အေးချမ်းစေသော စကားလုံး လေးများ

သက္ကရစ် ၂၀၀၀ နှစ်ကုန်ခါနီး တနှစ်တာအတွက် မှတ်တမ်းဟောင်းများကို စီစစ်ပြီးနောက် နှစ်သစ်အတွက် မှတ်စုစာအုပ်များကို ပြင်ဆင်ရင်း ယခုဆောင်းပါးကို နှစ်ကူးလက်ဆောင် အဖြစ် ရေးလိုက်ရပါသည်။ အိမ်ထောင်သက်တမ်းမှာ ကျွန်တော့်အတွက် အကျပ်အတည်း၊ အခက်အခဲများတွေ့ဆုံတိုင်း ချစ်ဇနီးက ကျွန်တော့်ကို အားပေးပြောကြားသော စကားလုံးများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာကို ရေးနေသော ဒီဇင်ဘာလ ၂ ရက်နေ့သည် ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထောင် သက်တမ်း ၂၈ နှစ် ရှိ၍ အသက်အရ ၅၅ နှစ် နှင့် ၅၀ ပြည့်ခါနီး အချိန်လည်းဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာ စေတနာ အပြည့်နှင့် ရင်တွင်းကနေပြောထားသဖြင့် ဘဝကို ပြောင်းလဲစေမည်ဟု စာရှုသူများ ယူဆကြမည် ထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ဇနီးသည် ကျနော်နှင့်ထပ်တူ အိမ်ထောင် ၏တာဝန်ကို ယူရသည့်အပြင် သားတွေ မြေးတွေ ကိစ္စ တော်တော်များများကိုလည်း ဝတ္တရားမပျက် ဆောင်ရွက်နေရသူဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်သက်တမ်းတစ်လျှောက် တခါမျှ အပြင်းအထန် စိတ်ဆိုးခြင်းမရှိပါ။ မိသားစု နှင့် အဆင်မပြေခြင်း မရှိပါ။ ဒေါသထွက် ဆူပူခြင်း မတွေ့ဘူးခဲ့ပါ။ အိမ်ထောင်ကိစ္စ အခက်အခဲ များရှိလာတိုင်း ကျွန်တော့်ကို စိတ်အေးအေးထား စဉ်းစားပြီး လုပ်နိုင်သောလမ်းကို အစရှာ သည်။ ကျွန်တော့်မှာသာ အိပ်မပျော်စားမရနှင့် အပူတွင်းမှာနစ်နေသလို ခံနေရသည်။

ယခု တင်ပြသည်တို့မှာ ဖတ်မိသူများနှင့် ကျွန်တော်၏ သားသမီးများ တစ်နေ့တစ်ချိန် ဖတ်မိနိုင်ခဲ့လျှင် အကျိုးရှိနိုင်သည်ဆိုသောဆန္ဒနှင့် ဘဝတစ်ကွေ့က မထင်မှတ် ဂရုမမူခဲ့သော ကိစ္စအသေးကလေးများသည် မည်မျှထိရောက်အရေးကြီးသည်ကို သိစေလို၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ် စွမ်းရည်။

နားလည် သဘောပေါက်နိုင်စွမ်းဉာဏ် မရှိသောသူကို ဘာတွေပြောပြော ဘယ်တော့မှ ထူးလာမှာမဟုတ်ပါ။ နားမလည် သူ သဘောမပေါက်နိုင်ပါ။ သဘောမပေါက်လျှင် ဘယ် တော့မှ အကြံဉာဏ်အသစ်ကို ပြောင်းဖို့လက်ခံမှာ မဟုတ်ပါ။ အချိန်ကုန်၊ ဒေါသထွက်ခြင်း သာ ကိုယ့်အတွက် ရလဒ်ဖြစ်သည်။

ဝေဖန်မှု။

သူများကို ဝေဖန်၊ သုံးသပ်နေလျှင် မပြေလည်မှုများ ပိုများလာမည်။ ကိုယ့်ဖြစ်ရပ်များ၊ ကိုယ့်ကိစ္စများကိုသာ အချိန်များများသုံးပြီး အမှားများကို ဝေဖန်၊ စီစစ် သုံးသပ်ပါ။ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်ရန် ကြိုးစားပါ။ သူများတွေနှင့်လည်း ပို၍ အဆင်ပြေလာမည်။

အားလုံးနှင့်ပြေလည်လိုလျှင်။

ကျွန်မဘဝမှာ အားလုံးနှင့်အဆင်ပြေအောင်နေဖို့ ဒီလိုနေကြည့်တာ အောင်မြင်တယ်။ လုပ်ကြည့်စမ်းပါလားရှင်။ " သူများမကြိုက်တာ ၊ ဆန့်ကျင်တာ၊ ဝေဖန်တာတွေကို မပြောမိအောင်နေတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း မကောင်းတာ၊ ကိုယ်မနှစ်သက်တာကို ကိုယ့်ရှေ့မှာပဲ ပြောပြော၊ ဘာမှပြန်မပြောမိအောင်နေပြီး ကြိုးစားနားထောင်ပေးလိုက်တယ် " သတ္တိမရှိ၊ ကြောက်လို့ ပြန်မချေပပဲ ငြိမ်နေတာမဟုတ်ပါ။ ပြောတတ်၊ ပြောချင်တဲ့ စကားလုံးတွေ လျှာ ဖျားအထိ ရောက်လာပေမဲ့ ပြန်မျိုချထားလိုက်တယ်။ ခုလို အောင့်အည်းသည်းခံလိုက်ရတဲ့ ဒုက္ခက ခဏလေးပါ။ သည်းမခံနိုင်လို့ လက်၊ နှုတ်နဲ့ ပြန်ချေပလိုက်မိရင် တွေ့ရမယ့် အရှုပ်အရှင်းပြသနာက ပိုကြီးမယ်။ လုပ်ငန်း ၊အလုပ်ဌာနမှာဆိုရင် အဆင်မပြေတာတွေ များလာပြီး အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နှုတ်ပိတ်သည်းခံလို့ရတဲ့ ဒုက္ခက နောက်ထပ် တွေ့ရမယ့် ပြသနာတွေနဲ့ ဘာမှမယှဉ်သာပါဘူးရှင်။ သည်းးခံလိုက်ရတဲ့ အကျိုးကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေတာတွေလည်း တိုးလာပါတယ်။ (ဇနီး ၏ စကား။)

ဘဝအဖြစ်အပျက် နှင့် ခံယူချက် အဆက်အစပ်။

လူတိုင်းရဲ့ 'ဘဝအဖြစ်အပျက်' အားလုံးဟာ သူခံယူထားတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတယ်။ 'ခံယူချက်' မပြောင်းသရွေ့ အခြေအနေ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းပါ။ မွေးကာစ ကလေးမှာ 'ဗီဇ' ပါလာတယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကနေ ပတ်ဝန်း ကျင်မှာ တွေ့ထိသမျှကို ဝေဖန်ပြီး 'ခံယူချက်' အနေနဲ့ လက်ခံလိုက်တာပဲ။ အချိန် ကြာသွားလေလေ 'ခံယူချက်' က ပြောင်းဖို့ ခက်လေလေပဲ။ ပထမဆုံးလိုအပ်တာက အမှား အမှန်၊ ကောင်း မကောင်း၊ လုပ်သင့် မသင့် ကို ဝေဖန်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဉာဏ်၊ ဒုတိယက ၎င်းဉာဏ်ဖြင့် 'မှန်သော၊ ကောင်းသော၊ လုပ်သင့်သော' အချက်များကို လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အသိစိတ် ၊ တတိယအချက်က မှားနေသော လက်ခံယူထားပြီးသား 'ခံယူချက်' များ အစား 'မှန်သော၊ ကောင်းသော၊ လုပ်သင့်သော ခံယူချက် အသစ်များ' ဖြင့် အစားထိုး ပြောင်းလိုသည့် ဆန္ဒ နှင့် ပြောင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စွမ်းရည်များ အဓိကလိုပါတယ်။

မကျေနပ် မှုဖြစ်တိုင်း ဒီလိုမြင်ပါ။

လူတယောက်ကို မကျေမနပ်၊ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်မလာတိုင်း စိတ်ဆိုးပြီး ဆုံးဖြတ် ချက် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ အပြစ်မမြင်ပါနဲ့။ သူဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ သူ ဘယ်လောက် ဒုက္ခ တွေ့နေလဲဆိုတဲ့ သနားစိတ်နဲ့ သူ့ နေရာကနေ နေပြီး ခွင့်လွှတ်စိတ်အပြည့်နဲ့ တွက်တတ်ပါ။ ကိုယ်လည်း အခက်အခဲ အများကြီးတွေ့ဖူးလို့ တခြားတယောက်က ကိုယ့်ချွတ်ယွင်းချက်ကို ခွင့်လွှတ်ဆက်ဆံရင် ဘယ်လောက် ဝမ်းသာမလဲ ။

အခက်အခဲပြဿနာများ၏ တရားခံ။

အိမ်ထောင်တိုင်းမှာ တွေ့ဆုံနေရတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေရဲ့ ၇၀% ဟာ ကိုယ့်ကြောင့်၊ ကိုယ်မဆင်ခြင်၊ ကြိုတင်မစီစဉ်လို့ ဖြစ်တာတွေများပါတယ်။ ခက်နေတဲ့ကိစ္စကို ရှင်းဖို့ လမ်းရှာတာထက်၊ လွယ်နေတာတွေကို ရှုပ်အောင်လုပ်ပစ်ပြီး၊ နောက်ဆုံး 'အခြေအနေ' နဲ့ 'ပတ်ဝန်းကျင်' ကိုသာအပြစ်တင်ကြတာ များတယ်။

စိတ်ညစ်ချိန်မှာ။

စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ်စရာတွေ တွေ့ချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ကို အေးအောင်၊ ကြည်အောင်၊ ရှင်းအောင်ထားပါ။ ခက်သွားအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ အပိုစိတ်ရှုပ်အောင် အပူတွေ ထပ်မပေါင်းနှင့်။ ပို၍စိတ်ညစ်စရာတွေရှုပ်ပြီး များလာလျှင် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ဝင်လာဖို့ နေရာရှိမှာမဟုတ်တော့ပါ။ စိတ်အေးအေးထား ဆုံးဖြတ် အစီအစဉ်ဆွဲတတ်ပါစေ။

အကောင်းဆုံး အမြင်/ စိတ်။

ဘာအကြောင်းကလေး ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့ ရှုထောင့်က တွေးပါ၊ မြင်ပါ။ သနား၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ကို အခြေခံထားပါ။ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံ ဆန္ဒတွေနဲ့ မြင်ပြီး မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်တိုင်းမကျ အပြစ်တင်နေသရွေ့ ဘယ်သူနဲ့မှ ဆက်ဆံမှု ပြေလည်မှာမဟုတ်ပါ။ သူ့နေရာကနေ ကိုယ်ချင်းစာပြီး တွက်ပါ။ သူ့ရဲ့ အဖြစ်မှန်အခြေအနေကို ဘာမှသေချာ မသိဘဲနဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒအတိုင်း အတာအတိုင်း ဖြစ်မလာတာကို ဝေဖန်အပြစ်တင်တတ်တာမျိုး ရှောင်ပါ။ ဒီလို အကောင်းဆုံးအသိ၊ အမြင်၊ စိတ် အားလုံးအ ပေါ်ထားနိုင်ရင် လူတိုင်းနဲ့ပြေလည်ပါမယ်။

ဒေါသ နှင့် မေတ္တာ။

တစ်ခုတည်းသော ချွင်းချက်မရှိ ထာဝရမှန်နေသည့် နိယာမမှာ ဤ သို့ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသ တိုင်းမှရသော ရလဒ် သည် . . . . . .

ဘာကောင်းကျိုးမှမပေး။ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် အဆုံးသပ်သည်။ နှစ်သက်မြတ်နိုးသူမရှိ။ ဒေါသကို ပိုင်ထားသူတိုင်း အပူသောကနှင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရသည်။

မေတ္တာ တိုင်းမှရသော ရလဒ် သည် . . . . . .

အမြဲကောင်းကျိုးပေး၏။ အောင်မြင်မှုနှင့် အဆုံးသပ်သည်။ လူတိုင်း နှစ်သက်မြတ်နိုး၏။ မေတ္တာကို ပေးတတ်သောသူနှင့် လက်ခံရသူ နှစ်ဦးစလုံးစိတ်ချမ်းမြေ့ အေးချမ်းမှုကို ရယူနိုင်ကြသည်။

ကုန်ကျမှု နှင့် ဝင်ငွေ။

အသက်ရှင်နေသော အရွယ်ရောက်သူတိုင်းမှာ စားဝတ်နေမှုကုန်ကျစရိတ် ကာမိအောင် ဝင်ငွေရတဲ့ အလုပ်ရှိကိုရှိရမည်။ လောကမှာ အလုပ်ကနှစ်မျိုးပဲရှိသည်။ သန့်ရှင်းသော အလုပ်က ရသော 'ငွေ' နှင့် မဖြောင့်မတ်တဲ့လမ်းနှင့်ရှာရသော 'ငွေ'။

ချမ်းသာ လိုလျှင်။

ချွေတာမှ စု နိုင်မည်။ စုနိုင်မှ'ချမ်းသာမည်'။

သုံးသပ်ခြင်း။

သူများအကြောင်း အခြေအနေကို အချိန်များများယူ သုံးသပ်ဝေဖန် နေလျှင် သူများနှင့်အဆင်မပြေလည်မှု ပိုများလာမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို များများသုံးသပ်ဝေဖန်ပြီး မှားနေတာတွေကိုပြင်နိုင်လျှင် သူများတွေနှင့် ဆက်ဆံရတာပို၍ အဆင်ပြေလာမည်။

မှတ်သားလိုက်နာခြင်း။

သင်ခန်းစာအဖြစ် မှတ်ယူသင့်သည့် စကားလုံး၊ စာကြောင်း စာတန်းများကို အခွင့် အခါကြုံတိုင်း ရေးယူမှတ်သားခြင်းတို့သည် အလွန်ကောင်းသည့်အကျင့်ပင်။ ရေးထားသမျှ မှတ်တမ်းတွေကို စာအုပ်အဖြစ်ရေးရန် တစ်ခုတည်းသာ ရည်ရွယ်လျှင် စာဖတ်ပရိတ်သတ် အတွက် တန်ဖိုးရှိ စာအုပ်ရေးတတ်သည့် စာရေးဆရာပင်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ကိုယ်ရေး မှတ်ထားသော စာတွေထဲက တန်ဖိုးရှိသော စာသားတွေအတိုင်း ကိုယ်ကြိုးစား လိုက်နာနိုင် ဖို့လည်း မမေ့သင့်ပါ။

မှတ်ချက်။
ရေးသမျှစာအားလုံးတိုင်း လိုက်နာနိုင်ဖို့ကျွန်တော့်မှာ အရည်အချင်း မရှိသေးပါကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားနေပါကြောင်း ကတိပြုပါသည်။

ဖိုးဝမောင်။

၂.၂.၂၀၀၀။

အော်စလိုမြို့။

(ဤဆောင်းပါးသည် မြတ်မင်္ဂလာစာစောင် အတွဲ-၁၆၊ အမှတ်-၈၊ ဖေဖဝါရီလ၊ ၂၀၀၁ တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပါရှိပါသည်။)