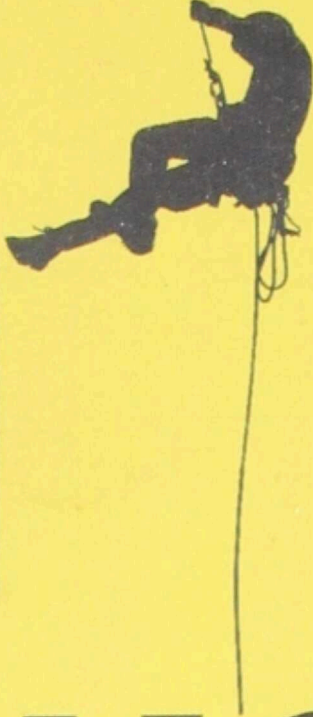


YOU CAN CHANGE



အတွေးအမြင်နှင့်စာစုများအပြင် ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ပါဝင်သည်

မင်းစုကြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်

Min Khant (Verse)

ခေတ်စာအုပ်

စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်

ခေတ်စာအုပ် (၅၈)

YOU CAN CHANGE

Min Khant(Verse)

ခေတ်

စာအုပ်တိုက်

Facebook Page-KHIT Publishing House

Email-khitpublishinghouse@gmail.com

Ph- 09401667545

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်၊ လ ■ ၂၀၂၃ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
(ပထမအကြိမ်)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ■ Min Khant
ကွန်ပျူတာစာစီ/အတွင်းဒီဇိုင်း ■ Nyein

ထုတ်ဝေသူ ■ ဦးမျိုးသူစိုး (၀၂၈၉၉)
ခေတ် စာအုပ်တိုက်
ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ် ■ Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ်(၂၆)၊ ၉၇-လမ်း၊ လွတ်လပ်ရေး
ရပ်ကွက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ ■ ၁၀၀၀
တန်ဖိုး ■ ၆၅၀၀

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

Min Khant(Verse)

You Can Change / Min Khant(Verse)- ရန်ကုန်၊

ခေတ်စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၃။

စာ-၂၀၈ ၊ ၁၂.၅ x ၁၈.၅စင်တီ။

အမှတ်စာ

ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက်ပါ။ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြောင်းလဲမှု ဆိုတာက နောက်ကွယ်မှာပါလာတာကို ယုံကြည်တယ်။

မပြောင်းလဲသေးဘူးဆိုရင် ဒါက ဘဝမဟုတ်ဘူး တကယ်ရှင် သန်နေထိုင်နေရတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီစကားကိုနားလည်ယုံကြည်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝက တကယ်ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင် ဖြစ်လာပါတယ်။

Don't live like a TREE တဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်လိုမျိုး နေထိုင်နေရတာက ရောက်နေတဲ့ဘဝမှာ တန်အောင်မနေလိုက်ရဘဲ ရှင်နေလျက်နဲ့သေဆုံးနေခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်မှာပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အခွင့်လမ်း တွေရှိတယ်။ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အရွယ်တွေလည်းနုနေသေးတယ်။ ပြောင်းလဲ နိုင်ဖို့အစစအရာရာ လုပ်နိုင်နေသေးတယ်ဆိုရင် မင်းဘာလို့မပြောင်း လဲနိုင်ရမှာလဲ။ ဒီစကားတွေကို ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထပ်ထပ် အခါခါပြန်မေးကြည့်ဖူးတယ်။

အချိန်အတော်အတန်ကြာတဲ့အထိ အဖြေကိုရှာမတွေ့ခဲ့ပေမယ့် တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲတွေစဖြစ် လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာခဲ့လဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ အကြောင်း အရာတွေနဲ့ တခြားဘဝအတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် စာစုလေး တွေကိုစုစည်းထားပါတယ်။

ဘာပဲပြောပြော ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးရင်တော့ စိတ်ထဲကသိမ်ငယ်နေတဲ့အတွေးတွေတစ်ခုခုကိုစလုပ်ဖို့အတွက် ကြောက်နေတဲ့ စိတ်တွေကိုကျော်ဖြတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။

နိဒါန်း

ပြောင်းလဲမှုရဲ့နောက်ကွယ်

ပြောင်းလဲမှုလို့ပြောလိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံးကျော်ဖြတ်ရမယ့် အရာတွေက နောက်ကွယ်က Process တွေပါ။ ပြောင်းလဲလိုက်မယ်ကွာ ဆိုပြီး ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။

အရင်ဆုံး Process တွေကိုကျော်ဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မှ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစမှာ Perfect ဆိုတဲ့အရာထက် Process တွေတစ်ခု ချင်းဆီကို ဂရုတစိုက်နဲ့ စည်းကမ်းရှိစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်မှ ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို အဓိကပြောချင်ပါတယ်။

ဥပမာ - မင်းက စာရေးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုကောင်း ပိုတော်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် မင်းကပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ပြောင်းလဲပါတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကိုရောက်ဖို့အတွက် Process တွေများစွာကိုမင်းလုပ်မှရမယ်။

စာများများဖတ်ဖို့၊ များများစာရေးလေ့ကျင့်ဖို့၊ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေးအမြင်တွေကို ဆက်စပ်ပြီးရေးသားနိုင်ဖို့ စတဲ့ Process တွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့လိုတယ်။

နောက်ပြီးတော့ မင်းက ဒီလို Process တွေကို မလုပ်ချင် ရင်တော့ ကျွန်တော်ပြောနေတဲ့ CHANGE ဆိုတဲ့နေရာကို ရောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစမှာပဲကျွန်တော့်ရဲ့ ခံယူချက် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Change ရဲ့နောက်ကွယ်က Process တွေကို အရင်ဆုံး အာရုံစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။

ကဲ ဒါဆိုရင်တော့ နောက်ထပ်ဆက်ဖတ်လိုက်ပါအုံးဗျာ။

အပိုင်း (၁)

ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးအမြင်များနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့
အတွေ့အကြုံများ

အခန်း (၁)

(၁) ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အမြင်ကို မပြောင်းလဲချင်နဲ့။

ဆယ်တန်းအောင်အောင်ပြီးချင်း လူငယ်လေးတစ်ယောက်က ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်းမသိ တိုင်ပတ်တယ်ဆိုတာက မထူးဆန်းပါဘူး အဲ့အချိန်တုန်းက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စိုးမိုးမှုကို ၁၅/၁၆ နှစ်အရွယ် လူငယ်လေးတွေ အများအပြားခံစားရတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

အသက်အရွယ်ငယ်သေးတာမို့ တက္ကသိုလ်တက်ဘွဲ့ရပြီးရင် အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်မှ လူရာဝင်မယ်၊ ပိုက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လည်းရှိတယ်။

မင်းဝါသနာပါတာတွေက မင်းကိုပိုက်ဆံရှာပေးမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဲ့လို ရူးကြောင်ကြောင်တွေလျှောက်လုပ်မနေနဲ့၊ မင်းဆိုနေတဲ့သီးချင်း ဘယ်သူမှကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး၊ မင်းဆွဲနေတဲ့ Doodle ပန်းချီကဘယ်သူမှ ပန်းချီလို့သတ်မှတ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စကားတွေကို ကိုယ့်မိဘဆီကပဲ ဖြစ်စေ ကိုယ့်ဘေးနားကဆွေမျိုးတွေဆီကပဲဖြစ်စေ ကြားဖူးနေရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးပေါ့။

Min Khant(Verse)

ဒီလိုမျိုးပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စိုးမိုးမှု၊ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လှောင်ပြောင် ခံရမှုတွေကြားမှာ တချို့လူငယ်လေးတွေက သူတို့အိပ်မက်လေးတွေ အတွက် ခေါင်းပြန်မထောင်ရဲ၊ ခေါင်းမောပြီးရှေ့မဆက်ရဲဘဲ သိမ်ငယ် နေတတ်ကြတယ်။ သူတို့အိပ်မက်က မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုပြီး လက်လျှော့ ခဲ့ကြတဲ့သူတွေဘယ်လောက်များပြီလဲ။

အခုကျွန်တော်ပြောပြခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေထဲမှာ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း နေခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ၁၆ နှစ်အရွယ်ကောင်လေးတစ်ယောက်က စာတွေလျှောက်ရေးနေတယ်။ စာတွေရေးပြီး Facebook လို Social Media မှာမြှောက်ကြွမြှောက်ကြွနဲ့ စာတွေတင်နေတယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းတွေကလည်း မင်းဘာတွေလျှောက်ရေးနေတာလဲ ဆိုပြီးလှောင်ပြောင်တာခံရသေးတယ်။ (၆) လလောက် စာတွေအဆက် မပြတ်ရေးနေပေမယ့်လည်း စာဖတ်သူကလက်ချိုးရေလို၊ ရလောက်တဲ့ အထိပဲ ရှိခဲ့တယ်ခဏခဏလည်း အဆဲခံခဲ့ရသေးတယ်။

ဒီလိုမျိုး ဒဏ်တွေကို (၁၆) နှစ်အရွယ်ကောင်လေးက ခံပြီး ရှေ့ကိုရအောင်ဆက်ခဲ့တယ်။ ဆရာဒေါက်တာဖြိုးပိုင်ပြောသလို ဘူကောင် တွေကိုရှောင် ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း လာပြီးဆဲတဲ့သူတွေ၊ လာပြီး Blame တဲ့သူတွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ရေးစရာရှိတဲ့စာတွေကိုပဲဆက်ရေးနေခဲ့တယ်။

ဒီအပေါ်က ကောင်လေးတစ်ယောက်က ဘယ်သူလဲလို့ တွေးနေ မိလိမ့်မယ်။ အဲ့တာက အခုဒီစာအုပ်ကိုရေးနေတဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်၊ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားနဲ့ အထီးကျန်သိမ်ငယ်မှုတွေကို တစ်ယောက်တည်းကျော်ဖြတ်ခဲ့ရ ဖူးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာစွဲနေတဲ့အရာတစ်ခုက “ငါရ အောင် လုပ်ပြမယ်” ဆိုတာပါပဲဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် တစ်နှစ်နီးပါးလောက် လူတိုင်းနဲ့ အဆက်သွယ်ဖြတ်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ရူးသွပ်မှုထဲမှာပဲ နှစ်မြုပ်ခဲ့တယ်။

၁၆ နှစ်အရွယ် ဆိုတာက အခုမှဆယ်တန်းပြီးတဲ့အချိန် တခြား လူငယ်တွေလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပျော်ရမယ့်အရွယ်လို့ခင်ဗျားတို့။

တွေးကောင်းတွေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာတော့မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လည်း တစ်နှစ်တာလုံးစကားကောင်းကောင်း မပြောခဲ့တော့တချို့ဆို အခုထိမပြောဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒီလိုမျိုး လွတ်လပ်မှုတွေ၊ ခင်မင်မှုတွေကို အဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ ရှေ့ဆက်ခဲ့ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ရှေ့ဆက်တဲ့တစ်လျှောက်မှာလည်း သိမ်ငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတာတွေက ဆက်ပြီးခံနေရတုန်းပဲ ကိုယ်တင်တဲ့ စာတွေကို ကိုယ့်ထက်တော်သူတွေကဝေဖန်နေမလား ဆိုတဲ့အတွေးတွေနဲ့ပေါ့။

အဓိကကတော့ အဲ့လိုမျိုးဖြစ်နေတဲ့ကြားကနေ လုပ်တယ်၊ ကြောက်နေတဲ့ကြားကနေ ဆက်လျှောက်တယ်ဆက်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာဆက်လုပ်တယ်။

အဲ့လိုနဲ့ ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ သိမ်ငယ်မှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ပြီးလူငယ်ဘဝကိုလူငယ်လိုဖြစ်သန်းတာမျိုးမရှိခဲ့။ သူငယ်ချင်းဆိုတာမရှိတဲ့ ရှေ့ဆက်လျှောက်ရင်း ခေတ်စာအုပ်တိုက်က ဆရာမင်းတခေတ်နဲ့ ဆုံမိပြီးတော့ ပထမဆုံးစာအုပ်ကို အသက် (၁၇) နှစ်မှာစပြီးထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

တကယ်တမ်း တစ်ရက်တာချင်းလုပ်သွားတဲ့အရာတွေက အဲ့တစ်ရက်ကိုပဲကြည့်ရင် ပြောင်းလဲလာမှန်းမသိသာပေမယ့် တစ်နှစ်ကြာသွားရင်သိသိသာသာပြောင်းလဲလာတယ်။

ကျွန်တော်စာအုပ်ထုတ်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်စာတွေဝေဖန်ခဲ့ပြီး လျှောက်ရေးမနေနဲ့ ပြောခဲ့တဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ချို့က စိတ်ထဲကပါ မပါမသိပေမယ့် Congratulations ဆိုတာလေးတွေပို့လာတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ အစလေးကိုတော့ ကျွန်တော်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ သိမ်ငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ကျော်ဖြတ်လာခဲ့ပုံနဲ့စလိုက်ပါတယ်။

ဆိုတော့ ပြန်ချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို မခံပါနဲ့၊ မင်းဘေးနားကလူတွေက မင်းရဲ့ ဘဝကိုအဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ Life is a choice ပဲမင်းရွေးချယ်ရမယ့်လမ်းက

Min Khant(Verse)

မင်းစိတ်ထဲက တကယ်သွားချင်နေတဲ့လမ်းတော့ မင်းမသေခင်မှာလျှောက်ဖူး
သင့်တယ်မဟုတ်လား။



(၂) ကြောက်စိတ်ကိုပြောင်းလဲလို့မရပေမယ့် ရင်ဆိုင်ကြည့်ပါ။

ငယ်ငယ်က စကားပြောရမှာကြောက်တဲ့အထဲ ကျွန်တော်ပါတယ်။ ဖုန်းစိမ်းတွေဆိုရင် မကိုင်ရဲဘူး၊ သူစိမ်းနဲ့စကားပြောဖို့ သိပ်မရဲဘူး။ သူငယ်ချင်းအသစ်ဆိုရင် စကားစပြောဖို့ ရှိန်နေတတ်တဲ့အထဲမှာ ကျွန်တော်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီကျွန်တော်ကပဲ အခု ဖုန်းစိမ်းတွေလာရင်ကို ပျော်နေပြီဘာလို့ဆို ကျွန်တော့်ဆီ အလုပ်လာအပ်တဲ့ Clients ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းနေတာ။

အဲဒီ သူငယ်ချင်းအသစ်ဆိုရင် စကားစမပြောရဲတဲ့ ကျွန်တော်ကပဲ သူငယ်ချင်းအသစ်ရရင်ကိုပျော်နေတာ။ ဘာလို့ဆို သူငယ်ချင်းအသစ်က ငါ့အတွက် ဆိုးတဲ့အရာမှမဟုတ်ဘဲ၊ ငါ့အတွက်အခွင့်အရေးတွေပေးမယ့် သူလို့ခံယူလိုက်တာ။

Min Khant(Verse)

သူစိမ်းတွေနဲ့ စကားမပြောရဲတဲ့ ကျွန်တော်ကပဲ အခုဆိုရင်
အယောက် ၁၀၀ ကျော်လောက်ကို Counsellingတွေလုပ်ပေးနေတာ၊
ကိုယ့်ထက်အသက် ၂၀ လောက်ကြီးတဲ့ Business Manတွေနဲ့ စကား
ထိုင်ပြောနေတာ။

တကယ်တကယ် ကိုယ့်ရဲ့ ငယ်ငယ်က ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ Life
ကို အခုနဲ့ ယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ အပြောင်းလဲကြီးတွေဖြစ်နေပါလားလို့
တွေးမိလာတယ်

အဲ့တော့ ဒီစာဖတ်နေတဲ့ သူကိုလည်းပြောချင်တာက ကြောက်
စိတ်တွေရှိနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မလဲ၊
ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ အချက်လေး (၂) ချက်နဲ့ ပြောပြချင်တယ်။

First Step :ခံယူချက်အမြင်ပြောင်းပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က သူစိမ်းတွေကကိုယ့်ကိုအသုံးချ
သွားမယ့် သူလို့ခံယူထားတော့ သူတို့နဲ့မပြောချင်ဘူး၊ သူတို့ကိုမယုံဘူး။

အဲ့လိုပဲ သူငယ်ချင်းဆိုတာကလည်း မကောင်းဘူးလို့
မြင်ထားတယ်၊ အဲ့တော့သူငယ်ချင်းအသစ်မထားချင်ဘူး၊ ငါ့ကိုလိမ်ပြီး
အသုံးချသွားမယ့် သူလို့ခံယူထားတာကိုး။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကျွန်တော် Business Field ထဲဝင်
လာတော့ ဒီအတွေးကိုဖျောက်ဖို့လိုတယ်လို့ တွေးမိလာတယ်။

အဲ့တော့ ဆရာမာသင်ရဲ့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာပြောသလို
ခံယူချက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကျွန်တော့်ခံယူချက်ကို
ပြောင်းဖို့လိုတယ်လို့ တွေးမိလာပြီး ကျွန်တော် စောနကပြောခဲ့တဲ့
အချက်တွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပဲပိုတွေးလာတယ်။

သူစိမ်းတွေက ငါ့အတွက် အခွင့်အရေးဆိုပြီး မြင်လာတယ်၊
ဒီလိုနဲ့ သူငယ်ချင်းအသစ်တိုင်းမကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ မိတ်ဆွေအသစ်
တွေ ပေါ်မှ ငါတိုးတက်မှုရောပိုမြန်မယ်ဆိုပြီး ခံယူချက်ထားလိုက်တယ်။

အဲ့နောက်ပိုင်း အရင်တုန်းကကြောက်တတ်တဲ့စိတ်တွေ၊ စကား

မပြောရဲတာတွေမရှိတော့ဘူး၊ တစ်ခါတလေ ဖုန်းစိမ်းတွေမဝင်ရင်တောင် စိတ်ညစ်နေတာ၊ Clients မလာလို့ဆိုပြီးပေါ့။

အဲ့တော့ အထမဆုံးအနေနဲ့ ခံယူချက်ကိုအရင်ပြင်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံယူထားတဲ့အမြင်တွေက အရေးကြီးပါတယ်။

အဲ့တော့ နောက်တစ်ချက်က ကြောက်ကြောက်နဲ့ပဲ လုပ်လိုက်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ပထမအချက်မှာပြောခဲ့တဲ့အဆင့်က လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခံယူချက်ကအရေးကြီးတယ်။

အခု ဒုတိယအချက်က အလုပ်နဲ့ဆက်စပ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ဝါသနာ၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်စာစရေးတုန်းက ကြောက်တယ်မရေးရဲဘူး၊ မှားတယ်၊ ဝေဖန်မှုကြောက်တယ်ဆဲမှာကြောက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲ့လိုကြောက်နေတဲ့ကြားကနေ ဒီနေ့တော့ Postတင်မှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး Postရအောင် Pageမှာသွားတင်တယ်၊ တစ်နေ့ကို (၃) ပုံစုံလောက်အမြဲတင်တယ်။

အဲ့လိုနဲ့ နောက်တော့ Post တင်တာရဲ့သွားတယ်၊ ဒီလိုပဲ အခု Video ရိုက်တာ စရိုက်တုန်းက Vlogဆိုရင် စုတ်ပြတ်နေရော၊ အမှန်တိုင်းပြောရင် မတင်ချင်ဘူးအဲ့ Video ကို ဒါပေမယ့် တင်ခဲ့တယ်၊ မတင်ချင်ဘူး၊ ငါ့ Video က Quality မကောင်းဘူးလို့ တွေးနေပေမယ့် အဲ့လိုတွေးနေတဲ့ကြားကနေ Publish ဆိုတဲ့ ခလုတ်ကို နှိပ်ဖြစ်အောင် နှိပ်တယ်၊ အဲ့လို ခဏခဏ နှိပ်လာခဲ့ခြင်းက အခုသက်သေပါပဲ။

ကျွန်တော်သာ အဲ့ Publishဆိုတဲ့ Tabလေးကို မနှိပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် အခုစာအုပ်ကို ခင်ဗျားဖတ်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲ့တော့ ပြန်ပြီချုပ်ရမယ်ဆိုရင် မင်းအနေနဲ့ ကြောက်တဲ့အရာတွေရှိရင် မင်းအဲ့ကြောက်နေတဲ့အရာပေါ်မှာမြင်တဲ့မင်းရဲ့အမြင်၊ ခံယူချက်ကို အရင်ဆုံးပြင်ပြီကြည့်ပါ၊ ပြီးရင် ကြောက်နေရင်တောင် ရအောင်ဖြည်းဖြည်းချင်ဆက်လုပ်ပါ၊ ပြီးရင် ကြောက်နေတဲ့စိတ်ကိုကျော်ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၃) အရေးပါလာတဲ့ Attention

ဒီဘတ်ဇေတ်ကြီးကဆူညံတယ်၊ ဆူညံတာနဲ့အတူ သိမ်ငယ်တာတွေ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေဖြစ်ဖို့ကလည်းလွယ်ကူတယ်၊ အဲ့လို သိမ်ငယ်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာမျိုးမဖြစ်ရအောင် အရေးကြီးတာက Attention ပဲဖြစ်တယ်။

အဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်တော့် Social Media Account ကိုကြည့်ပြီးပြောတယ်။

မင်းကလည်း မင်းရှုထားတာအကုန်လုံးတင်ထားတာအားလုံးက မင်း Post တွေကြီးပဲတဲ့၊ တခြား မင်းသဘောကျတာရောမရှိဘူးလားတဲ့။

ကျွန်တော့်မှာလည်း ရှိပါတယ်သဘောကျတဲ့ Page အနည်းစု၊ Channel အနည်းစု၊ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီအရာတွေထက် ကိုယ့်ကိုကိုယ်

အာရုံစိုက်ပြီး Attention ထားမှ အလုပ်ပိုပြီးတယ်လို့ သူငယ်ချင်းကို ပြောလိုက်တော့၊ သူကခေါင်းနည်းနည်းကုတ်ပြီး ဒီကောင် ဘာပြောချင်တာလဲမသိဘူးလို့ ထင်သွားပုံရတယ်။

အဲ့တော့ ဒီကနေ အားလုံးအတွက်ပြောပြချင်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ Social Media ပေါ်လာတော့ လူတွေအကုန်လုံးက ဒီပေါ်ရောက်လာပြီး သူတို့သိသမျှ၊ ကျွမ်းသမျှကိုချပြတယ်။ ကိုယ်က အဲ့တာတွေပဲ ထိုင်ကြည့်နေရင်းနဲ့ တစ်ခါတလေ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်အသုံးမကျတဲ့ စိတ်မျိုးဝင်မိတယ်ဟုတ်။

မနက်နိုးလာကတည်းက သူများတင်ထားတဲ့ My day တွေ၊ သူများတင်ထားတဲ့ Post တွေ၊ Facebook Newfeeds လေးပဲ အောက်ဆွဲအပေါ်ဆွဲလိုက်နဲ့ ကုန်ဆုံးနေတာတွေက ပိုပြီးစိတ်ကို အဆင်မပြေ ဖြစ်စေတယ်၊ လူငယ်တွေမှာဆို ပိုပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေဝင်တတ်တယ်။

“ဟယ် သူက အသက်က ၁၈ ရှိသေး အောင်မြင်နေတာ၊ ပိုက်ဆံဘယ်လိုဝင်တာ၊ ငါက ၂၂ အခုထိဘာမှအလုပ်မရှိ ” စတဲ့စတဲ့ Social Media ကလူတိုင်းနဲ့လိုက်ပြီး နှိုင်းယှဉ်ပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေ ပိုဝင်စေပါတယ်။

အဲ့တော့ ပြန်ဆက်ရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ရဲ့ Digital Minimalism ကတော့ လိုတာပဲ သုံးမယ်မလိုအပ်တာတွေကို ရှောင်မယ်၊ အမြဲကိုယ့် Energy ကိုယူသွားမယ် Post တွေ၊ လူတွေဆို Ban မယ်၊ ပေါက်ကရတွေအမြဲတင်နေတဲ့ Myday တွေမှန်သမျှ Mute ထားတယ်၊ Unfri လုပ်လို့မကောင်းတဲ့သူဆိုရင် Unfollow ထားတယ်၊ ဒီလိုသုံးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Attention မှန်သမျှက ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အရာတွေနဲ့ ကိုယ်လေ့လာပြီးသဘောကျတဲ့ Page တွေမှာပဲ Attention ရှိတော့ စိတ်ရှင်းတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်တွေမဝင်ဖို့၊ တစ်ခုခုမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးမကျဘူးလို့ ထင်နေတာတွေပျောက်ဖို့အတွက် ဆိုရင် Social media ကိုသုံးတဲ့နည်းလမ်းမှန်ဖို့လိုတယ်။

Min Khant(Verse)

ဘာလို့ဆို ဒီကနေ Side Effect တွေအများကြီးပါလာနိုင်
တယ်၊ မနက်နိုးကတည်းက Newfeeds ကြီးကြည့်ပြီး ၁၂ နာရီထိုး
သွားတဲ့ နေ့တွေ ထပ်မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ သူငယ်ချင်းတိုင်းရဲ့
Myday တွေဝင်ကြည့်ပြီး သူတို့ Life ကိုပဲစောင့်ကြည့်နေရင်း ကိုယ့်
အတွက် ကိုယ်အချိန်ပေးဖို့ မေ့နေတာမျိုးတွေ ထပ်မဖြစ်ဖို့အရေး
ကြီးတယ်။

ဆိုတော့ ပြန်ပြီးချုပ်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အာရုံစိုက်ဖို့
လိုပါတယ် တွေ့သမျှနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေရင်တော့ သိမ်ငယ်စိတ်က အမြဲဝင်နေ
မှာပါပဲ။



(၄) ဘဝကို Editing လုပ်ပါ ။

ကျွန်တော် Video Editing လုပ်နေရင်း အတွေးလေးတစ်ခု ဝင်လာတယ်။ ဘဝမှာလည်း Editing လုပ်ဖို့လိုတယ်။ Editing လုပ်တယ်ဆိုတာက အကြမ်းရိုက်ထားတဲ့ Video ကို ပိုပြီးကောင်းလာဖို့၊ မလိုတာတွေဖယ်တယ်။ လိုအပ်တဲ့အရေးကြီးတဲ့အပိုင်းတွေကိုပဲထား ထားတယ်။

ဒီလိုပဲ ဘဝမှာလည်း မလိုတာတွေကို အရမ်းကြီးအချိန် မပေးမိဖို့လိုတယ်။ အချိန်ပေးလွန်းသွားရင် ကိုယ့်ဘဝက အချိန်မကုန် သင့်တဲ့ နေရာမှာပဲ တဝဲလည်လည်နဲ့ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ - ကျွန်တော်တို့ကိုမလိုအပ်တဲ့သူတွေအတွက် အချိန် အရမ်းပေးလွန်းတာ။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အရာလေးတွေအပေါ်မှာ စိတ်ညစ် လွယ်တာ စတဲ့ မကောင်းတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို Editing လုပ်သလိုပဲ

Min Khant(Verse)

Cut လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲ့ဒါကျမှ ဘဝကလည်းပိုပြီးတော့ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုလည်း ကျေနပ်လာမယ်။ တခြားသူကို ကိုယ့်ဘဝအကြောင်းပြောပြပြန်ရင်လည်း သူတို့သဘောကျနေလိမ့်မယ်။

Video ကောင်းတစ်ပုဒ်လိုပေါ့။ အကြမ်းကြီး ဘာမှ Editing မလုပ်ဘဲ တင်တဲ့ Video ဆိုရင် လူတွေက သိပ်ကြည့်ချင်မှာမဟုတ်သလိုကိုယ်တိုင်လည်း သဘောမကျဘူးဟုတ်တယ်မလား။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ရိုက်တဲ့ Video ကို ကိုယ်သဘောကျဖို့ Edit လုပ်တာပဲ။ ဘဝမှာလည်း ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်နေဖို့ သဘောကျနေဖို့အတွက်ဆိုရင် Edit လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ မလိုတာတွေကိုအရမ်းအရေးပေးပြီး အရေးမပါတာတွေမှာပဲ အချိန်ကုန်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ Cut လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဘဝကိုကျေနပ်နေလိမ့်မယ်။

Editing လုပ်ပြီး ဘဝကိုရှင်သန်ပါ။



(၅) YBS ပေါ်ကအတွေးတစ်စ။

ဒီစာကို ကျွန်တော် YBS စီးရင်းရခဲ့တဲ့ အတွေးလေးကနေ အခြေပြုပြီးရေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ YBS စီးတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကားရွေးနေလို့မရပါဘူး၊ ရွေးလွန်းရင် ကျွန်တော်တို့ နောက်ကျမယ်၊ အချိန်မီသွားလိုတဲ့နေရာကို မရောက်တော့ဘူး။

YBS စီးဖို့ ကားစောင့်နေတဲ့အခါ ဒီကားကနွေးလို့၊ ဒီကားက ညစ်ပတ်လို့၊ ကားဆရာကမကောင်းလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ ရွေးလွန်း နေရင် ဖြစ်သွားမှာက ကျွန်တော်တို့ နောက်ကျမယ်၊ ဒါပါပဲ အဲ့တော့ ကျွန်တော်တို့ဘာလုပ်ရလဲ လာတဲ့ကားကို ရွေးမနေဘဲလိုက်သွားရတာ

Min Khant(Verse)

ပဲလေဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်း အကြောင်းပြချက်တွေများပြီး ရွေးလွန်းနေရင် ဘယ်နေရာမှ မရောက်ဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြောချင်တာကတော့ YBS ရဲ့ ဥပမာလေးလိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဂျေးများနေလို့မဖြစ်ဘူး၊ ရှိတာနဲ့၊ ရတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့လုပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

ကျွန်တော့်ဆိုလည်း Video တွေစရိုက်တုန်းက နှစ်သိန်းကျော်တန် Redmi ဖုန်းလေးနဲ့ စရိုက်ခဲ့တာ၊ ကျွန်တော်သာ ကင်မရာကောင်းတဲ့ ဖုန်းလေးနဲ့မှ၊ ကင်မရာကြီးနဲ့မှ ဆိုပြီး တွေးနေ၊ ဂျေးများနေရင် အခုထိ Video ဆိုတာ ရိုက်ဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူး။

စာတွေစရေးတုန်းကလည်း ထိုနည်းတူပဲ၊ အကုန်ရေးတက်နေမှရေးခဲ့တာမဟုတ်ဘူးရယ်၊ အဆဲလည်းခံရတယ်၊ သူများစာတွေခိုးရေးတယ်လို့လည်းအပြောခံခဲ့ရတယ်။

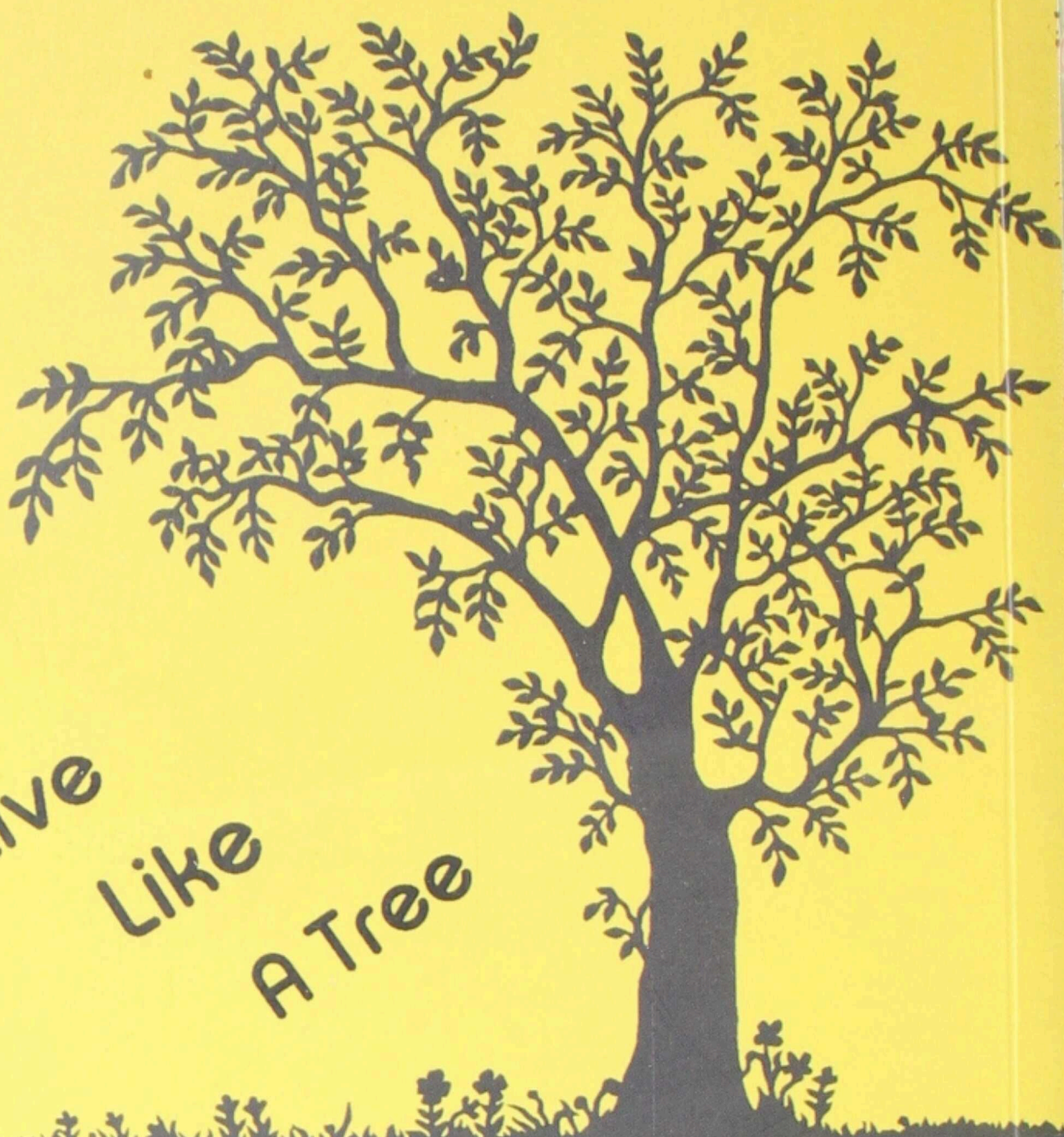
ဒါကြောင့်မို့ ဒီစာကိုဖတ်နေတဲ့ သူကိုပြောချင်တာ ကားမရွေးပါနဲ့၊ နောက်ကျကျန်နေလိမ့်မယ်၊ အခုကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတာနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စလုပ်ပါ၊ ရှိတာလေးနဲ့ ဂျေးမများဘဲ စမှလမ်းခရီးက မြန်မြန်ရောက်မှာပါ။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဒီတိုင်း မရှိတာတွေကို တွေးနေ၊ လိုချင်နေရုံနဲ့ ရောက်မလာနိုင်ပါဘူး၊ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို စရောက်ဖို့အတွက် ရှိတာလေးနဲ့ စပြီးတော့ လုပ်ပါ၊ စပြီးတော့ ကြိုးစားပါ၊ ဒါဆိုရင် မင်းသွားချင်တဲ့ လမ်းခရီးကို မြန်မြန်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီကားကဒါဖြစ်လို့၊ ဟိုဟာဖြစ်လို့လို့ ရွေးနေရင် လမ်းခရီး နောက်ကျနိုင်သလို၊ မင်းဘဝမှာလည်း ဒါမရှိလို့၊ ဒါတွေမရလို့ဆိုပြီး အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ပိတ်နေရင် မင်းဘဝနှောင့်နှေးနေပါလိမ့်မယ်။



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



Don't
Live
Like
A Tree

မွေးဖွားလာတဲ့နေရာကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့
မပြောင်းလဲဘဲ ဒီနေရာမှာပဲနေနေမိခဲ့တဲ့
မင်းကိုယ်မင်းသာ အပြစ်တင်ပါ