ်စက္ကန့်တောင် တွေးတောမနေပါဘူး။ နောက် အကြောင်းအရာတစ်ခု ဆီကိုပဲ ကျွန်တော် ဆက်သွားခဲ့ပါတယ်။ သားနဲ့သမီး ကျွန်တော့်ရှေ့ရောက်လာတော့ သူတို့ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့အတွင်းစိတ်နဲ့ အတူတူ လောကကြီးတစ်ခုလုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘဝဟာ ရှေ့ဆက်သွားရတာပါပဲ။

Activity - သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ စတင်လိုက်ပါ

သင်က တခြားလူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံနေချိန်မှာတောင် သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်နဲ့ ချိတ်ဆက်မိနေဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို “မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ စတင်ခြင်း” လို့ ကျွန်တော်က ခေါ်ပါတယ်။ တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ အတူရှိနေတုန်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ တည့်တည့်ရှုပြီး မိမိရဲ့စိတ်ကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တာဟာ တကယ့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုလို့ ကျွန်တော်ကတော့ ထင်ပါတယ်။

ဒါက ထင်သလောက် မခက်ပါဘူး။ ဘယ်ကနေ စရမလဲဆိုတော့ သင် လောကထဲမှာ ကျင်လည်နေရင်း လူတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့ အချိန်မှာ သင့်ရဲ့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိပြုပြီးတော့ နေကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဝင်လေထွက်လေကို ခံစားကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ ပုံမှန်ဘဝကို ရှင်သန်လိုက်ပါ။

ဒီလိုလုပ်ကြည့်တာ သင့်အတွက် ကျင့်သားရ အဆင်ပြေလာတဲ့အခါ အလေးအနက် တွေးတောစရာ သိပ်မလိုတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ပိုပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာအထိ ရောက်အောင်သွားပါ။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့အဖော် (သို့မဟုတ်) မိတ်ဆွေက သင့်ကို အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ပြောပြနေတဲ့အချိန်မှာ နားထောင်ရင်းနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်တာပါ။ ဒီလိုလုပ်လို့ တစ်ဖက်လူပြောတဲ့ စကားကို အာရုံမစိုက်နိုင်တော့တာမျိုး ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပိုတောင်မှ အာရုံစိုက်မှုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဘာပြောနေသလဲဆိုတာကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကြည့်နေစရာ မလိုဘဲနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အပြည့်အဝရှိနေနိုင်အောင် လုပ်ပါ။

ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံမှုမျိုးမှာမဆို လက်ရှိနေရာကနေ အတွေးတွေက တခြားကို ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကြံပြုချက်ဟာ သင့်ရဲ့ သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ပိုပြီး သတိနဲ့နေတတ်လာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီကနေပဲ စတင်ကြည့်လိုက်ပါ။

သင့်အနေနဲ့ ဒီလိုကျင့်ကြံနေထိုင်ကြည့်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်အတွေ့အကြုံကို အဓိကထားခြင်း၊ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ စတင်ခြင်းဟာ ထူးထူးဆန်းဆန်းပဲ သူတစ်ပါးကို ပိုကူညီနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုး ပေးလာတာကို

m.g.y.o.e.com

တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သတိနဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံ တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီတွေ့တဲ့အကြောင်းကို စဉ်းစားနေတာ မဟုတ်ဘဲ (ဒါမှ မဟုတ် တခြားအကြောင်းတစ်ခုကို စဉ်းစားနေတာမဟုတ်ဘဲ) တွေ့ဆုံမှုကို ကျွန်တော်တို့ တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ ခံစားနိုင်တာကြောင့် ဒီလိုမျိုးလူတွေကို ပိုကူညီပေးနိုင်မယ်လို့ ပြောဆိုရုံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန်ပြောဆို ဆက်ဆံကြတဲ့ နည်းလမ်းမှာ တစ်ဖက်လူရဲ့ စကားတွေ၊ အပြုအမူတွေက ကိုယ့်အတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲဆိုတာကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ဖို့ အာရုံစိုက်နေရတာနဲ့ပဲ တခြားအရာတွေအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့ကျ သွားလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ်တွေး ပြီးတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သင်နဲ့ စတင်လိုက် တဲ့အခါ လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာမှာပဲ အပြည့်အဝ အာရုံပြုထားနိုင်တာ ကြောင့် သင်ဟာ တစ်ဖက်သားအတွက် အဲဒီအချိန်မှာ သူတို့လိုအပ်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း အသင့်ရှိပေးနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမနေ့

အချိန်ဆိုတာမရှိရင် ပဋိပက္ခလည်းမရှိနိုင်

အထိုက်အလျောက် တာရှည်ပြီး ရင့်သန်ခိုင်မာလာတဲ့ ဘယ်လို relationship မျိုးမှာမဆို သင်နဲ့ တစ်ဖက်လူတို့ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိကြမှာပါပဲ။ ဒီလိုအမြင်ကွဲလွဲမှုတွေဟာ ရှုပ်ထွေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ရိုးစင်းတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရှားတောင့်ရှားပါးကိုစွ ဖြစ်နိုင် သလို ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ကိစ္စလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ပြင်းထန်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကပဲ နည်းလမ်း မျိုးစုံနဲ့ relationship ရဲ့ အရည်အသွေးကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသွားပါလိမ့် မယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင့်မှာ ရှုပ်ထွေးပြင်းထန်တဲ့ အမြင်ကွဲလွဲမှုတွေရှိရင် relationship က ပဋိပက္ခ ထူပြောပါလိမ့်မယ်။ ရှားတောင့်ရှားပါး ကိစ္စ၊ ရိုးရှင်းပြီး ပျော့ပျောင်းတဲ့ အမြင်ကွဲလွဲမှုမျိုးကတော့ အေးအေးသက်သာပဲ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာတွေဟာ သာမန် relationship လို့ အမည်တပ်ခံရပြီး စိတ်နဲ့ အတွေးတို့က စိုးမိုးထိန်းချုပ်ထားတဲ့ relationship တွေအတွက်သာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ လူဆိုတာ ခံစားချက် တစ်သမတ်တည်း ရှိမနေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ဖက်သားရဲ့ ပြုမူပြောဆို ပုံကနေတစ်ဆင့် သူတို့လိုလားတဲ့ ပုံစံအတိုင်းရဖို့ ကြိုးစားရာကနေ စိတ်ပျက် စရာတွေ၊ မကျေနပ်စရာတွေ ကြုံရနိုင်သလို ငြင်းခုံစကားများရတာတွေလည်း ရှိမှာပါပဲ။

ဒီလို ပဋိပက္ခမျိုးတွေဟာ အကြမ်းအားဖြင့်တော့ အောက်ပါအစဉ် အတိုင်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

- ၁။ တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုကို လုပ်လိုက်တယ်။
- ၂။ စိတ်က အဲဒီအပြုအမူကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတယ်။ ၎င်းနဲ့ ငြင်းခုံ တယ်။
- ၃။ စိတ်ဟာ ဖြစ်ပျက်သွားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ဖန်တီးတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ဖက်လူအတွက် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (Identity) တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးလိုက်တယ်။ (ဥပမာ-သူက ရိုင်းတယ်၊ သူက ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ဘူး)
- ၄။ စိတ်ဟာ အနာဂတ်ကို မျှော်တွေးပြီး အစီအစဉ်ချဖို့ ကြိုးစား တယ်။ ဒါကို ရပ်တန့်ဖို့ ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ နောက်တစ်ခါ ထပ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတားဆီးရမလဲဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပေါ့။
- ၅။ ပြီးသွားရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆင့် ၁ ကို ပြန်ရောက် သွားပါတယ်။

အဆင့် ၂ ကနေ ရှေ့ကို ရောက်လာသရွေ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှု ပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ အဆင့် ၁ ဟာ အတိတ်မှာ ကျန်ခဲ့ပြီး ကျန်တဲ့အဆင့်တွေ အားလုံးကတော့ သင့်ခေါင်းထဲမှာပဲ ဖြစ်ပျက် နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုတွေဟာ တစ်ဖက်လူက သူတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို မှန်မှန်ကန်ကန် မလုပ်ဆောင်လို့၊ သူတို့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း

မလုပ်လို့ ပေါ်ပေါက်လာရသလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာကို အသေအချာမြင်အောင် ကြည့်ရင်တော့ ပဋိပက္ခရှိပုံပေါ်တဲ့ ကိစ္စ တိုင်းရဲ့ အောက်ခြေမှာ 'အချိန်ကို ယုံကြည်ခြင်း' က တည်ရှိနေတယ်ဆိုတာ ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာလာပါလိမ့်မယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တခြားလူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်စိတ်အဆင်မပြေ ဖြစ်ရတဲ့အခါ အဲဒါဟာ လက်ရှိမှာ သူတို့လုပ်နေတဲ့အရာတစ်ခုခုနဲ့ သက် ဆိုင်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကြောင့်များလား၊ မဟုတ်ရင်လည်း သင့်အနာဂတ် အစီအစဉ်တွေ အတွက် အတားအဆီးဖြစ်လာနိုင်တာ တစ်ခုခုကို လုပ်နေတာကြောင့်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဖုံးကွယ်၊ မလိမ်ညာဘဲ အဖြေရှာကြည့်ပါ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အန်ဒရူးက သူ့မိသားစုဝင်တချို့နဲ့ ဆက်ဆံရေး မှာ ပဋိပက္ခလေးတွေ ရှိတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာကို သူ ပြောပြနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီကိစ္စတွေအားလုံး ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်ခဲ့တာလဲဆိုတာကို သတိပြုကြည့်ရတာက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အန်ဒရူးဟာ အချိန်တစ်ဝက်လောက်ကို “သူတို့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်” ဆိုတဲ့ အကြောင်း၊ ကျန်တစ်ဝက်လောက်ကို “သူတို့ ဘာတွေလုပ်လောက်တယ်”၊ “ငါကတော့ အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်ဖို့လိုတယ်” ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေ ပြောရင်း ကုန်လွန်စေခဲ့တာပါ။ အတိတ်၊ အနာဂတ်။ အတိတ်နဲ့ အနာ ဂတ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့တာ၊ အဲဒီလိုဖြစ်တော့မှာဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ သံသရာလည်နေပါတယ်။

ပဋိပက္ခဆိုတာ သူများနဲ့ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် အချေအတင် အငြင်းအခုံ ဖြစ်ရတာမျိုး အမြဲမဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ ရင်တွင်း ပဋိပက္ခကသာ ပိုများနေတတ် ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့နဲ့ ပဋိပက္ခရှိနေတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်ဇာတ်ကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ တစ်ဖက်လူက ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုတောင် မသိရှာပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ပဋိပက္ခဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေက ကျွန်တော် တို့ရဲ့ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ အလျင်အမြန် ဖြေသိမ့်ရာ ရစေဖို့အလို့ငှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်

အပေါ် အာရုံစိုက်တတ်တဲ့အကျင့်ပါသွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တာကြောင့် ပါ။ အောက်ပါ Activity ဟာ အဲဒီအကျင့် ပျောက်ကွယ်သွားအောင်လုပ်ဖို့ ပထမဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Activity - အချိန်၏အစ

သင့်ရဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်မှုပုံစံမှာ 'ယခု' နဲ့ 'အချိန်' ဆိုတဲ့ စနစ်နှစ်မျိုး ရှိတယ်လို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီစနစ်တွေဟာ အလွန်ကွာခြားပါတယ်။ တစ်ခုဟာ အရှိအတိုင်းဖြစ်တဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုကတော့ ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘာဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို တွေးတောရာက တစ်ဆင့် ဖြစ်တာပါ။

ပြီးတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အခု သင့်ရဲ့ ဘယ်စနစ်က သက် ဝင်နေလဲ၊ ဘယ်စနစ်မှာ သင် နေထိုင်နေတာလဲဆိုတာကို ပြပေးတဲ့ ကိရိယာ လေးတစ်ခု သင့်ကိုယ်ထဲမှာ ရှိတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု တွေက သင်ဟာ 'အချိန်' ထဲမှာ ရောက်နေတယ်လို့ပြပြီး အေးချမ်းမှုက သင်ဟာ 'ယခု' ထဲမှာ ရောက်နေတယ်ဆိုတာကို ပြပေးပါတယ်။

မျက်စိကို မှိတ်ထားပြီး သိပ်မကြာခင်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဋိပက္ခ အခြေအနေ တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ၎င်းဟာ ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ဖြစ်၊ အငြင်းအခုံ ဖြစ်ဖြစ် ရောက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သလို တခြား ဘယ်သူမှ မသိဘဲ သင့်ရင်ထဲမှာပဲ ဖြစ်နေတဲ့ ပဋိပက္ခတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဆီကို ပြန်သွားပြီး သင့်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံမှာ စနစ်တစ်ခုကို ပြောင်းသွားတဲ့အခိုက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အချိန်ရဲ့အစကို အတိအကျ ဖော် ထုတ်နိုင်မလား သိရအောင် ခဏလောက် အချိန်ယူပါ။

ဖြစ်ရပ်ကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ တကယ့်အတွေ့အကြုံကနေ စိုးရိမ် ပူပန်စရာဖြစ်ထွေတွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်ကို သီးခြားခွဲထုတ် နိုင်အောင် လုပ်ကြည့်ပါ။

သင့်မှာ ဖိစီးမှုတွေ များလာတိုင်း ဒါကို ပုံမှန်ကျင့်ကြံမှုတစ်ခုအဖြစ် ဆက်လုပ်ကြည့်ပါ။ ပြဿနာတွေဟာ အခုအချိန်မှာဖြစ်တာ လုံးဝမဟုတ်ဘူး။ ၎င်းတို့ဟာ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်တို့မှာပဲ အကြောင်းခံတယ်ဆိုတဲ့

mgjye.com

စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းအရာကို သင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအသိကို သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားထားခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိအချိန်မှာ 'အချိန်' က ဝင်နေရာယူတဲ့အခါ ခံစားသိနဲ့ သိနိုင်ပြီး အဲဒီဖြစ်ထွေတွေရဲ့ အလိုကျ ကြိုးဆွဲခံမလား၊ 'ယခု' ဆီကို ပြန်သွားမလား ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့ လမ်းပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆိုရင် ဒီရွေးချယ်ခွင့်ဟာ သင့်အတွက် အမြဲလမ်းပွင့်နေပါ လိမ့်မယ်။ သူများတွေကို သင့်စိတ်အလိုကျအတိုင်း ဖြစ်စေဖို့ဆိုတာ ဖြစ်မှ မဖြစ်နိုင်တာကိုး။

ဆဋ္ဌမနေ့

စစ်မှန်သော ဆက်သွယ်မှု

အထူးရင်းချာတဲ့ relationship တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ဖက် လူတွေနဲ့ ပိုပြီးနက်ရှိုင်းတဲ့ အဆင့်တစ်ခုအထိ ရောက်အောင် ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလို ကြိုးစားရင်းနဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒါကို ကြောက်ရွံ့နေနိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီး တိတိကျကျ ပြောရမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်က ကြောက်ရွံ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းပြချက်ကောင်းနဲ့ ပေါ့။

သင့်စိတ်ဟာ တစ်ဖက်လူဆီကနေ တစ်ခုခုကို လိုချင်ပါတယ်။ စိတ် ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးပြီး အဲဒီလူကို ဇာတ်လမ်းထဲမှာ နေရာတစ်ခု ပေးထားလိုက်တော့တာပါ။ ဒီ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အနာဂတ် ဆိုတာဟာ သင့်ဘဝရဲ့ ကျန်နေတဲ့ သက်တမ်းဖြစ်နိုင်သလို သာယာတဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းတစ်ခုရဲ့ ဇာတ်လမ်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး။

သမားရိုးကျအနေနဲ့ဆိုရင် သင် တစ်ဖက်လူနဲ့ အတူရှိထားတဲ့ ဆက် သွယ်မှု အတိမ်အနက်ဟာ သင်တို့အတူတကွ ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်အတိုင်း အတာနဲ့ သင့်ရဲ့ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အဆိုပါဇာတ် လမ်းရဲ့ အရေးပါမှုအပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ အဲဒီလူက သင့်ရဲ့ဇနီးဆိုရင် သင့်အနာဂတ်ဇာတ်လမ်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်း အများကြီးမှာ သူမက ပါဝင်လာ

နိုင်ပါတယ်။ ထို့အတူ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ရှိထားတဲ့ relationship နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တွေးတောချင့်တွက်ရတာတွေနဲ့ စွမ်းအားတွေ အများကြီးကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားရနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဒီလူဟာ အဲဒီအနာဂတ်အတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ ဖြစ်သင့်၊ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာနိုင်၊ မလုပ်နိုင်မှာကြောင့်ပါ။ ဒီလူဟာ စွန့်ခွာသွားနိုင်တယ်။ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပေါ်မလာတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူဟာ သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ နာဖျားမကျန်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ဘဝဇာတ်လမ်းမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဆက်ပြီး မပါဝင်ချင်တော့တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လူတွေ၊ relationship တွေဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ တွေးမိတာထက်ပိုပြီး ထိရလွယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ၎င်းတို့အားလုံးဟာ နောက်ဆုံးမှာ ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အနာဂတ်ဆိုတာ မရေရာတဲ့အတွက် ကြောင့် စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ကြောက်လန့်နေရတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိပါတယ်။

ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုလား။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း စဉ်းစားပြီးတော့ ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တဲ့အခါ ကျေနပ်မယ်၊ ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ပျက်မယ်ဆိုတာက အထူးတလည် ဆက်သွယ်မှုရှိနေပုံ မပေါ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ပုံပဲ ပေါက်တာပါ။ ဒါဆိုရင် တွေးတောခြင်းကနေတစ်ဆင့် သင့်စိတ်ထဲမှာပဲ အများစုက သင်ပုံဖော်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်ကော အဲဒါက ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုလား။ အခုအချိန်မှာ မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါ့မလား။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရဆိုရင်တော့ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ သင်နဲ့ အတူရှိနေတဲ့လူနဲ့ပဲ ဆက်သွယ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်တာတွေ အားလုံးကတော့ စိတ်ကူးထဲက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပဲ ဖြစ်မှာပါ။ အခုချိန်မှာ သင်နဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံနေတာမှမဟုတ်ရင် အဲဒီလူနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ဆက်သွယ်နိုင်မှာလဲ။ အကွာအဝေးတစ်ခုကနေ လှမ်းဆက်သွယ်လို့ရတဲ့၊ ကျွန်တော် နားမလည်နိုင်တဲ့ စိတ်စွမ်းအင်လိုဟာမျိုးကို သုံးပြီး ဆက်သွယ်တာတွေလည်း ရှိချင်ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုအတွက်တော့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတာဟာ လက်ရှိအချိန်မှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ အတူတကွ ရှိခြင်းပါပဲ။