

စာရေးသူ၏ ရင်တွင်းစကား

စာအုပ်လေးဟာ motivation ဆိုတာထက် ဘဝနေနည်းတွေကို ပြုစုထားတာဆိုရင် ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။

စာဖတ်သူတွေ စိတ်စွန့်အားတွေဖြစ်စေဖို့၊ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေလမ်းကြောင်းအမှန်ပေါ် လျှောက်နိုင်ဖို့၊ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

ကျွန်တော်အပါအဝင် လူငယ်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ လူတိုင်းသိထားရမယ့် စိတ်အဟာရဖြည့်စွက်နည်းတွေ စတာတွေကို ပေါင်းစည်းထားပါတယ်။

လူငယ်တွေအတွက် အထူးရည်ရွယ်စုစည်းထားတာ ဆိုပေမယ့်လည်း အရွယ်သုံးပါးအားလုံး ဖတ်နိုင်အောင် အဖက်ဖက်က၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကနေ ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးဖြစ်ဖို့အတွက် စာအုပ်တွေ အများကြီး ဖတ်ခဲ့တယ်၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျအောင်။ ဘယ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ် active ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအရာတွေထဲက ကိုယ်တိုင်သိရှိလာမှုတွေ၊ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိ မှုတွေအားလုံးကို ဉာဏ်မီသလောက်၊ တတ်စွမ်းသလောက် ကြိုးစား ရေးသားထားပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်စကားအနေဖြင့် ကျွန်တော့်ကို စာအုပ်လေးတွေထုတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ စာလေးတွေကို အစဉ်တစိုက် အားပေးလာခဲ့ ကြတဲ့ Online က ကျွန်တော်ရဲ့ Reader လေးတွေ၊ ကျွန်တော့်ကို အမြဲ Support ပေးခဲ့တဲ့ Special person တွေ၊ ကူညီပေးခဲ့ကြတဲ့ ညီအစ်ကို၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အတုယူခဲ့ရတဲ့ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတွေ၊ အားလုံး (အားလုံး)ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးဖတ်ရခြင်းဟာ စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေတယ်၊ အကျိုးရှိစေ တယ်ဆိုရင် စာရေးသူ ကျွန်တော် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပြီး ဒီစာအုပ်လေးမှာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေခဲ့ကြောင်း၊ စာဖတ်သူအနေဖြင့် ခံစားမိခဲ့ရင်လည်း စာရေးသူ ကျွန်တော့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေသာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း ပြောပါရစေ။

ကျွန်တော်ရဲ့ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ Review ရေးသားလို လျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝေဖန်အကြံပြုလိုလျှင် ဖြစ်စေ

Facebook Account = Thar Htwe

Facebook page = Thar Htwe - creative writer -

သို့ tag post များဖြင့်လည်းကောင်း၊ messenger ၌ ဆက်သွယ်၍ လည်းကောင်း ရေးသား ပေးပို့နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျ။

Live Life Satisfied .

၉

အပြုံးပါ၊ စာဖတ်ပါ။

စိတ်စွန့်အားအပြည့်ဖြင့် တစ်ရက်ချင်း ရှင်သန်ပါ...။

ချစ်ခြင်းဖြင့်

သားထွေး

ကျေနပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

Quality time

ဘဝမှာ Quality time လေးတွေ ပိုင်ဆိုင်ပြီလား။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးကြည့်မိတယ်။ ဟင့်အင်း မသေချာပါဘူး။

Quality time ဆိုတာက ကားအကောင်းစားကြီးတွေ၊ မိုးမျှော်တိုက်ကြီးတွေ၊ အကောင်းစားဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အချိန်ကို မဆိုလိုဘူး...။

ကိုယ်နှစ်သက်သဘောကျတဲ့လူ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ တန်ဖိုးကြီးအရာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ရတာလည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။

Quality time အစစ်မှန်ဆိုတာက ကိုယ့်စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်ရာကို ရှာတွေ့သွားတဲ့အချိန်မျိုး...။

အချစ်တွေနဲ့ပူလောင်စရာမလိုတော့တဲ့အချိန်နှင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မနာလိုမုန်းတီးစရာ မရှိတဲ့အချိန်မျိုး...။

တစ်နည်းအားဖြင့်ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပေါ်မှာ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတွေနဲ့ ကင်းလွတ်တဲ့အခါမျိုးကို Quality Time လို့ခေါ်ပါတယ်။

Quality time တွေကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်ပြီဆိုတာထက် ကိုယ့်ဘဝထဲကို စိတ်ရှုပ်စေမယ့် အရာတွေနဲ့ အပိုလူတွေ ဘယ်သူမှ ပေးမဝင်တော့တဲ့အခါမျိုး ဘယ်သူ့စိတ်နဲ့မှ အသက်ရှင်စရာမလိုတော့တဲ့ဘဝကို ကိုယ်ပိုင်ဘဝလို့ ခေါ်တယ်။

လက်ရှိမှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲကိုသူများတွေကို ပေးဝင်နေကြတယ်။

သူတို့ ပြောသမျှကို လိုက်ခံစားတယ်။ ကိုယ်စိတ်ပျော်ဖို့ လုပ်မယ်ဆိုတာ ထက် ငါလုပ်လိုက်ရင် သူတို့ဘာပြောကြမလဲဆိုပြီး ပိုတွေးပူကြတယ်။

ကိုယ့်အသွေးအသားနဲ့သာ ဖြစ်တည်နေတဲ့ ဒီကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုယ်ပိုင်စိတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ ချိတ်ဆက်ထားသင့်တယ်။ ဘယ်သူ့အမြင် ဘယ်သူ့အတွေးကိုမှ ဝင်မစွက်ဖက်စေပဲပေါ့...

အဲဒီလိုဘဝကို private မထားနိုင်သရွေ့ Quality time ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့နဲ့အဝေးကြီးမှာပဲ ရှိနေမှာပါ။

ဟိုလူက ဘာပြောလို့ ငါ့ကို ဘာလုပ်ခဲ့ဖူးလို့ဆိုပြီး မုန်းနေတာတွေ သူ့အဆင်ပြေဖို့ ငါလုပ်ပေးရမယ်ဆိုပြီး သူများအတွက် ကြိုးစားပေးရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနစ်နာခံနေရတာတွေ၊ လွမ်းရ ဆွေးရ မုန်းရ သံယောဇဉ်တွေထားရနဲ့ ကိုယ့်ကို အပူလောင်ခံနေတာတွေ၊ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ quality time တွေကို ဖျက်ဆီးမိနေတာပါပဲ။

Quality time ဆိုတာ ငါ့အတွက်ချည်းပဲဆိုပြီး အတ္တဆန်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်သက်သာရာ ကိုယ်ရှာပြီး နေတတ်တာ။ အရေးမပါ

တာတွေကို နေရာမပေးတာ။

တချို့နေရာတွေကနေ ထွက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝက တခြား
လူတွေပျော်စေဖို့ အသုံးချခံဖို့ချည်း ရှင်သန်နေရတာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုက ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မမူတည်သလို သူတို့ပျော်စေဖို့
လည်း ကိုယ့်မှာ တာဝန်မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူ့ရှိမှဖြစ်မှာ ငါရှိနေပေးမှရမှာဆိုတဲ့
စိတ်နဲ့မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူမှမရှိလည်း ဖြစ်တယ်၊ ငါမရှိလည်း အဆင်ပြေသွားမှာ ဆိုတာ
မျိုး မျှတွေးပါ။ ဘယ်သူ့အမြင်တွေကိုမှ ထည့်မတွေးဘဲ ကိုယ့်စိတ်ပျော်ဖို့
ဦးတမ်းပေးပါ။

ရုပ်ကျွန်းမာအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
ဘဝမှာ Quality time လေးတွေ များများတည်ဆောက်ကြည့်ပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချုပ်နှောင်တွေကနေ ကင်းလွတ်ပြီး
Quality time လေးတွေများများတည်ဆောက်နိုင်မှ ကိုယ့်ရဲ့ရှင်သန်ခြင်း
မှာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ် မဟုတ်လား။



ရှင်သန်ရတာ ပင်ပန်းလာတဲ့အခါ

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် တစ်ခါတလေမှာ ရှင်သန်ရတာပင်ပန်းလာတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ကြုံတွေ့လာရနိုင်ပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်တွေမဲ့သလို အနာဂတ်တွေလဲ ပျောက်နေကြတာမျိုး။ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ မသိတဲ့မနက်ဖြန်ကို စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ ဖြတ်သန်း နေကြရတာမျိုးတွေပေါ့။

ဒါက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလားဆို မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ လောကနိယာမသဘောတရားဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတိုင်းရဲ့ ကံတရားဆိုတာ မွေးကတည်းက လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ရေးခြစ်လာပြီးသားပါ။ အမြဲတမ်းချည်း ကောင်းမနေသလို အမြဲတမ်းလည်း ဆိုးရွားမနေနိုင်ပါဘူး။ လူတွေဖန်တီးတဲ့ အရာတွေဆိုတာ တစ်နေ့လူတွေ ကြောင့်ပဲ အဆုံးသတ်ရစမြဲပါ။

ဒီလို အနိက်တန်တွေမှာ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲရှင်သန်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး အပူကင်းအောင်နေပါ။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာမှတော့ ကံဓာတ်ဆရာအလိုကျ ကကြရတာပဲ မဟုတ်လား။

မပျော်ဘဲ ပြုံးရတဲ့နေ့တွေ။ မလျှောက်ချင်တဲ့ လမ်းတွေ။ ဓာတ်မတည့် တဲ့သူတွေ။ အမျိုးမျိုး ဘဝမှာကြုံရမှာပါပဲ။ ဒီလိုရှင်သန်ရခက်ခဲတဲ့ကာလ လေးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လက်ခံပြီး အကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းဖို့နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

"Everybody is dealing with their own drama" တဲ့။

လူတိုင်း ကကိုယ့်ဘဝရဲ့ အခက်ခဲတွေကိုယ်စီနဲ့ ဖြတ်သန်းနေကြရတာပါ။

အခက်ခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရတာချင်းအတူတူ တချို့က အခက် အခဲတွေရှိနေပါသော်လည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေကြတယ်။ တချို့အတွက် အရာရာမှာ ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်းကန်နေကြရတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပျော်အောင်ထားတတ်တဲ့ အရည်အချင်းမှာပဲ မူတည်တာပါ။ ငိုလည်း ဒီဘဝ၊ ရယ်လည်း ဒီဘဝဆိုရင် မငိုဘဲ ဆက်သွားကြ ရအောင်။

လူတိုင်းကတော့ အခက်အခဲတွေ ဘယ်တွေ့ချင်ပါ့မလဲ။ ဒါပေမဲ့ မတွေ့ချင်ဘူးဆိုပြီး ရှောင်နေလို့ရတဲ့အထဲမှာလည်း အခက်အခဲနဲ့ ပြဿနာ တွေက ပါမနေတတ်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေပေါ်လက်ခံပါ။ အပြုံးနဲ့ရင်ဆိုင် အနိုင်ယူပါ။ တစ်နေ့ အဆင်ပြေသွားတော့မှာဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရှင်သန်ပါ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စာနာပါ။ ဖေးမပါ။ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ သန်မာတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။



If There Is No Tomorrow

သင့်ဘဝမှာ တကယ်လို့များ ငါ့အတွက် မနက်ဖြန်ဆိုတာမရှိတော့ရင်
ဆိုတာမျိုးကိုတွေးဖူးပါသလား။

မနက်ဖြန်မှာ တကယ်လို့ ခင်ဗျားသာမရှိတော့ရင် ...။ မိသားစုတွေ
အပေါင်းပသင်း သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး ပြာပြာသလဲ ဖြစ်သွားကြမယ်။

ငိုတဲ့သူကငိုကြမယ် ချစ်သူခင်သူ အားလုံးဝမ်းနည်းကြမယ်။

ချက်ချင်းကြီးဆိုသလို ခင်ဗျား Facebook acc လေးမှာ RIP ဆိုပြီး
စိတ်မကောင်းတဲ့ Status တွေ tag post တွေတန်းစီကုန်မယ်။

ခင်ဗျားအကြောင်းတွေပြောနေကြလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားနဲ့ ဓာတ်မတည့်
တဲ့လူတွေ မနာလိုသူတွေကလည်း အနည်းဆုံးတော့အရင်လို မကောင်း
ပြောမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။

ခင်ဗျားရဲ့ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့ အကြောင်းလေးတွေပြန်ပြောကြမယ်။

ရှိနေတုန်းကဘယ်တော့မှ မကြားရတဲ့ တန်ဖိုးထားခြင်းတွေ ချီးမွမ်းခြင်းတွေနဲ့ ပြောနေကြမယ်။

ဒါဟာ ... အကြာကြီးမဟုတ်ပါဘူး။

ရေထဲကို ပစ်ချလိုက်တဲ့ကျောက်ခဲလေး တစ်လုံးလိုပဲ။ လှိုင်းတွန့်လေး ခဏထပြီး ငြိမ်သက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှတ်တရတွေကလည်း ခဏလေးအတွင်းမှာ အမှတ်တမဲ့ ကွယ်ပျောက်သွားကြမှာပါ။

စဉ်းစားကြည့်ပါ မနက်ဖြန်မှာ ကိုယ်သာ တကယ်မရှိတော့ရင်ဆိုတဲ့ အတွေးကြီးက သွေးလန့်စရာကောင်းလွန်းပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုမှပြန်မရတော့လောက်အောင် ပြီးဆုံးသွားမှာ။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတွေ အားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားမှာ။

အမြဲကြားနေရလို့ ငြီးငွေ့နေတဲ့ အမေ့ဓာတ်ပြားဟောင်းတွေလည်း ကြားရတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ မိသားစု ထမင်းဝိုင်းလေးဆိုတာလည်း ရှိလာတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျောင်းတက်ခဲ့ကြတဲ့ အချိန်တွေလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဓာတ်မတည့်တဲ့ ဘေးအိမ်ကလူတွေနဲ့လည်း တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်သလို အဝေးကမိတ်ဆွေတွေနဲ့လည်း ထပ်ဆုံနိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ခင်ဗျားရှာခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေ ဝယ်စုထားတဲ့ တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းတွေ ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့သူအားလုံးကို ခင်ဗျားထားခဲ့ရတော့မှာ။

တစ်ခါတလေဆို ကျွန်တော်တို့က မနက်ဖြန်ဆိုတာကိုတွေးပူပြီး ဒီနေ့လေးကို သေချာတန်ဖိုးထားမိကြပါဘူး။ ဘယ်လိုကုန်လို့ကုန်သွားမှန်း မသိအောင်ကို တန်ဖိုးမဲ့ခဲ့ကြဖူးတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ချာရိုက်နေကြတယ်။

တစ်နေ့အဆင်ပြေဖို့အတွက် တွေးကြရင်း ဒီနေ့မှာ မတရားတာတွေ

လည်း လုပ်မိကောင်းတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းလည်း ဆန်ကြပူမယ်။

“နေ့ရက်တိုင်းကို နောက်ဆုံးနေ့လို့ သဘောထား” ဆိုတဲ့စကားက အရမ်းလေးနက်ပါတယ်။

“မနက်ဖြန်နဲ့ နောက်ဘဝ” ဆိုတဲ့ အထဲမှာ နောက်ဘဝဆိုတာ နီးနီး လေးပါ။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ အဝေးကြီးပါ။ အချိန်မရွေး ဒီလောကကြီးကနေ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တယ်။

မွေးဖွားခြင်းနဲ့သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ကြားက ရှင်သန်ခြင်းဆိုတဲ့ အလွှာ ပါးပါးလေးကြားမှာ ကျွန်တော်တို့က လောဘတွေ ဒေါသတွေနဲ့ ဖြတ်သန်း မိနေကြတယ်။

မုန်းတဲ့သူတွေ ဓာတ်မတည့်တဲ့နေ့နဲ့တွေ့လည်း သတ်မှတ်ထားကြ သေးတယ်။

မနက်ဖြန်မှာ ကျွန်တော်တို့မရှိတော့ရင် ဘာမှလည်း ယူသွားလို့မရဘူး။ အမှားတွေလည်း ပြန်ပြင်လို့မရဘူး။ တောင်းပန်းလို့လည်း မရတော့ဘူး။ ခွင့်လွှတ်စရာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ချစ်ကြောင်းတွေလည်း ပြောခဲ့လို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့လေးကို တန်ဖိုးထားရအောင်။ ချစ်ကြောင်းတွေ ပြော ကြရအောင်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းခြင်းတွေပဲ လက်ဆင့်ကမ်းရအောင်ပါ။ မထားသင့်တဲ့ အတ္တတွေ၊ မာနတွေနဲ့ ကိုယ့်ကမ္ဘာ ကို မကျဉ်းမြောင်းပါစေနဲ့တော့။

မသေချာတဲ့ နေ့စွဲတွေမှာ အတိတ်ကို ပြန်တွေးပြီး စိတ်မညစ်နဲ့။ အနာဂတ်ကိုလည်း တွေးပူလည်းမစိုးရိမ်နဲ့။ ဒီနေ့မှာ အကောင်းဆုံး နေထိုင် ပြီး အေးချမ်းစွာနေထိုင်ပါ။

လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ပြီး ကြိုးစားစရာရှိတာ ကြိုးစားပါ။ အမုန်းတရား

တွေကင်းအောင်နေပြီး မနက်ဖြန်ဆိုတာကို တွေးမပူဘဲ ဒီနေ့မှာပေါ့ပေါ့
ပါးပါး ဖြတ်သန်းပါ။

အတွေးလွန်နေတာတွေလဲရပ်ပြီးပျော်အောင်နေပါ။

“ဒီနေ့လေးကို နောက်ဆုံးနေ့လို့သဘောထားပြီးနေ” ဆိုတဲ့ စကားကို
သေချာသဘောပေါက်ပြီးတဲ့အခါ...။ သေချာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့
တွေဟာ အရင်ကထက် ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိလာမှာပါ။

လူ့ဘဝက တိုလွန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရှင်သန်ခြေချခွင့်ရခဲ့တဲ့
ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းခြင်းတွေတော့ မျိုးစေ့
ချထားခဲ့သင့်ပါတယ်။



Positive Vibes

ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ဖို့ဆိုရင် ကျနော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းအောင်ထားသင့်သလို အပေါင်းအသင်းတွေ၊ ကိုယ့်ဘေးနားက လူတွေကိုလည်း ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

Positive Vibes ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ များများဖြတ်သန်းသင့်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့သူ၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ဖြည့်တွေးတတ်တဲ့သူ၊ အဲဒီလို လူတွေအများကြီးကိုကိုယ့်ဘေးနားမှာထားသင့်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း Positive Vibes ရှိတဲ့လူဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်က အကြည်ဓာတ်တွေ အမြဲ ပေါက်ဖွားနေမှာပါ။

အကြည်ဓာတ်ရှိတဲ့လူတွေက အရမ်းအေးချမ်းပါတယ်။

သူနဲ့ စကားပြောကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သူနဲ့အတူ အလုပ်တွဲလုပ်ရတာပဲ

ဖြစ်ဖြစ် သိပ်ကို ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ သူနဲ့ ရှိနေရရင် အေးချမ်းတယ်။ သူနဲ့စကားပြောနေရရင် ကြည်နူးရပါတယ်။ အကြည်ဇာတ်ဆိုတာ ကူးစက်စေတတ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ သင့်ကိုယ်တိုင်က အကြည်ဇာတ်ရှိသူ ဖြစ်နေပါ တခြားသူတွေကိုပါ ကူးစက်ပြီးအေးချမ်းမှု ရစေနိုင်မှာပါ။

မြို့တစ်မြို့ကို တာဝန်တစ်ခုနဲ့ စတင်ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မြို့ခံလူ နှစ်ယောက်နဲ့စကားပြောကြည့်တယ်တဲ့။

မြို့ရဲ့ အခြေနေအကြောင်းကို မေးတဲ့အခါမှာ ပထမတစ်ယောက်က ဒီမြို့ဟာ တော်တော်ဆိုးတဲ့မြို့ပဲ အစားသောက်တွေလည်း ဈေးကြီးတယ် မြို့သူမြို့သားတွေကလည်း ကူညီရိုင်းပင်းမှု မရှိကြဘူး စသဖြင့် မကောင်းတဲ့ အချက်တွေအများကြီး ဆွဲပြောသွားခဲ့တယ်။

ဒုတိယတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ဒီမြို့လေးက အရမ်းအေးချမ်းတယ် လည်ပတ်စရာ လှပတဲ့နေရာတွေလည်း ပေါများတယ်။ ရာသီဥတုလည်းကောင်းတယ်။ မြို့သူမြို့သားတွေဟာလည်း အေးအေးလူလူ နေတတ်ကြပြီး ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်းကြတယ်နေချင်စဖွယ် မြို့လေးပါပဲလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ သူတို့ အတွေး၊ ထင်မြင်ချက်တွေနဲ့ ပြောသွားတဲ့ မြို့လေးဟာ တစ်မြို့တည်းပါပဲ။ ဒီမြို့အပေါ်မှာထားတဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်လေးကသာ ကွာသွားကြတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ နှစ်မျိုးနှစ်စားပဲ ရှိပါတယ်။

Positive Vibes ရှိတဲ့သူနဲ့ Negative Vibes နဲ့သူတွေ။ Negative vibes ရှိတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်အရာကိုမှ အကောင်းမမြင်တတ်ကြပါဘူး။

ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းအောင်နေပါစေ အပြစ်မြင်တတ်တဲ့သူက အပစ်မြင်နေမှာပါပဲ။ အဲဒီလို လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း

ဘယ်တော့မှ မအေးချမ်းပါဘူး။

ပြဿနာတစ်ခု ကြုံတွေ့လာတဲ့အချိန်မှာ ညနိုင်းအလေ့နဲ့ လစာနဲ့
ရှိတဲ့သူတွေဟာ ဒီအခက်အခဲကို ဘယ်လိုဖြုတ်ဖြင်ကြမလဲဆိုတာထက်
တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်အပြစ်တင်ဖို့၊ အမှားတွေ လွှဲချဖို့ပဲ စိတ်အား
ထက်သန်ကြပါတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေက ပြဿနာဖြစ်လာရင် အတူဖြေရှင်း
မယ်၊ ကူညီမယ် ဖေးမမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ သိပ်ကို ချစ်ဖို့ကောင်းကြပါ
တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့ Boss ၊ Positive vibes
ရှိတဲ့ ဝန်ထမ်း။ အခြားသော ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်း မိသားစုတွေနဲ့သာ အတူ
ရှိနေ၊ အလုပ်လုပ်နေရရင် သိပ်ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့
ဆိုလျှင် ကိုယ်တိုင်လည်း အကောင်းမြင်စိတ် မွေးမြူတတ်ရမယ်။ Positive
Vibes ရှိတဲ့လူတွေကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းရပါလိမ့်မယ်။



Live Life Satisfied (ကျေနပ်စွာနေထိုင်ခြင်း)

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းအစစ်မှန်ကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ရှိရင်းစွဲဖြစ်တည်မှုနှင့် Real Life ကို လက်ခံနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

ဘယ်တော့အခါမှ တခြားတစ်ယောက်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ဖိအား မပေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကိုမေ့ပျောက်ဖျောက်ပြီး တခြားသူ တစ်ယောက်လို ဟန်ဆောင်မနေထိုင်ပါနဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အောင်မြင်နေတဲ့တခြားသူတွေ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ် လေးစားရတဲ့သူတွေနှင့်ယှဉ်လိုက်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူတို့လောက် တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့စိတ်မှာထင်မှတ်သွားမိတတ်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအား ဖြင့် သူတို့နှင့်ယှဉ်ရင် ငါကဘာမှမဟုတ်ပါဘူးလို့ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်သွားတတ် တာမျိုးပေါ့။

ဒီလိုစိတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါ တချို့သောလူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရှိရင်းစွဲ

ဖြစ်တည်မှုတွေကိုမေ့ဖျောက်ပြီး တခြားအားကျရတဲ့သူတွေရဲ့ဖြစ်တည်မှု ပုံစံတွေကို လိုက်တုနေချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ်။

ကိုယ်လေးစားအားကျရသူတွေလိုဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားခွင့်ရှိပေမယ့် သူတို့လို ပုံစံဖြစ်အောင် တုပပြီး ဟန်ဆောင်နေထိုင်တာမျိုးတော့ ဘယ်တော့မှ မလုပ်မိပါစေနဲ့။ မူရင်းလောက် ဘယ်မိတ္တူမှမကောင်းတတ်လို့ပါ။ ကိုယ်ပုံစံ၊ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကိုသာချစ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။

Social media တွေပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာလူတွေဟာ ဟန်ဆောင်နေထိုင်ရခြင်းမှာ ပိုပြီးပျော်မွေ့လာတတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ ကြွယ်ဝမှုတွေ၊ သူတို့ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ သူတို့ရဲ့နေ့စဉ် လှုပ်ရှားရုန်းကန်မှုတွေကို အမှန်တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်တည်မှုတွေမပါပဲ ဟန်ဆောင်မှုနှင့် ထုတ်ဖော်လာကြပါတယ်။ တကယ့် real life ကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး ကိုယ့်ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝပုံစံမျိုးကို လိမ်ညာချပြကြပါတယ်။

ဒီလိုဟန်ဆောင်နေထိုင်စဉ် အစပိုင်းမှာတော့ဘာမှမပြောပလောက်ပေမယ့် အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ရှိရင်းစွဲဖြစ်တည်မှုနှင့် Real Life က ကွယ်ပျောက်ပြီး ဟန်ဆောင်နေထိုင်ရခြင်းဘဝမှာ ပျော်ရွှင်တယ်လို့ ထင်မိလာတတ်ကြတယ်။

နောက်ဆုံး သူတို့ရဲ့ Real Life တွေကို ဘယ်တော့မှချမပြရဲလောက်တဲ့ အထိပေါ့။ သိပ်ကိုပင်ပန်းပါတယ်။

ဘယ်သူကမှ ဟန်ဆောင်နေထိုင်ရတဲ့ဘဝမှာ အချိန်တွေအကြာကြီး ပျော်ရွှင်စွာမနေနိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ လက်ရှိကိုယ်ဟာ fictitious life မှာ ပျော်ရွှင်နေသူ ဖြစ်နေသေးရင်လည်း ဒါဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းအစစ်မှန်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါမယ်။ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို အတင်းဖုံးကွယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

ကိုယ်ရှင်သန်ဖြတ်သန်းနေတဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Own Way မှာ ကိုယ်
ဟာ အကောင်းဆုံးဆိုတာ လက်ခံတတ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုကို ကိုယ်လက်မခံနိုင်သေးသရွေ့တော့
ရောင့်ရဲတတ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကို ကိုယ်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေဦးမှာပါ။

နည်းနည်းလေးပဲ ပျော်ရွှင်ရပါစေ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ အစစ်မှန်
ဖြစ်နေပါစေ။

အမြဲတမ်း ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ပါစေ။ တခြားသူတစ်ယောက် မဖြစ်
ပါစေနဲ့။ တခြားသူတွေကိုလိုက်တုပြီး ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့ အရာတွေကို
နှစ်သက်ဟန်မဆောင်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကို ကျရှုံးသူဖြစ်ပါစေ၊ အောင်မြင်
သူပဲဖြစ်ပါစေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ အစစ်မှန်ဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ သင်သဘောကျတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု
ပုံစံကို ရယူဖို့ ကြိုးစားရတာ ငြီးငွေ့ပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ ရှိရင်းခွဲပုံစံအတိုင်းပဲ
နေထိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ဟန်ဆောင်မှုမပါဘဲ အပြုံးမျိုးကိုပြုံးကြည့်ပါ။ ဟန်
ဆောင်မှုမပါဘဲ ဖြစ်တည်မှုမျိုးဖြင့် လူတွေကြားကို ရဲတင်းစွာ တိုးဝင်ကြည့်
ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမြင့်တင်ပါ။ ကိုယ့်အရည်သွေးကိုယ်မြင့်တင်ခြင်းတွင်
တခြားသူတစ်ယောက်ပုံစံဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားမြင့်တင်ခြင်းမျိုး မဟုတ်
ပါစေနဲ့။ ကိုယ့်တေးရှင်းအတိုင်းသာ ကိုယ်ဖြစ်ပါစေ။ အရည်ချင်းပြည့်မီတဲ့
သူက သင်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပါစေ။

သင်ကိုယ်တိုင်က ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ဘာကိုလိုချင်လဲဆိုတာကို သိအောင်
လုပ်ပြီး ကိုယ့်ပုံစံ၊ ကိုယ့်အတွေးခေါ်နဲ့ ကိုယ် ဖန်တီးယူရပါမယ်။

လူတိုင်းဟာလည်းကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်ပြီး၊ အကောင်းဘက်က ရှုမြင်

တတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနေရာမျိုးရောက်ရောက် ဘယ်တော့မှ သိပ်မသိပ်
တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဆို ကိုယ့်ရဲ့ Confidence level က အမြဲတမ်း so
high ဖြစ်နေမှာပေါ့။

လောကမှာလူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် ကိုယ်ရရှိတဲ့ဘဝ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု
အပေါ်မှာကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရတဲ့
သတ္တိလည်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နေမင်းကြီးလောက်ပဲ လင်းလင်း၊ မီးအိမ်ငယ်လေးလောက်ပဲ လင်း
လင်း၊ ပိုးစုန်းကြူးလေးလောက်ပဲလင်းလင်း ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်အစစ်
ဖြစ်နေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။



ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်ပါ

ဘဝကိုအေးချမ်းစွာနေထိုင်ချင်ရင် Stress တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး
လျော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ ရှင်သန်ခြင်းကို အရမ်းမပင်ပန်းပါ
စေနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကို မှန်ကန်စွာ Control လုပ်နိုင်ပါစေ။

ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့လူကို အားကျပြီး ကြိုးစားတာက ကောင်းမွန်ပေ
မယ့် ကိုယ့်ရဲ့ သာမန်အခြေအနေနဲ့ အဲဒီလူပုံစံအတိုင်းဖြစ်အောင် အတင်း
လုပ်ယူလို့ မရပါဘူး။

သူက ဖုန်းအကောင်းစားကိုင်လို့ ငါလည်း ကိုင်ရမယ်။ သူက ဘယ်ကို
သွားလို့၊ ဘာတွေလုပ်နိုင်လို့ဆိုတာမျိုး မသိစိတ်ကနေ လိုက်မပြိုင်ပါနဲ့။

ကိုယ်ဟာ သာမန်လူ ပုံမှန် လစာလေးဘဲ ရှိသူဆိုရင် ကျွန်တော်တို့
အဝတ်အစားဟာ သောင်းကျော်နေစရာ မလိုပါဘူး။ I Phone 13 pro max
မကိုင်နိုင်လည်း ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ အကောင်းစား ဖိနပ်တွေ စီးစရာမလိုဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရှင်သန်ခြင်းမှာကောင်းမွန်တဲ့ အရာတွေသာ ရှေး
ချယ်ထားပါ။

ဘဝရဲ့ အချိန်တွေကို အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းပဲ ကုန်ဆုံးမသွားပါစေနဲ့။
ကိုယ်ဟာ ဒီလောကထဲ အလုပ်လုပ်ဖို့ တစ်ခုတည်းအတွက် ရောက်လာတာ
မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နှလုံးသွင်းထားရပါမယ်။

ခရီးတွေ ထွက်ရဦးမယ်။ မရောက်ဖူးသေးတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွေ၊
မတက်ဖူးသေးတဲ့ အမြင့်ဆုံးတောင်တန်းတွေ၊ ရှေးဟောင်းနေရာတွေ၊
နိုင်ငံရပ်ခြားတွေ တစ်ယောက်တည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်တဲ့သူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကမ္ဘာ
ကြီးရဲ့ အလှဆုံးနေရာတွေကို ခံစားကြည့်ရပါဦးမယ်။

စွန့်စားခန်းတွေ လုပ်ဦးမယ်၊ ညဘက် ကလပ်တွေ တက်မယ်၊ အဝေး
ပြေးလမ်းမကြီးမှာ ဆိုင်ကယ် မောင်းမယ်၊ အချစ်ဆုံးလူတွေနဲ့ ကားပေါ်မှာ
သီချင်းအကျယ်ကြီးဖွင့်ပြီး ညလုံးပေါက်သွားရတဲ့ ခရီးတွေ ထွက်မယ်၊
ရှားချင်စရာကောင်းတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ဖန်တီးရပါဦးမယ်။

ငယ်တုန်း ဓာတ်ပုံတွေ အများကြီးရိုက်ရမယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ
ပြန်မရောက်တော့မယ့်နေရာတွေ၊ ပြန်မရတော့မယ့် နပျိုခြင်းတွေ ပုံလေး
တွေထဲကနေ ပြန်ရှာရမယ်။

အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ပြီး လစဉ် အလှူလေးလုပ်မယ်။ တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်း
တွေဝယ်၊ အကောင်းဆုံး အစားအသောက်တွေ မြည်းစမ်းရင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာကြွယ်ဝခြင်းတွေ ဖန်တီးရပါမယ်။

ကိုယ့်ဘက်က ပြည့်အောင်လုပ်ပြီး မပြည့်တဲ့အိုးတွေကိုဖြည့်ရမယ်။
ကောင်းခြင်းအရာတွေကို ချစ်တဲ့သူတွေဆီ အပြည့်အဝပေးခဲ့ရမယ်။
နောက်ဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ နေဝင်ချိန်လေးဟာ ရုတ်တရက်အချိန်လေး ဖြစ်
သွားခဲ့ရင်တောင် ကျေနပ်နိုင်လောက်တဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုနဲ့ စွန့်ခွာသွား

မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ဆေးရုံမှာ အမောဖောက်နေတဲ့ လူနာတစ်ယောက်လို
မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ကိုယ်ပိုင်ရှင်သန်ခွင့်ကိုအဓိပ္ပာယ်ရှိရှိကုန်ဆုံးပါ။

ကောင်းမွန်တဲ့ ရွေးချယ်ခြင်းတွေနဲ့သာ ဘဝကို ရှင်သန်နေထိုင်သွားပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ရှင်သန်ခြင်းကိုဘယ်လို ပုံစံမျိုးနဲ့ ရွေးချယ် နေထိုင်ကြည့်
ချင်လဲဆိုတာဟာ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။



ရောင်စုံအိပ်မက်များ

လူတိုင်းမှာ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ အရာရာဟာ ကြိုးစားရင်ဖြစ်တယ်ဆိုပေမယ့် တချို့အရာတွေက ကျွန်တော်တို့ မတတ်နိုင်တာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ဘဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က ကြီးလာရင်ဘာဖြစ်ချင်လဲလို့ မေးကြတဲ့အခါ သူဌေးတစ်ဦးဖြစ်ချင်တယ်၊ ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ချင်တယ်၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ချင်တယ် စသဖြင့်ဖြေကောင်းဖြေခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ လက်တွေ့ ဖြစ်လာခဲ့လားဆိုရင် အများစုကတော့ ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်မကြိုးစားခဲ့တာလည်းပါသလို ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားဖို့မတတ်နိုင်ခဲ့တာလည်းပါပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေမပြည့်လာခဲ့လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ သေဆုံးသွားကြရမယ့်သူတွေမဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ သူ့ဘဝသူ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်

ဆက်လက်ရှင်သန်နေကြရတာပါပဲ မဟုတ်လား။

ဒီလိုဆိုလက်ရှိဖြစ်တည်မှုဘဝကို ကျေနပ်လားလို့ မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ရင်
မကျေနပ်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲ?

ပုထုဇဉ်တွေဟာ လောဘသမားတွေမို့ လက်ရှိဘဝကနေ တင်းတိမ်
ရောင့်ရဲဖို့ဆိုတာ သိပ်ကိုခဲယဉ်းတဲ့အရာတစ်ခုပါ။

ကားပိုင်တဲ့သူက လေယာဉ်ပျံကြီးကိုကြည့်ပြီး လေယာဉ်ကြီး ပိုင်ဆိုင်
ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ဆိုင်ကယ်ပိုင်ရှင်က ကားပိုင်ရှင်ကိုအားကျပြီး ကားစီးချင်စိတ် ဖြစ်
လိမ့်မယ်။

ဒီလိုပဲ စက်ဘီးပိုင်ရှင်က ဆိုင်ကယ်ပိုင်ရှင်ကို အားကျသလို ဘာမှ
မပိုင်ဘဲ ခြေကျင်သွားနေရတဲ့သူကျ စက်ဘီးပိုင်ရှင်ကို အားကျလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ခြေထောက်မသန်စွမ်းတဲ့ဒုက္ခိတတွေအတွက်တော့ လမ်း
လျှောက်နိုင်တဲ့သူကို အားကျမိပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ သူများဘဝတွေကို ငေးမောအားကျခဲ့ရ
သလို၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်လည်း ငေးမောအားကျနေတဲ့သူတွေ ရှိသေးတယ်
ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ရတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်စွာနေပါ။ လိုချင်
သလောက်မရပေမယ့် လုပ်သလောက်ရနေမှာပါ။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု မရှိတဲ့
လမ်းထဲကို ပျော်ရွှင်စရာတွေ ဖြတ်မလျှောက်တတ်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှု၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုဆိုတာ ကံတရားနဲ့လည်းဆိုင်တာမို့
လုပ်နိုင်သမျှလုပ်၊ ရနိုင်သမျှယူရင်း လက်ရှိဘဝလေးသာ အကောင်းဆုံး
ဆိုတာ လက်ခံယူနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့မတတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို လက်တွေ့အထဲ
ထွဲမခေါ်ချင်ပါနဲ့။

တချို့အရာတွေက အိမ်မက်ထဲပဲလှတတ်တာပါ...။



Puberty အရွယ်နှင့် ပြဿနာ

ဒီ စာပိုဒ်လေးဟာ၊ အရွယ်ရောက်ခါစ လူငယ်တွေနဲ့လူပျို၊ အပျိုအရွယ် သားသမီးတွေရှိကြတဲ့ မိဘများအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ puberty အရွယ်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ဟော်မုန်းတွေ စတင်ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလုံးဟာ ကလေးဘဝကနေ ရုတ်ချည် ကူးပြောင်းလာခဲ့ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြောင်းလဲလာပုံတွေကို ကျွန်တော်တို့က သတိထားမိပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို သတိ မထားမိနိုင်ပါဘူး။

Puberty အရွယ် ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်က အရင်ကနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ လှချင်လာတယ်၊ ရှက်တတ်လာတယ်၊ ခံစား တတ်လာကြတယ်၊ ချစ်တတ်လာကြတယ်၊ စိတ်ကြီးဝင်လာကြတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ထွားလွန်းတဲ့ လူငယ်တွေဆိုလျှင် သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့နှိုင်း

ယှဉ်ပြီး လူကြီးတစ်ယောက်လို ခံယူလာတတ်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ လူသဘာဝရဲ့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်းဆိုပေမယ့် အကြီးမားဆုံး ပြဿနာကတော့ မိဘနဲ့သားသမီးကြားက ပြဿနာပါပဲ။

မိဘတွေဟာ ကိုယ့်သားသမီးကို အမြဲတမ်း ကလေးလို မြင်နေတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကပဲ အားလုံးကို လုပ်ပေးချင်တယ်။ သူတို့စိတ်အတိုင်း နေထိုင်စေချင်ကြတယ်။ အဝတ်အစား၊ ဆံပင်ပုံစံကအစ အခြားအရာအားလုံးပေါ့။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ချစ်တဲ့စိတ်၊ ကောင်းစေချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်ပါပဲ။

တချို့သော လူကြီးတွေဟာ ရှေးဆန်တဲ့ အတွေးတွေ ရှိကြတယ်။ သားသမီးတွေကို စိတ်ပူကြတယ်။ ကိစ္စတော်တော်များများမှာ ပါဝင်စွက်ဖက်မိကြတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ မေတ္တာတရားပါ။ ဒါကို အမှားတစ်ခုဟု မဆိုသာပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ခေတ်လူငယ်တွေ၊ ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲလာတဲ့ သဘောထားတွေ၊ ဒါတွေကို မိဘတွေက လိုက်မမီကြပါဘူး။

ကိုယ့် သား၊ သမီး ဖြစ်ချင်တာ လုပ်ချင်တာကို ဦးစားပေးဖို့ထက် ကိုယ်ကောင်းမယ်ထင်တဲ့အရာဆီကိုသာ တွန်းပို့ကြပါတယ်။ သေချာပါတယ် "ငါ့သား ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ငါ့သမီး ဘာဝါသနာပါလဲ" မမေးခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါဟာ ငါ့ရဲ့ မိဘမေတ္တာ၊ စေတနာဆိုပြီး ခံယူထားကြပါလိမ့်မယ်။

သား၊ သမီးဘက်က ကြည့်တဲ့အခါ၊ မိဘတွေက ကိုယ့်ကို ကလေးလိုဘဲ မြင်နေကြတယ်။ ဘယ်ကိုမှ ပေးမသွားဘူး။ ပေးမလုပ်ဘူး။ သူတို့ဖြစ်စေချင်တာပဲ လုပ်နေကြတယ်။ ငါ့ဘက်ကို ထည့်မတွက်ကြဘူး။

ဒီအတွေးတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်တဲ့အခါ ရှိလာကြပါတယ်။

အိပ်မှာ မနေချင်တော့ဘူး၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တယ်၊ အိပ်မပိုင်တဲ့ဘဝကို မုန်းတယ် စသဖြင့် ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဂျစ်ကန်ကန် လုပ်တာတွေ၊ အရွဲ့တိုက်တာတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ မိဘနေရာမရောက်ဖူးသေးတာမို့ မိဘတစ်ယောက်ရဲ့ စေတနာတွေ၊ ဖြစ်စေချင်တာတွေ ထည့်မတွေးတတ်ကြပါဘူး။

ဒီအရာတွေက မိဘနဲ့ သားသမီးကြား ပြဿနာတွေဆီ တွန်းပို့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီအရာတွေကို လူတိုင်းနီးပါး ကြုံဖူးကြပါတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေကနေ ဘယ်လို ဖြေရှင်းခဲ့သလဲ။ သေချာတာ တစ်ခုကတော့ နှစ်ဖက်စလုံးက မလျော့ဘဲ တင်းမာနေတဲ့အခါ မလိုလားအပ်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိဘများအနေဖြင့် ကိုယ့်မှာ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်စသားသမီးတွေ ရှိနေတဲ့အခါ၊ သူတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပါ။ သူတို့ဖြစ်ချင်တာကို လေ့လာပါ။ မေးမြန်းပါ။ မှားယွင်းနေတဲ့အခါ၊ နားဝင်အောင်ရှင်းပြပြီး လမ်းမှန်ကို တွန်းပို့ပါ။ ငါက မိဘပဲဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ မထားပါနဲ့။

လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ဒီလို စိတ်မျိုးဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ လက်ရှိအနေထားကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်မိဘသာလျှင် ချုပ်ချယ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သိတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဇွတ်မမိုက်ပါနဲ့။ မိဘကို တိုင်ပင်ပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုပါ။ ဘယ်လောက်ပူပူ ဘယ်လောက်ပဲ ဆူဆူ၊ ကိုယ်တကယ် ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ မိဘသာလျှင် ကူညီနိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မိဘအပေါ် အထင်သေးခြင်း၊ နာကျည်ခြင်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ နားဝင်အောင်ပြောပြပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။

Over Thinking

ကျွန်တော်တို့ လူတော်တော်များများဟာ မဖြစ်လာသေးတဲ့ အရာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်ပြီးသားအရာတွေအပေါ် အတွေးလွန်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိကြပါတယ်။

အတွေးဆိုတာ သိပ်ကို ကြောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကောင်းတာကိုလည်း တွေးလို့ရသလို၊ ဆိုးတာတွေကိုလည်း တွေးလို့ရတယ်။ ဘယ်သူမှ မမြင်နိုင်တဲ့ အရာမို့ကိုယ့်စိတ်ရှိတဲ့အတိုင်း တွေးလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ Positive Life တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုလျှင်၊ Positive think တွေသာ များများ တွေးတတ်ရပါလိမ့်မယ်။ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးဟာ မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်တို့ ရုပ်နဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါတယ်။

ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးတဲ့သူဟာ အမြဲတမ်း အေးချမ်းနေပြီး

ညစ်ညမ်းတဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ မငြိမ်းချမ်းပါဘူး။
စိတ်ကိုသတ်လျှင် လူပါသေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုနားလည်ပါ။ ကျွန်တော်
တို့အတွေးကပဲ ပျော်စေသလို ဒီအတွေးကပဲ ဝမ်းနည်းစေတတ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အတွေးကောင်းတွေကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့
လိုအပ်တာပေါ့။

ဖြစ်ပြီးသားအရာတွေကို ပြန်တွေးပြီး ထပ်တလဲလဲနောင်တရနေခြင်း
ကနေ ရှောင်ပါ။ ငါဘယ်လိုလေး လုပ်ခဲ့ရင်ကောင်းသား၊ ငါသာ ဘယ်လို
လေးပြောခဲ့ရင်ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနဲ့။ ပြန်ပြင်လို့ မရတော့
တာကို သိလျက်နဲ့ ဒီအပေါ်မှာအပူလောင် မခံပါနဲ့။

ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေကို ကြိုတင်တွေးပြီး ပြင်ဆင်ထားတတ်တာက
ကောင်းမွန်ပေမယ့် မဖြစ်လာသေးတဲ့ အရာပေါ်မှာတော့ အတွေးလွန်ပြီး
ပူပန်နေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လူတချို့က မဖြစ်သေးတဲ့ အရာပေါ်မှာ အရမ်း
အတွေးလွန်ကြပါတယ်။ တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ အရမ်းကြောက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်
ပျော်ရွှင်မှုတွေ လွတ်လပ်မှုတွေ ထိခိုက်ကုန်ကြပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ကျွန်တော်တို့ တွေးထားတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့
အတွေး (၉၅) ရာခိုင်နှုန်းဟာ တကယ်ဖြစ်မလာပါဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ အတွေး
လွန်တာကိုရပ်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစား
နေထိုင်အပါ။

ကျွန်တော်တို့ကို ပင်ပန်းစေမယ့် အတွေးဆိုးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး
လျော့ချပြီး စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေထိုင်ပါ။ နှစ်နှစ်မြှိုက်မြှိုက် အိပ်ပါ။
လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသက်ရှူပါ။

အတွေးလွန်တတ်ခြင်းရောဂါများ ကင်းဝေးကြပါစေ။



အိမ်ပြေး

တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ဟာ အိမ်မှာ မနေချင်တဲ့အချိန်တွေ ရှိလာ နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်တွေပေါ့။

အိမ်မှာနေရတာ အရမ်း ကျဉ်းကြပ်တယ်၊ မိဘတွေက ချုပ်ချယ်တယ်၊ အိမ်ကလွဲရင် နေရာတိုင်းက ငါ့အတွက် ပျော်စရာကောင်းမယ်၊ လွတ်လပ် မယ်ဆိုတာမျိုး တွေးကြတယ်။ အိမ်ကနေ ထွက်ပြေးသွားချင်တယ်။

ဒါမျိုး ခံစားချက် ဝင်ဖူးခဲ့လား။ သေချာပါတယ် ကျွန်တော်အပါအဝင် လူတိုင်းလိုလို ခံစားဖူးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မိဘအိမ်မှာ နေရခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရကို တန်ဖိုး မထားမိကြပါဘူး။ အိမ်နဲ့ အဝေးကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ဒါတွေက သိပ်ကို နောင်တရစရာကောင်းပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်တွေ ဝင်တဲ့အခါ သူ့စိမ်းတွေကြား နေထိုင်ရတဲ့အခါ၊

အိမ်မှာနေခဲ့ရတဲ့ဘဝဟာ အရမ်းကောင်းမွန်ကြောင်း သိလာရပါလိမ့်မယ်။

အလုပ်တွေ ပင်ပန်းလို့ အိပ်ယာထ လှဲနေခွင့်မရှိဘူး။ ကိုယ် နေမကောင်းတဲ့အခါ တကူးတက ပြုစုမယ့်သူ မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်တာလေးတွေကို တကူးတကချက်ကျွေးမယ့်သူ မရှိပါဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ ဝေးကွာခြင်းတွေကို မုန်းတတ်လာမယ်။ အိမ်ပြန်လမ်းတွေကို မုန်းတတ်လာမယ်။

အရမ်း ပင်ပန်းတဲ့အခါ၊ မိဘအိမ်မှာ ပြန်နေလိုက်ချင်တယ်။ အစားအသောက်ပျက်တဲ့အခါ အမေချက်ကျွေးတာလေးတွေ သတိရလာမယ်။ အထီးကျန်မှုတွေ ခံစားရလာတဲ့အခါ မိသားစု ထမင်းပိုင်းလေးကို တမ်းတမိလာပါလိမ့်မယ်။ အဝေးရောက်တဲ့အချိန်မှ မိဘအိမ်မှာ ပြန်နေချင်တယ်။ မရတော့ပါဘူး။ အမေ့လက်ရာ စားချင်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မိသားစု ထမင်းပိုင်းတွေ၊ မိသားစုနဲ့အတူ TV ကြည့်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ ပြန်လိုချင်လိုချင် မရတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အခု အိမ်မှာ နေခွင့်ရသေးတယ်။ မိဘတွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုလျှင် တန်ဖိုးထားပါ။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဘဝလုံး နောင်တ တရားကင်းကင်းနဲ့ အသက်ရှင်ချင်တယ်ဆိုလျှင်၊ အိမ်ကို ချစ်ပါ။ မိဘကို ချစ်ပါ။ ကျေးဇူး သိတတ်ပါစေ။ မိဘတွေ မရှိတော့တဲ့အချိန်မှာ ငါလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါလားဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ နောင်တကင်းကင်းအသက်ရှူပါ။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် မိဘနေရာ ရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်သားသမီးကိုမြင်တိုင်း ကိုယ့်ကိုကိုယ်နောက်ကျောမလုံ ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝမျိုး အဖြစ်မခံပါနဲ့။ ဘဝမှာ နောင်တတရားကင်းစွာဖြင့်၊ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေကို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရရှိခဲ့ဖြစ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။



Honesty is the best policy

ကျွန်တော်ကတော့ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ သိသိသာသာကြီး ပြောင်းလဲလာတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါ ရိုးသားချင်လာတာပဲ။

အရင်က ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ရှက်တတ်တယ်။ ဟန်ဆောင်တတ်တယ်။ ညာတတ်တယ်။ အရွယ်တစ်ခုအရောက်မှာ သိလာတာက မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အရာတွေကို ဆွဲထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကအဓိကပါပဲ။

ကျွန်တော် လူတစ်ယောက်ကို တစ်ခါ လိမ်ညာပြောဖူးတယ်။

နောက်ပိုင်း သူနဲ့ရင်းနှီးလာတော့ စကားတွေအများကြီး ပြောဖြစ်တယ်။

ဝမ်းနည်းစရာတစ်ခုက ကျွန်တော် ညာခဲ့ဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာဆီ ရောက်လာတိုင်း ထပ်တလဲလဲ လိမ်ညာနေရတော့တာပါပဲ။ နောက်ဆုံး ဒီအရာကို အမှန်တိုင်း ဖွင့်ပြောလိုက်တဲ့နေ့မှာ အရမ်းနေလို့ ကောင်းသွားတယ်။ မလုံမလဲစိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ အရင်ကထက် ပိုရင့်ကျက်သွား

တယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း စိတ်အခြေအနေတွေက အရမ်းပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။

ကိုယ့်ကို အထင်သေးလေမလားဆိုတဲ့ စိတ်နှဲဘဝမှန်ကို ဖုံးဖိမနေချင်ဘူး။ မလုပ်တဲ့ အနာရွတ်တွေကို ဖုံးကွယ်မထားချင်တော့ဘူး။ လုံးဝ ဟန်မဆောင်ချင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်အရှိတိုင်း စိတ်ရင်းတိုင်းပဲ နေချင်တော့တယ်။ တမင် လုပ်ယူပြရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေ အရမ်းမုန်းလာတယ်။ ဟန်ဆောင် ပြုံးတာတွေ၊ စိတ်ထဲမရှိဘဲ ချိုသာရတာတွေ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။

မာနတွေလည်း မထားချင်တော့ဘူး။ လူတိုင်းကို ရယ်ရယ်မောမော နှုတ်ဆက်ခွင့်ရချင်လာတယ်။ တကယ်လို့ မပြုံးပြချင်တဲ့အခါ ခပ်တည်တည်ပဲ နေချင်တယ်။

ဟန်ဆောင်တာ အရမ်းပင်ပန်းတာပါပဲ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူ ကိုယ့်ကို မချစ်တော့မှာစိုးလို့ ဟန်ဆောင်ရတာ၊ ခင်တွယ်ရသူတွေမခင်တော့မှာ စိုးလို့ ဟန်ဆောင်ရတာ၊ လိမ်ညာပြီး ပြောဆိုနေရတာမျိုးတွေ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဟန်ဆောင်မှုတွေ များလာတဲ့အခါ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေက လည်း နည်းသထက် နည်းပါးလာခဲ့တယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။

ဒါကြောင့် ရှင်သန်နေတုန်းခဏ ဒီဘဝတိုတိုလေးမှာ အလိမ်အညာ ကင်းချင်တယ်၊ အရိုးသားဆုံးအသက်ရှင်ချင်တယ်၊ ကိုယ့်အရှိတိုင်း လက်ခံနားလည်ပေးနိုင်တဲ့လူတွေ အနားပဲနေချင်တယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘေးက လူတွေကိုလည်း ရိုးသားစေချင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားတို့ကရော....။



လမ်းပျောက်နေသော နေ့ရက်များ

ဘဝမှာ အလုပ်လက်မဲ့နဲ့ လမ်းပျောက်သွားတဲ့နေ့ရက်တွေ ကြုံလာရ နိုင်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ အနိမ့်အမြင့်နဲ့ တစ်လှည့်စီသွားနေတဲ့အတွက် ဒီလို အခိုက် အတန့်တွေဟာ သေချာပေါက် ကြုံတွေ့လာရမှာပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ် ယန္တရားကြီး ပျောက်ပျက်သွားတယ်ဆိုတာ သိပ်ကို ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ ကြုံလာရတဲ့ ဒီအခက်ခဲတွေကို ကျွန်တော်တို့က လက်ခံရင်ဆိုင် နိုင်ရပါမယ်။

လမ်းပျောက်နေတဲ့ နေ့ရက်တွေကြုံလာတဲ့အခါ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ မျှော် လင့်ချက်တွေကို အရှုံးမခံပါနဲ့။

တံခါးတစ်ချပ်ပိတ်သွားတဲ့အခါ ဒီတံခါးလေးထပ်ပွင့်လာနိုးနဲ့ မမျှော်

လင့်ပါနဲ့။ နောက်တစ်ဖက်မှာပွင့်လာမယ့် တံခါးမကိုလည်း အာရုံစိုက်ပါ။
ပြဿနာတိုင်းမှာ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။
တစ်ယောက်တည်း ဘူပိတ်မနေပါနဲ့။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားပြီး
ဖြေရှင်းပါ။

ဒီလို အခိုက်တန်တွေမှာ ဘာလုပ်သင့်လဲ။ ကိုယ်ဟာ အောင်မြင်မှုကို
ထိုက်တန်ရအောင် လိုအပ်တာတွေ ကြိုးစားပါ။ ခေတ်နဲ့အညီ လိုအပ်လာတဲ့
Skill တွေ လေ့လာတာမျိုး လုပ်ငန်းမှာအသုံးဝင်ပြီး ဝင်ငွေပိုရမယ့် သင်တန်း
တွေတက်တာမျိုး လုပ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှလေ့လာပါ။ အလုပ်လက်မဲ့
ဝင်ငွေမရှိတဲ့နေ့တွေအစား ပိုက်ဆံပိုရှာရမယ်မဟုတ်လား။

ဒီအခြေအနေဆိုးမှာပဲ လဲပြီမနေပါနဲ့။ အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ကြည့်နေ
သူနဲ့ အမြဲကြိုးစားနေသူအဖို့ ကံကောင်းခြင်းက သေချာပေါက် တံခါး
လာခေါက်ပါလိမ့်မယ်။

အချိန်တစ်ခုကိုစောင့်ဖို့လိုပြီး စောင့်နေစဉ်ကာလအတွင်းမှာလည်း
စိတ်ရှည်ဖို့လိုပါတယ်။



Self Love

အမြဲတမ်းလိုလို တစ်ယောက်တည်း နေဖြစ်တယ်။
လူတွေအမြင်မှာ ဒါက အထီးကျန်နေတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်
မယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော် အထီးကျန်မနေပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ချစ်တာပါ။

လူတွေအများကြီး ဘဝထဲခေါ်ထားရင် စိတ်ရှုပ်စရာတွေ များလာမှာ
ပေါ့။

ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီးကလည်း လေးကန်လာမှာလေ။
ဒေါသထွက်တိုင်း စိတ်ရှုပ်တိုင်း ပြုလဲခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်
ခြင်းတွေကို ဘယ်သူကမှ ပြန်ဝယ်ပေးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။
ရှင်သန်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းမှာ ပျော်အောင်နေဖို့က အဓိကပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ကိုယ့်အပေါ် မူတည်တာမို့ ဘယ်သူ့
ကိုမှ တွယ်ကပ်စရာမလိုဘူး။

ဗုဒ္ဓ မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးတဲ့ စကားလေးရှိတယ် “တွယ်ငြိရာသာ ဆုံးရှုံးမှာ” တဲ့
ကျွန်တော်တို့က လူတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအပေါ်
မှာ ခင်တွယ်မိပြီဆိုတာနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားရမှာ သိပ်ကြောက်ကြပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ထာဝရဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မမြဲတတ်တဲ့ တရားသဘော
ကို လက်ခံနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ဆီ ဝင်လာတုန်းက ပျော်ပျော်ကြီးလက်ခံဖူးရင် ပြန်ထွက်သွားတဲ့
အချိန်ကျလည်း ကျေနပ်ပေးနိုင်မှ ရပါမယ်။ တစ်ခုခုကို ပိုင်ဆိုင်လိုက်ပြီးရင်
ဒီအရာကို စွန့်လွှတ်တတ်အောင်လည်း ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

အမှီခိုကင်းတဲ့ဘဝ တွယ်ငြိမှုတွေ ကင်းတဲ့ဘဝကပျံ့သန်းရတာ ပိုလွတ်
လပ်ပါတယ်။

ဘယ်သူရှိမှဖြစ်မယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူမှမရှိလည်း ဖြစ်ကိုဖြစ်
တယ်။

ဘယ်သူမှချစ်မပေးလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်လို့ရတယ်။

ကိုယ့်ဘေးနားမှာ ဘယ်သူမှ အကြာကြီးရှိ နေနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ တစ်ယောက်တည်းနေတာ အကောင်းဆုံး။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ်ချစ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

I spend a lot of time with myself. People call it loneliness, I
call it self-love.



နားလည်မှု

ကျွန်တော်တို့ နားလည်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ခဏခဏကြားဖူးတယ်။
တကယ်တမ်း ပြောရရင် နားလည်မှုဆိုတာ ထင်သလောက်ကြီး
ခမ်းနားမနေပါဘူး။

ငါဒါလုပ်လိုက်ရင် သူကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးမျှတွေးတတ်တဲ့စိတ်။
သူလည်း အဆင်မပြေလို့ ဖြစ်မှာပါလေဆိုပြီး ဖြည့်တွေးပေးတတ်တဲ့
စိတ်။

သူ့နေရာမှာငါသာဖြစ်ခဲ့လျှင်ဆိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့စိတ်ပဲ။
အရမ်း ကြီးကျယ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်း လုပ်ပေးလို့ ရနိုင်တဲ့ စိတ်
ဓာတ်လေးတွေပဲ။

နေရာတိုင်းမှာ အဓိကကျတယ်။ အရမ်းအရေးကြီးသလို အရမ်းလည်း
လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားလည်မှုလေးတွေသာ ကိုယ်စီရှိကြရင် ချစ်တဲ့သူ
တွေ လမ်းခွဲစရာမလိုဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ အချင်းပွားစရာလည်း မလိုဘူး။

မျက်နှာချင်းဆိုင်လို့မရတဲ့ နေ့နံတွေလည်း ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး။
သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်လို့ ပြိုကွဲသွားခဲ့ရတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတွေ
လည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

စစ်ပွဲတွေလည်း ကမ္ဘာမြေပေါ် ရောက်လာစရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။

ဆက်ဆံရေးတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ နားလည်မှုရှိပေးတတ်ဖို့က အရေး
ကြီးဆုံးပဲ။

တစ်ယောက်ရဲ့ အားနည်းချက်လေးကအစ တစ်ယောက်က နားလည်
ပေးနိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာလေးဟာ အရမ်းအေးချမ်းပြီး
ပျော်စရာတွေအတိ ပြီးနေမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း နားလည်မှုတွေရှိပြီး၊ အဲဒီလို လူတွေ
ကိုပဲ ကိုယ့်ဘေးမှာထားတဲ့အခါ စိတ်အေးချမ်းနေရပါလိမ့်မယ်။



ငြီးငွေ့တတ်ခြင်း နိယာမ

တစ်နေ့က city mark တစ်ခုမှာ ဈေးဝယ်ရင်းစင်ပေါ်က နို့ဆီဘူးလေး
တွေတွေ့တော့ အတွေးတစ်ခုဝင်လာမိတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက နို့ဆီကြိုက်တဲ့ကလေးထဲ ခင်ဗျားပါခဲ့လား။ ကျွန်တော်
ကတော့ပါတယ်ဆိုတာထက် ပိုတယ်။ အမေက ချောင်းဆိုးမှာစိုးလို့ ခဏ
ခဏ ဆူတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကလေးအတွေးနဲ့ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုထား
ဖူးတယ်။

ငါ လူကြီးဖြစ်လာရင် နို့ဆီဘူးတွေ အများကြီးဝယ်ပြီး စားပစ်မယ်ပေါ့။
အခုအချိန် အရွယ်ရောက်တော့ ဝယ်လည်းဝယ်စားနိုင်တယ်။ မစားဖို့
တားမယ့်လူလည်း မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ နို့ဆီကို ကျွန်တော် လုံးဝမကြိုက်တော့
ဘူး။

ခါးခါးသီးသီးကို မကြိုက်တော့တာမျိုးပါ။

ဒီလိုပဲ တစ်ခါတလေ ကိုယ်စွဲလမ်းတဲ့ အရာတွေက အချိန်တစ်ခုမှာ ငြီးငွေ့သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တိုင်တောင် သဘောကျရတဲ့ အရာတစ်ခုကို စွန့်လွှတ်တတ်ရင် ကိုယ့်ကို ငြီးငွေ့သွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အပြစ်ပြော လို့မရဘူး။

ခံစားချက်တွေ မျှော်လင့်ချက်တွေ မလွန်ကဲဖို့ပဲ ကြိုးစားယူသင့်တယ်။ အရာရာတိုင်းမှာ ငြီးငွေ့သွားတတ်တဲ့ သဘောက ရှိနေတတ်ပြီး သားပဲ။

ပြီးခဲ့တဲ့လက အသစ်ထွက်လာတဲ့ အနောက်တိုင်း သီချင်းလေးတစ်ပုဒ် ကို အရမ်းသဘောကျတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကလည်း ကောင်းလိုက်တာ။ ဘာမှ ကို အပြစ်ပြောစရာမရှိဘူး။ ငါကတော့ ဒီသီချင်းလေးကို အမြဲနားထောင်မိ နေတော့မှာပဲလို့ တွေးဖူးတယ်။

ဒီလထဲရောက်လာတော့ သီချင်းနားထောင်နေရင်းက အဲဒီ အပုဒ် လေး ရောက်လာတဲ့အခါ နောက်တစ်ပုဒ်ကို ချက်ချင်း ကျော်ပစ်လိုက်မိ တယ်။

ဒီလိုပါပဲ တစ်ချိန်က အရူးအမူးဖြစ်ဖူးတဲ့ ခံစားချက်တွေက အချိန် တစ်ခုမှာ အနယ်ထိုင်သွားလိမ့်မယ်။ ဘယ်လောက်နာကျင်တဲ့ ဒဏ်ရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အချိန်တစ်ခုမှာ ပြန်တွေးမိတဲ့အခါ ရယ်စရာတစ်ခုလိုပါပဲ။

အချိန်တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်ခံယူထားတဲ့ အရာတချို့က ထင်သလောက် အရေးမပါဘူးဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။

ဘယ်အရာပေါ်မှ အစွဲအလမ်းမထားရင် ကောင်းမယ်။ ငြီးငွေ့တတ်တဲ့ သဘောကို နားလည်တတ်ရင်တော့ ပိုကောင်းပါမယ်။



ရင့်ကျက်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့

ကျွန်တော်ကတော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ ရင့်ကျက်
တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဆီကို လူတွေအများကြီးဝင်လာပြီး လူတွေ အများ
ကြီး ပြန်ထွက်သွားတာမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ထင်မိတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာတော့ လူတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ဝင်
လာလိုက်၊ ပြန်ထွက်သွားလိုက်နဲ့ ရင်ဖိုစရာကောင်းလွန်းပါတယ်။

တွေ့ဆုံခြင်းတိုင်းဟာ အစပိုင်းမှာ အရမ်းကောင်းနေမှာပါပဲ။ ဝင်ကြွေး
ကြောင့်လား ရေစက်ကြောင့်လားဆိုတာ သူတို့ထွက်သွားတဲ့အချိန်မှ ကွဲကွဲ
ပြားပြား သိလာရတယ်။

ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်လာမယ်။ မတည်နိုင်တဲ့ ကတိတွေပေးမယ်။ စကား
တွေ အများကြီး ပြောမယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေပေးကြမယ်။
ပျော်စရာတွေလည်း ပေးကောင်း ပေးမယ်။ နာကျင်စရာတွေလည်း

ပေးမှာပဲ။ သင်ခန်းစာတွေလည်းရလိမ့်မယ်။

တစ်ချိန်မှာ ဒါတွေအားလုံးဟာ လေထဲမှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ စီးကရက်
ငွေတွေလို အမှတ်မထင် ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပါ။

ပေးခဲ့တဲ့ ကတိတွေ၊ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ အတူဖန်တီးဖူးတဲ့ အမှတ်
တရတွေ၊ ထပ်တူကျတဲ့ရယ်သံတွေ၊ အရာအားလုံးပါပဲပေါ့။ ဒီအတွက် ဘယ်သူ
ကိုမှ အပြစ်တင်စရာမလိုဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းကို အချိုးကျ
ကျ ပေါင်းစပ်ထားတာကို ဘဝလိုခေါ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရတွေအတွက် သူတို့ ဝင်ဖြည့်ပေးတဲ့သဘော
ပါပဲ။

ချိုရင်ချိုမယ်။ ခါးရင်းခါးမယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် လက်ခံရလိမ့်မယ်။ လူသား
တွေဟာ သံယောဇဉ်တို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့မှာ အစွဲအလမ်းကြီး ကြတယ်။
သူမရှိရင် မဖြစ်ပါဘူး။ သူနဲ့ မခွဲနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့စိတ်တွေ ရှိကြပါတယ်။
ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် မှားယွင်းနေမှုတစ်ခုပါ။

တွယ်ငြိမှုတွေတိုင်းက ဆုံးရှုံးဖို့အတွက်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး
နားလည်ထားရလိမ့်မယ်။

ဝင်လာနဲ့အခါ ပြုံးပြုံးလေး ကြိုနိုင်ပြီး ပြန်ထွက်သွားတဲ့အခါ ပြုံးပြုံး
လေးပဲ Good bye ပြနိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ရင့်ကျက်ပြီ။

လူတစ်ယောက် ရင့်ကျက်ဖို့ ဘာလိုအပ်လဲ၊

အခုအချိန် လူတစ်ယောက်ရင့်ကျက်ဖို့ ဘာလိုအပ်သလဲလို့ ကျွန်တော်
ကို မေးလာရင် ရင့်ကျက်ဖို့အတွက် နောက်ထပ် လူတွေအများကြီး ဘဝထဲ
ကိုဝင်လာပြီး ပြန်ထွက်သွားဖို့ လိုပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ဖြေမိမယ် ထင်ပါ
တယ်။



ဘဝမှာ ဘာတွေကို ရင်နှီးမြှုပ်နှံမှုပြုမလဲ

ကျွန်တော်ကတော့ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ မက်မက်မောမော လိုချင်တာဆိုလို့ နှစ်ခုပဲရှိတော့တယ်။

ပိုက်ဆံနှင့် စကားပြောဖော်လူတစ်ယောက်။

ကိုယ် လုပ်ချင်ရာ၊ စားချင်ရာ၊ လှူချင်ရာ အကုန်ဖြစ်ဖို့ လူတန်းစေ့နေ နိုင်ဖို့ ပိုက်ဆံလိုပါတယ်။

ပိုက်ဆံဟာ power ပါပဲ၊ လက်ထဲ ပိုက်ဆံရှိနေတဲ့ နေ့တွေဟာ စိတ် လုံခြုံမှုရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် confidence ရှိတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတ္တိ ရှိနေဖို့ ပိုက်ဆံက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်မှာသာ လုံလုံလောက်လောက် ငွေကြေးကြွယ်ဝနေတဲ့အခါ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်း၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း ဘယ်နေရာမှာမဆို ဘောင်ဝင်တယ်။

နေရာတိုင်းကို ဝင်ဆံ့ရဲတယ်။
 နောက်တစ်ခုက စကားပြောဖော်လူတစ်ယောက်...။
 လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့ရတဲ့ သတ္တဝါတွေမဟုတ်ပါဘူး။
 အပေါင်းအသင်းကို ခုံမင်တယ်။ အသင်းအဖွဲ့ကို သိပ်မက်မောကြ
 ပါတယ်။

စိတ်ညစ်တိုင်း ရင်ဖွင့်ဖို့ ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းမျှဝေဖို့ရင်ဘတ်နဲ့ နား
 ထောင်ပေးတတ်တဲ့လူတစ်ယောက် လိုကိုလိုအပ်တယ်။

အဲဒီအတွက် ပိုက်ဆံ ကြိုးစားရှာရမယ်။ စိတ်လုံခြုံမှုအပြည့်ပေးတဲ့
 လူတစ်ယောက်ကို စကားတွေအများကြီးပြောမယ်။

ဒီနှစ်ခု အပေါ်မှာပဲ ဘဝကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားထားရမှာပဲပေါ့။



အရောင်မဲ့ မေတ္တာ

ဘဝမှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အတ္တတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေမပါတဲ့ ချစ်ခြင်း
မေတ္တာကသာ အအေးချမ်းဆုံးပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ကျွန်တော့်မှာ ကြက်တူရွေးငှက်လေး တစ်
ကောင် ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့အမွှေးတောင်လေးတွေက စိမ်းဖန့်နူးညံ့ပြီး နှုတ်သီး
ဝါဝါလေးတွေက သိပ်ကိုချစ်စရာကောင်းလွန်းတယ်။ ဒီငှက်ကလေးကို
ကျွန်တော့်အစ်ကိုက ကျွန်တော့်အတွက် နေကြာစိုက်ခင်းထဲက ဖမ်းလာပေး
ခဲ့တာ...။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က ရွာမှာ တမျှော်တခေါ် နေကြာခင်းကြီးတွေ
ရှိတယ်။ ညနေ နေစောင်းချိန်ဆို နေကြာခင်းထဲကို ကြက်တူရွေးငှက်ကလေး
တွေ အုပ်စုလိုက်လာပြီး နေကြာဆံလေးတွေ လာစားတတ်ကြတယ်။ တောင်သူ
တွေက သူတို့ကိုမြှောက်လန့်လွှတ်လည်း သူတို့ အစာမဝမချင်း နေကြာခင်း
တွေက သူတို့ကိုမြှောက်လန့်လွှတ်လည်း သူတို့ အစာမဝမချင်း နေကြာခင်း

ဆီက မခွာဘဲ တဝဲဝဲလည်ပဲ။ ဒီဘက်ကမြောက်ရင် ဟိုဘက်ပြေး၊ ဟိုဘက်
ကမြောက်ရင် ဒီဘက်ပြေးနဲ့ အုပ်စုလိုက် တပျော်တပါးလှည့်ပတ်ပြေးပြီး
စားနေကြရော။ နောက်ဆုံးတော့ နေကြာတောင်သူတွေခမျာ သူတို့စားပြီး
ပိုတာလေးတွေကိုပဲ ဆွတ်သိမ်းရတာပါ။

အဲဒီနေ့က ကျွန်တော့်ဆီရောက်လာတဲ့ ကြက်တူရွေးငှက်ကလေးက
အဖွဲ့တွေနဲ့ နေကြာခင်းထဲအစာ လာစားရင်းမြောက်လန့်လွှတ်တဲ့အခါ နွယ်ပင်
နဲ့ ညှိပြီးကျန်ခဲ့တဲ့ငှက်ကလေးတဲ့။

သူ့ကိုအစ်ကိုယူလာပေးချိန်က ညနေ နည်းနည်းတောင်မှောင်နေပြီ။
ဖယောင်းတိုင်မီးရောင်အောက်မှာ သူ့မျက်လုံးကလည်ကလည်၊ လည်တိုင်
လေးတဆတ်ဆတ်နဲ့။ ကျွန်တော့်က သူ့ကိုချစ်လွန်းလို့ နေကြာစေ့တွေ၊
ပြောင်းဖူးစေ့တွေ ကျွေးပေမယ့် သူမစားဘူး။ အဖော်ကွဲပြီး သူစိမ်းတွေကြား
မှာ သူဘယ်လောက်အထိ ကြောက်လန့်နေမလဲဆိုတာကို အဲဒီတုန်းက
ကျွန်တော် မတွေးမိခဲ့ဘူး။ သူ့ကိုလှောင်အိမ်လေးထဲထည့်ပြီး နေ့တိုင်း
အစာနဲ့ ရေတွေ ထည့်ထည့်ပေးပေမယ့် ကြက်တူရွေးလေးက လုံးဝမစားဘဲ
တစာစာသာအော်လို့ နေတယ်။

ဒါကိုမြင်နေရတဲ့အမေက စိတ်မချမ်းသာလို့ ပြန်လွှတ်ပေးဖို့ပြောပေ
မယ့် ကျွန်တော်သူ့ကို မလွှတ်ပေးခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော် ငှက်ကလေးကို နာကျင်
စေချင်လို့ လှောင်အိမ်ထဲထည့်ထားခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုချစ်လွန်းလို့၊
ကျွန်တော့်ဆီက ထွက်သွားမှာစိုးတဲ့အတ္တနဲ့ ထည့်ထားခဲ့တာ။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ငှက်ကလေး ပိန်လာတာမြင်ရတော့ ကျွန်တော်လည်း
စိတ်မကောင်းသလို အမေလည်း သက်ပြင်းတချချနဲ့ပေါ့။

နောက်နေ့တော့ ကျွန်တော်အိပ်ရာကမနီးခင် အမေက ငှက်ကလေး
ကို နေကြာခင်းထဲ သွားလွှတ်ပေးခဲ့တယ်။ ငှက်ကလေးမရှိတော့ဘူးဆိုတာ

သိရတော့ ကျွန်တော်ငိုလိုက်ရတာ ဝမ်းပန်းတနည်းပါပဲ။ ငှက်ကလေးကို လွှတ်ပေးရ ကောင်းမလားဆိုပြီး အမေ့ကိုလည်း စိတ်ဆိုးမိခဲ့သေးတယ်။

အဲဒီတုန်းက အမေပြောခဲ့တယ်။ “ငါ့သားရယ်...မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ တပ်မက်မှုတွေမပါတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ချစ်မှ ငါ့သားအေးချမ်းရမှာပေါ့ ကွယ်...” တဲ့။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းက အမေ့စကားကို ကျွန်တော်နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။

တစ်နေ့ကတော့ ကျွန်တော်အခန်းမှာ စာအုပ်ဖတ်နေတဲ့အချိန် ပြတင်းပေါက်မှန်အပြင်က သံဇကာအမိုးလေးမှာ ငှက်တစ်ကောင်လာနားတယ်။ တစ်ကောင်တည်း သင်းကွဲလာတဲ့ငှက်ထင်ပါရဲ့။ မှန်ကအပြင်ကိုပဲမြင်ရပြီး အတွင်းကိုမမြင်ရတဲ့မှန်မို့ ငှက်ကလေးက ကျွန်တော့်ကိုမတွေ့ခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော် သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားပုံကို သူထမပျံ့မချင်းအချိန်ကြာကြီး ချစ်စနိုးနဲ့ ငေးကြည့်ခဲ့မိတယ်။ လည်ကလေးတဆတ်ဆတ်နဲ့ သူ့လှုပ်ရှားပုံလေးက သိပ်ကို ချစ်စရာကောင်းတာပါပဲ။

နောက်တော့ သူ့အပေါင်းအသင်းတွေလာတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်စွာ ထပျံသွားခဲ့တယ်။ သူထပျံသွားတော့ ကျွန်တော့်မှာ ဝမ်းနည်းခြင်း ဝမ်းသာခြင်း တွေတစ်ခုမှ မကျန်ရစ်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အရင်စိတ်လို နေမြဲအတိုင်း၊ ပုံမှန်အတိုင်း အေးအေးချမ်းချမ်းပါပဲ။ တွေ့တုန်းခဏ ငှက်ကလေးကိုချစ်ခဲ့ပေမယ့် ငှက်ကလေးအပေါ်မှာ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အတ္တတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ ဘာတစ်ခုမှမရှိတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းကျန်ရစ်ခဲ့ရတာပေါ့။ အခုတော့ အမေပြောတဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ၊ အတ္တတွေမပါတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ သိပ်ကိုအေးချမ်းကြောင်း ကျွန်တော်နားလည်ခဲ့ရပြီ။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ... တစ်ဦးနှစ်တစ်ဦး ခဏတာတွေဆုံကြတဲ့ အခါ အတ္တတွေ၊ မာနတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေမပါပဲ ဖြူစင်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

A Peaceful Private World

ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ရကောင်းမှန်း သိပြီးတဲ့နောက် စိတ်ရှုပ်စရာဆို မရွေးချယ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အရှုပ်တွေကိုလုပ်ရင်း အလုပ်တွေ ရှုပ်နေကြတဲ့လူတွေကြားမှာ အခုနောက်ပိုင်းဆို ရောယောင်ပြီး ကိုယ်မပါဖြစ်အောင် ကြိုးစားတယ်။

အရင်က Team work တွေနှင့် အလုပ်လုပ်ရတာကြိုက်တယ်။ လူအများကြီးနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး နေထိုင်ရတာကြိုက်တယ်။ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများတာလည်း သိပ်ကိုသဘောကျ ခုံမင်ခဲ့တာပေါ့။ အချိန်တွေကြာလာတာနဲ့အမျှ ဒါတွေဟာ ဘဝအတွက် အပိုအလုပ်တစ်ခုလိုမြင်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေကို သူများတွေပါ ခွဲဝေပေးနေရသလိုခံစားရတယ်။ တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ လူများများစားစားရှိစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်တကယ်ရှိသင့်တဲ့သူတွေ ရှိနေဖို့ပဲလိုတာပါ။

အခက ကျွန်တော့်ဖုန်း Contact list တွေထဲမှာ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေအများကြီးရှိခဲ့တယ်။ (တစ်ချို့က မိတ်ဆွေစစ်တွေလို့ ထင်ခဲ့ တဲ့သူရဲ့ နံပါတ်တွေပေါ့။) တကယ်တော့ အဲဒီနံပါတ်တွေထဲမှာ ကိုယ် အခက်အခဲတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ကြုံတဲ့အခါ ဖုန်းဆက်ပြီး စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် ရင်ဖွင့်ပြဖို့ရာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆိုတာ ရေရေရာရာ မရှိခဲ့ဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ဘက်က စတင်တင်ဆက်သွယ်လာတဲ့ ဖုန်းအဝင် ကောတွေဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။

ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘာတွေလုပ်နေလဲ၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းရဲ့လားဆိုတာတွေ သူတို့အတွေးထဲမှာရှိတောင်မရှိခဲ့ဘူး။ လူချင်း တွေ့မှ ကိုယ်ဆိုတာကို မှတ်မိကြသလို၊ မတော်တဆ ကိုယ်သေသွားခဲ့ရင် တောင် ကိုယ့်နာရေးသတင်းကြားရမှ အမှတ်ရမယ့်သူမျိုးတွေပေါ့။ တချို့ ဖုန်းတွေဆို တစ်ခါမှ အဝင်ကော၊ အထွက်ကော မရှိဖူးဘဲ contact list ထဲမှာ နှစ်မြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေကြတဲ့ နံပါတ်တွေပါ။ ကျွန်တော်ဟာ တစ်လျှောက်လုံး အဝိုတွေ သိမ်းဆည်းသယ်ဆောင်နေပါလားလို့ သိလိုက် ရတဲ့အချိန်မှာ အပေါ်ယံတွေကြား ဓမ္မလျော်မိခြင်းအတွက် နောင်တရမိ တယ်။

နောက်ပိုင်းဆို ဘဝထဲကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ရေရေရာရာ ဆွဲမခေါ်ဖြစ်တော့ ဘူး။ ဘယ်သူ့ဘဝထဲမှလည်း ဝင်သွားဖို့စိတ်ကူးမရှိတော့ဘူး။ တော်တော် များများသော လူတွေကို စိတ်ထဲကြာကြာမထားတတ်တော့ဘူး။

ကျွန်တော်အတွက်တော့ တစ်ယောက်တည်းနေရခြင်းမှာ နေသား တကျရှိလာသလို၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ မြိန်ရေယုက်ရေ စားသုံးရတာလည်း အရသာရှိလာတယ်။

အောင်မြင်မှုတွေကို မခုန်မင်တော့ဘူး။ သူများတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရတာ

စိတ်မပါတော့ဘူး။

လူကြိုက်များတဲ့အရာတွေဆိုရင် ကိုယ်မကြိုက်မိအောင် ကြိုးစားနေတယ်။ လူအဝယ်များတဲ့ City mart တွေ၊ လူအစားများတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေ၊ အလှအသက်ကြိုးစားယူမှ ရမယ့်အရာတွေဆိုရင် ဝေးဝေးကပ် ရှောင်နေလိုက်တယ်။ အပိုအလုပ်တွေနဲ့ ကိုယ့်အချိန်တွေကို အကုန်မခံနိုင်တော့လို့ပါ။

ကိုယ့်ကမ္ဘာကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့လူအနည်းစုနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေရတာကို ပိုသဘောကျပါတယ်။



စိတ်အကြည်စိတ်ရှာဖွေခြင်း

ရှင်သန်ရတာငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲစေမယ့် အရာမျိုးတွေ ဖန်တီးတတ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ သမရိုးကျပုံစံတိုင်း နေ့ရက်တိုင်းကိုဖြတ်သန်းနေတဲ့အခါ ရိုးအိလာပါလိမ့်မယ်။ နေ့တွေဟာ ပျင်းစရာ ကောင်းလာတယ် ငြီးငွေ့လာတယ်။

Stress တွေ အများကြီးနဲ့ ပုံစံတူ အလုပ်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ နေ့စဉ် လုပ်နေရတဲ့အခါ Depression တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ထိုင်းမှိုင်းမှုမျိုး ခံစားမိလာတဲ့အခါ ကိုယ်မလုပ်ဖူးသေးတဲ့၊ မလုပ် ဖြစ်တာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ အရာတွေ ဖန်တီးကြည့်သင့်ပါတယ်။

နေ့စဉ် အသုံးပြုနေတဲ့ Social media ကနေ ခဏ အနားယူလိုက်တာ မျိုး၊ စာအုပ်တွေ ဖတ်ကြည့်တာမျိုး၊ အိမ်နီးချင်းတွေဆီ ခဏတဖြုတ် အလည်

သွားတာ၊ ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ တရားထိုင်တာ၊ ရေချိုးရင်း သီချင်းလေး
အော်ဆိုလိုက်တာမျိုး၊ အိမ်မှာစိတ်ထားတဲ့ အပင်လေးတွေကိုရေလောင်း
ပေါင်းသင်လုပ်နေလိုက်တာမျိုး စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ တနိုင်တပိုင် ပြောင်းလဲမှု
လေးလုပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း မနေပါနဲ့၊ စကားပြောပါ။ Weekend တွေမှာ
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ Date တာမျိုး၊ တခြားသော ဘာသာစကားသင်တန်း
ဒါမှမဟုတ် အတတ်ပညာသင်တန်းတစ်ခုခု တက်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။

နောက်တစ်ခုက သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ကြည့်ပါ။ မနက်စောစော နေထွက်
လာပုံကို စောင့်ကြည့်တာမျိုး၊ ညနေခင်း လေးညှင်းခံတာမျိုးတွေ လုပ်
ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

မြို့ပြမှာ နေရတာ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ၊ တခြားမြို့ကြီး ပြကြီးတွေ
အလည်အပတ်သွားတာထက် တောရွာလေးတွေ နယ်ဘက်တွေကို ခရီး
ထွက်သင့်ပါတယ်။

သဘာဝဟာ လူတိုင်းနဲ့ ဓာတ်တည့်ပါတယ်။ နည်းပညာတွေ တိုး
တက်နေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ခါတလေသဘာဝကျကျလေး၊ နေထိုင် စားသောက်
ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အသီးအရွက်တွေ ချက်စားကြည့်ပါ။ ရေနွေးကြမ်းတွေ သောက်ကြည့်
ပါ။ သဘာဝက ရတဲ့အရာလေးတွေ စားကြည့်ပါ။ Ready Made မုန့်တွေ
အစားအစာတွေထက် ကိုယ့်မိသားစုနဲ့အတူတူ မိမိအိမ်မှာ ပျော်ပျော်ပါးပါး
မုန့်လုပ်စားကြည့်ပါ။

ကိုယ်အမြဲ နေထိုင်နေပြုမှုနေတဲ့ အရာတွေကနေခွဲထွက်နေတဲ့ အရာ
တွေ လုပ်ကြည့်ပါ။ ဒါတွေဟာ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူလို့ရတဲ့ စွမ်းအားတွေ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ စိတ်ကို အဆိပ်ထုတ်ခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ နေရတာ မပျော်တဲ့အခါ
 ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ ဒါလေးတွေ လုပ်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်အာရုံကို ပြောင်းလဲ
 စေမယ့် အကြည်အဓာတ်လေးတွေရှာဖွေလို့ရပါတယ်။



အမှားကို ဝန်ခံရဲတဲ့သတ္တိ

ပြဿနာ တစ်ခုကြုံတဲ့အချိန်မျိုးမှာ၊ ငါ့အမှားလည်း ပါတယ်။ ငါ့မှာလည်း တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ကိုယ်စီရှိတဲ့အခါ ပြဿနာတွေက ခဏလေးအတွင်း ငြိမ်းချမ်းသွားမှာပါ။

ပြဿနာတစ်ခု ကြုံလာတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အပြစ်တင်နေတာထက်၊ တာဝန်ကိုယ်စီယူပြီး ဖြေရှင်းတဲ့အခါ ခဏအတွင်း ပြေလည်သွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်နေ့တုန်းက ကျွန်တော် ဖုန်းကြည့်နေတုန်း ကျွန်တော့်တူမလေးက ကြောင်အိမ်ပေါ်က သူမုန်ထုပ်ကလေး ယူခိုင်းပါတယ်။ ဖုန်းထဲမှာ ဈာန်ဝင်နေတော့ “ခဏလေး” ဆိုပြီး ယူပေးဖို့ မေ့သွားမိပါတယ်။

ခဏအကြာ ပန်းကန်ကွဲကျသံ ကြားလို့ ထကြည့်မိတော့ အထပ်လိုက် ကွဲကျထားတဲ့ ကြွေပန်းကန်အပုံဘေးမှာ ငိုနေတဲ့ တူမလေးကို တွေ့လိုက်

ရပါတယ်။ မမိမကမ်းနဲ့ သူ့မုန့်ကို တက်ယူရင်း ပြုတ်ကျသွားဟန် တူပါတယ်။
ဒီကြော့ပန်းကန်တွေက တစ်နေ့က အိမ်မှာအလှူလုပ်တုန်းက အပြင်
ထုတ်ထားတဲ့ ပန်းကန်တွေပါ။ သာမန်နေ့တွေဆို ဒီ ပန်းကန်အသစ်တွေ
သုံးလေ့ မရှိပါဘူး။

အခုလို အထပ်လိုက်ကြီး ကွဲကျသွားတော့ ပထမဆုံး နှမြောသူက
အမေပါ။ အမေဟာ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းလေးတွေကို အရမ်းချစ်တဲ့
အိမ်ရှင်မလေးမို့ အမြဲ ဝယ်စုလေ့ရှိပါတယ်။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်းကတော့ ပူထူပြီး
တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်တင်နေကြပါသေးတယ်။

ခဏကြာတော့ ကျွန်တော်က ဝပြီး “ကလေးဆီမှာ အပြစ်မရှိဘူး။
တူမလေး မုန့်လာယူခိုင်းကတည်းက ယူပေးလိုက်ရင် အခုလို ဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်ဘူး။ ဖုန်းချည်းအာရုံစိုက်နေလို့ ဖြစ်ရတာ” ဆိုပြီး ကျွန်တော့်အဖွား
ကို ဝန်ခံလိုက်တယ်။

ထို့နောက် တူမလေးရဲ့ အမေ (ကျွန်တော့်အစ်မ) က “ငါလည်း
သူ့မုန့်ကို သူ့ဆီယူပေးထားရင် အခုလို ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီပေါ်တင်ပေး
ထားမိလိုက်တာ” ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။ အမေကလည်း “အလှူပြီးတဲ့နေ့
ကတည်းက ပန်းကန်တွေကို ပြန်ထည့်သိမ်းထားလိုက်ရင် အခုလိုဖြစ်မှာ
မဟုတ်ဘူး။ ငါလည်း မှားတာ” ဆိုပြီး ပြောပြန်ပါတယ်။

အဖေကလည်း “ဟိုနေ့ ပန်းကန်ဆေးပြီးကတည်းက မိန်းမက
ကြောင်အိမ်ထဲထည့်ဖို့ပြောတာကို မေ့သွားတာ” ဆိုပြီး ကိုယ်စီအပြစ်တွေ
ရှိကြောင်း မျှတွေးလိုက်ကြပါတယ်။

အဲဒီနောက်မှာ ပန်းကန်အကွဲစတွေကို သိမ်းပြီး အရာရာတိုင်းက
အေးအေးလူလူ ပြန်ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်လေးက မကြီးကျယ်လွန်းပေမယ့် ကိုယ်စီကိုယ်မှ တာဝန်ရှိ

ကြောင်းနှင့် အမှားတွေ ဝန်ခံတတ်တဲ့အခါ ပြဿနာတိုင်းက လွယ်လင့်တကူ ပြေလည်သွားကြတယ်ဆိုတာကို သင်ခန်းစာရလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြဿနာတွေ ခဏခဏ ကြုံရပါတယ်။

ဥပမာ Team Work နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အချိန်မျိုး။ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်တဲ့အခါ တစ်ဦးကိုယ်တစ်ဦး အပြစ်တင်နေတာထက် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး မျှတွေးတဲ့အခါ အလုပ်ဟာ ပိုအောင်မြင်ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုတွေ ပိုတိုးပွားစေပါတယ်။

အမြဲတမ်းငါမှန်တယ်၊ ငါ့အမှားမပါဘူး ဆိုတာထက် အဘက်ဘက်ကနေ မျှတွေးကြည့်တတ်တဲ့အခါ အရာရာတိုင်းက အေးချမ်းပြီး လူချစ်လူခင်လည်း ပေါများပါလိမ့်မယ်။

ဒီအကျင့်လေးဟာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ လူတွေမှာ ရှိကြတဲ့ အမူအကျင့်လေးတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ငါလည်း အမြဲတမ်း မှန်မနေဘူးဆိုတာကို မျှတွေးတတ်ပါစေ။ အမှားကို ဝန်ခံရဲတဲ့ သတ္တိ ရှိကြပါစေ။



Build Good Habits

အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေ များများ ဖန်တီးတတ်ပါစေ။ အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကိုယ်ခဏခဏ လုပ်မိနေတဲ့အရာတွေကနေ ဖြတ်မရအောင် အမြစ်တွယ် လာတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အစပိုင်းတုန်းက သာမန်လောက်သာ ဖြစ်ပေမယ့် ကြာလာတဲ့အခါ ထိုအရာပေါ် ကြိုက်တတ်လာမယ်၊ စွဲလမ်း လာပါလိမ့်မယ်။

အရက်သောက်ပါများလျှင် ညနေတိုင်း အရက်သောက်ချင်လာမယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ပါ များလျှင် ထမင်းစားပြီးတိုင်း ဆေးလိပ်သောက်ချင် လာပါလိမ့်မယ်။

သနပ်ခါးလိမ်းရတာ ကြိုက်တဲ့သူဟာ သနပ်ခါးမပါလျှင် မနေတတ် တော့ပါဘူး။ Gym နေ့တိုင်းသွားတဲ့ သူဟာ မသွားဖြစ်တဲ့ ရက်တွေမှာဆို ထိုင်းမှိုင်းနေပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ် ယန္တရားကြီးမှာ အလေ့အကျင့်တစ်ခု လစ်ဟာနေလျှင် ထိုနေ့အတွက် နေရတာမပျော်တော့ဘူး။ အဆင်မပြေတော့ပါဘူး။ ကိုယ် ခန္ဓာကို အကျင့်လုပ်သလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကိုလည်း အကျင့်လုပ်ရပါ လိမ့်မယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးကိုသာ တွေးတောတတ်သူဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆင်းရဲရတော့ပါဘူး။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အမြဲကြည်တတ်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ ဆို အကောင်းဘက်ကနေချည်း မြင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ် စိုက်ပျိုးသမျှ ကိုယ်ပြန်ရိတ်သိမ်းရပါလိမ့်မယ်။ အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ယူရတာမို့ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတွေကို ခွဲခြားယူနိုင်ရပါမယ်။

ပင့်ကူမျှင်လေးတစ်ခုဟာ ပျော့ပျောင်းပေမယ့် ထိုပင့်ကူမျှင်လေးတွေ အများကြီး စုစည်းမိတဲ့အခါ ခိုင်မာတဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းဖြစ်လာပါတယ်။ အလေ့အကျင့်တွေဟာ အစပိုင်းမှာ တကူးတက လုပ်ယူရပေမယ့် ကြာလာ အခါ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်၊ ကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုအပြုအမူတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။

အရက်သောက်ပါ များလာလျှင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မယ်။ Gym ဆော့ပါများလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကျစ်လစ်လှပလာပါမယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးကိုသာ တွေးတဲ့အခါ စိတ်ညစ်စရာများ ကင်းဝေးလာပါလိမ့်မယ်။

ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ အခု ဘာလုပ်နေလဲ။ ဘယ်အရာ တွေက အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေလဲ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတဲ့အရာအတိုင်း အနာဂတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်တည်လာမှာပါ။

People do not decide their future , they decide their habit and their habits decide their futures .



နစ်နာ မသွားပါဘူး

တချို့အရာတွေမှာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အပန်းမကြီး၊ ဘာမှ မနစ်နာ သွားမယ့်အရာတွေကို အမှတ်တမဲ့ တွန့်တိုနေတတ်ကြတာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သတိမထားမိတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဖြတ်သန်နေကြ အရာတွေထဲမှာ တစ်ဖက်လူရော စိတ်ချမ်းသာ ရသလို၊ ကိုယ်တိုင်လည်း လူချစ်လူခင် ပေါများစေမယ့် ဘာမဟုတ်တာလေး တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ် ။

ဈေးခြင်းတောင်းထဲ ပစ္စည်းတွေ စနစ်တကျ ထုတ်ပိုးထည့်ပေးနေတဲ့ ဈေးသည်ကို “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” လို့ပြောလိုက်လို့ ဘာမှ မနစ်နာသွားပါ ဘူး။ လိုရာခရီးရောက်ဖို့ လိုက်ပို့ပေးတဲ့ Taxi သမားကြီးကို “ကျေးဇူးပါနော်” လို့ ပြောလိုက်လို့ ဘာမှ မနစ်နာသွားပါဘူး။

အိမ်ရှေ့အလှူလာခံတဲ့ သီလရှင်ကို ဆန်တစ်ဘူးလောက် လောင်းလှူ

လိုက်လို့လည်း ဘာမှ မနစ်နာသွားပါဘူး။ Facebook Friend တွေ ပုံတင်တဲ့ အခါ အသည်းလေးတစ်ခုလောက် ပေးလိုက်တာဟာ ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။

လမ်းကူးဖို့ခက်နေတဲ့ အဘိုး၊ အဘွားကို ကူတွဲပြီး လမ်းကူးပေးလိုက်လို့ ဘာမှ မနစ်နာပါဘူး။ အလှည့်ကျ တန်းစီနေတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ အလျင်လိုနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်အရှေ့မှာ နေရာပေးလိုက်လို့ ဘာမှ မနစ်နာသွားပါဘူး။

နေမကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေဆီ စားစရာနည်းနည်းနဲ့အတူ လူနာ သတင်းသွားမေးလိုက်လို့လည်း ကိုယ့်အတွက် ဘာတစ်ခုမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေလိုက်လို့လည်း ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။ အဝေးက သူငယ်ချင်းတွေဆီ သာကြောင်း၊ မာကြောင်း ဖုန်းဆက်မေးလိုက်လို့လဲ ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။

ကိုယ့် အိမ်ထောင်ဖက်၊ ကိုယ်ချစ်သူကို အရမ်းချစ်ကြောင်း တဖွဖွပြောလိုက်လို့လည်း ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။ ကိုယ့်သားသမီးလေးတွေကို အရမ်းတော်ကြောင်း ချီးမွမ်းလိုက်လို့ ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။

အမေချက်တဲ့ဟင်း အရမ်းကောင်းကြောင်း ပြောလိုက်လို့လည်း ဘာတစ်ခုမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။ သန့်ရှင်းရေးအလုပ်တွေမှာ ဝိုင်းကူလုပ်ပေးလိုက်လို့လည်း ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။ အိမ်က ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေနဲ့ ခုန်ပေါက် ကစားလိုက်လို့လည်း ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ချမ်းသာရသလို တစ်ဖက်လူပါဝမ်းသာသွားစေမယ့် ဘာမဟုတ်တဲ့ အရာလေးတွေပါ။ ရက်ရက်ရောရော ပေးကမ်းလိုက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘာမှ နစ်နာမသွားပါဘူး။



Authenticity

အခုနောက်ပိုင်း Authentic ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးဟာ နေရာတော်တော်များများတွေ့ရပါတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုဝယ်တဲ့အခါ Authentic ဆိုတဲ့ စာလုံးကို ကြည့်ဝယ်ကြပါတယ်။

Authenticity (စစ်မှန်ခြင်း)ဆိုတဲ့အရာဟာ အရာဝတ္ထုတွေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အခြား Relationship တိုင်းမှာ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ Relationship တစ်ခုမှာ Authentic ဆန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ပိုင်ဆိုင်ရခြင်းဟာ သိပ်ကံကောင်းပါတယ်။ Gucci တို့ LV တို့ထက်အဆင့်မြင့်တယ်။ ရွှေတွေ စိန်တွေထက်လည်း တန်ဖိုးကြီးတယ်။

ဘယ်လောက်ဘဲ ပိုက်ဆံရှိရှိ ဒီလိုအရာမျိုးဆိုတာက ဝယ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ “ငါ့အတွက် သူရှိတယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်က အရမ်းနွေးထွေး

လွန်းပါတယ်။

ဘယ်လောက်ဘဲ သန်မာပါစေ၊ ရင့်ကျက်ပါစေ နေရာတိုင်းမှာ Perfect မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုတော့ အမြဲလိုအပ်ပါတယ်။ ငါ ဘာဖြစ်ဖြစ် ပြောပြဖို့ ရင်ဖွင့်ဖို့၊ ငါ့ရဲ့ dark side တွေကို နားလည်ပေးဖို့ supportive person တစ်ယောက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ခွန်အားတွေနဲ့ ပြည့်စုံစေပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးမှာ ငါ့ကို နားလည်နိုင်တဲ့သူ ငါ့ကိုချစ်တဲ့သူ တစ်ယောက် ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့အသိက သိပ်ကို ပျော်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဆီမှာ Authentic ဆန်တဲ့ Relationship တစ်ခု ဒါမှ မဟုတ် လူတစ်ယောက်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့အခါ တန်ဖိုးထားပါ။ ကိုယ်တိုင် လည်း စစ်မှန်အောင် နေထိုင်ပါ။

အရာရာတိုင်းမှာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင် တဲ့ အရာကို ရဖို့ဆိုလျှင် ကိုယ်တိုင်ကလည်း တူသောတန်ဖိုး ပေးဆောင် ရတာပဲ မဟုတ်လား။



Live Alone, Be strong

မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အားကိုးချင်စိတ်တွေ နည်းပါးအောင် နေထိုင်ပါ။
တစ်ခုခုဆို တစ်ယောက်ယောက်ကို လိုအပ်နေတာမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။
ဘယ်သူမှ မရှိလည်း ဖြစ်တယ်၊ တစ်ယောက်တည်းလည်း အဆင်ပြေပါ
တယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်တည်း မွေးဖွားပြီး၊ တစ်ယောက်တည်း
ပြန်သွားကြရမယ့် လူတွေပါ။ တည်မြဲခြင်းဆိုတဲ့အရာ ဘာတစ်ခုမှ ရှိမနေပါ
ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်သူ့အပေါ်ကိုမှ ခံစားချက်တွေ မလွန်ကဲသွား
စေဖို့ ထိန်းချုပ်တတ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူကမှ ကျွန်တော်တို့အနား ကြာကြာမနေနိုင်ကြပါဘူး။ အခု
ရှိနေတဲ့ လူတွေလည်း တစ်ချိန်မှာ ထားသွားခဲ့ကြပါဦးမယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ
တိုင်းဟာ အဆုံးသတ်မှာ စွန့်လွှတ်ရဖို့ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို လက်ကိုင်

ထားတတ်ပါစေ။

မျှော်လင့်ချက်တွေ မလွန်ကဲပါစေနဲ့။ ကြိုတင်မမြင်နိုင်တဲ့ အခြား
တစ်ဖက်ကို မျှော်လင့်ချက်တွေ ပိုမိုတဲ့အခါ၊ ထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့
လျှင် ပိုနာကျင်ရတတ်ပါတယ်။

အရာရာတိုင်းဟာ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဆုံးမတတ်နိုင်တာမို့
တချို့အရာတွေအပေါ် စိတ်မနှစ်ထားတာကပဲ ကျွန်တော်တို့အတွက် ပိုအဆင်
ပြေပါလိမ့်မယ်။

အားကိုးချင်တဲ့ စိတ်ကိုလျော့၊ တွယ်ငြိမှုတွေကို လျော့၊ ကိုယ်ပေး
သလောက် ပြန်ရရမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချင်တွေကို လျော့ ...အဆိုးဆုံးတွေ
ကို ကြိုတင်တွေးထားတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေဟာ ကျွန်တော်တို့
ထင်သလောက် မဆိုးရွားနိုင်တော့ဘူး မဟုတ်လား။



Healthy Relationship

ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ Relationship တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ အတွက်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ အတူတူ တိုးတက်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ သူနဲ့ လက်တွဲသင့်တယ်။

အချိန်ပြည့် ချစ်ကြောင်းတွေပြောနေတဲ့သူမဟုတ်ဘူး။ အရပ်ရှည်တဲ့ သူမဟုတ်ဘူး။ အရမ်းချောတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိတော့ ကြည်နူးစရာပဲပေါ့။

အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုရောက်ရင် ဘဝတစ်ခုကို အတူတည် ထောင်လိုက်တဲ့ အချိန်ကြာရင်အချစ်တစ်ခုတည်းနဲ့ မပြည့်စုံနိုင်တော့မယ့် အရာတွေ ဖြစ်လာတော့မယ်။

လိုအပ်တာထက်ပိုများလာရင် အချစ်က Auto ခုန်ထွက်သွားမှာပဲ။ အတူ ရုန်းကန်ရမှာ ကြောက်တဲ့သူဆို ပိုဆိုးတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို

ချစ်တဲ့အခါ အကောင်းဆုံးတွေကို အတူပျော်နိုင်ပြီး အဆိုးဆုံးတွေကို ရင်ဆိုင်ပေးနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝထဲ လူတစ်ယောက်ကို ခေါ်ထားနိုင်တဲ့အရည်ချင်းမျိုး ရှိနေမှ ရမယ်။

လူတွေက စက်ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ မပြည့်စုံတာတွေ ရှိမယ်။ အားနည်းချက်တွေရှိမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ချောချင်မှချောမယ်။ မလှပတဲ့ အပျော့တွေ ရှိရင်ရှိမယ်။ အသားညိုရင်ညိုမယ်။ အရပ်ပုရင်ပုမယ်။ ပညာတွေ ဆုံးခန်း မတိုင်တာမျိုးရှိမယ်။ ချို့ယွင်းခဲ့တဲ့ အတိတ်တွေ ရှိမယ်။ မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းမကောင်းတာတွေရှိမယ်။

ဒါတွေကို အားနည်းချက်လို မမြင်ဘဲ နားလည်ပေးနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကို တိုးတက်ဖို့ အမြဲ motivate ပေးနိုင်မယ့်သူမျိုးက အချစ်မှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ သတ္တိတွေအပြည့်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ကို တိုးတက်ဖို့ ပါရမီ ဖြည့်ပေးနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်။ တကယ်ချစ်ရင် သူနဲ့ နီးစပ်ဖို့ အမြဲ ကြိုးစားရမယ်။ တချို့တွေက ချစ်တာတစ်ခုပဲ ပြောတတ်တယ်။ နီးစပ်ဖို့ ဘယ်တုန်းကမှ မကြိုးစားကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဝေးကြရတာ ဘာဆန်းလို့လဲ။

လူဆိုတာ တိုးတက်အောင်မြင်ချင်တဲ့ သူတွေချည်းပဲ။ ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားသူနဲ့ ဖြတ်လမ်းလိုက်တဲ့သူ ဒီနှစ်ခုပဲကွာတာပါ။ ဘယ်အရာမဆို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးကြိုးစားယူရမယ်။ Ready made ကို ကြိုက်ရင် ready made နဲ့တန်တဲ့အရည်သွေးပဲ ရမယ်။

အချစ်ကို ရွေးတဲ့အခါ ရေရှည်ခိုင်မြဲဖို့ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အတူတူ တိုးတက်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်တဲ့သူကိုပဲ ရွေးချယ်သင့်တယ်လို့ အကြံပြုတယ်။



The Best Person

ဘဝမှာ the best person တစ်ယောက်တော့ သေချာပေါက် လိုအပ်ပါတယ်။

လူတိုင်းက အမြဲတမ်း ရင့်ကျက်သန်မာနေတာ မဟုတ်သလို အမြဲတမ်း အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

ပြီလဲတဲ့ အချိန်တွေ ရှိမယ်။ ကျဆုံးတဲ့ အချိန်တွေ ရောက်လာလိမ့်မယ်။

ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြန်လှည့်ကြည့်တိုင်းအမြဲရှိနေမယ့်လူ၊ အရမ်းခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အခါ စိတ်ချလက်ချ မှီချလိုရမယ့် ပုခုံးတစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် ငိုချခွင့်ပေးမယ့် ရင်ခွင်တစ်ခု၊ ကိုယ့်ရဲ့ Dark Side တွေကို နားလည်သည်းခံပေးပြီးတော့အားလုံး မုန်းနေတဲ့ အချိန်မှာတောင်ချစ်ပေးမယ့်သူ၊ အပြစ်တွေ လုပ်မိတဲ့အခါ မညှိညင်ဘဲ ဆုံးမပေးမဲ့သူ၊ လူတိုင်းအပေါ် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအတွက် ထူးထူးခြားခြား ကောင်းပေးတဲ့ လူတစ်

ယောက်ပေါ့။

ဒီလူသားတစ်ယောက်ဟာ ချစ်သူရည်းစား ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။

သူငယ်ချင်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ့် ယောက်ျားတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ်
မိန်းမတစ်ယောက်၊ အကြောင်းပြချက်မဲ့စွာပဲ ဘယ်မခြေနေမှာ ဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ်အရင်ဆုံး သတိရမိတဲ့သူဟာလည်း သူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။
ကိုယ်အောင်မြင်နေတဲ့အချိန်ဆို သူသိရင် ပျော်နေပေးမှာလို့ တွေးမိလိမ့်
မယ်။ အားငယ်ရတဲ့ အခါဆို သူသာရှိရင် ငါဒီလောက်ဝမ်းနည်းနေမှာ
မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေး အမြဲရှိနေမယ်။

အခြေအနေတွေ တိုင်းမှာ “အဆင်ပြေရဲ့လား” ဆိုပြီး တယုတယ
မေးမဲ့သူ ကိုယ့်ရဲ့ Psychological needs ကို အမြဲ Support ပေးနိုင်မယ့်
the best person တစ်ယောက်က လူတိုင်းလိုအပ်ပါတယ်။



Someone who feels like a holiday

တစ်လောက Troye Sivan ရဲ့ Angel baby သီချင်းလေးကို
နားထောင်ပြီး သိပ်ကိုသဘောကျမိတယ်။

အဲဒီထဲက စာသားတစ်ခုကြောင့်လို့ ပြောရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။

“I always dreamed of a solemn face. Someone who feels like
a holiday” ဆိုတဲ့ စာသားလေး။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ ဘဝမှာ
တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး တစ်စုံတစ်ဦးကို အရမ်း လိုအပ်
ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ စိတ်ကူးနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိကြတယ်။

ကျွန်တော် ဖန်တီးထားတဲ့ သူကျတော့ ချမ်းသာတဲ့ လူတစ်ယောက်
မဟုတ်ဘူး။ ချောမောလွန်းတဲ့လူတစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ဘူး။

Troye ဆိုထားသလိုပဲ ကိုယ့်ကို Holiday တစ်ရက်လို ခံစားမိစေမယ့်

လူတစ်ယောက်ပါ။ တည်ကြည်ခန့်ညားပြီး မျက်နှာမများတတ်တဲ့သူမျိုး။
 Holiday တစ်ရက်လို့ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စေမဲ့ သူမျိုးပါ။ တစ်ပတ်လုံး
 အလုပ်မှာ stress တွေ pressure တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Holiday က
 တစ်ရက်တည်း အပြည့်အဝ အနားယူကြရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Holiday က
 သိပ်ကို နှစ်သက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲက လူ့ဘဝက အရမ်းပင်ပန်းပါတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့
 အချစ်ကတော့ ပျော်ရွှင်ရခြင်းဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်မဟုတ်လား။

ကိုယ့်ကို လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စေမယ့် သူသူဘေးမှာဆို ဘာအနှောင့်
 အဖွဲ့မှ ဘာစိုးရိမ်စရာမှမလိုတဲ့ သူမျိုးပေါ့။ သူမချစ်တော့မှာ ကြောက်စရာ
 မလိုဘူး။

သူစိတ်ပျက်သွားမှာ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က ငြိမ်သက်
 လိုက်ရင် အေးစက်သွားမယ့် ဆက်ဆံရေးမဟုတ်တဲ့သူ။

ငါ့ဘာလုပ်လုပ် သူက ကြည်ဖြူပေးနေမှာဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်မျိုး ပေး
 ထားတဲ့လူပေါ့။

Holiday လို့ လူမျိုးလို့ တင်စားထားတာက အရမ်းကြီး မခမ်းနားပေ
 မယ့် အနှစ်သာရကတော့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာထက်ပိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေက ဟန်ဆောင်တာတွေများတယ်။ မြို့သိပ်ရ
 တာတွေများတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တစ်ဘဝလုံး လက်တွဲဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့
 သူကတော့ Holiday တစ်ရက်လို့ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စေမယ့်သူမျိုး ဖြစ်ဖို့
 လိုပါတယ်။



တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်တော့မယ်ဆိုရင်

သင်ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝထဲကို ကိုယ်က ခြေစုံပစ်ဝင်လိုက်တယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါမယ်။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ အရာအားလုံးကို နားလည်လက်ခံပေးနိုင်မှသာ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ အရာရာတိုင်းကို ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားပေးရမယ်။ အပြစ်အနာဆာတွေ၊ မပြည့်ဝမှုတွေ အားလုံးကို သဘောထားကြီးပေးနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ခံစားချက်မှန်သမျှ၊ အကျိုးအကြောင်း အဆိုးအကောင်းတွေကို ချစ်ရသူကို မျှဝေဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ သူ့ကို အသိပေးချင်နေမိမှာပါ။ ဥပမာ အိပ်မက် မက်တဲ့အကြောင်း၊ စားလိုက်တဲ့ဟင်းမှာ ငရုတ်သီးစပ်တဲ့

အကြောင်း၊ လက်သည်းညှပ်လိုက်တဲ့အကြောင်းပါ ချစ်ရသူကို အလိုလို ပြောပြချင်နေရမယ်။ ဒါဟာ တကယ်ချစ်မိသူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေပါပဲ။ ချစ်မိတဲ့အခါ သူ့ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာ တသားတည်းထပ်တူကျ သွားတာမျိုးပေါ့။

ဟန်ဆောင်မှုတွေ၊ လျှို့ဝှက်မှုတွေ၊ မျှီသိပ်နေမှုတွေ ရှိမနေရပါဘူး။ ကိုယ့်အခက်ခဲကို ကိုယ့်ချစ်သူမသိစေချင်လို့ တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ဖြေရှင်း ခံစားတာဟာ ဒရမ်မာဆန်တဲ့ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေမှာသာ အများစုတွေ့ရတတ်တာပါ။ တကယ်လက်တွေ့ဘဝမှာ တကယ်ချစ်ကြတဲ့ ချစ်သူစုံတွဲတွေဟာ သေးသေးလေးကအစ မျှဝေခံစားတတ်ကြပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကိုချစ်မိပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့ အတိတ်ရော၊ ပစ္စုပ္ပန်ရော၊ အနာဂတ်ကိုပါ ချစ်တတ်ရပါမယ်။

လူဆိုတာ အကောင်း၊ အဆိုး ဒွန်တွဲနေတာမို့ ကိုယ်နဲ့ချစ်သူ မဖြစ်သေးခင်က ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့အတိတ်မှာ ကောင်းတာတွေရှိနေနိုင်သလို ဆိုးတာတွေ လည်းရှိခဲ့နိုင်ပါတယ်။

ဒါကို ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တိုင်း လက်ညှိုးထိုးအပြစ်ပြောလို့မရပါဘူး။ တကယ်ချစ်ရင် ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ အတိတ်ကိုပါချစ်နိုင်ရပါမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်မှု တွေဖန်တီးယူပြီး အနာဂတ်အတွက်အကောင်းဆုံး Plan တွေပါ ချထားဖို့လို ပါတယ်။

Respect ထားပါ။ တစ်ဦးဆက်ဆံရေးမျိုးမှာ Respect ထားဖို့ လိုပါမယ်။ ချစ်သူနှစ်ဦး လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်းမှာ Respect မထားတာလည်း ရာခိုင်နှုန်းအများကြီး ပါဝင်ပါတယ်။

တစ်ဘက်ကပြောစကားကို တစ်ဖက်က မသိကျိုးကျွံပြုလိုက်တာမျိုး၊ ဥပမာ ဖုန်းပြောနေရင်း၊ Video call ပြောနေရင်း ကိုယ်က လုပ်လက်စ

အလုပ်ကိုဆက်လုပ်နေတာမျိုး၊ Messenger မှာ စကားပြောနေရင်း ရုတ်တရက် ထွက်သွားတာမျိုး၊ ချိန်းထားတဲ့နေရာကို အချိန်များစွာ နောက်ကျမှ ရောက်တာမျိုး စတဲ့ အသေးအဖွားလေးတွေက ပြဿနာ အကြီးမားကို အပျိုးစေတတ်တဲ့ အမူအကျင့်တွေမို့ ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။

ယုံကြည်ပါ။ ယုံကြည်မှုဆိုတာ အဓိကတည်ဆောက်ရမယ့်အရာပါ။ သံသယတွေနဲ့ အမြဲ အတွေးမလွန်ပါနဲ့ ။ ကိုယ့်ချစ်သူအပေါ် ယုံကြည်ပေးတတ်ပါစေ။ ကိုယ်နဲ့ကွယ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နဲ့အဝေးမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ အမူအကျင့်၊ သိက္ခာတွေကို ယုံကြည်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ယုံကြည်မှုရှိပြီး ဘယ်သူကမှ ယုံကြည်မှုကို အလွဲသုံးစား မလုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ်က ချစ်ရတဲ့သူရှိနေခြင်း၊ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူရှိနေခြင်းဆိုတာထက် နှစ်ယောက်စလုံးချစ်နေခြင်းက ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ချစ်သူကို လိုအပ်မှ သတိရမှာထက် အချိန်တိုင်း သတိရနေပေးပါ။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့အချိန်မှ ချစ်မှာထက် အချိန်တိုင်း ချစ်စရာ ကောင်းနေပေးပါ။ ကိုယ်ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လိုနေနေ အမြဲတမ်း သဘောကျပေးနိုင်မယ့် ချစ်သူမျိုး ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းဟာ သိပ်ကို ကံကောင်းပါတယ်။

ယုံကြည်မှု နားလည်မှုတွေနဲ့အတူ စိုင်းမာတဲ့ Relationship တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ကြပါစေ...။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ

ကိုယ်သဘောကျရတဲ့ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို လက်မခံပေးနိုင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့က ကျေနပ်ပေးနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူကိုမှ ချစ်ချင်ကြတယ်၊ ချစ်ဖူးကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကို မချစ်တဲ့သူဆီကမှ အလေးထားခံချင်ကြပါတယ်။

ဘာကြောင့်ဆိုလျှင် တချို့အရာတွေက ကျွန်တော်တို့ကိုရွေးချယ်ခွင့် မပေးထားပါဘူး။ ကံကြမ္မာက သူ့သဘောတိုင်း စီစဉ်တာပါ။ အထူးသဖြင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပေါ့။

သူက သိပ်ဆန်းကြယ်ပါတယ်။ မတွေ့ချင်ဘူးရှောင်နေရင်တောင် တည့်တိုးတာမျိုး၊ မချစ်ချင်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားခါမှ ရင်ဘတ်ထဲ ရောက်နေတာမျိုးပါ။

အကြည့်တစ်ချက် အပြုံးတစ်ပွင့် စကားတစ်ခွန်းနဲ့တင်လဲ ကျွန်တော် တို့ကို ချစ်မိသွားစေနိုင်တယ်။ မိုင်တွေ အများကြီးဆီက လူကိုလည်း ချစ်ချင် ချစ်သွားနိုင်တယ်။ အနီးအနားမှာ နှစ်တွေ အကြာကြီး ရှိနေပေမယ့်လည်း ချစ်မိ ချင်မှ ချစ်မိပါလိမ့်မယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုက လူရွေးခွင့်မပေးထားတာပါ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ် လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေပါစေ။ ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားပါစေ တစ်ဖက်လူဟာ ကိုယ့်ကိုချစ်နိုင်ချင်မှသာ ချစ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သူက ကိုယ်ဖြစ်နေလို့ကို မချစ်တာမျိုးပါ။ Type မတူဘူးဆိုတဲ့ စကားတစ်ခုတည်းနဲ့တင် နောက်ဆုတ်လိုက်ဖို့ လုံလောက် ပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘာမှ လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ သူချစ်ချင်တဲ့သူကျ ဘယ် လောက်ဘဲ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိနေပါစေချစ်လိမ့်မယ်။ တန်ဖိုးထားပါလိမ့် မယ်။

ဒီလိုပါပဲ လူသား အားလုံးက ကိုယ့်ကိုမချစ်နိုင်တဲ့သူကိုမှ ချစ်ချင် ကြတာ ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်တဲ့သူဆီကမှ အလေးထားခံချင်ကြတာ။ သံသရာ က ဒီအတိုင်းလည်နေမှာပါပဲ။

ဒါဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းက ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့သူကို ချစ်ဖူးကြတယ်။ အသည်းကွဲဖူးကြတယ်။

ကံကြမ္မာက လည်ပတ်နေတာပါ။ တစ်ချိန်မှာတော့ အချစ်ချင်း ထပ်တူ ကျတဲ့ သူတစ်ယောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ရှာတွေ့သွားနိုင်ကောင်းပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကြရင်တော့ ပျော်ရင်ပျော်ရမှာ၊ တန်ဖိုးထား ခံရချင်ခံရမှာပါ။ အခုထိ ဒီလိုလူမျိုးနဲ့မဆုံတွေ့သေးဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ချစ်ခြင်း

မေတ္တာမှာ သံသရာလည်နေတုန်းလို့သာ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကို မလိုချင်တာ၊ မချစ်ချင်တာဟာ ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေ

ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအပေါ် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အပြစ်မတင်မိပါစေနဲ့။
ကိုယ်သဘောကျမိတဲ့ လူတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်ကို လက်မခံပေးနိုင်တာ
ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က ကျေနပ်ပေးနိုင်ရပါမယ်။



Real Love

တကယ်တော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အလိုက်သိခြင်း၊ ငဲ့ညှာသနားခြင်း ပါပဲ။ ထုတ်ပြောမှ သိရမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး။ ဘေးကနေ အရိပ်တကြည့် ကြည့်နဲ့ ဂရုစိုက်ပေးနေမိတာမျိုးပါ။

ချစ်သူ ကောင်မလေး ဆံပင်ရှည်လာတဲ့အခါ ခေါင်းစည်းကြိုးလေး ဝယ်ပေးတာမျိုး၊ ဆောင်းရာသီရောက်တဲ့အခါ ချစ်သူကောင်လေးအတွက် မာဗလာလေးတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ဆွယ်တာလေးတစ်ခု ထိုးပေးလိုက်တာမျိုး သူနေရာနဲ့သူ အလိုက်တသိရှိနေခြင်းပါ။

ချစ်မိတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ သူ့အတွက်အမြဲ ဦးစားပေးတယ်၊ ငဲ့ညှာတယ်။

သူဝင်ငွေမရှိတဲ့အခါ ကလေးတစ်ယောက်ကို မုန့်ဖိုးပေးသလိုပဲ၊ မုန့် ဝယ်စားနော်ဆိုတဲ့ Note ကလေးနဲ့ အလိုက်တသိ လွှဲပေးလိုက်မိတယ်။ ဒီဟာ လိုချင်လား၊ ဒီဟာ စားချင်လား မမေးဘူး။ ဝယ်ပြီး ပို့ပေးလိုက်တယ်။

အရာရာတိုင်းဟာ အလိုက်တသိပဲ။ တစ်ခုခုဆို မေးယူရတယ်၊ သူပြောမှ လုပ်ပေးမယ်၊ သူပြောမှ သိတယ်ဆိုတာ အချစ်လို့ မခေါ်တိုက်အေးပါဘူး။

ကျွန်တော့်ဆီမှာ ကိုယ့်ချစ်သူကို အမြဲတမ်း ငဲ့ညာတတ်တဲ့ ချစ်သူကောင်မလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။

သူပြောနေကြ စကားတစ်ခုက ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ကိုယ့်ချစ်သူအားငယ်နေမှာ အကြောက်ဆုံးပါပဲတဲ့။ မပြည့်စုံသေးတဲ့ကိုယ့်ကောင်လေးကို တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းတွေ လိုချင်ကြောင်း ဘယ်တော့မှမသိစေဘူး။ ဘယ်တော့မှ မပူဆာဘူး။

Anniversary date တွေ၊ Special day တွေမှာ ပိုက်ဆံအများကြီးနဲ့ ပုံဖော်ထားတဲ့ ပန်းစည်းအကြီးကြီးတွေထက်၊ date တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ တကူးတက ယူလာပေးတဲ့ ပန်းလေးတစ်ပွင့်ကို ပိုမက်မောနေတတ်တယ်။ တန်ဖိုးကြီး ပစ္စည်းတွေထက်၊ အလိုက်တသိ ဝယ်ပေးလိုက်တဲ့ လက်တပွေ့စာ အရပ်ကလေးကိုသာ သူရွေးချယ်တတ်တယ်။

ဆိုင်အကောင်းစားကြီးတွေကို မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်ပြီး လမ်းဘေးဆိုင်တွေကို အမြဲ ဆွဲခေါ်တတ်တယ်။ လကုန်ခါနီးရက်တွေ date တဲ့အခါမျိုးမှာ သူ့ဘက်ကချည်း ပိုက်ဆံထုတ်ရှင်းပေးတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အမြဲတစ်ဝက် စိုက်ပေးတတ်တယ်။

အရပ်အမြင့်ချင်း မတိမ်းမယိမ်းဖြစ်နေတဲ့ ချစ်သူကောင်လေးကြောင့် သူအရမ်းကြိုက်တဲ့ ဒေါက်ဖိနပ်အမြင့်ကြီးတွေကို အမြဲသိမ်းထားတတ်တယ်။ Date တဲ့ နေ့တွေတိုင်းမှာ ဖိနပ်အပါးလေးတွေပဲ အမြဲစီးလာတတ်တယ်။

ဘာလို့လဲမေးတဲ့အခါ ဒေါက်ဖိနပ်က ခြေထောက်နာလို့၊ မလွတ်လပ်

လိုဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် အမျိုးမျိုးပေးတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြူစင်တဲ့ မုသားတွေဆိုတာကို ကျွန်တော်ခံစားမိနေပါတယ်။

ထမင်းအတူစားတဲ့အခါ အသားဟင်းတွေ သူပန်းကန်ထဲ ထည့်ပေးမိတယ်။ အတူတူ သီချင်းနားထောင်တဲ့အခါ သူမ ကြိုက်တတ်တဲ့ သီချင်းလေးတွေ ရွေးဖွင့်ပေးမိတယ်။ သူမ အေးနေတာတွေတဲ့အခါ ကျွန်တော့် အင်္ကျီလေးခြုံပေးလိုက်မိတယ်။ သူဝမ်းနည်းနေတဲ့အခါ ရင်ခွင်ထဲ ထည့်ထားပေးမိတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အလိုက်သိခြင်း၊ ငဲ့ညှာသနားခြင်းဆိုတာကို သူမ ဆီကနေ သင်ယူခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်မျက်နှာကို ပြုံးပြီးကြည့်နေတဲ့အခါ သူမကို သစ္စာရှိဖို့ ပိုသေချာလာတယ်။ ကျွန်တော့်လက်ကို တင်းတင်းဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အခါ အရာအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ သတ္တိတွေရှိလာတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ဘာလဲလို့ ကျွန်တော့်ကိုမေးရင် အရိပ်တကြည့် ကြည့် ဂရုစိုက်နေတတ်တဲ့ သူမရဲ့ မျက်ဝန်းတွေ၊ သူမရဲ့ အလိုက်သိခြင်းတွေ၊ ငဲ့ညှာသနားခြင်းတွေပဲလို့ ကျွန်တော်ကတော့ ပျော်ပျော်ကြီးဖြေမိမှာ...။



ရည်းစားထားကြည့်ပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ရည်းစားထားကြည့်ပါ။ ရည်းစားထားတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အရာ ဟုတ်ရဲ့လား။ သေချာပေါက် ကောင်းမွန်တာပေါ့။

ရည်းစားထားခြင်းကနေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရင့်ကျက်မှု၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စတာတွေကို စမ်းသပ်လို့ရတယ်။ တိုးတက်အောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။

သွေးမတော်သားမစပ်တဲ့ သူစိမ်းတစ်ဦး၊ သူငယ်ချင်းထက် ပိုခင်တွယ်ရမယ် လူတစ်ယောက် ကိုယ့်အကြောင်းတွေ၊ သူ့အကြောင်းတွေ အားလုံး သိနေကြတဲ့သူတွေ၊ ဒီလူအပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လောက် သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိလဲ၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကို ဘယ်လောက်ထိ Control လုပ်နိုင်လဲ၊ သူနဲ့ ထပ်တူကျအောင် ကိုယ်ဘယ်လောက်ထိ လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်လဲ။

သူ့ကို ဘယ်လောက်ထိ ချစ်ပေးနိုင်လဲ။

ဒါတွေဟာ စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ တဖန်ထိုးနိုင်တာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်
မခံနိုင်တာတွေ ရှိမယ်။ ရည်းစားထားတဲ့အခါ ဒါတွေဟာ သေချာပေါက်
ကြုံလာမှာပါပဲ။ ဒီအပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လောက်ထိ Endurance ရှိလဲ။ ဒီလူ
ကို ကိုယ်ဘယ်လောက်ကြာကြာ လက်တွဲနိုင်လဲ။

အချိန်တွေကို ပိုင်းခြားလာနိုင်မယ်၊ စိတ်ရှည် သည်းခံနိုင်ခြင်းတွေ
ပိုကောင်းလာမယ်၊ ပြဿနာတွေကို handled လုပ်နိုင်လာမယ်၊ လူတစ်
ယောက် ဘယ်လောက်ထိ အလျော့ပေးနိုင်လဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တတွေ လျော့နိုင်
ရဲ့လားဆိုတာ သိလာမယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်ဘဝမှာ ရှာဖွေသင့်တဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်
သွေးပါပဲ။ ဒီအရာတွေက ကျွန်တော်တို့ အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ၊ လုပ်ငန်းခွင်
ဝင်တဲ့အခါ၊ သိပ်ကို အရေးပါတဲ့ အတွေ့ကြုံတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ရည်းစားထားတာ မကောင်းဘူး၊ လူကို ပျက်စီးစေတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေ
ကို ခေါက်ထားလိုက်ပါ။ ရည်းစားထားတာဟာ ချစ်ဖို့အတွက်၊ လိင်မှုကိစ္စကို
ဦးတည်သွားဖို့အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအရာပေါ်မှာ သင်ယူသင့်တာတွေ၊
မှတ်သားသင့်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

သင်ဟာ လူငယ်တစ်ယောက်ဆိုလျှင် မတွေ့ဝေဘဲ ရည်းစားထား
ကြည့်ပါလို့ ကျွန်တော်အကြံပြုချင်ပါတယ်။



ခွင့်လွှတ်ခြင်း Vs စွန့်လွှတ်ခြင်း

အချစ်တစ်ခုမှာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

တစ်ဖက်လူက ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အမှားမျိုးတွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေတဲ့အခါ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ရင်းနှီးသူဖြစ်ပါစေ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လောက်အောင် စိတ်ကုန်သွားတဲ့အချိန်မျိုး ကြုံတွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

သူ့ကို စွန့်လွှတ်သင့်လား၊ သူမရှိဘဲ ငါနေနိုင်ပါ့မလား၊ သူ့ရဲ့ ပုံစံကိုလည်း သဘောမတွေ့ပြန်ဘူး။ ဒီလိုမျိုး စိတ်ပင်ပန်းရတဲ့ အချိန်မျိုးတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ ချစ်သူရည်းစား ဆိုပါတော့။ နှစ်ဖက်စလုံး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်က၊ တစ်ဖက်လူ သဘောမကျတဲ့ အရာတွေကို ဆက်တိုက်လုပ်နေတဲ့အခါ ဒီ Relationship ဟာ ရှေ့ဆက်ဖို့ အရမ်းအခက်တွေ့သွားပါလိမ့်

မယ်။ အချိန်အကြာကြီး ချစ်လာခဲ့တဲ့စိတ်တွေကြောင့် လမ်းခွဲဖို့လည်း
မပြောကြပေမယ့် အရင်လို ပျော်စရာတွေ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ပြဿနာတွေ
ခဏခဏ ဖြစ်မယ်၊ စကားတွေများမယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လုပ်သင့်တာကတော့ ခဏတာ break up လုပ်
ကြည့်ပါ။ ဖုန်းမဆက်ဘူး၊ စာမပို့ဘူး၊ နှစ်ယောက်မတွေ့ဘူး။

အစကနေ ပြန်လေ့လာကြည့်ပါ။

သူ့အမှားတွေကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရဲ့လား၊ တစ်ဖက်ကလည်း သူမကြိုက်
တာတွေကို လျော့နိုင်ရဲ့လား၊ သေချာပြန်တွေ့ပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ဆန်း
စစ်ကြည့်ပါ။ ခွင့်လွှတ်လို့မရဘူး၊ လျော့လို့မရဘူး၊ ရှေ့ဆက် အဆင်မပြေနိုင်
ဘူးဆိုတာ သိလာရင်၊ သူမရှိလည်း အဆင်ပြေနိုင်တယ်ဆိုတာ လက်ခံနိုင်
ရင်တော့ စွန့်လွှတ်ဖို့ ရွေးချယ်ပါ။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ သူမရှိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ခွဲခွာနေတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ခုခု
လိုအပ်သလို အမြဲခံစားနေရတယ်ဆိုရင်တော့ သေချာပါတယ်။ အလုံးစုံကို
ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တဲ့စိတ်ဖြင့်သာ ရှေ့ဆက်ရပါလိမ့်မယ်။

မပြတ်သားနိုင်ဘဲ စွန့်လွှတ်မိတဲ့အခါ၊ အဆပေါင်းများစွာ ပိုနာကျင်
ရတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် စွန့်လွှတ်ခြင်းဟာ အလွှာပါးပါးလေးသာ ပိုင်းခြား
ထားပါတယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါ စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ
ခွင့်လွှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရာနှစ်ခုမှာ ကြားနေ အခြေအနေဆိုတာ နှစ်ဦး
နှစ်ဖက်အတွက် လုံးဝ အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် စည်းတစ်ဖက်မှာသာ ခြေစုံရပ်ထားပါ။ ပြတ်သားတတ်ပါစေ။

Ethic

လူတိုင်းမှာ ရှိထားသင့်တဲ့ လူပီသတဲ့ Ethic တစ်ခုရှိပါတယ်။
ဒါကတော့ ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာဆို သိပ်ကိုမြတ်နိုး တန်ဖိုးထားတတ်လျှင်
တစ်ပါးသူ ပိုင်တဲ့အရာကို မထိပါးမိဖို့ပါပဲ။

တန်ဖိုးကြီးသည်ဖြစ်စေ မကြီးသည်ဖြစ်စေ တန်ဖိုးထားတတ်ရင်
တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ လူတွေက ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာဆို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးကြတာ
မို့၊ သူများဖျက်ဆီးမှာ လုယူမှာ အရမ်းစိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း သူများပိုင်တဲ့အရာဆိုလဲ လုံးဝရှောင်တယ်။
မသိလို့ လိုချင်ရင်လိုချင်ခဲ့မိရင်တောင် ပိုင်ရှင်ရှိမှန်းသိလျှင် ချက်ချင်း ရှောင်
ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ လိုချင်နေပါစေ၊ ပိုင်ရှင်ရှိမှန်းသိသွားတဲ့အခါ
“မလိုချင်ပါဘူးလေ” ဆိုပြီး အမြဲမုသားသုံးပါတယ်။

အချစ်မှာ သုံးပွင့်ဆိုင် ဇာတ်လမ်းတွေကြုံလာရင်ပိုင်ရှင်ရှိမှန်း သိရက်

အတင်းဝင်လာတဲ့ နောက်လူဟာ အရမ်းအောက်တန်းကျပါတယ်။

“အချစ်နဲ့ စစ်မှာ မတရားတာမရှိဘူး” ဆိုတဲ့ စကားဟာ ကျွန်တော့် အတွေးတိုင်းသာဆိုလျှင် လုံးဝ လက်သင့်ခံလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တာ တစ်ခုအတွက်၊ ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်မရှိဘဲ လိုရာ ဆွဲပြောတတ်တဲ့ စကားလုံး လို့သာ မြင်ပါတယ်။

သူများပိုင်တဲ့အရာကို မဖျက်ဆီးရဘူး။ မမက်မောရဘူးဆိုတာ လူတိုင်း ထားသင့်တဲ့ Ethic တစ်ခုပါ။ ဘေးကနေတဲ့ ကိုယ်တောင်မှ လိုချင်နေလျှင် ပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့သူဆို၊ ဘယ်လောက်တောင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားရမလဲ စဉ်းစား ကြည့်ပေါ့။

ကိုယ်ချင်းစာတရားကိုကျ လူတိုင်းပါစပ်က ပြောတတ်ကြပေမယ့် ကိုယ်တိုင် မကြုံဖူးသရွေ့တော့ နားမလည်ကြပါဘူး။

ကျွန်တော်ကတော့ကိုယ့်ကြောင့် သူများတည်ဆောက်ထားတဲ့အရာ လေး ပျက်စီးသွားမှာ အရမ်းစိုးသလို ကျွန်တော် တည်ဆောက်ထားတဲ့အရာ ဆိုလည်း တစ်ဖက်လူ လာထိတာမျိုး လုံးဝသဘောမကျပါဘူး။

ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ သူဆိုလျှင်၊ ပိုင်ရှင်ရှိ တဲ့ အရာဆို လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ရပါမယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်ရမယ်။

လူပီသတဲ့ Ethic ရှိရပါလိမ့်မယ်။



လက်တွဲဖော် ရွေးတဲ့အခါ

ကိုယ့်အတွက် လက်တွဲဖော် ရွေးတဲ့အခါအတိတ်ကို လက်ခံပေးနိုင်တဲ့ သူကိုပဲ ရွေးချယ်ပါ။

တစ်ခုခုဆို အတိတ်ကို အစပြန်ဖော်တတ်တဲ့သူ၊ အတိတ်ကို အနိုင် ယူတဲ့သူမျိုးဆို လုံးဝအဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါသူရဲ့ အရာရာတိုင်းကို လက်ခံနိုင်ရဲ့လားဆိုတာ သေချာဆန်းစစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သေချာနိုင်မှ သာ ချစ်ပါ။ လက်တွဲပါ။

ပြန်ပြင်လို့ မရတော့တဲ့ အတိတ်ကို ခဏခဏ ပြန်အစဖော်နေတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်လည်း ပင်ပန်းရသလို၊ ရေရှည်အတွက်လည်း အဆင်မပြေနိုင်ပါ ဘူး။

တချို့သော အတိတ်တွေက ကိုယ်တိုင်တောင် မသိချင်တော့လို့

ခါးခါးသီးသီး မေ့ပစ်ထားတာမျိုးတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ Dark Side တွေရှိတယ်။ Negative ဆန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်တွေ ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ တကယ်ချစ်တဲ့ သူဟာ အတိတ်ကို မေးခွန်းမထုတ်ဘဲ လက်ရှိအချိန်လေးမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဇန်တီးပေးတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ အနာဆာတွေရှိပါစေ သူ့အချစ်တွေနဲ့ မွမ်းမံပေးတယ်။ အပြည့်အဝ တန်ဖိုးထားပါတယ်။

အနာဂတ်မှာ လက်တွဲသွားနိုင်ဖို့ အမြဲကြိုးစားတယ်။

လူတိုင်းမှာ အတိတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒါကို လက်ခံပေးနိုင်လျှင် တစ်ဘဝလုံး အဆင်ပြေပြေ လက်တွဲသွားလို့ရပါတယ်။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စစ်မှန်လျှင်

အချစ်ခံရဖို့ ဟာ ဘယ်တော့မှ ဖန်တီးယူလို့ မရတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။
အချစ်ခံရဖို့ ဘာလိုအပ်လဲ။ ချစ်ပေးနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်သာ လိုပါတယ်။
အချစ်ခံရဖို့ ကိုယ့်ဘဝကို ဇာတ်နာပြုစရာမလိုဘူး။ စိတ်မပါဘဲ လိမ္မာပြုစရာ
မလိုပါဘူး ။

ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တဲ့သူဟာ အလိုလိုနေရင်းကိုချစ်ပါတယ်။ ဘာမှ
ပြောင်းလဲစရာမလိုဘူး။ ဘာကိုမှ ဟန်ဆောင်နေစရာမလိုပါဘူး။ ဘာလိုချစ်
လဲ မေးရင်၊ အကြောင်းပြချက်မရှိဘူး။ သူချစ်နေရခြင်းက ကိုယ်ဖြစ်နေလို့
ပါပဲ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အစစ်တွေဟာ ရုပ်ရည် မရှိဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိဘူး။
ကိုယ်ဘယ်လိုနေနေ၊ ဘယ်လို အားနည်းချက်တွေရှိရှိ အပြည့်အဝ ချစ်
တယ်။ ကိုယ့်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရာရာတိုင်းကို လက်သင့်ခံပေးနိုင်တဲ့

သဘောထားအပြည့်အဝရှိပါတယ်။

ဘယ်လိုနေမှ ချစ်မယ်၊ ဘယ်ပုံစံလေးက ချစ်ဖို့ကောင်းတယ် ဆိုတာ တကယ် မချစ်သေးလို့ပါ။ တကယ်ချစ်မိတဲ့အခါ သူဘယ်နေနေ ကိုယ့်မှာ ချစ်ရပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူဟာ သူ့ချစ်သူအပေါ်မှာ ချစ်တယ် ဆိုတာထက် ဝဋ်ကြွေးပါလာခဲ့သလိုပါပဲ။ လိမ်ညာနေမှန်းသိရက်တောင် သူအဆင်ပြေနေဖို့ မသိချင်ယောင်ဆောင် ပေးနေတတ်တယ်။ “သူက ငါ့ကို ချစ်ပါတယ်၊ သူက မချစ်ပြတတ်တာ” တဲ့။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို တကယ် အံ့သြပါတယ်။ မချစ်ပြတတ်ဘူးဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မရှိပါဘူး။

ချစ်တဲ့သူဆိုတာ အရာအားလုံးမှာ ကိုယ့်ချစ်သူကို ဦးစားပေးဖို့ အမြဲ ထည့်တွေးနေတတ်ပါတယ်။ သူ့ချစ်လာဖို့ သူပြောသလိုနေတယ်၊ သူခိုင်း သလို လုပ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်အတိုင်း ဘယ်တော့မှ မပြောဆိုရဲတဲ့ အဖြစ်တွေ က သိပ်သနားဖို့ကောင်းပါတယ်။

သူအမြဲ ပြောနေကြစကားက “အချစ်မခံရတဲ့ လူတွေမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်းနေပြီး၊ ပြေချင်ရာ ပြောပြီး လည်ထွက်လာခွင့် မရှိဘူး” တဲ့။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ မှားယွင်းနေမှုပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို ဇာတ်နာပြုမှ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိမ်ငယ်နေမှ အချစ်ခံရမယ်ဆိုရင် ချက်ချင်း လှည့်ထွက်ခဲ့ပါ။

အချစ်ခံရဖို့ အတင်းအကြပ် လုပ်ယူလို့မရဘူး။ သူ့ချစ်လာမှာပါ၊ တစ်နေ့တော့ ကိုယ့်မေတ္တာတွေ နားလည်လာမှာပါဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ဘယ် တော့မှ မထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို Welcome မဖြစ်တဲ့ ဘယ်လိုနေရာမျိုးကိုမှ ကပ်တွယ်နေစရာ မလိုပါဘူး။

ဘယ်သူ့အတွက်မှ ကိုယ့်အနေအထားကို ပြောင်းလဲပစ်စရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း၊ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုအတိုင်းနေပါ။ ကိုယ်ကြိုက်တာပဲ ကိုယ်

လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပုံစံလေးအတိုင်း တန်ဖိုးထားပေးချင်တဲ့သူ၊ ချစ်ပေးချင်တဲ့ သူက သူ့အလိုလို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။



နွေးထွေးမှုရပ်ဝန်းငယ်

ကျွန်တော်တို့လူသားတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်ခံချင်တယ်၊ အချစ်ခံချင်ကြပါတယ်။ အများကြီးမဟုတ်တောင် နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းမဟုတ်တောင် တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီက ဖြစ်ဖြစ်၊ လူတိုင်း တောင်းတကြစမြဲပါပဲ။

ရင့်ကျက်လွန်းပါတယ် .. ဆိုတဲ့ လူတွေဟာ ပြုလဲသွားမှာစိုးလို့ သန်မာချင်ယောင်ဆောင်နေရတာမျိုးပါ။ သူတို့မှာ ပြုလဲနေတဲ့ချိန်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အားကိုးတကြီး စောင့်ကြည့်နေကြတဲ့ လူတွေ ပြုလဲသွားမှာစိုးတဲ့ စိတ်နဲ့ အားတင်းထားရတာမျိုးပါ။

ဘယ်သူကမှ စိတ်မပါဘဲ လိမ်မာမပြချင်ပါဘူး။ လူတိုင်းက အချစ်ခံချင်တယ်၊ ရစ်ချင်တယ် တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ကြောင်ဆိုးလေးတစ်ကောင် ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်လွန်းနေတဲ့ လူတွေမှာလည်း ဂရုစိုက်ခံချင်လွန်းတဲ့

ပြဿနာအမြဲရှိနေခဲ့တာမျိုးပါ။ ဂရုစိုက်ပေးတဲ့လူနည်းနည်းလေးကို အရမ်း
ချစ်သလို အရမ်းတန်ဖိုးထားကြပါတယ်။

သတိရတိုင်း သူ့နာမည်လေးကို ရေရွတ်ပြီး အထပ်ထပ်ကျေးဇူးတင်
နေမိတာမျိုးအထိပါပဲ။

ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ဂရုစိုက်ခံရတာကို ကြိုက်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ်ဘေးနားက လူတွေကိုလဲ အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်ပေးဖြစ်
တယ်။

အရမ်းပင်ပန်းလာတဲ့အခါ တစ်စုံတစ်ဦးဆီမှာ ပြုလဲပြချင်တယ်။
သူ့ဆီက နှစ်သိမ့်တာကို လိုချင်တယ်။ သူ့ရဲ့ အားပေးစကားတွေ ကြားချင်ပါ
တယ်။ ကျွန်တော်သိတဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေမှာ တန်ဖိုးကြီးစရာမလိုပါဘူး။ သူငါ
ကို အမြဲ ဂရုစိုက်နေပါလားဆိုတဲ့ အသိလေးနဲ့တင် ပြည့်စုံပါပြီ။

“စောင်သေချာ ခြုံအိပ်နော်”၊ “အနွေးထည် ဝတ်ရဲ့လား” ဆိုတာမျိုး၊
“အစပ်တွေ အရမ်းမစားမိစေနော်”၊ “အပြင်သွားရင် ဂရုစိုက်ဦး” ဒီလောက်
လေးပါပဲ ။

တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းတွေ ဝယ်ပေးဖို့မလိုပါဘူး။ အစားအသောက်
ကောင်းတွေ ဝယ်ကျွေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိတရပြောတဲ့စကား၊ တကူး
တကပို့တဲ့စာတစ်ကြောင်း၊ ဒါလေးနဲ့တင် လုံလောက်နေပါပြီ။

ကမ္ဘာကြီးမှာ ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်နေတဲ့သူ၊ ချစ်ပေးတဲ့သူ၊ ကိုယ်တစ်ခုခု
ဖြစ်မှာ အမြဲစိုးရိမ်နေတဲ့ သူ၊ သူလိုလူတစ်ယောက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အသိက
သိပ်ကို နွေးထွေးပြီး ပျော်စရာကောင်းလွန်းပါတယ်။



လောင်းရိပ်

ယောကျာ်းဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေဘဝမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အားကိုးမှီတွယ်သွားတတ်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ လောင်းရိပ်အောက်မှာ ဘဝတစ်လျှောက် ထာဝစဉ် ခိုလှုံသွားချင်တာမျိုးပေါ့။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန်၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့တဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ တွေ့မှ သူ့အပေါ်မှီတွယ်ချင်သွားတယ်။ အားကိုးချင်သွားတယ်။

သူ့အရိပ်အောက်မှာနေရင် လုံခြုံသလိုခံစားရပြီး၊ သူ့ကိုယ်နဲ့အနီးမှာရှိနေမှဘဝကပြည့်စုံသလို ခံစားရတယ်။ သူ့အသံလေးကြားရမှ အားအင်တက်လာတယ်။ နေ့သစ်တိုင်းကို သူ့မျက်နှာလေးကြည့်ပြီးစတင်ချင်တယ်။

သူ့ပြုသမျှနုချင်တယ်။ သူယုယတာခံချင်တယ်။ သူထွေးပွေတာမျိုး

လိုချင်တယ်။

သူကြီးဆွဲရာကချင်တယ်။ သူ့ဆူငေါက်တာလေးကိုခံချင်တယ်။ ဘဝမှာ သူမပါတော့ဘဲ တစ်ယောက်တည်းဖြတ်သန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့အထိပေါ့။

အရာအားလုံးက သူ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာဖြစ်သွားတယ်။ သူပျော်နေရင် ကိုယ်ပျော်ရသလို၊ သူဝမ်းနည်းရင် ကိုယ်ပါလိုက်ဝမ်းနည်းသွားတတ်တယ်။

ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတစ်ခုပါ။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် မှီခိုသူဖြစ်သွားတာကို အရည်ချင်းမရှိတဲ့သူ တစ်ယောက်လို့ မဆိုနိုင်သလို လူပျော့ညံ့၊ လူဖျင်းတစ်ယောက်ရယ်လို့လည်း သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ အရာရာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

သံမဏိကို ဖယောင်းကဲ့သို့ပျော့ပြောင်းစေနိုင်သလို ဖယောင်းကိုလည်း သံမဏိကဲ့သို့ မာကျောစေနိုင်တာဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ စွမ်းအားတွေပါပဲ။



Right person

Right person ဆိုတာဘာလဲ။

အခုနောက်ပိုင်း right person ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အသုံးများလာကြပါတယ်။ Right person (စစ်မှန်တဲ့လူ)ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။

ပျော်စရာအချိန်တွေ၊ အကောင်းဆုံးအချိန်တွေမှာ အတူတူ ဖြတ်သန်းပြီး၊ ခက်ခဲတဲ့အချိန်၊ အဆင်မပြေတဲ့အခါဆို ဘေးက ထွက်မသွားဘဲ ကိုယ့်လက်ကို မြဲမြဲဆွဲထားနိုင်သူ၊ ဒုက္ခ၊ သောကတွေ အတူရင်ဆိုင်ပြီး၊ ပျော်စရာတွေ အတူဖန်တီးနိုင်မယ့်သူ၊ အတိတ်က ကိုယ့်အကြောင်းတွေ ဘာတစ်ခုမှ မေးခွန်းမထုတ်ဘဲ လက်ရှိအချိန်မှာ လိုလေသေးမရှိချစ်ပေးမယ့်သူ။

အနာဂတ်မှာ သူနဲ့အတူ ပျော်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူ ...

ချစ်တယ်လို့ပြောတဲ့လူတိုင်းမှာ ဒါတွေသွားရှာလို့မရပါဘူး။ နီးစပ်ဖို့လည်း ဘယ်တုန်းကမှ မကြိုးစားဘူး။

ကိုယ့်ကို ချစ်၏။ မချစ်၏ဆိုတာ သူ့အပြုမူတွေကနေ သိနိုင်မှာပါ။
ပြောသမျှယုံပြီး right person လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့လူတွေကြောင့် ခဏခဏ
နာကျင်ဖူးပြီးပြီ မဟုတ်လား။

သူပျော်ရွှင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုလိုချင်တာမဟုတ်ဘဲ သူနဲ့အတူ ကိုယ့်ကို ပျော်စေ
ချင်တဲ့သူ။

အဲဒီလိုလူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ပျော်စရာကောင်း
ကြောင်း၊ အချိန်ကြာကြီး စောင့်နေခဲ့ရတဲ့ right time - right person ဟာ
တကယ်ရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိလာမှာပါ...။

အားလုံးပဲ right person နှင့်သာ ဆုံစည်းနိုင်ကြပါစေ...။

Thar Htwe