

သစ်လွင်သောပုံစံဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း

【《活出全新的自己》，作者：张德芬】

မူရင်းစာရေးသူ - ကျန်းသယ်ဖန်း

သက်တန်း(မေရီ) မြန်မာပြန်သည်။

原著作名：《活出全新的自己》

作者：张德芬

All rights reserved.

Myanmar Language copyright © 2020 by Thet Thant (Mary)

Myanmar Language translation rights arranged with **Tiffany Chang.**

မာတိကာ

မူရင်းစာရေးသူ၏အမှာစာ

၇

အပိုင်း (၁) – အိပ်ပျော်နေသော သင့်ကိုလှုပ်နှိုးခြင်း

အခန်း (၁) ။ ။ မျှော်လင့်မထားသော ဆုံစည်းမှု နှိုးထလာဖို့အခွင့်အရေး	၁၅
အခန်း (၂) ။ ။ ‘ရှင့်ရုံ’ ၏ အကူအညီတောင်းခံမှု လူဘဝက တကယ်ကိုခါး သီး လွန်း လှပါတယ်	၂၁
အခန်း (၃) ။ ။ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ အခွင့်အရေး အသိစိတ်အဆင့်မြင့်တင်ခြင်း စမ်း သပ်မှု	၂၈
အခန်း (၄) ။ ။ အာဂမ္မိုးသမီးသည်လည်း အကူအညီတောင်းခံနေပြီ လူဘဝသည်ကြာမြဲပါသေး ..	၃၆
အခန်း (၅) ။ ။ သင်ခန်းစာစဉ် ကိုယ်စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့် သိရှိခြင်း	၄၃
အခန်း (၆) ။ ။ သင်ဘာတွေးနေသနည်း? မလှုပ်မယွက်ဘဲကြည့်နေသည့်စောင့်ကြည့်သူ	၅၁
အခန်း (၇) ။ ။ ကမ္ဘာလူသားတွေက အိပ်ပျော်နေကြပြီ သိစိတ်ကိုစတင်စူးစမ်းခြင်း	၅၆
အခန်း (၈) ။ ။ လွယ်မယောင်နှင့်ခက်သော သင်ခန်းစာ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုစောင့်ကြည့်ခြင်း	၆၄
အခန်း (၉) ။ ။ စိတ်ခံစားချက်ကို နှိုးဆွလိုက်သောဖုန်း မိမိကိုယ်မိမိ သတိပြုစောင့်ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ခံစား ချက်၏ ထိန်း ချုပ်မှုကို မခံပါနှင့်	၇၂
အခန်း (၁၀) ။ ။ ‘ရှုနဲ့တုန်း’ ၏ အတွင်းစိတ်ရှိစကားများ အတွင်းစိတ်ရှိခြင်းနှင့် အတွင်းစိတ်ရှိကလေး ငယ်	၇၉

- အခန်း (၁၁) ။ ။ အကယ်၍ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်သည် အိမ်တစ်လုံးဖြစ်နေပါက
ဝိညာဉ်ရေး ရာ အား ပျိုးထောင်ပေးခြင်း ၈၆
- အခန်း (၁၂) ။ ။ 'ရှင့်ရုံ' ၏ နားလည်သဘောပေါက်လာမှု
ဦးနှောက်ဖြင့် မစဉ်းစားပါနှင့်... နှလုံးသားဖြင့် ခံစားပါ... ၉၄
- အခန်း (၁၃) ။ ။ ဘာကြောင့် အချင်းချင်းအမြင်ကပ်နေကြသလဲ?
မိမိ၏ အရိပ်မည်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၀၀
- အခန်း (၁၄) ။ ။ 'ရှင်တုန်း' ၏ မိမိကိုယ်မိမိ သုံးသပ်ချက်
မိမိ၏ အရိပ်မည်းကို ပြောဖက်ပါ ၁၀၇
- အခန်း (၁၅) ။ ။ 'ရှင့်ရုံ' ၏ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ချက်
မိမိကိုယ်ကို လက်ခံပါ ၁၁၆

အပိုင်း (၂) - ၃ နှစ် ရာ ရှေ့သော သင့်အား ကူစားခြင်း

- အခန်း (၁၆) ။ ။ မိမိ၏ ဒဏ်ရာဟောင်းများနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း
ဘဝ၌ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများ သည် ၃ နှစ် ရာဟောင်းများ ၏
နိုးထလာမှုကြောင့်ပါ ၁၂၅
- အခန်း (၁၇) ။ ။ အားလုံး၌ ကလေးကို သင်ရောက်သည့် အခက်အခဲများ ရှိနေကြသည်
အရည်အချင်း ပြည့်ဝသော မိဘများ ဖြစ်လာဖို့ရန် ၁၃၂
- အခန်း (၁၈) ။ ။ 'ရှင့်ရုံ' ၏ ကျန်းမူကြောင့် ဘယ်သူခံစားရမလဲ?
မသိစိတ်၏ တွန်းအားကို စူးစမ်းကြည့်ခြင်း ၁၃၉
- အခန်း (၁၉) ။ ။ ငါမင်းကို ကယ်တင်ချင်တယ်
ခံရသူလျှောင့်အိမ် ၁၄၈
- အခန်း (၂၀) ။ ။ ကလဲစားချေလိုသည့်စိတ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်း
အတွေးပြောင်းခြင်း အိမ်စာ ၁၅၆
- အခန်း (၂၁) ။ ။ 'ရှင့်ရုံ' ၏ အတွင်းစိတ်ထဲသို့ အားကုန်စွမ်းခြင်း
ခံရသူ၏ နာကျင်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း ၁၆၅

- အခန်း (၂၂) ။ ။ 'ရှင့်ရုံ' သည် အသက်ရှူ၍ မရလောက်အောင် နာကျင်နေပြီ
ခံရသူလျှော့အိမ်မှ လွတ်မြောက်ရန် တစ်ခုတည်းသော လမ်း ၁၇၃
- အခန်း (၂၃) ။ ။ ကာကွယ်ရန်လိုအပ်မှုအလွှာကို လွှတ်ချလိုက်ခြင်း
အလယ်ဗဟိုရှိ စစ်မှန်သော မိမိနှင့် ထိတွေ့ခြင်း ၁၈၂
- အခန်း (၂၄) ။ ။ မင်းက ငိုအထင်သေးရဲတယ်ပေါ့?
စိတ်ခံစား ချက်ကလေး ခြင်း နည်း လမ်း ၁၈၈
- အခန်း (၂၅) ။ ။ မိမိကိုယ်မိမိ သိပ်မကောင်းသေးဘူးဟု ခံစားရခြင်း
အတွေး ပြောင်း ခြင်း နည်းဖြင့် အတွေး များ ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်။
ခံစား ချက်ကလေး ခြင်း နည်းဖြင့် ခံစား ချက်များ ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်။ ၁၉၇
- အခန်း (၂၆) ။ ။ 'ရှုန့်တုန်း' ရဲ့ မူလမိသားစုမှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ?
မိသားစုဝင်များ ကိုအစီအစဉ်ပြန်ချခြင်း ၂၀၅
- အခန်း (၂၇) ။ ။ ဘယ်တုန်းကမှမသိခဲ့သည့် 'ရှုန့်တုန်း' သည် နောက်ဆုံးတော့
ရိုက်ကြီးတင်ငိုကြွေးနေလေပြီ
ပြဿနာ၏ အရင်း အမြစ်ကို အဆုံး သတ်ခြင်း ၂၁၂
- အခန်း (၂၈) ။ ။ မင်းက ဘယ်အပိုင်းမှာ ပါနေလဲ?
အမျိုးသား ခွမ်း အင်နှင့် အမျိုးသမီး ခွမ်း အင်ကို ညီမျှအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၁၉
- အခန်း (၂၉) ။ ။ 'ရှုန့်တုန်း' ၏ အချစ်ရေးကိစ္စကို ဘယ်လိုရှင်းမလဲ?
မိမိ၏ အရင်း အမြစ်ကို စိတ်ရင်းဖြင့် လက်ခံပါ ၂၂၇

အပိုင်း (၃) - ဘဝကစား ပွဲကို စိတ်ကြိုက်ကစားခြင်း

- အခန်း (၃၀) ။ ။ လူ့ဘဝသည် ကစားပွဲတစ်ခုလား?
မိမိကဘယ်သူလဲဆိုတာ ရှုဖွေထုတ်ဖော်ခြင်း ၂၃၉
- အခန်း (၃၁) ။ ။ လူ့ဘဝ၏ရောင်စုံများကို ရှုကြရအောင်
သင်ဆုံးရှုံး ဆွားသော အား အင်ကို ပြန်လည်ရယူပါ ၂၄၉
- အခန်း (၃၂) ။ ။ ဘဝကစားပွဲစပြီ
မင်းဟာ ဘယ်တော့မှ မရှုံးပါဘူး ၂၅၈

အခန်း (၃၃) ။ ။ ကိုယ်တိုင်ရေး၊ ကိုယ်တိုင်ရိုက်ကူး၊ ကိုယ်တိုင်ဝင်သရုပ်ဆောင် နေသောဇာတ်လမ်း မင်းဖန်စီးထားတဲ့ ပုံရိပ်ယောင်တွေကို လက်ခံလိုက်ပါ	၂၆၅
အခန်း (၃၄) ။ ။ 'ရှုန့်တုန်း' ၏ အကြောက်တရား မိမိ၏စွမ်းအားကို ပြန်လည်ရယူခြင်း သင်ခန်းစာ	၂၇၂
အခန်း (၃၅) ။ ။ 'ရှုန့်ရှုံ' ၏ ရောင်စုံဥ စွမ်းအားပြင်းသော လူ့ဘဝစစ်ဆေးရေး ဂိတ်နှင့် ကြုံတွေ့လိုက်ရသော အခါ	၂၈၁
အခန်း (၃၆) ။ ။ ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းက ဘယ်မှာရှိနေလဲ? စိတ်ညစ်မှုကို အတွင်းမှနေ၍ ဖြေရှင်းခြင်း	၂၈၈
အခန်း (၃၇) ။ ။ သေနတ်ကိုင်သည့် ဇင်(Zen) ဆရာ ဟွမ်ထင်၏ အတတ်အကျကို သတိထားကြည့်ခြင်း	၂၉၇
အခန်း (၃၈) ။ ။ တူညီသောခံစားချက်၊ မတူညီသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက် အတွင်းစိတ်၌ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ရခြင်း ၏ အကြောင်းရင်း	၃၀၅
အခန်း (၃၉) ။ ။ နှလုံးသားစွမ်းအင်ကို လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းပါစေ ဟွမ်ထင်၏ လက်တွေ့အသုံးချနည်းလမ်းများ	၃၀၃
အခန်း (၄၀) ။ ။ အကြောက်တရားနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဝါယာကြိုးတန်းပေါ်၌နေပြီး ခံစားကြည့်ခြင်း အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့်ခံစားချက်နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်ရန် သင်ယူခြင်း	၃၂၁
အခန်း (၄၁) ။ ။ စမ်းသပ်မှုသည် အောင်မြင်စွာပြီးဆုံးသွားလေပြီ စစ်မှန်သော မိမိကိုတွေ့ရှိခြင်း	၃၂၈
အခန်း (၄၂) ။ ။ ချစ်ရေး.. ကိုယ်တို့တော့ 'ထူထေ့(တ်)' ရဲ့ ထောင်ချောက်ထဲကို မိသွားကြပြီ ကမ္ဘာကြီးကို ကယ်တင်မည့် ဘဝကစား သမား များ	၃၃၆
ဆရာမကြီးကျန်းသယ်ဖန်း၏ ကိုယ်တွေ့မှုဝေမှု	၃၄၆
ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၃၅၆

မူရေးစာရေးသူ၏အမှာစာ

“သစ်လွင်သောပုံစံဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း” စာအုပ်ကို ထပ်ပြီးပုံနှိပ်ပါတော့မယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်မရေးသားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ သိပ်အလေးအနက်ပေးပြီး အသုံးမခံခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ခံစားရမိတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဟာ ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို သေချာစဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်စားပြုမှုအားကောင်းတဲ့ အမျိုးသား (၁) ဦးနဲ့ အမျိုးသမီး (၁) ဦး - ‘ရှင့်ရှုံ’ နဲ့ ‘ရှန်တုန်း’ ကို ရွေးချယ်ပြီး မူလမိသားစုကနေ ဖြစ်တည်လာခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားဖို့လိုအပ်နေတဲ့ လူတွေအဖြစ်နဲ့ ရေးသားတင်ဆက်ပေးထားပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ အကြံပြုချက်အများစုဟာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အချိန်နဲ့ငွေတွေအများကြီး အကုန်ခံပြီး ကုစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ သင်ခန်းစာပေါင်းမြောက်များစွာကို တက်ရောက်ပြီးနောက်မှ ထွက်ရှိလာတဲ့ရလဒ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရမ်းကို အဖိုးထိုက်တန်လွန်းလှပါတယ်။

ကျွန်မဟာ “ဂြိုဟ်သားတွေက ကမ္ဘာလူသားတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်သဘောနဲ့ စမ်းသပ်မှုလုပ်ဆောင်မယ်” ဆိုတဲ့ဇာတ်အိမ်လေးကို သုံးပြီး အားလုံးကို ကျွန်မ မျှဝေပေးချင်နေတဲ့ကုထုံးတွေကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ရေးသားတင်ဆက်ပေးထားပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် တကယ်ကို စိတ်နှလုံးနှစ်ပြီး သေချာရေးသားထားတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မကိုယ်တိုင်က ဒီစာအုပ်ကို အရမ်းသဘောကျတယ်။ သူက “စစ်မှန်သောမိမိနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း” နဲ့ “ကြံတိုင်းအောင်သောမိမိနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း” စာအုပ်တွေကို ကျွန်မရေးသားထုတ်ဝေပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အရမ်းကို စိတ်အားတက်ကြွနေတဲ့အချိန်မှာ (နောက်ပိုင်းမှာ ကြုံရတဲ့ Soul Shock နဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုပြုနိုင်) ရေးသားဖန်တီးလိုက်တဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ‘အရိပ်မည်းထင်ဟခြင်း’ ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာက ကျွန်မဟာ အရိပ်မည်းထင်ဟခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ကောင်းစွာသိထားပေမယ့် တခါတရံမှာ သူ့ထောင်ချောက်ထဲကို မိသွားတတ်သေးတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာဆို ‘ဝန်ခံဖို့’၊ ‘လက်ခံဖို့’၊ ပြီးတော့ ‘လွှတ်ချလိုက်ဖို့’ ပဲ လုပ်ရပါတယ်။

တစ်လောတုန်းက ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့အသိတစ်ယောက်တင်တဲ့ ပိုစ်
တွေအပေါ်မှာ အရမ်းကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မိတယ်။ သူမဟာ အရမ်းကို
အကြားသန်ပြီး အမြင်ကပ်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်မိတယ်။ သူမရဲ့ပုံစံကို
မြင်မိတိုင်း ကျွန်မဟာ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ နေလိုထိုင်လိုမကောင်း ဖြစ်နေမိတယ်။ ဒါက
ကျွန်မရဲ့အရိပ်မည်းထင်ဟနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သိတာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ကျွန်မမှာလည်း ကြားဝါချင်တဲ့စိတ်လေး ရှိနေပါတယ်။ ဒီအကျင့်ကို သတိပြုမိတဲ့အခါ
မှာ ကျွန်မဟာ နှစ်နဲ့ချီပြီးကြာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး
တော့ ကျွန်မရဲ့အတ္တကို ထိန်းသိမ်းထားလိုက်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခြားလူ
တစ်ယောက်က ကျွန်မရဲ့မှာ ဒီလိုမျိုး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းမရှိဘဲ အကြားသန်နေတာ
ကို မြင်တွေ့နေရတော့ ကျွန်မအရမ်းကို အနေရခက်လာပါတယ်။ ဒါက ကျွန်မ
ကိုယ်တိုင်ရဲ့ပြဿနာပဲဆိုတာ သက်သေပြဖို့အတွက် ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့သူငယ်ချင်း
ကောင်းတစ်ယောက်ကို မေးလိုက်တယ်။ “နင် xxxx တင်ထားတဲ့ ပိုစ်တွေကို ကြည့်ပြီး
ပြီလား? ဘယ်လိုခံစားရလဲ?” ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းက ပြန်ပြောတယ်။ “စိတ်ဝင်စားဖို့
ကောင်းတယ်လေ!” သူမကတော့ အဲဒါတွေကို ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ကြည့်နေခဲ့
တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ ပြဿနာပဲဆိုတာ သက်သေပြနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မဟာ
တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်မရဲ့အရိပ်မည်းကို မေတ္တာစိတ်နဲ့ လက်ခံနိုင်အောင်၊ နားလည်
နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်တယ်။ အခုဆိုရင် သူမရဲ့ ပိုစ်တွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့အချိန်မှာ
ကျွန်မ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ဒါကလည်း ဒီစာအုပ်က သင့်ကို ကူညီ
ပေးနိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ရဲ့ ထင်ဟမှုကို ဝန်ခံဖို့၊
လက်ခံဖို့.. ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ကိုယ်တာဝန်ယူဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တာဝန်ယူဖို့ဆိုတာ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အရာတွေ
အားလုံးကို ခေါင်းငုံ့ခံနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေနဲ့တွေ့ရင်
တရားမျှတမှုရအောင် လုပ်ရင်လုပ်ရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို
ဝန်ခံ၊ လက်ခံပြီး ဖြေရှင်းပြီးပြီ၊ ဒီခံစားချက်တွေအတွက်လည်း တာဝန်ယူပြီးပြီဖြစ်တဲ့
အတွက် တဖက်သူနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အချိန်မှာ အပြစ်တင်တာတွေ၊ တိုက်ခိုက်လိုတာတွေ
ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ ဘာကို သတိပြုမိလာမှာလဲဆိုရင် အချိန်

တော်တော်များများမှာ တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်လိုတဲ့စိတ် ရှိမနေဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဒဏ်ရာဟောင်းရှိနေတဲ့အတွက် တဖက်သူရဲ့ အပြုအမူသေးသေးလေးကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး တဖက်လူကို လူဆိုးလို့ လုံးဝမြင်လိုက်မိတယ် ဆိုတာကို သတိပြုမိလာမှာပါ။ ပြင်ပက ဖြစ်ရပ်၊ အကြောင်းအရာနဲ့ လူတွေကို ဒီလိုစိတ်နေသဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံလာတတ်တဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လာမှာလဲဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကောင်းသထက်ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်တဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ နေထိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ပထမဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ ဘက်စုံဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူ၊ အကြောင်းအရာနဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအပေါ်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်နဲ့ ဆက်ဆံပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုကို တည်ဆောက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခေါက်မှာတော့ သိတာသိပ်မကြာသေးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံမိပါတယ်။ သူမရဲ့အပြုအမူက အရမ်းကို စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ သူမနဲ့ထိုင်ပြီး စကားပြောလိုက်တာ သိပ်မကြာသေးခင်မှာပဲ သူမဟာ ရုတ်တရက်အတွင်း တခြားသူငယ်ချင်းတွေကို ထိုင်ညည်းညူနေလေတော့တယ်။ သူမဟာ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ သူတို့တွေဟာ အတွင်းစိတ်မှာ အရမ်းကို ချို့တဲ့နေကြတဲ့သူတွေပါတဲ့... သူတို့ကို ဆေးရည်တစ်မျိုးပေးလိုက်တာနဲ့ အငမ်းမရသောက်သုံးတော့တာပဲတဲ့။ နေ့တစ်ဝက်အတွင်းမှာပဲ ဆေးရည်က ပုလင်းဝက်တောင် မကျန်တော့ဘူးတဲ့။ အရမ်းကို ငတ်ကြီးကျတဲ့သူတွေပါတဲ့။ ကျွန်မက ဘေးမှာ နားထောင်နေရင်းနဲ့ ဒါက သူမရဲ့ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝသိရှိပါတယ်။ သူမဟာ အပြင်ကနေကြည့်လိုက်ရင် ပြည့်စုံတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အတွင်းစိတ်မှာ အရမ်းကို ချို့တဲ့နေတဲ့ နေရာရှိနေပါတယ်။ သူမဟာ တခြားလူတွေဆီကနေ အစားအစာ ယူစားတာတွေ၊ တခြားလူတွေဆီကနေ အချောင်ယူတာတွေ စတဲ့အပြုအမူတွေကို သူမကိုယ်သူမ လုံးဝခွင့်မပြုထားပါဘူး။ (သူမရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ အဲဒီအပြုအမူတွေ မရှိဘူးလို့ သူမ ထင်ထားပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ အဲဒီအပြုအမူတွေကို သူမ ဖုံးကွယ်ထားတာပါ။) ဒါကြောင့် တခြားသူတွေဆီကနေ အဲဒီအပြုအမူမျိုးကို မြင်ရတဲ့ အခါမှာ သူမဟာ အရမ်းကို မုန်းတီးနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းကဆိုရင်

ကျွန်မဟာ ပြုံးပြီးနားထောင်နေခဲ့ရုံပါပဲ။ ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မပေးခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ရဲ့အကြံပြုချက်ကို ရယူလိုခြင်းမရှိဘူး။ ဒါမှမဟုတ် သူမဟာ သူမရဲ့ပုံစံအမှန်ကို မမြင်တွေ့ချင်သေးဘူး။ ပြဿနာနဲ့ မရင်ဆိုင်ချင်ဘူးဆိုရင် သူမကို 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိလာအောင်' ကူညီပေးလိုမှုတွေ အားလုံးက သူမအတွက်တော့ သူမကို တိုက်ခိုက်နေတာပဲလို့ မြင်မိသွားနိုင်ပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဇာတ်လမ်းဇာတ်အိမ်အတော်များများက ကျွန်မတောင်မှ စိတ်ခံစားချက်တို့ထိပြီး မျက်ရည်ကျခဲ့ရပါတယ်။ လူသားတွေ နာကျင်ရမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းခံဟာ တကယ်တမ်းကျတော့ အားလုံးခပ်ဆင်ဆင် ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်မစာရေးရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို ပိုမိုသတိပြုမိလာပြီး ဘယ်မကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ အမူအကျင့်တွေက ကိုယ့်ဘဝကို မလိုလားအပ်တဲ့နာကျင်မှုတွေ ဖန်တီးပေးနေလဲဆိုတာ ပိုမိုနားလည်လာစေချင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီစာအုပ်ကို သေချာစိတ်နှစ်ပြီး ဖတ်ရှုမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အဖြစ်မှန်ကို သတ္တိရှိရှိရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့အမူအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲပစ်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားရင် သင့်ဘဝက ပြောင်းလဲမှုအကြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မသိပါတယ်။ ဒီခရီးစဉ်က ဒီလောက်ထိမလွယ်ကူဘူးဆိုတာကို။

မိတ်ဆွေအများစုရဲ့ကောင်းမှုက အရမ်းကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်လောက် ဖတ်လိုက်တာနဲ့ (အများစုကတော့ 'စစ်မှန်သောမိမိနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း' စာအုပ်က သူတို့ကို ပြောင်းလဲလိုက်တယ်လို့ ပြောတယ်။) ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာက ဘာလဲဆိုတာကို သတိပြုမိသွားနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကတဆင့် ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်တယ်။ ကျွန်မကျတော့ ဒီစာအုပ် ရေးသားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းတောင်မှ ကျွန်မရဲ့ အတွေးပုံစံအချို့နဲ့ အမူအကျင့်အချို့ကို မပြောင်းလဲနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှုအကြီးနဲ့ ဆုံတွေ့လိုက်ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးက စမ်းသပ်မှုအကြီးနဲ့ ကြုံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မဘဝရဲ့အကြီးမားဆုံးသော ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုက ဒီစာအုပ်ရေးသားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှ ပေါ်ထွက်လာခဲ့တာပါ။ ဒါက ဘာကိုဆိုလိုလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့လို

ရှေ့တန်းမှာ သွားနေတဲ့ဦးဆောင်သူတွေက ကိုယ်ဟောပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မကျင့်သုံးဘူးဆိုရင် စမ်းသပ်မှုက ကိုယ့်ဆီကို ရောက်ရှိ လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုချိန်မှာ ဒီစာအုပ်ကို ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ လူ တော်တော်များများရဲ့ သိပေမယ့်လိုက်မလုပ်နိုင်တဲ့ နာကျင်မှုက ဘယ်လိုလဲဆိုတာ ကျွန်မ ကောင်းကောင်းနားလည်လာပါပြီ။ ပြီးတော့ သိတာကနေ တကယ်လုပ်နိုင် အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲဆိုတာကိုလည်း သိရှိလာပါတယ်။ တစ်ချို့လူကျတော့ နောက်ဆုတ်စရာလမ်းမရှိတော့တဲ့ အနေအထားမျိုးကိုရောက်မှ ပြောင်းလဲမှုကို လုပ် ဆောင်လိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ ရေလိုက် ငါးလိုက်နေနေပြီး ပုံစံဟောင်းအတိုင်းပဲ ပြုမူနေထိုင်ချင်တယ်။ ကျွန်မက နာကျင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံစားလွယ်တဲ့သူဖြစ်နေလို့ တော်သေးတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အပျင်းထူ တဲ့စိတ်လေး အနည်းငယ်ရှိနေတယ်ဆိုပေမယ့် နာကျင်မှုနဲ့ ကြုံရပြီဆိုရင် ဖြေရှင်းချက် ကို ချက်ချင်းလိုက်ရှာတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုကနေ ရုန်းထွက် နိုင်အောင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မက အနည်းငယ် ခေါင်းမာပြီး နည်းနည်းလေးတုံးအတွဲ လူစားမျိုးထဲပါနေလို့ထင်ပါရဲ့.. ဒါကြောင့် ကျွန်မကြုံတွေ့ရတဲ့ စမ်းသပ်မှုကလည်း ပိုပြီးကြီးနေတတ်ပါတယ်။

အားလုံးကို ကျွန်မတကယ့်စိတ်ရင်းနဲ့ ပြောပြချင်တာကတော့ သင်အခု ကြုံတွေ့နေရတဲ့နာကျင်မှုဟာ အများစုက သင့်ရဲ့မူလမိသားစုမှာ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကနေ ဆင်းသက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အဓိက ဇာတ်ကောင် (၂) ဦးဖြစ်တဲ့ 'ရှင်ရှုံ' နဲ့ 'ရှင်တုန်း' ကတော့ အားလုံးအတွက် အကောင်း ဆုံးနမူနာအဖြစ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ငယ်ဘဝက ဖြစ်တည်လာခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို ဘယ်လို ကုစားရမှာလဲဆိုတာ ပြသပေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်ကို အချိန်ပေးပြီး သေချာဖတ် စေချင်တယ်။ ဒါမှ ဘဝစာမေးပွဲနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေကို အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မှာပါ။ ဒါကလည်း ကျွန်မရဲ့ စိတ်ရင်းဆန္ဒတစ်ခု ဖြစ်ပါ တယ်။

ကျန်းသယ်ဖန်း

၂၀၁၉ ခုနှစ် ဆောင်း၊ ဘေကျင်း။