

ပန်းဆိုင်လမ်း

Dear Me...

ကိုယ်တိုင်ပတ်ပို့

written by

AD



YOUR SECRET FRIEND
YOUR SMART GUY

AD ၏ အမှာစာ

လူတွေဟာ အခြားသူတွေ၊ အခြားအရာတွေကို လိုတာထက်ပိုပြီး ဂရုစိုက်ရင်း၊ တန်ဖိုးထားရင်း၊ ချစ်ရင်း၊ အချိန်ပေးရင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားဖို့၊ ချစ်ဖို့၊ အချိန်ပေးဖို့ မေ့နေလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကို Self-neglect ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Self-neglect ဟာ မိမိဘဝကို အဖက်ဖက်ကနေ အောက်ဆုံးထိ ဆွဲချနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်က Self-neglect ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အချိန်မီ ဆင်ခြင်ပြီး Self-care ပြန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ "Dear Me..." စာအုပ်လေးရဲ့ ပထမအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ပိုင်းကတော့ အကြည်ဓာတ် စုဆောင်းခြင်းပါ။

လူတွေဟာ ရှင်သန်ရာသမျှ ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုကို ဦးစားမပေးဘဲ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ အချိန်ကုန်နေလေ့ရှိပါတယ်။

အဲလိုနေထိုင်ရင်း အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ပျောက်ဆုံးလာပြီး ဘဝဟာ အဆုံးသတ်ခါနီးလေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ရှင်သန်နေသမျှ စက္ကန့် တိုင်းမှာလည်း ပူလောင်ခြင်းအတိနဲ့ ပျော်ရွှင်စရာရယ်လို့ မရှိဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေကို လျော့ချနိုင်လာတဲ့အခါ လူဟာ အကြည်ဓာတ်လေး တွေပြည့်လာပြီး အကြည်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်တွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းခြင်း အတိနဲ့ သက်ဆုံးတိုင် နေထိုင်သွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ "Dear me..." စာအုပ် လေးရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရေးဖွဲ့ထားတဲ့ စာစုတိုလေးတွေ၊ reference ယူပြီး ဘာသာပြန်ထားတဲ့ ကမ္ဘာကျော် quotes တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းများလွန်းတဲ့ကာလမှာ ရေးသားခဲ့ရတာကြောင့် mood ဝင်လိုက်၊ မဝင်လိုက်ဖြစ်ရင်း ၇ လကျော် အချိန်ယူခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ စာအုပ် "thank u Ex" နဲ့ဆိုရင် အချိန်တစ်နှစ်ကျော် ကွာဟပြီးမှ ထွက်လာတဲ့ စာအုပ်လေးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကိုဖတ်တိုင်း Self-neglect တွေ ပျောက်ပြီး Self-care တွေ ရှိလာစေဖို့ ပူလောင်မှုတွေကင်းပြီး အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ရှိလာစေဖို့ ကျွန်တော် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားတင်ဆက်ထားပါတယ်။

စာစုတွေထဲကနေ စာဖတ်သူတို့အတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရှိသွားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်နေပါတယ်။

AD
your secret friend
your smart guy

Self-care

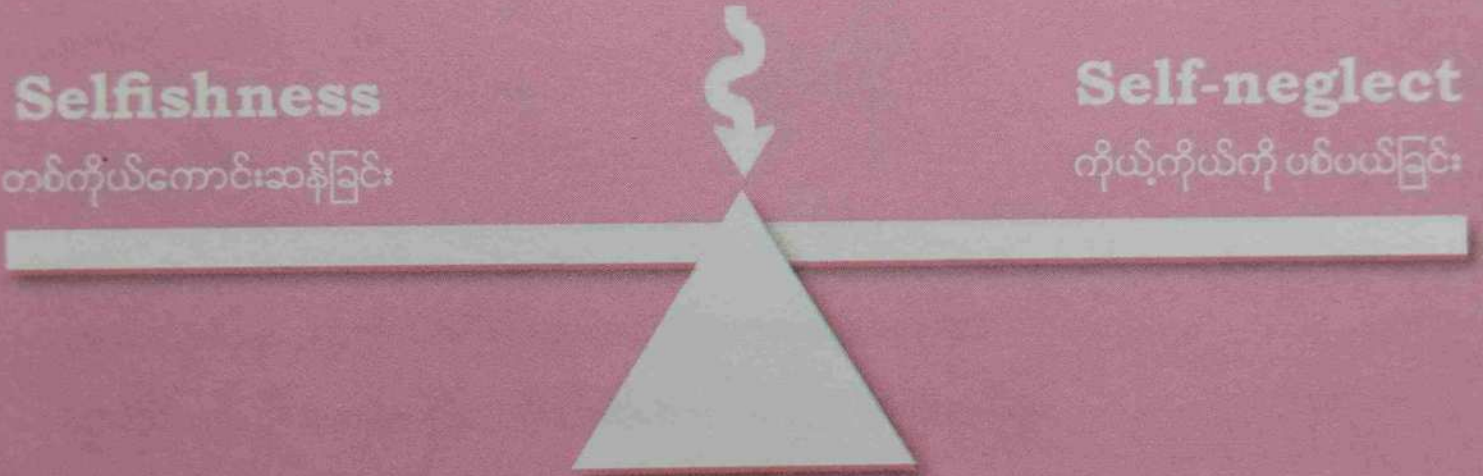
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝရုစိုက်ခြင်း

Selfishness

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း

Self-neglect

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မစီမံခြင်း



Dear Me...

ဘယ်သူ့ကိုမှ မငဲ့ဘဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းလည်း မဆန်နဲ့။
လူတိုင်းကို ဦးစားပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မပစ်ပယ်နဲ့။
Selfishness နဲ့ Self-neglect နှစ်မျိုးလုံးဟာ
ကိုယ့်ကို ပူလောင်စေပါတယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေပါတယ်။

Self-care ဆိုတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းကသာ
အေးချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သော့ချက် ဖြစ်တာမို့
ဒီနေ့ကစလို့ Self-care ကြရအောင်။



Dear Me...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ခြင်း၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်းနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ဦးစားပေးခြင်းတွေဟာ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းနဲ့ လုံးဝ မတူညီပါဘူး။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်ဆိုတာ
သူတစ်ပါးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ငဲ့မတွက်ဘဲ မိမိလိုချင်တာကို ရအောင်ယူတာ၊
မိမိ အဆင်ပြေစေရေးအတွက် သူတစ်ပါးကို အဆင်မပြေဖြစ်စေတာ၊
မိမိရဲ့ အလိုရမက်နဲ့ လောဘကြောင့် သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Self-care ဟာ Selfishness မဟုတ်ပါဘူး။



Dear Me...

အရင်က

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးစားမပေးခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်မပေးခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနှစ်သက်ခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းမမြင်ခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်မိခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်တတ်ခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လစ်လျူရှုခဲ့တာတွေ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဥပေက္ခာ ပြုခဲ့တာတွေနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွန့်ပစ်မိခဲ့တာတွေ အားလုံးအတွက်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တောင်းပန်ပြီး

ဒီနေ့ကစလို့ Self-care လိုက်ကြရအောင်။

Dear Me...

Self-care ဖို့အတွက် အချက် ၁၅ ချက်ကို လိုက်နာရပါမယ်။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။
- ၂။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် ကျေနပ်မှုရှိပါ။
- ၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲ ပထမနေရာ ပေးပါ။
- ၄။ ကိုယ့်အတွက် မကောင်းဘူးဆို ပြတ်သားစွာ စွန့်လွှတ်ပါ။
- ၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးပါ။
- ၆။ ကိုယ့်အတွက် ငွေသုံးပါ။
- ၇။ အတိတ်တွေကနေ ရုန်းထွက်ပါ။
- ၈။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို လျော့ချပါ။
- ၉။ ကိုယ်လုပ်မိတဲ့အမှားတွေကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။
- ၁၀။ ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို လက်ခံပေးပါ။
- ၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ပေးပါ။
- ၁၂။ နာကျင်စရာတွေကို နာကျင်သင့်သလောက် နာကျင်ပေးပါ။
- ၁၃။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းစွာ ကောင်းမှုတွေလုပ်ပြီး ပီတိဖြစ်ပါ။
- ၁၄။ ကျန်းမာအောင် အမြဲနေထိုင်ပါ။
- ၁၅။ ကိုယ့်ဘေးနားက လှပတဲ့အရာတွေကို သတိမူပါ။



Dear Me...

နှိုင်းယှဉ်ခြင်းတွေဟာ ကိုယ့်ကို အဆမတန် ပင်ပန်းစေပါတယ်။

သူကတော့ လှလိုက်တာ၊ ကိုယ်ကတော့ ရုပ်ဆိုးလို့
သူကတော့ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ ကိုယ်ကတော့ တစ်နေ့လုပ်မှ တစ်နေ့စားရလို့
သူကတော့ တော်လိုက်တာ၊ ကိုယ်ကတော့ ညံ့ဖျင်းလို့
သူကတော့ အိမ်ပိုင်သွားပြီ၊ ကိုယ်ကတော့ အိမ်ငှားနေရလို့
သူ့စီးပွားရေးလေးက အောင်မြင်လိုက်တာ၊ ကိုယ်ကတော့ ကံမကောင်းလို့
သူတို့အိမ်ထောင်ရေး သာယာလိုက်တာ၊ ကိုယ်ကတော့ ကွဲလို့ ပြဲလို့

သူ့ဖုန်းလေး

သူ့အင်္ကျီလေး

သူ့နာရီလေး

သူ့လက်စွပ်လေး

သူ့ကားလေး

သူ့အိမ်လေး

သူ့မိသားစုလေး

အဲဒီ သူ သူ သူ သူ ဆိုတဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေဟာ
ကိုယ့်ကို စိတ်ပင်ပန်းစေပါတယ်။ အပူဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါ့အပြင်

ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဖြစ်တည်မှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကိုပါ ဆုံးရှုံးစေပြီး
တကယ့်ကျရှုံးမှုတွေဆီကို ဆွဲခေါ်သွားနိုင်တာကြောင့်
သတိပြုပါနော်။

Dear Me...

သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေမှ၊ ယှဉ်ပြိုင်နေမှ
ကိုယ်က ပိုကြိုးစားဖြစ်ပြီး ပိုအောင်မြင်မှာလို့
လူတချို့က ပြောကြတယ်။

ဒါကို လက်မခံချင်ပါဘူး။

သူတစ်ပါးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိတဲ့အခါ
ကြိုးစားဖြစ်ဖို့ နေနေသာသာ
အခန့်မသင့်ရင်
ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားလိုစိတ်ပါ ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမလို အားမရဖြစ်မှု
စိတ်ဓာတ်ကျမှု
ကံတရားကို ရိုးမယ်ဖွဲ့မှု
ဒါတွေ ဖြစ်တည်လာနိုင်ပါတယ်။

နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းတွေဟာ
အောင်မြင်စေဖို့ထက် ကျရှုံးမှုတွေကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး
ကိုယ့်ကို ပူလောင်မှုတွေ ပိုပေးနိုင်ပါတယ်။

Dear Me...

ဂျပန်စာရေးဆရာကြီး Sensei Ogui ရဲ့
Zen Shin Talks စာအုပ်ထဲက
ဒီစာပုဒ်လေးကို လက်ကိုင်ထားသင့်ပါတယ်။

"A flower does not think of competing to the flower next to it. It just blooms."

ပန်းလေးတစ်ပွင့်ဟာ သူ့ဘေးနားကပန်းတစ်ပွင့်နဲ့ အလှချင်း ယှဉ်ပြိုင်လေ့မရှိပါဘူး။
သူ့ကိုယ်တိုင်သာ အလှဆုံး ပွင့်လန်းပါတယ် တဲ့။

ကြိုးစားခြင်းမှာ သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး၊ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ကြိုးစားစရာမလိုပါဘူး။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နှိုင်းယှဉ်ခြင်း ယှဉ် ကိုယ့်ဘာသာ ယှဉ်ပါ။
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း ပြိုင် ကိုယ့်ဘာသာ ပြိုင်ပါ။

ဒီလိုပုံစံနဲ့ ကြိုးစားခြင်းဟာ
တိုးတက်မှု၊ အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်တည်လာနိုင်သလို

အေးချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း
Bonus ရရှိနိုင်ပါတယ်။

Dear Me...

World Coach Institute ရဲ့ အသိအမှတ်ပြု Business Coach တစ်ဦးဖြစ်သူ
Kathleen B Manning ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကလည်း မှတ်သားစရာပါပဲ။

"Every minute you spend wishing you had someone else's life
is a minute spent wasting yours."

သူများရဲ့ဘဝကို လိုချင်စိတ်ကလေး တစ်မိနစ်လောက် ဖြစ်မိတာဟာ
ကိုယ့်ဘဝထဲက တစ်မိနစ်ကို ဖြုန်းတီးပစ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာပဲ ရှင်သန်ရမှာဖြစ်ပြီး
သူများဘဝကို အားကျပြီး ရှင်သန်နေဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးထားတတ်ရပါမယ်။

Dear Me...

Comparison is the thief of JOY.

နှိုင်းယှဉ်မှုဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ခိုးယူတတ်တဲ့ သူခိုးဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင်
မိမိကိုယ်ကို သူတစ်ပါးနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။
မိမိဖြစ်တည်မှုကို သူတစ်ပါးဖြစ်တည်မှုနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။
မိမိပိုင်ဆိုင်မှုကို သူတစ်ပါးပိုင်ဆိုင်မှုနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ကျေနပ်ပါ။
ကိုယ့်ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ပျော်ရွှင်ပါနော်။



Dear Me...

ပျော်ရွှင်မှုကို ဘောင်မခတ်လိုက်ပါနဲ့။

ငါ ဒီလောက်အောင်မြင်မှ ပျော်ရွှင်ရမယ်

ငါ ဒီလောက်ချမ်းသာမှ ပျော်ရွှင်ရမယ်

ငါ ဒီလောက်လှပမှ ပျော်ရွှင်ရမယ်

ငါ ဒီလောက်အချစ်ခံရမှ ပျော်ရွှင်ရမယ်

ဒီလိုပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဘောင်ခတ်လိုက်တဲ့အခါ

ပျော်ရွှင်မှုတွေဟာ အဆုံးအစမဲ့ ဝေးကွာသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့

လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်မှုကို

တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက် မကျေမနပ်ဖြစ်မိရာကနေ

တစ်ဘဝလုံး ကျေနပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့လို့ပါပဲ။

လက်ရှိထက် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားရမှာက တစ်ပိုင်း

လက်ရှိအခြေအနေကိုလည်း ကျေနပ်နိုင်ရမှာက တစ်ပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးစားနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပျော်ရွှင်နေရတယ်ဆိုရင်

ကြိုးစားမှုတွေဟာ ၂ ဆ အရာထင်ပြီး

အောင်မြင်မှုတွေဟာလည်း ၂ ဆ

ပျော်ရွှင်မှုတွေကလည်း ထပ်ပြီး ၂ ဆ ပေါ့။

မကောင်းဘူးလား။

Dear Me...

"You are only a poor person
if you are not happy with what you have."

သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ သင် မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူးဆိုရင်
သင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသော သူဆင်းရဲပါပဲလို့ စာရေးဆရာကြီး Debasish Mridha
က ပြောဖူးပါတယ်။

ဆွံ့အသူတွေ၊ နားမကြားသူတွေ၊ မျက်စိမမြင်သူတွေ အများကြီးရှိပါလျက်
ကိုယ်က ပြောနိုင်၊ ကြားနိုင်၊ မြင်နိုင်ရတာကို ဝမ်းသာတတ်ရပါမယ်။

ကျောင်းမတက်နိုင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါလျက်
ကိုယ်ဟာ ၁၀ တန်းကို အောင်မှတ်နဲ့ ကပ်အောင်တာကို ကျေနပ်တတ်ရပါမယ်။

တောင်းရမ်းစားသောက်နေသူတွေ အများကြီးရှိပါလျက်
ကိုယ်ဟာ အိမ်ငှားနေနိုင်တာကို ဝမ်းသာနိုင်ရပါမယ်။

ဝိုးချဲ့ကို အားပြုပြီးမှ ခရီးတွင်သူတွေ အများကြီးရှိပါလျက်
ကိုယ်ဟာ ဘက်စုံကားစီးနိုင်တာကို ကျေနပ်နိုင်ရပါမယ်။

ဘက်လောက်ပဲ မပြည့်စုံနေပါစေ
ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တာလေးအပေါ် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်တတ်မယ်ဆိုရင်

ကိုယ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့သူတစ်ဦးပါပဲ။

Dear Me...

You should love yourself enough
to look INSIDE you,
not BESIDE you
for your joy, confidence, & self worth.

ကိုယ်ပျော်ရွှင်ရစေဖို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့
ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်နိုင်ဖို့
ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
ဘေးကစကားတွေကို နားထောင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ကိုပဲ ကြည့်ရမှာပါ။
ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ခေါ်ရာနောက်ကိုပဲ လိုက်ရမှာပါ။

‘မင်း ဘာဖြစ်သင့်တယ်’ ဆိုတဲ့ ဘေးက စကားထက်
‘မင်းဘာဖြစ်ချင်လဲ’ ဆိုတဲ့ အတွင်းက စကားကို
ပိုနားထောင်ပေးရပါမယ်။

ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်တကယ်ချစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပထမ ဦးစားပေးပါပဲ။

ဘယ်သူနဲ့ပဲ ယှဉ်ယှဉ်
ဘယ်အရာနဲ့ပဲ ယှဉ်ယှဉ်
ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ပထမဖြစ်ရမှာမို့

ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မချစ်နဲ့။
ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး ဘယ်အရာကိုမှလည်း မခင်တွယ်နဲ့။
ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို အမြဲဦးစားပေးဖို့ လုံးဝ မမေ့ပါနဲ့။

အဲ... တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့အထိလည်း မဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။
ကိုယ်လည်းပျော်ရွှင်ရမယ်။
သူများကိုလည်း ဒုက္ခမဖြစ်စေဘူးနော်။

Dear Me...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်လာပြီဆိုရင်
တခြားသူတွေ ကိုယ့်ကို ချစ်လာအောင် လုပ်ယူနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။
တခြားသူတွေ ကိုယ့်ကို ချစ်နေဖို့ ကြိုးစားနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးတတ်လာပြီဆိုရင်
တခြားသူတွေ ကိုယ့်ကို အချိန်ပေးဖို့ မျှော်လင့်နေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။
တခြားသူတွေ ကိုယ်နဲ့ အတူရှိနေပေးဖို့ တောင်းဆိုနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တတ်လာရင်
ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်ပေးလည်း မဝမ်းနည်းရတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာရင်
ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားပေးလည်း မပူဆွေးရတော့ပါဘူး။

ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး အဖော်မွန် ဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပထမနေရာ ထိုက်တန်ပါတယ်။



Dear Me...

လူတွေဟာ ချစ်တဲ့သူအတွက်ဆို ဦးစားပေးဖြစ်ကြပါတယ်။

ချစ်သူဖြစ်စေ

မိသားစုဝင်ဖြစ်စေ

သူငယ်ချင်းဖြစ်စေ

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေအတွက်ဆို ဦးစားပေးဖြစ်တာဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။

သူတို့ ဘာတွေ လိုအပ်နေမလဲ။ ဘာတွေ လိုချင်နေမလဲ။

သူတို့ ဘာတွေ ကြိုက်တတ်လဲ။ ဘာတွေ မကြိုက်ဘူးလဲ။

သူတို့ ကိုယ်ကျန်းမာစေဖို့၊ သူတို့ စိတ်ချမ်းသာစေဖို့၊

သူတို့ ကံကောင်းစေဖို့၊ သူတို့ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစေဖို့ ဆိုပြီး

နားလည်မှုတွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တခြားသူတွေကို ချစ်နေရင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်ဖို့တော့ လူတွေက မေ့နေတတ်ပါတယ်။

Loving others doesn't mean that you can't love yourself.

တခြားသူတွေကို ချစ်နေခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမချစ်ဖို့ ဆိုလိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြည့်အဝချစ်တတ်မှ

တခြားသူတွေကိုလည်း ချစ်ဖို့ ခွန်အားရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ်
ပေးဆပ်မှုနဲ့ အနှစ်နာခံမှုတွေဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခု ရှိပါတယ်။

အတိုင်းအတာကို ကျော်လွန်သွားတဲ့အခါ
ကိုယ့်အတွက် အဆိုးတွေအများကြီး ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အဆိုးတွေအများကြီးဖြစ်လာတဲ့အခါ
ချစ်ရသူတွေအပေါ် ထပ်ပြီးအနှစ်နာခံဖို့၊ ပေးဆပ်ဖို့ မဆိုထားနဲ့၊
ပုံမှန်လေးချစ်ပေးဖို့၊ ဂရုစိုက်ပေးဖို့တောင် ခက်ခဲလာတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုကနေ
ကိုယ့်ဘာသာတောင် မသိလိုက်ဘဲ
ချစ်ရသူတွေကို စွန့်ပစ်မိတတ်ပါတယ်။
ချစ်ရသူတွေဘေးကနေ ဖယ်ခွာလာမိတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပေးဆပ်မှုနဲ့ အနှစ်နာခံမှုတွေဟာ
အတိုင်းအတာတစ်ခု ရှိရမှာဖြစ်ပြီး

ပိုအရေးကြီးတာက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမနေရာ ထားတတ်ဖို့ပါပဲ။

Dear Me...

Putting yourself first doesn't mean you don't care about others.
It means you're smart enough to know you can't help others
if you don't help yourself first.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမဦးစားပေးခြင်းဟာ
တခြားသူတွေကို ဂရုမစိုက်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးစားပေးတယ်ဆိုတာ
ထက်မြက်တဲ့သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးဖြစ်ပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကူညီနိုင်တဲ့သူဟာ
သူများကို ကူညီနိုင်မယ့်သူ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့
အမှန်တရားကိုလည်း သိနားလည်ထားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးစားပေးဖို့ လုံးဝ မပျက်ကွက်ပါနဲ့။



Dear Me...

အမေရိကန် နာမည်ကြီးဟောပြောသူ၊ စာရေးဆရာ၊ ရှေ့နေ အမျိုးသမီး
Iyanla Vanzant ကတော့

"When you sacrifice yourself for other people, you make them a thief,
because they are stealing from you what you need
and they don't even know it." လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

တခြားသူအတွက် သင့်ကိုယ်သင် စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံလိုက်တာဟာ
အဲဒီလူကို သူခိုးဖြစ်စေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင်လိုအပ်တာကို ထိုလူက ခိုးယူလိုက်တာနဲ့ ဆင်တူနေပြီး
ပိုဆိုးတာက အဲလိုယူမိတာကို သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မသိပါဘူး။

စွန့်လွှတ်မှုတွေအတွက် သင့်ကို သူတို့က ကျေးဇူးတင်ဖြစ်မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အဓိပ္ပာယ်အများကြီးရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းဖြစ်ပါတယ်။

Iyanla Vanzant ရဲ့ quote လေးကနေ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမဦးစားပေးတတ်အောင်၊ ချစ်တတ်အောင်၊

စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုတွေ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ရှိအောင်
သင်ယူနိုင်ပါတယ်။

Dear Me...

တကယ်တန်း သေချာတွေးကြည့်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ်နဲ့ သက်ဆုံးတိုင် အတူရှိနေမယ့်သူဟာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း
ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲပထမနေရာ ပေးထားရမှာပါ။

Putting yourself first isn't SELFISH.
It's NECESSARY.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမနေရာပေးတာဟာ
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကျိန်းသေလိုအပ်တဲ့အရာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ဘဝကို စိုးမိုးတာ၊ ခြယ်လှယ်တာ မခံပါနဲ့။

ချစ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝအပေါ် စိုးမိုးခြယ်လှယ်ပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။

ချစ်လွန်းလို့ နှုတ်နဲ့စော်ကားသမျှ ခံရမလား?
ချစ်လွန်းလို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်တာ ခံရမလား?
ချစ်လွန်းလို့ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ အဆုံးရှုံးခံရမလား?
ချစ်လွန်းလို့ privacy တွေ ချိုးဖောက်ခံရမလား?

တစ်ခုမှ မခံရပါဘူး။
ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်အနိုင်ကျင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ့်အပေါ် အဓမ္မပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကိုယ့်အပေါ် အာဏာပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူတိုင်း မတရားမှုနဲ့ အဓမ္မတွေကို မုန်းတီးကြပါတယ်။
ကိုယ်လည်း မုန်းတီးတတ်ရပါမယ်။

ချစ်တယ် ခင်တယ် မြတ်နိုးတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်သက်သက်နဲ့တော့
ကိုယ့်အပေါ် မတရားလုပ်တာ မခံပါနဲ့။

မပျော်ရွှင်ရဘူးဆိုရင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တာမို့
ဘယ်လောက်ချစ်ချစ် ကိုယ့်အပေါ် မတရားတာဆို ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ပါ။
ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပထမ ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့အရာတွေ၊ မကောင်းတဲ့သူတွေကို
စွန့်လွှတ်ချိန်တန်တဲ့အခါ စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။

စွန့်လွှတ်သင့်တာတွေ စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ
ဘဝဟာ ပေါ့ပါးသွားပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပြည့်လာပါလိမ့်မယ်။

ပစ္စည်းတစ်ခုက မကောင်းတော့ဘူးလား။ ပျက်နေပြီလား။ ဒါဆို လွှင့်ပစ်ရပါမယ်။
ပန်းလေးတစ်ပွင့်က ညှိုးသွားပြီလား။ ဒါဆို စွန့်ပစ်ရပါမယ်။ မလိုအပ်တာတွေကို
သိမ်းထားမယ်ဆိုရင် အမှိုက်ပွတာပဲ အဖက်တင်ပါတယ်။ ဒီသဘောပါပဲ။

စွန့်လွှတ်ရမှာတွေကို မစွန့်လွှတ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင်
ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အဆိပ်အတောက်တွေ ဖြစ်လာပါမယ်။
မစွန့်လွှတ်သရွေ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုတွေ လျော့နည်းလာပြီး
စိတ်ပင်ပန်းမှုနဲ့ ပူလောင်မှုတွေ များပြားလာပါမယ်။

တစ်ချိန်မှာ
ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှု 0%
ပင်ပန်းပူလောင်မှု 100% ဖြစ်လာပြီး
ဘဝရဲ့ အရုံးသမားသက်သက် ဖြစ်ရမှာမို့

အချိန်မနှောင်းခင်
ကိုယ့်ဘက်က စွန့်လွှတ်စရာရှိတာတွေကို
ပြတ်သားစွာ စွန့်လွှတ်ပါ။



Dear Me...

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ ချစ်သူ
ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ သူငယ်ချင်းက

ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတော့ဘူးဆိုရင်
ကိုယ့်ကို နောက်ကျောစားနဲ့ ထိုးတယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်မေတ္တာတွေကို လိမ်ညာယူခဲ့တာဆိုရင်

ဝမ်းနည်းကြေကွဲရမှာ အမှန်ပါပဲ။

ခဏတော့ ဝမ်းနည်းလိုက်ပါ။
ရှေ့ဆက် ကိုယ်ဟာပျော်ရွှင်ဖို့ ထိုက်တန်တာမို့
ဒီ ၃ ချက်ကို လုပ်ရပါမယ်။

1. Leave toxic people.

ကိုယ့်ကို အဆိပ်သင့်စေတဲ့ သူတို့ကို ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်ပါ။

2. Change for the better.

ပိုကောင်းဖို့အတွက် ပြောင်းလဲစရာတွေကို ပြောင်းလဲပါ။

3. Love yourself to success.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုချစ်ပြီး ပိုမိုအောင်မြင်စေပါ။

Dear Me...

"Toxic people will not be changed by the alchemy of your kindness. Yes, be kind, but move on swiftly and let life be their educator."

ဒီစကားလေးကတော့ New York Times ရဲ့ #1 ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Brendon Burchard ပြောခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ကြင်နာမှုအဂ္ဂရိတ်ကြောင့် ပြောင်းလဲပြီး ကောင်းမွန်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ကြင်နာမှုကို ဖျက်ဆီးရမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကြင်နာတတ်တဲ့စိတ်ကလေး ဆက်လက်တည်ရှိနေရင်း ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူတွေဆီကနေ အဝေးဆုံးကို ဖယ်ခွာပါ။ ဘဝက သူတို့ကို သင်ခန်းစာတွေ ကောင်းကောင်းပေးပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့သူကို ခွင့်လွှတ်ချင်သပဆိုရင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ခွင့်လွှတ်ပါ။ အခွင့်အရေးပေးချင်တယ်ဆို ဒုတိယအခွင့်အရေးပေးပါ။

ဒီထက်ပိုပြီး ခွင့်လွှတ်စရာ၊ တတိယအခွင့်အရေးပေးစရာ မလိုပါဘူး။

ကိုယ့်ဘက်က ခွင့်လွှတ်လည်း၊ အခွင့်ရေးပေးလည်း ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းမြဲ မကောင်းတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါကျ ပြတ်သားစွာ စွန့်လွှတ်နိုင်ပါစေနော်။

Dear Me...

ကိုယ့်ကို မချစ်တော့တဲ့သူ
ကိုယ့်ကို မချစ်နိုင်တဲ့သူတွေကိုလည်း
စွန့်လွှတ်ဖို့လိုပါတယ်။

လက်ရှိချစ်သူက ကိုယ့်အပေါ် အချစ်တွေ ကုန်ခမ်းသွားပြီလား။
ကိုယ်မမြင်ကွယ်ရာမှာ ဖောက်ပြန်နေပြီလား။
ကိုယ့်ကိုစွန့်ခွာပြီး တခြားတစ်ယောက်နဲ့ အတူရှိနေပြီလား။

ဒီလို ကိုယ့်ကို မချစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို
ကိုယ်ကလည်း စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။
နာကျင်မှုကို ရအောင်ကျော်ဖြတ်ပြီး သူ့ကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ရပါမယ်။

အလားတူပဲ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူက ကိုယ့်အချစ်ကို ငြင်းဆန်လိုက်တာလား။
ကိုယ့်ကို စိတ်ကူးထဲတောင် မထည့်တဲ့သူလား။
ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားသူနဲ့ ချစ်သူတွေဖြစ်နေပြီလား။

ဒီလို ကိုယ့်ကိုမချစ်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုလည်း စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။
သူ့ကို မေ့နိုင်ရပါမယ်။

မချစ်သူ၊ မနှစ်သက်သူတွေကို ဆက်ချစ်နေရမယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။

အချစ်ဟာ အသွားအပြန်ရှိရပါမယ်။
အသွားအပြန်မရှိဘူးဆိုရင် ဒါဟာ အချစ်မဟုတ်ဘဲ
ဝင်္ဂသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

သူငယ်ချင်းအတုအယောင်တွေကို စွန့်လွှတ်ရပါမယ်။

၁။ သူလိုချင်တဲ့အချိန်ဆို ကိုယ့်ကို အသည်းအသန် ဆက်သွယ်တတ်ပြီး ကိုယ်လိုတဲ့ အချိန် သူ့ဆီဆက်သွယ်လို့ မရနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၂။ ကိုယ့်ကိုဆို ကူညီဖို့ ရှောင်နေတတ်ပြီး ကိုယ်က သူလိုတဲ့အကူအညီမပေးနိုင်တဲ့ အခါ စိတ်ဆိုးတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၃။ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်တော့မှ ပွင့်လင်းမှုမရှိဘဲ သူငယ်ချင်းမျိုး

၄။ ကိုယ့်အတင်းတွေကို သူများထံ ပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၅။ ကိုယ့်မကောင်းကြောင်းကြားရင်လည်း ကာကွယ်မှုမပေးတဲ့အပြင် ကိုယ့်ကိုပါ မယုံကြည်နဲ့ ချက်ချင်း အထင်လွဲတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၆။ ကိုယ်ကျရှုံးတဲ့အခါ အားပေးသယောင်နဲ့ ကြိတ်ကျေနပ်နေတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၇။ ကိုယ်အောင်မြင်တဲ့အခါ ဟန်ဆောင်ပြီးတောင် မပျော်ရွှင်ပေးနိုင်တဲ့ မနာလိုမှု ကြီးတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၈။ ကိုယ့်အမှားတွေဆိုရင် ပြင်ဆင်နိုင်အောင် အကြံပေးဘဲ မကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ထပ်ခါထပ်ခါ အပြစ်တင်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၉။ ကိုယ်မကောင်းတာလုပ်နေရင်လည်း မတားဘဲ၊ ဆိုဆုံးမတာမျိုးမရှိဘဲ အလိုလိုက်လိုက်၊ မြှောက်ပေးလိုက်နဲ့ ချောက်ထဲတွန်းချတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၁၀။ ဝမ်းနည်းမှု၊ နာကျင်မှုတွေကို မျှဝေခံစားပေးဖို့နေနေသာသာ ပိုဆိုးလာအောင် သာပြုလုပ်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၁၁။ ကိုယ့်ကို ဘယ်တော့မှ ဦးစားမပေးနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

၁၂။ အမြဲလိုလို ကတိတွေဖျက်လေ့ရှိပြီး တချို့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်သွားသည့်တိုင် မတောင်းပန်ဘဲ ဆင်ခြေတွေပေးပြီး ဂရုမစိုက်မြဲ မစိုက်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး

ဒီလို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၊ အတ္တကြီးပြီး မနာလိုမှုများတဲ့ သူငယ်ချင်းအတု အယောင်တွေနဲ့ အတူရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆီမှာ negative effect တွေပဲ ဖြစ်တည်နေပါလိမ့်မယ်။ အဖက်ဖက်မှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။
Healthy friendship မရှိတဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းဟာ ကိုယ့်အပေါ် တကယ်မကောင်းဘူး၊ စိတ်ရင်းမမှန်ဘူးဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့ အချိန်မဆွဲဘဲ ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်ပါနော်။

Dear Me...

ဘဝမှာ သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိဖို့ မလိုပါဘူး။

Friend Quantity ထက်

Friend Quality က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့ Fake Friend ၁၀ ယောက်ထက် ကိုယ့်အပေါ်တကယ်
ကောင်းတဲ့ True Friend တစ်ယောက်က ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုအစစ်အမှန်ကို
ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

True Friend ဆိုတာ

ကိုယ်ဝမ်းနည်းကြေကွဲတိုင်းမှာ ခိုလှုံရာရင်ခွင်
ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းတိုင်းမှာ ရင်ဖွင့်ရာနေရာ
ကိုယ်ဒုက္ခရောက်တိုင်းမှာ ကူညီရာဌာန
ကိုယ်ပျော်စရာကြုံတိုင်းမှာ အသိပေးရာဒေသ
ကိုယ်အောင်မြင်တိုင်းမှာ ဝေမျှရာအရပ်

ပျော်ရွှင်စရာဆိုလည်း အတူ

စိတ်ညစ်စရာဆိုလည်း အတူ

မျှဝေခံစားခြင်းများစွာ၊ ယုံကြည်နားလည်မှုများစွာ

အသွားအပြန်ရှိပြီး မကုန်ခမ်းနိုင်တဲ့ မေတ္တာတို့နဲ့

တည်ဆောက်ထားတဲ့ Healthy relationship ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ဒီလိုသူငယ်ချင်းမျိုး တစ်ယောက်သာလိုပါတယ်။

အတုအယောင်သူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးထားပြီး စိတ်မပင်ပန်းရပါစေနဲ့။

Dear Me...

" A true friend is someone who thinks that you are a good egg even though he knows that you are slightly cracked."

နာမည်ကြီး ရေဒီယိုတင်ဆက်သူ Bernard Meltzer ပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ့်သူငယ်ချင်းကောင်းဆိုတာ ကိုယ်က အက်ကွဲရာလေးရှိနေတဲ့ ကြက်ဥ တစ်လုံးဆိုရင်တောင် သူက အကောင်းအတိုင်းရှိနေတဲ့ ကြက်ဥလို့ပဲ မြင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဆိုလိုချင်တာက True Friend ဟာ ကိုယ့်မှာ အားနည်းချက်တွေရှိတဲ့အခါ အားနည်းချက်တွေကို အတူဂရုစိုက်ပေးရင်း၊ သတိပြုပေးရင်း အားနည်းချက် နည်းလာ တဲ့သူဖြစ်အောင် ဖေးမကူညီတတ်ပါတယ်။

အမှားတွေလုပ်မိတဲ့အခါမှာလည်း အပြစ်မတင်ဘဲ အမှန်တွေဖြစ်အောင် ပြုပြင် ပေးရင်း၊ ဆုံးမပေးရင်း အမြဲတမ်းအတူတူ ရှိနေပေးတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကို အားနည်းနေတဲ့သူတစ်ယောက်၊ အမှားတွေနဲ့လူတစ်ယောက်လို့ ဘယ် တော့မှမမြင်ဘဲ အတူတူတွဲနေရင်း အားနည်းချက်ကင်းသူ၊ အမှားကင်းသူ ဖြစ် လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အားနည်းချက်တွေကို လှောင်တတ်တဲ့၊ အမှားတွေအပေါ် အပြစ်သာတင်တတ်တဲ့ Fake Friend တွေကိုတော့ ပြတ်သားစွာ စွန့်လွှတ်ပါနော်။



Dear Me...

စွန့်လွှတ်ရမယ့်အရာတွေကို မစွန့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲမှာ အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။

ကိုယ်က ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဆိုပါစို့။
လက်ရှိအလုပ်ခွင်ထဲမှာ အဆင်မပြေဘူးလား?
တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့ လမ်းမမြင်ဘူးလား?
အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာနဲ့ မကိုက်ညီဘူးလား?
ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေနဲ့ အံ့မဝင်ဘူးလား?
လက်ရှိ ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေမယ့် အလုပ်ခွင်သစ်လည်း ရှိနေပြီလား?
ဒါဆို အဲဒီအလုပ်ခွင်ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။

ဒါလေးက ငါ့ရဲ့ ပထမဆုံးအလုပ်ခွင်လေးမို့ မထွက်ရက်ဘူး...
ဒီအလုပ်မှာ ငါက ဘယ်နှစ်နှစ်တောင် လုပ်ထားရလို့ မထွက်ချင်ဘူး...
ဆိုပြီး မကောင်းတဲ့အလုပ်ခွင်မှာ ကြိတ်မှိတ်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။

အဲဒီအခါအလုပ်ခွင်အသစ်မှာ အလုပ်လုပ်ခွင့် မရတော့တာ၊ နှုတ်ထွက်ဖို့ အခွင့်
မသင့်တော့တာ၊ အသက်အရွယ်အားဖြင့် အလုပ်ခွင်ပြောင်းဖို့ အဆင်မပြေတော့တာ၊
စသဖြင့် အခွင့်အရေးတွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုနဲ့ မကောင်းတဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာဘဲ ‘ဆုပ် စူး စား ရှူး’ ဘဝနဲ့ မပျော်ရွှင်စွာ
အလုပ်လုပ်ကိုင်သွားရပြီး အောင်မြင်မှုတွေနဲ့လည်း အလှမ်းအများကြီး ဝေးသွား
ရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

အမူအကျင့်တစ်ခုဟာ ကိုယ့်အတွက် မကောင်းဘူးဆိုတာသိတာနဲ့
အဲဒီအမူအကျင့်ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။

ငါကြိုက်လို့ ငါလုပ်တာ ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ကြမှာပါ။
ဒါပေမယ့် ယာယီပျော်စရာဖြစ်နေပြီး အဲဒီအနောက်မှာ ထာဝရစိတ်ဆင်းရဲမှု ကပ်ပါ
နေမှာကို သတိမမူမိကြပါဘူး။

ဥပမာ- ကိုယ့်မှာ အဆုတ်ရောဂါတစ်ခုခု ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ ဆေးလိပ်သောက်တာလည်း
ကြိုက်တယ်။ ရောဂါအခြေအနေအရ ဆရာဝန်ကလည်း ဆေးလိပ်မသောက်ဖို့
တားထားတယ်ဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။

ရောဂါကို ကြောက်ရင်တော့ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ရမှာပဲပေါ့။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်
ကြိုက်တာကိုယ်သောက်မယ်၊ သေကာမှ သေပါစေဆိုပြီး ဆေးလိပ်ကို ဆက်
သောက်မယ်ဆိုရင် အဆုတ်ရောဂါက ပိုဆိုးလာမှာပါ။ အစပိုင်းမှာတော့ ဆေးလိပ်
သောက်ရလို့ ပျော်ရကောင်း ပျော်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုကနေ ချောင်းဆိုးတာ ပြင်းထန်လာမယ်။ နေထိုင်မရတဲ့အထိ ချောင်းဆိုးလာ
မယ်။ ချောင်းဆိုးတဲ့အထဲ သွေးတွေပါလာမယ်။ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ
တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာအထိလည်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဆေးရုံတွေတက်ရမယ်။ လူမမာ လုံးလုံးဖြစ်မယ်။
ငွေရော လူပါ ပင်ပန်းမယ်။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ဆင်းရဲမယ်။
ဖြုတ်ခနဲသေသွားမှာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ရောဂါရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို နှစ်နဲ့ချီ ခံစားရဦးမှာပါ။

နောက်ဆက်တွဲတွေမှာ ပျော်စရာ ကောင်းသေးရဲ့လား?

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက်မကောင်းဘူးဆိုရင်
ဘယ်လောက်ကြိုက်တဲ့ အမှုအကျင့်ဖြစ်ဖြစ် စွန့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။

စွန့်လွှတ်တဲ့ တစ်ခဏမှာတော့ စိတ်ပင်ပန်းကောင်း ပင်ပန်းမယ်။
ဒါပေမယ့် ရေရှည်မှာတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

အမှုအကျင့်ဆိုးတွေကို အခုကစပြီး စွန့်လွှတ်ကြည့်ပါနော်။



Dear Me...

ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း social media influencer နဲ့ စာရေးဆရာကြီးဖြစ်တဲ့ အသက် ၅၂ နှစ် အရွယ် ဆရာ Bryant H. McGill ဟာ အကျင့်ဆိုးတွေကို ထာဝရဖျက်ပစ်နိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ပေးခဲ့ပါတယ်။

"The secret to permanently breaking any bad habit is to love something greater than the habit."

မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို အပြီးပျက်ပြယ်စေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်လေးကတော့ အကျင့်ထက်ပိုပြီး ချစ်ရမယ့်အရာတစ်ခု ရှိသွားတာပါပဲ။

အလုပ်ကို ချစ်သွားတဲ့အခါ အိပ်ရာထနောက်ကျတဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အလုပ်ကပေးမယ့် အပြစ်ဒဏ်ကိုကြောက်လို့၊ အလုပ်ကို အထိခိုက်မခံနိုင်လို့၊ အလုပ်ထွက်ရမှာကြောက်လို့ဖြစ်ပြီး အဲ့လိုဖြစ်နေကတည်းက အလုပ်ကိုချစ်တာ လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

အစားမဆင်ခြင်လို့ သေလုမြောပါးဖြစ်ပြီး ဆေးရုံတက်လိုက်ရပြီး နောက်ပိုင်း ကျန်းမာစေမယ့်အစားအစာတွေကို မျှမျှတတ စားဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကျန်းမာရေးကို ပိုချစ်သွားလို့ အစားကြူးတဲ့အကျင့်ဆိုးကို ဖျောက်နိုင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျော်အပါးမက်ပြီး စာသေချာမလုပ်လို့ တစ်ခါစာမေးပွဲကျသွားပြီးနောက်ပိုင်း အပျော်အပါးလျော့၊ စာသေချာလုပ်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပညာရေးကို ချစ်တတ်သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်သူကတားလို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ ကောင်လေးတွေဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ချစ်သူအပေါ် ထားတဲ့အချစ်က သူတို့အရမ်းကြိုက်တဲ့ဆေးလိပ်ထက်တောင် ပိုပြီးကြီးကျယ် မြင့်မြတ်သွားလို့ပါ။ ချစ်သူနဲ့ ဆေးလိပ်မှာ ချစ်သူကို ရွေးချယ်တဲ့ သဘောပေါ့။

အလားတူ မိဘကိုချစ်လို့၊ သားသမီးကိုချစ်လို့ အကျင့်ဆိုးဖျောက်နိုင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အချစ်ဟာ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တာမှန်တဲ့အတွက် ဒီနေ့ကစပြီး ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေဖျောက်ဖို့ ကိုယ်ချစ်မယ့်အရာတွေကို စတင်ရှာဖွေကြည့်ကြပါစို့။



Dear Me...

လောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းအတွက်
အချိန်နဲ့ ငွေဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

အချိန်ဟာ ကုန်ဆုံးပြီးရင် ပြန်မရနိုင်တဲ့
လောကကြီးထဲက တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာ ဖြစ်သလို

ငွေဟာလည်း ဒုတိယဘုရားသခင်လို့ ခေါ်ရလောက်အောင်
လောကကြီးထဲက ပြဿနာအတော်များများကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဒီလိုတန်ဖိုးကြီးတဲ့ အချိန်တွေ၊ ငွေတွေကို
ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် သုံးဖြစ်ရဲ့လား။

ဒီတစ်ချက်တော့ သေချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။

Dear Me...

အချိန်ဆိုတာ ဘဝပါပဲ။

အချိန်တွေကုန်ဆုံးနေခြင်းဟာ ဘဝတစ်ခု ကုန်ဆုံးနေခြင်းပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ဘယ်သူတွေအတွက်၊ ဘယ်အရာတွေအတွက် ကုန်ဆုံးနေဖြစ်လဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးဖြစ်ရဲ့လား။

ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ဘဝကို ကုန်ဆုံးဖြစ်ရဲ့လား။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအတွက်မဟုတ်ဘဲ ဘဝတစ်ခုဟာ ကုန်ဆုံးသွားခဲ့မယ်ဆိုရင်

ရှင်သန်နေခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့သွားမှာမို့

ကျေးဇူးပြု၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးပါ။



Dear Me...

"Your time is limited,
So don't waste it living someone else's life."

ဒီစကားလေးကတော့ Apple ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့
အတော်များများလည်းသိကြတဲ့ Steve Jobs ဆီက ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်တွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိတာမို့
တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝထဲမှာနေပြီး
ကိုယ့်အချိန်တွေကို မဖြုန်းတီးပစ်လိုက်ပါနဲ့။



Dear Me...

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခံစားနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုတာ
ကိုယ်ချစ်ရသူကို ချစ်သလို
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ချစ်တတ်ပါတယ်။

ချစ်ရသူကို ချစ်နေရင်း
ကိုယ့်ဘဝအတွက် လုပ်စရာရှိတာတွေ လုပ်တာမျိုး

ချစ်ရသူနဲ့ နီးစပ်ဖို့ကြိုးစားရင်း
ကိုယ့်အိမ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်တာမျိုး

ချစ်ရသူအတွက် တတ်စွမ်းသမျှ ဖေးမရင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအတွက်လည်း ထောက်ပံ့တာမျိုး

ချစ်ရသူလိုအပ်တာတွေကို ပေးစွမ်းရင်း
ကိုယ်လိုအပ်သမျှကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်ချစ်တတ်တဲ့သူဟာ
ချစ်ရသူဘဝကိုလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်စေသလို
ကိုယ့်ဘဝကိုလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်စေပါတယ်။

နှစ်ယောက်ပေါင်းရင်း အကောင်းတွေဖြစ်တည်နေမှသာ
အချစ်စစ်လို့ ခေါ်တွင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ချစ်ရသူကိုလည်း ချစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ချစ်ပါ။

Dear Me...

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တာနဲ့
တခြားသူဘဝထဲမှာ နေထိုင်တာဟာ မတူညီပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ကိုချစ်ရင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်မိတဲ့အခါ
ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ မနေထိုင်ဘဲ
တခြားသူဘဝထဲမှာ နေထိုင်တာမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

တခြားသူဘဝထဲ နေထိုင်မိတဲ့သူဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ အိပ်မက်တွေနောက် မလိုက်တော့ဘဲ
ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတာတွေ မလုပ်တော့ဘဲ
ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို မလိုချင်တော့ဘဲ

တခြားသူရဲ့ အိပ်မက်တွေကို အကောင်ထည်ဖော်ပေးရင်း
တခြားသူရဲ့ ဘဝအတွက် ကိုယ်က အလုပ်လုပ်ပေးရင်း
တခြားသူရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးရင်း

တခြားသူဘဝ 100% အထိ ပြည့်စုံအောင်၊
ကိုယ်ဘဝ 0 % အထိ စုတ်ပြတ်အောင် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်တတ်ဘဲ တခြားသူကို လိုတာထက်ပို ချစ်တာဟာ
အချစ်စစ် လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။

Dear Me...

၁ နှစ်

၁၂ လ

၅၂ ပတ်

၃၆၅ ရက်

၈,၇၆၀ နာရီ

၅၂၅,၀၀၀ မိနစ်

၃၁,၅၃၆,၀၀၀ စက္ကန့်

အဲဒီအထဲက ၁ စက္ကန့်တောင်မှ တခြားသူရဲ့ ဘဝထဲမှာ မနေမိပါစေနဲ့။

အချစ်ဆိုတာ

အချိန်တိုင်းကို ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ အတူကုန်ဆုံးရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အတူနေရတာမျိုး မဟုတ်သည့်တိုင်

ဒီဘက်မှာ ကိုယ်ပျော်ရွှင်ရသလို

ဟိုဘက်မှာ သူလည်း ပျော်ရွှင်ရတာမျိုး

ဒီဘက်က ကိုယ့်ပြဿနာကို သူက ကူညီရင်း

ဟိုဘက်က သူ့ပြဿနာကို ကိုယ်က ကူညီရတာမျိုး

ဒီဘက်မှာ ကိုယ့်သစ္စာရှိစွာ မေတ္တာမှန်နဲ့ ချစ်သလို

ဟိုဘက်မှာ သူ့သစ္စာကြီးစွာ မေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်တာမျိုးပေါ့။

ချစ်တာနဲ့ တခြားသူရဲ့ ဘဝထဲမှာနေထိုင်တာဟာ လုံးဝ ကွဲပြားပါတယ်။

Dear Me...

တစ်နေ့ တစ်နေ့

ငွေကြေးအတွက် မနားမနေ ရုန်းကန်နေရတာလား?

ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် မအားမလပ် ကြိုးစားနေရတာလား?

ကြိုးစားခြင်းတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အမြတ်ကျန်တာ မှန်ပါတယ်။

အောင်မြင်ခြင်းအမြတ်၊ ကြွယ်ဝခြင်းအမြတ်၊ သြဇာညောင်းခြင်းအမြတ်တွေပေါ့။

ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်ခြင်းအမြတ်ရော ကျန်ပါ့မလား?

နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပင်ပန်းရတယ်။ စိတ်ဖိစီးရတယ်။

ပူလောင်ရတယ်၊ ကြမ်းတမ်းရတယ်၊ ရင့်သီးရတယ်။

ဒေါသကြီးရတယ်၊ လောဘကြီးရတယ်၊ မောဟကြီးရတယ်ဆိုရင်...

ဘယ်လောက်ပဲ အောင်မြင် ချမ်းသာ သြဇာကြီးနေပါစေ

မပျော်ရွှင်ဘူးဆိုရင်၊ မအေးချမ်းဘူးဆိုရင်

လောကကြီးမှာ နေထိုင်ရတာ ဘယ်တန်ပါ့မလဲ။

ဒါကြောင့် ကြိုးစားတာက ကြိုးစားပါ။

သို့ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးပါ။

အပူကင်းအောင်နေပါ။ အေးချမ်းအောင်နေပါ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ တွေကို ဖယ်ခွာပါ။

ပျော်ရွှင်မှု အမြတ် ကျန်ပါစေနော်။

Dear Me...

တစ်နေ့မှာ တစ်နာရီလောက်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးကြည့်ရအောင်။

အဲဒီတစ်နာရီလေးမှာ အလုပ်တွေ၊ တာဝန်တွေ အကုန်ရပ်ထားပါ။

သောကတွေ၊ အပူတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ခဏမေ့ထားပါ။

ချစ်တဲ့သူကိုလည်း မတမ်းတနဲ့။ မုန်းတဲ့သူကိုလည်း မတွေးနဲ့။

ဖုန်းကိုပိတ်ပါ။ Social Media တွေကို ပိတ်ပါ။

ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်နဲ့အတူရှိနေတာ ကိုယ်ပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။

ဒီတစ်နာရီလေးမှာ ကောင်းကောင်းအနားယူပါ။ ဝါသနာပါတာတွေ လုပ်ပါ။

ပန်းထိုးမလား၊ ချက်ပြုတ်မလား၊ စာဖတ်မလား၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်မလား။

နှစ်သက်ရာကို လုပ်ပါ။

သဘာဝနဲ့လည်း ထိတွေ့ပါ။ အပင်လေးတွေစိုက်ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အပင်လေးနားမှာ နေပါ။ သူ့ကို ဂရုစိုက်ပါ။ စိတ်အေးချမ်းစေပါတယ်။

အပင်မစိုက်ထားရင်လည်း နီးစပ်ရာပန်းခြံလေးမှာ အပန်းဖြေကြည့်ပါ။

တရားထိုင်တာလည်း လုပ်သင့်ပါတယ်။ ၁၀ မိနစ်လောက်ပဲ တရားထိုင်ကြည့်ပါ။

တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသွားပါတယ်။

အားကစားလည်း လုပ်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို နေ့တိုင်း တစ်နာရီစီ အချိန်ပေးလိုက်တဲ့အခါ

ဘဝဟာ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်အေးချမ်းရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် ခရီးထွက်ပါ။

အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ များပြားနေပါစေ ရအောင်အချိန်ပေးပြီး ခဏတာခရီး
လေးထွက်ပါ။

ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ပဲ နည်းပါးနေပါစေ ရအောင်စုဆောင်းပြီး အတန်အသင့် ခရီး
လေးထွက်ပါ။

ခရီးထွက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ခြင်းရဲ့ အပြုအမူတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ခရီးထွက်ခြင်းကနေ ပျော်ရွှင်ရတယ်။

အလှအပတွေကို ခံစားမိတယ်။

ဒေသန္တရ ဗဟုသုတတွေရတယ်။

စိတ်ကို အပန်းပြေစေတယ်။

စိတ်သစ် လူသစ် ဖြစ်စေတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် ကျိန်းသေခရီးထွက်ပါ။

ကိုယ်မရောက်ဖူးသေးတဲ့နေရာတွေရောက်ဖို့ ပိုကြိုးစားပါနော်။

Dear Me...

Jobs fill your pockets.

Travelling fill your soul.

အလုပ်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ငွေတွေ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။
ခရီးသွားခြင်းကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ခွန်အားတွေ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့ ငွေတွေပဲ ရှာနေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအတွက် အချိန်မပေးတဲ့အခါ
စိတ်ဝိညာဉ်ဟာ ပင်ပန်းလာပါတယ်။

စိတ်ဝိညာဉ်ပင်ပန်းလာရင် အလုပ်တွေလုပ်ရတာ တက်ကြွလန်းဆန်းမှု ရှိတော့မှာ
မဟုတ်သလို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက မှားလာမယ်၊ အမှားတွေက များလာမယ်။

ဒီလိုကနေ ကိုယ်ပဲ ၂ ဆ ပင်ပန်းရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်ပေးရပါမယ်။

ပင်ပန်းနေတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်အတွက် ခရီးထွက်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်လို့
တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် ရအောင်ကြိုးစားပြီး ခရီးထွက်ပေးရပါမယ်။

Dear Me...

ခရီးထွက်ဖို့ အဓိကလိုအပ်တာဟာ

၁။ ကျန်းမာနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

၂။ အချိန်နဲ့

၃။ ငွေ တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ဖို့ကတော့ ဘယ်လိုအချိန်မှာမဆို အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

အချိန်ရှိဖို့အတွက်ကတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်နှစ်ရဲ့ ဘယ်အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် အအားလပ်ဆုံး ဖြစ်မလဲ။

ဘယ်နှစ်ရက်လောက် အချိန်ပေးနိုင်မလဲ။

ဒါတွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး အစီအစဉ် ဆွဲထားရပါမယ်။

၃ ရက်တန်သည်၊ ၅ ရက်တန်သည်၊ အဆင်ပြေရာခရီး သွားနိုင်ပါတယ်။

ငွေအတွက်ကတော့ စုဆောင်းမှုလိုအပ်ပါတယ်။

ခရီးထွက်ခါနီးမှ ငွေရှာတာဟာ ပင်ပန်းစေပါတယ်။ ခက်ခဲစေပါတယ်။

တစ်နေ့ ၁၀၀၀ စုထားမယ်ဆိုရင်

၆ လအကြာမှာ ၂ သိန်းခန့်ကုန်ကျမယ့် ခရီးတစ်ခု ထွက်နိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့ ၅၀၀၀ စုနိုင်မယ်ဆိုရင်

၄ လအကြာမှာ ၆ သိန်းခန့်ကုန်ကျမယ့် ခရီးတစ်ခု ထွက်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာအောင်နေပါ။ အချိန်ယူပါ။ ငွေစုပါ။

တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် ခရီးထွက်ပြီး

စိတ်ပိုညဉ့်ကို အာဟာရ ဖြည့်တင်းပါ။

Dear Me...

" Investment in travel is investment in yourself."

နာမည်ကြီးခရီးသွားဘလော့ဂါ Matthew Karsten ရဲ့ စကားလေးဖြစ်ပါတယ်။

- ခရီးထွက်ခြင်းမှာ ငွေသုံးခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့အခါ ရရှိလာမယ့် အမြတ်တွေက
- ၁။ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲခက်ခဲ ရှေ့ဆက်နိုင်မယ့် ခွန်အား
- ၂။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတိုင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ့် အင်အား
- ၃။ ကျန်းမာပြီး ရွှင်လန်းတဲ့စိတ်နဲ့
- ၄။ မျှော်လင့်ချက်ရှိတဲ့ ဘဝတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအမြတ်တွေအတွက် တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် ခရီးထွက်ပေးသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

" The impulse to travel is one of the hopeful symptoms of life."

ခရီးထွက်ဖို့အတွက် စိတ်အားထက်သန်နေသေးတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဘဝမှာရှင်
သန်ဖို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာပါပဲလို့
အမေရိကန်အက်ဆေးဆရာကြီး Agnes Repplier က ပြောဖူးပါတယ်။

ခရီးထွက်ရတာကို မကြိုက်တဲ့သူရယ်လို့ မရှိသလောက်ရှားပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ရှင်သန်နေရတာဖြစ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ရှိကာမှ
လည်း ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံမှာပါ။

ကိုယ့်ဘဝဟာ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေလား၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေလားဆိုတာကို အလွယ်
ကူဆုံး စစ်ဆေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ခရီးထွက်ဖို့ စိတ်ပါသေးလားလို့
တွေးကြည့်တာပါပဲ။

ခရီးထွက်ရတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်
ခရီးအကြောင်းတွေးလိုက်တာနဲ့ ခရီးထွက်ချင်နေပြီ
အရင်တုန်းက ထွက်ခဲ့ဖူးတဲ့ခရီးတွေကိုလည်း သတိရမိတယ်

ဒီလို ခရီးထွက်ဖို့အတွက် ထက်သန်တဲ့စိတ် ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင်
မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာသွားပါပြီ။

Dear Me...

ငွေကို ကြီးကြီးစားစား၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှာဖွေထားပြီး
ဘယ်နေရာတွေမှာများ သုံးဖြစ်နေသလဲ?

မိသားစုအတွက် အားလုံး အကုန်ခံနေရတာလား?
ချစ်သူအတွက် အများကြီး သုံးဖြစ်နေတာလား?
သူငယ်ချင်းတွေအတွက် အတိုင်းထက်အလွန် သုံးနေမိတာလား?
လောင်းကစားနဲ့ ကုန်နေရတာလား?
အလှူတွေ အတိုင်းထက်အလွန် လုပ်နေတာလား?

ကောင်းတဲ့နေရာမှာပဲ သုံးသုံး၊ မကောင်းတဲ့နေရာမှာပဲ သုံးသုံး

ကြီးကြီးစားစားရှာထားပေမယ့် စုဆောင်းမှုလုံးဝမရှိဘူး
ပင်ပင်ပန်းပန်းငွေရှာထားပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် ဘာဆိုဘာမှ မသုံးရဘူးဆိုရင်
ငွေသုံးနည်းက မှားယွင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။
အကြွေးပါတင်တယ်ဆိုရင် ပိုဆိုးတာပေါ့။

ဒီလို ငွေသုံးနည်းမှားယွင်းတဲ့အခါ
အဆင်မပြေမှုတွေ များလာနိုင်သလို
ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးလာနိုင်ပါတယ်။

ငွေကို စုဆောင်းတတ်ဖို့၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်သုံးတတ်ဖို့နဲ့ အကြွေးကင်းဖို့
အခုကတည်းက လေ့ကျင့်ထားပါနော်။

Dear Me...

ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင် အကြွေးကင်းအောင်နေပါ။

အကြွေးကင်းဖို့ အရေးအကြီးဆုံးက

၁။ ငွေကို ကိုယ်ရှာနိုင်တဲ့ ပမာဏထက် လျော့ပြီးသုံးရပါမယ်။

၂။ မတတ်သာလို့ အကြွေးယူခဲ့ရရင် ကိုယ်ဆပ်နိုင်မယ့် ပမာဏ ဖြစ်ရပါမယ်။

ငွေ ၂ သိန်း ဝင်ငွေရှိတယ်ဆိုရင်

ကိုယ့်ရဲ့အသုံးစရိတ်ဟာ ၂ သိန်းထက် ကျော်လို့မရပါဘူး။

မစုဆောင်းဖြစ်ရင်တောင် အကြွေးမတင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလိုကနေ ငွေ ၁၀ သိန်း ဝင်ငွေဖြစ်လာတဲ့အခါ

အရင်လို ၂ သိန်းတည်း ခြစ်ကုတ်ပြီးသုံးနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

၈ သိန်းလောက်ကို သုံးစွဲပြီး ၂ သိန်းလောက်ကို စုဆောင်းဖြစ်ရင်

ဒါဟာ စည်းစနစ်ကျတဲ့ ငွေသုံးနည်းပါပဲ။

ဘဝမှာ အေးချမ်းပျော်ရွှင်နိုင်စေဖို့

ငွေသုံးနည်းမှန်ကန်ပြီး အကြွေးကင်းအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

Dear Me...

စာရေးဆရာကြီး Nathan W. Morris က တစ်ခါပြောဖူးပါတယ်။

"Every time you borrow money, you're robbing your future self."

ငွေတစ်ခါချေးတိုင်း၊ အကြွေးတစ်ခါယူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ကို ကိုယ်ကိုယ်
တိုင် တစ်ခါ ဓားပြတိုက်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

ချေးသမျှ ငွေတိုင်းဟာ အနာဂတ်မှာ ဆပ်ရတော့မှာ ဖြစ်ပြီး မဆပ်မချင်း ကိုယ့်မှာ
အပူတွေရှိနေစေပါတယ်။

ဆပ်ဖို့ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တော့ရင်လည်း အပူတွေဟာ အသက်ဆုံးတဲ့အထိ ပါသွား
တော့မှာပါ။ အကြွေးရှင်ရဲ့ ကျိန်စာတွေလည်း သင့်ရပါဦးမယ်။

ဒါကြောင့် မဖြစ်မနေ မတတ်သာတဲ့ အခြေအနေအတွက်ကလွဲရင်
ငွေကို ဘယ်တော့မှ မချေးပါနဲ့။ အကြွေးမထားပါနဲ့။

ဒါဟာ လက်ရှိအချိန်အတွက်ရော၊ အနာဂတ်အတွက်ပါ
ပျော်ရွှင်နိုင်စေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

Dear Me...

ဝင်ငွေကို မသုံးစွဲခင်မှာ ၅ ပုံ ပုံကြည့်ပါ။

၁။ မိဘအတွက်

၂။ အိမ်ထောင်အတွက်

၃။ ဘဝတက်လမ်းအတွက် (သို့မဟုတ်) ဂုဏ်သိက္ခာအတွက်

၄။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက်

၅။ စုဆောင်းဖို့အတွက် (သို့မဟုတ်) အကြွေးဆပ်ဖို့အတွက်

ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတွေကို လုပ်ကျွေးပြုစုဖို့ တစ်ပုံသုံးရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ သားသမီးတွေအတွက် တစ်ပုံသုံးရပါမယ်။

ဘဝတက်လမ်းအတွက် ပညာရေးမှာ မြုပ်နံ့တာ၊ စီးပွားရေးတိုးချဲ့တာ၊
ဂုဏ်သိက္ခာကြီးစေဖို့ ဆောင်ရွက်တာ၊ စတာတွေအတွက် တစ်ပုံသုံးရပါမယ်။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက်ဆိုတာကတော့
ကိုယ့်အတွက် အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်ဝယ်တာကအစ
ခရီးထွက်တာ၊ အနားယူအပန်းဖြေတာ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။
ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်အတွက်ပဲမို့ ဒီထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။
ဒါတွေအတွက် တစ်ပုံသုံးရပါမယ်။

အကြွေးရှိနေရင် အကြွေးဆပ်ဖို့

အကြွေးမရှိရင်တော့ သီးသန့်စုဆောင်းဖို့ တစ်ပုံသုံးရပါမယ်။ စုဆောင်းရပါမယ်။

Dear Me...

မိဘကို လုပ်ကျွေးပြုစုနိုင်တာဟာ မွန်မြတ်လှပါတယ်။
ခင်ပွန်း၊ ဇနီး၊ သားသမီးတို့ကို ထောက်ပံ့နိုင်တာဟာ ဂုဏ်ယူစရာ ဖြစ်ပါတယ်။
မိသားစုအတွက် ကိုယ်ရှာတဲ့ငွေကြေးကို သုံးစွဲတယ်ဆိုတာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မိသားစုဆိုတဲ့အထဲမှာ ကိုယ်လည်းပါဝင်နေတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

မိသားစုက ဝဝလင်လင် စားသောက်နိုင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ကလည်း ဝဝလင်လင် စားသောက်နိုင်ရပါမယ်။

မိသားစုက ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ဆင်နိုင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ကလည်း ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ဆင်နိုင်ရပါမယ်။

မိသားစု အဆင်ပြေရေး၊ မိသားစု ပြည့်စုံရေး၊ မိသားစု ဂုဏ်သိက္ခာရှိရေးတို့အတွက်
မိမိရဲ့ အဆင်ပြေမှု၊ မိမိရဲ့ ပြည့်စုံမှု၊ မိမိရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိမှုတို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိသားစုကို ပြီးပြည့်စုံအောင်ထားနိုင်ပေမယ့် ကိုယ်က မပြည့်မစုံနေနေရရင်
ဘဝအတွက် စိတ်ခွန်အားတွေ ပျောက်ဆုံးလာခြင်း၊
ပင်ပန်းမှုတွေအပေါ် စိတ်ပျက်လာခြင်း၊
ပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်တော့ဘဲ အလွယ်လက်လျော့လာခြင်း၊
ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှု ပျောက်ဆုံးလာခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုကနေ မိသားစုကိုလည်း ပြီးပြည့်စုံအောင် မထားနိုင်တော့တဲ့
အခြေအနေအထိ ရောက်လာတတ်တာမို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြီးပြည့်စုံအောင်ထားဖို့ အမြဲသတိရှိပါ။

Dear Me...

ချစ်သူရည်းစားအတွက် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ငွေကြေးသုံးစွဲစရာ မလိုပါဘူး။

ကိုယ်ရှာသမျှငွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှမကျန်ဘဲ ချစ်သူရည်းစား အတွက် ငွေတွေပုံအော့ပြီး သုံးစွဲဖို့ဆိုတာ ပိုလို့တောင် မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ချစ်သူရည်းစားအတွက် သုံးရမယ့်ငွေဆိုတာ အကန့်အသတ်ရှိရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် အပြန်အလှန်လည်း ငွေသုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၀ ခါချိန်းတွေတာ ၉ ခါလုံး ကိုယ်အကုန်အကျခံတယ်ဆို ကျန်တဲ့ ၁ ခါမှာတော့ သူအကုန်အကျခံထိုက်ပါတယ်။

ချစ်သူက အရမ်းချို့တဲ့တဲ့သူ၊ ငွေကုန်မခံနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်ဆိုပါဦးတော့၊ အမြဲ ကိုယ်က အကုန်အကျခံရင်တောင် ကိုယ့်ဘက်ကို သိတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

“ဈေးသက်သာတဲ့ဆိုင်မှာပဲ မုန့်သွားစားကြရအောင်”

“လက်ဆောင်တွေ ခဏခဏ မပေးပါနဲ့”

“အိမ်ကနေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ထားတဲ့မုန့်လေး ထည့်လာတယ်နော်”

ဒီလိုမျိုးတွေပေါ့။

အချစ်စစ်မှာ သိတတ်မှုဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။

အချစ်စစ်ဟာ ကိုယ့်ကို ပိုပြီးတောက်ပြောင်စေပါတယ်။

အချစ်နဲ့တွေ့ပြီးကာမှ ကိုယ်က ပိုပြီးစုတ်ပြတ်လာတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အဆိပ်ရှိတဲ့အချစ်၊ မစစ်မှန်တဲ့အချစ်တွေပါပဲ။

Dear Me...

သူငယ်ချင်းတွေအတွက်ဆိုပြီးတော့လည်း ငွေကို ကိုယ့်အတွက်မကျန်တော့တဲ့အထိ
မသုံးသင့်ပါဘူး။

ကိုယ်ခင်မင်ရတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေအတွက် ငွေကုန်ခံတယ်ဆိုတာ အပြစ်တစ်ခု
ရယ်တော့ မဟုတ်ပေမယ့် ပေါင်းသင်းနေသမျှကာလပတ်လုံး ကိုယ့်ဘက်ကချည်း
ငွေကုန်ကြေးကျများနေရင်တော့ ပေါင်းသင်းမှုကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုလာပါပြီ။

သူငယ်ချင်းဆိုတာဟာ အပြန်အလှန် အမှီသဟဲပြုကြရသူများဖြစ်ပြီး အရာရာ
ဝေမျှကြရတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အဆင်ပြေချိန်ဆို ကိုယ်က သူငယ်ချင်းတွေအတွက် အကုန်အကျခံ၊
ကိုယ်အဆင်မပြေရင် သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်အတွက် အကုန်အကျခံတာမျိုး၊
သူငယ်ချင်း ခက်ခဲနေရင် ကိုယ်က ကူညီ၊
ကိုယ်ခက်ခဲနေရင် သူငယ်ချင်းက ကူညီတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေဆိုတာ ကိုယ့်မှာပိုင်ဆိုင်မှုတွေနည်းလို့၊ ကိုယ်က စီးပွားရေးကျပ်
တည်းလို့ ဆိုပြီး ထားခဲ့မှာမဟုတ်သလို ကိုယ်က ငွေကြေးအကုန်အကျမခံနိုင်တဲ့
အခါလည်း ထားခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ထားခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ဒါဟာ သူငယ်ချင်းကောင်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကို ရယူလို
မှုတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းနေသူဖြစ်တာမို့ ပြတ်သားစွာ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။

Dear Me...

ဘဝတက်လမ်းအတွက် ငွေဆိုတာ သုံးရပါတယ်။ ကြိုးစားမှုကတစ်ဖက်၊ ငွေကြေး
အင်အားက တစ်ဖက်ဆို တက်လမ်းတွေဟာ ပိုပြီးအဆင်ပြေချောမွေ့နိုင်ပါတယ်။

သင်တန်းတွေတက်တယ်ဆိုတာ အတတ်ပညာအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းပဲ။

စာအုပ်တွေဝယ်တယ်ဆိုတာ ဗဟုသုတနဲ့ အသိပညာတွေအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
ပဲ။

ဝါသနာအတွက် ပစ္စည်းတွေ (ဂစ်တာ၊ ကွန်ပျူတာ စသည်) ဝယ်တယ်ဆိုတာ
လုပ်မယ့်အလုပ်နဲ့ ဝါသနာထပ်တူကျအောင်မြင်ဖို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းပဲ။

ဒီလိုတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ငွေဆိုတာ လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ငွေရှိနေရုံနဲ့တော့
အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲရှိရပါမယ်။ အလေးထားရပါမယ်။ ကြိုးစားရပါ
မယ်။

သင်တန်းအများကြီးတက်ပြီး ဘာမှမတတ်တာမျိုး မဖြစ်ဘဲ လိုအပ်တဲ့ သင်တန်း
အနည်းငယ်ပဲတက်ပြီး ထူးချွန်အောင်မြင်ရပါမယ်။ စာအုပ်တွေအများကြီးဝယ်ပြီး
သေချာမဖတ်၊ မလေ့လာတာမျိုး မလုပ်ဘဲ စာအုပ်တိုင်းကနေ ရနိုင်တဲ့ သုတ ရသ
အကုန် ယူတတ်ရပါမယ်။ ဝါသနာတွေကို ခဏခဏပြောင်းပြီး ငွေတွေမကုန်ကျ
စေဘဲ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေအတွက်ပဲ ငွေအကုန်ခံရပါမယ်။

Dear Me...

လူရယ်ဖြစ်လာရင် ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် ငွေတွေ သုံးရလေ့ရှိပါတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာ ပိုကြီးဖို့လိုလေ၊ ငွေတွေ ပိုသုံးရလေပါပဲ။

သာမန်ဝန်ထမ်းဘဝတုန်းက ဘက်စ်ကားစီးရတာ ပြဿနာမရှိပေမယ့် မန်နေဂျာ ဖြစ်လာတဲ့အခါ Honda လေးတစ်စီးတော့ ပိုင်ထားရတော့မှာပါ။ ဒီလိုကနေ ဒါရိုက်တာအထိ ဖြစ်လာတဲ့အခါ BMW လေးတော့ စီးရတော့မှာပေါ့။

တက်သစ်စသရုပ်ဆောင်အဖို့ ကိုယ့်မှာရှိပြီးသား လှပတဲ့အဝတ်အစားနဲ့ ပွဲတက် လို့ရပေမယ့် နိုင်ငံကျော်သရုပ်ဆောင်ဖြစ်လာတဲ့အခါ designer brand အဝတ် အစားတွေနဲ့မှ ပွဲတက်ရတော့မှာပါ။ လက်ရှိ fashion trend အလိုက် ထူးခြား ဆန်းသစ်တဲ့ အပြင်အဆင်တွေ ရှိနေရတော့မှာပါ။

ဒီလို ဂုဏ်သိက္ခာတွေအတွက် ငွေသုံးရတာဟာ ကိုယ့်အတွက်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်တော့ ကိုယ့်အတွက် 50%၊ သူတစ်ပါးအမြင်အတွက် 50% ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ သတ်မှတ်မှုတွေ၊ အထင်အမြင်တွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေအလိုက် ကိုယ်လိုအပ် သည်ဖြစ်စေ၊ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ ငွေသုံးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့လောကမှာ နေရတာမို့ ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် ငွေသုံးစွဲတာဟာ အမှားမဟုတ်ပေမယ့် ကြားဝါချင်လို့ ‘ဝ’ မရှိဘဲ ‘ဝိ’ လုပ်တာမျိုးကတော့ ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ သာမန် ဝန်ထမ်းက အကြားလိုလို့ အကြွေးနဲ့ ကားဝယ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။

ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်တယ်ဆို ငွေသုံးပါ။
မလိုအပ်သေးဘဲနဲ့တော့ ကြိုတင်ပြီး ငွေမဖြုန်းပါနဲ့။
အဲလိုဖြုန်းလိုက်တာဟာ ပျော်ရွှင်မှုမရဘဲ အပူတွေပဲ တိုးစေပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ငွေသုံးဖို့ဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက်၊ အေးချမ်းမှုအတွက်၊
အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့အရာတွေအတွက် ငွေသုံးတာမျိုးပေါ့။

ပစ္စည်းလေးတစ်ခုလိုချင်တယ်၊ ကိုယ့်ဝင်ငွေနဲ့ ဝယ်ဖို့လည်းအဆင်ပြေတယ်ဆိုရင်
အဲ့ဒီပစ္စည်းလေးကို မနှမြောဘဲ ဝယ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်အပန်းပြေစေဖို့အတွက် ခရီးထွက်တာ၊ အပြင်သွားတာ၊ မုန့်စားတာ၊
အနားယူတာတွေအတွက်လည်း ငွေကို မနှမြောဘဲ အသုံးပြုပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ငွေကိုသုံးပါ။
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ပါ။ ရောဂါသံသယရှိရင် အမြန်ဆုံး အဖြေရှာပါ။
ကာကွယ်ဖို့ရော၊ ကုသဖို့ရော လုံးဝ မနှမြောပါနဲ့။
ကျန်မာစေဖို့ ကောင်းကောင်းစားပါ။ ကောင်းကောင်းနားပါ။

စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ကြည်နူးမှုတို့ရဖို့ ကုသိုလ်ရေးလည်းလုပ်ပါ။
လှူချင်တဲ့စိတ်ရှိရင် မတုံ့မဆိုင်း လှူလိုက်ပါ။ တစ်နေ့မှာ ကုသိုလ်တစ်ခုယူပါ။
ငှက်ကလေးတွေကို အစာကျွေးတာကအစ စတုဒီသာကျွေးမွေးတာအထိ
ကိုယ်စိတ်ပါတဲ့ ကုသိုလ်ရေးဆို လုပ်သာလုပ်ပါ။
စိတ်မပါဘဲ ဟန်ပြုကုသိုလ်အတွက်ဆိုရင်တော့
လုပ်လည်းမလုပ်ပါနဲ့။ ငွေလည်း အကုန်မခံပါနဲ့။ အကျိုးမရှိလို့ပါ။

လိုအပ်တာတွေ၊ လိုချင်တာတွေအတွက်သာ ငွေကို မတွန့်မတို သုံးပါ။

Dear Me...

ငွေဆိုတာ စုဆောင်းဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။

လစာ ၃ သိန်းရပြီး အိမ်ငှားနေရတဲ့ ဝန်ထမ်းဆိုပါစို့။
တစ်လကုန်သွားလိုက်၊ ၃ သိန်းလည်း ကုန်သွားလိုက်။
၃ သိန်းထပ်ရလိုက်၊ နောက်လမှာ ကုန်သွားလိုက်။
လစာတိုးပြီး ၅ သိန်းရလည်း
တစ်လကုန်ရင် ၅ သိန်းကုန်သွားပြန်ရောပဲဆိုရင်
သူ့အိမ်ပိုင်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လစာ ၃ သိန်းရတုန်း တစ်လကို ၅ သောင်း စုထားမယ်ဆို
၂ နှစ်မှာ ၁၂ သိန်းရနေပါပြီ။
လစာတိုးပြီး ၅ သိန်းရတဲ့အခါ တစ်လကို ၁ သိန်း တိုးစုမယ်ဆိုရင်
နောက် ၂ နှစ်မှာ ၃၆ သိန်း ရနေပါပြီ။
စီးပွားရေးလုပ်တတ်ရင်တော့ ၃၆ သိန်းဟာ အရင်းအနှီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လစာထပ်တိုးပြီး ၇ သိန်းလောက်ထိ ဖြစ်လာတဲ့အခါ
တစ်လ ၁ သိန်းခွဲ ရအောင်ကြိုးစားပြီး ဆက်စုဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့
နောက် ၃ နှစ်မှာ စုထားတဲ့ငွေဟာ သိန်း ၉၀ ဖြစ်သွားပါပြီ။
၇ နှစ်နဲ့ အိမ်တစ်လုံးကို အရစ်ကျယ်ဖို့ လက်ထဲငွေရှိသွားပါပြီ။

လွယ်လားဆို မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စတော့ ဖြစ်ပါတယ်။
ပင်ပန်းခက်ခဲလို့ ငွေမစုဖြစ်တာက ပြဿနာမဟုတ်ပေမယ့်
ဝင်ငွေဘယ်လောက်တိုးတိုး ငွေမစုဖြစ်ရင်တော့ ပြဿနာရှိပါတယ်။
အဆင်ပြေသလောက် ငွေကို ပိုစုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

Dear Me...

"Don't blame your income for the fact that you are not saving money."

ငွေမစုနိုင်တဲ့ အကြောင်းပြချက်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ဝင်ငွေကို ရမယ်မရှာပါနဲ့လို့
ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြံပေး စာရေးဆရာကြီး Ric Edelman က ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

ငွေမစုနိုင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေနည်းနေလို့ဆိုပြီး အပြစ်တင်လို့မရပါဘူး။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်း ငွေမစုချင်တဲ့သူဟာ ဝင်ငွေဘယ်လောက်ပဲများလာလာ
စုဆောင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငွေစုချင်သူကတော့ ဝင်ငွေနည်းနည်းလေးရှိနေစေဦးတော့
ကိုယ်စုနိုင်တဲ့ ပမာဏနည်းနည်းလေးကို ဖြစ်အောင်စုဆောင်းတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စုဆောင်းလိုစိတ်ရှိဖို့နဲ့ တစိုက်မတ်မတ် စုဆောင်းသွားဖို့
အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်စုဆောင်းသမျှဟာ ကိုယ့်အတွက်ဖြစ်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့ဦး။



Dear Me...

ငွေတွေကြိုးစားရှာဖွေပြီး ပြည့်စုံချမ်းသာတဲ့ ဘဝမျိုးရှိနေတာတောင်
ကပ်စေးနည်းပြီး မသုံးရက်မစွဲရက် အမြဲဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊
ကိုယ့်အတွက်လည်းမသုံး၊ အများအတွက်လည်းမသုံး၊
အလှူဒါနတွေလည်းမလုပ်ဘဲ
တရားလွန်ခြစ်ကုတ်နေတဲ့ သူတွေဟာ
ချမ်းသာမှုအစစ်အမှန်မရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပူလောင်မှုအပြည့်နဲ့ မအေးမချမ်း၊ မပျော်မရွှင်ဖြစ်ပြီး
မိမိပိုင်ဆိုင်သမျှအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်ကာ နေထိုင်ရတာကြောင့်
ငွေကြေးချမ်းသာမှုဟာ ငရဲအလား ဖြစ်လာပါတယ်။

ရှာဖွေတဲ့ငွေတွေဆိုတာ သုံးသင့်တာသုံး၊ စုသင့်တာစု၊ လှူသင့်တာလှူ၊ ပေးသင့်တာ
ပေးနဲ့ ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်မှုတွေရော သံသရာအတွက် ကောင်းမှုတွေကိုပါ ယူ
တတ်ရပါတယ်။

ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုက ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်စရာတွေနဲ့ ကောင်းကျိုးတွေသာ
ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ရပါမယ်။

ဒီအတွက်လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ငွေကြေးတွေကို မှန်ကန်စွာ၊ စနစ်ကျစွာ၊ အပူ
အပင်ကင်းစွာ ရှာနိုင် ဖွေနိုင် သုံးနိုင် စွဲနိုင်ရပါမယ်နော်။

Dear Me...

ကောင်းမွန်လှပတဲ့ အတိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
ဆိုးရွားအကျည်းတန်တဲ့ အတိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
အတိတ်တွေထဲမှာ ပိတ်မိမနေစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လှပတဲ့အတိတ်တွေထဲမှာပဲ သာယာနေတဲ့အခါ
ရှေ့ဆက်ဘဝအတွက် ကြိုးစားမှုတွေကို ယုတ်လျော့စေပါတယ်။

အကျည်းတန်တဲ့ အတိတ်တွေထဲကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့အခါ
ရှေ့ဆက်ဘဝအတွက် ခွန်အားတွေ ကင်းမဲ့စေနိုင်ပါတယ်။

အတိတ်တွေထဲမှာ ပိတ်မိနေခြင်းဟာ
အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ အလှမ်းဝေးစေသလို
ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတွေကို ခမ်းခြောက်စေပါတယ်။

ကိုယ့်အနောက်မှာရှိတဲ့ အတိတ်ကို ဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေပါစေ။
ခဏခဏ လှည့်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင်
အရှေ့ကို ဆက်သွားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Frozen ကာတွန်းထဲက Elsa ရဲ့ သီချင်းစာသားလေး အတိုင်းပဲပေါ့။
"The past is in the past...LET IT Go."



Dear Me...

မကောင်းတဲ့အတိတ်တွေထဲက
ရုန်းမထွက်နိုင်ခြင်းဟာလည်း
ပူလောင်ခြင်းအကြီးစားပါပဲ။

လုပ်ခဲ့မိတဲ့ အမှားတွေရှိမယ်။
နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိမယ်။
မတရားခံခဲ့ရတဲ့ အမှုတွေရှိမယ်။
လုံးဝရှင်းမရခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေရှိမယ်။

ဒါတွေကို ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက် မမေ့နိုင်ဘဲ ဆွဲခေါ်လာမယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်နေတာမဟုတ်တော့ဘဲ
အတိတ်ဆိုတဲ့ ဂူထဲမှာ ပိတ်မိသွားတာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဲဒီဂူထဲမှာ
စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ
စိတ်ပင်ပန်းဖိစီးမှုတွေ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက်ကင်းမှုတွေ
ကိုယ်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်မှုတွေ
နောင်တတွေ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။

ဒီလိုကနေ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ အေးချမ်းခြင်းတွေ ဆိတ်သုန်းလာပြီး
ဘဝမှာ ကျရှုံးမှုများစွာနဲ့ ကြုံတွေ့ရမှာမို့
အတိတ်တွေထဲက ရုန်းထွက်ပြီး
ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ရှုမြင်ဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

Dear Me...

The past cannot be changed, forgotten, edited or erased;
it can only be accepted.

အတိတ်ဆိုတာဟာ ပြောင်းလဲလို့ မရပါဘူး။
မေ့ပစ်လို့လည်း မရပါဘူး။
ပြင်ဆင်လို့လည်း မရသလို
ဖျက်ပစ်လိုက်လို့လည်း မရပါဘူး။

အတိတ်ဆိုတာ
လက်ခံလိုက်ပြီး
ရှေ့ဆက်ရမယ့် အရာတစ်ခုသာ
ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

စာရေးဆရာကြီး Roy T. Bennett ရဲ့

The Light In The Heart စာအုပ်က စာကြောင်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

"The past is a place of reference, not a place of residence;
the past is a place of learning, not a place of living."

အတိတ်ဆိုတာ ကိုးကားစရာရှိတာ ကိုးကား၊ သင်ယူစရာရှိတာ သင်ယူ၊ ပြင်ဆင်
စရာရှိတာ ပြင်ဆင်ရမယ့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်နေရမယ့် နေရာတစ်ခု
မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ စာရေးဆရာမ Chiara Gizzi ရဲ့ Fearless Soul စာအုပ်ထဲ
က စာကြောင်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

"Let go the past,
but keep the lessons it taught you."

အတိတ်ကို ချန်ထားခဲ့ပါ။

အတိတ်ကပေးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကိုပဲ ယူပြီး ရှေ့ဆက်ပါတဲ့။

ဒီ quote လေး နှစ်ခုဟာ အတိတ်မှာ ပိတ်မိမနေစေဖို့နဲ့ အတိတ်ကသင်ပေးတဲ့အရာ
တွေနဲ့ ရှေ့ဆက်တက်ဖို့ မီးမောင်းထိုးပြနေပါတယ်။

Dear Me...

The past is behind, learn from it.

အတိတ်ဟာ အနောက်မှာမို့ ဖြစ်ပြီးခဲ့သမျှကို သင်ယူပါ။

The future is ahead, prepare for it.

အနာဂတ်ဟာ အရှေ့မှာမို့ ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

The present is here, live it.

ပစ္စုပ္ပန်ကတော့ ဒီမှာပါပဲ။

ဖြစ်နေတာတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစွာနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ပါ။

ဒီစာကြောင်းလေးတွေကတော့ ၂၀၁၈ တုန်းက ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ အမေရိကန် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဖြစ်လဲ စာရေးဆရာကြီး Thomas S. Monson ပြောကြားခဲ့တဲ့ စကားလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အတိတ်တွေကနေ ရုန်းထွက်ပါ။

အနာဂတ်အတွက်လည်း အစိုးရိမ်အပူပန် မကြီးပါနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်မှာသာ အပျော်ဆုံး နေထိုင်ကြည့်ပါနော်။

Dear Me...

အနာဂတ်အတွက် အစိုးရိမ်လွန်ခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်ကို ပူလောင်စေပါတယ်။

ကြုံတွေ့သင့်တာတွေကို ကြုံတွေ့ရမယ်ဆိုပေမယ့် မဖြစ်လာသေးတဲ့ ကိစ္စတွေ အပေါ် အဆိုးဘက်ကချည်း ကြုံတွေ့နေတယ်ဆိုရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတွေ ဆုံးရှုံးစေသလို ကြိုးစားမှုတွေလည်း ယုတ်လျော့ပြီး ကျရှုံးမှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

စာမေးပွဲအောင်ပွဲမလားဆိုပြီး ကြုံတင်စိုးရိမ်နေတာထက် လက်ရှိအချိန်မှာ စာသေချာကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့လျက်နဲ့ ရလဒ်ဟာ အဆိုးဘက်ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ယခင်ကြိုးစားခဲ့တာရဲ့ နှစ်ဆ ထပ်ပြီးကြိုးစားရပါမယ်။

ဒီစီးပွားရေးလေး စလိုက်လို့ မအောင်မြင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ... ရင်းသမျှ ဆုံးရှုံးပြီး အရှုံးပေါ်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုပြီး အဆိုးဘက်ကို ပူပန်နေမယ့်အစား စီးပွားရေးစဖို့ ခွန်အားလည်းရှိပြီ၊ အဆင်သင့်လည်းဖြစ်ပြီဆိုရင် စသာ စတင်လိုက်ပါ။

ပထမတစ်လ အောင်မြင်ရင် နောက်လတွေမှာ ဒီထက်အောင်မြင်အောင် ဆက်လုပ်ပေါ့။ ပထမတစ်လ အရှုံးဖြစ်ရလည်း နောက်တစ်လမှာ အရင်းပြန်ဖြစ်အောင်၊ နောက်တစ်လမှာ အမြတ်ကျန်လာအောင် ကြိုးစားပေါ့။

ဒါဟာ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်သာ ရှုမြင်ပြီး အတိတ်ကိုလည်း ဝမ်းမနည်း၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မစိုးရိမ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အကောင်းဆုံးကြိုးစားကာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတို့ ဆတူရရှိစေတဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

No amount of guilt can change the past.

No amount of anxiety can change the future.

အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ်တင်နေခြင်းဟာ အတိတ်ကို မပြောင်းလဲပေးပါဘူး။

အနာဂတ်ဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ကြိုတင်စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်းဟာ အနာဂတ်ကို မပြောင်းလဲပေးပါဘူး။

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကြိုးစားပါ။



Dear Me...

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတွေရဖို့
နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။

ဒါကတော့ 'ဒီနေ့အတွက်သာ တွေးခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ရှင်သန်နိုးထခွင့်ရတာကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာ ရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှင်းပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာ လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေကို ပြီးအောင်လုပ်ပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာ ဝမ်းနည်းစရာရှိလာရင် အပြီးဝမ်းနည်းပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာ ကောင်းမှုတွေကို လုပ်ကြည့်ပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့တာအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ပျော်ပျော်နေပါ။

ဒီနေ့မကုန်ဆုံးခင်လေးမှာ မနက်ဖြန်တစ်နေ့စာအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်တာရှိရင်တော့
ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြင်ဆင်ပေါ့။

ဒါတွေအကုန်ပြီးသွားပြီဆိုရင် ဒီနေ့တစ်နေ့တာ တာဝန်ကျတယ်လို့ တွေးပါ။

ဒီနေ့တစ်နေ့အတွက် အောင်မြင်ခဲ့တယ်လို့ မှတ်ပါ။

ပြီးရင်တော့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ ဒီည နှစ်ခြိုက်စွာ အနားယူအိပ်စက်ပါ။

Dear Me...

အခက်အခဲတိုင်းဟာ ကျော်လွှားနိုင်စမြဲမို့ ဘယ်အရာကိုမှ ကြိုတင်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့ မလိုတာပါ။

မယုံရင် ရှေ့တစ်နှစ် ဒီနေ့ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

လူအတော်များများကတော့ လုံးဝ မှတ်မိမှာတောင် မဟုတ်ပါဘူး။
ဘာလို့လဲဆိုတော့ အခက်အခဲဟာ ကျော်လွှားခဲ့ပြီးပြီမို့ပါ။

ဘယ်လိုမှ မေ့မရတဲ့ အခက်အခဲမို့ မှတ်မိတဲ့သူရှိတယ် ဆိုပါဦးတော့။

အဲဒီအခက်အခဲကို ကိုယ်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့လို့၊
ဒါမှမဟုတ်လည်း အခက်အခဲဟာ အချိန်ကြာတော့ ဒီအတိုင်းပြီးသွားခဲ့လို့
ဒီနေ့ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်ရှင်သန်နေရတာ မဟုတ်ပါလား။

ဒါကြောင့် ဘယ်အခက်အခဲကိုမှ ကြိုတင်ပြီး စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။
အခက်အခဲဆိုတာ ကျော်လွှားနိုင်စမြဲပါ။

Dear Me...

"Worry does not empty tomorrow of its sorrow.
It empties today of its strength."

စာရေးဆရာမကြီး Corrie ten Boom ပြောခဲ့တဲ့စကား ဖြစ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟာ မနက်ဖြန်ဖြစ်လာမယ့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို မပျက်ပြယ်စေဘဲ ဒီနေ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ခွန်အားတွေကိုသာ ကုန်ခမ်းစေပါတယ်။

အနာဂတ်ကို စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့အတွက် အနာဂတ်ရဲ့ပြဿနာတွေဟာ မပြေလည်သွားပေမယ့် လက်ရှိ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ၊ ကြိုးစားမှုတွေကိုတော့ လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်တော့မှ အနာဂတ်ကို ကြိုပြီး စိတ်မပူပါနဲ့။



Dear Me...

ဒီလောကကြီးမှာ အမှားကင်းတဲ့သူရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

ခဲတံနောက်မှာ ခဲဖျက်လေး အမြဲပါသလို အလုပ်ဟူသမျှမှာ အမှားရှိစမြဲပေါ့။

လောကကြီးမှာနေထိုင်ရင်း တစ်ကွေ့မဟုတ် တစ်ကွေ့မှာ အမှားတွေ လုပ်မိမှာပါပဲ။ မတူညီတဲ့ အမှားမျိုးစုံဟာလည်း မကြာခဏဆိုသလို ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။

အမှားတွေအပေါ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး။

တစ်ခါမှားပြီးရင် နောက်တစ်ခါ တူညီတဲ့အမှားမျိုး ထပ်မဖြစ်ဖို့နဲ့ အမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပြီး ရှေ့ဆက်တတ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားရပါမယ်။

Dear Me...

ကိုယ်အမှားတွေ ပြုမိတဲ့အခါ သူများတွေက ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်ကြပါစဉ်းတော့

ကိုယ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။

လောကသဘောသဘာဝအရတော့ ကိုယ်တစ်ခါမှားမိတဲ့အခါ များစွာသောလူတွေရဲ့
ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုနဲ့ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတွေကို ကျိန်းသေ ခံစားရမှာပါ။

ကံကောင်းရင်တော့ ကိုယ့်အမှားတွေကို အမှန်ပြင်ပေးပြီး အားပေးတတ်တဲ့သူမျိုး
တစ်ယောက်လောက်တော့ တွေ့ရမှာပေါ့။

ကိုယ့်အပေါ် အဲ့သလို ကောင်းတဲ့သူ
တွေ့သည် ဖြစ်စေ၊ မတွေ့သည် ဖြစ်စေ
ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ

အမှားတွေကို ကိုယ်တိုင် သင်ယူတတ်ဖို့၊ အပြစ်တွေကို ကိုယ်တိုင် ခွင့်လွှတ်တတ်
ဖို့နဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ရှေ့ဆက်နိုင်ဖို့အတွက်ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ ကျရှုံးသွားပြီလို့ ထင်နေမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အမှားပေါ် အမှား
ဆင့်ပြီး အမှန်တကယ် ကျရှုံးမယ့်လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

Mistakes have the power to turn you into
something better than you were before.

အမှားတွေမှာ သင့်ကို အရင်ကထက် ပိုသာလွန်ကောင်းမွန်အောင် ပြောင်းလဲပေး
နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေရှိပါတယ်တဲ့။

အမှားတွေအပေါ် သင်ယူတတ်ဖို့
တူညီတဲ့အမှားမျိုး ထပ်ထပ်မမှားဖို့နဲ့
ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ်တိုင်လက်ခံပြီး
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှေ့ဆက်မယ်ဆိုရင်
အရင်တုန်း ကထက် ပိုသာတဲ့သူ၊ ပိုတော်တဲ့သူ၊ ပိုအဆင်ပြေတဲ့သူ၊ ပိုပျော်ရွှင်ရတဲ့သူ
ကျိန်းသေ ဖြစ်လာမှာပါ။



Dear Me...

People make mistakes.

Happy people accept mistakes and learn from it.

လူတွေဟာ အမှားတွေ လုပ်မိကြတယ်။
ပြီးရင် အမှားအပေါ် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲကြတယ်။
လူအတော်များများ ဒီပုံစံအတိုင်းပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုရှိတဲ့သူတွေ၊
ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်တတ်တဲ့သူတွေကတော့
အမှားတွေကို လက်ခံပြီး
အမှားတွေဆီကနေ သင်ယူစရာတွေ သင်ယူတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ ပျော်ရွှင်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မမေ့ပါနဲ့။

လောကကြီးမှာ လူတိုင်း အမှားနဲ့ မကင်းပါဘူး။

Dear Me...

အမှားကို လက်မခံခြင်းပုံစံ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။

ကိုယ်မှားမှန်းသိပေမယ့် အဲ့ဒီအမှားအပေါ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ အပြစ်တွေတင်ပြီး
အမှန်ပြင်ဖို့နဲ့ ရှေ့ဆက်ဖို့ အသိတရားမဝင်တဲ့ လက်မခံခြင်းပုံစံမျိုးရယ်

မှားနေတာကို လုံးဝလက်မခံဘဲ ယုံကြည်မှုတွေလွန်ကဲပြီး
အမှားကို အမှန်ထင် ဆက်ဆက်ပြီးမှားနေတဲ့ လက်မခံခြင်းပုံစံမျိုးရယ်ပေါ့။

ပထမတစ်မျိုးက အမှားကို သိနေပေမယ့်
မှားတယ်လို့ ရိုးရိုးလေးလက်မခံဘဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ပြီး
အမှန်လည်းမပြင်၊ ရှေ့လည်းမဆက်တာကြောင့်
ကျရှုံးမှုတွေ ကြုံလာရမယ့်လူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ အသိခေါက်ခက် အဝင်နက်
အမှားကို မှန်တယ်လို့ တဇွတ်ထိုးလက်ခံနေတဲ့အတွက်
အမှားတွေ မှားပြီးရင်း မှားရင်း
ရှေ့ဆက်နေခြင်းဟာ အကျိုးမရှိတော့ဘဲ
ကျရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံလာရမယ့်လူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်မျိုးလုံးဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုကို မပေးတာကြောင့်
ကိုယ်အမှားတွေလုပ်မိတိုင်းမှာ
အမှားဟာ အမှားပဲလို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေး လက်ခံပြီး
အမှန်ပြင်ကာ ရှေ့ဆက်ပါ။

Dear Me...

နာမည်ကြီး ဘောလုံးအားကစားနည်းပြ Dean Smith က
အမှားတစ်ခုဖြစ်သွားတဲ့အခါ လုပ်ရမယ့်အချက် ၄ ချက်ကို
နည်းပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

1. Recognize it.

အမှားကို မှားမှန်း အသိအမှတ်ပြုပါ။

2. Admit it.

အမှားလုပ်ထားတာကို ဝန်ခံပါ။ လက်ခံပါ။

3. Learn from it.

အမှားဆီကနေ သင်ယူပါ။

4. Forget it.

ပြီးရင်တော့ အမှားကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။

သင်ခန်းစာကိုပဲ သင်ယူခဲ့ပါ။

ထပ်မမှားအောင် ဆင်ခြင်ပြီး

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှေ့ဆက်ပါ။

Dear Me...

ပြီးပြည့်စုံခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပြီးပြည့်စုံခြင်းဆိုတာ လောကကြီးမှာ ရှိမှ မရှိတာပါဘဲ။

ဒီလောက်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ထင်ခဲ့မိရင်း ဒီလောက်ကို တကယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဟိုလောက်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတယ် ဖြစ်သွားပြန်ရော။ ဒါကို လောဘလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လို့ရပါတယ်။

လောဘဟာ ကြီးမားသောပူလောင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံဖို့ ကြိုးစားခြင်းဟာ အပြစ်မဟုတ်ပေမယ့် လောဘပါလာလို့ ကြိုးစားရင်း ပူလောင်နေရတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ ပိုပိုပြီး ပြည့်စုံလာပါစေ မပျော်ရွှင်ရတဲ့အတွက် ကြိုးစားသမျှဟာ ရှုံးနိမ့်ခြင်းပါပဲ။

ပြီးပြည့်စုံဖို့ ကြိုးစားပြီး ပင်ပန်းကြီးနေတာထက် မပြီးပြည့်စုံခြင်းတွေကို လက်ခံရုံ လက်ခံလိုက်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ်မှာပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဆတူရရှိစေပါတယ်။ ပူလောင်မှုများလည်း ကင်းစေစေပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို သူများတွေက လက်ခံချင်မှ လက်ခံမယ်။
လောင်ရယ်ခံရမယ်။ စနောက်ခံရမယ်။ အနှိမ်ခံရမယ်။

အသားမည်းလို့၊ အရပ်ပုလို့၊ ဝလို့၊ သွားခေါလို့၊ နှာခေါင်းကြီးလို့၊ မျက်မှန်တပ်ရလို့၊
နားလေးလို့၊ စကားပြောထစ်လို့၊ စကားပြောမြန်လို့၊ မချမ်းသာလို့၊ စာမတော်လို့၊
မိဘနောက်ခံမရှိလို့၊ Gay ဖြစ်နေလို့၊ စသဖြင့် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပေတံနဲ့ သူများကို
တိုင်းတာတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ သူ့ရဲ့ပေတံဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်မှ မဟုတ်တာပါပဲ။
ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို လက်ခံပေးနေစရာမလိုပါဘူး။
ကိုယ့်ဘာသာပဲ လက်ခံရမှာပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို ဘယ်သူတွေဘယ်လောက်ပဲ ပြက်ရယ်ပြုနေပါစေ၊ နှိမ်
နေကြပါစေ၊ ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့မပြည့်စုံမှုတွေကို လက်ခံထားပြီး ကိုယ်အားသာတဲ့
အရာတွေကို ပိုကြိုးစားရင်း ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ရှေ့ဆက်မယ်ဆိုရင်

အချိန်တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ကိုယ်က ခံစားရပါ
လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုပြောဆိုနေကြတဲ့သူတွေကတော့ အချိန်တန် ပါးစပ်ပိတ်သွားကြမှာဖြစ်ပြီး
ကံမကောင်းရင်တော့ ကိုယ့်ဆီမှာတောင် အောက်ကျိုးစရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

Dear Me...

Flawless ဖြစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

Flawsome ဖြစ်ဖို့သာ ကြိုးစားပါ။

Flawless ဆိုတဲ့ 'ချို့ယွင်းချက်ကင်းပြီး ပြည့်စုံခြင်း' ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခက်ခဲပြီး ပင်ပန်းပူလောင်ရပါတယ်။ ဘဝမှာ Flawless ဖြစ်ဖို့ကြိုးစားရင်း ပျော်ရွှင်မှု တွေ ပျောက်ဆုံးခဲ့မယ်ဆိုရင် အချိန်တစ်ခုမှာ Flawless ဖြစ်သွားရင်တောင် ဒါဟာ အရှုံးပါပဲ။

နောက်ပြီး Flawless ဖြစ်ဖို့ အချိန်အများကြီးပေးခဲ့ရပေမယ့် Flawless ဟာ တဒင်္ဂသာ ဖြစ်တည်မှာပါ။ အဲဒီ တဒင်္ဂခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ဆက်ပြီး Flawless ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေရဦးမှာပါပဲ။

Flawsome ဆိုတာကတော့

"Flaw" နဲ့ "Awesome" ကို ပေါင်းစုထားတဲ့ စကားလုံးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

You are 'AWESOME' even if with 'FLAW.'

ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ ရှိသည်ဆိုဦးတော့ သင်ဟာ တော်နေ ကောင်းနေဆဲပါတဲ့။

အရာရာမှာ ပြီးပြည့်စုံဖို့ ဆင်းရဲကြီးစွာ ကြိုးစားမနေဘဲ
ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အရာလေးတွေကို လုပ်ကိုင်ရင်း
ကြိုးစားခွင့်ရှိတဲ့အရာလေးတွေကို ကြိုးစားရင်း
ဖြည့်စွက်နိုင်တဲ့ မပြီးပြည့်စုံမှုလေးတွေကို ဖြည့်စွက်ရင်း
ဖြည့်စွက်မနိုင်တဲ့ မပြီးပြည့်စုံမှုလေးတွေကိုတော့ လက်ခံရုံ လက်ခံရင်း
ဘဝကို ပေါ့ပါးစွာ အပူအပင်ကင်းစွာ ပျော်ရွှင်စွာ အောင်မြင်စွာ ဖြတ်သန်းပါနော်။

Dear Me...

စီးပွားရေးမှာ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။
လူတိုင်းအတွက် ဝင်ငွေဆိုတာ များလေ ကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလောက် ချမ်းသာမှ ကျေနပ်မှာ ဆိုပြီး
ငွေနောက်ကို အမောတကော လိုက်နေမိရင်တော့
စိတ်ရော လူပါ ပင်ပန်းရပါလိမ့်မယ်။
ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာလာပါစေ၊ မတင်းတိမ်နိုင်ဘဲ
လောဘကြောင့် အစဉ်ပူလောင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကင်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့တော့ ဒီလောက် ဝင်ငွေရတယ်၊ မနက်ဖြန်မှ ဒီထက် များအောင်လုပ်မယ်...
ဒီလတော့ ပူစရာမရှိတော့ဘူး၊ နောက်လကစပြီး စုဆောင်းမယ်...
ဒီနှစ်တော့ စီးပွားရေးလေးစနိုင်ခဲ့ပြီ၊ နောက်နှစ်တော့ ဆိုင်ခွဲဖွင့်မယ်...
စတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လေးတွေ
ရောင့်ရဲတဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့သာ
ဝင်ငွေကို ရှာဖွေမယ်ဆိုရင်
ချမ်းသာမှုကိုရော၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုပါ ရရှိနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

ဒီနေ့ညမှာ အပူအပင်ကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်ပြီး
နောက်နေ့နံနက်မှာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နိုးထနိုင်ဖို့ဆိုတာ
ငွေကြေးပြီးပြည့်စုံမှုနောက်ကို မလိုက်မှ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

ပညာရေးမှာ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ပညာဆိုတာ ဆုံးခန်းတိုင်သည်မရှိဘဲ အမြဲလေ့လာရပါမယ်။
ပြီးတော့ ပညာဆိုတိုင်း ပညာအကုန်လုံးကို တတ်ကျွမ်းနေစရာ မလိုပါဘူး။

ဒီဟာလည်း ပြီးပြည့်စုံစွာ တတ်မြောက်ချင်
ဟိုဟာလည်း ပြီးပြည့်စုံစွာ တတ်မြောက်ချင်နဲ့
ဘာတစ်ခုမှ ရေရေရာရာ မတတ်မြောက်လိုက်တာတွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။

ကိုယ်က ဘာကို ဝါသနာပါလဲ...Hobby
ကိုယ်က ဘယ်အရာမှာ ကျွမ်းကျင်သလဲ...Talent
Hobby ဖြစ်တဲ့ ပညာကို သင်ချင်သင်
ဒါမှမဟုတ် Talent ရှိတဲ့ ပညာကို သင်ချင်သင်
ဒီလောက်နဲ့တင် ဘဝအတွက် လုံလောက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိနေပါပြီ။

ပညာဆိုတာ အသုံးချဖို့နဲ့ မျှဝေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ ပညာ၊ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာဟာ အသုံးချလို့ရပါတယ်။
သူများတွေကိုလည်း မျှဝေနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ်
ပညာစုံကို ပြီးပြည့်စုံစွာတတ်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားနေရင်တော့
အသုံးချလို့လည်း မရ၊ မျှဝေဖို့လည်း မတတ်သာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။
ပင်ပန်းသမျှဟာလည်း အရာမဝင် ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

အချစ်ရေးမှာ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ ပိုလိုတောင် မရှိပါဘူး။

လူတွေဟာ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားကြတာဖြစ်ပြီး
ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူကို လိုက်ရှာနေမယ်ဆိုရင်တော့
မောသာမောပြီး ဘယ်တော့မှတွေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်က ပြီးပြည့်စုံတဲ့သူကို ရှာဖွေရမှာ၊ ရွေးချယ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
မပြီးပြည့်စုံပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်သူကို
ရှာဖွေရမှာ၊ ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ကိုယ်က လက်ခံနိုင်မလား။
သူ့ရဲ့ အတိတ်တွေကို ကိုယ်က ခွင့်လွှတ်နိုင်မလား။
သူကရော ကိုယ့်အားနည်းချက်နဲ့ အဆင်ပြေပြီး
ကိုယ့်အတိတ်တွေကို နားလည်ပေးနိုင်မလား။

ကိုယ့်ရဲ့ မပြီးပြည့်စုံမှုနဲ့ သူ့ရဲ့ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေကို ကိုယ်စီလက်ခံနိုင်ပြီဆိုရင်
အချစ်ရေးအတွက် အကြီးဆုံးဆူးပြောင်းဟာ ကင်းစင်သွားပြီလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

သူ့ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာ အက်ကွဲရာကိုယ်စီရှိပေမယ့်
ဆက်လိုက်တဲ့အခါ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်နေဖို့သာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

Perhaps imperfections can make us so PERFECT for one another.
တစ်ယောက်ရဲ့ မပြီးပြည့်စုံမှုဟာ တစ်ယောက်အတွက် ပြီးပြည့်စုံနေစေတယ်ဆိုရင်
ဒီအချစ်ရေးအတွက် ဘာများ လိုအပ်ပါဦးမလဲ။

Dear Me...

မပြီးပြည့်စုံမှုတွေဟာ တစ်ခါတလေမှာ သာလွန်တဲ့ပြည့်စုံမှု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

နှင်းဆီပန်းလေးကို ဆူးရှိလို့ အပြစ်တင်မလား?

နှင်းဆီဟာ Queen of the Garden လို့ တင်စားခံရတဲ့ပန်းဖြစ်ပြီး

လူကြိုက်အများဆုံးပန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လှပပြီး ရနံ့မွှေးတဲ့ သူ့ရဲ့ အဆင်းနဲ့ အချင်းကြောင့် သူ့ကိုခြံရံထားတဲ့ဆူးဟာ

အပြစ်ဖြစ်ဖို့နေနေသာသာ ထူးခြားချက်တစ်ခုတောင် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

နေကြာပန်းလေးကို သိသာတဲ့မွှေးရနံ့မရှိလို့ အပြစ်တင်မလား?

နေကြာပန်းဟာ လှပတဲ့ဂုဏ်ရှိသလို နေကြစေ့ဟာလည်း လွန်စွာမှ အသုံးဝင်ပါ
တယ်။ နေကြာပန်းကို မြင်ရတဲ့အခါ ပျော်ရွှင် တက်ကြွ လန်းဆန်းစေတယ်။

လူအများစုဟာ နေကြာဆိုရင် မြတ်နိုးကြပြီး သူ့မှာ သိသာတဲ့မွှေးရနံ့မရှိလို့

မုန်းနေတာမျိုး ဘယ်သူမှ မဖြစ် ကြပါဘူး။

ပန်းတွေမှာ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အားနည်းချက်တွေ ရှိကြပေမယ့် ပန်းတိုင်း ပန်းတိုင်း

အလှဆုံး ပွင့်လန်းကြစမြဲပါ။ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေကို ထူးခြားလှပမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး

ပွင့်လန်းကြစမြဲပါ။

လူတွေဟာလည်း ပန်းလေးတွေလိုပါပဲ။ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြသည့်တိုင်

အကောင်းဆုံးရှင်သန်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့မပြီးပြည့်စုံမှုတွေဆို အားသာချက်အဖြစ် ဖန်တီးယူနိုင်တာမို့ ‘ကိုယ်က

ဘယ်အရာ မပြီးပြည့်စုံလို့’ ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ မပူလောင်ပါစေနဲ့။ မပြီးပြည့်စုံမှု

တွေကို အပြစ်မမြင်ဘဲ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြည့်ပါ။

Dear Me...

The word 'Imperfect' actually means "I'm perfect"
because everyone is perfect in their own imperfect ways.

လူတိုင်းဟာ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေ ကိုယ်စီရှိကြပေမယ့်
သူနည်းသူဟန် ပြီးပြည့်စုံနေကြတဲ့ သူတွေချည်းပါပဲ။

Perfection is found in accepting your imperfections.

ပြီးပြည့်စုံမှုရရှိဖို့ဆိုတာ မပြီးပြည့်စုံမှုတွေကို လက်ခံလိုက်မှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့ကစပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေကို လက်ခံပါ။

ရှေးဆက်ပါ။

ပျော်ရွှင်ပါနော်။

Dear Me...

လောကကြီးမှာ ယုံကြည်မှုဆိုတာ အရေးပါလှပါတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ ပိုလို့တောင်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ယုံကြည်မှုဆိုတာဟာ Self Confidence ရော၊ Self Belief ရောကို
ဆိုလိုတာပါ။

နှစ်ခုလုံးကတော့ ‘မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု’ ဆိုပေမယ့် ပုံစံလေးကတော့ ကွဲပြားပါ
တယ်။

Confidence ဟာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် ဘယ်လောက်ကျွမ်းကျင်သလဲ၊
ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် ဘယ်လောက်စိတ်တိုင်းကျသလဲ ဆိုတာတွေနဲ့
သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒီအရာမှာတော်လို့ confidence ရှိလာတယ်၊ ဒီအလုပ်မှာ
ပိုင်နိုင်လို့ confidence ရှိလာတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစိတ်တိုင်းကျလို့ confidence
ရှိလာတယ်၊ ဒီလိုပုံစံမျိုးပါ။

Belief ကတော့ အဲဒီထက် ပိုလေးနက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်
မှုတွေ၊ ဖြစ်တည်မှုတွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘဲ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို
ယုံကြည်မှုမျိုးပေးနေသလဲ၊ ကိုယ်ဘယ်လိုစိတ်ခံစားမှုမျိုး ရှိနေလဲ ဆိုတာတွေနဲ့
သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယုံလို့ လုပ်လိုက်တယ်၊ စွန့်စားလိုက်တယ်၊
ရွေးချယ်လိုက်တယ်၊ ဒီလိုပုံစံမျိုးပါ။

ဘဝမှာ

Self Confidence ရှိဖို့ရော

Self Belief ရှိဖို့ရော အရေးကြီးပါတယ်။

Dear Me...

Self Belief ဆိုတာ

ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်တွေနောက်ကို လိုက်ဖို့

ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးရာကို ရွေးချယ်ဖို့

ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို လုပ်ဖို့အတွက်

သတ္တိတွေ၊ ခွန်အားတွေပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းနဲ့ တူပါတယ်။

အရာရာတိုင်းဟာ ဦးနှောက်နဲ့ ရွေးချယ်ရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါတလေမှာ နှလုံးသားနဲ့ ရွေးချယ်ရပါတယ်။ ဒီလိုရွေးချယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ Self Belief ရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးအမြတ်ရှိမလဲဆိုတာကို ဦးနှောက်က ရွေးချယ်ရပြီး အဲဒီရွေးချယ်တဲ့အခါ တခြားအကျိုးအမြတ်တွေအကုန် ရနိုင်ပေမယ့် အကျိုးအမြတ်တစ်ခုကတော့ ကျန်နေခဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အကျိုးအမြတ် ပါပဲ။

ကိုယ်ဘယ်လောက် ပျော်ရွှင်ရမလဲဆိုတာကိုတော့ နှလုံးသားကရွေးချယ်ရပြီး အဲဒီရွေးချယ်မှုရဲ့ နောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိနေမယ်ဆို ပျော်ရွှင်မှု အကျိုးအမြတ်ဟာ ဦးစွာရနိုင်တဲ့အပြင် ကျန်တဲ့အကျိုးအမြတ်တွေကလည်း နောက်ကလိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

Self Belief ရဲ့ အစွမ်းဟာ တကယ်ကို ကြီးမားပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိဖို့အတွက်
ငါမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ငါမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သံသယ
"Self-doubt" တွေကို ဖယ်ထုတ်ရပါမယ်။

ငါဒီလောက်ဆိုးရွားနေပါလား၊ ငါဒီလောက်စိတ်ပျက်စရာပါလား ဆိုတဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိမ်ငယ်စိတ်
"Self-pity" တွေကို ဖယ်ထုတ်ရပါမယ်။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဘာလဲ၊ ကိုယ်လိုချင်တာ ဘာလဲ၊ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လမ်းက
ပျော်ရွှင်စေနိုင်လဲဆိုတာကို နောက်ဆံမတင်းဘဲ ရွေးချယ်ရပါမယ်။

အတွင်းစိတ်ရဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကို တန်ပြန်ရပါမယ်။

ဥပမာ- ကိုယ်အလုပ်သွားလျှောက်တော့မယ် ဆိုပါစို့။
'ငါ့ကို သူတို့ ဘာလို့ အလုပ်ခေါ်မှာလဲ'
လို့ အတွင်းစိတ်က မကောင်းဝေဖန်နေပြီဆိုရင်
'ငါ့ကို သူတို့က ဘာလို့ အလုပ်ခေါ်နိုင်မှာလဲ'
လို့ တန်ပြန်ပြီး ရဲရဲဝင့်ဝင့် အလုပ်လျှောက်ရပါမယ်။

ယုံကြည်မှုရှိနေတဲ့အခါ 50 % အောင်မြင်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။
အကယ်၍ ရုံးနိမ့်ခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ယုံကြည်မှုကို စွန့်လွှတ်စရာ မရှိပါဘူး။
ယုံကြည်မှုကို နဂိုအတိုင်းထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အခွင့်အရေး ထပ်ပေးရပါမယ်။

Self Confidence နဲ့ Self Belief တွေကို လက်ကိုင်ထားပါ။

Dear Me...

ယုံကြည်မှုသက်သက်ပဲရှိပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု တစ်စွန်းတစ်စတောင် မရှိရင်
တော့ ဒါကို 'ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခြင်း' လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လို့ရပါတယ်။

ယုံကြည်မှုနဲ့အတူ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုကို ဆွတ်ခူးနိုင်စွမ်း
ပျော်ရွှင်မှုဟာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲပေမယ့်

ယုံကြည်မှုလွန်ကဲပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှုမရှိတာမျိုးကျ လွန်ကဲနေချိန်တစ်ခဏ
သာ ပျော်ရွှင်ရနိုင်ပြီး အချိန်တန် ကျရှုံးရတဲ့အခါ နှစ်ဆ ပူဆွေးရပါတယ်။

ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပါ။

ယုံကြည်မှုလွန်ကဲတာမျိုးတော့ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

Dear Me...

ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ရွေးချယ်လိုက်ရင်း လမ်းခုလတ်မှာ ကိုယ်ကြောက်တဲ့ အကြောက်
တရားရှိနေခဲ့တယ်ဆို လမ်းမလွှဲပါနဲ့။ ရင်ဆိုင်ပါ။

တစ်ကြိမ်တည်းရင်ဆိုင်တာမျိုးထက် အကြောက်တရားကို တဖြည်းဖြည်း ရင်ဆိုင်
ကြည့်ပါ။

လမ်းလွှဲတာထက်စာရင် အချိန်ကြာတာက ပိုကောင်းပါတယ်။
အချိန်ယူပြီး အကြောက်တရားကို ကျော်လွှားပါ။

ဒီလိုနဲ့ အကြောက်တရားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကင်းစင်လာတဲ့အခါ
ယုံကြည်ရာကို လိုက်ပြီးသားမို့ ပျော်ရွှင်တာက တစ်ဆ
အကြောက်တရားတွေကုန်လာလို့ ပျော်ရွှင်တာက တစ်ဆ
အောင်မြင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှာက တစ်ဆ

ပေါင်း ၃ ဆ ပျော်ရွှင်ရပါလိမ့်မယ်။



Dear Me...

Self Belief ဖြစ်တည်လာစေဖို့
အရေးအကြီးဆုံးကတော့ Self-care ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တတ်တဲ့သူ၊ ချစ်တတ်တဲ့သူကသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု
ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ Self Belief ဖြစ်စေဖို့ Mental နဲ့ Emo-
tional တွေကို Self-care ဖို့ လိုပါတယ်။

Mentally and emotionally care ဖို့အတွက် physical care လေးတွေ လုပ်ပေး
ရပါတယ်။

Physical care ထဲမှာ ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ ဆံပင်ပုံစံပြောင်းတာ၊ spa မှာ သွား
အနိပ်ခံတာ၊ gym ဆော့တာ၊ ကျန်းမာတဲ့အစားအစာတွေစားတာ၊ အိပ်ရေးဝဝ
အိပ်စက်တာ၊ ကောင်းကောင်းအနားယူတာ၊ ပန်းလေးတွေကို ကြည့်တာ၊ ဒါတွေ
အကုန် ပါဝင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ကောင်းအောင်နေခြင်း "Looking Good" နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ခံစားချက်ကောင်းအောင်နေခြင်း "Feeling Good" တို့က Mentally and
emotionally care ကို ထိထိမိမိ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ Self Belief ဟာလည်း ဖြစ်တည်ဖို့ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

လူတစ်ယောက်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ယုံကြည်မှုပေးရသလို
ကိုယ်ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဝိညာဉ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပေးထားရပါတယ်။

ယုံကြည်မှုအတွက် လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မလိမ်လည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
သစ္စာမဖောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အလားတူပဲ ကိုယ်ဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်
ဝိညာဉ်ကို မလိမ်ဖို့၊ သစ္စာမဖောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဖြစ်ချင်တာတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြိုးစားခွင့်တောင်မပေးတာမျိုး
ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကို လက်မခံဘဲ အခြားသူလို နေထိုင်နေတာမျိုး
လုပ်မိတဲ့အမှားတွေကို လက်မခံဘဲ မမှားဘူးလို့ အတင်းလက်ခံနေတာမျိုး
မကောင်းမှုလုပ်ထားပြီးရင် ဆင်ခြင်မှုမရှိ ဆက်ပြီးမကောင်းလုပ်တာမျိုး
ကိုယ်တိုင် ကတိတွေထားထားပြီး လွယ်လွယ်ဖျက်ဆီးပစ်တာမျိုး
ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မရောက်ခင် လွယ်လွယ် လက်လျော့လိုက်တာမျိုး
စတဲ့ စတဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်လည်တာမျိုး
သစ္စာဖောက်တာမျိုး

ဖြူစင်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဝိညာဉ်ကို ညစ်ထေးစေတာမျိုးတွေ ရှောင်ရှားရပါမယ်။

ဒီလိုမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကလည်း
ကိုယ့်အတွက် ခွန်အားဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့ တအားကြီး မခက်ခဲလှပေမယ့်

- ၁။ ငယ်စဉ်ဘဝမှာ မိသားစုပြဿနာတွေ ရှိခဲ့တဲ့အခါ
- ၂။ ချစ်ရတဲ့သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမား ရဖူးတဲ့အခါ
- ၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခါမှားဖူးပြီး အကြီးအကျယ်ကျရှုံးခဲ့တဲ့အခါ
- ၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေကို အမြဲရရှိနေတဲ့အခါ
- ၅။ မကောင်းမြင်မှု များလွန်နေတဲ့အခါ

Self Confidence နဲ့ Self Belief ရရှိဖို့ ခက်ခဲသွားတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုလူမျိုးတွေအနေနဲ့ မိမိရင်ထဲကစိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ မမေ့နိုင်စရာ မကောင်းတဲ့ အတိတ်တွေကို မဖြေဖျောက်နိုင်သည့်တိုင် အလိုက်သင့်လက်ခံပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ အရင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ပြီးမှ ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်တည်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

တစ်ခါမှားဖူးပြီး ကျရှုံးခဲ့ရလည်း အမှားထဲက သင်ခန်းစာယူကာ ယုံကြည်မှုကို ပြန်တည်ဆောက်ရပါမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က လူ ၁၀၀ မှာ ၉၈ ယောက် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ အပြစ်တင်နေပါစေ၊ မိမိရဲ့ ဘဝကို မိမိကပဲ ပုံဖော်ထုဆစ်ရမှာမို့ လျစ်လျူရှုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ရပါမယ်။

အရာရာကို မကောင်းမြင်တဲ့စိတ်တွေ လျော့ချပြီး ကျိန်းသေ အကောင်းဘက်က ပိုပိုတွေးရင်း ယုံကြည်မှုကို ရှင်သန်စေရပါမယ်။



Dear Me...

"Confidence isn't thinking you are better than anyone else;
It's realizing that you have no reason
to compare yourself to anyone else."

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာဟာ
မိမိက လူတကာထက် သာလွန်ကောင်းမွန်တယ်လို့
တဖွတ်ထိုး တွေးထင်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကို သူတပါးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်စရာမလိုဘူးလို့
အမြင်မှန်ရရှိခြင်းကသာ
မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း အစစ်အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

"Talk to yourself like you would talk to someone you love."

သင်ချစ်ရတဲ့သူကို သင်ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ စကားပြောမလဲ။

ဒီအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို စကားပြောကြည့်ပါတဲ့။

American Researcher တစ်ဖြစ်လဲ စာရေးဆရာမကြီး Brene Brown ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ ဝမ်းနည်းနေရင် စိတ်သက်သာစေချင်တယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ ရှုံးနိမ့်ခဲ့ရင် အားပေးချင်တယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ အမှားလုပ်မိရင် ခွင့်လွှတ်ချင်တယ်။ ထပ်မဖြစ်ဖို့ ဆုံးမချင်တယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ အားငယ်နေရင် ဖေးမချင်တယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူဆို ယုံကြည်မှုအပြည့်ပေးချင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဲ့လိုတွေလုပ်ဖို့တော့

လူအတော်များများက မေ့နေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒီလိုပုံစံမျိုး ပြောင်းလဲဆက်ဆံကြည့်ပါ။

ထင်မထားလောက်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

Harry Potter စာရေးဆရာမလို့ လူသိများတဲ့
ဗြိတိန် ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာမကြီး J. K. Rowling က

"Numbing the pain for a while
will make it worse when you finally feel it."

လို့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

နာကျင်စရာဆိုတာ နာကျင်လိုက်မှ ပျောက်ကွယ်မယ့်အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်စရာရှိတာကို ခဏဆိုပြီး ထုံဆေးပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်
နာကျင်မှုတွေဟာ တိုးပြီးရင်း တိုးရင်း
ထုံးဆေးကုန်တဲ့အခါ အလူးအလဲ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။
စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရသွားပါလိမ့်မယ်။

နာကျင်မှုကို ထုံဆေးမပေးပါနဲ့။
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အချိန်မှာ အားပါးတရ နာကျင်လိုက်ပါ။
ငိုစရာရှိတာ ငိုချလိုက်ပါ။
ပေါက်ကွဲလိုရင် ပေါက်ကွဲလိုက်ပါ။

နာကျင်စရာကို နာကျင်သင့်သလောက် နာကျင်ခံလိုက်မယ်ဆိုရင်
စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Dear Me...

နာကျင်မှုဆိုတာ အသုံးပြုတတ်ရင် လောင်စာဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်မှုရှိလာတဲ့အခါ လက်ခံလိုက်ပြီး သူ့ကို လောင်ကျွမ်းစေကာ
ဘဝရဲ့ ခရီးလမ်းကို အဆင်ပြေပြေ ရှေ့ဆက်နိုင်ပါတယ်။

The pain you feel today can be the strength for tomorrow.

ဒီနေ့ခံစားရတဲ့နာကျင်မှုဟာ မနက်ဖြန်အတွက် ခွန်အားဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ပါ။ လက်ခံပါ။

ဘဝအတွက် လောင်စာအနေနဲ့ အသုံးပြုပါနော်။



Dear Me...

နာကျင်မှုမှာလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခု ရှိပါတယ်။
ကိုယ်နာကျင်နိုင်သလောက်သာ နာကျင်ရပါမယ်။

နာကျင်နိုင်တာထက်ပိုပြီး နာကျင်ခံစားမိတဲ့အခါ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လောင်ကျွမ်းပြာကျစေပါတယ်။

နာကျင်မှုကို လက်မခံနိုင်ရင် စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်စေသလို နာကျင်မှုကို ခံစားလွန်
နေရင်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

အသည်းကွဲတာကို ၁၀ နှစ်လောက် ခံစားနေမယ်ဆိုရင် စစ်မှန်တဲ့အချစ်သစ်နဲ့
right person ကို ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါတယ်။ ၅ လ ဖြစ်စေ၊ ၁ နှစ်ဖြစ်စေ အသည်းကွဲတာ
ကတော့ ယုတ္တိတန်သလို Right person နဲ့ ဆုံဆည်းဖို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အမှားတစ်ခုကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နောင်တရနေမိတယ်ဆိုရင် အမှားကို အမှန်
မပြင်နိုင်ဘဲ တခြားအမှားတွေပါ ဆက်မှားတတ်ပါတယ်။ အမှားတစ်ခုလုပ်ပြီး
တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် နောင်တရတာက ယုတ္တိရှိပြီး အဲ့ဒီအမှားကို ထပ်မမှားဖို့လည်း
ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုကို လက်ခံပါ။ ခံစားပါ။
ဒါပေမယ့် လက်ခံသင့်သလောက်
ခံစားသင့်သလောက်သာ
လက်ခံ ခံစားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

Dear Me...

ကောင်းမှုတွေ ပြုခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းရဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုပါ။

ကောင်းမှုဆိုတာဟာ သိန်းတစ်ထောင်တန် အလှူကြီးလုပ်မှ
ဘုရားစေတီတွေ တည်မှ
သိမ်ကျောင်းတွေ ဆောက်မှ
ကောင်းမှုမည်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်ဒီနေ့လုပ်နိုင်တဲ့ ကောင်းမှုဟာ ဘာလဲ။
အဲဒီကောင်းမှုကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းပါပဲ။

ငှက်ကလေးတွေကို ဆန်ကျွေးတာ၊
လမ်းဘေးကတောင်းရမ်းသူတစ်ဦးကို ငွေကျပ် ၁၀၀ လှူတာက အစ
မိဘမဲ့ကျောင်း၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေကို လှူဒါန်းတာ
ဓမ္မအလုပ်လုပ်နေသူတွေကို ထောက်ပံ့တာအထိ
ကောင်းမှုမည်ပါတယ်။

ကိုယ်က ဖြူဖြူစင်စင် ကောင်းမှုလုပ်ချင်စိတ်ရှိမယ်။
ကောင်းမှုအပေါ် မျှော်လင့်ချက်လည်း ကင်းနေမယ်။
ကောင်းမှုပြုပြီး ဝမ်းသာပီတိတွေလည်း ဖြစ်ရမယ်ဆိုရင်
ဒါဟာ အမှန်အကန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကောင်းမှု ဖြစ်သွားရပါတယ်။

ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရပါတယ်။

Dear Me...

တချို့သော ကောင်းမှုတွေဟာ ကောင်းမှုလို့ သူတပါးက မြင်ရုံမြင်ပြီး ကိုယ့်အတွက်
ကတော့ အပူသောက ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်လို့ ပြုတဲ့ကောင်းမှု
မဟုတ်ဘဲ အများအမြင်တွေအတွက် ကောင်းမှုပြုတာမျိုး၊ ဂုဏ်သရေအတွက်
တကူးတက ကောင်းမှုပြုတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပေးရရင် သတင်းထဲမှာပါချင်လို့ သိန်းထောင်ချီ အလှူကြီးလုပ်ပြီး အိမ်မှာ
တော့ ကုန်သွားတဲ့ငွေတွေကို နှမြောတသဖြစ်နေရတာတွေ၊

လူအများက ချီးမွမ်းတာကိုလိုချင်လို့ သိမ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ ဆောက်ပြီး ဒီလူ ဒီလူ
မချီးမွမ်းလို့ဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲသောကရောက်ရတာတွေပေါ့။

ပြုသမျှကောင်းမှုဟာ နောင်တစ်ချိန်အတွက် ကုသိုလ်ကံဖြစ်ဖို့ နေနေသာသာ
လက်ရှိအချိန်မှာတောင် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲရပြီး အကုသိုလ်ထနေတာမျိုး ဖြစ်သွားပါ
တယ်။

ကောင်းမှုပြုပြီး 'နိဗ္ဗာန်အတွက်အထောက်အပံ့' လို့ အဆင့်မကျော်ကြပါနဲ့။
ကောင်းမှုပြုပြီး မိမိစိတ်ချမ်းသာရလား၊ ပျော်ရွှင်ရလား ဆိုတာကိုသာ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို ရိုးရိုးလေး မေးကြည့်လိုက်ပါ။

Dear Me...

Social Media ခေတ်ရယ်ဖြစ်လာတော့ အရာရာကို လူအများမြင်တဲ့ platform ပေါ် ဝေမျှတတ်ကြပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကောင်းမှုကို လူအများက မြင်ပြီး ပီတိဖြစ်စေဖို့၊ သာဓုခေါ်စေဖို့ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ဖြူစင်တဲ့ ဝေမျှခြင်းမျိုးပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ကောင်းမှုလုပ်တာကို လူအများကို ဝေမျှတဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ချီးမွမ်းခံချင်တာလား?

အောင်မြင်မှု ဖြစ်ချင်တာလား?

ခေတ်စကားပြောရရင် attention ရချင်တာလား?

ဒါဆိုရင်တော့ ဖြူစင်တာမဟုတ်ဘဲ

မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ရလိုမှုတွေ၊ အပူတွေ ပါလာပါပြီ။

လုပ်ခဲ့တဲ့ကောင်းမှုဟာလည်း

ဖြူဖြူစင်စင် ပြုခဲ့၊ လှူခဲ့၊ စွန့်လွှတ်ခဲ့တာမျိုး ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ

မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်လာပါပြီ။

ပိုဆိုးတာက လူအချင်းချင်း လှူတဲ့ ကောင်းမှုမျိုးမှာ
 အလှူခံရသူရဲ့ မျက်နှာကို ကာယကံရှင် သဘောဆန္ဒမပါဘဲ၊
 ကာယကံရှင်ရဲ့ အရှက် ဂုဏ်သိက္ခာတွေကို မငဲ့တွက်ဘဲ
 မိမိ attention ရရေးအတွက် ဝေမျှတာမျိုးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

အလှူခံသူကလည်း မိမိရဲ့မျက်နှာ၊ မိမိရဲ့ ဆင်းရဲမှုအပေါ် ဓာတ်ပုံရိုက်နေတာတွေ
 အများသိအောင် ဝေမျှနေတာတွေအတွက် စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး
 ပူလောင်ရနိုင်ပါတယ်။

အလှူပြုသူကလည်း အလှူကို အသုံးချတဲ့အတွက်ရော၊
 မိမိ attention ရရေးအပေါ်သာ အာရုံစိုက်နေတဲ့အတွက်ရော
 ကောင်းမှုအပေါ် မအေးချမ်းနိုင်ဘဲ ပူလောင်ရပါတယ်။

တကယ်တော့ ကောင်းမှုတွေဆိုတာ လူအများသိစေဖို့မှ မဟုတ်တာပါဘဲ။
 ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က သိဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရဖို့သာ ကောင်းမှု
 ပြုပါ။

ကောင်းမှုမှာ အတ္တလေး ပါတယ်ဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီအတ္တဟာ ပူလောင်ခြင်းတွေဖြစ်
 စေတဲ့ အတ္တမျိုး မဟုတ်ဘဲ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ ဖြူဖြူစင်စင် အတ္တ
 လေးသာ ဖြစ်ပါစေနော်။



Dear Me...

ပြုခဲ့သမျှ ကောင်းမှုတွေကို ပြန်တွေးပြီး
ကောင်းမှုအသစ်တွေကို ဆက်ပြုပြီး
စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ၊
စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေကို
ကုစားနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ နေမပျော်တော့တဲ့အထိ
စိတ်ဆင်းရဲနေပါစေဦးတော့

“ဪ...ဘဝမှာ နေထိုင်ရင်း ဒီလိုကောင်းမှုတွေတော့ လုပ်ခဲ့နိုင်သား၊
ဆက်လည်း လုပ်ရဦးမှာပေါ့လေ” လို့တွေးပြီး
ပြန်လည်ခွန်အားယူ ရှေ့ဆက်နိုင်ပါတယ်။

ကောင်းမှုကနေ ရရှိတဲ့ ဒီအကျိုးကျေးဇူးလေးကတော့
တကယ်ကို ကောင်းမွန်လှပါတယ်။



Dear Me...

စာရေးဆရာကြီး Dodinsky ကတော့ ကောင်းမှုပြုခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီလိုပဲ
ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

"A good deed a day makes your heart healthy and bubbly all day."

ဒီနေ့ကောင်းမှုပြုခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသား၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို တစ်နေ့ကုန်
ကျန်းမာလန်းဆန်းစေပါတယ်တဲ့။

စိတ်အေးချမ်းရတဲ့ ကောင်းမှုမျိုးဖြစ်ဖို့တော့ မမေ့နဲ့နော်။

လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ကောင်းမှုကိုပဲ လုပ်ပါ။

ကောင်းမှုအပေါ် မျှော်လင့်ချက်တွေ မထားပါနဲ့။

ကောင်းမှုအကြောင်းခံစားပြီး ပီတိဖြစ်ပါ။

ကောင်းမှုလုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စေပါ။

Dear Me...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ခြင်းမှာ
ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့က
အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ နံပါတ် ၁ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တိုင်း အိပ်ရေးတွေအပျက်ခံကာ အလုပ်တွေ မတရားလုပ်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်
ထိခိုက်သွားပြီး ဘယ်တော့မှ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုး

ငွေကို နှမြောလို့ ဈေးပေါ်တဲ့ လမ်းဘေးစာတွေချည်း နေ့တိုင်းစားတဲ့အတွက်
အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပြီး ချွေတာာခဲသမျှငွေတွေ ကုန်သွားတဲ့အပြင် အကြွေးတွေပါ
ယူရကာ မသေသရွေ့ ဆေးကုသရတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုး

စိတ်အလိုဆန္ဒအရ ဆေးလိပ်တွေ အလွန်သောက်မိတဲ့အတွက် အဆုတ်ရောဂါ
ဖြစ်ပြီး အသက်တိုသွားရတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုး

ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေ လောကကြီးမှာ အများကြီးမှ အများကြီးရှိပါတယ်။

ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ တရားခံကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်တတ်ခြင်း
ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တတ်ခြင်းတို့ကြောင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးမိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးထက် ဘယ်အရာကိုမှ ပိုမချစ်ပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးထက် ငွေကို ပိုမချစ်လေနဲ့။
ကျန်းမာနေမှ ငွေတွေ ပိုရှာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးထက် အလုပ်ကို ပိုမချစ်လေနဲ့။
ကျန်းမာနေမှ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ရသူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးကို အထိခိုက်မခံလေနဲ့။
ကျန်းမာနေမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာ ရှင်သန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကိုလည်း ကျန်းမာရေးထက် ပိုမချစ်လေနဲ့။
တဒင်္ဂစိတ်အလိုဆန္ဒတွေကြောင့် အသက်တိုရတာဟာ မတန်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးထက်
ဘယ်အရာဆို
ဘယ်အရာကိုမှ
ပိုပြီး မချစ်ပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးဟာ နံပါတ် ၁ ဆိုတာ အမြဲသတိရှိပါနော်။

Dear Me...

အိပ်ရေးနဲ့ အိပ်ချိန်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

လူတစ်ယောက်အတွက် အိပ်ရေးဟာ ၇ နာရီနဲ့ ၈ နာရီ ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေရပါမယ်။
အိပ်ရေး ၆ နာရီလောက် ရှိသေးတာက ကျန်းမာရေးကို အများကြီး ထိခိုက်စေ
ပေမယ့် နေ့တိုင်းလိုလို အိပ်ရေး ၅ နာရီနဲ့အောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးနဲ့
အလှအပကို သိသိသာသာ ထိခိုက်လာစေမှာပါ။

ကိုယ်ခံအားတွေ နည်းလာမယ်။

ဖျားနာလွယ်လာမယ်။

နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အစာအိမ်တွေ ထိခိုက်လာမယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း အားနည်းလာမယ်။

ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်အားနည်းလာမယ်။

အသားအရေ ထိခိုက်ပျက်စီးလာမယ်။

အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်လာမယ်။

ဒီလိုကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးရှိတာကြောင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ဂရုစိုက်တယ်ဆိုရင်

အိပ်ရေးမပျက်ပါစေနဲ့၊ အိပ်ချိန်မှန်ပါစေနော်။



Dear Me...

အိပ်ရေး ၇ နာရီပြည့်ရင် အိပ်ရေးဝတယ်ဆိုပြီး
ည ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီမှ အိပ်ပြီး
နံနက် ၉ နာရီ၊ ၁၀ နာရီမှ ထတာဟာ
အလဟဿပါပဲ။

အိပ်ရေးတော့ ဝပါရဲ့၊ အိပ်ချိန်မမှန်ဘူးဆိုရင် ဆိုးကျိုးတွေဟာ အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံး အိပ်စက်ချိန်ကတော့
ည ၁၁ နာရီကနေ ၁၂ နာရီအတွင်း အိပ်ရာဝင်ပြီး
နံနက် ၆ နာရီကနေ ၈ နာရီအတွင်း အိပ်ရာထတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်တစ်ခု ပုံသေထားပြီး မှန်မှန်အိပ်စက်ပါ။
အိပ်ရေးပြည့်အောင် အိပ်ပါ။

ဒါဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

နံနက်စာကို ရှင်ဘုရင်လို စားပါ။
နေ့လည်စာကို မင်းသားလေးလို စားပါ။
ညစာကိုတော့ သူဆင်းရဲလို စားပါတဲ့။

ဆိုလိုချင်တာက
နံနက်စာကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အများဆုံးစားဖို့
နေ့လည်စာကို သင့်တင့်မျှတရုံစားဖို့နဲ့
ညစာကို လျော့ချစားသောက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူအများစုဟာ ပြောင်းပြန် ကျင့်သုံးလေ့ရှိပါတယ်။

နံနက်စာဆို နည်းနိုင်သမျှ အနည်းဆုံး စားချင်ပြီး
ညရောက်လေ ပိုစားလေ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒါဟာ မကောင်းတဲ့ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်စာဟာ နေ့တစ်နေ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

တစ်နေ့တာအတွက် လုံလောက်တဲ့ ခွန်အားတွေ ရရှိဖို့နဲ့
တစ်သက်တာအတွက် ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့
နံနက်စာကို များများနဲ့ အာဟာရရှိရှိ စားသောက်ပေးရပါမယ်။

Dear Me...

နံနက်စာကို မှန်မှန်မစားခြင်း
နံနက်စာ ပျက်ကွက်ခြင်းရဲ့ နောက်မှာ
ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်လွယ်လာခြင်း၊
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်လာခြင်း၊
ပျော်ရွှင်ဟက်ကြွလန်းဆန်းမှုများ ပျောက်ဆုံးလာခြင်း၊
လူမှုဆက်ဆံရေး အားနည်းလာခြင်း၊
ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောများ ထိခိုက်လာခြင်း၊
အမေ့လွယ်ခြင်း၊ ကြာကြာမစဉ်းစားနိုင်ခြင်း၊
အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာခြင်း၊
နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာခြင်း၊
အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊
ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် လွယ်ကူလာခြင်း၊
ခေါက်ကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်လာခြင်း၊
အသက်အရွယ်ထက် ပိုမိုပြီး အားအင်ချိနဲ့လာခြင်း၊
ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်လာခြင်း၊
ကြွက်သားအားနည်းလာခြင်း၊
ဝမ်းဗိုက်အဆီများ ဖြစ်လာခြင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ရုပ်ဆိုးလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

နံနက်စာဟာ အဲ့သလောက်ထိ အရေးကြီးပါတယ်။
ဒါကြောင့် အိပ်ရာထပြီး ၂ နာရီအတွင်း
အာဟာရအပြည့်နဲ့ နံနက်စာကို စားပေးပါနော်။

Dear Me...

အသည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်အများဆုံး အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဲလ်တွေကို အသစ်ပြန်ပွားစေနိုင်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာကို သွေးတိတ်စေခြင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တွေကို သိမ်းဆည်းပေးခြင်း အပါအဝင် တာဝန်ပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ကို အသည်းလေးက ထမ်းဆောင်နေရပါတယ်။

အသည်းဟာ တော်ရုံနဲ့ မပျက်စီးတတ်ပေမယ့် ပျက်စီးပြီဆိုရင်လည်း ကုသလို့မရလောက်တဲ့အထိ လူကို အန္တရာယ်ပေးတတ်ပါတယ်။

- အသည်းကျန်းမာဖို့အတွက်
- အရက်ဘီယာ လျော့သောက်ရပါမယ်။
- ဆေးလိပ် ရှောင်ရပါမယ်။
- မိစ္ဆာ အစားအစာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။
- လမ်းဘေးစာတွေ လျော့နိုင်သမျှ လျော့စားရပါမယ်။
- အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ရပါမယ်။
- နံနက်စာ မှန်မှန် စားရပါမယ်။

အသည်းလေးကို ဂရုစိုက်ပါ။



Dear Me...

နှလုံးခုန်နေမှ လူဟာ အသက်ရှင်နေမှာမို့
နှလုံးဆိုတာဟာ လူတွေအတွက် အဓိက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါဟာ အဖြစ်များသလို
Silent Killer တိတ်တဆိတ်လူသတ်သမားလို့လည်း တင်စားပါတယ်။
ဒါကြောင့် အသက်ရှည်ချင်တယ်ဆိုရင် နှလုံးကျန်းမာနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နှလုံးကျန်းမာဖို့အတွက်
အထိုင်မများဘဲ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။
ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
သင့်တင့်မျှတအောင် စားသောက်ပါ။
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။
လိုတာထက်ပိုပြီး နှင်းကန်စားသောက်ခြင်းမျိုး ရှောင်ပါ။
စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းအောင်နေပါ။
အကောင်းဘက်ကို များများမြင်ပါ။
ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကို ခဏသာ ခံစားပါ။

နှလုံးကျန်းမာချင်တယ်ဆို ကျန်းမာတဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံ ရှိရမယ့်အပြင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဒုက္ခမပေးဖို့၊ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

နှလုံးလေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

Dear Me...

အသက်ရှူနေသရွေ့ အဆုတ်ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဆုတ်ပျက်စီးပြီဆိုရင်လည်း ပြန်ကောင်းဖို့ မရှိဘဲ
အသက်တိုရမှာ ဖြစ်တာမို့
အဆုတ်ကို ဂရုစိုက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုတ်ကျန်းမာဖို့အတွက် အဓိကအကျဆုံးနဲ့ အရေးအကြီးဆုံးကတော့
ဆေးလိပ် လုံးဝ မသောက်ဖို့ပါပဲ။

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတိုင်းလိုလို အဆုတ်ကင်ဆာနှင့်ဖြစ်စေ၊
အဆုတ်ရောဂါနှင့်ဖြစ်စေ အသက်ဆုံးရှုံးကြရပါတယ်။

ဆေးလိပ်ကို လုံးဝ ဖြတ်တောက်ပါ။

ခြင်ဆေးခွေများ အသုံးပြုခြင်း လျော့ချပါ။

လေထုညစ်ညမ်းတဲ့ နေရာတွေမှာ အကြာကြီးမနေပါနဲ့။

လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့နေရာမှာ နံနက်တိုင်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

သင့်တင့်မျှတအောင် စားသောက်ပါ။

အဆုတ်ကျန်းမာရေးကို နှစ်စဉ် စစ်ဆေးပါ။

အဆုတ်လေးကို ဂရုစိုက်ပါနော်။

Dear Me...

ကျောက်ကပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်က မလိုအပ်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ဆီးအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရတဲ့ တာဝန်ကို အဓိက လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ အဆိပ်အတောက်မှန်သမျှကို ကျောက်ကပ်က လက်ခံပေးရပါတယ်။

ကျောက်ကပ် ၂ ခုလုံး အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆီးဆိပ်တွေ များလာပါတယ်။ အဲဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်စီးလာပြီး အတန်ကြာတဲ့အခါ အသက်ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ကို သန့်စင်ပေးမှ အသက်ရှင်တော့မယ်အခြေအနေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လည်း တစ်ပတ်ကို ၃ ကြိမ်လောက် သန့်စင်ပေးရတဲ့အတွက် ငွေကြေးများစွာကုန် ကျပြီး လူလည်း ကျန်းမာဖို့ ခက်ခဲတာမို့ မပျက်စီးခင်သာ ကျောက်ကပ်ကို ဂရုစိုက် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ရေကို ပုံမှန် သောက်သုံးရပါမယ်။
- ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်းတဲ့ အစားအစာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။
- မကျန်းမာတဲ့အစားအစာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။
- ဆေးလိပ် မသောက်သင့်ပါဘူး။
- လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် လုပ်ရပါမယ်။
- နံနက်စာကို ဂရုစိုက်စားသောက်ရပါမယ်။
- အိပ်ချိန်မှန်မှန်၊ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ရပါမယ်။
- မလိုအပ်ဘဲ ဆေးဝါးတွေကို မသောက်သုံးရပါဘူး။

ကျောက်ကပ်လေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

Dear Me...

စားသောက်မှုပုံစံမှန်ကန်နေမှ ကျန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်ကြီးထဲမှာ အစားအစာတွေဟာ လတ်ဆတ်မှု မရှိကြတော့ပါဘူး။
ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ တာရှည်ခံဆေးတွေနဲ့ အန္တီရယ်တွေဟာ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့
အပြင် အရသာရှိပြီး ဘေးအန္တီရယ်ဖြစ်စေတဲ့ အသင့်အစားအစာတွေ၊ အေးခဲ
အစားအစာတွေဟာလည်း အပြည့်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ
အဖြစ်များလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာလိုပဲဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာအောင်တော့ စားသောက်ရမှာပါပဲ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီတွေ၊ စားအုန်းဆီတွေထက် နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီတို့ကို
ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်ပြီးရုံနဲ့မပြီး ဆီဆိုရင် ဘာဆီဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သမျှ
လျော့သုံးရပါမယ်။

အချိုမှုန့်တွေနဲ့ အရသာမှုန့်တွေ ရှောင်ရပါမယ်။

ဆားနဲ့ သကြား လျော့စားရပါမယ်။

နို့ဆီတွေ၊ နို့စိမ်းတွေလည်း လျော့သုံးရပါမယ်။

အငန်၊ အချို၊ အဆီအဆိမ့်တွေ လျော့ရပါမယ်။

အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်တွေ လျော့စားရပါမယ်။

လေဖောင်းကြွပ်ရွ အစားအစာတွေ လျော့စားရပါမယ်။

စည်သွပ်ဘူးတွေ လျော့စားရပါမယ်။

အချိုရည်တွေ၊ သံဘူးတွေကို လျော့သောက်ရပါမယ်။

အင်မတန်ပေါများလာပြီး စားလည်းစားကောင်းလွန်းပေမယ့် ဘာနဲ့ကြိတ်ထား
မှန်းမသိတဲ့ အသားလုံး၊ ပင်လယ်စာလုံးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရပါမယ်။
စားချင်ရင် စိတ်ချရတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်က ကြက်အူချောင်းနဲ့ အသားလုံးတွေကို
စားပါ။ ဒါတောင် လျော့စားရပါမယ်။

လမ်းဘေးက ဆီကြော်အစားအစာတွေ၊ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကြော်ထားတဲ့
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က ဆီကြော်မုန့်တွေ၊ လမ်းဘေးအသုပ်တွေ၊ ဒုတ်ထိုးတွေ၊
အကင်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့စားရပါမယ်။
မသန့်ရှင်းဘူးဆိုရင်တော့ ပိုလို့တောင် ရှောင်ရပါမယ်။

အပြင်စာထက် အိမ်ကချက်တဲ့ အစားအစာကို ပိုစားသင့်ပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို ဆားရေစိမ်တာ၊ သေချာဆေးကြောတာမျိုး
မပျင်းမရိ လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ အသားငါးတွေဆိုလည်း သေချာသန့်စင်ပြီး ကျက်
သည်အထိ ချက်ပြုတ်ရပါမယ်။ ကြော်ပြီး သုံးပြီးတဲ့ဆီတွေဆို အပြီးစွန့်ပစ်ရပါမယ်။
ပြန်မသုံးရပါဘူး။

အဓိက, ကတော့ ကျန်းမာရေးအသိတွေ အမြဲရှိနေဖို့ပါပဲ။
အသိတွေအမြဲရှိနေဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တတ်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာတွေ၊ ဆောင်းပါးတွေ၊ ဝီဒီယိုတွေ၊ အစီအစဉ်တွေကို
ကျော်မသွား ရှောင်မသွားဘဲ မိမိအတွက်ဆိုတာ ခေါင်းထဲအမြဲထည့်ပြီး အစဉ်
လိုက်စားနေသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။
စားသောက်မှုပုံစံကို ဂရုစိုက်ပါနော်။

အသက်ရှည်ကျန်းမာစေဖို့
နပျိုလှပစေဖို့
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းမရှိဘဲ
အထိုင်များတဲ့သူတွေဟာ အသက်တိုလေ့ရှိပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု မှန်မှန်လုပ်နေဖို့ဆိုတာ
Gym ကို သွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

နံနက်စောစော လမ်းထလျှောက်တာ
ကန်ဘောင်မှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ၅ မိနစ်လောက် လုပ်တာ
အိမ်မှာ ပုံမှန် ဒိုက်ထိုးတာ၊ အိပ်ထမတင် လုပ်တာ
စက်ဘီးစီးတာ စတာတွေဟာလည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါပဲ။
ခက်လည်း မခက်ခဲသလို ပင်လည်း မပင်ပန်းပါဘူး။ အချိန်လည်း မကုန်ပါဘူး။

ထိုင်မနေဘဲ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။
အိမ်မှုကိစ္စတွေနဲ့ လှုပ်ရှားနေရတာဟာ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

တစ်နေ့တာမှာ အထိုင်များနေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်မိပြီဆိုရင်
၁ နာရီလောက် ကျိန်းသေ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု လုပ်ပါ။

ဒါဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာစေတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

Health is not valued till sickness comes.

နာမကျန်းမှုတွေ ဖြစ်မလာမချင်း ကျန်းမာရေးဟာ တန်ဖိုးထားမခံရပါဘူး။

မှန်လည်း မှန်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ဝေဒနာမခံစားနေသရွေ့ ကျန်းမာရေးကို လျစ်လျူရှုတတ်ကြပါတယ်။

ဝေဒနာခံစားလာရပြီဆိုရင်လည်း ခဏတော့ ဂရုစိုက်ကြပြီး

ဝေဒနာတွေပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါ ဂရုစိုက်ဖို့ ပြန်မေ့သွားပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း သေးငယ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ ကြီးလာပြီး

ကုသရလွယ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာလည်း

ကုသလို့မရတော့တဲ့အထိ ဆိုးရွားလာတတ်ပါတယ်။

Don't let illness make you realize the value of health.

နာမကျန်းမှုဖြစ်လာမှ ကျန်းမာအောင်နေဖို့ သတိပြုမိတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

အချိန်နှောင်းတတ်ပါတယ်။

Prevention is better than Cure.

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်

ဆိုတဲ့စကားလည်း ရှိသေးတာကိုး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုပြီး

ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ပြီး

သက်ရှည်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ဘဝကို ဖြတ်သန်းသင့်ပါတယ်။



Dear Me...

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကျန်းမာခြင်းဟာ ယှဉ်တွဲနေပါတယ်။

ပျော်ပျော်နေတာဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာစေတာ မှန်သလို
ကျန်းမာနေမှလည်း ပျော်ရွှင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Be Healthy, Be Happy.



Dear Me...

ကိုယ့်ဘေးနားမှာ လှပတဲ့အရာတွေ တည်ရှိနေတာကို မမေ့ပါနဲ့။

ဂျာမနီစာရေးဆရာမကြီး Anne Frank ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။

"Think of all the beauty still left around you and be happy."

ဘေးနားမှာ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အလှအပတွေကို ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်ပါတဲ့။

လူအများစုဟာ ကိုယ့်ဘေးနားမှာ ကျန်ရစ်နေသေးတဲ့ မြတ်နိုးဖွယ်ရာအရာတွေကို ခံစားမယ့်အစား အပြစ်အနာအဆာတွေ၊ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ပိုပြီး အာရုံစိုက် အချိန်ကုန်လေ့ရှိပါတယ်။ မရှိတော့တဲ့အရာတွေကို တမ်းတလွမ်းဆွတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုကနေ ကျန်ရစ်နေတဲ့ အလှတရားတွေကို ခံစားခွင့်မရတော့တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက်နေတာ
မရှိတော့တဲ့အရာတွေကို လွမ်းနေတာဟာ
ကိုယ့်ကို ပူလောင်စေပါတယ်။

လက်ရှိ ကျန်နေသေးတဲ့အရာတွေကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှသာ
ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျောင်းတက်တယ်။ စာတွေ ကြိုးစားတယ်။
 ရုံးသွားတယ်။ အလုပ်တွေ ဝန်ပိတယ်။
 အိမ်မှာရှိတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေနဲ့ လုံးပန်းတယ်။
 ဖုန်းနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 Social Media နဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 ချစ်ရသူတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 မုန်းရသူတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 အလွမ်းတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 ပြဿနာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်တယ်။
 နေ့စဉ်တာဝန်တွေနဲ့ အချိန်မလောက်ဘူး။
 ရုန်းကန်ရတယ်။ ရင်ဆိုင်ရတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။

ဒီလိုနဲ့
 ကိုယ့်အိမ်ရှေ့မှာ နှင်းဆီပန်းလေးတစ်ပွင့် ပွင့်နေတာကို
 သိတောင်မသိဘူးဆိုရင်

လောကကြီးမှာနေရတာဟာ
 ရုန်းကန်ပင်ပန်းရဖို့ သက်သက်အပြင် ဘာရှိဦးမှာလဲ။

တကယ်တော့ ဘဝရဲ့ အလုပ်တွေဟာ ရှင်သန်နေသရွေ့ များပြားနေမှာပဲ။
 ကိုယ့်ဘာသာ break တွေ ယူနိုင်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။
 ဘယ်လောက်အလုပ်များနေပါစေ
 ကိုယ့်ဘေးနားက အလှအပတွေကို ခံစားနိုင်ပြီး
 ခဏတာလောက်ဖြစ်ဖြစ် ရုန်းထွက်နိုင်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

Dear Me...

ခရီးသွားတဲ့သူနှစ်ယောက် ရှိတယ်။
ကားတစ်စီးတည်း အတူစီးကြတယ်။

တောင်တန်းတွေဘက် အတူသွားတော့
နံပါတ် ၁ ခရီးသွားသူက ဖုန်းနဲ့ အလုပ်တွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေခဲ့တယ်။
ဓာတ်ပုံရိုက်ဖို့ အချိန်ခဏပေးရုံကလွဲပြီး
ကျန်တဲ့အချိန်တွေဟာ အလုပ်မှ အလုပ်ပဲ။

နံပါတ် ၂ ခရီးသွားသူကတော့
တောင်တန်းတစ်လျှောက် သာယာမှုတွေ
တိုက်ခတ်နေတဲ့ လေအေးမြမြလေးတွေ
ပွင့်လန်းနေတဲ့ ပန်းလေးတွေ
စိမ်းစိုအုံ့မိုင်းနေတဲ့ အပင်ကြီးတွေ
တေးသီနေတဲ့ ငှက်ကလေးတွေ

ကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့

ထိပ်ပိုင်းရောက်လေ ပိုလှလေ ဖြစ်တဲ့ တောင်ပေါ်မြင်ကွင်းတွေ
အားလုံးကို အပြည့်အဝ ခံစားဖြစ်ခဲ့တယ်။
အလုပ်တွေအားလုံးကို ခရီးဆီ သယ်မလာခဲ့ပါဘူး။

ပင်လယ်ကြီးဆီ အတူသွားတော့
နံပါတ် ၁ က ချစ်သူနဲ့ ပြဿနာတွေ တက်ခဲ့တယ်။
ငိုကြွေး ဝမ်းနည်းနေပြီး အခန်းထဲ အောင်းနေခဲ့တယ်။

နံပါတ် ၂ ကတော့
ပင်လယ်ကြီးရဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့ အလှတရားတွေ
လတ်ဆတ်တဲ့ ပင်လယ်လေနှွေးနှွေးလေးတွေ
ဖြူဖွေးဖွေး သဲသောင်ပြင်ကြီးနဲ့ ခရုခွံလေးတွေ
ရိုက်ခတ်လာတဲ့ လှိုင်းလုံးတွေ
ပင်လယ်နဲ့ ရေလှိုင်းသံလေးတွေ
ကမ်းခြေရဲ့ နေဝင်ချိန်
စတာတွေကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပင်လယ်စာတွေစားရင်း ခံစားဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။
အခန်းထဲပြန်ရောက်ကာမှ အိမ်ကလူတွေနဲ့ ချစ်သူဆီ ဖုန်းဆက်စကားပြောပါတယ်။

ဒီခရီးမှာ ဘယ်သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တဲ့သူလဲ?
အလုပ်၊ တာဝန်၊ အချစ်၊ အမုန်း၊ အားလုံးကို break ထားခဲ့ပြီး
မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူနိုင်သူဟာ ဘယ်သူပါလဲ?
ပူလောင်မှုတွေကို ဘေးဖယ်ထားပြီး
ကိုယ့်ဘေးနားက အလှအပတွေကို ခံစားနိုင်သူဟာ ဘယ်သူပါလဲ?

အဖြေက သိသာထင်ရှားနေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုပဲ...



ကိုယ်ရော ခရီးသွားတဲ့အခါ နံပါတ် ၁ လို ကျင့်သုံးဖြစ်နေလား?
 နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်အောင် ထားဖြစ်ရဲ့လား?
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးစားပေးဖြစ်ရဲ့လား? အချိန်ပေးဖြစ်ရဲ့လား?

ဒါကိုတော့ ပြန်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။



အကြည်တတ်စုဆောင်းခြင်း



Dear Me...

ကိုယ့်အတွက် အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ဖြည့်ပါ။

အကြည်ဓာတ်ရှိတဲ့သူဟာ မျက်နှာမြင်ချစ်ခင်စရာဖြစ်တယ်။ လူချစ်လူခင်များတယ်။
ဩဇာညောင်းတယ်။ ယုံကြည်ချင်စရာကောင်းတယ်။ အောင်မြင်မှုများတယ်။
အမြဲတက်ကြွလန်းဆန်းနေပြီး ကျန်းမာတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းအပြည့်၊
အေးချမ်းခြင်းအပြည့်နဲ့ တစ်ဘဝလုံး နေထိုင်သွားနိုင်ပါတယ်။

အကြည်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်တွေဟာ အံ့မခန်းပါပဲ။

ကိုယ့်မှာ အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ရှိလာစေဖို့

မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊

ဒေါသကြီးခြင်း၊

အမုန်းတရားများခြင်း၊

ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်း၊

သစ္စာမရှိခြင်း၊

အတ္တကြီးခြင်း၊

သဒ္ဓါနည်းခြင်း၊

ညည်းညူတတ်ခြင်းနဲ့

အတင်းတုပ်ခြင်းတွေကိုတော့ ရှောင်ရှားရပါမယ်။

စိတ်ထားလေးလှလာလေလေ အကြည်ဓာတ်လေးတွေ ပြည့်လာလေလေပါပဲ။



Dear Me...

ဘယ်သူ့ကိုမှ မနာလိုမဖြစ်စေပါစေနဲ့။
မနာလိုဖြစ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲပြီး
အကယ်၍ တစ်နည်းတစ်ဖုံ အောင်မြင်ခဲ့ရင်တောင်
ပျော်ရွှင်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

မနာလိုခြင်းဟာ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်ဖြစ်လို့
မနာလိုကြီးသူဟာ အမြဲ မငြိမ်းမချမ်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်

ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူတိုင်းကို ချစ်ခင်တတ်ပါစေ။
သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို လက်ခံတတ်ပါစေ။
အရေးအကြီးဆုံးကတော့
ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ် ပျော်ရွှင်တတ်ပါစေနော်။

သူ့ ၁၀၀၀ ရတာကိုလည်း ဝမ်းသာပေးပါ။
ကိုယ် ၁၀၀ ရှိနေတာကိုလည်း ကျေနပ်ပေးပါ။
ပျော်ရွှင်မှုကို မနာလိုခြင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ မဖျက်စီးပါနဲ့။

Dear Me...

ဆွင်ဇာလန်ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး Max Frisch က

"Jealousy is the fear of comparison." လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

မနာလိုခြင်းဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းက ဖြစ်တည်လာတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုပဲ တဲ့။

ဘယ်အရာကိုမဆို သူများနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်လေ့ရှိတဲ့သူဟာ
ယှဉ်ပြိုင်လို့ မနိုင်တဲ့အခါ
မနာလိုခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတော့တယ်။

ဘဝမှာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းတွေကို လျော့ချလိုက်မယ်ဆိုရင်
မနာလိုခြင်းတွေလည်း နည်းပါးသွားပါလိမ့်မယ်။

မနာလိုခြင်း နည်းလာလေလေ
အေးချမ်းလာလေလေ ပါပဲ။

Dear Me...

လောကကြီးထဲက လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ကတော့
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းတွေနဲ့ ကြုံနေရမှာပါပဲ။

သူများက ကိုယ့်ကို လာယှဉ်ပြိုင်တဲ့အခါ
အဲဒီယှဉ်ပြိုင်မှုတွေကို လစ်လျူရှုရမှာ ဖြစ်ပြီး

ကိုယ့်အနေနဲ့တော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကလွဲလို့
စာယ်သူနဲ့မှ မယှဉ်ပြိုင်မိအောင် နေသင့်ပါတယ်။



Dear Me...

တကယ် တိုးတက်ချင်တယ်၊ တကယ်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်
သူများနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ယှဉ်ပြိုင်ရမှာပါ။

မနေ့ကထက် ဒီနေ့ ကိုယ် ဘာတွေပိုကောင်းလာသလဲ။

မနှစ်ကထက် ဒီနှစ် ကိုယ် ဘာတွေပိုတော်လာသလဲ။

ဒီလိုမျိုး အခုလက်ရှိ ကိုယ်က အရင်က ကိုယ်ထက်

ဘာတွေ ပို improve ဖြစ်လာသလဲဆိုတာကို ယှဉ်ပြိုင်နေသင့်ပါတယ်။

ဒီလိုသာဆို

တကယ်လည်း အောင်မြင်တိုးတက်လာမှာဖြစ်သလို

တပြိုင်တည်းမှာပဲ

အေးလည်း အေးချမ်းရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

ဒေါသဆိုတာ မီးလိုပါပဲ။ ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ မီးလိုပြောရင် ပိုမှန်မယ်။
ဒေါသကြီးတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မီးမြှိုက်နေတာနဲ့တူပြီး
ကိုယ်လည်းပူလောင်ရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပူလောင်စေပါတယ်။

နေပူလည်း စိတ်တို၊ မိုးရွာလည်း စိတ်တို၊
အသေးအဖွဲလေးတွေကအစ စိတ်တိုတတ်သူတွေ၊

နည်းနည်းမှ အမှားမခံ၊ အပြောမခံ၊ ဆတ်ဆတ်ထိမခံ စိတ်ဆိုးလွယ်သူတွေ၊

ကိုယ်လည်းကြမ်း၊ နှုတ်လည်းကြမ်း၊ နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်း ရန်ဖြစ်တတ်သူတွေ၊

အဲ့ဒီလို ဒေါသကြီးတဲ့သူမျိုးထဲမှာ ကိုယ်မပါပါစေနဲ့။

ဒေါသကြီးတဲ့သူဟာ ရုပ်ဆိုးတတ်သလို
ရောဂါထူပြောပြီး အသက်တိုစေပါတယ်။

ပုထုစဉ်လူသားမို့ ဒေါသဆိုတာ ရှိနိုင်တာပါပဲ။
ဒေါသအလုံးစုံ ကင်းစင်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

တတ်နိုင်သမျှ သည်းခံစိတ်လေးမွေးပါ။
ကြီးတဲ့ကိစ္စ သေးအောင်၊ သေးတဲ့ကိစ္စ ပပျောက်အောင် စိတ်ကို ဖြေလျော့ပါ။

ဒေါသနည်းလာတဲ့အခါ အလိုလို အေးချမ်းမှုတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ်။



Dear Me...

"You cannot see your reflection in boiling water.
Similarly, you cannot see the truth in a state of anger."

ဆူပွတ်နေတဲ့ရေထဲမှာ ကိုယ့်ပုံရိပ်ကိုယ် မမြင်နိုင်သလိုပါပဲ။
ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ ဘယ်အမှန်တရားကိုမှ မမြင်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်ပုံရိပ်ကိုယ် ပြန်မြင်နိုင်ဖို့ ဆူပွတ်နေတဲ့ရေ ငြိမ်သွား အေးသွားတဲ့အထိ
စောင့်ဆိုင်းရမှာဖြစ်ပြီး အမှန်တရားတစ်ခုကို မြင်နိုင်ဖို့ဆိုရင်လည်း ဒေါသတွေ
လျော့ပါးသွားတဲ့အထိ စောင့်ဆိုင်းရပါတယ်။

ဒေါသတွေများနေတဲ့အချိန်မှာ ပြောတဲ့စကားဟာ မှားတတ်ပါတယ်။
လုပ်တဲ့လုပ်ရပ်ဟာ နောင်တရစရာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒေါသဟာ အမှားတွေဆီကိုသာ ဦးတည်တတ်တာမို့
ဒေါသဆို တတ်နိုင်သမျှ ချုပ်တည်းသည်းခံနိုင်ဖို့
မချုပ်တည်းနိုင်ခဲ့လို့ ဒေါသဖြစ်သွားပြီးရင်လည်း ဒေါသကို လျော့ချနိုင်ဖို့
လေ့ကျင့်ထားသင့်ပါတယ်။

"When you are ANGRY, be SILENT." တဲ့။

Dear Me...

ဂျာမန်လူမျိုး Spiritual teacher တစ်ဖြစ်လဲ
နာမည်ကြီးစာရေးဆရာ Eckhart Tolle ကတော့

"Where there is anger, there is always pain underneath."
လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒေါသရဲ့နောက်မှာ ဝေဒနာဆိုတာ ရှိစမြဲပဲတဲ့။

သူများကိုဒေါသထွက်ရင် ကိုယ့်အတွက် ဝေဒနာဖြစ်ရသလို
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဒေါသထွက်ရင်လည်း ကိုယ်ပဲ ဝေဒနာဖြစ်ရတာမို့

ဒေါသတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချပါနော်။



Dear Me...

လူဆိုတာဟာ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတွေနဲ့ မကင်းပါဘူး။

အချစ်မှာ

အေးချမ်းတဲ့အချစ်ရယ်

ပူလောင်တဲ့အချစ်ရယ်လို့

ခွဲခြားနိုင်ပေမယ့်

အမုန်းမှာတော့ ခွဲခြားစရာမရှိပါဘူး။

အမုန်းတရားတိုင်းဟာ ပူလောင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အေးချမ်းချင်တယ်ဆိုရင်

အမုန်းတရားဟူသမျှကို လျှော့ချရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

အမေရိကန် ကဗျာဆရာမကြီး Maya Angelou ရဲ့ စကားလေးအတိုင်းပါပဲ။

"Hate, it has caused a lot of problems in the world,
but has not solved one yet."

အမုန်းတရားဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်က ပြဿနာပေါင်းစုံကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပေမယ့်
အခုအချိန်ထိ အမုန်းတရားက ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပြဿနာရယ်လို့
တစ်ခုတောင် မရှိသေးပါဘူး။

အမုန်းကြောင့် ပြဿနာတွေသာ ဖြစ်နိုင်ပြီး
အမုန်းက ဘယ်ပြဿနာကိုမှ မဖြေရှင်းပေးနိုင်တာကို
သတိမူရပါမယ်။

ဒါကြောင့် အမုန်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချရပါမယ်။

အမုန်းတရားကို ဘယ်လိုလျှော့ချရမလဲ?

ကိုယ့်ကို မကောင်းတဲ့သူတွေ
ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်တဲ့သူတွေ
ကိုယ့်ကို စော်ကားသူတွေကို
အမုန်းဘဲ ဘယ်လိုများ နေရမလဲ?

နည်းလမ်းကတော့ ၂ ခု ရှိပါတယ်။

နံပါတ် ၁ က ခွင့်လွှတ်ခြင်းပါ။
ကိုယ့်အနေနဲ့ ခွင့်လွှတ်လိုရတဲ့ ပြဿနာသေးသေးလေးတွေဆို
မုန်းပြီး ပူလောင်ခံမယ့်အစား
ဒုတိယအခွင့်အရေးပေးရင်း ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါတယ်။

နံပါတ် ၂ ကတော့ ဥပေက္ခာပြုခြင်းပါ။
တချို့ပြဿနာတွေက ခွင့်လွှတ်လိုလည်း မရနိုင်သလို
ဒုတိယအခွင့်အရေးလည်း ပေးလို့မရပါဘူး။
ဒီလိုဆိုတိုင်း မုန်းပြီး ပူလောင်နေစရာလည်း မလိုပါဘူး။
ဥပေက္ခာပြုပြီး ဘဝထဲက ထာဝရ ဖယ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြစ်စေ
ဥပေက္ခာပြုခြင်းဖြစ်စေ
မုန်းခြင်းထက်စာရင်တော့
ကိုယ့်ကို အေးချမ်းစေပါတယ်။

Dear Me...

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်က ကောင်းပေးပါလျက်
ကိုယ့်မှာ အပြစ်မရှိပါလျက်နဲ့
ကိုယ့်ကို မုန်းတီးနေတဲ့သူတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုမုန်းတီးနေတဲ့သူရဲ့ အမုန်းတရားတစ်ခုချင်းစီကို
ကိုယ်က လိုက်ခံစားမိနေမယ်ဆိုရင်
ပူလောင် ပင်ပန်းရပါလိမ့်မယ်။

အေးချမ်းချင်ရင်တော့
အမုန်းတရားတွေကို လျစ်လျူရှုတတ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်ကို မုန်းနေတဲ့သူကို ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်
တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးရှောင်နေသင့်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာပြုပြီး
သူလည်း သူ့ဘဝ
ကိုယ်လည်း ကိုယ့်ဘဝ
အေးအေးချမ်းချမ်း ရှင်သန်နေထိုင်သင့်ပါတယ်။

Dear Me...

Unfortunately, some people receive hate even for their kindness.

ကံမကောင်းစွာနဲ့ပဲ တချို့သူတွေဟာ ကိုယ့်ဘက်က ကြင်နာမှုတွေ ပေးနေပါလျက်နဲ့ ပြန်ရရှိတာကတော့ အမုန်းတရားသက်သက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အများအားဖြင့် ၁၅၀၀ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာပေါ့။ ကိုယ်က အချစ်တွေ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ၊ ကြင်နာမှုတွေ ပေးနေပေမယ့် တစ်ဖက်က မလိုလားဘဲ အမုန်းတွေ ပြန်ပေးတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ အမုန်းတွေပေးတဲ့သူအပေါ် တွယ်ကပ်နေသရွေ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲရမယ့် သူဟာ ကိုယ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်လူကလည်း မုန်းနေတယ်ဆိုမှတော့ ကိုယ်ရှိနေသရွေ့ အေးချမ်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် နာကျင်မှုကို တစ်ကြိမ်တည်း အပြတ်ယူပြီး အမုန်းတွေပေးနေသူကို ဘဝထဲက ထုတ်ပစ်နိုင်ရပါမယ်။ ဥပေက္ခာပြုပေးရပါမယ်။

အစမှာ နာကျင်ရပေမယ့်
အဲလိုလုပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်
နှစ်ဖက် ဝင့်ကြွေးတွေ ကျေသွားရပါလိမ့်မယ်။
အေးချမ်းသွားရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး Jerry Spinelli က
" If you learn to hate one or two persons,
you'll soon hate millions of people." လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

လူတစ်ယောက်စ၊ နှစ်ယောက်စ ကို မုန်းလာတတ်ပြီဆိုတာနဲ့
လူသန်းပေါင်းများစွာကို မုန်းနိုင်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့။

အမုန်းတရားဆိုတာ ပြန့်ပွားပါတယ်။
ဒါကြောင့် အမုန်းတွေကို မဖြစ်ပွားလာခင်ထဲက လျော့ချရပါလိမ့်မယ်။

အဲလို လျော့ချနိုင်တဲ့သူဟာလည်း
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။



Dear Me...

ကျေးဇူးတရားဆိုတာ သိပ်ကို လှပပါတယ်။
ကျေးဇူးပြုခြင်းဟာ လှပသလို
ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းဟာလည်း လှပပါတယ်။

ဒါပေမယ့်

ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းကတော့
အကြီးမားဆုံးသော အကျည်းတန်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လူရယ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်

ကိုယ်က သူများကို ကျေးဇူးပြုတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

အလားတူပဲ ကိုယ့်ကို ကျေးဇူးပြုဖူးတဲ့သူတွေကိုလည်း

ကျေးဇူးသိတတ်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။

လှပတဲ့ ကျေးဇူးတရားကို

မသိတတ်ခြင်းနဲ့

မဖျက်ဆီးမိပါစေနဲ့။

Dear Me...

There are 3 ways to fail at everything in life.

ဒီအရာ ၃ ခုဟာ ဘဝရဲ့ ဘယ်လိုကဏ္ဍမှာမဆို ကျရှုံးစေနိုင်ပါတယ်။

1. Complain about everything.

အရာရာမှာ ပြဿနာရှာခြင်း၊ ဆင်ခြေများခြင်း။

2. Blame others for your problems.

ကိုယ့်ရဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် အဖြေရှာရမယ့်အစား
အခြားသူတွေ၊ အခြားအရာတွေအပေါ်မှာ အပြစ်တင်ခြင်း။

3. Never be grateful to anyone who helped you once.

ကိုယ့်အပေါ် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကူညီဖူးသူတွေကို
ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်း။



Dear Me...

A grateful dog has more worth than an ungrateful human.

ကျေးဇူးတရားမသိတတ်တဲ့ လူသားတစ်ဦးထက် ကျေးဇူးတရားသိတတ်တဲ့
ခွေးလေးတစ်ကောင်ဟာ သာ၍ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

အသိဉာဏ်အရှိဆုံး သတ္တဝါတွေဖြစ်တဲ့ လူသားတွေကပဲ လူသားမဆန်တဲ့
အပြုအမူတွေကို လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ကျေးဇူးကန်းခြင်းဟာ လူသားမဆန်ဆုံး အပြုအမူတွေထဲက တစ်ခုပေါ့။

လူသားမဆန်ခြင်းရဲ့ နောက်မှာ ပျော်ရွှင်ရမယ်လို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

ရှင်သန်နေသမျှကာလမှာ မခက်မခဲ မပူမလောင် နေရရင်တောင် လူသားမဆန်ကြ
သူများရဲ့ ဘဝအဆုံးသတ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မလှပခဲ့ပါဘူး။

ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းဟာလည်း အလားတူပဲမို့ ကိုယ့်အပေါ်ကျေးဇူးပြုဖူးတဲ့သူတွေ
ကို အမြဲကျေးဇူးသိတတ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်၊ အေးချမ်းမှုအပြည့်နဲ့ ဘဝကို
ရှေ့ဆက်ပါ။ ဘဝကို အဆုံးသတ်ပါ။

Dear Me...

Ungrateful people complain about the one thing you haven't done for them instead of being thankful for the thousands of things you have done for them.

ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်က အကြိမ်တစ်ထောင်မက ပေးဖူးတဲ့ အရာတွေအပေါ် ဘယ်တော့မှ ကျေးဇူးမတင်တတ်ဘဲ ကိုယ်တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မပေးဖြစ်တဲ့ အရာကို ပြဿနာရှာတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Ungrateful people never remember the million times you have helped them, only the one time you don't.

ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူဆိုတာ ကိုယ်တစ်ကြိမ်လောက် ကျေးဇူးမပြုဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘက်က ပြုခဲ့ဖူးတဲ့ သန်းချီသော ကျေးဇူးတရားတွေကို မေ့ပစ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲလို ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူတွေထဲ ကိုယ်ဘယ်တော့မှ မပါပါစေနဲ့။



Dear Me...

သစ္စာတရားဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိရပါတယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီးမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

ချစ်သူရည်းစား နှစ်ကိုယ်ကြားမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဖက် လင်နဲ့မယားမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

သူဌေးနဲ့ ဝန်ထမ်းမှာလည်း သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

သခင်နဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာတောင် သစ္စာတရားရှိရပါတယ်။

ဘယ်လို relationship မျိုးမှာမဆို သစ္စာတရားဟာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တယ်ဆိုတာထက် ရှိကိုရှိရမယ့်အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာတရားတွေ တည်တံ့မြဲမြံနေမှလည်း Relationship တိုင်းဟာ သာယာ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုတွေ ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

သစ္စာတရားဟာ အရေးကြီးမှန်း လူတိုင်းလိုလို သိကြပေမယ့် သစ္စာဖောက်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ လွယ်ကူလှပါတယ်။

ငွေကြေးအာဏာတွေကြောင့် သစ္စာဖောက်ကြတယ်။

အလိုလောဘတွေကြောင့် သစ္စာဖောက်ကြတယ်။

တဏှာရာဂတွေကြောင့် သစ္စာဖောက်ကြတယ်။

သစ္စာဖောက်တဲ့အခါ လိုချင်တာတွေ ရသွားလို့ အောင်မြင်တယ်လို့ ထင်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ သစ္စာဖောက်တဲ့သူဟာ ဘဝရဲ့ အရှုံးသမားပါပဲ။

စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ စစ်မှန်သော မေတ္တာတရားတွေဟာ သစ္စာဖောက်လိုက်တဲ့ တစ်ဖက်မှာတင် ပျက်စီးပျောက်ကွယ်ကုန်ပြီး အချစ်စစ်၊ မေတ္တာစစ်တွေ မရှိတော့မှတော့ ဘယ်လိုပိုင်ဆိုင်မှုမျိုးတွေ ရရှိသွားပါစေ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ပျော်ရွှင် မအေးချမ်းရခြင်းဟာ ဘဝရဲ့ အရှုံးစစ်စစ် ဖြစ်ပါတယ်။



Dear Me...

The saddest thing about BETRAYAL is that
it never comes from enemies,
it comes from those you trust the most.

သစ္စာဖောက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝမ်းနည်းဖွယ် အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ သစ္စာ
ဖောက်ခြင်းဟာ ရန်သူတွေဆီကနေ လာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်အယုံကြည်ရ
ဆုံးသူ၊ ကိုယ်အချစ်ခင်ရဆုံးသူတွေကပဲ သစ္စာဖောက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာဖောက်ခြင်းခံရတာဟာ ဘယ်လောက်ထိ ရက်စက်ပြီး နာကျည်းစက်ဆုပ်ဖွယ်
ဖြစ်လဲဆိုတာ သစ္စာဖောက်ခံရဖူးသူတိုင်း ကျိန်းသေ သိပါတယ်။

ဘယ်လိုလူသားမျိုးကမှ သစ္စာဖောက်ခြင်းကို မနှစ်သက်ကြပေမယ့် ကိုယ်တိုင်
ကတော့ သစ္စာဖောက်လေ့ ရှိကြပါတယ်။

အဲလိုလူမဆန်တဲ့လူသားမျိုး မဖြစ်ရလေအောင် သစ္စာတရားကို လက်ကိုင်ထားဖို့
လိုအပ်ပါတယ်။

Dear Me...

သစ္စာဆိုတာ ဖောက်မိရင် စူးတတ်ပါတယ်။

အလိုလောဘတွေကြောင့် သူငယ်ချင်းကို သစ္စာဖောက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အပေါ် ဖြူစင်ရိုးသားပြီး အမှန်တကယ်ချစ်ခင်တဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းကို ထာဝရဆုံးရှုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန် ဝမ်းနည်းအားငယ်ရတဲ့အချိန်မှာ ဖေးမအားပေးမယ့် သူငယ်ချင်းဟာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အချစ်အသစ်ဖန်တီးချင်လို့ ချစ်သူရည်းစားကို သစ္စာဖောက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်နဲ့ချစ်တဲ့ ချစ်သူမျိုး ဆုံးရှုံးရမှာဖြစ်တဲ့အပြင် အချစ်သစ်နဲ့ လည်း ရေရှည်အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘဲ ထပ်ထပ်ဖောက်ပြန်နေမိပြီး ပူလောင်နေ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချစ်သစ်က ပြန်သစ္စာဖောက်တာမျိုးလည်း ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဖက်ကို သစ္စာဖောက်ရင်တော့ ပိုဆိုးမှာပေါ့။ သာယာငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပြိုကွဲသွားမှာဖြစ်တဲ့အပြင် နှစ်ဖက်မိဘဆွေမျိုးတွေ နာကျင် ကြေကွဲရပါလိမ့်မယ်။ သားသမီးရှိတယ်ဆိုရင် ကလေးတွေမှာ စိတ်ဒဏ်ရာရသွား ပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာစစ်တွေ၊ အချစ်စစ်တွေ ပျက်သုန်းသွားပါလိမ့်မယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အဖက်ဖက်မှာ ထိခိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာဆုံးပြီး အရှက်ကွဲရပါ လိမ့်မယ်။ လူရာမဝင် ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

အိမ်ထောင်သစ်နဲ့လည်း ရေရှည်အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘဲ အတိတ်ရဲ့ အရိပ်တွေနဲ့ အမြဲပြဿနာတက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဖောက်ပြန်မှုကနေ ခဏတာလောက် ပျော်စရာ ရနိုင်ပေမယ့် တစ်ဘဝစာမှာတော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေချည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လောကကြီးက တရားမျှတမှုတော့ ရှိတယ်။
သစ္စာဖောက်တဲ့သူတိုင်းဟာ ဒုက္ခနဲ့ ကြုံတွေ့ရစမြဲပါပဲ။

ကိုယ့်ဘက်က သစ္စာမပျက်ခဲ့ပေမယ့် ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်တာမျိုး ကြုံရတဲ့သူဟာ ခဏလောက်တော့ နာကျင်ခံစားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ အောင်မြင်မှု တွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ အေးချမ်းမှုတွေ ပိုင်ဆိုင်ရရှိလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် သစ္စာပျက်သူ၊ သစ္စာဖောက်သူ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပါစေနဲ့။
သစ္စာရှိသူ၊ သစ္စာကြီးသူသာ ဖြစ်ပါစေ။

ကိုယ့်သစ္စာသာ မှန်ကန်တယ်ဆိုရင်
အဆုံးသတ်မှာ ဒုက္ခရောက်မယ့်သူဟာ
ကိုယ် မဟုတ်ပါဘူး။



Dear Me...

ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းမှာ အတ္တဆိုတာ ရှိစမြဲပါ။

အတ္တရှိတိုင်း မကောင်းတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

လူ့လောကမှာနေထိုင်ရင်း

အတ္တဆိုတာလေးလည်း ရှိကာမှ

အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အတ္တဟာ ရှိသင့်သလောက်ထက်ပိုပြီး

များပြားလာပြီဆိုရင်တော့

ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့သူစိမ်းတွေက အစ

ကိုယ်ရင်းနှီးရသူတွေ အလယ်

ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးရသူတွေ အဆုံး

ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်တဲ့အပြင်

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာလည်း

ပျော်ရွှင်ရမှာ မဟုတ်ဘဲ

ဒုက္ခအပြည့်၊ ပူလောင်မှုအပြည့်

ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အတ္တတွေကို လျော့ချနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Dear Me...

အရိယာသူတော်စင်တွေမဟုတ်သရွေ့
လူသားတွေမှာ အတ္တဆိုတာလေးတော့ ရှိနေမှာပါပဲ။

အတ္တရှိခြင်းနဲ့ အတ္တကြီးခြင်းကို ခွဲခြားသိဖို့တော့ လိုပါတယ်။
အတ္တရှိရုံလေးနဲ့ အပြစ်တွေမဖြစ်စေပါဘူး။

ကျောင်းသူလေးတစ်ဦးလက်ထဲမှာ ငွေ ၁၀၀၀၀ ရှိပါတယ်။
ငွေ ၁၀၀၀၀ ဖြစ်လာဖို့ ၂ လလောက် စုဆောင်းခဲ့ရတာဖြစ်ပြီး
အခုတော့ သူလိုချင်နေတဲ့ အင်္ကျီလေးကို
လက်ထဲကငွေလေးနဲ့ ဝယ်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ လမ်းပေါ်က ကလေးလေးတစ်ယောက်က ငွေပေးဖို့
တောင်းရမ်းခဲ့တယ်။ သူ့မှာလည်း ငွေ ၁၀၀၀၀ အပြင် တစ်ကျပ်မှ အပိုမရှိဘူး။
ဒါကြောင့် သူမလှူနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ဒါကို အတ္တကြီးတယ်၊ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုလို့ မရပါဘူး။
သူ့သာ အင်္ကျီမဝယ်ဘဲ လှူနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင်
ဒါဟာ အင်မတန်မှ ချီးကျူးစရာကောင်းပြီး ကြီးမြတ်တဲ့ ပရဟိတ ဖြစ်ပါတယ်။

မလှူဒါန်းနိုင်ခဲ့လည်း အပြစ်မရှိပါဘူး။
သူ့ရဲ့ အင်္ကျီဝယ်မယ်ဆိုတဲ့ ဖြူစင်တဲ့အတ္တလေးကို
ဘယ်သူကမှ တားဆီးပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။

သူ့ရဲ့ အတ္တရှိခြင်းဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ပါဘူး။
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးစားပေးသင့်သလောက် ပေးလိုက်တဲ့ သဘောပါပဲ။

နောက်ထပ်ကျောင်းသူတစ်ဦးကတော့ လက်ထဲမှာ ငွေ ၅၀၀၀၀ ရှိပါတယ်။
စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ ပထမဆုရတဲ့အတွက် ချီးမြှင့်ခံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။
လက်ထဲငွေ ၅၀၀၀၀ ရှိလာပေမယ့် သူမပျော်နိုင်သေးပါဘူး။
ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူလိုချင်တာ ၇၀၀၀၀ တန် ပိုက်ဆံအိတ်ဖြစ်နေလို့ပါ။

မိဘတွေဟာ ချို့တဲ့ကြပြီး ပြတ်လတ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။
တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူ့ရဲ့ မောင်လေးဖြစ်သူကလည်း
အရေးတကြီး ဆေးခန်းပြဖို့ ငွေ ၃၀၀၀၀ လောက် လိုနေပါတယ်။

သူ့ဆုရလာတဲ့ ငွေကို ထုတ်မပေးခဲ့ပါဘူး။
အမေက သူများဆီက ငွေ ၅၀၀၀၀ ကို အတိုးနဲ့ ချေးလာခဲ့ရပါတယ်။
ဒီလိုနဲ့ မောင်လေးကို ဆေးခန်းပြနိုင်ခဲ့ပါပြီ။
ကံကောင်းပြီး ဆေးကုသစရိတ် ငွေ ၂၀၀၀၀ ပဲကုန်တော့
မိခင်ဖြစ်သူလက်ထဲ ငွေ ၃၀၀၀၀ ကျန်ပါတယ်။

မိခင်ကတော့ အတိုးသက်သာအောင် ငွေပြန်ပေးလိုက်မယ်လို့ လုပ်ပေမယ့်
သမီးဖြစ်သူက ငွေ ၂၀၀၀၀ ကို မရမကတောင်းပါတယ်။
သူ့ပိုက်ဆံအိတ်ဝယ်ဖို့ ငွေ ၂၀၀၀၀ ပဲ လိုတော့တာကိုး။

သူ့ပိုက်ဆံအိတ်ဝယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။
ငွေ ၇၀၀၀၀ တန် ပိုက်ဆံအိတ် ဖြစ်ပါတယ်။
မိခင်ဖြစ်သူကတော့ အကြွေးပူတွေနဲ့ ရင်လေးနေရပါတယ်။

ဒါဟာ အတ္တကြီးခြင်း ပုံစံပါပဲ။

ဖြစ်သင့်တာ၊ မှန်ကန်တာတွေကို မမြင်တော့ဘဲ
ကိုယ်လိုချင်တာကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရယူတတ်တဲ့
အတ္တကြီးခြင်း ပုံစံမျိုးပါ။

ကိုယ်က လိုချင်တာ ရလိုက်ပေမယ့်
မိသားစုက ပင်ပန်းခက်ခဲသွားတယ် ဆိုရင်...
သူငယ်ချင်းက ဒုက္ခရောက်သွားတယ် ဆိုရင်...
ချစ်သူက ပြဿနာတက်သွားတယ် ဆိုရင်...
ပျော်စရာကောင်းပါ့မလား။

အတ္တကြီးလွန်းလို့
ဘယ်သူဒုက္ခရောက်ရောက်
လိုချင်တာရရှိနဲ့
ပျော်ရွှင်ချင်လည်း ပျော်ရွှင်နေမှာပါပဲ။

အတ္တတွေကြောင့် အမွေတရားတွေ ကြီးစိုးလာတာ နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူစိတ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်မှန်ရင်
ကိုယ့်ရဲ့အတ္တဟာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခမဖြစ်စေဖို့ သတိပြုရပါမယ်။
အတ္တကြီးခြင်းဟာ မကောင်းတာကို နားလည်နိုင်ရပါမယ်။

အတ္တတွေနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို အမှောင်မကျပါစေနဲ့။



Dear Me...

EGO

is just a small three letter word
which can destroy a big twelve letter word called
RELATIONSHIP.

EGO

ဆိုတဲ့ 'အတ္တကြီးခြင်း' ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်စာလုံး ၃ လုံးတည်း ရှိပါတယ်။
ဒါပေမယ့်

RELATIONSHIP

ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံး ၁၂ လုံးရှိတဲ့ 'ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု' ကို ဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

အတ္တကြောင့်

သူငယ်ချင်းအချစ်တွေ ပျက်စီးစေပါတယ်။

ချစ်သူရည်စားအချစ်တွေ ပျက်သုန်းစေပါတယ်။

နောက်ဆုံး

ညီအစ်ကို မောင်နှမ သံယောဇဉ်

မိဘနဲ့ သားသမီး မေတ္တာတွေအထိ

ပျောက်ကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။

အတ္တဟာ ဖျက်ဆီးရေးအရာမှာ ဆရာတစ်ဆူပါပဲ။

တေးရေး ဖိုးခွား၊ တေးဆို မေဆွိ တို့ရဲ့
'အတ္တ' ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးကို
အတော်များများ ကြားဖူးကြမှာပါ။

“အတ္တစိတ်ဟာ လူတစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလွှမ်းကာ
ကိုယ့်အရိပ်ကို ရန်သူထင်တယ်
ဦးနှောက်ထဲမှာ လိုချင်တာပဲသိ
ဘယ်အရာတွေ ဘယ်လို ကောင်းသလား ဆိုးမှာလား
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ခွဲခြား မသိတော့ဘူး
အတ္တများနဲ့ အဆိပ်တက်လို့
အခန်းကျဉ်းထဲမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ရှုံး...”

စာသားလေးအတိုင်းပါပဲ။
အတ္တစိတ်တွေ အရမ်းများလာပြီဆိုရင်
လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ဆုံးသူတွေကိုတောင်
ရန်သူထင်လာတတ်ပါတယ်။

အမှန်အမှား၊ အကောင်းအဆိုးတွေကို ဝေဖန်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။
ဆန္ဒဟူသမျှကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။
ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ လိုချင်တာရဖို့၊ ဖြစ်ဖို့လောက်ပဲ သိတော့ပါတယ်။
အဲဒီအတွက် အမြဲတမ်း အဆိပ်သင့်ပြီး ပူလောင်နေရပါတယ်။

ဒါဟာ အတ္တများခြင်းရဲ့ အပြစ်ဒဏ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး
'အတ္တ' သီချင်းလေးထဲမှာ မြင်သာအောင် ရေးဖွဲ့ထားခဲ့ပါတယ်။

Dear Me...

အတ္တမကြီးသူနဲ့ အတ္တကြီးသူကြား ကွားခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။

အတ္တမကြီးသူ	အတ္တကြီးသူ
WE- ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမှာကို တွေးတယ်။	ME- ဘယ်သူ့အကျိုးဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်းအတွက်ပဲ တွေးတယ်။
ကိုယ့်အတွက်နည်းနည်း၊ သူ့အတွက်နည်းနည်း ဝေမျှတတ်တယ်။	ကိုယ့်အတွက် လုံလောက်တာထက်ပိုပြီး ရှိနေအောင် အမြဲကြိုးစားတယ်။
နားလည်မှုအပြည့်ရှိပြီး အကောင်းမြင်စိတ်များတယ်။	နေရာတကာမှာ အပြစ်တင်တတ်ပြီး မကောင်းမြင်တတ်တယ်။
ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းကြီးတယ်။ မခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာပြုတယ်။	နာကြည်းမှုတွေ၊ ရန်ငြိုးတွေ အမြဲပြည့်နှက်နေတယ်။
ဒေါသကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ ပြဿနာ ပြေပျောက်အောင် ဖြေရှင်းတယ်။	ဒေါသကြီးစွာနဲ့ ပြဿနာတွေကို ပိုကြီးမားစေတယ်။
အများနဲ့ သဟဇာတဖြစ်စွာ စည်းစည်းလုံးလုံး နေထိုင်တယ်။	အမြဲလိုလို တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားခွဲထွက်နေတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးဖွယ်ကောင်းတယ်။ အမှန်းတရားကင်းတယ်။	လူတိုင်းလိုလိုကို ရန်သူလို ဆက်ဆံတတ်တယ်။
လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့အရာအပေါ် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရှိတယ်။	လက်ရှိပိုင်ဆိုင်မှုတိုင်းကို မကျေနပ်ဘဲ ပိုပိုပြီး ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်။
မိမိရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုကို မဖော်ပြတတ်ဘဲ နှိမ်ချွတ်နေတယ်။	ပိုင်ဆိုင်မှုနဲ့ မာန်မာန ထောင်လွှားတယ်။ ဘဝင်မြင့်တယ်။
မှဒိတာတရား ရှိတယ်။ သူများရဲ့ ကောင်းစားမှုကို လက်ခုပ်တီးတယ်။	မနာလိုမှု ကြီးမားတယ်။ သူများရဲ့ ကောင်းစားမှုကို ဖျက်ဆီးချင်တယ်။
ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုကို ဦးစားပေးတယ်။	ငွေကြေး ဂုဏ်ဒြပ် ရုပ်ဝတ္ထုတွေအပေါ် လွန်စွာခင်တွယ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ကြည့်ပါ။

အတ္တမကြီးသူအဖြစ် ရှင်သန်မလား?

အတ္တကြီးသူအဖြစ် ရှင်သန်မလား?



Dear Me...

သဒ္ဒါမနည်းပါနဲ့။

ကိုယ်ဝေမျှနိုင်တာကို ဝေမျှပေးပါ။

သဒ္ဒါတရားဆိုတာ

ကိုယ့်မှာဘာမှမရှိဘဲ ဝေမျှရမယ်

ဒါမှမဟုတ်

ကိုယ့်မှာရှိသမျှအကုန်ဝေမျှရမယ်လို့

ဆိုလိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်မှာ ရှိသလောက်ထဲကပဲ

ကိုယ့်အတွက် လုံလောက်မယ့်ပမာဏရဲ့ အပြင်ဘက်က ပမာဏကို

လှူဒါန်းပေးကမ်းရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် လိုသလောက်ဖယ်ပြီး ကျန်တာကို လှူတာမျိုးက

ယုတ္တိရှိတဲ့ သဒ္ဒါမျိုးဖြစ်ပြီး ကျင့်သုံးလို့လည်း လွယ်ပါတယ်။

မုန့်နှစ်ခုရှိတယ် ဆိုပါစို့။

ကိုယ်က တစ်ခုနဲ့ ဗိုက်ဝမယ်ဆိုရင်

ကျန်တဲ့တစ်ခုကို အစာလိုနေတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ ဝေမျှပေးရပါမယ်။

ကိုယ်က အဆာလောင်ခံပြီး နှစ်ခုလုံး ဝေမျှစရာ မလိုသလို

ကိုယ့်မှာ ပိုနေပါလျက် တစ်ခုမှ မဝေမျှတာမျိုးလည်း မဖြစ်ရပါဘူး။

ထိုက်သင့်တဲ့ သဒ္ဒါတရားမျိုး ရှိနိုင်ရပါမယ်။

ဝေမျှနေရုံနဲ့လည်း မှန်ကန်တဲ့ သဒ္ဒါတရား မမည်ပါဘူး။

ကိုယ့်မှာ ပိုတာကို ဝေမျှသင့်တယ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့်
ကိုယ်လုံးဝသုံးလို့မရတော့လို့ ဝေမျှတာမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ကြယ်သီးတွေတစ်လုံးမှ မရှိတော့တဲ့အပြင် ပြဲနေတဲ့အင်္ကျီကိုမှ လှူတာမျိုး
ကွဲနေတဲ့ ဖန်ခွက်နဲ့ ကျိုးနေတဲ့ ဇွန်းကိုမှ ပေးကမ်းတာမျိုး
Expire date လွန်သွားတဲ့ အစားအစာတွေကိုမှ ဝေမျှတာမျိုး
ဒီလိုမျိုးဖြစ်ရပ်တွေဟာ အပြင်လောကမှာ တကယ်ကိုရှိပါတယ်။

ဒါကို လှူဒါန်းတယ်၊ ပေးကမ်းတယ်၊ ဝေမျှတယ်လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်လို့ မရပါဘူး။
အမှိုက်ရှင်းတယ်လို့ပဲ ခေါင်းစဉ်တပ်ရပါလိမ့်မယ်။
အမှိုက်ပုံကို ပစ်ရမယ့်အရာကို ပေးလှူသလို အချိုးချိုးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထက်မြင်သာအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ငါးတွေ၊ အသားတွေကို လူက စားပြီး
စားလို့မရတဲ့ အရိုးတွေကိုမှ လမ်းဘေးခွေးကလေးတွေကို ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။

ဒါဟာ သဒ္ဒါမဟုတ်ပါဘူး။ အမှိုက်ရှင်းတာပါပဲ။

တကယ်သာ သဒ္ဒါတရားရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ်စားမယ့် အသားငါးတွေထဲက
တချို့တဝက်ကို ခွေးကလေးတွေကို ကျွေးရမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုမှစားဖို့မဖြစ်နိုင်တဲ့
အရိုးတွေကို လွှင့်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဒါလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး အမှိုက်ရှင်းမိတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။



Dear Me...

စစ်မှန်တဲ့ သဒ္ဒါတရားဟာ
ကိုယ့်ဆီကို ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုတွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာကြီးပွားပြီး သြဇာအာဏာတွေ ရှိနေပါစေ၊
သဒ္ဒါတရားနည်းတယ်၊ သဒ္ဒါတရားမရှိဘူးဆိုရင်
လောဘကြီးခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ မနာလိုအားကြီးခြင်း စတဲ့
မကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေ ကိန်းအောင်းလာပြီး
တစ်ဘဝလုံး ပူလောင်နေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်သလောက်လေးအပေါ်မှာ
သဒ္ဒါတရားထားတတ်တဲ့သူဟာ
ဘယ်တော့မှ မဆင်းရဲတတ်သလို
ဘယ်တော့မှ မပင်ပန်းရပါဘူး။

သဒ္ဒါတရားဆိုတာ
တစ်ခါထားဖူးပြီးတာနဲ့
ထပ်ကာထပ်ကာ သဒ္ဒါစိတ်တွေ ပေါက်ပွားလာတတ်ပါတယ်။

သဒ္ဒါတရားများလာလေလေ
ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထားလေးတွေ ပိုဖြစ်လာပြီး
ကောင်းမွန်တဲ့ဓာတ်တွေ ကိန်းအောင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ပျော်ရွှင်အေးချမ်းရပါလိမ့်မယ်။

Dear Me...

သဒ္ဒါတရားဟာ ပီတိတွေကိုလည်း ယူဆောင်လာပေးပါတယ်။

ကိုယ်ဝေမျှလိုက်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က ပျော်ရွှင်သွားရတယ်ဆိုရင်
အဲဒီပျော်ရွှင်မှုဟာ ကိုယ့်ဆီကိုလည်း ကူးစက်လာပါတယ်။

ကိုယ်ဝေမျှလိုက်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်လိုအပ်တာ ပြည့်စုံသွားတယ်ဆိုရင်
ကိုယ်လည်း ရှင်သန်နေသမျှကာလပတ်လုံး ကျေနပ်နေရပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွေဟာ သဒ္ဒါတရားကပေးတဲ့ ပီတိတွေဖြစ်ပြီး
အဲဒီပီတိတွေက ဘဝခရီးလမ်းမှာ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစေဖို့
အထောက်အပံ့ပေးပါတယ်။



Dear Me...

မညည်းညူပါနဲ့။

လုပ်စရာအလုပ်မရှိတဲ့အခါ မညည်းညူပါနဲ့။
အလုပ်တွေ မရှိမြဲမရှိ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

လုပ်စရာအလုပ်တွေ များနေတဲ့အခါ မညည်းညူပါနဲ့။
အလုပ်များနေရာကနေ အလုပ်ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။

စိတ်တိုင်းမကျတာတွေရှိတဲ့အခါ မညည်းညူပါနဲ့။
ပိုပြီးစိတ်တိုင်းမကျစရာတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဆင်မပြေတဲ့အခါလည်း မညည်းညူပါနဲ့။
ထပ်ပြီးအဆင်မပြေစရာတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ညည်းညူခြင်းဟာ ပြဿနာတိုင်းအတွက် အဖြေမရှာပေးနိုင်ဘဲ
စိတ်ကိုပါ ပိုမို ညစ်ညူးစေပါတယ်။

လူမှန်ရင် တစ်ခါတစ်လေတော့ စိတ်မထိန်းနိုင် ညည်းညူမိကြမှာပေမယ့်
တတ်နိုင်သမျှတော့ မညည်းညူမိအောင် နေထိုင်သင့်ပါတယ်။

Dear Me...

ညည်းညူခြင်းများတဲ့သူဟာ
အကောင်းမြင်စိတ်နည်းတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ လူတိုင်း အဆင်မပြေစရာတွေနဲ့ ကြုံနေရတာပါပဲ။
အဆင်မပြေတိုင်းသာ ညည်းညူရတမ်းဆိုရင်
နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ညည်းညူနေရမှာပါပဲ။

အကောင်းမြင်စိတ် level တွေဟာ
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူဘူး။

ငွေ ၁၀၀၀၀ ပျောက်သွားတယ် ဆိုပါစို့။

‘ငွေလေးပျောက်သွားပြီ...ပျော်လိုက်တာ’ ဆိုတာမျိုးတော့
ဒီလောကကြီးမှာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

‘ငွေလေးပျောက်သွားပြီ...

ပျောက်သွားတဲ့ငွေလေးကို ကောက်ရတဲ့သူကတော့ တော်တော်ပျော်မှာ...
အလှူလို့ သဘောထားလိုက်ပါမယ်’ ဆိုတာမျိုးက
အကောင်းမြင်စိတ် တော်တော်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ငွေလေးပျောက်သွားပြီ...

ဟူး...အင်းလေ ပျောက်တတ်ပါတယ်...
နောက်တခါ သတိထားရမှာပေါ့’ ဆိုတာမျိုးကလည်း
အကောင်းမြင်စိတ်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

'ဟာ ငွေလေးပျောက်သွားပြီ... မြန်ရာကြည့်ဦးမှာပဲ...
ပြန်မရတော့လည်း ကံပေါ့ကွယ်' ဆိုတာမျိုးကတော့
ပုံမှန် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

'ဟာကွာ ငွေပျောက်ပီ... စိတ်ညစ်လိုက်တာ... ငွေက ၁၀၀၀၀၀ တောင်...
ဘယ်သူများငါ့ဆီက ခိုးတာလဲ... ကျပျောက်တာ ဟုတ်ရဲ့လား...
ကျပျောက်ရင်လည်း ကောက်ရတဲ့သူကို ဘယ်လိုရှာရမလဲ...
စိတ်ပျက်လိုက်တာ... ကံကိုက မကောင်းတာ... ကံဆိုးနေပြီ' ဆိုရင်တော့
ဒါဟာ အကောင်းမြင်စိတ်နည်းတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်တဲ့အတိုင်းပါပဲ။

အကောင်းမြင်စိတ်နည်းတဲ့သူဟာ ကျိန်းသေ ပူလောင်ရပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ပျော်ပျော်နေထိုင်ဖို့အတွက်
အကောင်းမြင်စိတ်ကြီးနေဖို့ မလိုပါဘူး။
ကြီးဖို့လည်း ကြီးစားစရာ မလိုပါဘူး။
အကောင်းမြင်စိတ်ကြီးသူတွေဟာ မွေးရာပါ အကောင်းမြင်စိတ်ကြီးကြတာပါ။

ဒါပေမယ့် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိဖို့တော့ လိုပါတယ်။
ရှိအောင်လည်း နေထိုင်ရပါမယ်။
အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ နည်းနည်းလေးရှိရုံနဲ့ အေးချမ်းရပါတယ်။

ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေအပေါ် တတ်နိုင်သမျှ မညည်းညူပါနဲ့။
အကောင်းမြင်စိတ်ထားပြီး ကျော်လွှားပါ။ ရင်ဆိုင်ပါ။ ဖြေရှင်းပါနော်။



Dear Me...

အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန်မှာတောင် ညည်းညူနေတတ်တဲ့သူတွေ ခိုပါတယ်။

ဆမင်းနဲ့ ငါးဟင်း ရှိနေပါလျက်နဲ့ ကြက်သားမစားရလို့ ညည်းညူတာမျိုး
စာတော်လို့ ဒုတိယဆု ရရဲ့သားနဲ့ ပထမဆုမရလို့ ညည်းညူတာမျိုး
တိုက်ခန်းတစ်ခန်းပိုင်နေပါလျက်နဲ့ ကွန်ဒိုမပိုင်လို့ ညည်းညူတာမျိုး
ကားရှိနေပါလျက်နဲ့ အကောင်းစားကားမရှိလို့ ညည်းညူတာမျိုး
အလုပ်မှာအဆင်ပြေနေလျက်နဲ့ ရာထူးအမြန်မတိုးလို့ ညည်းညူတာမျိုး

ဒီလို ညည်းညူမှုမျိုးတွေကတော့
မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်နိုင်လို့၊ အလိုလောဘများနေလို့
ညည်းညူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးဆိုတာတွေကို လက်မခံနိုင်ဘဲ
ပိုပိုကောင်းတာတွေကို တောင့်တတတ်တဲ့ လူမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

‘လူအလို နတ်မလိုက်နိုင်’ ဆိုတာ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ခဲကြောင့်လည်း အဲလိုလူမျိုးတွေဟာ အမြဲပူလောင်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလိုလောဘကြောင့် မညည်းညူပါနဲ့။

ပိုင်ဆိုင်ထားတာတွေအပေါ် ကျေနပ်မှုရှိပါ။ ရောင့်ရဲပါ။ ပျော်အောင်နေပါ။

Dear Me...

သူတစ်ပါးရဲ့ မကောင်းသတင်း၊ မကောင်းအတင်းတွေကို
သယ်ဆောင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။

သူများရဲ့ မကောင်းသတင်းဆိုတာ
သူများရဲ့ အမှိုက် ဖြစ်ပါတယ်။ အပုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အမှိုက်တွေ၊ အပုပ်တွေကို သယ်ဆောင်မိတဲ့အခါ
အမှိုက်နဲ့တွေ့ အပုပ်နဲ့တွေ့ဟာ ကိုယ့်မှာ စွဲကျန်စေပါတယ်။

အလားတူပဲ သူတစ်ပါးရဲ့ မကောင်းသတင်းကို သယ်တဲ့အခါ
ကိုယ့်မှာလည်း မကောင်းတဲ့ အပုပ်နဲ့တွေ့ စွဲကျန်နေပါလိမ့်မယ်။

မကောင်းအတင်းပြောတတ်တဲ့သူတွေ အတင်းပြောတုန်းခဏတော့
လူတွေက နားထောင်ကောင်း နားထောင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် မကောင်းအတင်းပြောတဲ့သူကို ယုံကြည်မှုတွေ ပေးမလားမေးရင်
သူတို့ ခေါင်းခါပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့လည်း စိတ်အလိုဆန္ဒအရ မကောင်းအတင်းပြောပြီဆိုပါတော့။
အတင်းပြောလိုက်ရလို့ ပျော်သွားရသလား၊ အေးချမ်းရသလားဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ပါဦး။

မကောင်းအတင်းပြောခြင်းဟာ
ကျိန်သေ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အကျင့်စရိုက် ဖြစ်ပါတယ်။

Dear Me...

အတင်းတိုင်းဟာ မကောင်းတာတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ခါတလေမှာ ကောင်းစေချင်တဲ့ စေတနာအရင်းခံနဲ့
အတင်းပြောရတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

ဥပမာ- သူငယ်ချင်းရဲ့ ခင်ပွန်းက လူမှုရေးဖောက်ပြန်နေတာကို
သူငယ်ချင်း ပိုမနာကျင်ရခင် အချိန်မီသိအောင် ပြောပြတာမျိုးပေါ့။

တချို့အတင်းတွေကလည်း အကောင်းဘက်ကို ဆောင်ပါတယ်။
ကာယကံရှင်မသိအောင် ပြောတာဆိုပေမယ့်
ကာယကံရှင်ကို ချီးကျူးတာတွေ၊ အကောင်းပြောတာတွေ ရှိပါတယ်။

ဒါဆို ဘယ်လိုအတင်းမျိုးတွေက လူတွေကို အဆိပ်ဖြစ်စေတာလဲ?

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကျင့်တစ်ခုက သူများကို မထိခိုက်စေပေမယ့်
ကိုယ့်အတွက် မကောင်းတဲ့ပုံစံဖြစ်နေတာကို
အဲဒီလူအပေါ် မကောင်းဇောင်းပေးပြီး အတင်းပြောတတ်ကြပါတယ်။

ဥပမာ- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အလုပ်များလို့ မိုးချုပ်မှ အိမ်ပြန်ပြန်လာတာကို မကောင်းတာလုပ်စားတဲ့ အမျိုးသမီးလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်တာမျိုး

လူတစ်ယောက်ရဲ့ သာမန်ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ကိုယ့်ဘက်က အမြင်ကျဉ်းတိုင်း မကောင်းအတင်းပြောတတ်ကြပါတယ်။

ဥပမာ- အရွယ်ရောက်ပြီးသား အမျိုးသားတစ်ယောက်ရဲ့ အိတ်ကပ်ထဲမှာ ကွန်ဒုံးရှိနေတာကိုမြင်ပြီး အဲ့ဒီအမျိုးသားကို ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်အောင် သရုပ်ဖော်အတင်းပြောတာမျိုး

အဆိုးဆုံးကတော့ မဟုတ်တဲ့သတင်းကို မဟုတ်လုပ်ပြီး သူတစ်ပါးမကောင်းကြောင်း ပြောတတ်တာပါပဲ။ ဒါမျိုးကတော့ မနာလိုကြီးသူတွေရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ- သာယာပျော်ရွှင်နေတဲ့ မိသားစုမှန်းသိသိနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်နေကြတဲ့ မိသားစုပုံစံမျိုး မဟုတ်တာကို အဟုတ်လုပ် အတင်းပြောတာမျိုး

အတင်းပြောသမျှဟာ အပြစ်ရယ်မဟုတ်ပေမယ့် သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ အတင်းတွေ ပါးစပ်အရသာခံ ပြောတဲ့အတင်းတွေ မဟုတ်သည်ကို ဟုတ်သည်လုပ်ပြောတဲ့ အတင်းတွေကိုတော့ ကျိန်းသေ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

အတင်းမပြောတတ်တဲ့သူတွေဟာ ဘဝမှာ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ရပါတယ်။ ဒုက္ခတွေလည်း နည်းပါးပါတယ်။

Dear Me...

Those who are busy discussing other's life
are probably not happy about theirs.

သူများအကြောင်းတွေ အတင်းပြောပြီး အလုပ်များနေတဲ့သူတွေဟာ
တကယ်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ်နိုင်ကြသူတွေ၊
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပျော်ရွှင်နိုင်ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းအတင်းပြောခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့်
မိမိရဲ့ဘဝကို ကျေနပ်နိုင်ကြသူတွေ၊ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြသူတွေအဖြစ်
ပုံဖော်သင့်ပါတယ်။



Dear Me...

အောင်မြင်ပြီး ပျော်ရွှင်ကြတဲ့သူတွေဟာ ဒီအချက်တွေကို ရှောင်ရှားပါတယ်။

- ၁။ သူတစ်ပါး မကောင်းအတင်းများ ပြောခြင်း
- ၂။ သူတစ်ပါးအား မကောင်းဝေဖန်ခြင်း
- ၃။ သူတစ်ပါးအား ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့လွယ်ခြင်း
- ၄။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုကို မနာလို မရှုစိမ့်ခြင်း
- ၅။ သူတစ်ပါးအား ပျက်စီးစေလိုခြင်း
- ၆။ မိမိသာ အတော်ဆုံးဟု ခံယူပြီး ဆက်လက်မသင်ယူတတ်ခြင်း
- ၇။ အပြောများပြီး အလုပ်နည်းခြင်း
- ၈။ နားထောင်ပေးနိုင်မှု နည်းပါးခြင်း
- ၉။ နေရာတကာ အဆိုးမြင်ပြီး သံသယထားခြင်း
- ၁၀။ အလိုလောဘများခြင်း

သေချာတာကတော့
 အဲ့လိုအကျင့်တွေရှိတဲ့သူတွေဟာ
 မိမိရဲ့ဘဝမှာ နေထိုင်သူများမဟုတ်ကြဘဲ
 သူများရဲ့ဘဝမှာ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။

သူများရဲ့ တိုးတက်မှုတွေကို ဖျက်စီးဖို့ ကြိုးစားနေရင်း
 မိမိတိုးတက်မှုအတွက် ဘာမှမလုပ်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မပျော်ရွှင် မအေးချမ်းရတဲ့ ဘဝ၊ ပူလောင်နေတဲ့ဘဝမျိုးမှာ
 နေထိုင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနဲ့နော်။



Dear Me...

လူတွေဟာ ရှင်သန်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ
သေဆုံးခြင်းဆီကို ဦးတည်ကြရပါတယ်။

ရှင်သန်နေထိုင်နေတဲ့ တစ်ရက်ချင်းစီမှာ
ဘယ်လိုအရာက ကိုယ့်အတွက် အမြတ်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ?

ငွေကြေး စည်းစိမ် ဥစ္စာတွေလား?
ရာထူး အာဏာ ဂုဏ်ဒြပ်တွေလား?
၁၅၀၀ အချစ်တွေလား?

တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့
အေးချမ်းမှုကသာ
အမြတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအရာကို လုပ်လုပ်
မိမိရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှုကို
ရှေးရှုလုပ်ဆောင်ရင်း

ဘဝမှာ နေပျော်တဲ့သူ
ဘဝရဲ့ အမြတ်ကျန်သူဖြစ်အောင်
နေထိုင်ကြပါစို့လား။

Credits

www.mindbodygreen.com

www.wellbeing.com.au

www.lifehack.org

www.finetoshine.com

www.parade.com

blog.hubspot.com

www.brainyquote.com

www.goodhousekeeping.com

www.southernliving.com

www.wisdomquotes.com

www.countryliving.com

Acknowledgements

ပထမစာအုပ် "thank u Ex" နဲ့ အခု ဒုတိယစာအုပ် "Dear Me..." တို့ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့တာဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေကြောင့်ပါပဲ။ ဦးစွာ ကျွန်တော့်ကို မွေးပေးခဲ့ပြီး အခုအချိန်ထိ အတူရှိနေပေးတဲ့ မေမေ၊ ဒုတိယစာအုပ်ထွက်တာကို သိနိုင်တော့တဲ့ ကွယ်လွန်လေပြီးသော ကျွန်တော့် ဖေဖေ၊ တစ်ဦးတည်းသော မွေးချင်း မမသူဇာနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ချစ်ကြတဲ့ ဆွေမျိုးများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အစစအရာရာ ထောက်ပံ့ပြီး လိုအပ်သမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒုတိယမိသားစုဝင်တွေ - ကြီးကြီး၊ အစ်ကို၊ မမသိင်္ဂီနဲ့ တူမလေးများကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

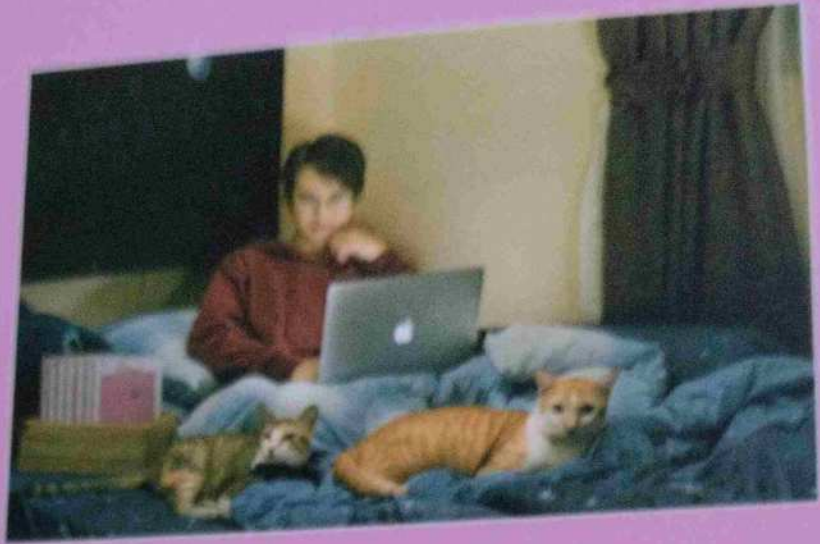
ဒီစာအုပ် ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် အဓိက ကူညီပေးတဲ့ ကျွန်တော်ချစ်ရပါသော အစ်မ၊ လေးစားရပါသော စာရေးဆရာမ မမွန် (Mon Halsey) ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဘေးမှာအတူရှိနေပေးရင်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ အစစအရာရာ ကူညီပေးတဲ့ အကို Fredy ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စာရေးတဲ့ Talent ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ မဟန်နီခင်ထွန်း၊ စာရေးစွမ်းရည်တိုးတက်အောင် သင်ပြပေးခဲ့တဲ့ မနှင်းလဲ့နဲ့ ဆရာမ Eileen တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဘာပဲလိုလို အသင့်ရှိနေပေးတဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်- မြတ်နဲ့ MUA နေမွန်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာအားလုံးနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ စီနီယာများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အနေနဲ့ ကျေးဇူးအတင်ချင်ဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်ကိုအားပေးတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်များ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ Secrets များကို အထူး အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပထမစာအုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ ယခုစာအုပ်ကိုဖြစ်စေ ဝယ်ယူဖတ်ရှုပေးတဲ့ တစ်ယောက်စီတိုင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များကိုလည်း ကြိုဆိုစောင့်မျှော်နေပါတယ် ခင်ဗျာ။

ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



[Faint, illegible text visible through the paper, likely bleed-through from the reverse side.]



AD ကို ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ ၌ ဖွားမြင်ခဲ့ပါသည်။ အသက် ၁၆ နှစ် ကတည်းက ကျောင်းတစ်ဖက်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ထဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု၏ အမြင့်မားဆုံးရုံးချုပ်၌ Group Corporate Affairs Officer အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ပေါင်းများစွာတွင် လုပ်ကိုင်ပြီး ရုံးပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်သက် ၇ နှစ်ခန့် ရှိခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။

B.A (English) ဖြင့် ဘွဲ့ရထားပြီး Diploma in IT ၊ Diploma in PR နှင့် Diploma in Marketing စသည့် ဒီပလိုမာများ ရရှိထားပါသည်။ Communications နှင့် Public Relations ပိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပြီး ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် စာရေးခြင်းတို့တွင် အားသာသူ ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၂၀ နောက်ပိုင်းတွင် ရုံးအလုပ်များမှ အနားယူပြီး မိမိဝါသနာပါရာအလုပ် များကို ပိုမိုလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ Lifestyle Blogger တစ်ဦးအဖြစ် ဆက် လက်ရပ်တည်ခဲ့ပြီး AD - Secret Diary ဟူသော Facebook page တွင် followers ၃ သိန်းခွဲကျော် ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

စာပေအသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှစတင်၍ အခြေချခဲ့ပြီး ပထမဆုံး စာအုပ် "thank u Ex" ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၆ ရက်၊ အသက် ၂၃ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ယခုထုတ်ဝေသော "Dear Me..." အမည်ရ စာအုပ်သည် AD ၏ ဒုတိယမြောက် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

Dear Me...

တိုက်ရိုက်အတွင်းခိုက်ကို ကြည့်ပါ။
တိုက်ရိုက်ခိုက်စဉ် ငါ့အရာအားကို လိုက်ပါ။

“ဝင်း ဘုန်းဘင်္ဂတယ်” ဆိုတဲ့ ငါ့အားက စောထက်
“ဝင်း ဘုန်းဘင်္ဂတယ်” ဆိုတဲ့ အတွင်းက စောထက် ပိုအားကောင်းပါ။
ဒါဟာ တိုက်ရိုက်ကို အမှန်တကယ် ချစ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်...။

written by **AD**

Dear Me... ကိုယ်အိုင်စောင့် (AD)



9 794318 074013

graphic design sundaymorning
09 430 31727