

ဒဂုံမဂ္ဂဇာတ်

Live Life Satisfied

(ကျေနပ်စွာနေထိုင်ခြင်း)

- Thar Htwe -



Mother Home Printing (မြ-၀၁၆၈၅) ဌာပနာပြု အိပ်မက်အသစ်စာပေ (၀၁၂၀၈) မှ
၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် အုပ်စု (၅၀၀) ထုတ်ဝေသည်။

တန်ဖိုး - ၄၀၀၀ ကျပ်

Cover Design - Hein Htet Kyaw

Live Life Satisfied

THAR HTWE

မာတိကာ

ကျေနပ်စွာနေထိုင်ခြင်း

၁။	Quality time	၁၃
၂။	ရှင်သန်ရတာ ပင်ပန်းလာတဲ့အခါ	၁၆
၃။	If There Is No Tomorrow	၁၈
၄။	Positive Vibes	၂၂
၅။	Live Life Satisfied (ကျေနပ်စွာနေထိုင်ခြင်း)	၂၅
၆။	ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်ပါ	၂၉
၇။	အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရှင်သန်ခြင်း	၃၁
၈။	ရောင်စုံအိပ်မက်များ	၃၄
၉။	Purberty အရွယ်နှင့် ပြဿနာ	၃၇
၁၀။	Over Thinking	၄၁
၁၁။	အိမ်ပြေး	၄၃
၁၂။	Honesty is the best policy	၄၅
၁၃။	လမ်းပျောက်နေသော နေ့ရက်များ	၄၇
၁၄။	Self Love	၄၉
၁၅။	နားလည်မှု	၅၁
၁၆။	ငြီးငွေ့တတ်ခြင်း နိယာမ	၅၃
၁၇။	ရင့်ကျက်စွာ နေထိုင်တတ်ဖို့	၅၅
၁၈။	ဘဝမှာ ဘာတွေကို ရင်နှီးမြှုပ်နှံမှုပြုမလဲ	၅၇
၁၉။	အရောင်မဲ့ မေတ္တာ	၅၉

၂၀။	A Pieceful Private World	၆၃
၂၁။	စိတ်အကြည်ဓာတ်ရှာဖွေခြင်း	၆၆
၂၂။	အမှားကို ဝန်ခံရဲတဲ့သတ္တိ	၆၉
၂၃။	Build Good Habits	၇၂
၂၄။	နစ်နာ မသွားပါဘူး	၇၄
၂၅။	Authenticity	၇၆
၂၆။	Live Alone, Be strong	၇၈

အချစ်နှင့်ဘဝ

၁။	Healthy Relationship	၈၃
၂။	The Best Person	၈၅
၃။	Someone who feels like a holiday	၈၇
၄။	တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်တော့မယ်ဆိုရင်	၈၉
၅။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ	၉၂
၆။	Real Love	၉၅
၇။	ရည်းစားထားကြည့်ပါ	၉၈
၈။	ခွင့်လွှတ်ခြင်း Vs စွန့်လွှတ်ခြင်း	၁၀၀
၉။	Ethic	၁၀၂
၁၀။	လက်တွဲဖော် ရွေးတဲ့အခါ	၁၀၄
၁၁။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စစ်မှန်လျှင်	၁၀၆
၁၂။	နွေးထွေးမှုရပ်ဝန်းငယ်	၁၀၉
၁၃။	လောင်းရိပ်	၁၁၁
၁၄။	Right person	၁၁၃

ဒီစာအုပ်လေးဖြစ်ဖို့အတွက် စာအုပ်တွေ အများကြီး ဖတ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျအောင်။ ဘယ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ် active ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအရာတွေထဲက ကိုယ်တိုင်သိရှိလာမှုတွေ၊ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေအားလုံးကို ဉာဏ်မီသလောက်၊ တတ်စွမ်းသလောက် ကြိုးစားရေးသားထားပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်စကားအနေဖြင့် ကျွန်တော့်ကို စာအုပ်လေးတွေထုတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ စာလေးတွေကို အစဉ်တစိုက် အားပေးလာခဲ့ကြတဲ့ 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။ အကျိုးရှိစေတယ်ဆိုရင် စာရေးသူ ကျွန်တော် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပြီး ဒီစာအုပ်လေးမှာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေခဲ့ကြောင်း၊ စာဖတ်သူအနေဖြင့် ခံစားမိခဲ့ရင်လည်း စာရေးသူ ကျွန်တော့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေသာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောပါရစေ။

ကျွန်တော်ရဲ့ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ Review ရေးသားလိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝေဖန်အကြံပြုလိုလျှင် ဖြစ်စေ

Facebook Account = Thar Htwe

Facebook page = Thar Htwe - creative writer -

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

အမြဲပြုံးပါ၊ စာဖတ်ပါ။

စိတ်ခွန်အားအပြည့်ဖြင့် တစ်ရက်ချင်း ရှင်သန်ပါ... ။

ချစ်ခြင်းဖြင့်

သားထွေး

ကျေးဇူးတင်စွာ နေထိုင်ခြင်း

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။ ဘယ်သူရှိမှဖြစ်မှာ ငါရှိနေပေးမှရမှာဆိုတဲ့
စိတ်နဲ့မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူမှမရှိလည်း ဖြစ်တယ်၊ ငါမရှိလည်း အဆင်ပြေသွားမှာ ဆိုတာ
မျိုး မျှတေးပါ။ ဘယ်သူ့အမြင်တွေကိုမှ ထည့်မတွေးဘဲ ကိုယ့်စိတ်ပျော်ဖို့
ဦးစားပေးပါ။

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။ သမုတိသမုတိစာ ဝိညာဏ် 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 အခိုက်တန်တွေမှာ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲရှင်သန်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး အပူကင်းအောင်နေပါ။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာမှတော့ ကံဇာတ်ဆရာအလိုကျ 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။



ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e-Library) တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင်
ကိုယ်ရရှိတဲ့ ဘဝနှင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအပေါ်မှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရတဲ့
သတ္တိရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်...။

- Thar Htwe -

