



အမှတ် ၁၅၂၊ ဇေယျသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မေတ္တာစာပေ၊ မေတ္တာစာပေ

sarpaymahar@gmail.com
www.facebook.com/maharsarpaypublishing
www.maharsarpay.com

ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
	ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
စောင်ရေ	၁၀၀၀
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	Ancient
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်သိမ့်သူစိုး (၀၁၂၈၅)
ပုံနှိပ်သူ	ဦးဝင်းမိုးမိုး (နန်းသင်ပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၄၁) ၀၉၂၅၀၅၁၃၆၃၆ အမှတ်-၁၉၄-၁၉၆၊ ၃၉-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
စာစစ်	ဟိန်းဆက်သွင်
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမဲ (ငွေအိမ်စည်စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း) ၀၉၂၆၄၅၆၅၆၅၇
ဖြန့်ချိရေး	မဟာစာပေ အမှတ်-၁၅၂၊ လေယုသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ၊ သာယာဝတီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း - ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၃ ၊ ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၄
တန်ဖိုး	၅၀၀၀ ကျပ်

ဆန်းဖြေထွန်းဝင်း

မဝေးရက်လေသော ၊ ဆန်းဖြေထွန်းဝင်း

ရန်ကုန်၊ မဟာစာပေ ၊ ၂၀၂၄

စာ ၁၁၀ ၊ ၂၀.၅ x ၁၂.၅ ဝင်တီ

(၁) မဝေးရက်လေသော

မင်းရဲကျော်လေးသော

ဆန်းမြဲထွန်းဝင်း

(အက်ဆေး၊ ကဗျာ စုစည်းမှု)

မဝေးရက်ရက် ဝေးရက်ရက် ဟိန်းဆက်သွင်

[၁]

“ခံစားမှု လေအဟုန်က နှလုံးသားဆီသို့ အရှင်လတ်လတ် သယ်ယူခဲ့သော အမှန်တရား” ဟူ၍ ဝါဒိစ်ဝတ်(သ်)က ကဗျာသစ္စာကို ဖွင့်ဆိုပြခဲ့၏။

ကဗျာတွင် သစ္စာရှိသည်။

ကဗျာသစ္စာဟူ၍ ရှိသည်။

ကဗျာမှာ ကဗျာသစ္စာရှိသလို ကဗျာဆရာမှာလည်း ကဗျာဆရာ၏ သစ္စာသည် ရှိသည်။

ဆိုတော့... ကဗျာဟူသည် အဘယ်ပါနည်း။

[၂]

“ကဗျာကျောက်တောင်နံရံကြီးက ကျွန်တော့် အထက်မှာ မြင့်မြင့် မားမတ်စွာ စီးမိုးထားသည်။ သူ့အောက်မှာ ကျွန်တော်ကား တောင်ခြေ

တွင် ရွက်စားမုန်လာပွင့် လိုက်ခူးနေသူသာ ဖြစ်သည်။ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ဖွယ် ကောင်းလှသော အလုပ်ပါတကား” ဟု ကဗျာတိုးအကြီး ဂျွန်ကိတ်(စ်)က ညည်းတွားပြောဆိုခဲ့သည်။

ကဗျာ၏ အနုရသ ဒဿနကိုလည်းကောင်း၊ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက် ကိုလည်းကောင်း ချဉ်းကပ်ဖွင့်လှစ်ရန် ကျွန်တော် မဝံ့ရဲ။ ကျွန်တော်ကား ကဗျာကျောက်တောင်မြင့်ကြီးနှင့် မလှမ်းမကမ်းရှိ ကျောက်တုံးကြိုကြားမှာ မြင်းခွာရွက်တွေ နုတ်နေသူသာသာ။

[၃]

ကဗျာသည် ခံစားမှုကို ကောင်းစွာ အခြေခံသည်ဟုတော့ ယူမှတ် နားလည်လိုပါသည်။ ခံစားမှုဟူသည် ဝေဒနာဖြစ်သည်ဟုလည်း အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်လိုပါသည်။ ကဗျာနှင့် ခံစားမှုဝေဒနာသည် မကင်းကွာစကောင်း။ ခံစားမှု မဲ့ကင်းလျှင် ကဗျာ ဖြစ်မည်မထင်။ ခံစားမှု မဲ့ကင်းသူတို့၏ နှလုံး၌လည်း ကဗျာကဲ့သို့သော အနုရသ ဝေဒနာတို့ မှီကပ်လိမ့်မည် မထင်။

ခံစားမှုဟူသည် စာနာငဲ့ကွက်တတ်သူတို့၏ အသည်းနှလုံးရှိ ပြယုဂ် တစ်ခုအဖြစ် ကမ္ဘာ့သက်တမ်းတွင် သာကေများစွာ ရှိနှင့်ပြီ။ နာကျင်မှု တစ်မျိုးတည်းသည်သာ ခံစားမှုမဟုတ်၊ စာနာတရားသည်လည်း ကဗျာ ဝေဒနာ။

[၄]

ဝေးကွာခြင်းသည် အလျှဉ်းညီးသော ဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်တည် စေလျှင် ထိုထိုဝေဒနာတို့သည်ပင် ရင်၌တည်ကာ ကဗျာတို့အဖြစ် ပြောင်းသစ် လှုပ်ရှားလျက် ဝေးကွာခြင်း၏ အခြားတစ်ဖက်တွင် ပွင့်သန်ကြပြန်သည်။

ဆန်းမြထွန်းဝင်း၏ ကဗျာနှင့် အက်ဆေးတချို့တွင် သူ့ရင်မှ ဝေဒနာတို့ကို ကျွန်တော် ရိပ်ရိပ် မြင်သည်။ သူ့ဝေဒနာတို့ကို ကဗျာ၊ အက်ဆေး စသည့် ပုံဖော်မှုတွေအဖြစ် သူ့နည်းသူ့ဟန် ထုတ်ဖော်ဖွင့်လှစ်

မဝေးရက်ရက်ရက် ■

ထားသည်ကို ကျွန်တော် တွေ့သည်။

ချစ်သောသူတို့နှင့် ကွေကွင်းခွဲခွာခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ မနှစ်သက်
မလိုလားသူတို့နှင့် ယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ဆင်းရဲဒုက္ခ
စင်စစ်ဖြစ်၏။ ဖြစ်၏ဟု ကျွန်တော် နားလည်သည်။

သို့မူ... သေကွဲ၊ ရှင်ကွဲ၊ တစ်ကွဲကွဲဖြင့် ကွဲလွင့်ကွာဝေးရတတ်လေ
ရှိသော ဘဝ၊ လောကတွင် မဝေးရက်ရက် ဝေးရက်ရက်၊ ဝေးရက်တို့
မည်သည် ကျွန်တော်တို့ထံ ရောက်လာလိမ့်မည်မှာ ဧကန်မလွဲ။

[၅]

‘မဝေးရက်လေသော’ ကဗျာနှင့် အက်ဆေးစာအုပ်အတွက် အမှာစာ
ရေးပေးပါရန် ညီငယ် ဆန်းမြထွန်းဝင်းက ကျွန်တော်ထံ ဆက်သွယ်
တောင်းဆိုသောအခါ ကနဦးက ကျွန်တော် ငြင်းသေးသည်။ ကျွန်တော်
ကလောင်အရှိန်နှင့် ကျော်ကြားမှု အင်အားသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ စာအုပ်
အတွက် အမှာစာ ရေးသားမြှင့်တင်ပေးနိုင်လောက်သည့် အင်အားပမာဏမျိုး
မဟုတ်။

သို့ရာတွင် စာပေဝါသနာအလျောက် တတ်စွမ်းသမျှ ရုန်းကန်
အားထုတ်နေသည့် ကလောင်သစ် တစ်လက်ကိုလည်း စိတ်ပျက်မသွားစေ
လိုသဖြင့် “အမှာစာရယ် ဘာရယ် မဟုတ်ဘဲ အမှတ်တရစာအနေနဲ့ ဆိုရင်
တော့ ရေးပေးပါမယ်” ဟု သူ့ကို ကျွန်တော် ကတိပေးဖြစ်ပြီးလျှင် ဤ
လောကဒေသရှိ ကွေကွင်းခွဲကြပြီးသော ချစ်သူများစွာတို့အား အမှူးထားကာ
ဤစာဝါကျများကို ကျွန်တော် ရေးသည်။

[၆]

ဆန်းမြထွန်းဝင်း၏ ‘မဝေးရက်လေသော’ စာအုပ်ပါ ကဗျာနှင့်
အက်ဆေးများတွင် သူ့ရင်မှ ဝေဒနာတို့ကို ဖွင့်လှစ်ထုတ်ဖော်မှုတို့ကို မြင်ခဲ့ပြီး
ကြောင်း ကျွန်တော် ပြောပြီးပါပြီ။ ကဗျာသည် ဝေဒနာနှင့် မကင်းကွာစကောင်း

ဟုလည်း ကျွန်တော် ဆိုပြီးပါပြီ။

ဤတွင် ကဗျာဝေဒနာကို ကျွန်တော် အနည်းငယ် ထုတ်ဖွင့်ချင်ပါသည်။ ကဗျာ၏ ဝေဒနာတွင် နှစ်ပိုင်း ရှိပါလိမ့်မည်။ အချစ် ဝေဒနာနှင့် ခေတ်ဝေဒနာဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်ဖြာခွဲထွက်လျက် မြင်တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကဗျာဆရာသည် အချစ်ဝေဒနာကိုရော ခေတ်ဝေဒနာကိုပါ မြင်တွေး ခံစားနိုင်စွမ်းသော နှလုံးသားမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသူများ ဖြစ်ချေသည်။ အချစ်ကို နစ်မျောတစ်လှည့်၊ ခေတ်ကို စစ်ကြောတစ်လီနှင့် ကဗျာတာဝန်ကို ကြည်မြီသစ္စာ ရွက်ပိုးထားကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။

ညီငယ် ဆန်းမြထွန်းဝင်း၏ အချစ်ဝေဒနာ ကဗျာ၊ အက်ဆေးတို့ကို ဖတ်ပြီးပါပြီ။ သူ့ရင်တွင် အချစ်ဝေဒနာအပြင် ခေတ်ဝေဒနာလည်း ရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ သူ၏ ခေတ်ဝေဒနာ ကဗျာ၊ အက်ဆေးတို့ကိုလည်း နောင်များ အလျဉ်းသင့်လျှင် ဖတ်မြင်ခံစားလိုပါသေးသည်။

ကဗျာသည် ကမ္ဘာ၌ အဓွန့်ရှည်စေသတည်း။ ■

*** *** ***

(ချစ်သူနှင့် ကွေကွင်းရခြင်းဆင်းရဲ၊ မချစ်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်း ဆင်းရဲတို့မှ အစဉ် ကင်းဝေး လွတ်ငြိမ်းနိုင်ကြပါစေ...)

ဟိန်းဆက်သွင်

12:54 (A.M)

9 July 2024 (Tue)



စာရေးသူ၏

အမှာစာ

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒုတိယမြောက် စာအုပ်လေးပါ။ ‘အလွမ်းနဲ့ လက်
တစ်ကမ်းအကွာ’ ထက် ပိုပြည့်စုံတဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစား
ထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဘာတွေပါလဲဆိုရင်...

ကျွန်တော့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေပါတယ်

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒဏ်ရာတွေပါတယ်

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပါတယ်

ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်အကျိုးအကြေတွေပါတယ်

နှစ်ရှည်လများ ခံစားရတဲ့ မပျော်ရွှင်မှုတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ
အားစိုက် သီကုံးရေးဖွဲ့ပြီး စာချစ်သူ အမျိုးတွေဆီ ပို့ဆောင်ပေးလိုက်ပါ
တယ်။ နှစ်သက်ကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကို အားပေးချစ်ခင် သိမ်းဆည်းပေးကြမယ့် စာချစ်သူ
အမျိုးများနှင့် ကျေးဇူးရှိသူများအားလုံးကို အထူးတလည် ကျေးဇူးတင်
ပါတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး အေးချမ်းကြပါစေ...။

ချစ်ခင်စွာဖြင့်
ဆန်းမြထွန်းဝင်း



မျှော်လင့်စိတ်မပါဘဲ
ပေးဆပ်ဖြည့်ဆည်းခြင်းကို
မေတ္တာဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး

အနေဝေးနေချိန်မှာတောင်
နီးရာလူနှင့် အစားမထိုးခြင်းကို
သစ္စာဟု ခေါ်သည်။



ပထမက သတိရတယ်
ဒုတိယကတော့ လွမ်းတယ်
တတိယကလည်း အချစ်ကို ချစ်တယ်။



ဒဏ်ရာတွေ
ရောင်းစားလို့ရရင် ကောင်းမယ်
ကျွန်တော့်မှာ အများကြီး ရှိတယ်။



ချစ်ခဲ့ကြတာ ဘယ်လောက်ရှိပြီ ဆိုတာထက်
ဝေးခဲ့ကြတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလို့ တွေးရင်း
တစ်ယောက်တည်း နာကျင်စွာ ပြုံးရတယ်
အလွမ်းသက်တွေ ရှည်ကြာနေသမျှ
အချိန်တိုင်း သတိတရပါပဲ။



တရိုက်မက်မက်

လောကဓံ

အချစ်ဟာ သိပ်လှတဲ့ ဒုက္ခ...တဲ့။ ချစ်တဲ့စိတ် တစ်ခုတည်းနဲ့ အဲဒီ ဒုက္ခလှလှလေးကို ကိုယ်က မျက်စိမှိတ် ဖက်တွယ်ခဲ့တယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ပင်ပန်းငြီးငွေ့ခြင်းဟာ အချစ်ခံချင်တဲ့စိတ်က အစပျိုးတယ်လို့ဆိုရင် ပိုချစ်ပေးတဲ့လူက ကိုယ်ဖြစ်ပါရစေ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာ ရေစက်ပါမှ တွေ့ဆုံကြေးဆို မြင်လိုက်ရုံနဲ့ ချစ်မိသွားစေတဲ့ အကြည်ဓာတ်လေး ကိန်းအောင်းဖို့ဆိုတာ ဘဒ္ဒကမ္ဘာ တစ်ခုစာလောက် ကြာနိုင်ကောင်းပေမဲ့ မင်းနဲ့တွေ့ဖို့ ကိုယ် စောင့်ရကျိုးနပ်ခဲ့တယ်။ ခဲရာခဲဆစ် တွေထဲ ဒီချစ်ခြင်းမှာတော့ဖြင့် ကြည်မွေပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ လှည့်ကြည့် လိုက်တာနဲ့ ရှိနေမယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ရယ်၊ အတူရှိနေရုံနဲ့ အရာအားလုံး ဖြတ်ကျော်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ရယ်ဟာ မြတ်နိုးနှောင်တွယ်လောက်တဲ့ နှလုံးသားရဲ့ တွန်းအားတွေပါပဲ။ ဘာမှ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ခင်းကျင်းမထားတဲ့ ဘဝထဲ အတူရှိတယ် ဆိုတဲ့အသိနဲ့ နွေးသွားရတာမျိုး၊ စကားသံလေး ကြားရုံနဲ့ အားဖြစ်ရတာမျိုး၊ တစ်နေ့တာ ရှင်သန်မှုတွေကို မနွမ်းလျစေတာ မျိုးတွေဟာ တခမ်းတနား မေတ္တာတွေကြောင့်သာ ဖြစ်တယ် အချစ်ရဲ့။ မင်းကို မြင်လိုက်ရတဲ့ အခါတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာတွေ့တယ်။

ကိုယ့်ကို ကိုယ့်လိုစိတ်နဲ့ ချစ်ပေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိတယ် ဆိုတဲ့အသိဟာ ဘယ်ဘက်ရင်အုံ့မှာ နွေးသွားစေပြီး ရှင်သန်ရုန်းကန်ရခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစေခဲ့တယ်။ မေတ္တာတွေဟာ တကယ်ကြီး ရောင်ပြန်ဟပ်တယ်ဆိုတာ မင်းကြောင့် လက်ခံတတ်ခဲ့တယ်။ မင်းကို ပျော်စေချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကိုယ်လည်း ထပ်တူ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ချစ်ခြင်းရဲ့ စမှတ်ဟာ မင်း ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဆုံးသတ်အချိန်ထိ မင်း ရှိနေမယ်လို့ သိစိတ်နဲ့ရော မသိစိတ်နဲ့ပါ ယုံကြည်တယ်။ ချစ်ခြင်းကို မေတ္တာတရားနဲ့ ဆေးခြယ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုသာလွန်ကောင်းမွန်ခြင်းကမှ ကိုယ့်ရင်ကို လာမတိုးနိုင်ပါဘူး။ ပေးသလို ပြန်ရပါစေလို့ မျှော်လင့်မထားတဲ့ မေတ္တာမှာ ကိုယ်ပေးသလို ပြန်ရတဲ့အခါ ကံတရားဟာ ကိုယ့်ဘက်ကို အလေးသာတယ်လို့ မင်းကြောင့်ပဲ ပြုံးနိုင်ခဲ့တယ်။ လောကဓံတရား ဘယ်နှပါးရှိလဲ အတိအကျ မသိပေမဲ့ ဒဏ်ရာရောင်စုံနဲ့ မပျော်ရွှင်ခြင်း သက်ပြင်းတွေကြား မင်းပေးတဲ့ စိတ်ခွန်အားတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းရတဲ့အခါ မင်းဟာ ကိုယ်မြတ်နိုးရတဲ့ လောကဓံလေးပါပဲ။ ဒုက္ခကတစ်ခါ ခလုတ်လာတိုက်တိုင်း ကိုယ်ပြေးမြင်တဲ့ သက်ရှိလေးဟာ မင်းဖြစ်သလို တဖွဖွ ‘တ’ မိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော နာမ်စားလေးဟာလည်း မင်းပါပဲ။ ကံကြမ္မာကို မယုံဘူး၊ မင်းကိုပဲ ကိုယ် ယုံတယ်။ မင်းလက်ကိုတွဲထားသမျှ အနာတရ ကင်းမယ်လို့ ကိုယ် သိတယ်။ လွယ်လင့်တကူ ငြိတွယ်ခြင်းတွေကို ငြင်းဆန်ရင်း စိတ်လိုလက်ရ တည့်တည့်ဝင်တိုးမိတဲ့ ဒုက္ခလှလှလေးဟာ မင်း ဖြစ်တယ်လို့ တွေးမိရုံနဲ့ ကိုယ့်ကမ္ဘာလေးဟာ ဘယ်လောက် သာယာချမ်းမြေ့ရကြောင်းကိုလည်းသိစေချင်ပါတယ်ကွယ်။



ဒီဘဝမှာ ဤချစ်ခြင်းကို
အထပ်ထပ် အခါခါ
အသက်လို မြတ်နိုးရသည်။



တကယ်ချစ်မိပြီဆိုရင်
ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်မကြည့်ဖြစ်သလို
ချစ်တဲ့သူကလွဲရင်
ဘယ်တစ်ယောက်ကိုမှလည်း မမြင်တတ်ဘူး
ချစ်ခဲမုန်းခဲတဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ
မှတ်ကျောက်တင်ထားပြီဆိုရင်
ဘယ်သူ ဘာထင်ထင်
ကိုယ့်ရင်ခွင်က
သူ့တစ်ယောက်တည်းအတွက်
သီးသန့်ခိုလှုံရာပဲ။



တစ်ယောက် မကြိုက်တာ
တစ်ယောက်က မသိမသာလေး
ချိုးဖောက်တယ်ဆိုကတည်းက

ဒီအချစ်တွေမှာ
ဘယ်လောက်ချစ်ချစ် စိတ်ကုန်ပြီး
အသက်မဲ့သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။



သာမန်စကားလုံးလေးတွေပါပဲ
ထူးဆန်းတာက
မင်းနှုတ်ဖျားက ပြောတဲ့အခါမှ
ကိုယ့်အတွက် အားဖြစ်စေတယ်
ကိုယ့်အတွက် အေးချမ်းစေတယ်
ကိုယ့်အတွက် အမောတွေ ပြေစေတယ်။



တစ်နေရာစီ ရှိနေကြပေမဲ့
မင်းအနားမှာ ရှိတဲ့အရာတွေထက်
ကိုယ်က ပိုချစ်တယ်။
မင်းကို တန်ဖိုးထားပါတယ် ဆိုတဲ့သူတွေထက်
ကိုယ်က ပိုပေးဆပ်ရဲတယ်။



စိတ်တွေ မပျော်တဲ့အချိန်ရယ်
ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းတဲ့အချိန်ရယ်
ပူဆွေးသောကများ ရောက်တဲ့အချိန်တွေမှာ
ကိုယ် ချစ်ရတဲ့သူဆီက နူးညံ့တဲ့ စကားလုံးလေးတွေနဲ့
ဖေးမနှစ်သိမ့်ပေးတာကို မြတ်နိုးကြည်နူးရသလို
“ဘာမှ မဖြစ်နဲ့နော်
စိတ်အေးအေးထားနော်
အနားမှာ အမြဲရှိနေပေးမယ်” ဆိုတဲ့ စကားရပ်များဟာ
နှလုံးသားနဲ့ ပေးပို့ရင် နှလုံးသားနဲ့ ခံစားမိတဲ့အခါ
နှစ်သက်ဝမ်းသာရတယ်။
အပူတွေ ကင်းသွားတယ်။
သောကတွေ ပျောက်သွားစေတယ်။



အလွမ်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ
ဥပေက္ခာတရားဟာ
စာမေးပွဲကျတယ်
ဘယ်လိုပဲ ထိရှုနာကျင်ပါစေ
ဘယ်လောက် ဒဏ်ရာတွေ ပေးပါစေ
အဲဒီလရောင်လေးကို
အဝေးကနေ ငေးမယ်။



မင်းကိုချစ်တဲ့ ကိုယ့်အချစ်ကိုလည်း ယုံပါ။

မင်းကချစ်တဲ့ အချစ်ကိုလည်း ကိုယ်က ယုံတယ်။

တကယ်ချစ်တယ် ဆိုတဲ့ နောက်မှာမှ ကပ်ပါလာတတ်တဲ့
အစစ်အမှန် မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ်လုံခြုံမှုနဲ့ပဲ
ကိုယ်တို့နှစ်ယောက် ယုံယုံကြည်ကြည် လက်တွဲချင်တယ်။



သိမ်ငယ်မှုရယ်လို့ မခံစားရဘဲ
စိတ်ရောကိုယ်ပါ နွေးထွေးလုံခြုံပြီး
အရှိအတိုင်း လက်ခံပေးတဲ့ မင်းရင်ခွင်ဟာ
ကိုယ့်အတွက်တော့ Safe Zone ပဲ။



အချစ်က အရေးမကြီးပါဘူးဆိုရင်
အစကတည်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
နီးစပ်ပတ်သက်ဖို့ ဘယ်ကြိုးစားပါ့မလဲ။

တစ်ယောက်တည်း နေတတ်မှတော့
အချစ်လို ချစ်ဖို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရှာပါ့မလား။

ချစ်တတ်တဲ့သူချင်းမှ အချစ်ဟာ အချစ်လို လှတယ်။



ထားခဲ့နိုင်ခြင်း အခြေအနေမှာ
ချန်မထားခဲ့ခြင်းကလည်း
အသက်ရော အချစ်ပါ
ပေးဖို့ ထိုက်တန်တယ်။



သတိရခြင်းကို မေ့လိုသူ

လူတစ်ယောက်ကို စောင့်ဆိုင်းခြင်းမှာ နှစ်ကာလတွေ ဘယ်လောက် ကြာတတ်ပါသလဲ။ သတိရခြင်းဟာ တချို့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလို expired date ရှိပါသလား။ တယ်လီဖုန်းကို ယုံလားလို့ မေးခဲ့တုန်းက သိပ်ယုံတာ ပေါ့လို့ ဖြေခဲ့သူရဲ့ memory က အချိန်နဲ့အမျှ ပျက်စီးတတ်ပါသလား။ သတိရနေရဲ့လားလို့ မမေးဘဲ သတိရပါတယ်လို့ ယုံကြည်နေတဲ့စိတ်ဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ မေ့ပျောက်ခြင်းမှာ အကြိမ်ကြိမ် စာမေးပွဲကျတယ်။ ကိုယ့် ဒဏ်ရာနဲ့ကိုယ် အသက်ရှူနေကြတဲ့ လူတွေကြား အလွမ်းဆိုတာ ချောင်ထိုးခံ အမှိုက်တစ်ခုပဲ။ လွမ်းတယ်လို့ ဖွဖွလေး တီးတိုးဆိုတဲ့အခါ တိုးလှုပ်တုန်ခါ ဖူးတဲ့ ရင်ခွင်တစ်စုံဟာ အထီးကျန် ပျောက်ရှုခြင်းမှာ တည်ငြိမ်နေသားကျစွာ။ ဖြစ်တည်မှုတချို့မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လိုအပ်လာတိုင်း နီးရာကို မနှောင် တွယ်တတ်တဲ့စိတ်ကို အပြစ်ဖွဲ့ချင်လာတယ်။ အလိုက်တသိဆိုတဲ့ ကျောခိုင်း မှုတိုင်းမှာ လုံလောက်တဲ့ ဥပေက္ခာတွေ တပေ့တပိုက်ပေါ့။ ဟန်ဆောင်ရ တာကို မပျော်တတ်တဲ့ စရိုက်ဟာ နာကျင်မှုတိုင်းကို နာနာကျင်ကျင် လက်ခံတတ်ခဲ့တယ်။ ချစ်တယ် ဆိုတဲ့စကားကို တစ်ခါကြားတိုင်း၊ နားလည် ပါတယ်လို့ တစ်ခွန်းဆိုတိုင်း အဝေးကြီး ထွက်ပြေးရမယ်လို့ နှလုံးသားမှာ

သံမှိုလို စွဲနေတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ရတာ မလွယ်ဘူးလို့ တွေးမိတဲ့ အခါ သိပ်ချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မေ့ဖို့က ပိုခက်ခဲမှန်း သိလာရတယ်။ အတူရှိခဲ့ဖူးတယ် ဆိုတဲ့အတိတ်ဟာ အတူမရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့အမှန်တရားကို လွန်ဆန်ရင်း၊ ရုန်းကန်ရင်း အသက်ငွေ့ငွေ့လို မျှော်လင့်တယ်။ ဝေးပြီ ဆိုတဲ့အသိဟာ နှလုံးသားကို သတ်ကွင်းထဲ အခါခါ ပို့တယ်။ မပျော်ဘဲ ကိုယ်ပြုံးရတဲ့အခါ မပြုံးဘဲ မင်းပျော်နေတယ်လို့ သိမ်ငယ်စိတ်နဲ့ နားလည် ရတယ်။ ဖုန်းတွေ မခေါ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ စာတွေ မပို့ဖြစ်တော့ဘူး။ တိတ်ဆိတ် ခြင်းအားဖြင့် လမ်းခွဲခြင်းနဲ့ ဝေးကွာခြင်းကို တလေးတစား လက်ခံပေးတတ် ခဲ့တယ်။ ညတွေကို ကြောက်လာတယ်။ လူများတဲ့ နေရာတွေကို ရှောင် တတ်လာတယ်။ social media ကနေ ခြေရာဖျောက်တတ်လာပြီး အတူ ကုန်လွန်ဖူးတဲ့ အချိန် အပိုင်းအစလေးတွေကို နာကျင်စွာ ခြေရာကောက် တတ်လာတယ်။

ချစ်ခဲ့ကြခြင်းဟာ မမျှော်လင့်တဲ့ ထောင့်ချိုးက ခိုးခိုး ရှိုက်နမ်းရတဲ့ အသက်ကယ် လေညင်းလိုပဲ။ ထိမိတဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်း ကြည့်နူးရတယ်။ လွမ်းဆွတ်ရတယ်။ နာကျင် ပျက်ကျရတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ပထမဆုံး ရောက်ဖူးတဲ့ ဒေသတစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ ပထမဆုံး မြင်တွေ့ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက် ကိုဖြစ်စေ ရင်နှီးဖူးနေသလိုမျိုး စိတ်ရဲ့သိမှတ်မှာ ခံစားရတာကိုတောင် အထူးတဆန်း လက်ခံတတ်ကြသေးတာပဲ။ အတူရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အတိတ်ကို မမေ့နိုင်တဲ့အခါ ဘဝကို စိတ်နာပြီး အချစ်ကို အပြစ်မတင်ရက်သမျှ မှတ်ဉာဏ်တချို့ကို ပျက်စီးစေချင်လာတယ်။ သေတပန် သက်တဆုံး ရိုးမြေကျ ဆိုတဲ့အသုံးတွေဟာ ပေါင်းဖက်ဆုံစည်းခြင်းအတွက်သာ ပျော်စရာ အဓိပ္ပာယ်ဆောင်တယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ့်လို စိတ်အစွဲအလမ်း ကြီးသူ အတွက်မှ ရိုးမြေကျအဖော်က အလွမ်းသင့် ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ အထီးကျန်ခြင်းဟာ ကျိန်စာတစ်ခုလို ဘယ်ဘက်ရင်အုံမှာ စူးနှစ်ဝင်နေခဲ့ တယ်။ ရင်ဘတ်ထဲက လူတစ်ယောက်ကို အစပျောက်လိုပါတယ်။ နှလုံးသားလေး ဖျားနာလာတိုင်း ချစ်ခြင်းဇုန်ရဲ့ အဝေးမှာ နာလန်ထူလို ပါတယ်။ လမ်းခွဲစွန့်ပစ်ခံရတိုင်း ပြေလွယ်ပျောက်လွယ် ပေါ့ပါးချင်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ကျောပြင်ကို ငေးရသူထက် ကျောခိုင်းပြေးသူက ကိုယ်သာ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

သတိရခြင်းကို မေ့လိုသူ

မိုးကောင်းကင် တစ်ခုတည်းရဲ့အောက် ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှာ
မြတ်နိုးရာ သက်ရှိလေး ရှိတယ်လို့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ညာရင်း ဖြေသာချင်ပါ
တယ်။ ဆုံစည်းခဲ့ခြင်းကို အလွမ်းနဲ့ အနားသတ်ပြီး သတိရခြင်း ကမ်းစပ်မှာ
မျှော်လင့်ခြင်းတွေ သောင်ထွန်းလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုမှ နေပျော်စရာ
မကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာမှာ ကိုယ်ဟာ သတိရခြင်းတွေကိုသာ မေ့လိုပါတယ်။

