



နေပလ်  
ဒီဇိုအတွက်

# ဂုဏ်သန့်ခြင်း



ဒီနေ့အတွက်ရှင်သန်ခြင်း

.....

နေ့ပလ်

ချန်ချန်စာပေ (၀၀၁၈၇)

အမှတ် ၂၇၊ ပထမထပ်၊ ၁၇ လမ်း၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။ ဖုန်း - ၀၉၄၃၀၆၄၃၁၉

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

နေဗလ်

ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ  
အုပ်ချုပ်ရေး - ၁၀၀၀

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - စိုးမင်းအောင်

စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု - ချန်ချန်အနုပညာအုပ်စု

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် - နန်းသဇင် (၀၀၄၄၁)၊ ဦးဝင့်ဗိုလ်ဗိုလ်  
အမှတ် ၁၉၄၊ ၃၉ လမ်း၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ထုတ်ဝေသူ - ချန်ချန်စာပေ (၀၀၁၈၇)  
ဦးစိုးမင်းအောင်  
အမှတ် ၂၇၊ ပထမထပ်၊ ၁၇ လမ်း၊  
လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၀၉၄၃၀၆၄၃၁၉

ဖြန့်ချိရေး - ကိုလတ်စာပေ  
အမှတ် ၂၀၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁၈၃၉၀၄၂၁၊ ၀၉၂၆၅၀၂၀၀၆၈၊  
၀၉၉၆၅၀၂၀၀၆၈၊ ၀၉၈၈၅၀၂၀၀၆၈

တန်ဖိုး - ၅၀၀၀ ကျပ်

နေဗလ်

ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း

ချန်ချန်စာပေ၊ ၂၀၂၃။

စာ - ၁၆၀၊ ၁၃.၃၃၅ စင်တီ x ၂၀.၉၅၅ စင်တီ။

(၁) ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း

## ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း

ကျွန်တော် ထင်တယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အများဆုံးပါတဲ့ စကားလုံးတွေက ဘဝ၊ လူတွေ၊ လောကဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း ဒီအရာတွေပေါ်မှာပဲ အမှီသဟဲပြုပြီး ရှင်သန်နေထိုင်ကြတာပဲမဟုတ်လား။ ဘဝအကြောင်းပြောမှတော့ လူတွေအကြောင်းပါမယ်၊ စိတ်တွေအကြောင်းပါမယ်၊ အချစ်အကြောင်းပါတယ်။ လောကကြီးအကြောင်း ပြောရရင်လည်း လူတွေရဲ့သဘာဝတွေအကြောင်းပါမယ်။

**ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း**လို့ ဒီစာအုပ်ကို နာမည်ပေးထားပါတယ်။ တစ်အုပ်လုံးခြုံကြည့်ရင်တော့ စာအုပ်နဲ့ နာမည်နဲ့ မကိုက်ညီလောက်ဘူးလို့ ကျွန်တော်တော့ ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတစာစုတွေအနေနဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ **ပျော်ရွှင်ခြင်းလမ်းညွှန်**ကဲ့သို့ပဲ တစ်ထိုင်တည်း ဖတ်ပစ်လို့ ကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ စိတ်ညစ်ညူးစရာတွေ ကြုံလာတိုင်း ဒီနေ့အတွက်ပဲ ရှင်သန်ရအောင်လို့ တစ်ချက်လောက် အားတင်းပြီး ဒီစာအုပ်ထဲက ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေနဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုလောက် ရွေးဖတ်ရုံပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကြားဖူးသမျှ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ဝေမျှခွင့်ရခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က စိတ်အကြည်ဓာတ်တွေ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တချို့၊ ကျွန်တော်ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ရှင်သန်နည်းတချို့ကို တစ်ဆင့်ပြန်လည်ဝေမျှခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်တဲ့  
နေဗလ်

## ၁။ စာအုပ်အကြောင်းအရာများ။

- ဒီနေ့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း
- မိမိပေါ်တွင် မူတည်၍ ကမ္ဘာကို လည်ပတ်ခြင်း
- ချစ်ခြင်းတွေ ရင့်ကျက်တဲ့အခါ
- လူ၊ လောက၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအကြောင်း
- အဖြေတိုင်းကို မသိလည်း ရပါတယ်
- လူကို လူတစ်ယောက်အဖြစ်ပဲ မြင်ပါ
- လမ်းခွဲတတ်ပါစေ
- လူတွေကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိ
- အမှားတွေဟာ ဘဝသစ်ပင်ရဲ့ မျိုးစေ့ဖြစ်ပါတယ်
- ပြောင်းလဲခြင်းတွေ
- လမ်းခွဲတွေဟာ အောင်မြင်မှု
- မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း

လူတွေကြားမှာ ရှင်သန်နေထိုင်တဲ့အခါ လူတွေရဲ့ မတူညီမှုတွေကို သတိပြုရမှာ ဖြစ်လို့ ဒီစာအုပ်ထဲက အတွေးအခေါ်တွေ၊ အကြောင်းအရာ တွေက အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်ဘူးလို့ တွေးမိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေးမိခဲ့ရင် လည်း သင်မှန်ပါတယ်။ ဘာလို့ဆို လောကကြီးထဲ လူတိုင်းက မှန်တယ် လို့ ယုံကြည်တဲ့ လမ်းကိုသာ ရွေးလျှောက်နေကြတာမို့လို့ပါ။ ကျွန်တော် လည်း အဲဒီလူတွေထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်လေးကိုလည်း ကျွန် တော်ပေးချင်တဲ့ဘက်ကနေပဲ ခံစားရရှိပါစေလို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ နည်းလမ်းဆိုရင် ကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံနိုင်ဖို့ အများကြီးကြိုမတွေး ထားဖို့နဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နေ ထိုင်ဖို့ပဲ။

တကယ်တော့ ရှင်သန်ရဲတာကမှ သတ္တိဖြစ်ပြီး ကောင်းတဲ့အရာတွေ ကိုချည်း လိုချင်တာထက် မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကြုံလာရရင်တောင် အသန်မာဆုံးရင်ဆိုင်နိုင်တာကမှ တကယ့်သတ္တိရှိခြင်းပဲ။

အခုဆိုရင် ကိုယ့်အရှိန်နဲ့ ကိုယ်ခုတ်မောင်းနေတဲ့ ဘဝတွေက အတား အဆီးအပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်လာတဲ့အခါ အရာရာဟာ နှောင့်နှေးကြန့် ကြာကုန်တာပါပဲ။

ပညာတော်သင်ထွက်မယ့်လူတွေ ထွက်ဖို့ ခက်ခဲသွားတာ အလုပ် အကိုင်တွေ အခက်အခဲဖြစ်ကုန်တာ စသဖြင့် မထင်မှတ်ထားတဲ့ အပြောင်း အလဲတွေပေါ့။

ဒါတွေအကုန်လုံးကိုသာ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့အကြောင်း ထိုင်တွေးပြီး ဝမ်းနည်းနေရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲ လူဆင်းရဲဖြစ်ရုံပါပဲ။ လူတွေက အရာ အားလုံးကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးမဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ရောက်လာတဲ့ အခြေ အနေပေါ်မူတည်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ဖို့ကသာ လူ တွေရဲ့ တာဝန်ပဲ။

ဒီတစ်လမ်းက ပိတ်ထားရင် တခြားလမ်းက သွားဖို့ စဉ်းစားရမယ် မဟုတ်လား။ အများကြီး ကြိုးစားပါ။ အများကြီးတော့ ကြိုမတွေးနဲ့ဆို တဲ့ စကားအတိုင်းပဲ၊ ကြိုးစားမှုက ကိုယ့်ကို ဘယ်တော့မှ သစ္စာဖောက် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာအတိုင်း တစ်ထပ်တည်း ကျချင်မှလည်း ကျနိုင်မှာပါ။

ဒါဟာ လောကပဲ။ အကောင်းချည်းလည်း မရှိသလို အဆိုးချည်း လည်း မရှိနိုင်တာ လောကပဲ။

ကျွန်တော်တို့တတ်နိုင်တာက ရောက်ရာ အချိန်အခါ ကျရာ အခြေ အနေမှာ အကောင်းဆုံး ရှင်သန် ကြိုးစားနေထိုင်ပြီး အကောင်းဘက်က တွေးနေဖို့ပဲ။

ရှင်သန်ရဲတာကမှ သတ္တိဖြစ်ပြီး လွယ်ကူတဲ့ ဘဝကို လိုချင်တာ မဟုတ်ဘဲ ခက်ခဲတဲ့ ဘဝမှာ သန်မာနေခြင်းကမှ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ ပဲ။

### ဘဝဆိုတာတိုတိုလေးပါ။

စိတ်ရှိသလိုသာ ရှင်သန်ပါ။ အတိတ်တွေကို အတိတ်တွေမှာ ထားခဲ့ပါ။ ကျပျောက်ခဲ့တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေအတွက်လည်း ဝမ်းနည်းမနေတော့နဲ့။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်အချိန်အကြာကြီး ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အရာတွေဟာ ဘာမှ မဟုတ်ပါလားဆိုတာ သိတဲ့ အချိန်ဟာ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပေမယ့် အေးချမ်းမှုကို ပြန်ရရှိနိုင်တာပါပဲ။

မိတ်ဆွေတုတွေကို ဝေးဝေးက ရှောင်။ ခိုင်းသွားတဲ့ ကျောတွေကို ငေးကြည့်မနေနဲ့။ မတူညီတဲ့ သဘောထားတွေကို မတူညီတဲ့ အတိုင်းပဲ လက်ခံပေးလိုက်ပါ။ ချန်ထားခဲ့ဖို့ လိုတဲ့အခါ ချန်ထားခဲ့လိုက်ပါ။

ကျန်ခဲ့ပေးပါလို့ တောင်းဆိုတဲ့အခါလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပဲ ကျန်ခဲ့ပေးလိုက်ပါ။ ငါတို့တတ်နိုင်တာ ဘာများရှိလို့လဲ။

အနာဂတ်တွေဟာ အရမ်းမှောင်လာတာတဲ့အခါ ကိုယ့်ခြေတစ်လှမ်းစာကိုပဲ သေချာအာရုံစိုက်ပြီး လျှောက်လှမ်းပါ။ ဒီနေ့အတွက်ပဲ ကောင်းကောင်းရှင်သန်ရင်း အသက်ကို ဝဝရှူပါ။ လောကကြီးကို ခဏ ခဏ အပြစ်မတင်နေနဲ့တော့။ လောကကြီးဟာလည်း လူသားတွေကို စိတ်ကုန်နေလောက်ပြီ ထင်တယ်။

“အရှုံးမပေးဘူးနော်... ငါတို့ဘဝအတွက်ပေါ့”

### အရာအားလုံးကို အသစ်ကနေ အစကပြန်စတင်တဲ့အထိ သန်မာပါ

ဒီစကားဟာ လွယ်ကူတဲ့ စကားတော့ မဟုတ်ဘူး။

အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားထားတဲ့ အရာတွေ ပြုလဲပျက်စီးသွားရင် စည်းစိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အောင်မြင်မှုပဲဖြစ်ဖြစ် တခြားဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းဟာ ဝမ်းနည်းတတ်ကြတာ၊ ယူကျုံးမရဖြစ်တတ်ကြတာကတော့ သဘာဝပါပဲ။

ဒါပေမဲ့တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်တော်တို့တွေ ရွေးချယ်ယူလို့ မရတဲ့ အရာတွေ၊ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေက ရှိနေတဲ့အတွက် ဘဝတွေဟာ ထိန်းကွပ်နေရင်းတောင် အချိန်မရွေး အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ကိုယ်တိုင်ကတော့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေပေမယ့် ကျန်းမာရေးကြောင့်၊ အခြားအကြောင်းကြောင့်စသဖြင့် မထိန်းချုပ်နိုင်တော့တဲ့အခြေအနေတွေ ရှိတဲ့အခါ ကိုယ့်ဆီမှာ ဘာတစ်ခုမှ မကျန်နေတော့ရင်လည်း အရာအားလုံးကို သုညက ပြန်စတင်တဲ့အထိ သန်မာပါ။

အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာ ကိုယ့်အပြစ်မဟုတ်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ်အပြစ်တွေ တင်ရင်း ငါအသုံးမကျခဲ့လို့၊ ငါပိုကြိုးစားခဲ့ရင်ဆိုတာတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးမနေဘဲ အသစ်ကနေ ပြန်ပြီး စတင်ဖို့ အားတွေ မွေးလိုက်ပါ။ အခုက စပြီး မွေးဖွားလာသလိုမျိုး တွေးလိုက်ပါ။ ဒါဟာ သင့်ကို အားအင်တွေ ဖြစ်လာစေမှာပါ။

### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မပျောက်ဆုံးစေဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

သင်ရှင်သန်နေထိုင်ချင်တဲ့ ဘဝကို ရှာပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံအမှန်ကို ရှာပါ။

သင့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ဆန္ဒကို ရှာပါ။

သင့်ရဲ့ အရာအားလုံးကို သင်ကိုယ်တိုင်အရင်လက်ခံဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့၊ ကိုယ်နဲ့ မဝင်ဆုံတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့ဆိုပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံအမှန်ကို ချိုးနှိမ်ပစ်စရာ မလိုပါဘူး။

လူတွေရဲ့ အကြိုက်ကို လိုက်ဖို့၊ လူတွေ အကောင်းပြောတာ ခံယူဖို့ သင့်ရဲ့ ပုံစံတွေ၊ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို မြှုပ်နှံပစ်ဖို့ရာ မလိုပါဘူး။

သင့်ကိုယ်သင် မပျောက်ဆုံးစေဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါ။ မိမိရဲ့ ပုံစံအမှန်အတိုင်းပဲ နေပါ။ မိမိရဲ့ ပုံစံအတိုင်းပဲ လူတွေကို ပြောဆို ဆက်ဆံပါ။ မိမိတကယ်လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ အရာတွေကိုသာ ရဲရဲရင့်ရင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်မှာ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အသိစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝလမ်းကို ကိုယ်ထိန်းကျောင်းရင်း မိမိအတွေးအခေါ်တွေအပေါ် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ထုဆစ်သွားပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ပါ။

တချို့ကံဆိုးမှုတွေဟာ  
ကံကောင်းမှုတွေ ဖြစ်လာစေတာမို့  
အကောင်းဆုံးအချိန်တွေမှာ  
သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဂုဏ်ယူနေခဲ့သလိုမျိုး  
အဆိုးဆုံးအချိန်တွေမှာလည်း  
မိမိကိုယ်ကိုယ်အားပေးပြီး ယုံကြည်ပါ။

### စစ်မှန်သောထွက်ခွာခြင်းကန့်တံဆိတ်တတ်ပါတယ်။

အချိန်အခါမရွေး ခွဲခွာခြင်းက ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာတတ်တယ်။ ကံတရားကြောင့်လည်း မခွဲခွာသင့်ဘဲ ခွဲခွာလိုက်ရတာ ဖြစ်နိုင်သလို၊ ဒီထက်ပိုပြီး ဘဝထဲမှာ အတူတူယှဉ်တွဲနေထိုင်လို့ မရတော့လို့လည်း ခွဲခွာကြရတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်ခင်ရတဲ့ လူဖြစ်ပါစေ၊ အချိန်မရွေး ခွဲခွာရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်းအတွက် စိတ်ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။

အရှိုက်ကို ကန်ဆောင့်ပစ်တတ်တဲ့ နာကြည်းဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ခွဲခွာမှုမျိုးမလိုချင်ရင် အတူတူရှိနေတဲ့ တစ်မိနစ်တိုင်းမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကောင်းပေးဖို့ပဲ အကြံပြုပါတယ်။

ဘဝထဲမှာ အတူတူမနေထိုင်ချင်တော့လို့ တိတ်ဆိတ်စွာ ထွက်ခွာသွားတဲ့ လူတွေကိုလည်း အကြောင်းပြချက်တွေ အတင်း လိုက်မမေးတော့သလို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တိတ်ဆိတ်လာတဲ့အခါမှာလည်း နွေးထွေးလာအောင် အတင်းမဖန်တီးယူချင်တော့ဘူး။

စစ်မှန်သော ခွဲခွာခြင်းက တိတ်ဆိတ်တတ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ချစ်ရတဲ့လူတွေအပေါ် တန်ဖိုးထားပါ၊ မြတ်နိုးပါ။  
ကျန်ခဲ့တဲ့အခါလည်း အသင့်ဖြစ်ပါစေ။  
ကျွန်တော်တို့လုပ်နိုင်တာ ဒါပဲမို့။

မရင့်ကျက်သေးတဲ့ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းကတော့  
အချစ်ခံချင်တဲ့အရွယ်၊ အချစ်တွေဟာ မြဲမယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။

ကြင်နာမှုတွေဟာ တည့်တံ့မယ်လို့ ထင်ခဲ့ပြီး ဂရုစိုက်မှုတွေလည်း  
မယုတ်မလျော့ဘဲ ကြာရှည်ခံမှာပါလို့ ထင်ခဲ့တယ်။

ရင်းနှီးခဲ့တဲ့၊ ချစ်ခင်ခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ အမြဲတမ်း အတူတူရှိနေမှာပါ  
လို့ မှတ်ယူခဲ့ပြီး လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းမှာပါ၊ ဖြူစင်မှာပါ  
လို့ ထင်ခဲ့တယ်။

နေမကောင်းတဲ့အခါ ချစ်တဲ့လူတွေဆီက ဂရုစိုက်မှုခံချင်ပြီး လိုချင်  
တာ မရတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းလွယ်တဲ့ အရွယ် ဖြစ်နေပြန်ရော။ ခွဲခွာသွား  
တဲ့ လူတွေကို ကလေးဆန်ဆန် အပြစ်တင်နာကြည်းနေတတ်ပြီး ဒီစိတ်  
နဲ့ အချိန်တွေ ကုန်နေတဲ့ အရွယ်ပေါ့။

ရင့်ကျက်တဲ့အရွယ်ရောက်လာတော့ ချစ်ပေးဖို့ကို ပိုအားသန်လာတဲ့  
အရွယ်၊ ဒါပေမဲ့ ချစ်ပေးသလောက်လည်း ပြန်တန်ဖိုးထားခံရမှ ကျေနပ်  
တဲ့အရွယ်။ မမြဲတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေအကြောင်း နောကျေနေတဲ့ အရွယ်ဖြစ်  
လာပြီ။

ကြင်နာပေးတဲ့ လူတွေကို ကျေးဇူးတင်ပြီး တိတ်ဆိတ်သွားတဲ့အခါ  
လည်း အလိုက်သိတတ်လာပြီ။

ဂရုစိုက်မှုတွေကို ပေးတတ်လာပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်တတ်လာ  
လွန်းလို့ သူများဆီက ဂရုစိုက်မှုကို မတောင့်တတော့တဲ့ အရွယ်ရောက်

နေပြီ။

မိမိဆီက ထွက်သွားတဲ့ လူတွေအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေရလောက်  
အောင် မအားလပ်တော့ဘဲ ဘဝတာဝန်တွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပြီ။ ခွဲခွာ  
သွားတဲ့လူတွေကို နှုတ်ဆက်တတ်လာပြီး ချန်ခဲ့တဲ့ နေရာမှာ ကျန်မနေ  
တော့ဘဲ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ဆက်လျှောက်တတ်လာပြီ။

ဆယ်ကျော်သက်ဟာ ဒဏ်ရာရတဲ့ အရွယ်ဖြစ်ပြီး

ရင့်ကျက်တဲ့အခါ တရားရတတ်တဲ့ အရွယ်ဖြစ်လာပြီ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ အချစ်ခံချင်တဲ့အရွယ်ဖြစ်ပြီး

ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ချစ်ပေးတတ်လာတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်ဘဝက ချစ်ရတဲ့လူတွေနဲ့

ဘယ်တော့မှမခွဲဘူးနော်လို့ မခွဲခွာချင်ပေမယ့်

အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့

ခွဲခွာရတဲ့အခါ လိပ်ပြာသန့်ချင်လာတယ်။

အရာအားလုံးအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်အချိန်ပေးပါ။

Good thing take time ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခုလို  
မိမိကိုယ်ကိုယ် အချိန်ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

စိတ်ဒဏ်ရာတွေပျောက်ကင်းဖို့ အချိန်ပေးပါ။  
မိမိကို Depress ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေထဲက  
ရုန်းထွက်ဖို့လည်း အချိန်ယူပါ။  
အောင်မြင်ဖို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။  
ကြိုးစားနေတဲ့ အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ်စိတ်ရှည်ပါ။  
ရင့်ကျက်ဖို့ရာလည်း အချိန်ပေးပါ။  
နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ အနားယူဖို့ အချိန်ပေးပါ။  
စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ အနားယူဖို့ အချိန်ပေးပါ။  
အသစ်တစ်စုံတစ်ခုကို လေ့လာသင်ယူတဲ့အခါ အချိန်ပေးပါ။  
စဉ်းစားဖို့ အချိန်ပေးပါ။ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်ပေးပါ။

အချိန်ဟာ တွေဝေနေတဲ့ အရာတွေကို  
ရှင်းလင်းသွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။  
အချိန်ယူပါ။ သို့သော် အချိန်မဆွဲပါနဲ့။

### ခွင့်လွှတ်ပါစွန့်လွှတ်ပါ

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် စွန့်လွှတ်ခြင်းဟာ အမြဲတမ်းလမ်းဆုံကျပါတယ်။  
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ တတ်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ  
တစ်ခုကို ခံစားရတဲ့အခါတော့ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။

သိပ်ကို နာကျင်ပြီး မွန်းကျပ်လွန်းပြီး ချီတုံချီတုံဖြစ်လွန်းကာ ဘာ  
လုပ်ရမယ်မှန်း မသိတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ လူတိုင်းမှာ ရှိခဲ့ဖူးကြမှာပါ။  
ချစ်ရတဲ့လူတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ဖက်လူက မိမိအပေါ် အမှား  
ကျူးလွန်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

ခံပြင်းတာက တစ်ဖက်၊ လုပ်ရက်လိုက်တာလို့ တွေးမိတာက တစ်  
ဖက်နဲ့ အဲဒီအခြေအနေတွေဟာ အတော်ကို ဘေးကျပ်နံ့ကျပ် ခံစားရမှာ  
အမှန်ပါပဲ။

အဲဒီအခါမျိုးမှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ခွင့်မလွှတ်  
နိုင်တဲ့အခါ စွန့်လွှတ်ပါ။ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သေချာပေါက်ခွင့်လွှတ်  
ရတော့မယ်ဆိုတာကို သိထားပါ။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပေ  
မယ့် မစွန့်လွှတ်နိုင်လို့ အတူတူဆက်ပြီး ရှိနေကြမယ်ဆိုရင် နှစ်ဖက်အသွား  
ပါတဲ့ ဓားတစ်ချောင်းလို သူရော ကိုယ်ပါ ထိခိုက်နာကျင်စရာတွေပဲ  
ကြုံလာနိုင်ပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်တဲ့အခါ နားလည်ပေးပြီး ခွင့်လွှတ်ရတာမျိုးပါ။ ဒီကိစ္စနဲ့

ပတ်သက်ပြီး ငါ့ခွင့်လွတ်ပြီးပြီမို့ ထပ်ပြီးမပြောပါနဲ့တော့။

ပထမတစ်ခါမို့ ခွင့်လွတ်လိုက်နိုင်တာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူ့အမှားကို ခွင့်လွတ်နေကြောင်း ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရခြင်းကတော့ ဆက်ဆံရေးကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမှာပါ။

ခွင့်လွတ်တဲ့အခါလည်း နားလည်ပေးနိုင်လို့ ဖြစ်ပြီး  
စွန့်လွတ်လိုက်တယ်ဆိုရင်လည်း ခွင့်မလွတ်နိုင်လို့  
ဒါမှမဟုတ် လုံလောက်စွာ ခွင့်လွတ်ပြီးလို့ပါ။

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

တချို့ကံဆိုးမှုတွေဟာ ကံကောင်းမှုတွေ ဖြစ်လာစေတာမို့  
အကောင်းဆုံးအချိန်တွေမှာ သင့်ကိုယ်သင်  
ချီးကျူးဂုဏ်ယူနေခဲ့သလိုမျိုး  
အဆိုးဆုံးအချိန်တွေမှာလည်း  
မိမိကိုယ်ကိုယ်အားပေးပြီး ယုံကြည်ပါ။

ဘယ်လို ပုံစံမျိုးနဲ့ပဲ ရှင်သန် ရှင်သန်ပါ။  
တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က  
မင်းရဲ့ ရှင်သန်မှုကို လက်မခံနိုင်ရင်  
မင်းဟာ သူနဲ့ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေလိုက်ပါ။

တစ်ခုရဲ့ အဆိုးသတ်ဟာ  
တစ်ခုရဲ့ စတင်ခြင်းပါပဲ။



NAYVEL

CHANT  
CHAN  
BOOKS

NAN  
THAZIN  
PRESS

KO  
LATT  
BOOK SHOP



Cover Art by Soe Minn Aung