

ရယ်ပါ...  
ချစ်ပါ...

ချစ်ပါ...  
ရှင်သန်ပါ...

ရှင်သန်ပါ...

— မိုးကောင်း —



ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းဟာ အဆုံးသတ် မဟုတ်ပါဘူး။  
 ဆုံးရှုံးမှုတွေကြားကနေ ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပြီး  
 မထင်မှတ်ထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို တွေ့ရှိတဲ့အခါ...  
 သင်ဟာ 'ရယ်ပါ၊ ချစ်ပါ၊ ရှင်သန်ပါ' ဆိုတဲ့  
 အဓိပ္ပာယ်အဝင်အမှန်ကို ရှာတွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ရယ်ပါ...။

ချစ်ပါ...။

ရှင်သန်ပါ...။

— ရူးနူးအောင် —

MKM SP 8000 Ks



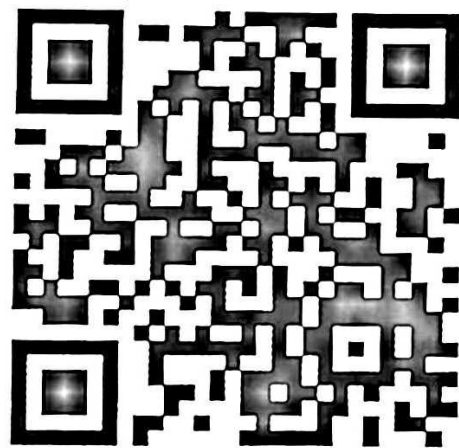
9 697006 002070





၀၉ ၉၆၉ ၇၀၀ ၆၀၆ / ၀၉ ၄၄၄ ၉၈၇ ၉၂၈  
moekaungmyaysp@gmail.com  
mkm@moekaungmyay.com  
www.moekaungmyay.com

စာစဉ် - ၂၀၇



Fb Page QR

# ရယ်ပါ၊ ချစ်ပါ၊ ရှင်သန်ပါ

---

နူးနူးအောင်

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ ■ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (ပထမအကြိမ်)

စာတည်း ■ ခန့်မှူးပိုင်(ဓာတု)  
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ■ ပိုင်စိုး  
အတွင်းဒီဇိုင်း ■ MKM Computer Team

ထုတ်ဝေသူ ■ ဦးနိုင်ဝင်းဇော်  
(မိုးကောင်းမြေ စာပေ-၀၂၈၈၀)  
အမှတ် ၁၅၈ (ပထမထပ်)၊ လမ်း ၅၀ (အထက်)၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ပုံနှိပ် ■ ဦးယောဦး (၀၁၅၇၉)  
Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် (၃၁)၊ ၈၉ လမ်း၊ ကန်နောက်ရပ်ကွက်၊  
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ ■ ၁၀၀၀  
တန်ဖိုး ■ ၈၀၀၀

### ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

နူးနူးအောင်  
ရယ်ပါ၊ ချစ်ပါ၊ ရှင်သန်ပါ / နူးနူးအောင် - ရန်ကုန်၊  
မိုးကောင်းမြေ စာပေတိုက်၊ ၂၀၂၅။  
၁၂၆ စာ၊ ၂၁ စင်တီ။  
(၁) ရယ်ပါ၊ ချစ်ပါ၊ ရှင်သန်ပါ

မာတိကာ

	ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၈
	အမှာစာ	၁၀
• • • • •		
၁။	သင် ပျော်ရွှင်ချင်လား...	၁၂
၂။	ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ဖို့ အကြံပြုချက်များ	၁၃
၃။	တကယ်လို့ သင်ပျော်ရွှင်ချင်ရင် (If you want to be happy)	၁၇
၄။	ပျော်ရဲ့လား	၂၀
၅။	အပြင်လောကရဲ့ပျော်ရွှင်မှု Vs ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပျော်ရွှင်မှု	၂၂
၆။	စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါတုန်း	၂၅
၇။	အသည်းကွဲခြင်း	၂၇
၈။	ဟန်ဆောင်အပြုံး	၂၉
၉။	အသည်းကွဲရင် ဘယ်လို Healing လုပ်မလဲ	၃၁
၁၀။	ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ စွန့်လွှတ်ခြင်း	၃၅

၁၁။	တန်ရဲ့လား	၃၇
၁၂။	အချစ်ကြောင့် ထပ်မနာကျင်ရဖို့	၄၀
၁၃။	အချစ်သင်ခန်းစာ (၅) ချက်	၄၃
၁၄။	မတော်လို့ လွဲသွားရင် တစ်ဘဝလုံးလေ	၄၆
၁၅။	အသည်းတစ်ကြိမ်မက ကွဲဖူးပြီးနောက်	၄၈
၁၆။	Life & Wave	၅၁
၁၇။	လာဘ်ရွှင်စေဖို့ ရှောင်သင့်တဲ့အချက်များ	၅၂
၁၈။	သာမန်ဘဝလေး	၅၈
၁၉။	အာရုံစိုက်သင့်တဲ့အချက် (၃) ချက်	၆၀
၂၀။	လုံလောက်စွာ နာကျင်ပါ	၆၂
၂၁။	နှစ်ဟောင်းမှာ ထားခဲ့သင့်တဲ့ အချက်များ	၆၄
၂၂။	သင်ဟာ နောက်မကျပါ	၆၇
၂၃။	အချစ်အပေါ် ယုံကြည်မှု ရှိပါ	၆၉
၂၄။	လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း	၇၂
၂၅။	မိန်းကလေးတွေလိုချင်တဲ့ အချစ်ရေး	၇၄
၂၆။	အချစ်အပေါ် စိတ်ရှည်ပါ	၇၆
၂၇။	ထပ်တူကျတဲ့အခါ အတိုင်းအဆမရှိ ပျော်ပါ	၇၈
၂၈။	Good people end up with good people	၈၀
၂၉။	အလံဖြူ	၈၂
၃၀။	စိတ်ချပါ... ကိုယ့်အချစ်ကြောင့် ပျော်စေရမယ်	၈၄
၃၁။	ကံပါသလောက်ပေါ့	၈၆
၃၂။	နောက်မကျခင်	၈၈
၃၃။	ဆုံတွေ့ခြင်းနဲ့ လမ်းခွဲခြင်း	၉၀
၃၄။	ဝဋ်	၉၂
၃၅။	စွန့်ခွာမသွားခြင်းက အချစ်ဖြစ်တယ်	၉၄

၃၆။	အချစ်ခံရဖူးလား	၉၆
၃၇။	စစ်မှန်တဲ့လူနဲ့ အတူနေရတဲ့ ခံစားချက်က ဘယ်လိုမျိုးလဲ	၉၈
၃၈။	ယောက်ျားလေးတွေ တကယ်ချစ်ပြီဆိုရင်	၁၀၀
၃၉။	အချစ်မှာ ဒီအချက်တွေလည်း အရေးကြီးတယ်	၁၀၂
၄၀။	ဘဝနဲ့ အထီးကျန်မှု	၁၀၄
၄၁။	Life is already hard	၁၀၇
၄၂။	အခွင့်အရေးရတဲ့အခါ	၁၁၀
၄၃။	Self-Esteem မြင့်မြင့်ထားနော်	၁၁၂
၄၄။	အရိုးရှင်းဆုံးက အလှဆုံးပဲ	၁၁၅
၄၅။	Loneliness & Resilience	၁၁၇
၄၆။	ရွေးချယ်ခွင့် ရှိပါတယ်	၁၁၉
၄၇။	ပိုကောင်းတဲ့ဘဝရဖို့	၁၂၀
၄၈။	ဘဝဟာ ရုပ်ရှင်မဟုတ်ပါ	၁၂၃
၄၉။	ပျော်ရွှင်မှုကို ဘောင်ခတ်မထားပါနဲ့	၁၂၅





ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူ နူးနူးအောင်ကို ၁၉၉၇ ခုနှစ် မတ်လ ၂ ရက်နေ့တွင် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ ကွတ်ခိုင်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ အဖေမှာ ဆရာဦးလဝေါမ် ဖြစ်ပြီး အမေမှာ ဒေါ်လိရီမိတ် ဖြစ်သည်။ မွေးချင်း သုံးယောက်အနက် သမီးကြီး ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ကွတ်ခိုင်မြို့ရှိ ထူးချွန်ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းမှ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ရူပဗေဒဂုဏ်ထူးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့ပြီး၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် လားရှိုးတက္ကသိုလ်မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ မေဂျာဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၂၀ ခုနှစ်မှ စ၍ “Yours Nu Nu Aung” ဟူသော အမည်ဖြင့် Facebook စာမျက်နှာတွင် စိတ်ခွန်အားဖြည့် စာတိုများနှင့် ဆောင်းပါးများကို စတင်ရေးသားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင်

မိုးကောင်းမြေစာပေနဲ့ လက်တွဲကာ 'ပျော်ရွှင်ခြင်းအနှစ်သာရ' စာအုပ်  
ဖြင့် စာပေလောကထဲသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ထိုအခါ ကွတ်ခိုင်မြို့၏  
ပထမဆုံးစာရေးဆရာအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသဖြင့် ကွတ်ခိုင် ကချင်  
နှစ်ခြင်း ခရစ်ယာန်အသင်းတော်မှ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာ ချီးမြှင့်ခံခဲ့  
ရသည်။

လက်ရှိတွင် ဇာတိတောင်ပေါ်ဒေသ၌ မိသားစုနှင့်အတူ  
နေထိုင်ကာ စာများ ဆက်လက်ရေးသားလျက်ရှိပါသည်။



အမှာစာ

အရင်တုန်းက အထီးကျန်ခြင်းကို မတရားတဲ့ အရာတစ်ခုလို ထင်ခဲ့ဖူးတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘေးမှာ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့ အချိန်တွေ၊ နှလုံးသားအေးနေတဲ့ညတွေ၊ မျက်ရည်တိတ်တိတ်ကျတဲ့ အချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ်ရတာ အရမ်းခက်ခဲခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်ဆိုတာ အကောင်းဆုံးဆရာတွေပါ။

ဘဝမှာ မလဲကျဖူးသူ မရှိသလို၊ မနာကျင်ဖူးသူလည်း မရှိပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကုစားနိုင်ခဲ့တဲ့ ဒဏ်ရာတွေက အမာရွတ်လို အထင်းကြီး မဖြစ်တော့ဘဲ မှေးမှိန်သွားတယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ အထီးကျန်မှ လူ့ဘဝအစစ်ကို ခေါ်ထိုက်တာပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ အထီးကျန်ခြင်းက ပိုမိုသိသာလာတတ်ပြီး၊ ငယ်တဲ့အရွယ်မဟုတ်တော့ လူတိုင်းလည်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် အလုပ်ရှုပ်ချိန်တွေ များလာတယ်။

တကယ်တော့ အထီးကျန်ခြင်းဟာ ဆိုးလွန်းတဲ့အရာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ တစ်ခါတလေတော့ အထီးကျန်ချိန်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ပြန်ချစ်လာဖို့ အခွင့်အရေး ပေးတတ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ အချစ်အကြောင်းသာမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ပြန်ချစ်လာဖို့၊ အထီးကျန်တဲ့ရက်တွေမှာ သာယာအေးချမ်းခြင်းကို  
ရှာတွေ့ဖို့၊ နာကျင်မှုခံစားရတဲ့ ရက်တွေမှာတောင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို  
ရှာတွေ့နိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးမယ့် စာမျက်နှာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ချစ်ခင်လေးစားလျက်၊  
ဦးဦးအောင်  
စက်တင်ဘာ ၁၃၊ ၂၀၂၅

### သင် ပျော်ရွှင်ချင်လား....

ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်အောင်နေပါ။  
 တွေ့တဲ့သူနဲ့ တည့်အောင် ပေါင်းပါ။  
 ရှိတာနဲ့ ကျန်းမာအောင် စားပါ။  
 ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင် ဝတ်ပါ။  
 သန့်ရှင်းတဲ့အိပ်ရာမှာ အိပ်ပါ။  
 ရတာလေးနဲ့ ကျေနပ်ပါ။  
 ဒါဆို သင် နေပျော်ပါပြီ။  
 ဟော... ကြည့်ပါလား။  
 ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ပါဘူး။



ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ဖို့  
အကြံပြုချက်များ

မိမိကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်ခြင်းက စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ အခြေခံ  
တစ်ခုပါ။

မိမိကို ဘယ်လိုချစ်ရမလဲ သိပါ။

မိမိရဲ့အားသာချက်အတွက် ဂုဏ်ယူသလို အားနည်းချက်  
အတွက်လည်း အပြစ်မတင်ဘဲ လက်ခံနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် မချစ်တတ်တဲ့အခါ ဘဝမှာ နေပျော်ဖို့ အလှမ်းဝေးနေဦးမယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်မှ တခြားသူကို ချစ်တတ်မယ်။

ကိုယ်ပိုင် ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါ။

ဘာတွေကိုလုပ်နေရင် ကိုယ်ပျော်လဲ။ ဘယ်အရာက ကိုယ့်ကို

ထမင်းမေ့၊ ဟင်းမေ့စေလဲ။ ဘယ်အရာက ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိစေသလဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးယူပါ။

ကိုယ်ပိုင် ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါ။ ဟိုယောင်ယောင်၊ ဒီယောင် ယောင် မနေပါနဲ့။

### ကိုယ်ပိုင်အချိန်ယူပါ

ကိုယ်ပိုင်အချိန်မှာ Personal Growth အတွက် ကြိုးစားသလို မိမိဝါသနာပါရာ လုပ်ပါ။

စိတ်ရော ကိုယ်ပါ သိပ်ပင်ပန်းလာတဲ့အခါ အနားယူဖို့ သတိ ရပါ။ အနားယူပြီး ဆက်ကြိုးစားလည်း အဆင်ပြေပါတယ်။ နောက် မကျပါဘူး။

### ကျေးဇူးတင်မှု (Gratitude) ပြုလုပ်ပါ

နေ့တိုင်းမှာ ကိုယ်ရရှိနေတဲ့ အလုပ်၊ ဝင်ငွေ၊ အစားအစာ၊ မိသားစုဝင်နဲ့ အနားရှိပေးတဲ့မိတ်ဆွေကောင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဘဝကို ကျေးဇူးတင်ရင်း နေထိုင်ကြည့်ပါ။ အသေးအမွှားကအစ ကျေးဇူးတင်ပါ။

### ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်နေစိတ်ထား

အဆင်မပြေမှုတွေ တစ်ခုခုကြုံရတိုင်း သင်ခန်းစာရှိတယ် ဆိုပြီး တွေးယူပါ။ It's happening for a reason ပါပဲ။

ဘဝတက္ကသိုလ်ကနေ သင်ယူလို့ မကုန်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လို စိတ်ပျက်စရာမျိုးပဲ ကြုံတွေ့နေရပါစေ စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ပြားစေနဲ့။

စိတ်ထားလှအောင်ထား။

Morality မြင့်မြင့်ထား။

ကောင်းတဲ့အရာတွေ လမ်းတစ်ကွေ့မှာ စောင့်နေတယ်။

ကျန်းမာအောင်နေပါ

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုက စိတ်ကျန်းမာမှုကို သက်ရောက်စေ  
တယ်။ ကိုယ်မကျန်းမာရင် စိတ်လည်း မကျန်းမာတော့ဘူး။

အစားအသောက် မှန်ကန်စွာ စားပါ။

အသင့်စားတွေ သိပ်မစားနဲ့။

လေ့ကျင့်ခန်း အထူးတလည် မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင်တောင်  
လမ်းတော့ လျှောက်ပါ။

ရေများများ သောက်ပါ။

အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။

တရားထိုင်တဲ့ အကျင့်လည်း ရှိပါ။

စိတ်၏အေးချမ်းမှုအတွက်ပါ။

အားကျစိတ် မများစေနဲ့.

အားကျစိတ် များလေလေ သိမ်ငယ်စိတ် များလေလေ။

ပျော်ရွှင်မှု နည်းလေလေ မိမိဘဝကို ကျေနပ်မှု မရှိလေလေ။

အထူးသဖြင့် ခုခေတ်က အင်တာနက်ခေတ်ဆိုတော့ အကုန်  
မြင်ရ၊ ကြားရတယ်။ Social Media မှာ တခြားသူပြတဲ့ Perfect  
Life တွေက တကယ့်လက်တွေ့မှာ ထင်သလောက် ပြည့်စုံမနေပါ။  
အရာအားလုံး အမှန် မဟုတ်ပါ။ သူတစ်ပါးနဲ့ မိမိကို နှိုင်းယှဉ်တာ  
သိပ်မလုပ်မိစေနဲ့။

လူတိုင်းက လက်ခံရရှိတဲ့ ကောင်းချီး (Blessings) တွေ

မတူညီနိုင်ပါ။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ချမ်းသာမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊  
ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တို့နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နေရမယ်။

နောက်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ဖန်တီးနိုင်တယ်  
ဆိုတာပဲ။ အားလုံးလည်း ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပါစေ။



တကယ်လို့ သင်ပျော်ရွှင်ချင်ရင်  
(If you want to be happy)

**Don't expect too much**

လူတွေဆီကနေ ဘာပြန်ရမလဲ၊ ငါ့ကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ၊  
ငါ့ကို ဘာလုပ်ပေးမလဲ စသဖြင့် အများကြီး မမျှော်လင့်၊ မတောင့်တ  
ပါနဲ့။

ဒါဟာ ပျော်ရွှင်ဖို့ ပထမဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်တယ်။ လူတွေ  
ဆီက မျှော်လင့်ချက် နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ထားပြီး နေထိုင်တတ်  
ပါစေ။

မျှော်လင့်တာ သိပ်များရင် မဖြစ်တာ ပိုများတယ်။  
ဒါကြောင့် သိပ်မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

**Don't worry too much**

အများကြီး မစိုးရိမ်၊ မကြောင့်ကြပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းတော့ ကောင်းမွန်လာမှာပါ။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ နွေးထွေးတဲ့ ရောင်ခြည်လေး ခံစားမိမှာပါ။ စိုးရိမ်စိတ်များတာက တကယ်ကို မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဝင်လေ၊ ထွက်လေ မှတ်ပြီး တရားထိုင်ပါ။

**Don't get too attached**

ဘယ်အရာကိုမှ သိပ်မတွယ်တာမိရင် အကောင်းဆုံးပါ။ အဲဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ပုထုဇဉ်လူသားတွေအတွက် သိပ်ကို ခက်ခဲပါတယ်။

It may be a big challenge.

တဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ရဲ့အေးချမ်းခြင်းကို ခံစားမိမယ်။ ဘဝကို ပိုပျော်အောင် နေတတ်လာတယ်။

အရာဝတ္ထုဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ ဒီအရာတွေကို တွယ်တာစိတ်တွေနည်းအောင် လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကြိုးလည်း ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

**Don't forget what you have**

ကိုယ့်မှာ ဘာရှိသလဲဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ သူများဆီ ဘာရှိတာလဲ လိုက်မကြည့်ဘဲ ငါ့မှာရော ဘာများ ပိုင်ဆိုင်သလဲဆိုပြီး ရှိတာ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ မြင်အောင် ကြည့်နော်။

‘ရတာမလို လိုတာမရ’ ဖြစ်တဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်ရတာကို ကျေနပ်ပြီး တန်ဖိုးထားရမယ်။

မပြည့်စုံမှုကို ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ပါ။ လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိကြတယ်။ ဘယ်ဘဝမှ မလွယ်ကူဘူးဆိုတာ

သိစေချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ချစ်မြတ်နိုးပါ။

အပေါ်ကအချက်တွေက ကိုယ်တို့ ကြားဖူးနားဝအမြဲရှိတဲ့  
အချက်တွေပဲ။ တကယ်လိုက်လုပ်နိုင်ဖို့ ခက်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း  
တစ်ခေါက် ပြန်ပြီး Remind လုပ်ပေးတာပါ။

မိမိဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး ဘဝခရီးသည် ဖြစ်အောင်  
ကြိုးစားနေထိုင်သွားပါ။



### ပျော်ရဲ့လား

အသက်အရွယ်တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ တခြားအရာတွေထက်  
လက်ရှိဘဝမှာ ပျော်ရဲ့လားဆိုတာ ပိုအရေးကျတယ်။

ပျော်ရဲ့လားမေးခံရတဲ့အခါ ပျော်ပါတယ် ဖြေမလား၊ မပျော်  
ပါဘူး ဖြေမလားပေါ့။

ပြန်ဖြေတဲ့အဖြေက သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်နော်။

လောကမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့ စံနှုန်းတွေ အများကြီးရှိမှာပဲ။ ပိုက်ဆံ  
ချမ်းသာမှု၊ တိုက်ပေါ်နေနိုင်မှု၊ ချစ်သူကောင်းတွေ့မှု၊ ဈေးကြီးတဲ့  
အသုံးအဆောင် သုံးနိုင်မှု စသဖြင့် အများကြီးပါပဲ။ ဒီအရာတွေရှိရင်  
ပိုကောင်းတာပေါ့။ ဒါဖြင့် ဒီအရာတွေမရှိရင် မပျော်ရတော့ဘူးလား။

တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

ဘောင်ခတ်မထားပါနဲ့။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ လွတ်လပ်  
ပေါ့ပါးတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာရှိသလဲဆိုတာကို  
သိအောင်၊ မြင်အောင် လုပ်ပြီး ဒီအရာတွေနဲ့ ပျော်အောင် နေထိုင်သင့်  
တယ်။

တစ်ရာ တတ်နိုင်ရင် တစ်ရာတန်တဲ့ဘဝမျိုး ဖြတ်သန်းပါ။  
တစ်ထောင် တတ်နိုင်ရင် တစ်ထောင်တန်တဲ့ဘဝမျိုး ဖြတ်  
သန်းပါ။

တစ်သောင်း တတ်နိုင်ရင် တစ်သောင်းတန်တဲ့ဘဝမျိုး ဖြတ်  
သန်းပါ။

တစ်သိန်း တတ်နိုင်ရင် တစ်သိန်းတန်တဲ့ဘဝမျိုး ဖြတ်  
သန်းပါ။

ဘဝကို ရေစုန်မျောပြီး ဖြစ်သလိုနေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။  
မခံစားဖူးတဲ့အောင်မြင်မှုအသစ်ဆီ ရောက်အောင် ကြိုးစားယူနေတဲ့  
အချိန် ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုလည်း ခံစားသွားရမှာပေါ့။ ဘဝအတွက်  
ကြိုးစားအားထုတ်တာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောဘ  
တွေ များပြီး မျက်နှာပြုံးရယ်ဖို့တောင် မေ့တဲ့အထိတော့ လောဘ  
မကြီးပါနဲ့။

ဘဝဆိုတာ ရွေးချယ်ခြင်းပါ။

အဲဒီထဲမှာမှ ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်တာလည်း မှန်  
ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပျော်ရဲ့လား အမေးခံရတဲ့အခါ တွေဝေခြင်း  
မရှိဘဲ ပျော်တာပေါ့ဆိုပြီး အားကြိုးမာန်တက် ဖြေနိုင်ပါစေ။



အပြင်လောကရဲ့ပျော်ရွှင်မှု  
 Vs  
 ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပျော်ရွှင်မှု

လူတိုင်းက ပျော်ချင်ကြတယ်။  
 ဘယ်သူမှ စိတ်မညစ်ချင်ကြဘူးထင်ပါတယ်။  
 ဒါပေမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအရာလဲ ဆိုတာကတော့  
 လူတွေလက်ခံတဲ့ အမြင်အပေါ် မူတည်ပြီး မတူကြဘူး၊ ကွဲပြားသွား  
 တယ်။

အပြင်လောကရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေမှာ စံနှုန်းတွေ အများကြီး  
 ပါဝင်လေ့ရှိတယ်။

- ✍ အလှအပ ရှိရမယ်။
- ✍ ပိုက်ဆံကို ရေလို သုံးနိုင်ရမယ်။
- ✍ အလုပ်အကိုင် ကောင်းရမယ်။

၂၃ ချစ်သူလှလှလေး ရရမယ်။

၂၄ စီးနင်းဖို့ ကားကောင်းရမယ်။

ဒီလိုအရာတွေ အကုန်လုံးရခဲ့ရင်ပဲ ပျော်တယ်လို့ ယုံကြည်နေကြတာမျိုး။

တကယ်လည်း ဒီအရာတွေက မက်မောစရာပဲကိုး။ ဒီအရာတွေကနေရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို စိတ်ထဲကရတဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လို့ မရပါဘူး။

အပြင်လောကရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုက ကြာရှည်မခံဘူး။ လောဘကြီးလာတယ်။ ဒါရရင် နောက်ထပ်တစ်ခု လိုချင်လာတယ်။ စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်ရင် ခက်ပြီ။ ပိုက်ဆံချမ်းသာရင် ကိစ္စမရှိပါ။ ပိုက်ဆံလုံလောက်စွာ မရှိရင် လိုချင်တာမရတဲ့အခါ မပျော်တော့ဘူး။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကတော့ ရိုးရှင်းပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေကနေ စပါတယ်။

၂၅ မနက်ခင်းမှာ နေထွက်လာတာကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းမြောက်တာ။

၂၆ မိသားစုနဲ့ မနက်စာ ထမင်းလက်ဆုံစားရတာ။

၂၇ အိမ်ကခွေးလေးနဲ့ ကစားတာ။

၂၈ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ကို တာဝန်ကျေစွာ လုပ်ဆောင်တာ။

ဒီပျော်ရွှင်မှုတွေက ဟိတ်ဟန်မရှိ၊ လောဘမရှိ၊ ငွေကုန်ကြေးကျတာမရှိဘဲ ရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။

ပျော်မှုဆိုတာ တခြားသူနဲ့ယှဉ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကိုခံစားနိုင်ဖို့၊ လုံခြုံမှုကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

တကယ်ပျော်တဲ့လူဆိုတာ သူ့ထံမှာ တန်ဖိုးတစ်ခုရှိပြီးသား။ သူ့အပေါ်သူ ယုံကြည်တယ်။ သူ့ဘဝလေးကို သူ တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတယ်။

အပြင်လောကရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဟာ အချိန်တိုတယ်။ ကိုယ်ပိုင်  
 စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကတော့ ကိုယ့်အတွင်းမှာ မွေးဖွားလာတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့  
 အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ရေရှည်တည်တံ့ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်မရဘူး။  
 တကယ်ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ထဲကို ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။



### စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါတုန်း

အချိန်တွေ တအားမလင့်ခင် လုပ်နိုင်တာ အကုန်လုပ်ကြည့်ပါ။  
 များများ ရယ်မောပါ။  
 သွားတွေကောင်းတုန်း စားချင်တာ  
 အရသာရှိတာ အကုန်စားပါ။  
 စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါတုန်း တစ်ချိန်လုံး အိပ်ရာထဲအောင်း  
 ဖုန်းကြည့်ပြီး အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့။  
 ဒီအစား အပြင်လောကဆီ များများထွက်ကြည့်ပါ။  
 သန်မာတုန်း ခရီးတွေ သွားပါ။  
 ဝင်ငွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဘဝရှေ့ရေးအတွက် စုထားပါ။  
 ခံစားချက်တွေ လတ်ဆတ်နေတဲ့ အရွယ်မို့ ချစ်သူလည်း  
 ထားပါ။  
 ချစ်သူနဲ့ ပုဂံနေဝင်ချိန်ဆည်းဆာအလှကို အတူတူကြည့်ပါ။  
 ကော်ဖီလျှော့သောက်ပြီး ရေနွေးကြမ်း ပိုသောက်ပါ။

mgyoe.com

လိုင်းသုံးတာလျှော့ပြီး စာ ပိုဖတ်ပါ။  
 မိသားစုကို အချိန်ပေးပါ။  
 အသက်ကြီးလာတဲ့ အမေရဲ့ ပွစိပွစိစကားသံကိုလည်း စိတ်  
 ရှည်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။  
 ဘဝနဲ့အချစ်ရအောင် ကြိုးစားယူပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်မှယူပါ။  
 အရေးကြီးတာ အရင်လုပ်ပါ။ အချစ်ကိုလည်း ဘေးချိတ်မထားဖို့  
 ပြောချင်တာပါ။  
 သေရင် အကုန်ထားခဲ့ရမှာ၊ ဒီတော့ ရှင်နေခိုက် တော်ရုံတန်ရုံပဲ  
 လောဘထားပါ။ အနှစ်သာရရှိရှိ နေထိုင်သွားဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်  
 နော်။



### အသည်းကွဲခြင်း

အသည်းကွဲတာ ဘယ်အချိန်ကစလဲ။

ကိုယ်ကတော့ အသက် (၁၈) နှစ်အရွယ်မှာ စကွဲတာပဲ။  
၁၀ တန်း အောင်ပြီးပြီးချင်း ချစ်သူထားပါတယ်။ ရင်ခုန်တတ်စ  
အရွယ်မို့ အချစ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ မခံစားတတ်ပေမဲ့ ချစ်သူလေးက  
ကိုယ့်အပေါ် မချစ်နိုင်တော့ဘူးပြောတဲ့ည တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ဘဲ  
ကျိတ်ငိုခဲ့တယ်။

အချစ်ကြောင့် နှုတ်ခမ်းလေးအမြဲပြုံးနေတဲ့သူက ရုတ်တရက်  
မပြုံးတော့ဘဲ ငေးငိုင်သွားတာမျိုးပေါ့။ ဒါကိုပဲ အသည်းကွဲတာဆိုပြီး  
တင်စားချင်တယ်။

သူ Messenger မှာ “Active” ဖြစ်နေသေးလို့ စာပို့မိတယ်။  
ကြည့်ပြီး ဘာများ ပြန်ပို့လာမလဲဆိုပြီး စိတ်ထဲ လှုပ်ခတ်သွားတယ်။  
မျှော်လင့်တဲ့ပြန်စာမျိုးမဟုတ်တာ သိရတော့ အသည်း နောက်တစ်ကြိမ်  
ကွဲအက်ရပြန်တယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ငါက သူ့အတွက် အရေး  
မကြီးတော့တာကို သိလာတယ်။

mgyoe.com