

စိတ်ကူးချို့ချို့အနုပညာ

- ✱ အခွင့်အလမ်းတွေ မြင်နိုင်အောင် သင့်စိတ်ကို ဖွင့်ထားရမယ်။
- ✱ သင်လိုချင်သမျှ ကြားနိုင်အောင် သင့်နှလုံးသားကို ဖွင့်ထားရမယ်။
- ✱ ဒါကို တောင်းဆိုဖို့၊ သင့်ပါးစပ်ကို ဖွင့်ထားရမယ်။
- ✱ သင်လက်ခံရမယ့် လက်ဆောင်တွေကို ပွေ့ပိုက်နိုင်အောင် သင့်လက်မောင်းတွေကို ဖွင့်ထားရလိမ့်မယ်။



အောင်မြင်ကြိုးပွားရေးအတွက် အာလာဒင်နည်းနာ ကောင်းသာ-မြန်မာပြန်

The Aladdin Factor
Jack Canfield & Mark Victor Hansen

အပိုင်း(၁)

အောင်မြင်ကြီးပွားရေးအတွက် အာလာဒင်နည်းနာ

တောင်းဆိုပါ။ သင့်အား ပေးပါလိမ့်မည်။

ရှာဖွေပါ။ သင်တွေ့ လာပါလိမ့်မည်။

ခေါက်သံပေးပါ။ သင့်အတွက် ပွင့်လာပါလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအတွက်။ တောင်းဆိုရင် လက်သင့်ခံရမည်။

ရှာဖွေရင် တွေ့ရှိလာမည်။

ခေါက်သောသူအတွက်လည်း ပွင့်လာပါလိမ့်မည်။

မက်သျှူး

၇-၇-၈

တောင်းဆိုဖြစ်ရေးကို ဟန့်တားနေတဲ့

အတားအဆီးကြီး ငါးရပ်

ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်တာတွေ မတောင်းဆိုဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းတရားများ

မသိနားမလည်မှု

ပုံပြင်တစ်ခုမှာ ရှေးအခါက သူခိုးတစ်ယောက် ခမ်းနားတဲ့ ကုတ်အင်္ကျီတစ်ထည် ခိုးလာသတဲ့။ ကုတ်အင်္ကျီက နူးညံ့တဲ့ အရာနဲ့ လုပ်ထားပြီး ရွှေကြယ်သီး၊ ငွေကြယ်သီးတွေ အစုံပဲတဲ့။ သူခိုးက ဈေးထဲက ကုန်သည် တစ်ယောက်ဆီ အဲဒီကုတ်ကို ရောင်းစားပြီး သူ့အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဆီ အကျိုးအကြောင်းလာပြောသတဲ့။ သူငယ်ချင်းက ဘယ်လောက်နဲ့ ရောင်းခဲ့သလဲ မေးတော့..

"ငွေစ တစ်ရာရတယ်" လို့ ဆိုတယ်။

"ဒါလောက်ခမ်းနားတဲ့ ကုတ်ကို တစ်ရာပဲရသလား"လို့ သူငယ်ချင်းက မေးသတဲ့။

"တစ်ရာထက်ပိုများ တဲ့ ဂဏန်းရှိသေးတယ်လား" လို့ ခုမှ သိတဲ့ ပုံပြောလိုက်သတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ အများ စုဟာ ဘာတောင်းဆိုရမလဲ ဆိုတာကို မသိတတ်ကြဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက် ရမလဲဆိုတာလည်း မသိကြဘူး။ ကိုယ်အမှန်တကယ် လိုချင်တာ လိုအပ်တာတွေ ဘယ်လောက်ရှိမှန်း မသိတတ်ကြဘူး။ ကိုယ် အမှန်တကယ် ဘာကိုလိုချင်နေတာလဲ ဆိုတာကိုလည်း မသိတတ်ကြပြန်ဘူး။

ဘယ်လို တောင်းဆိုရမှန်းလည်း ကျွန်တော်တို့ အများ စု မသိကြဘူး။ ။ ထိရောက်တဲ့ တောင်းဆိုမှု လုပ်ရေးနည်းစနစ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်တော့မှ မလေ့လာခဲ့ရဘူး။ ဒီလို ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို နေအိမ်ထဲ၊ ကျောင်းတွေထဲ၊ အလုပ်ခွင်တွေထဲ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။

ဘယ်သူ့ကို တောင်းဆိုရမှန်း၊ ဘယ်အချိန် တောင်းဆိုရမှန်း မသိဘူး။ ။ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုထားတာတွေအတွက် ဘယ်သူက ပေးနိုင်စွမ်းရှိသလဲဆိုတာလည်း မတွက်ချက်တတ်ကြဘူး။

"ကြောက်ရွံ့ခြင်းက အမြဲတစေ မသိနားမလည်ခြင်းဆီက ခုန်ထွက်လာတတ်တယ်"

ရက်ဖ်ဝေါ့လဒိုအီမာဆင်

ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် ဘာလိုချင်တယ်၊ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်မသိကြ

ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်လိုအပ်ချက်နဲ့ ဆန္ဒများ နဲ့ ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့

အများ စု ထိတွေ့မှုမရှိကြပေ။ ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလိုအပ်ချက် ဆန္ဒတွေ ထုတ်ဖော်မိလို့ လျစ်လျူရှုခံရ၊ အရှက်တကွဲ ပယ်ချခံရတာတွေ များ ခဲ့တာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ မှာ ဒီလိုထုတ်ဖော်မိလို့ အဝေဖန်ခံရ၊ ရဲရဲတောင်းဆိုပြန်တော့ လှောင်ပြောင် ခံရနဲ့ မို့ ဝေဒနာတွေ ကင်းမဲ့စွာ လုံခြုံနေဖို့ ဆိုရင် ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ မြှုပ်နှံထားဖို့ ပဲ ရှိတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဆန္ဒတွေ ထုတ်ဖော်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေမှာ လည်း စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စေမိတယ်။ သူတို့ ရဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှု အဆင့်အတန်းတွေကို စိန်ခေါ်သလို ရှိနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုတဲ့ အရာတွေက သူတို့ ကိုယ်တိုင် ကလေးဘဝတုန်းက မရခဲ့ဖူးတာတွေမို့ မသိစိတ်အားဖြင့် ပယ်ချမိတတ်ပါတယ်။

ကလေးကို အလိုလိုက်လွန်း ဖျက်ဆီးလွန်းတယ်လို့ အိမ်နီးချင်းတွေ ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ ခံရမှာ စိုးလို့ လည်း ကလေးတွေ တောင်းဆိုချက်ကို ပယ်ချတတ်တယ်။

နောက်ဆုံး အပြီးသတ်ခံစားမှုက ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ လိုချင်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေ ရပ်ပစ်ဖို့ ပါပဲ။ ဝေဒနာများ လွန်းလို့ ရပ်ပစ်ရတာပါ။ ထုံပေပေနေတာကပဲ ပိုပြီး လွယ်သယောင်ရှိတယ်။

"မင်း ဒီည ဘာလုပ်ချင်သလဲ" လို့ မေးလာရင် "မသိပါဘူး" ဆိုတဲ့ အဖြေမျိုး "ဘာလုပ်ချင်ချင် ဂရုကိုမစိုက်ဘူး" ဆိုတာမျိုးပဲ ဖြေမိတော့တယ်

။

ကန့်သတ်ထားပြီး မတိကျသော ယုံကြည်မှုများ

ဒုတိယအတားအဆီးက ကန့်သတ်ထားနေတဲ့ အဆိုးမြင် ယုံကြည်မှု
တွေဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ဒါတွေကို ပရိုဂရမ်ချထားခြင်း ခံနေရတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရပ်တွေ အားလုံးအပေါ်မှ
တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ထိန်းချုပ်ထားတာ ခံနေရတယ်။

"ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးက ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတောသမျှရဲ့ ရလဒ်များ သာ
ဖြစ်ကြတယ်"

ဓမ္မပဒ

"လူဆိုသည် မှာ သူယုံကြည်သည့် အတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။"

အန်တန်ချက်ကော့ပ်

ဒီယုံကြည်မှုတွေ ဘယ်ကလာသလဲ

ကျွန်တော်တို့ မွေးစတုန်းက ကျွန်တော်တို့ ကို ပရိုဂရမ်ဆွဲပေးခဲ့တဲ့
ဒေတာဘဏ်က ဗလာထည်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဟာ တောင်း
ဆိုမှုတွေကနေ ဟန့်တားခံနေရတယ်။ ရလိုက်တာတွေကတော့ မိဘ
တွေ၊ ဆရာတွေ၊ ဘုရားကျောင်းတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိမိယာတွေက
နေ အဆိုးမြင် ကန့်သတ်ထားနေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေပါပဲ။ ဒီအရာတွေက
ကျွန်တော်တို့ ကို သေးငယ် ကြုံလှီစေပြီး သွက်ချာပါဒ လိုက်စေတော့တယ်

ယံ။

ကျွန်တော်တို့ ဟာ လက်ခံရတာထက် ပေးအပ်ရတာက ပိုကောင်းတယ်လို့ သင်ကြားပေးတာ ခံနေရတယ်။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို သာ တကယ်ချစ်ရင် သူ့ဆီ တောင်းဆိုနေစရာမလို၊ အလိုလို အလိုက်တသိ ပေးလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က တောင်းဆိုနေရင် လိုအပ်ချက်က ကိုယ့်ကို အားနည်းတယ်လို့ ထင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုတွေလည်း ပါဝင်တယ်။

ဘဝမှာ သိပ်လိုချင်မှုတွေ မပေါ်စေနဲ့ ။ ဒါမှ သာ နောက်ပိုင်း စိတ်ပျက်စရာ မကြုံရမှာ ဖြစ်တယ်။ သင့်ဖခင်တို့လို လူတွေဆီကလည်း သိပ် အများကြီး မျှော်လင့်မနေနဲ့ ။ သင့်ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားမှ သာ ပိုလုံခြုံ စိတ်ချရလိမ့်မယ်။ လူမိုက်လို့ ထင်လာရင်တော့ ပြန်ပါးစပ်ဖွင့်လို့ မိုက်မဲ နဲ့ အတယ်လို့ သံသယဖြစ်နေတာတွေ မောင်းထုတ်လိုက်ပေတော့။

ကျွန်တော်တို့ ကို မိဘတွေက ပရိုဂရမ်ချပေးနေတယ်

"တင်းပီးရားလင်း" က သူ့ရဲ့ ကလေးဘဝက အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောပြတယ်။ "ကျွန်တော် ကလေးဘဝတုန်းက ဘွားဘွားက ကျွန်တော့်ကို မုန့်ဖိုးပိုက်ဆံ ပေးတတ်တယ်။ စပြီး ပိုက်ဆံပေးခါစက ကျွန်တော် ငြင်းပါသေးတယ်။ ဘွားဘွားက အတင်းပေးတာနဲ့ ယူလိုက်တယ် ။ အမေက တွေ့သွားလို့ "ဘာလို့ အဘွားပေးတာယူရတာလဲ ပြန်ပေးလိုက်" လို့ ဆူတယ်။ ဘွားဘွားက "ဘာဖြစ်လဲဟေ့၊ ယူသာယူ ငှါမြေးရဲ့ " ဘွားဘွားက ကျွန်တော့်အကျီအိတ်ထဲ ပိုက်ဆံထိုးထည့် ပေးလိုက်တာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ဝမ်းသာအားရ ထွက်လာတယ်။

နောက်တစ်ရက်လောက်မှာ "ဘွားဘွားရေ၊ ပိုက်ဆံပေးပါဦးလား" လို့ ကျွန်တော် တောင်းမိတယ်။ အဘွားက ကျွန်တော့်ကို စိုက်ကြည့်ပြီး "တင်း၊ ပိုက်ဆံချည်းပဲ အမြဲတမ်း တောင်းမနေနဲ့ လေ" လို့ ပြန်ပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော်လည်း တအံ့တဩနဲ့ တုန်လှုပ်သွားမိတယ်။ ကျွန်တော်က ကလေးပဲရှိသေးတယ်။ သူတို့ က ပိုက်ဆံပေးလို့ ကျွန်တော်က တောင်းမိတာပါ။ ဒါ သူတို့ လူကြီးတွေရဲ့ ကျင့်ဝတ်ပေပဲ။ စကားနဲ့ မပြောတဲ့ | ကျင့်ဝတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေက လိုက်နာရုံအပြင် မရှိတော့ပါ။"

ကျွန်တော်တို့ အများ စုက ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေကို လျစ်လျူရှုခံရ၊ ထည့်တွက်ခြင်းမခံရဘဲ ရယ်စရာရယ်လို့ ပယ်ချခံနေရတဲ့ နေအိမ်တွေမှာ ကြီးပြင်းလာရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေ၊ ဆန္ဒတွေက အရေးမပါပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ကို ရွေးချယ်ခွင့်တွေလည်း မပေးထားပါဘူး။

ဒုတိယတန်းစား မြို့သားတွေလို နေရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ က ကျွန်တော်တို့ ရှေ့မှာ စားနေတာတွေကို ဒီအတိုင်းထိုင်ကြည့်၊ ရှေ့မှာ ပြောနေကြတာတွေ ဒီအတိုင်း ထိုင်နားထောင်နေရတယ်။ ကလေးဘဝရဲ့ အမှတ်ရစရာတွေ ပြောရရင်တော့..

- အမေ့ကို နားမပူနဲ့ လေ
- ဟဲ့ နင့်ဘွားဘွား တစ်ယောက်တည်း အေးအေးနေပါစေလား
- ငါဒီစကား ထပ်မကြားချင်ဘူးနော်
- နင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ နင့်အကြောင်းပဲ နင် စဉ်းစားနေတယ်။

- မင်း ငါ့အိမ်မှာ နေရင် ငါ့စည်းမျဉ်း ဥပဒေအတိုင်း လိုက်နာရမယ်။
စသည် ဖြင့် စသည် ဖြင့်ပေါ့ ။

ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းက ပရိုဂရမ်ချပေးနေတယ်

ကျောင်းသားဘဝက ကျောင်းမှာ ဆရာကို ကူညီတောင်းလွန်ပြန်ရင်
၊ ဆရာနားကပ်ပြီး ဖားနေပြန်ပြီ၊ ဆရာမွေးထားတဲ့ ခွေးလေးအတိုင်းပဲ
လို့ သူငယ်ချင်းတွေက လှောင်ကြတယ်။

ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်၊ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ရုံးစုရုံးစုလုပ်ပြီး ညာ
မနေနဲ့ လို့ လူကြီးတွေက ဆူတတ်သေးတယ်။

ဆရာကလည်း အလွတ်မပေးတတ်။ မျက်စိ ဒေါက်ထောက်ကြည့်ရ
င်း အပြစ်ပဲ ရှာနေတတ်ပြန်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာ ကျောင်းသားဘဝ တစ်လျှောက် အတော်
ကို ရုန်းကန်ရပါတယ်။ ဆရာမက လာပြီး ပုံဆွဲတာ ဘာလို့ ‘ကယ်လီ’လို
မဆွဲရတာလဲလို့ ဆူတာလည်း ခံရပြန်သေးတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကို အဓိကမီဒီယာတွေက ပရိုဂရမ်ချပေးနေတယ်

တီဗီတွေ ထွန်းကားတဲ့ ကာလတွေပြီးပြန်တော့ လူစင်စစ်က တိတ်
ဆိတ်နေရင်းနဲ့ ဒုက္ခခံနေရမယ့် သဘောဖြစ်နေတယ်။ ထိခိုက်နိုင်ချေရှိ
တာတွေ ဘယ်တော့မှ ထုတ်မပြောနဲ့ ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်

နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကိုယ်လိုအပ်နေတာတွေ ထုတ်မပြောနဲ့ ။ လူတွေမှာ သူတို့ ရဲ့ ဝေဒနာအစစ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မသက်မသာ စိတ်လှုပ်ရှားရမှုတွေကို ရောင်ပြန်ဟပ်တတ်ဖို့ လေ့လာနေရတယ်။ လိုအပ်ချက်တို့၊ ဆန္ဒတို့ ချိုးနှိမ်ပစ်ရ၊ ခေါက်ထားနေရတယ်။ ဒီလိုခက်မာတဲ့ လူပုံရိပ်က တခြားလူတွေရဲ့ ကူညီ ထောက်ပံ့မှုတွေ ဝယ်ယူဖို့ နည်းလမ်းကိုပဲ ရှာရတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကို ဘာသာရေးသင်တန်းတွေက အခြေတည်ပေးနေတယ်

ဘုရားကျောင်းတွေရဲ့ လှေကမ်းထစ် စည်းမျဉ်းတွေ၊ တစ်ဦးချင်း ဓမ္မဆရာတွေရဲ့ အတွင်းစိတ် မရိုးသားမှု၊ တီဗီနဲ့ အီဗင်ဂဲလိစ်၊ ဘာသာရေးစာပေတွေရဲ့ ကျွန်တော်တို့ အပေါ် တောင်းဆိုမှုဆိုင်ရာ အခြေတည်မှုတွေက သမားရိုးကျ ဆန်လွန်းတယ်။

"လက်ခံဖို့ ထက် ပေးအပ်ဖို့ ကို ပို၍ ကောင်းချီးပြုပါ၏ "

Acts 20:35

ကျွန်တော်တို့ ကို ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဆရာဝန်များက ပရိုဂရမ်ချပေးနေတယ်

သိပ်စောစောတုန်းကဆိုရင် ဆရာဝန်က ဘုရားပဲ။ ဆရာဝန် ပြော
သမျှ နားထောင်ကြ လိုက်နာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ မိုက်မဲတဲ့ မေးခွ
န်းတွေဖြေဖို့ ဆရာဝန်တွေမှာ အချိန်မရှိဘူး။ တစ်ဆိတ်ချပေးထားတဲ့ စ
ည်းကမ်းအတိုင်း လိုက်နာကြပါ။ ဆေးအညွှန်းစာကို စောဒက တက်မ
နေနဲ့ ၊ ကုသရေး အစီအစဉ်ကိုလည်း မေးခွန်းထုတ်မနေနဲ့ လေ။ ဆေး
ကုခန်း အပြင်မှာ နာရီပေါင်းများစွာ ကြာအောင် ကိုယ့်အလှည့် ထိုင်
စောင့်နေရတာတွေက ဝေဒနာထက် ပိုဆိုးတဲ့ ဒုက္ခလေလား မဆိုနိုင်။
ဆရာဝန်က မောက်မောက်မာမာနဲ့ ဟောက်လိုက်ပြန်ရင်လည်း ခံလိုက်
ရုံပဲပေါ့။ ကိုယ်ကမသိနား မလည်ဘဲကိုး။ သူက ဆေးပညာတတ်တယ်
လေ။ ပြောတဲ့ အတိုင်းပဲလုပ်၊ ပြန်မမေးနဲ့ ။

တွေ့နေကျ ကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုအချို့

"မင်း ငါ့ကို ချစ်နေပြီဆိုမှ တော့ ငါဘာမှ တောင်းဆိုနေဖို့ မလိုဘူး။"
ဆိုတဲ့ စကားမျိုး ကြားရတတ်တယ်။ ဒါ မမှန်ပါ။ ချစ်တာက ချစ်တာသ
တ်သတ်။ သင်ဘာတွေ လိုချင်တယ်ဆိုတာ သင့်ချစ်သူက အမြဲတမ်းမသိ
နိုင်ပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာ လိုအပ်တာတွေကို ကိုယ်က တောင်းဆိုမှ သာ
သိနိုင်မှာ ပါ။ မေတ္တာရှိတာနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို ထိုးထွင်းသိရမ
ယ်လို့ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုက ထင်တိုင်း မဖြစ်တဲ့ အခါ စိတ်ပျက်လ
က်ပျက်နဲ့ ကိုယ်ကပဲစပြီး မေတ္တာစိတ် ပျက်ပြယ် တတ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးက အလျင်အမြန် တုံ့ပြန်ရမယ့်နေရာတစ်ခုတော့ မဟု
တ်ပါဘူး

"ဗာရီယမ်အာလ်" က သူမရဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြတယ်။

"ကျွန်မက သားသမီး ၁၀ ယောက်အနက် သမီးအကြီးဆုံးဖြစ်လို့ ကက်သလစ်ဘာသာ အိုင်းရစ်လူမျိုးပီပီ မွေးချင်း ၁၀ ယောက်စလုံးအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးလို့ ခံယူထားတယ်။ ကျွန်မ ခြောက်နှစ်သမီးအရွယ်မှာ "ဗားမောင့်" က ကြီးတော်တစ်ယောက်ဆီ အမေကိုယ်တိုင် ကားမောင်းပြီး လိုက်ပို့တယ်။ ကျွန်မက ကားနောက်ခန်းမှာ အငယ်ဆုံး ညီမလေး သုံးယောက်ကို ထိန်းရင်း လိုက်ပါသွားတယ်။

အငယ်ဆုံးညီမ လေးနှစ်သမီးလေးက လမ်းတစ်လျှောက်လုံး အသက်ရှူ ကျပ်နေတဲ့ အတွက် အမေ့ကို ကားရပ်ပေးဖို့ ခိုင်းရတယ်။ အမေက ရပ်မပေးဘူး၊ "အမေ ကားရပ်လိုက်ပါဦး။ ဒီမှာ ဒိုင်ယာနာလေး အသက်ရှူလို့ မရလို့ ရင်ကျပ်နေတယ်။" "ရပါတယ်။ သူက အမြဲတမ်း ဒီလိုချည်းပဲ ရိုးနေပြီလို့ သာ ပြန်ပြောပြီး မောင်းမြဲအတိုင်း ဆက်မောင်းနေတယ်။ ကျွန်မလည်း ကြီးတော်တို့ ဆီ ရောက်တော့ ဒိုင်ယာနာလည်း အသက်မရှိတော့ဘူး။

ကျွန်မတောင်းဆိုနေတာ ကားရပ်ပေးဖို့ သက်သက်ပါ။ အမေ့အနေနဲ့ ကလေးမွေးဖွားနှုန်း လျော့ချပေးဖို့ တောင် မတောင်းဆိုရသေးပါဘူး။ ကျွန်မတောင်းဆိုသမျှ ဘာမှ ရခဲ့ဖူးတာ မရှိဘူး။

ဒီကစပြီး တောင်းဆိုတာမှန်သမျှ ဘာမျှမလုပ်တော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်းပစ်ခဲ့တယ်။ နှစ်နည်းနည်း ကြာလာတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ရလာပါတယ်။ အမြဲတမ်း အသက်ရှူလို့ မဝ မောပန်းနေရတာမို့ ကျွန်မ ဒီအက်စမာ ရောဂါကို ရပ်တန့်အောင် ကုသနိုင်ဖို့ အတွက် ဘာမ

ဆို တောင်းဆိုတာတွေ ပြန်လုပ်ရပါတော့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုက တစ်ယောက်ယောက်ဆီက ဆွဲနုတ်
ယူလိုက်သလိုပဲ

ကျွန်တော်တို့ အများ စုမှာ အချိန်၊ ငွေကြေး၊ အစားအစာ၊ ဂရုစိုက်မှု
တွေ လုံလုံလောက်လောက် ရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်နေမိတယ်။
ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေရဖို့ အရေးမှာ ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် တခြား
လူတွေ သူတို့လိုအပ်တာတွေ ဆွဲနုတ်ယူခြင်း ခံနေရပြန်တယ်။ ဒီတော့
ကျွန်တော်တို့လိုချင်တာ တစ်ခုခုရလိုက်ရင် တခြားနေရာမှာ တစ်ယော
က်ယောက်တော့ လျော့ပြီးရဖို့ ဖြစ်လာရတယ်။ လူတိုင်းအတွက် အစား
အစာ လုံလုံလောက်လောက် ကျွေးဖို့ က မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ယူဆရပါ
တော့မယ်။

ကျွန်တော်တို့ အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဝေစုထက် ပိုမစားမိအောင် နေ
ဖို့ က ပိုကောင်းသေး တော့တယ်။

အလုပ်တစ်ခုမှာ ကိုယ်သိပ်မကြိုက်တော့လို့ ငြီးငွေ့သွားပြီ ဆိုရင်
တော့ ဒုက္ခရောက်ဖို့ သာ ပြင်ပေတော့။ ဘာအလုပ်ဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ရတာ
နဲ့ တင် ကံကောင်းလှပြီမှတ်ပါ။

ဒီအလုပ်က ထွက်လိုက်ရင် နောက်အလုပ် ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး
လေ။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း

"သင့်ရဲ့ စိတ်ကသာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တယ်"

ပဉ္စလှည့်သင်တန်း



ကျွန်တော်တို့ ကလေးဘဝက အတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ရှက်ဖွယ်ကောင်းမှု ဝေဒနာနဲ့ အဆိုးမြင်တွေရဲ့ ရလဒ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ဖို့ လည်း ကြောက်၊ ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ် လိုချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ထုတ်ဖော်ရမှာ ကြောက်နေမိတော့တယ်။

ဒီကြောက်ရွံ့မှုတွေကြောင့် ခပ်မဆိတ် ငြိမ်ဝပ်နေရတော့တယ်။ လိုချင်တာထက် လျော့ရရင်လည်း ငြိမ်ခံနေတော့တယ်။ တခြားလူတွေ စီရင်ချက်ချသမျှကိုလည်း ဘာမှ စောဒက မတက်ရဲတော့ဘူး။ တောင်းဆိုဖို့ အတွက် ကိုယ့်စည်းကမ်းကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချမှတ် ဖန်တီးဖို့ လည်း သတ္တိမရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ဖန်တီးဖို့ စွမ်းအင်တွေ သုံးမယ့်အ

စား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ အတွက်ပဲ စွမ်းအင်တွေ သုံးနေရတယ်။

ပယ်ချခံရမှာ ကို ကြောက်ခြင်း

မတောင်းဆို ရဲလောက်အောင် ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက တားဆီး ဟန့်တား ချက်ကတော့ ပယ်ချခံရမှာ ကို ကြောက်နေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

"စတန်းဒေး" က ခုလိုပြောပြတယ်။

"ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်မေးကြည့်တယ်။ ဘာကို ငါအမှန်တကယ် ကြောက်နေတာလဲ" လို့ ။ ကျွန်တော့်အာရုံထဲ ဝင်လာတာက 'စွမ်းရည်ကင်းမဲ့နေမှု' ပါပဲ။ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်ဖြစ် 'စွမ်းရည်ကင်းမဲ့နေတာ' ဖြစ်တယ်။ ပယ်ချခံရမှာ ကို ကြောက်နေမိတာ။ ဒီအကြောက်တရားက ခြားနားတဲ့ မျက်နှာတွေ တစ်ရာလောက်နဲ့ ဝင်လာနေတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ။ မှန်အောင်လည်း လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ။ လူတွေက ရယ်ကြမယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝထဲက ဒီအကြောက်တရား ကာလကြီးက 'အားလုံးကို မေ့ပစ်ပြီး ပြေးပေတော့' လို့ ဆိုလိုက်တာပါပဲ။"

"ရွန်တေလာ"က သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြရာမှာ အထက်တန်းကျောင်းတုန်းက အလွန်လှတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို မျက်စိကျ ကြိုက်မိပေမယ့် ရွံ့ကြောက်ကြောက်နဲ့ နောက်ကပဲ တကောက်ကောက် လိုက်ကြည့်နေမိတာ ၂ နှစ်ကြာ သွားပါတယ်။ ဒီ ၂ နှစ်မှာ တစ်ဖက် မိန်းကလေးခမျာ ဖွင့်ပြောစေချင်လွန်းလို့ အူကို ယားမတတ်ဖြစ်နေတာ နော

င် သူမကိုယ်တိုင် ပြန်ပြောပြလို့ သိရတယ်။ ၂ နှစ်ကျော်မှ ချစ်စိတ်က လှုံ့ဆော်လို့ သတ္တိပေါ်လာသလား မသိဘူး။ သူ နောက်ဆုံး အရဲစွန့် ပြော ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ဒီတော့မှ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်လုံးလုံး အလဟဿပါလား လို့ နှမြောနေမိတယ်။ "ရှင့်မှာ ပြဿနာတက်နေရတာက မိန်းကလေး တစ်ယောက်ကို ဘာအခွင့်အလမ်းမှ မပေးရသေးဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး ပယ်ချနေတတ်တာပါပဲ။"

မိုက်မဲတယ်လို့ ထင်ကြမှာ ကို ကြောက်နေခြင်း

ကျွန်တော်တို့ များ စွာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့ သွက်ချာပါဒ် လိုက်ရတာက "ငါလိုချင်တာများ တောင်းဆိုမိရင် လူတွေက မိုက်မဲတယ်လို့ ထင်ပြီး မနှစ်မမြို့ ဖြစ်လာကြမှာ ကိုပဲ"

အထက်တန်း ကျောင်းသူတစ်ယောက်က ပြန်ပြောပြတယ်။ "ပထမ ဆုံး အမေ့ကို မမေးရဲဘူး။ ပြဿနာတစ်ခုခုအကြောင်း စကားစပြီး မပြောရဲတာ။ သူ့အခက်အခဲကို နားမလည်ဘဲ ဘာတွေ လာရှုပ်နေတာ လဲလို့ အော်လွှတ်လိုက်မှာ ကို ကြောက်နေတယ်။ ကျောင်းမှာ လည်း ဆရာမကို အိမ်စာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးရမြန်းရမှာ ကို ကြောက်နေတယ်။ တစ်ခုခု ထပ်ရှင်းပြဖို့ မတောင်းဆိုရဲဘူး။ တုံးလှချည်လား၊ အလိုက်ပါ ဘိလို့ ထင်သွားမှာ စိုးလို့ အတန်းထဲမှာ လက်ညှိုး ထမထောင်ရဲဘူး ဖြစ်နေရတယ်။"

ပြစ်ဒဏ်ပေးခံရမှာ ကို ကြောက်ခြင်း

"စတန်ဒေးလ်" က ပြန်ပြောပြတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ ဘာကို တောင်းဆိုနေတာလဲ ဆိုတာက အရေးမကြီးသေးဘူး။ တောင်းဆိုလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ အတ္တဗဟိုပြုတယ်၊ အတ္တကြီးတယ်လို့ အပြောခံရတာပါပဲ။ အားလုံးက အဆိုးမြင်တွေချည်းပဲ။ နောက်ဆုံးရလဒ်ကတော့ ဘာမှ မတောင်းဆိုဘဲ နေတာကမှ ပိုလွယ်ကူသလို ဖြစ်နေတယ်။

"လီလီအပုံနီ" ကလည်း သူ ကလေးဘဝက ပြစ်ဒဏ်ပေးခံရတော့မလို ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း ခုလိုပြန်ပြောတယ်။

"ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ရှစ်နှစ်သားအရွယ်တုန်းက သူ့အဖေက 'ကဲဟောဟိုမှာ မော်တော်ဘုတ်မောင်းပြီး ရေထဲသာ ဆင်းသေလိုက်ပေတော့'လို့ ဒဏ်ပေးဖူးသတဲ့ ။ ဝက်အူတွေ အကုန်ဖြုတ်ထားတဲ့ မော်တော်ဘုတ်ကို မောင်းခိုင်းတာပါ။ အကြောင်းက အဖေက ကားမောင်းသင်ပေးတာကို မတတ်လို့ ပါဘဲ။ မိသားစုထဲ ရှစ်နှစ်သားကို ကားမောင်းသင်ပေးတာ မတတ်ရ ကောင်းလားလို့ ပြစ်ဒဏ်ပေးတာက အကြီးဆုံး အကြမ်းဖက်မှုပါပဲ။ အကြောင်းက မသိနားမလည်မှုပါပဲ"

စွန့်ပစ်ခံရမှာ ကို ကြောက်ခြင်း

"တောင်းဆိုနေတာ၊ လိုချင်နေတာ၊ တမ်းတနေတာတွေက ယောက်ျားဆန်တဲ့ စရိုက်တွေလို့ အမျိုးသမီးတွေကို ရိုက်သွင်းနေကြတယ်။ သိပ်ပြီး တွန်းမနေနဲ့ ၊ သိပ်ပြီး တောင်းဆိုမနေနဲ့ ၊ မိန်းမ မဆန်ဘဲ

ဖြစ်သွားမယ်။ ခွေးမလို့ အခေါ်ခံရမယ်။ ယောက်ျားတွေ သတ်တဲ့ သူ ဖြစ်သွားမယ်။

ကျွန်မတို့ ကို မတောင်းဆိုသင့်ဘူး။ ရတနံသလောက်နဲ့ ပဲ ယူသင့်တယ်လို့ သင်ကြားပေး ခဲ့တယ်။ ဒါဟာ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သူတို့ ဘဝတွေရဲ့ အဆင့်တိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ အကြီးမားဆုံး ရန်သူပဲဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ လိုချင်ရက်သားနဲ့ မတောင်းဆိုဘဲနေရတာ၊ သူတို့လိုတာထက် လျော့ပြီး ရပေမယ့် ဘာမှ မပြောဘဲ လက်ခံနေရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ပုံပြင်တွေများစွာ ကိုယ်စီ ရှိနေကြပါတယ်။

မဲဆန္ဒပေးခွင့်မှာ တောင် ယောက်ျားတွေထက် နှစ်တစ်ရာနီးပါး နောက်ကျမှ ရခဲ့ကြတာကို ပြန်သတိရကြဖို့ ကောင်းပါတယ်။ မိန်းမတွေမှာ သိပ်အားကောင်းကောင်း ကြီးစိုးနေတဲ့ သိစိတ်က ‘ငါဟာ ခြားနားနေသူ၊ ငါဟာ လျော့ပြီးရတဲ့ သူ၊ ငါက မတောင်းဆိုရဲ မတောင်းဆိုဝံ့တဲ့ သူ တောင်းဆိုလိုက်ရင် တန်ရာတန်ကြေး ပေးဆပ်ရတော့မယ်။’

မိန်းမတွေမှာ နှစ်ပေါင်းထောင်နဲ့ ချီအောင် ပရိုဂရမ် သွင်းထားချက်တွေက အော်နေတာကတော့ ‘နေ..နေ၊ ထုတ်မပြောလိုက်နဲ့ ။ ညည်းသာ ထုတ်ပြောလိုက်ရင် ဂူထဲက ကန်ထုတ်ခံရလို့ တစ်ကိုယ်တော်တည်း အပြင်ရောက်၊ ဝံပုလွေအစာ ဖြစ်သွားမယ်သာ မှတ်ပေတော့။ အဲဒီအပြင်မှာ ညည်းနေရာမှာ အစားထိုးနေရာ ဝင်လုမယ့် တခြားမိန်းမတွေက အရန်သင့် စောင့်နေကြတယ်လေ။’

"ဘာဘရာဒီး၊ အိန်ဂျယ်လီးစ်" Ph.D

"အချစ်ကို အလုပ်ဖြစ်အောင်ဖန်တီးသူ" Real Maments ရဲ့ စာရေးဆရာမ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု နိမ့်ကျလာခြင်း

မကြာသေးခင်က လေ့လာချက်တွေအရ သုံးယောက်ထဲမှာ အလယ် တည့်တည့် ရပ်နေနိုင်မှ သာ ကျွန်တော်တို့ က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားမှု မှန်ကန် မြင့်မားသူတွေ ဖြစ်လာနိုင်မယ်။ တကယ်တမ်းက သ ဘာဝကျကျ ကပ်ရောဂါလိုဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု နိမ့်ကျခြင်းဒဏ်ကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားနေရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အများ စုမှာ ချစ်မေတ္တာ၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ပြည့်ဝမှုနဲ့ ကိုယ် လိုချင်တဲ့ ဘဝပုံစံမျိုး ဖန်တီးနိုင်ခွင့်တွေနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် ခံစားနေရတယ်။ ခံစားရချက်တွေက သိမ်ငယ်မှု၊ ဇေယျာဝါ ရှုပ် ထွေးမှု စိတ္တဇ၊ အပြစ်ရှိတယ်လို့ အာရုံစွဲမှု စိတ္တဇ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ ပါပဲ။ ရလဒ်အနေနဲ့ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်မယုံတော့တာ၊ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ အရေးပါကြောင်းနဲ့ လိုက်လံ ဖြည့်ဆည်းဖို့ ရာ ထိုက်တန်တယ်လို့ မယုံတော့တာပါဘဲ။ တခြားလူတွေ လိုအပ်ချက်က ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ထက် ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဆီ မှီခိုလာတော့တယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ ဆရာသမား အိုးမဲ့ အိမ်မဲ့တွေရဲ့ လို အပ်ချက်တွေကမှ ပိုအရေးကြီးတယ် ထင်လာတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကို ယ်ပိုင်ပြည့်ဝခြင်းကို အခြားသူတွေ ဂရုစိုက်နေရခြင်းဆိုတဲ့ ယဇ်ပလ္လင် ထက်မှာ အစတေး ခံပစ်နေပါတော့တယ်။

လူတကာ ငါ့ကို အလိုရှိနေတာကို ငါသာယာနေမိတယ်

"ပြီးခဲ့တဲ့ ငါ့အတိတ်က တစ်ယောက်ယောက် ငါ့ကို သဘောကျနေရင်း အလိုအလျောက် သူနဲ့ ဆက်ဆံမိလာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စောစောပိုင်း အိမ်ထောင်ရေးများ စွာရဲ့ အကြောင်းရင်းက အဲဒါပဲ။

ကျွန်မရဲ့ ပထမဆုံးခင်ပွန်းသည် က သူ့ကို လက်ထပ်ပါလို့ ကျွန်မကို ဖွင့်ပြောလာတာနဲ့ သူ့ကို ကျွန်မချစ်သလား မချစ်ဘူးလားလို့ စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ ကောက်ယူ လက်ထပ်ခဲ့တယ်။ သူသာ ကျွန်မအတွက် သင့်တော်တဲ့ သူ ဟုတ် မဟုတ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်မေးမနေတော့ဘူး။ ကျွန်မ အလုပ်ထဲမှာ လည်း ကျွန်မဘေးနား ပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့ ကျွန်မကို အလို ရှိသူတွေကိုပဲ ငှားရမ်း ခန့်ထားမိတယ်။ ဒီလူဟာ အလုပ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိ မရှိ စစ်မနေတော့ပါဘူး။ သူတို့ ဘက်ကိုပဲ လိုက်အသိအမှတ်ပြုနေရတာနဲ့ ကြာလာတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဝေဒနာ ဒုက္ခတွေနဲ့ စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်ရပါတော့တယ်။"

ဘာဘရာ၊ ဒီး၊ အိန်ဂျယ်လီးစ်

မထိုက်တန်ကြောင်း ခံစားချက်တစ်ရပ်

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ရိုင်းမြစ်ပေါ်မှာ လူတစ်စုကို ကျွန်တော် ဦးဆောင်နေခဲ့တယ်။ ကြောက်ခမန်းလီလီ တိုက်ပွဲကြီး ၃ ရက်ကြာ တိုက်ပြီးတဲ့ နောက် တိုက်ပွဲမှာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်ပဲ အသက်ရှင်ရက် ကျန်ရစ်သူဖြစ်နေတာ တွေ့ရတော့တယ်။ ကျွန်တော့် ရဲဘော်တွေ အကုန်လုံး ကျဆုံးကုန်ကြတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း ဘာလို့ အသ

က်ရှင်နေရတာလဲ။ ဒါ လုံးဝစစ်ရှုံးတာပဲ။ အားလုံးသေတဲ့ ကြားထဲ တစ်ယောက်တည်း အသက်ရှင်နေရတာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတယ်။ နေဖို့ မထိုက်တန်ဘူး။ မိယာမိပြန်လာတော့ ၃ ရက်လုံးလုံး အရက်ပဲ မူးအောင် သောက်ပစ်နေမိတော့တယ်"

အမည်မဖော်လိုသော စစ်ပြန်ကြီး

ငါ့လိုအပ်ချက်တွေက အရေးမကြီးပါဘူးလေ

သင့်ဘဝမှာ အရေးတကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီက သင်လိုချင်တာ မရတဲ့ အခါ ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်တာတွေက အရေးမကြီးပါဘူးလို့ နိဂုံးချုပ် မိတတ်ကြတယ်။ တခြားလူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုချင်တာတွေကသာ ပိုအရေးကြီးပါတယ်လို့ ဆိုတဲ့ အတွေးကို မှီခိုလာပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ မှာ ဘာမှ အရေးဆို တောင်းဆိုတာတွေ လုပ်မနေတော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်ကြတယ်။

မိသားစုရဲ့ ဥပဒေ စည်းမျဉ်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ "ဘာမှ မလိုချင်ဘူး" ဆိုတာပဲ။ ဒီအတွေးတွေ ဘယ်ကလာတာလဲလို့ တွက်ချက် ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ မိဘတွေက ဆင်းရဲတဲ့ ဘဝတွေ ဖြတ်သန်းလာရလို့ ဘာမဆို နည်းနည်းကလေးရှိရင်ပဲ ကံကောင်းလိုက်တာလို့ တွေးတတ်လာတယ်။ 'မင်းက ကံကောင်းတယ်။ ဒါ အဆိုးဆုံးမဟုတ်သေးဘူး။ နည်းနည်းပဲရရ လုံးဝမရတာထက်စာရင် တော်သေးတာပေါ့။ ဒါကိုပဲ ကျေးဇူးတင်နေရမယ်'။

ဂျိမ်းဘလူးစတိန်း

"ကျွန်မအဖေကို ဘေးနားတစ်ဝိုက် တွေ့ခဲ့လှတယ်။ ကတိတွေ အများကြီးပေးပြီး တည်တော့ တည်ခဲ့လှတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံ က သင်တောင်းဆိုနေရင် စိတ်ပျက်ရလိမ့်မယ် ဆိုတာပဲ။ ဒီတော့ တောင်းဆိုမနေနဲ့ ၊ ရသလောက်ပဲ ယူပေတော့ ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်မအတွက်တော့ ရှားပါးမှုဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဓာတ်ရှိနေဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ စိတ်ပျက် လက်ပျက်ဖွယ်ရာ အသိစိတ်ပါပဲ။ ‘စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးဆီက ကြွင်းကျန်ခဲ့သလောက်နဲ့ ပဲ ကျေနပ်ရတော့မယ်’

ဘာဘရာ၊ ဒီး၊ အိန်ဂျယ်လီးစ်

မာနတရား

ကျွန်တော်တို့ အများ စုမှာ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားတွေက တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လိုအပ်နေကြောင်းကို ဝန်ခံဖို့ ရာ မောက်မာနေတတ်တယ်။ မာနက ဂုဏ်ခံနေတာပါပဲ။ ညွှန်ကြားချက်တွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ၊ အကူအညီတွေ ဘာမှ တောင်းခံမနေဘဲ ရပ်ဆိုင်းပစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘာမဆိုလုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်နေတယ်။ များ သောအားဖြင့် ပထမဆုံး ကြိုးစားကြည့်ခြင်းမှာ ပြည့်ဝ ပြီးပြည့်စုံချင်နေတာပါ။ လေးစားမှု၊ မိတ်ဆွေဖြစ်မှုတွေ၊ တိကျမှု ကိုယ်ပိုင်အာရုံတွေ ပျောက်ဆုံး ကုန်ရတော့တယ်။



"ကျွန်တော်တို့ မိသားစုလိုက် ရက်အားရက် ခရီးထွက်ခြင်းအဖြစ် အရီဇီးနားနယ်၊ ဆီဒိုနားကို ခရီးထွက်ခဲ့ကြတယ်။ မြင်းစီးပြီးထွက်လာတာ ။ မြင်းဇောင်းဆီက လမ်းညွှန်ချက်တွေ တောင်းလာပေမယ့် လမ်းညွှန်ထားတာက ဝေဝေဝါးဝါး နိုင်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သွားတတ်ပြီလို့ ထင်လိုက်တယ်။

တကယ်တမ်း လမ်းမှားလို့ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရတယ်။ လှပတဲ့ မနက်ခင်းက ပြင်းထန် ကျပ်တည်းတဲ့ တစ္ဆေချောက်အိပ်မက် ဖြစ်နေပြီ။ မိန်းမက ကျွန်တော့်ကို ဘာမှ မမေးမမြန်းရ ကောင်းလားလို့ ဒေါသတွေဖြစ် ကလေးတွေကို အလွယ်ဆုံးအလုပ် မြင်းဇောင်းက မြင်းထိန်းဆရာကို လမ်းညွှန်ချက် အသေးစိတ် တိတိကျကျ မေးမြန်းခံရမှာကို မလုပ်ဖြစ်ခဲ့လို့ ပါပဲ။ အကူအညီ လိုတယ်ဆိုတာ ဝန်ခံရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဆန္ဒ၊ ကျွန်တော့်မာနက ခွင့်မပြုဘူးလေ။"

မတ်ဗစ်တာဟန်စန်



လမ်းမမှားအောင် ဘယ်လမ်းက သွားရမလဲ သူငယ်ချင်း

"သင့်လမ်းကြောင်း တစ်ကြိမ် ပျောက်ဆုံးရတာထက်တော့ နှစ်ခါ ပြန်မေးရတာက ပိုကောင်းသေး တော့တယ်"

ဒိန်းမတ်စကားပုံ

လိုအပ်နေလို့ ၊ အားနည်းနေကြောင်း ပေါ်လွင်သွားမှာ ကို ကြောက်နေတယ်

"တစ်ခါတလေ အရာရာကို ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း မလုပ်နို

င်တာ ဝန်ခံဖို့ သိပ်ခက်ခဲလှတယ်။ လူများ စွာက မသန်မစွမ်း ဒုက္ခိတ
တွေဆိုရင် သိပ်ကူညီချင်ကြတယ် ထင်တယ်။ သူတို့ နားလည်ဖို့ လိုတာ
က ဒီဒုက္ခိတရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို သူတို့ ဘယ်လောက်များများ လုယူလိုက်
မိပြီလဲ ဆိုတာပဲ။ သူ့ရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန် ထမ်းဆောင်ဖို့
ဘာအခွင့်အလမ်းမှ မပေးသေးဘူးလေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြံဉာဏ်က
စောင့်ကြည့်ပြီးမှ၊ မေးမြန်းပြီး နားထောင်ပြီးမှ ကူညီပါလို့ ဆိုချင်တယ်"

ဒဗလျူ မစ်ရှယ်

"လွန်ခဲ့တဲ့ ၇ နှစ်လောက်က ကျွန်တော် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခု ဖွင့်
တယ်။ ၂ နှစ်လောက် လုပ်ပြီးတဲ့ အခါ ဒေဝါလီခံရပါတယ်။ ငွေရင်းနှီးစ
ရာမရှိ။ ဆိုင်ကို မဆင်မပြင်နိုင်ဘူး။ အဖေ့ဆီ ငွေသွားဆွဲရင် ရနိုင်ပါရဲ့ ။
ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားချင်တဲ့ မာနက ခံ
နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တောင်းဆိုရမယ့် အကူအညီတွေက လိုအပ်တာ
ထက် ပိုနေပြီဆိုတာ သက်သေ ထင်ရှားနေပါပြီ"

စတီပတ်ကား

"ဘာဘရာ၊ ဒီး၊ အိန်ဂျယ်လိစ်" က ပြောခဲ့တယ်။

"လိုအပ်ချက်တစ်ခု ပေါ်လာရင် အရာရာ လိုအပ်သလို ဖြစ်လာတတ်
တယ်။ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်ခုတည်း လိုတာမဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်
ဟာကိုယ် လုံလောက်နေအောင် လုပ်နိုင်မှ ဖြစ်မယ်။ တောင်းဆိုမှုက လို
အပ်နေကြောင်းကို ပြနေလိမ့်မယ်။ လိုအပ်တာက အားနည်းနေကြောင်း
ကို ပြနေမယ်။ အားနည်း နေတယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက် မဟုတ်သလို

လူမပီသဘဲ ဖြစ်နေမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ငါတောင်းဆိုရင် ငါမဟုတ်
တော့ဘူး"

ကျွန်တော်တို့ က မာနတရားနဲ့ ပရိုဂရမ် သွင်းခြင်းခံနေရတယ်

"အူလိုက်သည်းလိုက်၊ အူလိုက်သည်းလိုက်

မာန်မနာ၊ မာန်မာန၊

သစ္စာတရား၊ သစ္စာတရား

တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး၊

အမေရိကန် မရင်းရေကြောင်းတပ်ဖွဲ့။

မရင်းရေတပ်က ဒက်တွေရဲ့ စစ်လေ့ကျင့်ပုံ

"A Few Good Men" ရုပ်ရှင်ကားမှာ မရင်းတပ်သား တပ်သားတစ်
ယောက် အိပ်ရာပေါ်မှာ သေဆုံးသွားရတဲ့ ပြကွက်ပါနေတယ်။ ကျန်တပ်
ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ အမီလိုက် မမောင်းနိုင်အောင် သူ့ကျန်းမာရေး အခြေအနေ
တွေက မလုံလောက်နိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"အာလာဒင်" က "ကဲ ဒီလိုဆို ကိုယ်လိုချင်တာတွေ တောင်းဆိုလာရ
င် ကျွန်တော့်ဘဝကြီး ဘယ်လိုများ ပြောင်းလဲမှာ လဲ"လို့ မေးတယ်။
