



mygyoe.com

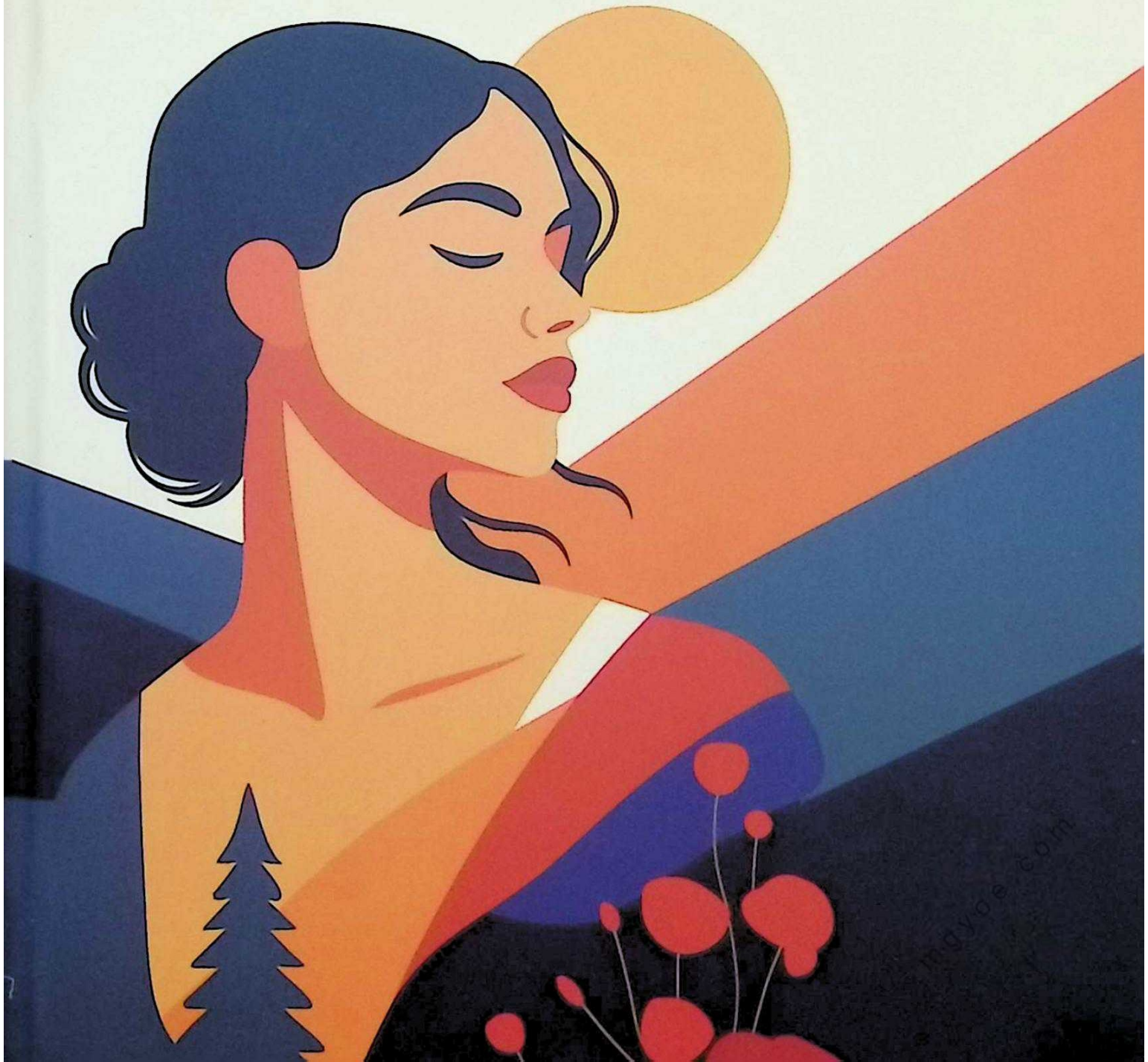
SAMPLE BOOK

# ဘယ်ဘဝ သင်ခန်းစာ

## ရမ်ချို

# LIFE LESSONS

RAM CHO



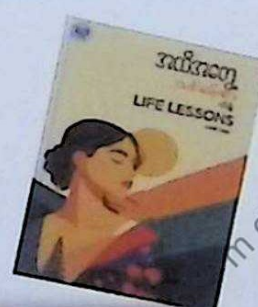
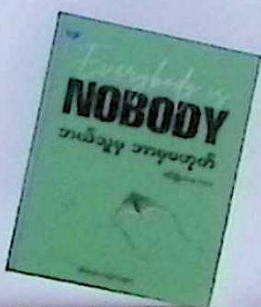
mygyoe.com

တကယ်တော့ - ကျွန်တော်တို့ရဲ့နဲ့လုံးသားတွေဟာ  
 ကျွန်တော်တို့အပေါ်ညှာတာ၊ စာနာပေးတတ်သူတွေအပေါ်ကိုပဲ  
 တိမ်းညွှတ် တွယ်တာတတ်တာပါ။  
 'တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လောက်အထိ လွမ်းနေမိသလဲ' ဆိုတဲ့  
 အဖြေကို ရချင်ရင် - 'တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လောက်အထိ ညှာတာ၊  
 စာနာပေးခဲ့သလဲ' ဆိုတဲ့ပေတံနဲ့ပဲ တိုင်းတာရလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့။

# ရစ်ချို



2025-9 Graphic Design By : Min Thet



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာအုပ်အမှတ်စဉ် - ၃၆  
ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ - ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (ပထမအကြိမ်)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - မင်းသက်  
စာပြင်အယ်ဒီတာ - ဝေမိုးအောင်  
စာအုပ်ချုပ် - ကိုမဲလေး (ငွေအိမ်စည်စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း)  
၀၉၂၆၄၅၆၅၆၅၇

ကွန်ပျူတာစာစီနှင့်  
စာမျက်နှာ ဖွဲ့စည်းမှုဒီဇိုင်း - စာအုပ်ရွှာ ဒီဇိုင်းအဖွဲ့

ဦးအောင်ဖြိုးဟိန်း (၀၃၂၇၁) ၊ စာအုပ်ရွှာ စာပေ ၊ အမှတ် ၁၇၃ ၊ ပထမထပ်၊  
၃၁လမ်း (အထက်) ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ က ထုတ်ဝေပြီး  
ဦးမင်းမင်းဆန်း ( မြ ၀၁၆၈၅)၊ Mother Home ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်  
(၂၀၆) ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။

အုပ်စု - ၁၀၀၀  
တန်ဖိုး - ၇၀၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

စဉ်

စာမျက်နှာ

	‘အထိအတွေ့ သင်ခန်းစာ’	၇
၁။	မနက်ခင်းအဖွင့်	၈
၂။	ဘယ်သူ့စကားဆိုတာ အရေးကြီးလို့လား	၁၄
၃။	အချိုးပြောင်းတယ်လေ၊ ဘာဖြစ်သလဲ	၁၇
၄။	တစ်ခါတလေ နောက်ကပဲ လိုက်ပါရစေ	၂၀
၅။	လွှအတုံးနဲ့ တစ်ညလုံး ဖြတ်မလို့လား	၂၄
၆။	နှစ်နှစ်ကာကာ ဆောရီးလုပ်ပါ	၂၇
၇။	ကြောက်နေရင် ဖက်ထားလိုက်ပါ	၃၀
၈။	ကြိုက်ရင် လျှော့စားပါ	၃၄
၉။	မျက်နှာဖုံးကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၃၇
၁၀။	အကြိုသောကတွေ	၄၁
၁၁။	ငိုပြတိုင်း သနားရမှာလား	၄၅
၁၂။	နောင်တအမော	၄၉
၁၃။	ဘယ်ကို သွားနေတာလဲ	၅၂
၁၄။	ချုပ်တည်းမှု ပြဿနာ	၅၅
၁၅။	ဟန်ချက်ညီ မက်မောမှု	၅၈
၁၆။	ငြိမ်းချမ်းစက္ကန့်များ	၆၁
၁၇။	ပြဿနာနောက်က အခွင့်အလမ်း	၆၅
၁၈။	ဘယ်သူလာပြီး ပြင်ပေးမှာလဲ	၇၀
၁၉။	တကယ်လဲ မဟုတ်ဘဲနဲ့	၇၄

၂၀။ ဆွဲချတတ်တဲ့ အသံတွေ	၇၈
၂၁။ စိုးရိမ်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်တဲ့သဘော	၈၂
၂၂။ နမ်းရှိုက်ခြင်းအကြောင်း	၈၆
၂၃။ အကျင့်ဆိုး မောင်းထုတ်နည်း	၈၉
၂၄။ ကျေနပ်ကြည်နူးတဲ့ စိတ်	၉၃
၂၅။ မထင်လိုက်ပါနဲ့	၉၆
၂၆။ မုန်းသင့်တာ သေချာလို့လား	၁၀၀
၂၇။ အပေးနဲ့ အယူ	၁၀၄
၂၈။ ထင်သလောက်လဲ မဟုတ်ပါဘူး	၁၀၈
၂၉။ မင်းဆီကို ငါလာခဲ့မယ်	၁၁၂
၃၀။ နိုး ကိုယ့်လူ... နိုး	၁၁၆
၃၁။ သက်ပြင်းချလိုက်တဲ့အခါ	၁၂၀
၃၂။ ဘယ်လောက်အထိ စွန့်လွှတ်နိုင်သလဲ	၁၂၃
၃၃။ လွမ်းလိုက်တာနော်	၁၂၈

‘အထိအတွေ့ သင်ခန်းစာ’

‘အထိအတွေ့’ ဆိုတာက -  
 ‘ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ကြုံ၊ ပတ်သက်ခဲ့သမျှ အရာ  
 တွေ’ ကို ဆိုလိုချင်တာပါ။

‘သင်ခန်းစာ’ ဆိုတာက -  
 ‘ဆင်ခြင်၊ အတုယူဖွယ်ရာတွေ’ ကို ဆိုလိုချင်တာပါ။

‘အထိအတွေ့ သင်ခန်းစာ’ ဆိုတော့ -  
 ‘ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် တွေ့ကြုံ၊ ပတ်သက်ခဲ့သမျှ အရာ  
 တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်၊ အတုယူဖွယ်ရာတွေ’ လို့ မှတ်ယူနိုင်တာပေါ့။

အဲဒီမှတ်ယူချက်နဲ့ပဲ ဒီစာအုပ်ကို -  
 ‘အထိအတွေ့ သင်ခန်းစာ’လို့ အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ချစ်သော  
ရမိချို



၁။ မနက်ခင်း အပွင့်

မနက်ခင်းဆိုတာ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အစပါ။

နေ့တစ်နေ့ရဲ့အစမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဟာ အေးချမ်းကြည်လင်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့ရဲ့အစမှာမှ စိတ်အေးချမ်းကြည်လင်မှု မရှိဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ရှုပ်ထွေး နောက်ကျိနေတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ လူတစ်ယောက်က မနက်အိမ်ရာ ထထချင်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံလိုက်ရပြီဆိုရင် နောက်ထပ်တွေ့သမျှမြင်သမျှအရာတွေအပေါ်ကိုပါ အဆိုးမြင်စိတ်နဲ့ပဲ ကြည့်နေမိတတ်ပါတယ်။

“သမီးက အခုအထိ မထသေးဘူးလား၊ နောက်ကျနေပြီလေ၊ ကျောင်းသွားရမဲ့ဟာကို ဝီရိယကို မရှိဘူး။ လူကြီးနှိုးမှပဲ ထရမှန်း သိတဲ့ဟာတွေ၊ ကြီးပွားပါလိမ့်အုံးမယ်”

“သွားတိုက်ဆေးက အသစ်မဝယ်သေးဘူးလား၊ သွားတိုက်တော့မယ်ဆိုရင် မနည်း ညှစ်ညှစ်ထုတ်နေရတာ၊ အဆင်ကို မပြေဘူး၊

mgyoe.com

အိမ်ထောင်ရှင်မ လုပ်နေပြီး ဒါလေးတောင် မသိဘူးလား၊ လိုအပ်တာ ဝယ်ဖြည့်မှပေါ့၊ ဘာလဲ၊ ငါက ဒီလို အသေးအမွှားတွေကအစ လိုက် လုပ်ပေးနေရမှာလား”

“စားပွဲပေါ်မှာ ထမင်းလုံးစေ့တွေကို ပြည့်နေတာပဲ၊ မနက်စာ စားပြီး ဘာဖြစ်လို့ စားပွဲကို သေသေချာချာ ရှင်းမသွားတာလဲ၊ စည်း ကမ်းကို မရှိကြဘူး”

သမီးက အခုမှ အိပ်ရာထ နောက်ကျတာမဟုတ်ပါဘူး၊ အရင် ကလဲ နောက်ကျဖူးပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးက အခုမှ မနည်းညှစ် ထုတ်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အရင်ကလဲ မနည်းညှစ်ထုတ်ရတဲ့ အခြေ အနေတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ထမင်းစားပွဲဝိုင်းမှာ အခုမှ ထမင်းလုံးစေ့ တွေနဲ့ ရှုပ်ပွနေတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အရင်ကလဲ ရှုပ်ပွနေတာမျိုး ရှိခဲ့ဖူး ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ကမှ မကြည်လင်လေတော့ ရိုးအီနေတဲ့ဖြစ်စဉ် တွေကို အဆန်းတကြယ်လုပ်ပြီး အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်နေတဲ့သဘော ပါ။ ဒါတောင်မှ အပြစ်တင်ခံရသူဘက်က ဘာမှ ပြန်မပြောရင် တော် ပါအုံးမယ်။ အပြစ်တင်ခံရသူဘက်က အကြောင်းအကျိုးဆီလျော်စွာနဲ့ ပြန်ရှင်းပြရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နင်ပဲဆ ပြန်ပြောရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နည်း နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်မိမယ်ဆိုရင် မခံမရပ် ယမ်းပုံမီးကျ ဖြစ်သွားအုံးမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာတော့ မင်္ဂလာယူရမဲ့ မနက်ခင်းတစ်ခုဟာ စိတ်ညစ်စိတ် ရှုပ်စရာတွေအတိနဲ့ ဆူညံပွက်လောရိုက်သွားအုံးမှာ အသေအချာပါပဲ။

လူ့စိတ်ဆိုတာက သိပ်ခက်ပါတယ်။ စိတ်လက်ကြည်လင်နေ ရင်သာ အရာရာကို အကောင်းမြင် ခွင့်လွှတ်ပေးချင်တာပါ။ စိတ်လက် မကြည်လင်တော့ဘူးဆိုရင်၊ သူ့ဟာသူ နီချိန်တန်လို့ နီသွားတဲ့ မီးပွိုင့် ကိုတောင်မှ တောက်တခေါက်ခေါက်နဲ့ အပြစ်တင်တတ်လေ့ ရှိပါ တယ်။ သူ့ဟာသူ ရွာချိန်တန်လို့ ရွာနေတဲ့မိုးကိုတောင်မှ မကျေမနပ်နဲ့ ရန်မူတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။

mgjoe.com

အဲဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ မနက်ခင်းအချိန်မှာ စိတ်  
လက်အေးချမ်းကြည်လင်နေဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ မနက်ခင်းအချိန်တွေမှာ စိတ်လက် အေး  
ချမ်းကြည်လင်နေဖို့အတွက် အောက်ကအချက်တွေအတိုင်း ကျင့်ကြံ  
နေထိုင်ကြည့်ပါတယ်။

(က) ကောင်းသောအိပ်စက်ခြင်း

ကောင်းသောအိပ်စက်ခြင်းနဲ့ ကောင်းသောနိုးထခြင်း ဆိုတဲ့  
စကားရပ်တွေကို လူတိုင်းကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒီစကားရပ်နှစ်ခုက  
ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ လူဟာ ကောင်းသောအိပ်စက်ခြင်းရှိမှ ကောင်းသော  
နိုးထခြင်း ရှိပါတယ်။ ကောင်းသောအိပ်စက်ခြင်းဆိုတာက ဘာလဲ။  
အဓိကကတော့ အိပ်ရေးမပျက်ဖို့ပါ။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်ပျော်  
ဖို့ပါ။ ကျွန်တော်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲအလုပ်ရှုပ်ရှုပ် တစ်ညကို အနည်း  
ဆုံး ဆယ်မိနစ်လောက် တရားထိုင်ဖြစ်အောင်ထိုင်ပါတယ်။ မိမိ မလွန်  
ဆန်နိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ မပေါ်ပေါက်သမျှ ညဆယ်နာရီမှာ မဖြစ်မ  
နေ အိပ်ရာဝင်ပါတယ်။ မနက် ငါးနာရီမှာ အိပ်ရာထပါတယ်။ အိပ်  
ချိန် ၇ နာရီ ရှိတဲ့သဘောပေါ့။ မအိပ်ခင်အချိန်မှာ အလုပ် နဲ့ပတ်သက်  
တဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုခုအကြောင်း တွေးမိတာနဲ့ 'အခုအိပ်ရာ ဝင်ချိန်  
ကျမှ အဲဒီအတွေးတွေ ပေါ်လာတော့ ငါက ဘာလုပ်နိုင်မှာမို့လို့လဲ၊  
ပြဿနာဆိုတာ အချိန်တန်ရင် ဖြေရှင်းရမှာပဲ။ ဒီည၊ ဒီအချိန်ရောက်မှ  
တော့ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဘာမှလုပ်လို့မရတဲ့အတူတူ ဘာမှလဲ  
မစဉ်းစားတော့ဘူး' ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးပါတယ်။ အဲဒီ  
နည်းနဲ့ စိတ်ရဲ့တင်းကျပ်မှု မှန်သမျှကို လျှော့ချပြီး အိပ်ပါတယ်။  
တကယ်လဲ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်ပါတယ်။ ကောင်းသောအိပ်စက်  
ခြင်းရှိတဲ့အတွက် ကောင်းသောနိုးထခြင်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက်  
အိပ်ရာထချိန်မှာ စိတ်လက်ကြည်လင်ပါတယ်။

(ခ) ဘယ်လို အိပ်ရာထသလဲ

မနက် အိပ်ရာထဖို့အတွက် နာရီ alarm ပေးတာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။ မနက် ငါးနာရီ ပုံမှန် အိပ်ရာထနေကျမို့ နိုးချိန်ကလဲ မှန်နေတတ်ပါတယ်။ မနက်ငါးနာရီထက် စောပြီး ထဖို့ရှိရင်တော့ မဖြစ်မနေ နာရီ alarm ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စူးရှတင်းမာလွန်းတဲ့အသံမျိုးကို မပေးပါဘူး။ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းတဲ့အသံမျိုးကိုပဲ ရွေးပါတယ်။ မနက် အိပ်ရာထပြီဆိုရင်တော့ အချိန်ရမယ်ဆိုရင် Cardio လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နာရီဝက်လောက် လုပ်ပါတယ်။ အချိန် အခက်အခဲရှိနေမယ် ဆိုရင်တော့ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆယ်မိနစ်လောက် မဖြစ်မနေလုပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အကြောအခြင်တွေ ပြေလျော့တဲ့အတွက် စိတ်လဲ ပြေလျော့ပါတယ်။

(ဂ) ဖုန်းကိစ္စ

မနက်အိပ်ရာထထချင်းမှာ ဖော့ဘုတ်၊ တစ်တော့၊ ယူကျူ စတဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပလက်ဖောင်းတွေကို ဝင်မကြည့်ပါဘူး။ ဝင်ကြည့်မိမှာ စိုးလို့ ဖုန်းကိုတောင် ကိုင်မကြည့်ပါဘူး။ ဖုန်းကို ကိုင်ကြည့်လိုက်လို့ အဲဒီနေရာတွေကနေ စိတ်ဆင်းရဲစရာ သတင်းတွေ၊ မြင်ကွင်းတွေကို မြင်ရတွေ့ရရင် စိတ်တွေနောက်ကျိရလို့ပါ။ အဲဒီလို အိပ်ရာထထချင်း စိတ်တွေနောက်ကျိသွားပြီဆိုရင် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်လက် မကြည်မလင် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ထဲကလူတွေနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံရတာ၊ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မနက်အိပ်ရာထထချင်း ဖုန်းမကိုင်မိအောင် အထူးသတိထားပါတယ်။

(ဃ) အမြင်မတော်ဘူးလား

မနက်အိပ်ရာထထချင်း မိသားစုဝင်တွေရဲ့အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမြင်အကြား မတော်တာ၊ ဘဝင်မကျတာ

တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရပြီဆိုရင် ဘယ်လိုသုံးသပ်ချက်မျိုး၊ ဘယ်လိုအပြစ် တင်စကားမျိုးမှ မပြောမိအောင် သတိထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခံစားချက်ကို ရှေးရှုတဲ့စကားမျိုး မပြောမိအောင် သတိထားပါတယ်။ အိပ်ရာထ နောက်ကျနေတဲ့သူကို “အိပ်ရာ ထတော့နော်” ဆိုတဲ့ စကား မျိုးကလွဲလို့ “ဝီရိယကို မရှိဘူး...” ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွေ အပြစ်တင် စကားမျိုးတွေ မပြောဖြစ်အောင် သတိထားတာမျိုးပေါ့။ အမှန်တ ကယ်လဲ မနက်အိပ်ရာ ထထချင်းမှာ ကိုယ်တိုင် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ချင်သလို ဘယ်သူ့ကိုမှလဲ စိတ်အနှောင့်အယှက် မပေးချင်ပါဘူး။ အပြစ်တင်စကားတွေ၊ သွန်သင်စကားတွေ မဖြစ်မနေ ပြောရတော့ မယ်ဆိုရင်လဲ နေ့လယ်ပိုင်းအချိန်နဲ့ ညပိုင်းအချိန်တွေအထိ ဆွဲဆန့် ပြီးမှ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောပါတယ်။

(c) မေတ္တာပို့

သရဏဂုံသုံးပါးကို နှုတ်ကနေ စိတ်ပါလက်ပါ ရွတ်ဆိုရင်းနဲ့ မျက်နှာသစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်၊ ‘ကျွန်တော့်ကို ဒီနေ့မနက်ခင်း အချိန်အထိ ကျန်းမာ သန့်ရှင်း ရောဂါကင်းအောင် တိုက်ရိုက်နည်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်နည်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကျေးဇူးပြုခဲ့ဖူးသူအားလုံး ကျန်းမာ သန့်ရှင်း ရောဂါကင်းကြပါစေ။ ခုနစ်ရက်သားသမီးအားလုံး ကျန်းမာ ချမ်းသာ လိုရာပြည့်ကြပါစေ’လို့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ယုံယုံကြည်ကြည် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ပါတယ်။

(စ) သစ္စာဆို

အလုပ်သွားခါနီးပြီဆိုရင် ဘုရားခန်းထဲကို ဝင်၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရှေ့မှာ သြကာသကနေ ငါးပါးသီလအထိ ရွတ်ဆိုပြီး ဘုရားဝတ်ပြု ပါတယ်။ ဘုရားဝတ်ပြုပြီးချိန်မှာ ဘုရားရှင်ကို တိုင်တည်ပြီး-

“ဘုရားတပည့်တော်သည် ဘုရားတပည့်တော်၏ မိဘနှစ်ပါး

စလုံးကို တတ်နိုင်သမျှ ပြုစု လုပ်ကျွေးနေပါသည်အရှင်ဘုရား၊ ဤ သစ္စာစကားသည် မှန်ကန်ပါ၏။ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ဘုရားတပည့်တော်ထံသို့ လာမဲ့ဘေးများ ပြေးပါစေသား၊ လာမဲ့ဘေး များ ဝေးပါစေသားအရှင်ဘုရား”လို့ သစ္စာဆိုပါတယ်။

အဲဒီအချက် ခြောက်ချက်ကို ကျွန်တော် နေ့စဉ်ကျင့်ကြံပါ တယ်။ အဲဒီအတွက် စိတ်လက် အေးချမ်းကြည်လင်ပါတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် မြင့်မားပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။

အဲဒီအချက် ခြောက်ချက်ကို လုပ်ကြည့်ပါလားလို့တော့ စာဖတ်သူတွေကို အတင်းကြီး မတိုက်တွန်းချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ လိုက်ဖက်တိုင်း အများနဲ့လိုက်ဖက်ချင်မှ လိုက်ဖက်မှာပေါ့။ မလိုက် ဖက်တဲ့အချက်တွေရှိရင်လဲ မိမိတို့နဲ့ လိုက်ဖက်မဲ့အချက်တွေနဲ့ အစား ထိုးလို့ ရမယ်ထင်ပါတယ်။ လိုက်ဖက်မယ်ထင်လို့ ကျင့်ကြံကြည့်မယ် ဆိုရင်လဲ အလုံးစုံ မဟုတ်ရင်တောင်မှ အတန်အသင့်တော့ အဆင်ပြေ အကျိုးရှိလိမ့်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။



၂။ တယ်သ္မစကားဆိုတာ အရေးကြီးလို့လား

ကျွန်တော် ခပ်ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ အရက်သမားတစ်ယောက် ရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလူက သူ့ကိုယ်တိုင်ကသာ အရက်သောက်နေတာပါ။ တွေ့တဲ့လူတိုင်းကိုတော့ အရက်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အရာဖြစ်ကြောင်း၊ မသောက်သင့်ကြောင်း အမြဲတစေ ပြောဆို တားမြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူများတွေကို ပြောဆို တားမြစ်နေပေမဲ့ သူကတော့ တစ်ရက်မှ အရက်သောက် မပျက်ပါဘူး။ သောက်မြဲ ဆက်သောက်ပါတယ်။ တိုးပြီး သောက်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ အဲဒီလူဟာ အရက်ဒဏ်ကြောင့်ပဲ အရွယ်မလွန်ခင် သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖြင့် အဲဒီအချိန်တုန်းကဆိုရင် အဲဒီလူ ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေကို တစ်စက်ကလေးမှ အကောင်း မမြင်ခဲ့ပါဘူး။ အထင်မကြီးခဲ့ပါဘူး။ ထိပ်တိုက်ရင်မဆိုင်ချင်လို့သာ စကားယှဉ်ပြိုင်ပြီး မပြောခဲ့တာပါ။ စိတ်ထဲကဖြင့် 'အလကားလူ၊ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုးလူ၊ နည်းနည်းကလေးမှ အထင်ကြီးစရာ မကောင်းတဲ့လူ' စသဖြင့်

အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ အပြစ်တင် ပြောဆိုနေမိခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။

အဲဒီလို အပြစ်တင် ပြောဆိုမိတဲ့အထဲမှာ ကျွန်တော်တစ် ယောက်တည်းတင်မကဘဲ တခြားသူတွေလဲ ပါနိုင်အုံးမယ် ထင်ပါရဲ့။

တကယ်တော့၊ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေအပေါ်ကို အပြစ်တင် ပြော ဆိုမိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ဟာ သိပ်ပြီး ထူးဆန်းတဲ့ ကိစ္စတော့မဟုတ်ပါ ဘူး။ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်တိုင်ကျတော့ မကောင်းတာတွေကို လုပ်နေပြီး တခြားသူတွေကို မကောင်းတာတွေ မလုပ်ဖို့ တားနေတယ် ဆိုရင် ဘယ်သူက လက်ခံလိုက်နာချင်မှာလဲ၊ ဘယ်သူက အထင်ကြီး ချင်မှာလဲ။ ဒါဟာ သဘာဝကျတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ သဘာဝကိုက အထင်ကြီးချင်စရာရှိမှ အထင်ကြီး ချင်ကြတာပါ။ တစ်ခါတလေ အထင်ကြီးချင်စရာတွေ ရှိနေရင်တောင်မှ အားနည်းချက်ကို မရရအောင်ရှာပြီး အထင်သေးဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြ သေးတာပဲ မဟုတ်လား။

ပြီးတော့ လူဆိုတာ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုး ဖြစ်မ နေသင့်ဘူးလေ။ ကောင်းတာတွေကို လုပ်နေမှ ကောင်းတာတွေကို ပြောဖို့ သင့်တော်တာလေ။ ဆိုးတာတွေကို လုပ်နေပြီး ကောင်းတာတွေကို ပြောနေ မယ်ဆိုရင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အပြောနဲ့အလုပ် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေ တယ်ဆိုရင် လူတွေက ခေါင်းညိတ်လိုက်နာဖို့ထက် နှာခေါင်းရှုံ့ ဆန့် ကျင်ဖို့ ပိုများမှာပေါ့။ ဒါက ယေဘုယျသဘောကို ပြောတာပါ။

ဟိုတုန်းက ကျွန်တော် ခံယူခဲ့ဖူးတာကို ပြောတာပါ။

ဒီလိုနဲ့ လူမှုဘဝထဲကို ထဲထဲဝင်ဝင် ဖြတ်သန်းလာပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ ကျွန်တော့်ခံယူချက်တွေ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲ လာခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအရက်သမားအပေါ်ကို မြင်တဲ့အမြင်ကိုပဲ ဥပမာပေးပြီး ပြောကြည့်ပါမယ်။

အရက်သောက်တာ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူး။ ဟုတ်ပြီ။

‘အရက်သောက်တာ မကောင်းဘူး၊ အရက်သောက်ရင် သေ တတ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် လုံးဝ အရက်မသောက်နဲ့’ဆိုတဲ့အချက်ဟာ ပညာရှိ လူတော်တစ်ယောက်က ပြောမှ အမှန်တရား ဖြစ်တာလား၊ ပညာမဲ့ အရက်သမားတစ်ယောက်က ပြောရင်ကော အမှန်တရား မဖြစ်တော့ဘူးလား။ အမှန်တရားတစ်ခုဟာ ဘယ်သူပြောပြော မှန်နေ တာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။

လူကောင်းကပဲပြောပြော၊ လူဆိုးကပဲပြောပြော အမှန်တရား တစ်ခုဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမှာ မဟုတ်ဘူးလား။ အမှန် တရားတစ်ခုကို အမှန်တကယ် လိုက်နာ လက်ခံ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ ဝေးကွာပြီး ကောင်းကျိုးတွေနဲ့ နီးလာမှာ မဟုတ်ဘူး လား။

လူက ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဆိုး၊ သူပြောတဲ့စကားတွေက ကောင်းနေတယ်ဆိုရင်၊ ဘာဖြစ်သလဲ၊ လိုက်နာ ကျင့်သုံးလိုက်ရုံပေါ့။ ယုတ်စွအဆုံး၊ အရက်အသောက်လွန်ပြီး သေဆုံးလုဆဲဆဲ ဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့လဲ သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်မှာ အရက်မကောင်း ကြောင်း ပြောခွင့်ရှိနေတာပဲ မဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့်လဲ အခုလို အသက်အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာခဲ့ ချိန်မှာတော့ သဘောထားတူညီသူ ကွဲပြားသူ၊ ချစ်သူ မုန်းသူ၊ ဘယ် သူပြောတဲ့ စကားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အတွက်ကော အများအတွက်ပါ တန်ဖိုးရှိ အကျိုးများတာ သေချာတယ်ဆိုရင် လက်ခံ လိုက်နာ ဆောင် ရွက်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။

တကယ်တမ်း သေသေချာချာ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင်-  
 ‘ဘယ်သူပြောတဲ့စကားလဲ’ဆိုတာထက်  
 ‘ဘယ်လို စကားမျိုးလဲ’ ဆိုတဲ့အချက်က  
 ပိုပြီး အရေးကြီးမယ် ထင်တာပါပဲ။



### ၃။ အချိုးပြောင်းတယ်လေ၊ ဘာဖြစ်သလဲ

“မင်းပုံစံက အရင်နဲ့ လုံးဝ မတူတော့ဘူးနော်၊ တော်တော်ကြီးကို အချိုးပြောင်းသွားတာပဲ”

အဲဒီလိုစကားမျိုးကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ မကြာခဏ ပြောဆိုမိတတ်ကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

အဲဒီလိုစကားမျိုး ပြောဆိုမိတဲ့အခါတိုင်းမှာလဲ အပြောခံရသူကို ဘဝင်မြင့်တတ်သူအဖြစ်နဲ့ မိမိရဲ့စိတ်က စွပ်စွဲပြစ်တင်နေမိတတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘဝင်မြင့်တတ်သူ အတော်များများဟာ အချိုးပြောင်းတတ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။

တစ်ခုရှိတာက ဘဝင်မြင့်တတ်သူတိုင်းက အချိုးပြောင်းတတ်ကြပေမဲ့ အချိုးပြောင်းတတ်သူတိုင်းကိုတော့ ဘဝင်မြင့်တတ်သူအဖြစ် အတပ်စွပ်စွဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ပြီးတော့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပင်ကိုစိတ်အရဆိုရင် ဘဝင်မြင့်တတ်တဲ့သူတွေကို ကြည့်လို့ကို မရပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်လဲ ဘဝင်မြင့်တတ်သူတစ်ယောက် မဖြစ်အောင်၊ ဘဝင်မြင့်တတ်သူ

mgyoe.com

အဖြစ် အများအစွပ်စွဲမခံရအောင် အမြဲတမ်း သတိထားနေထိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိုးပြောင်းတတ်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အစွပ်အစွဲခံရမှာကို တော့ ဘယ်တော့မှ မကြောက်ရွံ့ပါဘူး။

ဆိုကြပါစို့။ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နေရာတစ်နေရာ၊ ရပ်တည်မှုတစ်ခုတည်းအောက်မှာတင် အမြဲတစေ တည်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ တပည့်နေရာကနေ ဆရာနေရာ၊ သားသမီး နေရာကနေ မိဘနေရာ၊ ဆင်းရဲသားနေရာကနေ သူဌေးနေရာ၊ ဝန်ထမ်း နေရာကနေ လုပ်ငန်းရှင်နေရာ စသဖြင့် အပြောင်းအလဲတွေ ရှိနေနိုင် တာပဲမဟုတ်လား။ ဒီတော့ အပြောင်းအလဲအပေါ်ကို မူတည်ပြီး အနေ အထိုင် အသွားအလာ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲနေရမှာ မဟုတ် လား။ ဆရာဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ တပည့်လို အမြဲနေချင်လို့ ရပါ့မလား။ လူကြီးဖြစ်နေပါလျက်နဲ့ လူငယ်လို အမြဲနေချင်လို့ ရပါ့မလား။ လုံးဝ မရဘူးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အတိုင်းအတာ တစ်ခုလောက်အထိပဲ ရမှာပေါ့။

သေချာတာကတော့ လူကြီးလူကောင်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လမ်းဘေးကလူတွေရဲ့အမူအကျင့်တွေနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ရှိနေလို့ မရ ပါဘူး။ လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လူကြီးလူကောင်း အမူ အကျင့်တွေ ရှိနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ လူကြီးလူကောင်းတွေနဲ့ ရင်းရင်း နှီးနှီး အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ လူဆိုးလူသွမ်းတွေနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား လမ်းခွဲ ရှောင်ခွာနိုင် ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက် ခင်မင်တွယ်တာခွဲတဲ့လူတွေပဲ ဖြစ် နေပါစေ၊ မိမိရဲ့ရပ်တည်မှုကို ထိပါးလာခဲ့မယ်ဆိုရင် ခပ်ကင်းကင်း နေသင့်ရင် နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချိုးပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ လူအချင်းချင်း ညှာတာ၊ စာနာ၊ ကူညီ၊ ဖေးမမှု

ရှိသင့်ပါတယ်။ ရှိကို ရှိရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ညွှာတာ၊ စာနာ၊ ကူညီ၊  
ဖေးမတယ်ဆိုတာဟာ လူတိုင်းရဲ့ဘဝတိုင်းကို ဝင်ပြီး ထပ်တူ ခံစား  
နေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး ပွန်းပဲ့တိုက်စားခံပြီး ပေးဆပ်  
နေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အထာ၊ ကိုယ့်အလွှာနဲ့ လိုက်  
လျောညီထွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ရင်းနဲ့ အများအကျိုးကို တတ်  
နိုင်သမျှ ဖြည့်စွမ်းပေးဖို့သာ လိုအပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ဘဝင်မြင့်တတ်သူတစ်ယောက်  
မဟုတ်ပေမဲ့ အချိုးပြောင်းသင့်ရင်တော့ ပြောင်းတတ်လေ့ရှိပါတယ်။  
ပေါင်းသင်းသင့်သူတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းသင်းတတ်လေ့ရှိပါတယ်။  
လမ်းခွဲသင့်သူတွေနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား လမ်းခွဲတတ်လေ့ရှိပါတယ်။

အဲဒီလို အချိုးပြောင်းမိလို့ လူတွေက ပြစ်တင်ငြိုငြင်စကား  
ဆိုလာခဲ့မယ်ဆိုရင်လဲ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ လက်ခံရဲ  
ပါတယ်။

မလိုတမာစကားတွေ သိပ်ပြောလာခဲ့မယ်ဆိုရင်လဲ-

“ဟုတ်တယ်လေ၊ အချိုးပြောင်းတယ်လေ၊ ဘာဖြစ်သလဲ၊  
ပြောင်းသင့်လို့ ပြောင်းတာပဲလေ” လို့တောင် ခပ်မာမာ ပြန်ပြော  
ပစ်တတ်ပါသေးတယ်။

မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် တည်  
ဆောက်ရတာပဲလေ။ ကိုယ့်အဆင့်ကိုယ် မြှင့်တင်ရတာပဲလေ။

တိုးတက် လှပတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုမှတော့  
ဒီလောက်တော့ ပြတ်သားရမှာပေါ့။ ဒီလောက်တော့ အချိုးပြောင်း  
ရမှာပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါက သိပ်ထူးဆန်းတဲ့ကိစ္စမှ  
မဟုတ်တာ။

သူ့ဘဝနဲ့ သူ၊ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပေါ့။ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။



၄။ တစ်ခါတလေ နောက်ကပဲ လှိုက်ပါရစေ

ညပိုင်းအချိန် ဟိုင်းဝေးလမ်းမကြီးတွေပေါ်မှာ ကားမောင်း  
ရပြီဆိုရင် နေရာတိုင်းမှာ လမ်းမီးရဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

လမ်းမီးဆိုတာက မြို့ပြပတ်ဝန်းကျင်တွေလောက်မှာပဲ ရှိနေ  
တတ်တာမို့ မြို့ပြနဲ့ ဝေးကွာသွားလေလေ မီးအလင်းရောင် အားနည်း  
သွားလေလေပါပဲ။ ဒီတော့လဲ ညပိုင်းအချိန် ကားမောင်းရသူတွေဟာ  
ပတ်ဝန်းကျင်ကလာတဲ့ မီးအလင်းရောင်ထက် ကိုယ့်ကားမီးရောင်ကိုယ်  
အားကိုးပြီးတော့ပဲ ခရီးဆက်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့၊ ဟိုင်းဝေးလမ်းမကြီးတွေရဲ့ ညပိုင်းအချိန်တွေမှာ  
ယာဉ်အသွားအလာ နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာဆိုရင်  
ယာဉ်မောင်းတစ်ယောက်က အတော့်ကို သတိထားရပါတယ်။ ခရီးက  
လဲ ပန်း၊ အိပ်ချိန်ကလဲ ရောက်၊ မီးရောင်ကိုလဲ အပြည့်အဝ မရတော့  
ဘူးဆိုရင် အိပ်ငိုက်လာတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လမ်းနဲ့ မလွတ်တလွတ်  
နေရာတွေမှာ အချက်ပြမီး ထွန်းမထားဘဲ စည်းပျက်ကမ်းပျက် ရပ်  
ထားတဲ့ယာဉ်တွေ၊ လမ်းလယ်ကောင်ကို တက်အိပ်နေတဲ့ ကျွဲအုပ်

နွားအုပ်တွေ၊ မတော်တဆ ကျိုးကျပြတ်ကျနေတဲ့ တံတားတွေ လမ်းတွေ စတဲ့မြင်ကွင်းမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မြင်ကွင်းမျိုးတွေကို ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ ကြိုတင်မြင်နိုင်စွမ်း ရှိဖို့အတွက်ဆိုရင် ကားမောင်းသူတစ်ယောက်ဟာ အိပ်ငိုက်မနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စူးရှတဲ့အမြင်စွမ်းအားတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့မီးအလင်းရောင်တွေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာဆိုရင် မီးအပြည့်ထိုးပြီး သတိအပြည့်နဲ့မောင်းနှင်နေတဲ့ကြားကပဲ မျှော်လင့်မထားတဲ့ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသေးတယ်။

အဲဒီလိုညမျိုးတွေမှာဆိုရင် အဖော်ကားတစ်စီးလောက် လိုအပ်တာ အမှန်ပါပဲ။ အဖော်ကားတစ်စီးဆိုတာ မိမိကားနဲ့အပြိုင် ယှဉ်မောင်းမဲ့ကားမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကားရဲ့ နောက်ကနေ မှေးလိုက်မဲ့ကားမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကားရဲ့ရှေ့ကနေ ဖေးမတွဲခေါ် ဦးဆောင်မောင်းနှင်ပေးမဲ့ ကားမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။

မိမိကားရဲ့ရှေ့မှာ အဲဒီလို အဖော်ကားတစ်စီးလောက် ရှိနေပြီဆိုရင် နောက်ကနေ မနီးမဝေး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး လိုက်မောင်းနေရုံပါပဲ။ အဲဒီလို လိုက်မောင်းခွင့်ရပြီဆိုရင် မိမိမှာ ကားအဖော်ရှိနေပါလားဆိုတဲ့အသိကြောင့် အိပ်ချင်စိတ်တွေလဲ လျော့ပါးသွားနိုင်ပါတယ်။ လမ်းနဲ့လမ်းဘေးက အမှောင်ထုကို ရှေ့ကားက ကြိုတင်ဖြိုခွဲထားပြီးသား ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကြုံလာနိုင်ခြေ ရှိတဲ့အန္တရာယ်တွေကို ကြိုမြင်ရှောင်ကွင်းပြီးသား ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိသွားချင်တဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီကိုလဲ အန္တရာယ်ကင်းကင်း၊ အချိန်မှန်မှန်နဲ့ ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

“ငါ ရှေ့က သွားမယ်နော်၊ မင်းက နောက်က လိုက်ပေါ့”

ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေကို သိပ်ပြီး ဘဝင်မကျတတ်ပါဘူး။ သူများနောက်က လိုက်ရတာကို အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်တယ်၊ သိက္ခာကျတယ်လို့လဲ ထင်မိတတ်ပါတယ်။ သူများနောက်

mgyoe.com

ကနေ လိုက်ရတဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်ရံမှာ အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်တာ၊ သိက္ခာကျတာမျိုးတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ “ငါ့မှာ သူများရှေ့ကနေ ဦးဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေပြီလား၊ ဦးဆောင်သွားလာရင်းနဲ့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ငါ့မှာ ရှိနေတာ သေချာပြီလား၊ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေပြီဆိုရင်တောင်မှ အလွန်အကျွံ အားစိုက်ပေးဆပ်ပြီးမှ ရလာနိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်မျိုးထက် ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ်မျိုးကို ပိုပြီး မမက်မောသင့်ဘူးလား” စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်မိပါတယ်။

အဲဒီလို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်မိတာကလဲ အရာရာကို ရေသာခို အချောင်နှိုက်ဖို့ ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဝန်နဲ့ ကိုယ့်အားမျှတအောင် တွေးဆကြည့်တဲ့သဘောသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ခရီးသွားခြင်းရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်က လိုရာခရီးကိုရောက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်တွေ၊ အန္တရာယ်တွေ ပေါ်ပေါက်မလာဘဲ အေးအေးချမ်းချမ်း သက်သောင့်သက်သာနဲ့ လိုရာခရီးကို ရောက်လေလေ ခရီးသွားရကျိုး နပ်လေလေလို့ မြင်မိပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် ဘဝခရီးလမ်းပေါ်ကို လျှောက်တဲ့အခါမှာ နောက်ကပဲ နေရနေရ၊ ရှေ့ကပဲ သွားရသွားရ အဲဒီကိစ္စက အရေးမကြီးလှပါဘူး။

အရေးအကြီးတာက ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မသိသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့ လမ်းခရီးပေါ်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့ လမ်းခရီးပေါ်ကို ရောက်သွားပြီဆိုရင် မျှော်လင့်ထားတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ခက်ခဲ၊ စွန့်စား၊ ပေးဆပ်

ရတတ်ပြီး မျှော်လင့်ထားတာထက် အဆပေါင်းများစွာ နှောင့်နှေး  
ကြန့်ကြာတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မသိသူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ  
မှာ လိုရာခရီးကို မရောက်နိုင်တဲ့အပြင် ဘဝတစ်လုံး နစ်မွန်းသွားတဲ့  
အထိ ဒုက္ခရောက်သွားတတ်ပါတယ်။



၅။ လွှဲအတုံးနဲ့ တစ်ညလုံး ဖြတ်မလို့လား

ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်လောဘကြီးသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှုပ်လာပြီဆိုရင် အိပ်ချိန်လဲ မမှန်တော့ပါဘူး။ စားချိန်လဲ မမှန်တော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စားချိန်မမှန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်သိပ်များလာပြီဆိုရင် မနက်စာစားဖို့ မေ့သွားတတ်ပါတယ်။ နေ့လယ်စာကို နေ့လယ်နှစ်နာရီ သုံးနာရီမှ စားဖြစ်ပါတယ်။ ညစာဆိုရင်လဲ ည ကိုးနာရီ၊ ဆယ်နာရီလောက်မှ စားဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ပုံမှန် သုံးနပ်ပြည့်အောင် စားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမဲ့ တချို့ရက်တွေမှာဆိုရင် နှစ်နပ်စားဖို့အတွက်တောင် ပျက်ကွက်နေတတ်ပါတယ်။ သုံးနပ်အပြည့် စားဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ အချိန်မှန်မှန် မဟုတ်ခဲ့တာကတော့ အသေအချာပါပဲ။

ဒီတော့ ကြာလာတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲ။ ရင်ထဲမှာ ပူလာသလိုလို၊ ပျို့ချင်သလိုလို၊ အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာပါတယ်။ အစာအိမ်က နာလာပါတယ်။ အောင့်လာပါတယ်။ မခံစားနိုင်တော့တဲ့ အဆုံး ဆေးခန်းကို သွားပြလိုက်ရပါတယ်။ မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း

ပါပဲ။ အစာအိမ်ရောဂါ စဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့အဖြေကို ရပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါ စဖြစ်နေပြီဆိုမှတော့ ကုရပြီပေါ့။ ဆေးခန်းကို ပုံမှန်သွားရပြီပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ အတော်ကြာကြာ ဂရုစိုက် ကုသပြီးတဲ့နောက်မှာ ကြိုးစားရှာဖွေထားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေ သိသိသာသာ လျော့ပါးကုန်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အစာအိမ်ရဲ့ အလိုဆန္ဒကို မလိုက်လျောခဲ့ပါဘူး။ သူ့ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ အချက်ပြနေနေ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကိုယ်လုပ်ပြီး အစာအိမ်ကို လျစ်လျူရှုခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ အစာအိမ်ကလဲ ကျွန်တော့်ကို ပညာပြန်ပြပါတယ်။ အလူးအလဲ နာကျင်ခံစားစေတဲ့ အထိ နှိပ်စက်ပါတယ်။ ရှာထားတဲ့ငွေတွေကို ဖြုန်းတီးပစ်ပါတယ်။ နောက်ကို ဒီအချိုးမျိုး လာချိုးလို့ကတော့ ဒါထက်ပိုဆိုးအောင် ဒုက္ခပေးပစ်မယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ မှတ်လောက်သားလောက် ဆုံးမတဲ့သဘော ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် နောင်တတွေ ရလာပါတယ်။ အတွေးတွေ ဝင်လာပါတယ်။

လူဟာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ထမင်း(အစာ)စားနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ထမင်း(အစာ)စားဖို့အတွက် အလုပ် လုပ်နေတာလား။ အဲဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေတွေ အများကြီး ရှိနေလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ အဖြေတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ၊ လူဟာ အစာမစားဘဲ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အစာ မစားဘဲ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ မေ့ထားတတ်ကြပါတယ်။ အလုပ်ကသာ ပထမ၊ အစာစားဖို့က ဒုတိယလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

လူဟာ မိမိနဲ့မိမိပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်ရေးအတွက် မဖြစ်မနေ အလုပ်လုပ်ရမှာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်မှုဆီ ဦးတည် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ဖို့၊ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာထက်မြက်နေဖို့၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို မဖြစ်မနေ ဖြည့်

ဆည်းပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အမြဲတစေ ချွန်မြနေ အောင် သွေးနေ၊ သနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကသာ ပထမ၊ မိမိက သာ ဒုတိယ၊ မိမိကသာ တတိယလို့ ခံယူထားသင့်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သွေးနေ၊ သနေ၊ ဂရုစိုက်နေဖို့ မေ့လျော့သွားတတ်ကြပါတယ်။ အလုပ်က ပထမ၊ အလုပ်က ဒုတိယ၊ အလုပ်က တတိယလို့ ခံယူမိတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီမှာပဲ မလိုလားအပ်တဲ့ပြဿနာတွေ၊ မျှော်လင့်မထားတဲ့ ဘေးဒုက္ခတွေ တသီတတန်းကြီး ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ လမ်းတွေ ကောက်ကျွေပြီး ခရီးတွေ နှေးဖင့်ကုန်ပါတယ်။

သစ်တုံးတစ်တုံး ပြတ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် လွန် ဖြတ်ရတာ မှန်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်တုံးပြတ်ဖို့လောက်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး လွှဲသွေးဖို့ အတွက် မေ့နေမယ်ဆိုရင်တော့ လိုတာထက်ပိုပြီး ပင်ပန်း၊ ကြန့်ကြာ နေပါလိမ့်မယ်။

ကြာလေ တုံးလေ၊ သုံးမရလောဘဝကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။  
အဲဒါကြောင့်၊

လွှဲအတုံးနဲ့ တစ်ညလုံး ဖြတ်ဖို့ မစဉ်းစားလိုက်ပါနဲ့။  
လွှဲသွေးပြီးမှ သစ်ဖြတ်ကြပါစို့။



### ၆။ နှစ်နှစ်ကာကာ ဆောရီးလုပ်ပါ

လူဆိုတာ မှားတတ်တဲ့အမျိုးပါ။ သူလဲ မှားပါတယ်။ ကိုယ်လဲ မှားပါတယ်။ သေချာတာကတော့ လူချင်းအတူတူ မှားယွင်းမှုခေါင်းစဉ် အောက်ကို ရောက်နေကြတာက အတူတူပါပဲ။

ဒါပေမဲ့၊ မှားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူတတ်ကြပါဘူး။

တချို့က မှားပြီးတဲ့နောက်မှာ သူနဲ့ပဲ မဆိုင်သလိုလို၊ သူ့မှာပဲ တာဝန်မရှိသလိုလိုနဲ့ မသိလိုက် မသိဘာသာ နေတတ်ကြပါတယ်။ တောင်းပန်ဖို့ တင်းခံထားတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ မှားပြီးတဲ့နောက်မှာ သူ့အပြစ်သူမြင်ပါတယ်။ သူ့မှားခဲ့မိတာတွေအတွက် အမြန်ဆုံး တောင်းပန်တတ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်း သေသေချာချာ တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြဿနာ မဖြစ်ချင်ကြပါဘူး။ မမုန်းတီးချင်ကြပါဘူး။ လူအချင်းချင်း မုန်းတီးရတာကို ပျော်နေတဲ့သူဆိုတာ အင်မတန်မှ ရှားပါးပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့်၊ ခင်မင်ရင်းစွဲ ရှိ

ပြီးသူအချင်းချင်း မုန်းတီးဖို့ဆိုရင် ပိုပြီးတော့တောင် ဝန်လေးမိပါလိမ့်မယ်။ အမုန်းတရားဆိုတာ လေးလံပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ပေါ့ပါးပါတယ်။ အမုန်းတရားနဲ့ခွင့်လွှတ်ခြင်း နှစ်ခုထဲက တစ်ခုကို ရွေးပါဆိုရင် ကျွန်တော်ကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကိုပဲ ရွေးချယ်မိပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဖက်လူရဲ့ အမှားအယွင်းကြောင့် မလွဲသာမရှောင်သာ စိတ်ဆိုးမိတာမျိုးတွေရှိခဲ့ပေမဲ့ တစ်ဖက်လူက အချိန်မီ ပြန်တောင်းပန်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်ဘက်က ခွင့်လွှတ်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတတ်စမြဲပါပဲ။ တခြားလူတွေမှာလဲ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးတွေပဲ ရှိကြလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။

တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ သိပ်ကိုကောင်းပါတယ်။

သိပ်ကို မင်္ဂလာရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်လူ ခွင့်လွှတ်ချင်စရာကောင်းအောင် တောင်းပန်တတ်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ 'ဆောရီးနော်၊ ခွင့်လွှတ်နော်၊ နောက်ကို မဖြစ်စေရပါဘူးနော်'ဆိုတဲ့ စကားတွေကို သုံးပြီး အခါခါတောင်းပန်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲကလာတဲ့ လေးလေးနက်နက်စကားလုံးတွေ မဟုတ်ဘဲ နှုတ်ဖျားကလာတဲ့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်စကားလုံးတွေ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ဝန်ခံပါတယ်။ အဲဒီလို ရင်ထဲကလာတဲ့စကားလုံးတွေ မဟုတ်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်စကားကိုယ် တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း မသိခဲ့ပါဘူး။ တောင်းပန်ပြီးတာနဲ့ အရာရာ ပြီးသွားပြီလို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်စကားကိုယ် ဆက်ပြီး ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာကို မေ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ အလားတူအမှားမျိုးတွေကို ထပ်ပြီး ကျူးလွန်မိခဲ့ပြန်ပါတယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ အတောင်းပန်ခံရသူဘက်က ကျွန်တော့်တောင်းပန်မှုတွေကို တန်ဖိုးမထားတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အပေါ်မှာ အယုံအကြည်မရှိတော့ပါဘူး။ ခဏခဏ မှားပြီး ခဏခဏ တောင်းပန်

တတ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်လာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြာလာတဲ့အခါ တစ်ဖက်လူက စိတ်နာသွားခဲ့ပါတယ်။ အမုန်းသက်မရှည်သင့်ဘဲ ရှည် သွားခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေ အခါခါကြုံလာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမလာမိပါတယ်။

“ငါ့ဘက်က အမှားတစ်ခုခု လုပ်ခဲ့မိပြီ မဟုတ်လား။ အမှား တစ်ခုခု လုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် တောင်းပန်ရမယ်ဆိုတာကို သိနေပြီ မဟုတ်လား။ ဒါဆိုရင်တော့၊ တောင်းပန်ရမဲ့အတူတူ ရင်ထဲကလာတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ လေးလေးနက်နက် တောင်းပန်လိုက်တာ အကောင်း ဆုံးပါပဲ။ ကိုယ့်ဘက်က လေးလေးနက်နက် တောင်းပန်လိုက်မယ်ဆို ရင် ကိုယ့်အတွက်ကော သူ့အတွက်ပါ စိတ်ရှင်းသွားမှာပေါ့၊ စိတ်ရှင်း သွားပြီဆိုရင် ရုပ်ရှင်းသွားမှာပေါ့။ ရုပ်ရှင်းသွားပြီဆိုရင် အလုပ် ရှင်း သွားမှာပေါ့”

ဟုတ်ပါတယ်။

မိမိဘက်က တစ်ခုခုမှားယွင်းသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူကို တောင်းပန်ရပါမယ်။

လေးလေးနက်နက် တောင်းပန်ဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

နှစ်နှစ်ကာကာ ဆောရီးလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အမုန်းတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။



### ၇။ ကြောက်နေရင် ပက်ထားလို့က်ပါ

ကျွန်တော် ကျောင်းသားဘဝတုန်းဆိုရင် သင်္ချာဘာသာရပ်ကို သိပ်ကြောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကြောက်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက ရှည်လျားထွေပြားလွန်းတဲ့ ပုစ္ဆာတွေကို တွက်ရချက်ရလွန်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ချာကို ကြောက်တော့ စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ စိတ်မဝင်စားတော့ ခပ်ဝေးဝေးနေပါတယ်။ ခပ်ဝေးဝေးနေတော့ ဆရာတွေက ရှေ့ကနေ ဘယ်လောက်ပဲ ရုပ်လုံးကြွအောင်သင်သင် မျက်လုံးကြီး ပြူးကြည့်နေတာကလွဲလို့ ခေါင်းထဲကို ဝင်မလာပါဘူး။ ဒီတော့၊ မြင်လျက်နဲ့မရှိ၊ ကြားလျက်နဲ့မသိ ဖြစ်လာပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သင်္ချာစာအုပ်နဲ့ သင်္ချာဆရာကို မမြင်ချင်တော့တဲ့အထိ စိတ်ပျက်လာမိပါတယ်။

အဲဒီအတွက်၊ ပထမဆုံးလပတ်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုပြီးချိန်မှာ သင်္ချာ အတော်ညံ့တယ် ဆိုတဲ့ရလဒ် ထွက်လာပါတယ်။ မျှော်လင့်ထားပြီးသားအဖြေ ဖြစ်နေတာမို့ ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်ပြီး ဝမ်းမနည်းလှပါဘူး။ သိပ်ပြီးတောင် မဟုတ်ပါဘူး။ နည်းနည်းကလေးမှကို ဝမ်း

မနည်းမိတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတွေနဲ့မိဘတွေကတော့ ဝမ်းနည်းတတ်ကြတယ်ထင်ပါရဲ့။ သူတို့ချင်း ခေါင်းချင်းဆိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဆရာက ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းကို ခေါ်ပြီး တွေ့ပါတယ်။

“မင်း၊ သင်ချီကို တအားကြောက်နေတာလား။”

“ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ မကြားချင် မမြင်ချင်လောက်အောင်ကို ကြောက်ပါတယ်”

“လွယ်လွယ်ကလေးပါကွာ၊ ကြောက်နေရင် ဖက်ထားလိုက်ပေါ့”

“ဗျာ . . .”

ပထမတော့ ဆရာပြောတဲ့စကားကို ကျွန်တော် နားမလည်ပါဘူး။ ဆရာကိုလဲ မမေးမိပါဘူး။ ဆရာကလဲ စကားလုံးတွေနဲ့ အဖြေမပေးပါဘူး။ လက်တွေ့ကျကျပဲ သက်သေပြပါတယ်။

သင်ချီဘာသာရပ်ကို တခြားဘာသာရပ်တွေထက် အချိန်ပိုပေးပြီး သင်ပေးပါတယ်။ မရှင်းတဲ့ပုစ္ဆာတွေကို သေသေချာချာ ရှင်းပြပြီး အထပ်ထပ်အခါခါ တွက်ခိုင်း၊ မှတ်ခိုင်း၊ လေ့ကျင့်ခိုင်းပါတယ်။ နေ့လဲသင်ချီ၊ ညလဲ သင်ချီ၊ အချိန်တိုင်းသင်ချီ ဖြစ်နေအောင် တွန်းအားပေးပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော့်မျက်လုံးထဲမှာ တွက်ချက်မှုတွေ၊ အီကွေးရှင်းတွေ အချိန်ပြည့်လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။ ကြောက်လွန်းတဲ့သင်ချီနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နေမိရာက ရင်းနှီးလာသလို ခံစားလာရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သင်ချီနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှောင်မှောင်မိုက်မိုက် ဖြစ်နေရာကနေ လင်းလင်းရှင်းရှင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ သင်ချီကြောက်သူ မဟုတ်တော့ဘဲ သင်ချီချစ်သူ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ သင်ချီဆိုတဲ့ အရာကို ထွေးပွေ့ထားမှန်းမသိ ထွေးပွေ့ထားမိသလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှ ဆရာပြောခဲ့တဲ့ ‘ကြောက်နေရင် ဖက်ထားလိုက်ပေါ့’ ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘော

ပေါက်သွားခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေရယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျွန်တော်တို့ လောကကြီးထဲမှာလဲ အဲဒီ အတိုင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခုခုအပေါ်ကို မသိတာ၊ နားမလည် တာ၊ မနှစ်သက်တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ အစရှိတဲ့ စိမ်းသက်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် ခံစားရတဲ့နေရာမှာတင်ပဲ ရပ်ထားတတ်ကြ ပါတယ်။

တကယ်တော့ ခံစားမှုနေရာမှာတင် ရပ်ထားသင့်ပါဘူး။ ငါ ဘာကြောင့် ဒီလို ခံစားနေတာလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာကြည့်သင့်ပါတယ်။ ခံစားမိတဲ့အရာနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နေထိုင်၊ ထိတွေ့ကြည့်သင့်ပါတယ်။

နည်းပညာတွေကို နားမလည်ဘူး၊ အဲဒီလူတွေကို ကြည့်မရ ဘူး၊ လူတွေရှေ့မှာ စကားမပြောရဲဘူး၊ ဒုက္ခတွေကို ရင်မဆိုင်ချင်ဘူး၊ ...ဘူး၊ ...ဘူး၊ ...ဘူး၊ ... စတဲ့ ဘူးပေါင်းများစွာ ပြဿနာတွေဟာ လူတိုင်းလိုလိုမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

လူအများစုက အဲဒီလို ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရပြီဆိုရင် နီးကပ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ခပ်စိမ်းစိမ်း နေတတ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြာလေဝေးလေ ပိုစိမ်းလေဖြစ်ပြီး ဘူးသံသရာ လည်သွားတတ်ပါ တယ်။

တကယ်ကတော့ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။  
လွယ်လွယ်ကလေး ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းပညာတွေကို နားမလည်ဘူးလား၊ အထပ်ထပ်အခါခါ လေ့လာလိုက်ပါ။ အတန်အသင့် နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ လူတွေကို ကြည့်မရဘူးလား၊ နီးနီးကပ်ကပ် ပေါင်းသင်း ကြည့်လိုက်ပါ။ အထိုက်အလျောက် စာနာမိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခတွေကို ရင်မဆိုင်ချင်ဘူးလား၊ အခက်အခဲတွေကို ကြိုး

စား ကျော်လွှားကြည့်ပါ။ လောကဓံကို အံတုနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ  
ရလာပါလိမ့်မယ်။

ကြောက်နေရင် ဖက်ထားလိုက်ပါ။  
ထူးခြားတဲ့ အရသာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

