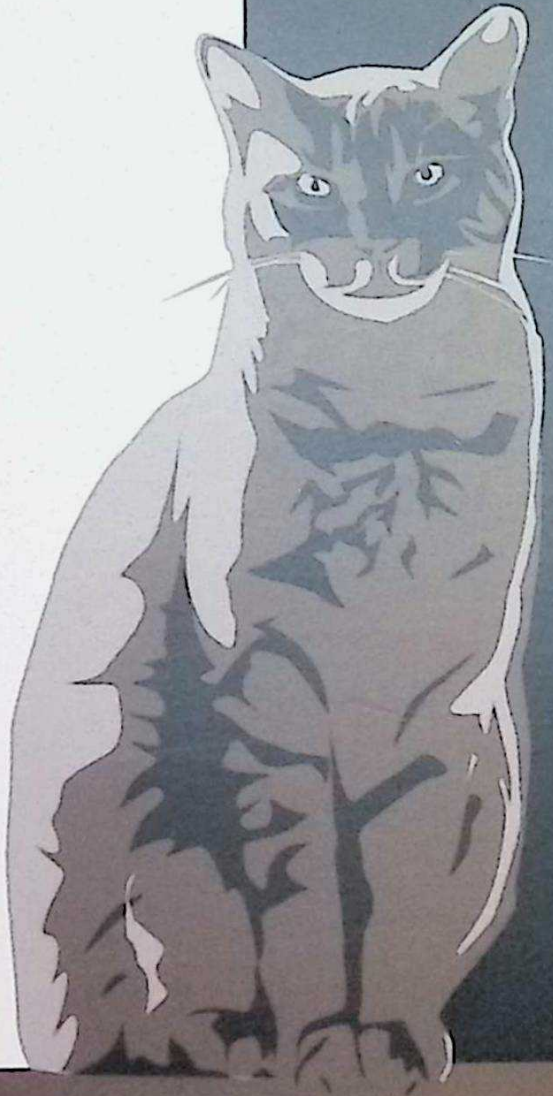


mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ကြောင်အသံန

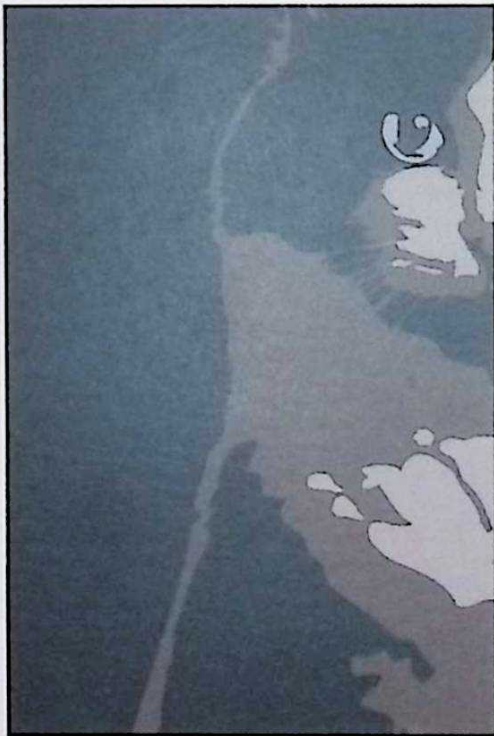
မင်းသန့်ဟန်



How to Think Like a Cat

Stéphane Garnier

mgyoe.com



ဒီစာအုပ်ရေးသူဟာ သူ့ရဲ့ကြောင်လေးဖြစ်တဲ့ ဒီမိကို
အချိန်အတော်ကြာ အနီးကပ်လေ့လာရင်း ကြောင်လေးတွေရဲ့
နေထိုင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သိလာခဲ့တယ်။
ဒီလိုမိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို သူဟာ
အားလုံးကို ပြန်ပြောပြချင်လာခဲ့တယ်။

အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့
ပျော်ပျော်ကြီး နေနိုင်အောင် ကြောင်တွေရဲ့ နေထိုင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်တွေဟာ
အထောက်အကူပြုကြီးဖြစ်လာနိုင်တာမို့ အခု အဲဒီလျှို့ဝှက်ချက်တွေကို
ပြောပြမှာပါ။

ကြောင်လေးတွေရဲ့ တွေးခေါ်ပုံတွေ၊ ဟာသဆန်တဲ့ထိုးထွင်းခြင်း နှိုင်းစွမ်းတွေ၊
သူတို့ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုတွေဟာ တကယ်ပျံ့သင့်တဲ့ အချက်တွေပါ။
တကယ်တော့ ကြောင်တစ်ကောင်လို နေထိုင်ခြင်းဟာ သိပ်မခွဲတဲ့ အနုညာတစ်ခုပါပဲ။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၁၂၅

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၂.၉ X အနံ ၂၀.၆ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဟိန်းထက်ကျော်

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

CTP - Sunn Color

စာအုပ်ချုပ် - တင်အေး

ISBN - 978-99971-46-54-0

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ - ၂၀၂၂

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်
ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊
ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂) ၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊
၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး - ၃၈၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ နိဒါန်း

* ကြောင်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘော်ဒါ	၁
* ကြောင်တွေက လွတ်လပ်တယ်	၃
* ကြောင်တွေက စွဲလမ်းစရာကောင်းတယ်	၅
* ကြောင်တွေက အချိန်အများစုမှာ ငြိမ်သက်နေတယ်	၉
* ကြောင်တွေဟာ ပြောချင်တာကို သေသေချာချာ ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတာသိတယ်	၁၃
* ကြောင်တွေဟာ စဉ်းစားချင့်ချိန်တတ်တယ်	၁၅
* ကြောင်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက်ကို အရင်စဉ်းစားတယ်	၁၉
* ကြောင်တွေက သူ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံတယ်၊ သူ့ကိုယ်သူချစ်တယ်	၂၁
* ကြောင်တွေဟာ ရင်ကော့ပြီး မော်ကြွားတတ်ကြတယ်	၂၅
* ကြောင်တွေဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုရဲ့ ဗဟိုချက်	၂၇
* ကြောင်တွေဟာ သူများကို မဝေဖန်ဘူး	၂၉
* ကြောင်တွေဟာ စူးစမ်းတတ်ကြတယ်	၃၃
* ကြောင်တွေဟာ သူများအပေါ် မမှီခိုဘူး	၃၅
* ကြောင်တွေက ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတယ်	၃၉
* ကြောင်တွေဟာ တာဝန်ကို ဘယ်လိုခွဲပေးရလဲဆိုတာ သိကြတယ်	၄၁
* ကြောင်တွေဟာ ရှင်သန်ဖို့ ဘယ်လို အချိန်ယူရမလဲဆိုတာ သိကြတယ်	၄၅
* ကြောင်တွေဟာ ခပ်မြန်မြန်ပဲ လိုက်လျောညီထွေ နေတတ်ကြတယ်	၄၇
* ကြောင်တွေဟာ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေရတာကို ကြိုက်တယ်	၅၁
* ကြောင်တွေဟာ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းကို သူ့ဘာသာသူရွေးတယ်	၅၃
* ကြောင်တွေဟာ အနားယူနည်းကိုသိတယ်၊ အိပ်တာကိုကြိုက်တယ်	၅၇

- * ကြောင်တွေဟာ ဘယ်အချိန်မှာငြင်းရမလဲဆိုတာသိတယ် ၅၉
- * ကြောင်တွေဟာပဋိပက္ခတွေကို (တတ်နိုင်သမျှ)
ဘယ်လိုရှောင်ရမလဲဆိုတာသိတယ် ၆၁
- * ကြောင်တွေဟာ သူ့နေတဲ့အိမ်ကိုနှစ်သက်ပြီး
အဲဒါ သူ့ရဲ့နယ်မြေအဖြစ် အမှတ်အသားလုပ်လိုက်တယ် ၆၅
- * ကြောင်လေးတွေက ခင်ဗျားကိုယုံတယ် ၆၉
- * ကြောင်တွေရဲ့သဘာဝကိုက သခင်ကြီးပါ ၇၁
- * ကြောင်တွေက ဇွဲကြီးတယ် ၇၅
- * ကြောင်တွေက အမြဲသတိရှိတယ် ၇၇
- * ကြောင်တွေဟာ အချစ်ကိုလိုအပ်တယ် ၈၁
- * ကြောင်တွေဟာ သဘာဝအားဖြင့် တည်ငြိမ်တယ် ၈၃
- * ကြောင်တွေဟာ သူတို့ဘာလိုချင်လဲဆိုတာသိပြီး
တိုက်ရိုက်ပြောတတ်တယ် ၈၇
- * ကြောင်တွေဟာ (အချိန်တိုင်း) အကူအညီယူရမှာ
မကြောက်ဘူး ၉၁
- * ကြောင်တွေဟာ အမြဲရိုးသားတယ် ၉၃
- * ကြောင်တွေဟာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့
စောင့်ကြည့်တတ်တယ် ၉၅
- * ကြောင်တွေက ဟန်မဆောင်တတ်တဲ့ ဘော်ဒါပါ ၉၉
- * ကြောင်တွေဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ကိုဂရုစိုက်တယ် ၁၀၁
- * ကြောင်တွေဟာ အမြဲတမ်း သဘာဝအတိုင်းနေတယ် ၁၀၅
- * ကြောင်တွေဟာ နှိမ့်ချပြီး လိုက်လျောညီထွေ
နေတတ်တယ် ၁၀၇
- * ကြောင်တွေဟာ ပျော်စရာကောင်းတာတွေကို
မြင်တတ်တယ် ၁၁၁
- * ကြောင်တွေဟာ သူတို့လှတာ သူတို့သိကြတယ် ၁၁၃
- * ကြောင်တွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ်
သက်သောင့်သက်သာနေတယ် ၁၁၇
- * ကြောင်တွေဟာ စာနာတတ်တယ် ၁၂၁
- * ကြောင်လေးတစ်ကောင်လို နေထိုင်လိုက်ပါ ၁၂၃

ဘာသာပြန်သူအမှာ

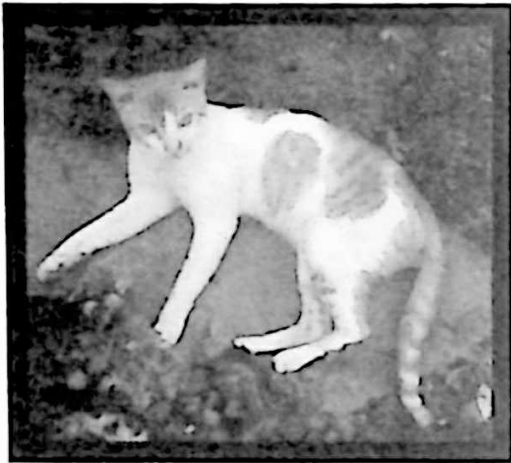
တစ်ရက်မှာ ရိုက်စရာမရှိမယ့်အတူတူ ကျွန်တော့်ကြောင်လေး ဖိုးစိအကြောင်းကိုပဲ Documentary ရိုက်မယ်ဆိုပြီး ရိုက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုရိုက်ဖြစ်တော့ ကြောင်လေးတွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံက အတော်လေး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကို သွားတွေ့တယ်ဗျ။ ပြီးတော့ ခပ်တုံးတုံး ကောင်တွေ မဟုတ်မှန်းလည်း သိလိုက်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့်လည်း ရှေးအီဂျစ်တွေအတွက် ကြောင်တွေဟာ သိပ်ကိုအရေးပါခဲ့တာပေါ့။ ကြောင်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သာမန် မသိနိုင်တဲ့ တုန်ခါလှိုင်းတွေ၊ စွမ်းအင်တွေကို မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ပြီးတော့ လူတွေဆီ မကောင်းတဲ့စွမ်းအားတွေ မကပ်နိုင်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ ရှေးခေတ်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေက ကြောင်လေးတွေကို အထူးအလေးပေးခဲ့ကြတာပါ။

လူတွေကို အကာအကွယ်ပေးတယ်ဆိုပေမဲ့ လူတိုင်းကိုတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့ဗျာ။ သူ့ကိုချစ်တဲ့သူကိုမှ ကာကွယ်ပေးတာပါ။ ပြီးတော့ လူ့ယဉ်ကျေးမှု သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာလည်း ကြောင်တွေရဲ့စွမ်းအားကို သိပ်ကို အလေးအနက်ထားခဲ့ကြတယ်။

ရှေးအကျဆုံး ခေတ်ကာလကနေ အခုချိန်အထိ ကြောင်တွေရဲ့ တန်ဖိုး လျော့မကျသွားတာကိုတော့ လက်ခံရမှာပဲ။ အဲဒီလိုရှည်လျားတဲ့ သမိုင်းတစ်လျှောက် ဇာတ်ကောင်အဖြစ်ရှိနေဖို့ဆိုတာ တကယ့်ကို မလွယ်တဲ့ အရာပါ။ ဒီတစ်ချက်နဲ့တင် ကြောင်တွေဟာ အလကားကောင်တွေမဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်ကြောင်ဖိုးစိ



အခုစာအုပ်မှာ ကြောင်လေးတွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေအကြောင်းရေးထား တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေ ပြင်ဆင်သင့်လဲဆိုတာ ကိုလည်း ပြောပြထားတယ်။ ရိုးရှင်း တဲ့နည်းတွေ၊ သတိမထားမိတဲ့ အချက်တွေမျိုး ကိုယ်ဘာဖြစ်နေလဲ

ဆိုတာကို မှန်ထဲမှာကြည့်ဆိုပြီး မှန်ထောင်ပြီး ပြောပြလိုက်သလိုပဲ။ လူတစ်ယောက်ကိုနားလည်လာတဲ့အခါ၊ သူ့အကြောင်းကို ပိုသိလာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း ပိုသိလာတယ်လေ။ ကြောင်လေးတွေကိုလည်း အဲဒီ လိုပဲပေါ့ဗျာ။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင် ကြောင်ချစ်တဲ့သူတွေလည်း ကြောင်လေး တွေကို ပိုချစ်လာမယ်။ မချစ်တဲ့သူတွေလည်း မချစ်ရင်တောင်မှ သူတို့ကို နားလည်လာမယ်။ ပြီးတော့ ကြောင်လေးတွေရဲ့ ရှင်သန်မှုပုံစံကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ပိုကောင်းအောင်တည်ဆောက်လာနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံတယ်။

ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်မှာ မဖြစ် မနေ ပြင်သင့်တာတွေ အများကြီးပါလားလို့ ဝန်ခံရမှာပဲဗျာ။ ဖိုးစိကိုကြည့်ပြီး အိမ်မှာ ကျွန်တော်ပြောနေကျ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ “အိမ်မှာ ကျန်းမာ ရေးနဲ့အညီ နေတဲ့သူဆိုလို့ ဖိုးစိပဲရှိတယ်။ သူ့တစ်နေ့တာကို ကြည့်လိုက်နေ ချင်သလို မနေဘူး” ဆိုတဲ့ စကားပါပဲ။

ဒီတော့ ဒီစာအုပ်လေးက ဖိုးစိနဲ့ကျွန်တော့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်အပိုင်း အစနဲ့ ချစ်ခြင်းတွေ စုထားတဲ့နေရာလေးပေါ့ဗျာ။

မင်းသန့်ဟန်

နိဒါန်း

တချို့ရက်တွေမှာ အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်၊ သတင်းတွေကြည့်လိုက်၊ ကပ်ဆိုးတွေကိုကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်နဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အနာဂတ်ကိုတောင် သတိမထားမိတော့ဘူး။ စိတ်ပျက်ရတဲ့ အစိုးရရဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေကိုလည်း သဘောမကျ။ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အတွက် အဆင်ပြေမှပြေပါ့မလား၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ပင်စင်ယူတဲ့အချိန်ရောက်ကာမှ ပင်စင်လစာတွေဟာ ငါ့အတွက် ဖူလုံပါ့မလားဆိုပြီး စိုးရိမ်နေတာတွေနဲ့ ပူနေရတာ။

အဲဒီလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာတွေနဲ့ နပန်းမလုံးချင်တော့ဘူးဗျာ။ မိသားစုတွေနဲ့ မိတ်ဆွေတွေအတွက်လည်း စိတ်မပူချင်တော့ဘူး။ ရေချိုးတိုင်း “ငါဟာ ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကို ဖျက်ဆီးနေတဲ့ကောင်လား” ဆိုပြီး အပြစ်ရှိသလိုလည်း ခံစားနေရတယ်။ ဒီတော့ဗျာ ခင်ဗျားလည်း တစ်ရက်လောက် အပူတွေကို မေ့ပစ်လိုက်ဗျာ။ ပြီးရင် အသက်ကို မှန်မှန်ရှု။

ကျွန်တော်ကြည့်လိုက်တော့ ဇီဝိလေးဟာ စာဖတ်ခန်းထဲ ဝင်သွားတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ ပြီးတော့ စားပွဲပေါ်ခုန်တက်ပြီး ကီးဘုတ်ပေါ်လှဲချလိုက်ရော။ ဇီဝိကတော့ အဲဒီလိုပဲ။ ကျွန်တော် စာရေးလာတာ နှစ်တွေလည်း အတော်ကြာလာပြီလေ။ အဲဒီလို စာရေးနေတုန်း ဇီဝိလေးက ကျွန်တော့် ဘောပင်ကို ကိုက်တယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ဇီဝိလေးကို ကြည့်ရယ်မိတာပေါ့ဗျာ။ ပြီးတော့ ဇီဝိလေးနဲ့ကျွန်တော် ဆော့ကစားလိုက်တယ်။ ဇီဝိလေးဟာ ကျွန်တော်စာရေးနေတာကို ကြိုက်ပေမဲ့ တစ်ဖက်ကလည်း စာရေးတာကိုတားဖို့ တတ်နိုင်သမျှလုပ်တယ်။

ဇိဂီလေး အဲဒီလိုလုပ်ရင် ကျွန်တော်က သူ့ကို ပွတ်သပ်ပေး လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ပေါင်ပေါ် လာထိုင်တယ်။ စာရေးလို့မရအောင် ကီးဘုတ်နားမှာ ဝေ့နေတယ်။ ဒါဟာ ဟန်ဆောင်မှုမရှိတဲ့အရာပါပဲ။ ဒီနှစ် တွေမှာ ဇိဂီလေးဟာ ကျွန်တော့်ကို တစ်ခုခုပြောပြလိုက်သလိုပါပဲ။

“ဟေး . . . ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး ဘာဖြစ်နေတာလဲ”

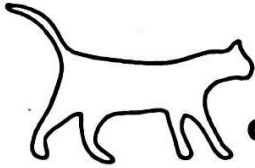
ကျွန်တော် ဘာပြောပြော ကျွန်တော် စာရေးလို့မရအောင် လုပ်နေပြီ။ ကျွန်တော့်လည်ပင်းကို သူ့ခေါင်းလေးနဲ့ ပွတ်သီးပွတ်သပ် လုပ်တယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော့်အတွေးတွေ လက်ခနဲဖြစ်သွားတယ်။ ဘေလ်ဆောင်စရာတွေ၊ စတော့ဈေးကွက်ကြီးပျက်သွားရင် . . . ဘာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ကျွန်တော် ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ ဇိဂီလည်း ကျွန်တော်ပြော တာကို ဂရုမစိုက်ဘဲ စာရေးလို့မရအောင် လုပ်နေတာပဲလေ။

ဒါဟာ ကျွန်တော့်ကို ဇိဂီလေးပြောပြချင်နေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပူပင်မှုတွေကို လွှတ်ချရမယ်ဆိုတာ သိလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်အရာတွေကိုပဲ ခေါင်းထဲထည့်ထားပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပေါ့ဗျာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ပြောချင်တာက ကြောင်တွေလို နေကြည့်ဖို့ပါ။

ကြောင်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ထက် အများကြီး ပိုကောင်းတယ် ဆိုတာ သိသာတယ်ဗျ။ အဲဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို နမူနာ ယူသင့်တာ။ ကျွန်တော်လည်း ကြောင်တွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံအတိုင်း နေကြည့်တယ်။ ဟာဗျာ ကြောင်တွေဆီကနေ သင်ယူစရာတွေအများကြီး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအတွက်ရော အလုပ်ခွင်တွေ အတွက်ရောပေါ့ဗျာ။

အခု သူတို့ရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ရှာဖွေဖို့အတွက် ခင်ဗျားကို လက်တို့လိုက်ပြီနော်။ အပူတွေနဲ့ တက်သုတ်ရိုက်နေတဲ့ ခြေလှမ်း တွေကို နောက်ပြန်ဆုတ်လိုက်ပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ကျန်းမာချမ်းသာမှုတွေကို ပြန်ရှာတွေ့မှာပါ။ ပြီးတော့ လူတွေကိုလည်း ပြန်ပြီးပြလာနိုင်မှာပါ။

ဒီလိုဆို ကြောင်တွေကို ဘာလုပ်ရမလဲ။ သူတို့ဆီက အကြံဉာဏ် ကောင်းတွေကို ဘယ်လိုယူရမှာလဲ။ ဒီနေ့ကစပြီး ခင်ဗျားဟာ ကြောင်တွေနဲ့ အတူတူ နေထိုင်နေတာလို့ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။



ကြောင်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘော်ဒါ

“ကြောင်တွေရဲ့ချစ်ခြင်းထက် ဘယ်လက်ဆောင်ကများ ပိုနက်ရှိုင်းမလဲ”

ချားလ်ဒစ်ကင်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြောင်တွေကို ရှေးပဝေသဏီကတည်းက စွဲလမ်းခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့ကို သတိထားမိတဲ့နောက်ပိုင်း သူတို့ရဲ့ အားသာချက်တွေ၊ အရည်အသွေးတွေ၊ အပြုအမူတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ တွန်းအားပေးမှုတွေကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ကြောင်တွေရဲ့ နေထိုင်ပုံကို ကြည့်လိုက်၊ အမြဲတမ်း အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ ပြီးတော့ သူတို့မှာ စိတ်ညစ်နေတာမျိုး သိပ်မတွေ့ရဘူး။ အဲဒီလိုနေနိုင်တာကိုက သဘာဝကပေးထားတဲ့ သူတို့ရဲ့ မှော်ဝင်အရာတစ်ခုပဲ။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စတွေနဲ့ အလုပ်ခွင်မှာပါ သေချာပေါက် အသုံးပြုလိုရတာပေါ့။

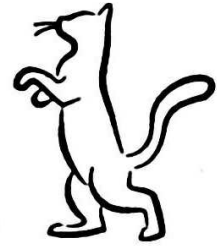
ကြောင်တွေဟာ စားလိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ ကစားလိုက်နဲ့ သိပ်ကို သက်သောင့်သက်သာရှိတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ကြိုက်တာကိုပဲ လုပ်တယ်။ အဲဒီ အချက်က ကျွန်တော်တို့နဲ့ယှဉ်ရင် အများကြီး ကွာသွားတဲ့အချက်ပဲ။

ကြောင်တွေက အမြဲတမ်း စိတ်ဖိစီးမှုမရှိဘဲ နေနိုင်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကိုပဲ ရွေးတယ်။ သူတို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော ဦးစားပေးတဲ့အရာက သုခချမ်းသာပဲ။ ကြောင်တွေရဲ့ ဒဿနကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံအတွက် အမြင်သစ်တစ်ခုကို ရနိုင်မှာပါ။

အဲဒါကြောင့် ကြောင်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို တီးခေါက်
 ကြည့်ရအောင်ဗျာ။ ကြောင်တွေရဲ့ ဘဝရှင်သန် ဖြတ်သန်းပုံကိုကြည့်ပြီး
 ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝကို အဲဒီထက် ပိုနားလည်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်လာ
 မှာပါ။



ကြောင်တွေက လွတ်လပ်တယ်



“ငါဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လမ်းလျှောက်နေတဲ့
 ကြောင်တစ်ကောင်ပါ။ အခု မင်းရဲ့ဂူထဲကို ဝင်လာချင်လို့ပါ”
ရက်ဒ်ယတ်ကပ်ပလင်
 (ပုံပြင်ထဲကအတိုင်းပါပဲ)

လွတ်လပ်မှု

လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတာပေါ့။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘဝအတွက် တွန်းအားပဲလို့ ပြောရင် ဘယ်သူငြင်းမလဲ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာခွင့်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်ခွင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖန်တီးခွင့်၊ လွတ်လပ်ရင်လေ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လေထဲမှာရှိသလို ပေါ့ပါးနေတာပဲ။

ဒါနဲ့လေ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှေ့နောက်မညီတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ အဆင်ပြေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ တကယ်လုပ်နေတာနဲ့တော့ တခြားစီ။ ကိုယ့်အတွက် ရှိပေးတဲ့သူတွေကို အချိန်မပေးဘူး။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့သူတွေအတွက်ကျတော့ အချိန်ပေးဖြစ်ကြတယ်။ တာဝန်အဖြစ် ပြောင်းသွားတဲ့ အလေ့အထတွေ၊ မဟုတ်တာကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျက်စိမှာ သိပ်ကိုအဖိုးတန်တယ်လို့ ထင်မိနေတာတွေ၊ ဘဏ်ချေးငွေတွေ စတာတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထပ်တလဲလဲ ပြန်ချုပ်နှောင်ကြတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အနှောင်အဖွဲ့တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ အခိုက်အတန့်အချိန်ကတော့ အခု ရောက်လာပြီ။

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာတွေကို ထိန်းထားဖို့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းထားဖို့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာတွေကိုပဲလုပ်ဖို့၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ခွင်မှာပဲလုပ်ဖို့ ခင်ဗျား ဘာလို့မကြိုးစားရတာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်းလုပ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ စိတ်ကူးပဲရမယ်၊ လက်တွေ့မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်နေလိမ့်မယ်။ သူများကြိုက်တာကို ကိုယ်ပါကြိုက်ပေးရတာတွေ၊ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးရတာတွေ၊ သူများဘဝရဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ကိုယ်က ရှိနေဖို့ဆိုတာ ကြောင်တွေအတွက်ကတော့ လုံးဝနီးပါ။ လွတ်လပ်မှုဟာ ကြောင်တွေအတွက်ကတော့ ကိန်းသေတစ်ခုပဲ။ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ကြောင်တွေရဲ့ဘဝအတွက် အဓိကလုံးသား။ ကျန်တာတွေက ကြောင်တွေအတွက် အရေးပါပေမဲ့ အဆုံးမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့အတွက် အချိန်ကိုတော့ ဖယ်ထားလေ့ရှိတယ်။

ကြောင်လေးလို နေချင်လား။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကိုပဲ ဦးစားပေးလုပ်လိုက်ပါ။





ကြောင်တွေက စွဲလမ်းစရာကောင်းတယ်

“ကျားကို ပွတ်သပ်ရသလိုမျိုး လူသားတွေခံစားနိုင်ဖို့ ဘုရားသခင်က ကြောင်ကို ဖန်ဆင်းခဲ့တယ်”

ဂျိုးဆက်မယ်ရီ

ကြောင်တွေဟာ လူအုပ်ကြားမှာ သူတို့ကို ဂရုစိုက်မိဖို့အတွက် ခုန်ပေါက်နေတာမျိုး မလုပ်ဘူးပျ။ ဆိုပါတော့ဗျာ၊ အခန်းထဲမှာ ကြောင်ရှိနေမယ်ဆို အခန်းထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ ခံစားမိတယ်။ အဲဒီအတွက် စိတ်ရှုပ်စရာလည်း မလိုဘူး။ ကြောင်လေးတွေရဲ့သဘာဝကိုက လူတွေကို သတိထားမိစေတာ။

ကြောင်တွေရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုက ဘယ်ကို ဦးတည်လဲဆိုတာကို သတိထားကြည့်။ တခြားသူတွေကို ညှို့ယူနိုင်တဲ့ သံလိုက်ဓာတ်လို ညှို့ငင်နိုင်စွမ်းကို မပိုင်ချင်တဲ့ ဘယ်သူရှိမလဲဗျာ။

ကြောင်တွေဆို ဘာလုပ်မလဲ။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပဲ။

ခင်ဗျားက သူများထက် နည်းနည်းပိုသာပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲလုပ်။ ဒါဟာ ကြောင်တွေဆီကရတဲ့ ကြီးမားတဲ့ သင်ခန်းစာဗျ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဖုံးကွယ်နဲ့၊ မလိမ်နဲ့။ နေရာရချင်ဖောနဲ့ တခြားတစ်ယောက်ကို မလှည့်ဖြားနဲ့။ အခု မလုပ်နဲ့လို့ ပြောတာတွေကို တစ်ခုမှ မလုပ်နဲ့နော်။

ပြီးရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ အစွမ်းကုန်တောက်ပလိုက်ပါ။
 တောင်စဉ်ရေမရကိစ္စတွေ လုပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကို မဖြုန်းပစ်နဲ့ပေါ့။
 တစ်ခုခုဆို ရလိုဇောနဲ့ လက်ဝါးကြီး မအုပ်နဲ့။ အဲဒီလိုတွေလုပ်မိရင်တော့
 ကိုယ့်အတွက် ရှိပေးနေတဲ့သူတွေဟာ တစ်စစနဲ့ ခင်ဗျားကို စိတ်ပျက်လာ
 လိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပဲလုပ်။ ဒါဆို
 သူတို့ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ ခင်ဗျားကို တဖြည်းဖြည်း သိလာလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို
 လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အနေအထားကိုတော့ မရောက်သေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ
 တခြားသူတွေကို လွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့ စတင်လိုက်တာပဲဗျ။

သတိထားမိလား။ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပုံရိပ်ကို
 သရုပ်ဆောင်တွေလို ဘယ်တော့မှ အပိုမလုပ်ဘူး။ တခြားသူတွေကို လွှမ်းမိုး
 ချင်လို့ ပေါက်ကရ အပိုတွေ လျှောက်ဝတ်ပြု၊ အပိုတွေလုပ်တာတွေက
 ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို အောက်ဆုံးထိ ဆွဲခေါ်တာပဲ။

လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူတွေဟာ အလွန်အကျွံသမားတွေမဟုတ်ဘူး။
 တကယ့်ကို တည်ငြိမ်တဲ့သူတွေ။ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်နဲ့ မကိုက်တာတွေ လျှောက်
 မလုပ်ဘဲ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူဆိုတာသိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ သူများတွေ
 အပေါ် ရိုးသားလေလေ ကိုယ့်ရဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း တိုးလေလေပဲ။

ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးတော့
 ရှိတာပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြောင်လေးတွေလို အခြေအနေတိုင်းမှာ
 ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေသရွေ့တော့ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့သူ၊ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူအဖြစ်
 တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖြစ်လာမှာပါ။

ဤဇာတ်ပညာရယ်၊ သတိရယ်၊ စိတ်ရင်းမှန်ရယ်ရှိပြီး ရိုးရိုး
 ရှင်းရှင်းနေရင်း ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့ပုံရိပ်နဲ့ တခြားသူတွေကို လွှမ်းမိုး
 လိုက်ပါ။

ကြောင်လေးတွေရဲ့ တစ်နေ့တာ

အိပ်ရာထခြင်း

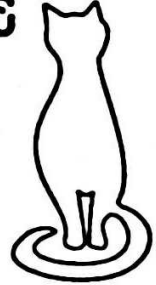
ကြောင်လေးတွေရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ လုပ်တာလေးတွေကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝကို ပိုကောင်းအောင် ပြင်ဆင်ကြတာပေါ့ဗျာ။ အရင်ကထက် ပိုတိုးတက်လာမှာပါ။

- ၇ : ၃၀ (မနက်) - နာရီနိုးစက်သံမြည်တယ်။
- လူတော်တော်များများအတွက် စောစောထဖို့ဆိုတာ အမြဲတမ်း မလွယ်ကူဘူးဗျ။ အဲဒါကြောင့် ကြောင်လေးတွေလုပ်သလို လိုက်လုပ်ကြည့်ပြီး မကောင်းတာတွေကို ဖယ်လိုက်ရအောင်။
- ကြောင်လေးတွေဟာ ထပြီဆိုရင် သူတို့အိပ်တဲ့ ခြင်းတောင်းထဲ ကနေ ခုန်မထွက်ဘူး။ ခုန်ထွက်တာက ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့စိတ်ခံစားချက် အတွက် မကောင်းလို့ ခုန်မထွက်ဘူး။
- ကြောင်လေးတွေဟာ နိုးပြီဆိုရင် မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းစိ ဖွင့်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်လက်တွေကို ဆန့်တယ်ဗျ။ နိုးပြီး ထဖို့အတွက် အချိန်ယူတယ်။ ဒီတော့ ပြန်ပြောရရင် ထဖို့အတွက် ဆန့်တန်းတယ်။ ပြီးတော့ ပါးစပ်ကို ပြင်နေအောင်ဟပြီး သမ်းတယ်။ နောက်တော့ မတ်တပ်ရပ်၊ ကျောက်ကွေးလိုက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ဆန့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ပါးစပ်ကို အကျယ်ကြီးဟပြီးသမ်းတယ်။ ပြီးတော့ ပေကလတ် ပေကလတ်နဲ့ မျက်တောင်ခတ်တယ်။
- ဒီအချက်ကိုတော့ ကျွန်တော် ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ဇီဝိလေးကို အတုယူခဲ့တာပေါ့ဗျာ။ တကယ်တော့ လက်ဖက်ရည်မဖျော်ခင် ပန်ကိတ်ကို လှန်လိုက်သလိုမျိုး အိပ်ရာကနေ ခုန်ချရတာက ပိုပျော်စရာကောင်းတာဗျ။

- တိရစ္ဆာန်အများစု ကျင့်သုံးတဲ့ ဒီဖြစ်စဉ်ကို "Pandiculation"လို့ ခေါ်တယ်ဗျ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ လျစ်လျူရှုလေ့ရှိတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နိုးထမှုနဲ့ နေ့ရက် တစ်ရက်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စနိုင်းဖို့က သိပ်ကို အရေးကြီး ပါတယ်ဗျာ။



ကြောင်တွေက အချိန်အများစုမှာ ငြိမ်သက်နေတယ်



“ငြိမ်သက်ခြင်းရဲ့သဘောတရားဆိုတာ ထိုင်နေတဲ့ ကြောင်လေးကို ပြောတာပေါ့”

ဂျိုးရီနဒ်

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခေတ်သစ် လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွက်တော့ တကယ့်အန္တရာယ်ပဲ။ အဲဒါကို ဘယ်လိုတိုက်မလဲ၊ ဘယ်လို ဖြေရှင်းလို့ရလဲ။

အပန်းဖြေ အနားယူတာတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ၊ နည်းစနစ်တွေကို လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်က ကြံဆခဲ့ကြတယ်။ ဒါဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့မှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရှိကိုရှိနေပြီလို့ ပြောနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ပိုပိုပြီး စိတ်ဖိစီး လာတယ်။

အမြဲတမ်း အခက်အခဲတွေ၊ ပူပန်စရာ သောကတွေနဲ့ နပန်းလုံး နေရတာလေ။ အဲဒီတော့ အိပ်မပျော်၊ သွေးကတိုးလာရော။ ပြီးတော့ အမြဲတမ်း နွမ်းလျနေတော့တာပဲဗျာ။

ကျွန်တော်တို့တွေ တကယ်ပဲ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနဲ့ နေရတော့မှာလား။ ဒါကို ဘယ်လိုများပြောင်းလဲပစ်နိုင်မလဲ။

ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးဟာ ကျွန်တော်တို့လို စိတ်ဖိစီးဘူးလားလို့ စောင့်ကြည့်ကြည့်။ ကြောင်တွေစိတ်ဖိစီးတယ်ဆိုတာ တကယ့်ကို ကြိုတောင့် ကြိုခဲပါဗျာ။ ကြောင်လေးတွေဟာ အေးအေးဆေးဆေးပဲ နေကြတယ်။

အဲဒီလိုနေတာက ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေတယ်။ စိတ်အိုက်နေတာ မျိုးကို လျော့ပါးစေတယ်။ သူတို့ရဲ့မျက်လုံးကိုကြည့်ကြည့်၊ စိတ်ပင်ပန်းနေ တာမျိုး မတွေ့ရဘူး။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာတော့ အန္တရာယ်တစ်ခုခုကို သတိထားနေ ရတဲ့ အခါမျိုးမှာတော့ သူတို့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တယ်။ အဲဒါကလွဲရင်တော့ အမြဲတမ်းအေးအေးချမ်းချမ်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ နားစွင့်ပြီးတော့ နေနေတာပေါ့။ တစ်ခုခုဆို ဘာလဲဆိုတာကိုလည်း စူးစမ်းတတ်တယ်။ ဒါမှ သူတို့အတွက် အန္တရာယ် ကင်း မကင်း သိရမှာပေါ့။ အဲဒီလိုသိရပြီဆိုရင် အေးအေး ဆေးဆေးဖြစ်သွားပြီ။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့အခြေအနေဆို ကြိုရှောင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကိုင်တွယ်လိုက်တယ်။

ကြောင်လေးတွေက သူတို့အတွက် မကောင်းတာ ဘာပဲကြုံကြုံ ဖြစ်ပြီးသွားပြီပဲဆိုပြီး ခေါင်းထဲမှာ ထည့်ကိုမထားတော့တာ။ ဒါဟာ ကြောင်လေးတွေရဲ့ ကြီးမားတဲ့အားသာချက်၊ သခင်ကြီးစတိုင်နဲ့နေဖို့ ဒီအချက်က သော့ချက်တစ်ခုပဲ။

ကြောင်လေးတွေရဲ့ဘဝမှာ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဒဿနပေါ့။ အေးအေးဆေးဆေးနေမယ်၊ စိတ်ဖိစီးတာတွေ၊ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်မှာတွေကို အဖြစ်မခံဘူး။ ကြိုရှောင်လို့ရရင် ရှောင်မယ်၊ မရရင် ရှင်းမယ်။ ဒါနဲ့ ကြောင်တွေကလေ သူတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကနေ ခွဲထွက်ပြီး ကြီးကြီးမားမား အပြောင်းအလဲလုပ်တာမျိုး မကြိုက်ဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါက စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ မြစ်ဖျားခံရာ ဖြစ်နေလို့ပဲဗျ။ အဲဒီအတွက် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တယ်။ ဒီတော့ဗျာ ကိုယ်က အရသာသိပ်မကောင်းတဲ့ ခပ်ပေါပေါအစာကို အပြောင်းအလဲလုပ် ဝယ်လာ ပြီးကျွေးတဲ့အခါမျိုးမှာ ကြောင်လေးတွေဟာ သူတို့အဆင်မပြေကြောင်းကို ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ကြတယ်။

ခင်ဗျားမသိမချင်း ထပ်တလဲလဲ ပြောနေလိမ့်မယ်။ သူတို့လိုအပ် တာနဲ့မှ မကိုက်တော့တာကိုး။

mgjoe.com

ဒီတော့ ခင်ဗျားဟာ ဆေးဆေးငြိမ်းချမ်းမှုကို ရချင်ရင် ခင်ဗျားကို ဘယ်အရာက စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေလဲဆိုတာကို ရှာပါ။ ပြဿနာကို သေချာ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းလိုက်ပါ။ ရပါတယ်ကွာဆိုပြီး မကျော်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီလိုဆို အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ဘဝကို ခင်ဗျားပြန်ရမှာပါ။

ကြောင်လေးတွေဟာ ရေမြှုပ်လိုပဲ အရာရာကို ခံစားတတ်တယ်။ စိတ်ခံစားချက်တွေကိုလည်း စုပ်ယူတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေ အိမ်မှာ ရန်ဖြစ်ပြီး ဆူညံအော်ဟစ်နေတာမျိုး ကြုံရရင် သူတို့လည်း မဖြေရှင်းတတ် တော့ဘူး။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ငြိမ်ကျသွားပြီး တိတ်တိတ်လေးပဲ နေနေ လိုက်တယ်။

အိမ်ရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ဒဏ်တွေကို မခံနိုင်တဲ့အခါ ကြောင်လေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာလည်း ထိခိုက်လာတယ်။ အဲဒီအခါ အိမ်ကနေလည်း ထွက်သွားနိုင်တာပေါ့ဗျာ။ အဲဒါ ဘယ်သူ့အပြစ်လဲ။ တကယ်လို့ ခင်ဗျား အိမ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု တန်ဖိုးလျော့နည်းသွားရင်တော့ ထွက်သွားမှာပဲ။ ဒါကိုတော့ မှတ်ထားပါ။



ကြောင်တွေဟာ ပြောချင်တာကို သေသေချာချာ ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတာ သိတယ်



“ကြောင်လေးတွေကိုချစ်တယ်၊ သူတို့က သိပ်ကို
ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းတော့ ဆန်တာ
ပေါ့လေ။ ခွေးတွေလည်း သိပ်ကိုချစ်စရာကောင်းပြီး
လိမ္မာတာပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးကိုမကြည့်ဘူး။ ဒီတော့
ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တစ်မျိုးကြီးပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ကြောင်တွေ
ကတော့ လူသားဆန်တယ်”

အယ်အမ်မော့ဂိုမာရီ
အန်နီကျန်းစာအုပ်မှ

လူတော်တော်များများက ကိုယ်မသိတဲ့သူတွေရှေ့မှာ စကားပြောဖို့
ခက်ခဲကြတယ်။ ရှက်တာနဲ့ ယုံကြည်မှုမရှိတာနဲ့ပေါ့လေ။ ဟင့်အင်း . . .
တော်ပြီ တော်ပြီ ဆိုပြီး နောက်ပြန်ဆုတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း သူတို့က
ငါ့ထက် အများကြီးသာနေတာဆိုပြီး တွန့်ဆုတ်နေတာပေါ့။

အဲဒီ “တခြားသူ” ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ တကယ်တော့ တခြားသူ
တွေဆိုတာလည်း ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့လိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားက
တွန့်ဆုတ် တွန့်ဆုတ်ဖြစ်နေလို့ သူတို့တွေဟာ နေရာပိုယူလာတာပေါ့။
ဥပမာပြောရရင် ဗီဂိုတစ်လုံးနဲ့ တူတယ်ဗျာ။ ခင်ဗျားမှာ ဗီဂိုရှိလေ အဲဒီထဲကို
ပစ္စည်းတွေဖြည့်လေပေါ့ဗျာ။

ခင်ဗျားခြေလှမ်းတွေမလှမ်းဘဲ ရပ်နေရင် ကျန်တဲ့သူတွေက
သွားပြီး ခင်ဗျားသွားမယ့်နေရာကို ရောက်သွားမှာပဲ။

အခု ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးကို တွေးကြည့်လိုက်။ သူတို့ဗိုက်ဆာ နေပြီလို့ ခင်ဗျားသတိထားမိလိုက်တာနဲ့ သူတို့က ညောင် ညောင်လို့ အော်နေပြီ။ တစ်ခါတလေ လက်သည်းနဲ့ခြစ်ပြီး ပြောတာတောင် ခံရ နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ရှောင်ပြေးနေတာကိုရပ်လိုက်ပါ။ ဒီနည်းနဲ့ လှုပ်အလယ်မှာ ရဲရဲဝင့်ဝင့် ပြောဆိုလိုက်ပါ။ သူတို့မှာ ခင်ဗျားပေးတဲ့နေရာပဲ ရှိမယ်။ သူတို့က ခင်ဗျားရဲ့ခြေထောက်ကို နင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားကသာ သူတို့ကို မြေကြီးထဲပို့ပစ်လိုက်။

ဆွဲဆောင်လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကြားမှာ ကွာခြား ချက်ရှိတယ်။ တကယ်တော့ လူတွေဟာ ကြောင်တွေနဲ့တူတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကို တခြားသူဆီကနေ ရအောင်ယူတတ်လို့ပါပဲ။

ကြောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့နယ်မြေကို အရင်ရအောင်ယူလိုက်တယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နယ်မြေထဲ စည်းကျော်လာတာကိုတော့ သည်းမခံ တတ်ဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပိုင်နက်ဖြစ်ကြောင်းကို ရဲရဲတင်းတင်း ပြောလိုက် တာပါ။ သူတို့ဟာ နိုင်လိုမင်းထက် မလုပ်ကြသလို သူများကိုလည်း စည်းကျော်တာမျိုး မလုပ်တတ်ကြဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ခိုင်မာအောင်
 အယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ပုံရိပ်ကို
 ကာကွယ်ပါ။ စည်းကျော်တာမျိုးတော့ မလုပ်မိစေနဲ့ပေါ့။

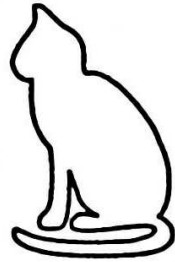
စဉ်းစားစရာ - .

“ကြောင်တစ်ကောင်လို လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်စွာ နေနိုင်ပါစေချာ”
 အယ်ဂါအယ်လင်ပိုး



သားငယ်စာပေ

ကြောင်တွေဟာ စဉ်းစားချင့်ချိန်တတ်တယ်



“ကျွန်တော်ဟာ ဒဿနပညာရှင်တွေနဲ့ ကြောင်တွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ကြောင်တွေဟာ ဉာဏ်ကြီးရှင်မှန်း သိလိုက်ရတယ်”

ဟစ်ပိုလိုက်တင်း

“ကျွန်တော်ဟာ အသံတိတ် စိတ်ပညာရှင်တချို့လို ခင်ဗျားရဲ့ အသံကို အမြဲတမ်း ဂရုတစိုက်နဲ့ နားထောင်နေတယ်။ ဒီတော့ ကြောင်လေးတွေဟာ ရှေးပညာရှိနဲ့ ဆင်တာပေါ့။ ဒီလိုအထင်ကြီးစရာက တစ်ခုထက် မကလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဗျ။ ကြောင်တစ်ကောင်ဟာ အားထုတ်ယူနေရတာမျိုး မလုပ်ဘဲ သင်ယူလို့ရတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေပြီး သင်နေတာမျိုး ပေါ့ဗျာ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဘဝအကြောင်း၊ လောကကြီးအကြောင်း နည်းနည်းပိုသိလာတာပေါ့လေ။ “အသက်နှစ်ဆယ် အရွယ်ကို ပြန်တော့လိုချင်သာ၊ အခု ငါတို့တွေ အကုန်သိပြီလား” ဆိုပြီး ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်တော်တို့လူတွေက ကျောင်းတွေတက်၊ စာအုပ်တွေဖတ်နဲ့ ဉာဏ်ပညာကို အဲဒီလိုနည်းနဲ့ရလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြောင်တွေမှာ ကျောင်းလည်းမရှိဘူးဗျာ၊ စာအုပ်လည်းမရှိဘူးဗျာ၊ ဒဿနပညာရှင်လည်းမရှိဘူးဗျာ၊ ကိုးကားစရာတွေလည်း မရှိဘူးဗျာ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာကျတော့ ကောက်ရိတ်သိမ်းသလို နည်းနည်းစီ လိုက်စုထားတဲ့ ဉာဏ်ပညာမျိုးလို့ ပြောရမယ်ဗျ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခုခုကိုသိဖို့သိတဲ့သူဆိုကို တတ်နိုင်သလောက် အရောက်သွားရတယ်။ ကြောင်တစ်ကောင်ကျတော့ မွေးကတည်းက လက်တွေ့ကျကျသိလာတာ။ အဲဒီတော့ သူ့မှာ အေးအေးဆေးဆေးနှုပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ပြီးပြလိုက်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နားမလည်နိုင်လောက်တဲ့ကိစ္စတွေကို ကျွန်တော်တို့တွေ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ကြောင်တွေကတော့ စိတ်ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပြီး သိကြတယ်။

ဒါဟာ ဉာဏ်ပညာအတွက် ကျွန်တော်တို့ကို လက်တို့လိုက်တာပဲ။ ခင်ဗျားမှာ ကြောင်တစ်ကောင်ရှိရင် ဒါကိုသိလိမ့်မယ်။ ကြီးပွားပြီးသား ဖြစ်မှာ ပါဗျာ။ သံသယတွေနဲ့ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတာမျိုးလေ။ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်ထဲမှာ တူညီတဲ့အတွေးတွေနဲ့ တည့်တည့်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ဖတ်နေသလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ခင်ဗျားနဲ့မတူတဲ့ ခင်ဗျားကို ပြန်ရှာတွေ့မှာပါ။ ဒီအချက်ကို ကြောင်တွေကတော့ သိတယ်။

နောက်တစ်ခုပြောချင်တာက ကြောင်တွေရဲ့အကြည့်မှာ ကြင်နာ တတ်တဲ့တစ်ခုခု ရှိသလိုပဲ။ ဒဏ္ဍာရီဟောင်းတစ်ခုကို လွမ်းနေသလိုမျိုး ပေါ့ဗျာ။ တစ်ခါတုန်းက ပါရှန်းကေရာဇ်ဘုရင်ဟာ သူ့ရဲ့ အကြီးမြတ်ဆုံး ပညာရှိတွေကို စုဝေးဖို့ ဆင့်ခေါ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ခံစားချက်တွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်သိမ့်နိုင်မယ့်စကားရှိလားလို့မေးပါတယ်။ ပညာရှင်တွေက အတော်ကြာကြာ စဉ်းစားပြီးမှ ပြန်ဖြေပါတယ်။ “အခု ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးက အဲဒီပညာရှိတွေ ပြန်ဖြေခဲ့တဲ့ စကားလေးကို ပြန်ပြောလိုက်ပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့အခါတိုင်းမှာ ဘာပဲဖြစ် နေနေ အရာရာတိုင်းက ခဏပဲ၊ ပြီးသွားမှာပါ။

ဟုတ်တယ်။ ပိုကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန် တစ်ခုမှာ ကျော်သွားမှာပါပဲလေ။

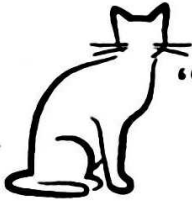
တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာလုပ်ရမယ့်အရာတွေကို မေ့ပြီး အချိန်တွေကို ဖြုန်းပစ်နေနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ခင်ဗျားဘေးမှာ

ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေတဲ့ ကြောင်လေးပြောတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ “ငါက မင်းကို စောင့်ကြည့်ပြီး မင်းကိုရှာနေတာလေ” တဲ့။ ဟုတ်တယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ ပြီးသွားမှာပါ။

ဤကဏ္ဍပညာဆိုတာ သင်လိုရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကိုနားလည်ဖို့ ဘဝရဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ လိုတယ်။ ပညာရှိတဲ့ သူဟာ လပေါ်မှာ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာကို သိတယ်။ အဲဒါကြောင့် သတိထားမိလား၊ ကြောင်လေးက ခေါင်မိုး ပေါ်မှာထိုင်ပြီး လကို အမြဲကြည့်နေတာပေါ့။



ကြောင်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက်ကို အရင်စဉ်းစားတယ်



“ကြောင်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ကြည့်တယ်”
အန်တိုနီဒီရီဗာရီး

ကြောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝကို သူတို့အတွက်ပဲ ရှိကြတယ်။
အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ တစ်ခါတလေမှာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတာကို သိမှရမယ်။
အဲဒီအတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်ပြောပြော ကိုယ့်ဘာသာ အရင်
တွေးကြည့်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ တခြားသူတွေကို
ကြည့်မနေနဲ့လို့ ပြောချင်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာပြန်ပေးရမလဲမသိရင်
တခြားသူတွေကို ဘာမှပေးလို့ မရဘူးဗျ။

ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ တခြားသူတွေရဲ့
ရှေ့မှာ ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ပျော်ဖို့အတွက် သော့ချက်က အဲဒီအပေါ်မှာ
မူတည်တယ်။

ကိုယ်ပျော်နေမှ သူများတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးနိုင်မှာ။
ဒီတော့မှာ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သုခချမ်းသာကို မဖန်တီးဘဲ တခြား
သူတွေအတွက်ကို သွားမတွေးနဲ့ဗျ။ အဲဒါ ခင်ဗျားပေါ်မှာပဲ မူတည်နေ
တာနော်။ ခင်ဗျား တစ်ခုခု လိုအပ်နေရင် ဘယ်သူမှ လာလုပ်ပေးမှာ
မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ ချောင်ခိုချင်တဲ့သူက ခပ်များများ၊ တကယ်ကို အကူ
အညီလိုနေတဲ့သူက ဘယ်သူမှန်း သိဖို့မလွယ်ဘူးဗျ။

အဲဒါကြောင့် သူများအကြောင်း ဘာမှ အရင်မစဉ်းစားနဲ့ဦး။
ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုပဲ အရင်သိအောင်လုပ်ပြီး ဖြည့်စရာရှိတာဖြစ်။
နေ့တိုင်း ပျော်စရာလေးတွေကို မွေးမြူပေးဖို့ အခွင့်အရေးကို
ဘယ်တော့မှ လက်လွှတ်မခံနဲ့။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ပျော်စရာတွေနဲ့ တကယ်
ထိုက်တန်ပါတယ်ဗျ။ အဲဒါကို ဘယ်တော့မှ သံသယမဖြစ်နဲ့နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အရင်
 ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အရင် ဂရုစိုက်လိုက်ပါဦးဗျာ။ ခင်ဗျားကို
 ဘယ်သူမှ လာပြီး ဂရုစိုက်ပေးနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါက ခင်ဗျားအတွက်
 ပိုကောင်းပါတယ်ဗျာ။

ကြောင်လေးတွေရဲ့ တစ်နေ့တာ

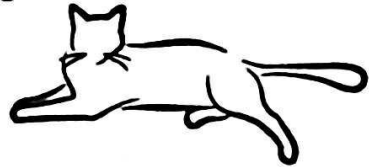
မနက်စာစားခြင်း

- ခွက်သန့်သန့်ထဲမှာ ရေနဲ့နို့ရှိမယ်။ ပြီးရင် စိုစွတ်ပြီး လတ်ဆတ်တဲ့
 အစားအစာကို သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ ကျွေးမယ်။
- မှန်ကန်တဲ့ မနက်စာစားရဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်ယူရမလဲ။
 ဘယ်လိုလဲ၊ တော်တော်များများက လက်ဖက်ရည် ဒါမှမဟုတ်
 ကော်ဖီကိုခပ်မြန်မြန်ဖျော်၊ ပြီးရင် အရသာရှိတဲ့ပေါင်မုန့်၊ ဒါတွေကို
 ပြင်ဖို့ ဒုက္ခလို့ထင်နေတာလား။
- ခင်ဗျားရဲ့ကြောင်လေးကို ဂရုစိုက်ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်
 ပါဦး။ ဒီတော့ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ မနက်စာကိုစားပါ။ ဒါဟာ
 ခင်ဗျားရဲ့ တစ်နေ့တာကို စဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါပဲ။
- မနက်စာစားဖို့ အချိန်ယူပါ။ ပေါင်မုန့်ကို မီးလေးကင်ပြီး ရေခဲ
 သေတ္တာထဲက ယိုလေးနဲ့ သုတ်စားလိုက်ပါ။ အခုပြောတာကိုပဲ
 စားရမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကြိုက်တာကိုစား။ ကျွန်တော် ပြောချင်
 တာက မနက်စာကို ဟာ ဒုက္ခရောက်လိုက်တာလို့ ညည်းတွားပြီး
 မစားဘဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မုန့်တွေပြင်ပြီးစားဖို့ပါ။
- အာဟာရဗေဒပညာရှင်တွေ ပြောတာကတော့ မနက်စာစားဖို့က
 တစ်နေ့တာအတွက် သိပ်အရေးကြီးသတဲ့။ ဒီတော့ မနက်စာကို
 ဂရုစိုက်စားပြီး ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ တစ်နေ့တာကို စလိုက်ပါဗျာ။



သားငယ်စာပေ

ကြောင်တွေက သူ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံတယ်၊ သူ့ကိုယ်သူချစ်တယ်



“ကြောင်လေးတွေဟာလူတွေလိုပဲလေဗျာ၊ သူတို့လည်း အပြစ်လုပ်တတ်တာပေါ့”

ကင်စလေအမစ်စ်

အချက်အလက်တစ်ခုရှိတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်တဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင် ပြန်လုပ်လေ့ရှိတယ်ဆိုတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ လူဆိုပေမဲ့ မွေးဖွားလာပုံချင်း မတူကြဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံချင်း မတူကြဘူး။ ဖြစ်တည်မှုအခြေအနေတွေ မတူကြဘူး။ တော်တော်များများက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်ကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံမဲ့အစား ငါ့ဘဝကြီးက ဘယ်လိုကြီးလဲဆိုပြီး စိတ်ပျက်ကြတယ်။ တခြားသူတွေကို ကြည့်ပြီး တခြားသူတွေလိုပဲ ဖြစ်ချင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံလိုက်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်ခံလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေကို ရှာတွေ့လိုက်တာပဲ။

ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငြင်းပယ်တာကိုရှောင်ပြီး အဲဒီအစား ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ဘာတွေကိုလုပ်ရတာကြိုက်လဲ ဆိုတာကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားက အမြဲတမ်း စိတ်ညစ်နေရမှာပဲ။

ခင်ဗျားကြောင်က ငါဟာ တခြားကြောင်လား၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား သတ္တဝါများလားလို့ မေးဖူးလား။ အဖြေကတော့ ဘယ်တော့မှ မမေးဘူး။ ကြောင်တွေဟာ ကြောင်ဖြစ်နေတာကို ဂုဏ်ယူကြတယ်။ ခုနလို မေးခွန်း မျိုးဟာ သူတို့အတွက် အလကားမေးခွန်းဆိုတာ သူတို့သိတယ်။ ဒါကြောင့် ကြောင်လေးတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်ကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပျော်ရွှင် ကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံလိုက်ပါ။ အဲဒီအတွက် စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ မျိုးတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒီတော့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံဖို့ခက်နေရင် ကြောင်လေးတွေကို အရင်ချစ်ကြည့်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ကြောင်လေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ကြတယ်လေ။ မေးခွန်းတွေအများကြီး ထပ်မေးမနေ နဲ့ဗျာ . . . သူတို့လုပ်တဲ့အတိုင်း လုပ်ကြည့်။

ဒါဆို ဒီလိုစမ်းကြည့်ဗျာ။ မှန်ရှေ့မှာရပ်ပြီး ရယ်လိုက်၊ ပြီးရင် မှန်မှာပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး “မင်းကိုချစ်တယ် သိလား” လို့ပြော။

ရိုးရှင်းတယ်ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်မဖြစ်လောက်ဘူးဆိုပြီး မလုပ်ဘဲ မနေနဲ့ဗျာ စမ်းကြည့်လိုက်။ ဒီလိုဆို ပြုံးဖို့ကလွဲပြီး တခြားရွေးချယ်စရာတွေ ခင်ဗျားမှာ မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီအပြုံးက ဘာကိုဆိုလိုလဲဆိုတာ သိလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ လုံလောက်ရဲ့လားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ မှန်ထဲမှာ ခင်ဗျားတွေ့ရတဲ့ အဲဒီအပြုံးရဲ့ လေသံကနေ ဝမ်းနည်းစရာ ဒါမှမဟုတ် ပျော်စရာတွေကို ခံစားမိရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးသွားမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံတတ်သွားမှာပါဗျာ။

အချစ်ခံရဖို့ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပြီး ချစ်ခြင်းအားဖြင့် စတင်ရမယ်။

စဉ်းစားစရာ -

“ကိုယ်ဟာ ရူးနှမ်းတဲ့သူလို့ ဘယ်လိုသိတာလဲ”

အစကတော့ “ခွေးတွေကမရူးဘူး” လို့ ကြောင်တွေကပြောတယ်။

အဲဒါကို ခင်ဗျား ထောက်ခံလား။

“အဲဒီလိုပဲထင်တယ်” လို့ အဲလစ်က ပြောတယ်။

ဒါဆို ကြောင်က ဆက်ပြောသေးတယ်။ ခင်ဗျားတို့လူတွေဟာ ဒေါသတကြီးနဲ့ အော်ဟစ်ပြီး ကျေနပ်သွားတဲ့အခါ အမြီးကိုကိုင်ပြီး အဝေးကို လွင့်ပစ်လိုက်တယ်တဲ့။

ဟင် ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ဟာ အရူးပဲပေါ့။

လူးဝစ်ကယ်ရီး

အဲလစ်ရဲ့ စွန့်စားခန်းများ စာအုပ်မှ



ကြောင်တွေဟာ ရင်ကျေပြီး မော်ကြူးတတ်ကြတယ်



“ခွေးတွေဟာ လူတွေကိုယုံတယ်၊ ကြောင်တွေကတော့ သူတို့ဟာ ဘုရားသခင်ဆိုတာကို ယုံတယ်”

အန်နွန်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုကို မကြာခဏ ရောထွေးတတ်ကြတယ်။ ဒီနှစ်ခုက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တူသလို ရှိပေမဲ့ မတူဘူး။ ယုံကြည်မှုရှိပေမဲ့ လေးစားမှုကျတော့ မရှိတာတွေ့ရတယ်။

ပြောတာနည်းနည်းရှုပ်သွားလား။ ဒီလိုမျိုး ခင်ဗျားဟာ သိပ်တော်တဲ့ အရောင်းသမားတစ်ယောက် ဆိုပါတော့ဗျာ။ ကိုယ့်ရဲ့ အရောင်းစွမ်းရည်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတယ်။ ဘယ်မှာပဲသွားရောင်းရောင်းဗျာ ရောင်းကိုရောင်း ရမယ်လို့ ရာနှုန်းပြည့်ယုံကြည်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်က သိပ်အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး။ အဲဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်ရှိနေမှာပဲ၊ ငါကလည်း အဲဒါထက် ပိုလုပ်နိုင်နေတာပဲဆိုပြီး ယုံကြည်ထားတယ်။ အဲဒီအတွက် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပဲ တန်ဖိုးထားတယ်။

ပြောင်းပြန်တွေးကြည့်မယ်။ ခင်ဗျားဟာ ဂီတကိုဝါသနာပါတယ်။ တကယ့်ကို အရည်အချင်းရှိတဲ့ ဂီတသမား။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတာကြောင့် စင်ပေါ်မှာမအောင်မြင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပရိသတ်တွေ ဆီကနေတော့ တုံ့ပြန်မှုကောင်းကောင်းရတယ်။

ဒီတော့ ဘာကိုဂုဏ်ယူမလဲ။ ဘာကိုလုပ်မလဲ။

ခင်ဗျားလုပ်တဲ့အရာတစ်ခုစီတိုင်းက ခင်ဗျားရဲ့ပုံရိပ်ပဲဗျ။ ဒါကြောင့် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ပုံရိပ်က အရေးကြီးတယ်။ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်နေတာသာ ထပ်တူကျမယ်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ အတူတူ ခင်ဗျားဆီရောက်လာမှာပဲ။ ဒါဆို အဲဒီထက် ပိုပျော်စရာကောင်းတာ ဘာများ ရှိဦးမလဲဗျ။

ကြောင်တွေကရော ဘယ်လိုလဲ။ သူတို့တွေမှာရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပြီး ယုံကြည်မှုရှိရှိ ရင်ကော့နိုင်ဖို့ ဘာလုပ်ကြလဲ။ အမှန်ပြောရရင် ဘာမှမလုပ်ဘူး။ အဲဒါက သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ အတုယူရမယ်။ သူတို့က ကြောင်ဖြစ်ရတာကိုပဲ ဂုဏ်ယူနေတာကိုး။

ကြောင်တွေက သူတို့ဟာ တစ်ခုခုထူးခြားတယ်ဆိုတာသိကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် အထွေအထူးလုပ်ပြနေစရာမလိုပါဘူး။ သူတို့တွေဟာ ယုံကြည်မှု မြင့်မားကြတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာသက်သေမှ ပြစရာ မလိုဘူး။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပါပဲ။ အဓိကသော့ချက်ကတော့ ကြောင်တစ်ကောင် ဖြစ်တာကို ဂုဏ်ယူနေတဲ့အချက်ဟာ ရင်ကော့ ခေါင်းမော့လုပ်နိုင်ဖို့ တစ်ခု တည်းသော အကြောင်းပြချက်ပါပဲ။

ခင်ဗျားရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို ဂုဏ်ယူပါ။ ဒီသော့ချက်ကစဲ ခင်ဗျားကို ထူးခြားတဲ့သူ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

စဉ်းစားစရာ-

ကြောင်လေးတွေရဲ့မျက်လုံးတွေဟာ တခြားကမ္ဘာတစ်ခုကို ကြည့်ဖို့ ပြတင်းပေါက်တွေပေါ့။





ကြောင်တွေဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုရဲ့ ဗဟိုချက်

“ကြောင်လေးတွေဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှဝန်ဆောင်မှုမပေးကြဘူး။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဝန်ဆောင်မှုပေးတယ်”

ဝီလျံအက်စ်ဘရိုက်စ်

ကြောင်တွေရဲ့

ခရေစတိုင်းကျကျအကြောင်း စာအုပ်မှ

“ငါ့ကိုတစ်ယောက်တည်းထားလိုက်ပါ” ဆိုသလို ကြောင်လေးဟာ တစ်ကောင်တည်း အေးဆေးနေရင်း သူတို့အပေါ် အာရုံစူးစိုက်စေဖို့ လမ်းစ ရှာတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ခြေထောက်ကို လိုက်ပွတ်သပ်နေတာမျိုးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လက်ခံတဲ့သူရဲ့ ခြေထောက်ပဲနော်။

ကြောင်တွေဟာ နှုတ်နည်းပေမဲ့ သူတို့ရှိနေတာကိုတော့ လူတွေ ခံစားမိကြပါတယ်။ ကြောင်ရှိတဲ့အိမ်မှာဆို သူတို့ဟာ အိမ်ရဲ့ အဓိက ဇာတ်ကောင်ပဲ။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားသူငယ်ချင်းတွေ အိမ်လာတဲ့အခါ ကြောင်လေးကိုတွေ့ရင် သူတို့ဆီ အာရုံမရောက်ဘဲနဲ့ကို မနေဘူးပျ။

ဘယ်လိုများ ဆွဲဆောင်နေတာလိမ့်ဗျာ။ ညောင် ညောင်လို့ အော်နေတာများလား။ မွေးခါစအချိန်မှာတော့ ဘာမှ အတွေ့အကြုံမရှိသေး ဘူးပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ နည်းနည်းကြီးလာတော့ ကြောင်လေးတွေဟာ သူ့ဆီလာတဲ့ သူကို မျက်စိပေကလတ် ပေကလတ်လုပ်ရင်း စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း မှာပဲ ညှို့ယူဖမ်းစားပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ တစ်ဖက်ကသူဟာ ကြောင်လေးတွေကို ပွတ်သပ်ပေးတာတို့၊ ဂရုစိုက်ပေးတာတို့ လုပ်လာ ကြရော။ လူကို ညှို့ပြီး သူတို့ကို ဝန်ဆောင်မှု ပြန်ပေးဆိုင်းလိုက်တာပေါ့ဗျာ။

တကယ်တော့ လူက ကြောင်ကိုချဉ်းကပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကြောင်က လူကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ချဉ်းကပ်ပြီး ညှို့ယူလိုက်တာ။ သူ့ရဲ့ ချိုမြိန်တဲ့ချဉ်းကပ်မှု အထမြောက်သွားတဲ့အခါ ကြောင်လေးတွေဟာ လူတွေရဲ့အာရုံမှာ ဗဟိုချက် ဖြစ်သွားတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြောင်တစ်ကောင်ဆီက တစ်ခုခုရဖို့ ကြိုးစား ကြည့်တယ်။ ဒါကို ကြောင်တွေကသိတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ တွေးကြည့်တယ်။ သူတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပွတ်သပ်ခွင့် ပေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာတော့ အဲဒီလိုပွတ်သပ်ခွင့်ရရင် မျက်နှာကပြုံးပြီး ကျေနပ်နေရောပဲ။

အဲဒီလိုဖြစ်အောင် ကြောင်တွေဟာ ဘာလုပ်လိုက်တာပါလိမ့်။

သူတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို တစ်ခုခုပေးလိုက်တာ။ သူတို့ကို ထိတွေ့၊ ပွတ်သပ်၊ ချော့မြူခွင့်ပေးလိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပေးတဲ့အရာက သူတို့ပြန်ရတဲ့လက်ဆောင် ဖြစ်သွားတာပေါ့။ သိပ်ကိုရိုးရှင်းတဲ့နည်းပဲ။ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ကို ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ထွေးပိုက်လိုက်တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ညှို့စက်ကွင်းထဲမိသွားလို့ သူငယ်ချင်းရဲ့ စကားကို တောင်မှ ဂရုမစိုက်မိတော့ဘူး။ ဘာလို့လဲ၊ သေချာတာက ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ ပေါ့ဗျာ။

အာရုံစူးစိုက်ခံရဖို့ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်က ညှို့ယူချင်တယ် ဆိုရင် တစ်ခုခုပေးလိုက်ပါ။



ကြောင်တွေဟာ သူများကို မဝေဖန်ဘူး



“အခု ကြောင်လေးတွေဟာ လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခံစားချက်ရှိလာပြီ။ သူတို့ဟာ အများကြီးတော့ မပြော တတ်ပါဘူး။ လိုအပ်တာကိုပဲ ပြောတတ်ကြပါတယ်”

လျရိုးမ်ကောလျရိုးမ်

ကြောင်လေးတွေကို ကျွန်တော် သဘောကျတဲ့တစ်ချက်ရှိတယ်။ သူတို့က ကြောင်အချင်းချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ကို သဘော ကျကျ၊ မကျကျ တစ်စက်မှ ဂရုမစိုက်ဘူးပျ။

ကြောင်လေးတွေဟာ တကယ့်ကို အမှီအခိုကင်းတဲ့ အထီးကျန် ဇာတ်ကောင်တွေပဲပျ။ တစ်ခါတလေတော့ လူတွေကို တွယ်တာတတ် ကြတယ်။ သူများရဲ့ မှတ်ချက်ကိုတော့ လျစ်လျူရှုကြတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝ ကျတယ်။ ဒီအချက်က ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်ပဲပျ။

ကြောင်လေးတွေဟာ ချစ်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့ အထင်ကြီးခံရဖို့၊ တခြားသူတွေ လက်ခံဖို့ မလိုဘူး။ သူတို့က ရိုးရှင်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်ကပဲ ကိုယ့်အတွက်အရေးကြီးတာ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ လူတွေအတွက်ကတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကို မတွေးချင်တာ။ တကယ်တော့ ဒါက မဟုတ်သေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုနဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ ကိုယ့်အပေါ်အမြင်၊ ဒီနှစ်ခုက ညီမျှတယ် ဆိုတာ မှားနေတဲ့ ဦးတည်ချက်ကြီး။

လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အပေါ်ယံတန်ဖိုးကို သိပ်အလေးထားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထောက်အထားတွေရှိတယ်။ မိဒီယာကိုပဲကြည့်ဗျာ။