

Name - Sanda Su Hlaing
Facebook Profile Name - Tr.Sandar
Ph No - 09 420133347 , 09 795666554

စာအုပ်အမည် - How To Love
မူရင်းစာရေးသူအမည် - Thich Nhat Hanh

စာမူရွေးချယ်ခြင်းခံရပါက Shwe Note App နဲ့ Shwe Note Social Media Platform တွေမှာ
မိမိရဲ့စာမူကို အသုံးပြုခွင့်ပေးပါသည်။

စာအုပ်မိတ်ဆက်

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် တစ်ဦးတည်းတစ်ယောက်တည်း ရှင်သန်နေထိုင်လို့မရပါဘူး။
ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း ချစ်သူ အစရှိသဖြင့် နေ့စဉ် ထိတွေ့ပြောဆို
ဆက်ဆံနေကြရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လူတွေကို ချစ်တတ်ဖို့ နားလည်တတ်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။
ဒီစာအုပ်လေးမှာတော့ လူတွေကို ဘယ်လိုချစ်တတ်၊ နားလည်တတ်ရမလဲဆိုတာကို ပြောပြထား
ပေးပါတယ်။ ချစ်တတ်ဖို့ နားလည်တတ်ဖို့ ဆိုတာလဲ ကိုယ်တိုင်က စရမယ့်အရာဆိုတာကို
ရေးသားထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ဝင်စားစရာ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူအကြောင်း

ဒီစာအုပ် စာရေးသူတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Thich Nhat Hanh ကတော့ ကမ္ဘာမှာကျော်ကြားဆုံး ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆရာတော်တွေထဲက တစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ ဗီယက်နမ်လူမျိုးဆရာတော် တစ်ပါးဖြစ်ပြီး Father of The Mindfulness လို့လဲ လူသိများထင်ရှားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ငြိမ်းချမ်းရေးလှုပ်ရှား တက်ကြွသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်နှင့် ကျောင်းတွေကို တည်ထောင်ခဲ့ပြီး စာအုပ် ပေါင်းများစွာ ရေးသားခဲ့တဲ့အပြင် သာသနာပြုနိုင်ခဲ့တဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးပဲဖြစ်ပါတယ်။

Overview

Zen Master တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Thich Nhat Hanh ဟာဆိုရင် သူ့ရဲ့ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ အတွေးတွေကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ချစ်ခြင်းတရားကို ဘယ်လိုပြုစုပျိုးထောင်ရမလဲ ဆိုတာကို နည်းလမ်းပြ ဆုံးမထားပေးပါတယ်။

မိသားစု သားသမီးနှင့် မိဘ၊ ချစ်ရသူ အစရှိသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့သူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို မေတ္တာထားရမလဲ ပြောပြထားပါတယ်။ မေတ္တာတရားဆိုတာ Mindfulness ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကော အခြားသူများကိုပါ ချစ်ခြင်းတရားကို ဘယ်လိုဖြန့်ကျက်ပေးရမလဲ ဆိုတာကို တင်ပြပေးထားပါတယ်။ လူတွေရဲ့ နှလုံးသားကို မြစ်တစ်စင်းလို့ တင်စားရင် အခြားသူတွေ အတွက် သောက်သုံးနိုင်တဲ့ မေတ္တာရေကို ပေးကမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Mindfulness နှင့် Meditation ရဲ့ အရေးပါမှုကိုလဲ ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးထားသေးတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မချစ်ခင်မှာ မိမိကိုယ်ကို အရင်ချစ်တတ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပုံ၊ အခြားသူတွေကို ပျော်ရွှင်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ဖို့က ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်အောင် အရင် ကြိုးစားသင့်ပုံတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ စာအုပ်ကို အပိုင်း ၃ ပိုင်းခွဲပြီး တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၁) စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဆက်စပ်တည်ရှိပုံ

အခန်း(၂) Meditation အရေးပါပုံ

အခန်း(၃) ပျော်ရွှင်မှုကို တည်ဆောက်ပုံ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

How To Love အခန်း(၁)

ရေတစ်ခွက်ထဲကို ဆားလက်တစ်ဆုပ်စာ လောင်းထည့်လိုက်ရင် သောက်လို့မရတော့ပေမယ့် မြစ်ထဲကို လောင်းထည့်ရင်တော့ သုံးလို့ရနိုင်သေးတယ်။ မြစ်က ကျယ်ပြန့်ပြီး လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ နှလုံးသားတွေသေးငယ်နေတဲ့အခါ နားလည်စာနာမှုဟာ အကန့်အသတ်ရှိပြီး နှလုံးသား တွေကြီးလာတဲ့အခါ အခြားသူတွေကို နားလည်လက်ခံပေးနိုင်လာတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာတော့ နှလုံးသား တွေဘယ်လိုကြီးကျယ်မြင့်မြတ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ နည်းလမ်းတွေပေးထားပါတယ်။

အသက်ရှင်သန်ဖို့ အစားအစာလိုအပ်သလို ချစ်ခြင်းတရားကိုလဲ အစာကျွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို နားလည်ပေးခြင်းဟာ အခြားသူကို ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အချစ်ရဲ့အခြားသော အမည်ဟာ နားလည်မှုပါ။ နားလည်မှုမရှိရင် ချစ်လဲမချစ်နိုင်ပါဘူး။ စစ်မှန် သောချစ်ခြင်းကသာ လှပမှု၊ လန်းဆန်းမှု၊ ခိုင်မြဲမှု၊ လွတ်လပ်မှုနှင့်

ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးပါတယ်။ မပျော်ရွှင်ရရင် အချစ်မဟုတ်ပါဘူး။ အာရှတိုက်မှာတော့ ဧည့်သည်ကို လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံကြပါတယ်။ ချစ်ရသူနဲ့ အချိန်အကြာကြီး ဖြတ်သန်းလာကြသည့်တိုင် လေးစားမှုကို အပြည့်အဝ ပေးရမှာဖြစ် ပါတယ်။ အချစ်က ကျယ်ပြန့်ပြီး ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့အချစ်ကို ဆက်ပြီးရှင်သန်လာအောင် ပျိုးထောင် နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အချစ်ဟာ Organic ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအရာတွေနဲ့ အစားထိုးလို့မရပါဘူး။

မကြာခဏဆိုသလို ချစ်တယ်လို့ပြောတတ်ကြပေမယ့် တခြားသူကို တကယ်ချစ်တာမဟုတ် ဘဲ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်နေသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အရင်ချစ်ပြီး နားလည်ဖို့ ကြိုးစားမှ သာ အခြားသူတွေကို အမှန်တကယ် ချစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတွေ နဲ့ ပေါင်းစပ်မှသာ အချစ်စစ်ဖြစ်လာမှာပါ။ အချစ်စစ်မှသာ အရာရာကို ကုစားပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချစ်အတွက် ပထမဆုံးအရေးကြီးတာက ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူတွေ အတွက် ကိုယ်ဟာ နေရောင်ခြည်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်မှသာရပါမယ်။ ကိုယ်တိုင်တောင် မပျော်ရွှင်နိုင်ရင် အခြားသူတွေကိုလဲ ပျော်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒုတိယ ကတော့ ကရုဏာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှု ဒုက္ခကို နားလည်မှသာ အခြားသူကို ကူညီပေး နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တတိယကတော့ ကိုယ်တိုင်က ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်လိုဖန်တီးရမလဲသိရင် နားလည် ရင် တစ်ဖက်လူလဲ ပျော်ရွှင်လာမှာပါ။ လေးခုမြောက်ကတော့ စစ်မှန်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဒုက္ခတွေကို နားလည်လာပြီး ကိုယ်နဲ့ ထပ်တူခံစားပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခွဲခြား ဆက်ဆံခြင်းမရှိတော့ဘဲ အရှိကို အရှိတိုင်းလက်ခံပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူကို ချစ်တတ်ဖို့ တွဲပါလာရမယ့် အရာတွေကတော့ လေးစားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူကို မယုံကြည်ခင် မိမိကိုယ်ကို လေးစားယုံကြည်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် တောက်ပတဲ့ကြယ်တစ်စင်းလို့ မြင်လာရင် အခြားကြယ်တွေကိုလဲ မြင်လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်လက်ခံနိုင်တဲ့ Self-acceptance ရှိရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းအဆိုး တွေကို လက်ခံပြီး လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းက ပန်းလေးတွေလိုပဲ မွေးဖွား လာကြပြီး ပန်းလေးတွေမှာ အလှကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ အလှတွေကို အားကျနေစရာ မလိုပါဘူး။

တစ်နေ့မှာတော့ စားရေးသူရဲ့ လေ့ကျင့်ရေးစင်တာမှာ ဖနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်နဲ့ ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ဇနီးဖြစ်သူက ဟောပြောချိန်အစက အဆုံး ငိုရင်းနဲ့ နားထောင်နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စားရေးသူက ခင်ပွန်းဖြစ်သူဆီကိုသွားပြီး မင်းရဲ့ပန်းကလေး ရေလောင်းဖို့ လိုနေပြီလို့သတိပေး လိုက်ပါတယ်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း ချက်ချင်း သဘောပေါက်ပြီး သူတန်ဖိုးထားမှုတွေကို ပေါ်လွင် အောင် ဇနီးသည်ကို ရှင်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ သားသမီးတွေကလည်း ဝမ်းသာကြပါတယ်။

၁၉၆၆ ခုနှစ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က Attanta လေဆိပ်ကို လိုက်ပို့တယ်။ နှုတ်ဆက်ကြတဲ့အခါ ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်ကြတော့ ဒီလိုပွေ့ဖက်ခြင်းက အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးပါတယ်။ စားရေးသူကလည်း တရားပြဆရာဖြစ်တဲ့အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်လို့ ဖြေခဲ့ပြီး တောင့်တောင့်ကြီးရပ်နေမိပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်တဲ့အခါ အနောက်နိုင်ငံရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကိုလည်း

သင်ယူရမယ်ဆိုတာ သိလိုက်ပါတယ်။ ပွေ့ဖက်ရင်းနဲ့ ဒီလူဟာ ငါ့အတွက် တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုပြီး အသက်ကိုရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ Hugging Meditation ကို စတင်ကျင့်သုံးလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်နှင့်စိတ်ဟာ သီးခြားဖြစ်တည်နေတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာတွေက စိတ်နဲ့ အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို မှီပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ရှင်သန်နိုင်ဖို့ စိတ်ကိုအားကိုးနေရတာပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးစားလျှင် အခြားသူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း လေးစားလာနိုင်ပါတယ်။ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဆိုတာ မျက်ကန်း ယုံကြည်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ ယုံကြည်မှု မရှိရင် ဘဝမှာ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါ ခက်ခဲလာနိုင်ပါတယ်။ Intimacy လို့ခေါ်တဲ့ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှု သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ ခံစားချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းက ခံစားချက်တွေ နီးစပ်ချင်ကြပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးကျွမ်းမှုတွေကတော့ ပိုပြီးကျန်းမာစေပါတယ်။ သို့သော် လိင်ဆန္ဒက အချစ်မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်မပါတဲ့ လိင်ဆန္ဒကို Empty sex လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နဲ့ ခံစားချက်တွေ ချိတ်ဆက်နိုင်မှုကသာ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်သူနဲ့ ကိုယ့်ကို ဆက်သွယ်ပေးနိုင်တဲ့အရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုတာ အရာတိုင်း ‘Yes’ ပြောနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး ‘No’ လို့ ပြော နိုင်အောင်လည်း သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို မပေးနိုင်တဲ့အခါမှာ ‘No’ လို့ ပြောနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်သူကို Commitment လို့ခေါ်တဲ့ ကတိကဝတ်ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြ ရမယ်။ အခက်အခဲ မုန်တိုင်းများကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် ခိုင်မာတဲ့ အမြစ်တွေလိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ချို့အပင် တွေက ခိုင်မာတယ် ထင်ရပေမယ့် လေပြေလေးဝှေ့ရင်တောင် ပြိုလဲသွားကြတတ်တယ်။

အခန်း(၂)

အမြစ်တွေရှင်သန်ဖို့ကတော့ မေတ္တာပါသော စကားအပြင် ကောင်းမွန်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ Relationship မှာ နှစ်ယောက်တစ်ဘဝက စတင်ပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ငြိမ်းချမ်း လာအောင် ကူညီရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနာလိုခြင်းက ဒီလိုတွေသာ ငြိမ်းချမ်းနေရင် ဝင်လာဖို့ခက်ပါ တယ်။ အချစ်က အကျဉ်းထောင်မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်စစ်က လွတ်လပ်မှုကိုလဲ ပေးပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကိုလည်း နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါ တယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ နှလုံးသားတွေကို ဖွင့်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ခြင်းတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အကူအညီ မပေးပါဘူး။ Conscious Breathing လို့ခေါ်တဲ့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ပြီး စိတ်ကို သိနေအောင် ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။ ကိုချစ်ရသူက စကားပြောနေတဲ့အခါမှာ Deep listening သေသေချာချာ နားထောင်ပေးနိုင်ခြင်းက အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အစရှိသဖြင့် အချိန်လေးပေးပြီး နားထောင်ပေးနိုင်ရင် သူတို့ရဲ့ မတူညီတဲ့ အတွေးတွေကို သိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နားထောင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဆီမှာ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိနေတဲ့ လူကလည်း အခြားသူကို အပြည့်အဝ ချစ်ပေးနိုင်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရမ်းတော်ပါတယ်ထင်နေသူကျတော့လည်း အခြားသူတွေကို ထပ်တူ မခံစားပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ အခြားသူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေတာကလည်း ဒုက္ခတစ်မျိုးပါပဲ။

လူတွေက စစ်မှန်တဲ့သူ၊ ကောင်းတဲ့သူ၊ စာနာနားလည် နှလုံးသားလှတယ်ဆိုပြီး အပြင်ပန်း ကြည့်တတ်ကြတယ်။ အချိန်တွေကြာလာလို့ ကိုယ်ခံယူထားတာနဲ့ တလွဲဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းကြရတယ်။ စစ်မှန်တဲ့သူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ပေးနိုင်ပြီး အရာရာလက်ခံပေး နိုင်တဲ့သူသာဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူကို ပျော်ရွှင်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ရင် အချစ်စစ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူက ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်းပျော်ပေးဖို့ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တစ်နေ့တာမှာ အသက်ကို ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပြီး ရတဲ့အချိန်အလုပ်တွေ လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင် ဝိပဿနာကို လုပ်နေနိုင်ရင် ပျော်ရွှင်စရာ အချိန်တွေရလာမှာပါပဲ။ ကိုယ်တိုင် မပျော်ရွှင်ရင် အခြားဘယ်သူမှလဲ မပျော်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ညစ်မှု၊ အဆိုးမြင်မှု၊ ပြဿနာ၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ မနာလိုမှု စတဲ့ အရာတွေကို သိတော့မှ အခြားသူတွေကို လက်ခံပေးနိုင်မှာပါ။ စိတ်တွေးတောနေတဲ့အရာတွေဟာ စကားလုံးတွေအဖြစ် ပြောင်းပြီး အခြားသူတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ သက္ကတဘာသာကလာတဲ့ ကရုဏာတရားဆိုတာဟာ အခြားသူတွေရဲ့ဒုက္ခကို ဝေမျှခြင်းဆိုတာထက် ပိုပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီကို သွားတဲ့အခါ ရောဂါကို ပြောပြရုံနှင့် ဆရာဝန်က နားလည်တယ်ဆိုတိုင်း ဆေးမကုဘဲ နေလို့မရပါဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ အခြားသူရဲ့ ပြဿနာတွေကို အကြောင်းအရင်းမသိဘဲ ဖြေရှင်းပေးလို့မရနိုင်ပါဘူး။ အချစ် ဆိုတာ လှပတဲ့စကားလုံးပါပဲ။ အချစ်က တာဝန်ယူတတ်ပြီး အကောင်းအဆိုးတွေကို နားလည်လက်ခံ ပေးခြင်းပါပဲ။

အချစ်မှာ ခွဲခြားမှုတွေမပါပါဘူး။ ကောင်းမွန်တဲ့ Relationship တစ်ခုဆိုတာ လက်က လက်ချောင်းလေးတွေလိုပါပဲ။ လက်မ ဖြစ်သူက မမောက်မာသလို လက်သန်းကလည်း အားငယ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းမွန်စွာ ပေါင်းစည်းနိုင်ခြင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်ရရင် အကူအညီ တောင်းတတ်ဖို့လဲ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တဲ့သူကို မတွေ့ချင်တာ သဘာဝပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ အခန်းတံခါးပိတ်နေတာထက် ကိုယ်ခံစားနေရတာတွေကို သိစေပြီး ပြောပြတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအတွက် ရိုးရှင်းတဲ့ စာကြောင်းသုံးကြောင်းပဲလိုပါတယ်။ ငါစိတ်ညစ်နေ တယ်။ ငါစိတ်ဆိုးနေတယ်။ ဒါကို မင်းကိုသိစေချင်တယ်။ ဒုတိယကတော့ ငါအကောင်းဆုံး ကြိုးစား နေတယ်။ တတိယစာကြောင်းလေးကတော့ ငါ့ကိုကူညီပါဆိုတာပါပဲ။

နေဝင်ချိန်ကို ရပ်ကြည့်နေရင်းက နေက ဝင်သွားနှင့်ပြီးပါပြီ နေဝင်တဲ့ပုံရိပ်ကိုသာ ဆက်မြင်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အယူအဆအလွဲအမှားတွေနဲ့ ရှင်သန်နေရတာက များ ပါတယ်။ မာနဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ခင်သူတွေအတွက် မလိုအပ်တဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း ဖြစ်သာ ကျော်ဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက် လိုချင်တဲ့အရာတွေတိုင်းကို အခြားသူက မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါဘူး။

လူတွေက ဘာနဲ့တူနေလဲဆိုရင် အဖုံးပျောက်နေတဲ့အိုးတစ်လုံးလိုပါပဲ။ ဘယ်မှာများ ရှိမလဲ လိုက်ရှာနေကြတယ်။ လစ်ဟာနေတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိကြတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နားမလည်နိုင်တဲ့ အခါ အခြားဘယ်သူများကိုယ့်ကို ကယ်တင် ကုစားပေးနိုင်မလဲ လိုက်ရှာကြတယ်။ ကိုယ်တိုင်တောင် ကိုယ့်စိတ်ကို နားမလည်ရင် မကုစားနိုင်ရင် အခြားဘယ်သူမှ မကုစားနိုင်ပါဘူး။

လူတိုင်းက အိမ်ကလေးတစ်လုံးကို ရှာဖွေနေကြပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ အိမ်လေးတစ်လုံးကို ရနိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်က စစ်မှန်ဖို့နဲ့ အခြားသူကလည်း စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်အိမ်ကလေးကို အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့အိမ်နဲ့တူတဲ့ စိတ်ကလေးကို နားလည်ရင် တစ်ဖက်လူကို တံခါးဖွင့်ပေးဖို့ မခဲယဉ်းတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို မကုစားနိုင်ရင် နွေးထွေးတဲ့အိမ်ပျောက်ပြီး အထီးကျန်မှု၊ ဝေဒနာတွေ ပြည့်နေတဲ့အိမ်ကိုပဲ တည်ဆောက်မိနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခံစားချက်၊ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအချင်းချင်း နားလည်နိုင်မှသာ အပြန်အလှန် နားလည်နိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်း စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းတွေဖြစ်လာမှာပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု Physical Intimacy ဟာလည်း ချစ်ခြင်းတရားက ဦးဆောင်တော့မှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဟန်ချက်ညီနိုင်ပါတယ်။ နားလည်မှုတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကတော့ သူ့ရဲ့ အသက်သုံးဆယ့်ငါးနှစ်ငယ်ရွယ်နုပျိုချိန်မှာ ဉာဏ်အလင်းပွင့် ခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့အင်အားတွေကို သတ္တဝါတွေကို လမ်းပြနိုင်ဖို့ အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာသာ ပြင်းပြတဲ့စိတ်၊ ကိုလိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်သာရှိနေရင် ကိုယ့်ကို အခြားသူတွေရဲ့ချစ်ခြင်းကနေလည်း အနှောင့်အယှက်လို့ မခံစားရတော့ပါဘူး။ အစားအစာမရှိရင် ဘယ်အရာမှ အသက်မရှင်နိုင်သလို မေတ္တာတရားကိုလည်း နေ့စဉ်အစာကျွေးဖို့ ဗုဒ္ဓကဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေ့စဉ်စားသုံးပေး ရမယ့် အစားအစာလေးမျိုးအကြောင်းကိုလည်း ဟောကြားခဲ့ပါသေးတယ်။

အဲဒီလေးမျိုးကတော့ Edible food နေ့စဉ်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရဖြစ်စေမဲ့အစားအစာ၊
Sensory food အာရုံငါးပါးကနေ ရနိုင်တဲ့ ခံစားမှုအစားအစာ၊ Volition စိတ်ကို အားတက်စေနိုင်တဲ့
အစားအစာနှင့် Consciousness အသိတရားကိုကြွယ်ဝစေတဲ့ အစားအစာတွေပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့ အစားအစာစားပေးရသလို စိတ်ကိုလဲ သဘာဝနဲ့ထိတွေ့ပေးပြီး
အလှအပတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်ရပါမယ်။ ချစ်ခြင်းတရားကတော့ ကိုယ့်ကို အဆင့်မြင့်မြင့် နေနိုင်စေတဲ့
အရာပါပဲ။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တူရိယာလိုသဘောထားပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ကူညီပေးဖို့ပါပဲ။
တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်ပေးနိုင်တဲ့ သတိတရားကိုလည်း ထားရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
လူဖြစ်ခြင်းဆိုတာ အလှပဆုံးအရာတွေထဲက တစ်ခုပါပဲ။ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ
လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတူနေထိုင်ကြနိုင်ပေမယ့် အထီးကျန်ခြင်းဝေဒနာ ကို
ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေရဲ့ ခံစားချက်ကို အလေးထားနားထောင် နိုင်ဖို့
ဟာအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေနိုင်သမျှ ကိုယ်ဟာ နေပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ရှင်သန်
နိုင်ရပါမယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အရာဟာ ကိုယ့်ဆီမှာရှိတဲ့အရာဖြစ်ပေမယ့် အခြားနေရာတွေမှာ
လိုက်ပြီးရှာနေတတ်တယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်တဲ့အရာကတော့ တရားထိုင်ခြင်းပါပဲ။ တရားထိုင်
တဲ့နေရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စွမ်းအားသုံးမျိုးရှိပါတယ်။
ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်လာတဲ့အခါ အခြားသူတွေလည်း အပျော်တွေကူးဆက်ကြတယ်။ အခြားသူတွေရဲ့
လိုအပ်တွေကို သိဖို့နဲ့ ပေးနိုင်ဖို့က မေတ္တာတရားရဲ့ အုတ်မြစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၃)

Marriage ဆိုတဲ့ဘဝကို ခုန်မဝင်ခင် အခြားသူတွေကို ကတိတွေမပေးခင်မှာ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ဆင်ပြီးညှိနှိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။ လောကအကျိုး၊ သက်ရှိတွေရဲ့ကောင်းကျိုး၊ ငြိမ်းချမ်းမှု တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ဖို့က ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်စိတ်ကို ညှိနှိုင်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သားသမီးကို မယူခင် မမွေး ခင်ကတည်းက ကလေးတွေရဲ့ ချစ်စရာစကားတွေကို လေးလေးနက်နက် နားထောင်တတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကထဲကို ဘဝတစ်ခု ခေါ်ဆောင်လာတယ်ဆိုတာ အလွန်လေးနက်တဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ဘာမှပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲလဲ မိဘတွေဖြစ်လာနိုင်ပေမယ့် အရမ်းကို လိမ္မာ ရေးခြားရှိတဲ့ သားသမီးတွေကို မွေးထုတ်တဲ့အလုပ်တော့ ခက်ခဲလွန်းလှပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ ပထမကျင့်စဉ်ဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကို သိခြင်းကသာ စတင်ပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုလို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အကောင်း အဆိုးတွေကို နားလည်လက်ခံနိုင်လာတဲ့အခါ အခြားသူတွေကို ချစ်ခင်ပျိုးထောင်ပေးဖို့ မခက်ခဲတော့ ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားလာရရင် ကိုယ့်ရဲ့မျက်လုံး အပြုံးတွေကတဆင့် အခြားသူတွေကို လည်း ကူးဆက်နိုင်ပါတယ်။

လူသားတွေဖြစ်တဲ့အတွက် အမှားတွေလဲ ကျူးလွန်နိုင်ပါတယ်။ အခြားသူတွေကို ခံစားရအောင်လဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သာ စိတ်ကိုနားလည်နိုင်ရင် အမှားတွေလုပ်နိုင်ချေ နည်း သလို အခြားသူတွေကိုလည်း ဒုက္ခတွေ မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ စေတနာဆိုတာ တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံ လောက်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်ကြောင့် အခြားသူတွေကို စိတ်မညစ်စေသင့်ပါဘူး။

ပန်းပွင့်ကလေးတွေ ရှင်သန်လာဖို့က ရေဘယ်လောက်လောင်းရမယ် နေရောင်ခြည် ဘယ်လောက် လိုအပ်သလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မပျိုးထောင်ခဲ့ ဘဲနဲ့ ပန်းမပွင့်လာတဲ့အခါ အပြစ်တင်လို့မရပါဘူး။ I Love You လို့ပြောကြတဲ့အခါ I ဆိုတဲ့ Self မိမိကိုယ်ကို ဖယ်ထားရပါမယ်။ ပန်းပွင့်တိုင်းကို ချစ်တတ်ဖို့ သိနားလည်ဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူကို ချစ်တယ်ဆိုတာ သူလိုအပ်တာကို ကူညီရင်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းပါပဲ။ ငါ ဘာ ပြန်ရ မလဲဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မက်မောနေရင်း အခြားသူတွေကိုလည်း တွယ်တာနေတယ်ဆိုတာ ရေနစ် သူကိုဝါးကူထိုးနေသလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင် ဆိတ်သုန်းအောင် လုပ်နေတာနဲ့ တူပါတယ်။ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါဘူး။ နေဟာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ရှိသလို အခြားသူတွေကို လည်း အလင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အချစ်စစ်ဆိုတာကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ ကိုယ်တိုင်ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်သူမှ လာတားဆီးလို့မရပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဟာ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပေမယ့် ချစ်ခြင်းတရားကတော့ အနှိုင်းမဲ့ပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းက ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ စစ်မှန်စွာ ချစ်နိုင်တဲ့သူက သာလျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုကိုပေးပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်က အမြစ်တစ်ခုထဲကိုသာ မှီတည်နေရတယ်ဆို ရင် လေတိုက်တာနဲ့ လဲကျနိုင်ပါတယ်။ ပင့်ကူအိမ်သဖွယ် အခြားအမြစ်တွေ များစွာရှိမှသာလျှင် ခိုင်ခံ့ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုတည်းသော အရာအတွက်သာ ရှင်သန်နေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုကို ကျင့်သုံးဖို့က ဒီမနက်မှာ ငါဘယ်သူ့ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မလဲကနေ စတင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရင်း သူ့ရဲ့တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ဆောင်ရွက်ပေးဖို့တွေးသလို ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်ရသူအပေါ်မှာလည်း လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါပဲ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဂရုစိုက်ကြရင်း ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးတွေကိုလဲ ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့မိဘတွေဆီကနေ ပျော်ရွှင်တဲ့ ကလေးလေးတွေ အဖြစ် အမွေတစ်ခု ဆက်ခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားတွေ ကျူးလွန်ကြတဲ့အခါမှာလည်း အမှန်ကို ရောက်ဖို့သင်ပေးပြီး ခွင့်လွှတ်ပေးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူတွေကို အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်အနေနဲ့ ပေးနိုင်ဖို့ မန္တန်ခြောက်ခုရှိတယ်။ ပထမ တစ်ခုကတော့ မင်းအတွက်ငါရှိပါတယ်ဆိုတဲ့ အရာပါပဲ။ ကိုယ်က သူ့ကို နားလည်ပြီးရှိနေပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုကတော့ မင်းရဲ့ဖြစ်တည်ခြင်းကို နားလည်သလို ငါလဲပျော်နေပါတယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ တတိယကတော့ မင်းရဲ့ဒုက္ခတွေကို နားလည်သလို ဒါ့ကြောင့် ငါကူညီပေးဖို့ ကြိုးစားနေတယ် ဆိုတာကို အသိပေးခြင်းပါပဲ။ လေးခုမြောက်ကတော့ ငါလဲ ဒုက္ခတွေကို ခံစားနေရတာပါပဲ။ ဒုက္ခနဲ့ ကင်းတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ငါးခုမြောက်ကတော့ လက်ရှိအချိန်ဟာ ပျော်ရွှင်စရာအကောင်းဆုံးအချိန် ပဲ။ ဒီအချိန်လေးကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးပြုကြရမယ်။ ခြောက်ခုမြောက်ကတော့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကိုလာပြီး ကဲ့ရဲ့ ရှုပ်ချတဲ့အခါမှာ ငါ့မှာ အားနည်းချက်ရှိသလို၊ အားသာချက်တွေလဲရှိတယ်။ ငါသိ ပါတယ်။ မင်းမှာလည်း ငါလိုပါပဲ ဆိုတာကို သိစေခြင်းပါပဲ။ တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါ အခြားသူတွေကို မေတ္တာပို့သပေးခြင်းကိုလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာနဲ့ နားထောင်တဲ့အခါ အခြားသူရဲ့ ဒုက္ခတွေကို နားလည်ပြီး စာနာလာနိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်း၊ အသက်ကို ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပြီး ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်စိတ်ကို နားထောင်မှသာ အခြား

သူကို နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာရေဖြန်းပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်တွေထားရှိနိုင်မှသာ စိတ်ရဲ့ ကောင်းမွန်ခြင်း၊ မွန်မြတ်ခြင်းတွေ ရောက်လာနိုင်သလိုပါပဲ။ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်တိုင် က အပင်တွေ၊ ပန်းပွင့်ကလေးတွေကို ချစ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ လှပတဲ့ ပန်းခင်းကြီးကို ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းတရားဖြန့်ကျက်ဖို့က ချစ်တတ်မှသာ ရပါမယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွေ့ဖက်ကြတဲ့အခါမှာလည်း နှလုံးသားတွေ နီးစပ်ဖို့က အသက်ကို ပထမဆုံးရှုံးသွင်းပြီး ဒီလူဟာ ငါချစ်ရတဲ့သူပဲ ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းကာ အသက်ကို ပြန်ရှူထုတ် လုပ်လို့ရပါတယ်။

ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် Relationship တွေ အဆင်ပြေဖို့ နှလုံးသွင်းရမယ့် အသိ လေးငါးခုရှိပါတယ်။

- ၁။ ငါတို့ ဘိုးဘွားတွေရဲ့ မျိုးဆက်ကော နောက်လာမယ့် ငါတို့ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေကော အားလုံး ဟာ အတူတူပဲဆိုတာကို သိရပါမယ်။
- ၂။ ရှေးလူကြီးတွေက ထားခဲ့တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ငါတို့အတွက်ကော ငါတို့ သားသမီးတွေ က မွေးလာမယ့် ကလေးတွေအတွက်ကော အတူတူပဲဆိုတာ သိနားလည်ရပါမယ်။
- ၃။ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ လွတ်လပ်မှုတွေဟာ ရှေးလူကြီးတွေကမှတဆင့် လူငယ်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်တဲ့အရာတွေပါပဲဆိုတာကို သိနားလည်ရပါမယ်။
- ၄။ နားလည်ခြင်းဆိုတာ အချစ်၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဆိုတာကို နားလည်ရပါမယ်။
- ၅။ အပြစ်တင် ငြင်းခုံခြင်းတွေဟာ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘဲ နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ မေတ္တာတရားကသာ ပြောင်းလဲပေးနိုင်ကြောင်း သိနားလည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်

ဒီစာအုပ်မှာ လူတွေကို ချစ်တတ်လာအောင် ရေးသားထားတာ တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့် ရဲ့စိတ်သဘောထားတွေ သေးသိမ်နေရင် ပူလောင်ခြင်းကို ခံစားရမှာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုဖွင့်ပြီး အများအတွက် ချစ်ပေးနိုင်ရင် ကိုယ်တိုင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားပါတယ်။ Mindfulness က ဘယ်လောက်အရေးကြီးပြီး လူ့လောကမှာ ကျင်လည်နေထိုင်တဲ့အခါ အရေးပါပုံ ကိုလည်း ရေးသားထားသောကြောင့် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပြီး အချိန်လေးခဏပေးရုံနှင့် ဖတ်ရ တာထိုက်တန်ကြောင်းပြောရင်း စာအုပ်လေးကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။