

The Subtle art of not giving a F*ck

MARK MANSON



မိုက်ဆွတ်

အနုပညာ

ဘဝနေနည်း အသစ်

ချမ်းမြေ့ဝင်း ဘာသာပြန်သည်။

— ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ
ချမ်းမြေ့ဝင်း

BURMESE
CLASSIC
.COM

[official translation of]

The subtle art of not giving a f*ck

By

Mark Manson

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	- ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (ဒုတိယအကြိမ်)
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးချမ်းမြေ့ဝင်း (၀၂၂၉၉) ဇာစ်မြစ် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း၊ အမှတ်-၁၃၆၃၊ လက်ဝဲသုန္ဒရလမ်း၊ ၃၂-ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ	- ဦးကျော်ဌေးမင်း၊ အောင်သိန်းသန်း ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၃၅) ၁၃၈၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ကွန်ပျူတာစာစီ	- Dream City Computer 09730 52433, 09250710934
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	- ချမ်းမြေ့ဝင်း
အုပ်ရေ	- ၂၀၀၀
တန်ဖိုး	- ၄၀၀၀ ကျပ်



မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ	က
အခန်း (၁) မကြိုးစားနဲ့	၁
- သောကသံသရာ	၅
- ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ	၁၃
- အဲဒီတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာအတွက် ဖတ်ရမှာလဲ	၁၉
အခန်း (၂) ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာ	၂၂
- အားမနာတတ်သောပန်ဒါ	၂၆
- ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာတာ	၂၉
- ခံစားချက်ဆိုတာ ထင်သလောက်အရေးမကြီးပါ	၃၂
- ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာပါ	၃၅
အခန်း (၃) သင်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက်သာ	၄၁
- ဒုက္ခတွင်းထဲကျခြင်း	၄၇
- သူမတူတဲ့ရောဂါ	၅၇
- ဒါပေမယ့်...	၆၀
အခန်း (၄) ဒုက္ခ၏ တန်ဖိုး	၆၄
- သိစိတ်ကြက်သွန်နီ	၇၁
- ရှေးခဲအဆိုတော်ရဲ့ဒုက္ခ	၇၇
- သုံးစားမရသော တန်ဖိုးများ	၈၃
- ကောင်းသောတန်ဖိုးနှင့် အသုံးမကျသောတန်ဖိုးများကို ခွဲခြားကြည့်ခြင်း	၈၉

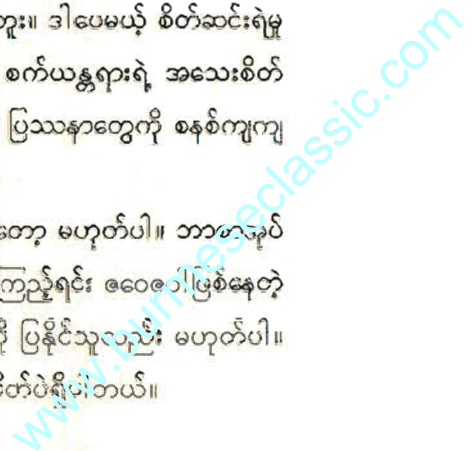
အခန်း (၅) အမြဲရွေးနေရခြင်း	၉၃
- ရွေးချယ်မှု	၉၄
- တာဝန်နှင့် ခွန်အား	၉၈
- အဖြစ်ဆိုးများအတွက် အဖြေ	၁၀၆
- ဘဝအကျိုးပေးနှင့် လက်ထဲကဖဲချပ်များ	၁၀၉
- ဒုက္ခသည်ရောဂါ	၁၁၄
- “နည်း” မရှိပါ	၁၁၅
အခန်း (၆) ခင်ဗျားတို့ထင်တာ အကုန်မှားတယ် (ကျွန်တော်လည်း မှားတာပဲ)	၁၁၈
- ယုံချင်ရာယုံကြည်သူများ	၁၂၃
- ယုံကြည်ချက်တွေကို သတိထားပါ	၁၂၆
- အပိုင်တွက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်	၁၃၂
- မန်ဆန်ရဲ့ ရှောင်ပြေးခြင်း ဥပဒေသ	၁၃၉
- ငါဆိုတာကို စွန့်လွှတ်	၁၄၃
- သေချာခြင်းတွေကို ဘယ်လိုလျှော့ရမလဲ	၁၄၆
အခန်း (၇) ကျရှုံးခြင်းသည်သာ တွန်းအားအစစ်	၁၅၂
- အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း ဝိရောဓိ	၁၅၄
- နာကျင်မှုဆိုတာ ခရီးတစ်ထောက်သာ	၁၅၈
- တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ	၁၆၅
အခန်း (၈) ငြင်းပယ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံ	၁၇၂
- ငြင်းပယ်ခြင်းဟာ ဘဝကိုပိုကောင်းစေတယ်	၁၇၉
- စည်း	၁၈၂
- ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ	၁၉၂
- တည်ငြိမ်သော လွတ်လပ်ခြင်း	၁၉၇
အခန်း (၉) နောက်ဆုံးတော့ သေရော	၂၀၁
- မိမိထက်ကြီးမြတ်သော	၂၀၇
- သေခြင်း၏ အလင်း	၂၁၄

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

၂၀၁၇ နှစ်ကုန်ပိုင်းအချိန်တွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အမှောင်မိုက်ဆုံးအချိန်တွေ။ အသက်က သုံးဆယ်စွန်းစွန်း၊ ဘဝကို အားနဲ့ မာန်နဲ့ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန်၊ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကြောင့် မောင်းတင်ထားသမျှတွေ အကုန်ပြတ်ထွက်ကုန်တယ်။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့အရာတော်တော်များများကလည်း ယိုင်နဲ့နဲ့ဖြစ်ကုန်တယ်။ အရှေ့ကိုဆက်ဖို့ဆိုတာလည်း ဝေဝါးဝါးရယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ Mark Manson ရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်မိတယ်။ သူ့စာအုပ်က ရှင်းတယ်၊ ရိုးတယ်၊ ရိုင်းတယ်။ ဖတ်တဲ့သူကို ချိုချိုသာသာဆွဲဆောင်တဲ့ စာအုပ်မဟုတ်ဘူး။ Self-help လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေး စာအုပ်တွေကြားမှာ သူ့စာအုပ်က ထင်းထင်းကြီးဖြစ်နေတယ်။ သူ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာသွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ပိုပြီးနားလည်လာတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စက်ယန္တရားရဲ့ အသေးစိတ်လည်ပတ်ပုံတွေကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြဿနာတွေကို စနစ်ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပိုသိလာတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆရာကြီးတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာစာအုပ်မှလည်း မရေးဖူးပါ။ ဘဝဆိုတာကြီးကို စိုက်ကြည့်ရင်း ဇဝေဇဝါဖြစ်နေတဲ့ လူတွေထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။ လမ်းအမှန်ကို ပြနိုင်သူလည်း မဟုတ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ကို တစ်ခြားသူတွေကို ဖတ်စေချင်စိတ်ပဲရှိပါတယ်။



Mark Manson ကို email ကနေ ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘာသာ ပြန်ဖို့ စာချုပ်ချုပ်ချင်ကြောင်းပြောတော့ သူကကြည်ကြည်ဖြူဖြူပဲ လက်ခံ တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာကြီးအဖြစ်သတ်မှတ်ထား တာမျိုးမရှိပါဘူး။ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရင် သူ့ရဲ့အားနည်းချက်တွေ၊ အမှား တွေကို ရေးထားတာပိုများနေတာ တွေ့ရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို ချမ်းသာနည်း စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ စုထားတဲ့ စာအုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ တက်ကျမ်းလည်း မဟုတ်ဘူး။

လူ့ဘဝရဲ့ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်းသောင်း ခြောက်ထောင်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အကြံပေးတဲ့စာအုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ပွနေတဲ့ လူ့ဘဝကို နည်းနည်းလေး ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ပါ။ အရာရာ တိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်းအနုပညာ ကို ရိုးရိုးလေးပဲပြောပြတဲ့ စာအုပ်ပါပဲ။

ချမ်းမြေ့ဝင်း
၂၀၁၈၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

အခန်း (၁)

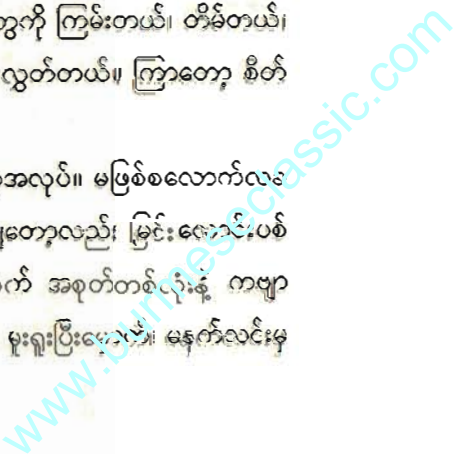
မကြိုးစားနဲ့

ချားစ်ဘူကိုစကီ ကိုကြည့်။ အရက်သမား၊ မိန်းမလည်းရှုပ်၊ လောင်း ကစားလည်းလုပ်၊ ဆန်ကုန်မြေလေး၊ ကပ်စေးကလည်း နည်းသေး၊ တစ်ခါ တစ်လေ စိတ်ကူးပေါက်မှ ကဗျာလေး စာလေး ရေးတယ်။ ဘယ်သူမှ သူ့ဆီမှာ ဘဝနေနည်း အကြံဉာဏ်တွေ၊ အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တွေ တောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို သူနဲ့ ပထမဆုံးစဖွင့်ရမယ်။

ဘူကိုစကီ ကစားရေးဆရာဖြစ်ချင်တာ။ ရေးသမျှစာအုပ်တွေလည်း ဘယ်တိုက်ကမှ လက်မခံဘူး။ သူရေးတဲ့စာတွေကို ကြမ်းတယ်၊ တိမ်တယ်၊ အဆင့်မရှိ ကျက်သရေတုံး စာပေဆိုပြီး ငြင်းလွှတ်တယ်။ ကြာတော့ စိတ် ဓာတ်ကျပြီး အရက်ပဲဖီသောက်တော့တာ။

သူ့အလုပ်က စာပိုရုံးမှာ စာအိတ်စီတဲ့အလုပ်။ မဖြစ်စလောက်လေး ကိုလည်း အကုန်သောက်ပစ်၊ ပိုတဲ့ပိုက်ဆံကျတော့လည်း မြင်းလောင်းပစ် တယ်။ ညဘက်အိမ်ပြန်ရောက်မှ လက်နှိပ်စက် အစုတ်တစ်လုံးနဲ့ ကဗျာ နည်းနည်းပါးပါးရေးတယ်။ ဘာမှမရေးဖြစ်ဘဲ မူးရူးပြီးပေးလို့၊ မနက်လင်းမှ သတိပြန်ရတဲ့အခါတွေလည်း မနည်းဘူး။



ဒီလိုနဲ့ နှစ်သုံးဆယ်လောက်ကြာသွားရော။ အရက်၊ လောင်းကစား မူးယစ်ဆေး၊ မိန်းမပျက်တွေနဲ့ လုံးထွေးရင်း အသက်ငါးဆယ်ပြည့်သွား တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မထင်မရှား စာအုပ်တိုက်သေးသေးတစ်ခုက သူ့ဆီ လာချဉ်းကပ်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်တိုက်က အယ်ဒီတာက ဘူကိုစကိုကို စိတ် ဝင်စားစရာ သတ္တဝါတစ်ကောင်လို့ မြင်နေတာ။ ပိုက်ဆံတွေ၊ အောင်မြင်မှု တွေတော့ မပေးနိုင်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ပေးဖို့ အခွင့်အရေးပေးမယ် ဆိုပြီး ဆက်သွယ်လာရော။ ဘူကိုစကို တစ်သက်လုံးမှာ ဒီလိုအခွင့်အရေး မျိုး တစ်ခါမှမရဖူးဘူး။ နောက်လည်းရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနဲ့ အယ်ဒီတာ ဆီကို စာပြန်လိုက်ရော။

“ငါ့မှာရွေးစရာဆိုလို့ နှစ်ခုပဲရှိတယ်ဟေ့။ စာတိုက်မှာအလုပ်ဆက် လုပ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ရူးသွားမလား၊ စာရေးဆရာလုပ်ပြီး အငတ်ခံ မလား။ စာရေးပြီး အငတ်ပဲခံတော့မယ်”

စာချုပ်ချုပ်ပြီး သုံးပတ်အတွင်း ပထမဆုံးဝတ္ထုကို အပြီးရေးတယ်။ စာအုပ်နာမည်ကို ရိုးရိုးပဲ “စာတိုက်” ဆိုပြီးပေးလိုက်တယ်။ စာအုပ်အဖွင့် မှာ “မည်သူ့အတွက်မှမဟုတ်” ဆိုပြီး ရေးထားသေးတယ်။ နောက်ပိုင်း စာအုပ်တွေ ဆက်တိုက်ရေးဖြစ်သွားတယ်။ ဝတ္ထုခြောက်အုပ်နဲ့ ကဗျာတွေရာ နဲ့ ချီပြီးဆက်ထုတ်ဖြစ်တယ်။ အုပ်ရေ နှစ်သန်းကျော်သွားတဲ့အထိ ရောင်းရ တယ်။ ဘယ်သူမှ ထင်မထားတဲ့အထိအောင်မြင်သွားတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် လည်း ထင်မထားဘူး။

ဒီလို ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေက ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖန်တရာ ဝေနေပြီ။ လိုချင်တာကို မရမကကြိုးစားတယ်။ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေး တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတယ် ဘာညာပေါ့။ ရုပ် ရှင်ရိုက်ချင်စရာ ဇာတ်လမ်းမျိုး။ အောင်မြင်သူတွေကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြောနေကျ စကားမျိုး။

“တွေ့လား၊ သူဆိုရင် ဘာဖြစ်ဖြစ်အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ကြိုးစားသွား တာ။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံတယ်။ မဆုတ်မနှစ် စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစားတော့ အောင်မြင်သွားတယ်။ အတုယူကြ”

ဒါပေမယ့်ဘူကိုစကိုကတော့ သူ့အုတ်ဂူမှာ စာတစ်ကြောင်းထွင်းခိုင်း သွားတယ်။ ‘မကြိုးစားနဲ့’ တဲ့။

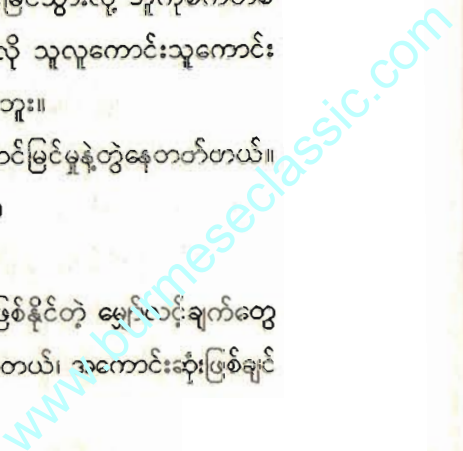
စာအုပ်တွေသန်းနဲ့ ချီရောင်းရ၊ နာမည်တွေကြီးနေပေမယ့် ဘူကိုစကို ဟာ အလကားလူဖြစ်နေတုန်းပဲ။ သူ့ကိုယ်သူလည်းသိတယ်။ သူ့အောင် မြင်သွားတာ ကြိုးစားလို့၊ ပြောင်းလဲသွားလို့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ အသုံးမကျတာကို ဝန်ခံပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရေးလို့ အောင်မြင်သွားတာ။ တခြားသူတွေလိုဖြစ်အောင်လည်း လိုက်မပြောင်းလဲဘူး။ သူ့စာတွေကို ဖတ် ကြည့်ရင်သိသာတယ်။ မအောင်မြင်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ အဆိုးဆုံးအချိန် တွေကို မဖုံးကွယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ရေးသွားတာ။

သူ့အောင်မြင်မှုရဲ့ တကယ့်အကြောင်းရင်းကတော့ ဒါပါပဲ။ ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို လက်ခံသွားတာ၊ ပွင့်လင်းတာ၊ ဝန်ခံတတ် တာ၊ အောင်မြင်တာတွေ ဘာတွေလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး။ အောင်မြင်သွား တော့လည်း လူကောင်းဖြစ်မသွားဘူးလေ။ စာအုပ်ပွဲ၊ ကဗျာပွဲတွေကိုလည်း မူးရူးပြီးသွားလိုသွား။ လူကြားသူကြားလည်း အရှက်မရှိနေချင်သလိုနေ၊ တွေ့ကရာမိန်းမနဲ့အိပ်။ နာမည်ကြီးလို့၊ အောင်မြင်သွားလို့ ဘူကိုစကိုတစ် ယောက် လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်မသွားသလို သူ့လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်လာလို့ အောင်မြင်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်တင်တာနဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့တွဲနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနှစ်ခုက တူတော့မတူဘူးရယ်။

....

ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မြှော်လင့်ချက်တွေ သိပ်များတယ်။ ပိုပျော်ချင်တယ်၊ ပိုကျန်းမာချင်တယ်၊ ဒုက္ခကင်းဆုံးဖြစ်ချင်



တယ်၊ အားလုံးထက်သာချင်တယ်၊ ပိုတော်ချင်တယ်၊ ပိုတတ်ချင်တယ်၊ ပိုချမ်းသာချင်တယ်၊ ပိုလှချင်တယ်၊ မနာလိုသဝန်တိုတာ ခံချင်တယ်၊ လေးစားခံချင်တယ်။ မနက်အိမ်သာတက်ရင်တောင် ရွှေထွက်ချင်တယ်။ မိန်းမချောချော သဘောကောင်းကောင်းနဲ့ အလိမ္မာသားသမီးလေးတွေလို ချင်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း လူအထင်ကြီးပြီး ကမ္ဘာကိုတောင် ကယ် တင်နိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေလုပ်ချင်တယ်။

ဒါပေမယ့်ခဏလေးရပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်။ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်တွေ၊ ပျော်ရွှင်ရေး စာအုပ်တွေမှာ ပါနေကျ အကြံဉာဏ်တော်တော်များများက ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာမရှိသေးတဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက်နေတာများတယ်။ ပိုက်ဆံရှာဖို့ ကြိုးစားကြတာ ပိုက်ဆံလိုနေသေးတယ်လို့ ထင်လို့။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မလှဘူးထင်တော့ မှန်ရဲ့မှာ ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်။ အချစ်ရေးမှာ ညံ့တယ်ထင်တော့ လက္ခဏာ၊ ဗေဒင်ယတြာတွေလုပ်။ မအောင်မြင်သေးဘူး လို့ ထင်တော့ အောင်မြင်ရေးစာပေတွေ ဖတ်ကြ။

အကောင်းမြင်ဖို့၊ အောင်မြင်ချင်စိတ်ရှိဖို့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာ မရှိတာတွေ၊ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်တော့တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်ခဲ့ တာတွေ စဉ်းစားရင်း သံသရာ လည်ကုန်တယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဆိုတာ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး ငါပျော်တယ်၊ ငါပျော်တယ် ဆိုပြီးပြောနေစရာမလိုဘူးလေ။

ခွေးသေးလေလေ ဟောင်လေပဲဆိုတဲ့စကားပုံလိုပဲ သတ္တိရှိပြီးသား သူက မကြောက်တတ်ကြောင်း သက်သေပြစရာမလိုဘူး။ ချမ်းသာတဲ့သူက ချမ်းသာကြောင်း ထုတ်ထုတ်ပြနေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိပြီးသား မဟုတ်လား။

တီဗီကြော်ငြာတွေ ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝဆိုတာ ကားကောင်းကောင်းစီးဖို့၊ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့အလုပ်ရဖို့၊ ရည်းစားလှလှထား နိုင်ဖို့၊ ရေကူးကန်နဲ့နေဖို့ ဆိုပြီးပြောမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ဘဝဆိုတာ ပိုရဖို့၊

ပိုလုပ်ဖို့၊ ပိုရှိဖို့ ပို ပို ပို ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ပဲလည်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဖက်လုပ် ဂရုစိုက်နေဖို့ ဆက်တိုက်ကြီး တိုက်တွန်းခံနေရတာ။ တီဗီအသစ် ဝယ်နိုင်ဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေထက် ပိုပြီးပိုက်ဆံရဖို့ ဂရုစိုက်ရတယ်။ အိမ်မှာ ဆိုဖာဆက်တီ အသစ်လေးဝယ်ဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်ဖုန်းကို ထွက်တာနဲ့ ကိုင်နိုင်ဖို့ ဂရုစိုက်ရတယ်။

ဒါတွေကို ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်နေတာ စီးပွားရေးအတွက်တော့ ကောင်းသား။

စီးပွားရေးကောင်းလို့ ဘာမှမထိခိုက်ပေမယ့် ဒီလောက်ကြီးအရာရာ ကို လိုက်အဖက်လုပ်နေတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးက ချူချာလာရော။ ပျော်ရွှင် မှုတ်လျှပ် အတုအရောင်တွေနောက် လိုက်နေရင်း အချိန်တွေက ကုန်လာ တယ်။ တကယ်ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ကိုလိုချင်ရင် အရာရာတိုင်းကို ပိုပိုပြီး ဂရုစိုက်အဖက်လုပ်နေလို့မရဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ တကယ်လိုအပ်တဲ့ တကယ် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကိုရွေးပြီး ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။

သောကသံသရာ

ဦးနောက်က ကျွန်တော်တို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရူးအောင်လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကြိုးပမ်းမှာပါ။ ဥပမာ-တစ်ယောက်ယောက်ကို မကျေနပ်ဖြစ် နေရာကနေ မကျေနပ်တဲ့အကြောင်း ခွဲပြောချင်လာတယ်။ ပြောရမှာကိုလည်း စိတ်ပူတယ်။ ဘာလို့မပြောရဲတာလည်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရဖြစ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပူနေတဲ့ စိတ်ကိုပြန်စိတ်ပူ၊ သောက်လေမူးလေပေါ့။

စိတ်တိုတတ်တဲ့ သူဆိုပိုဆိုး။ ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေ၊ ပေါက် တတ်ကရဟာတွေကို လိုက်စိတ်ဆိုး။ ဘာကြောင့် စိတ်ဆိုးမှန်းလည်း မသိ။ တစ်ချိန်လုံး အားအားရှိစိတ်တိုနေတော့ နုလပိန်းတုံးလို ဖြစ်လာရော။ အဲဒီလို ဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ဆိုး။ ကြည့်ဦး။ စိတ်ငိုရဲကောင်း လားဆိုပြီး စိတ်ပြန်တိုနေရတာ။ နံရံတွေဘာတွေ လက်သီးနဲ့ထိုး။

အမြဲတမ်းမှန်ချင်တဲ့သူကျတစ်မျိုး။ အမှားလုပ်မိဘူးကို ကြောက်နေတာ

နဲ့ အသက်ရှူမဝချင်။ လုပ်ခဲ့သမျှ အမှားတွေ နောင်တရနေတာနဲ့ စိတ်မချမ်းသာရဘူး။ အထီးကျန်ဝမ်းနည်းနေမှာကိုတွေးပြီး တကယ်အထီးကျန်ဖြစ်ကုန်တဲ့သူတွေ။

သောက သံသရာဆိုတာဒါပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် လည်နေတာ။ လူတိုင်း တစ်ခေါက်တော့ အနည်းဆုံးကြုံဖူးကြတယ်။ အခုတောင်ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ အခုဒီစာအုပ်ဖတ်နေရင်းလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငါနဲ့တူလိုက်တာ၊ ငါလည်း ဒီသံသရာထဲလည်နေပြီ လားမသိဘူး။ ဘုဒ္ဓပါပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ ငါပါလား။ ဘာလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အသုံးမကျဘူး ထင်နေတာလည်း။ စိတ်ညစ်တယ်။ အာ...ဒီစိတ်ကလည်း အလကားနေညစ်နေတာပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျပါလား။

စိတ်လျော့ပါ။ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ၊ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဆိုတာ ဒါပါပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာဆို ဒီလိုမျိုးစဉ်းစားနိုင်စိတ်မှာ မရှိတာ။ ကိုယ့်အတွေးကိုပြန်ပြီး ဆန်းစစ်နိုင်တာဆိုလို့ လူပဲရှိပါတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ မော်ဒယ်ပုံလေးတွေ ကြည့်နေတုန်း ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကြည့် ငါတော်တော် နှာဘူးကျပါလားလို့ ပြန်တွေးမိတာမျိုးပေါ့။

ထားပါ။ တကယ့်ပြဿနာကဒီလို။ အခုခေတ် ကျွန်တော်တို့နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုကွန်ယက်ကိုကြည့်၊ လူတွေက မကောင်းဘူးဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ခံစားချက်တွေရှိတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မနာလိုစိတ်တွေ။ ဒီလို စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုချင်ကြဘူး။ ဘယ်သူ့ facebook ကိုကြည့်ကြည့် သာယာပျော်မြူးနေတာတွေကပိုများနေကိုး။ ဟာ...ဟိုတစ်ယောက် မင်္ဂလာဆောင်က ခမ်းနားလိုက်တာ။ ဟယ်...ကားအသစ်တွေတောင် စီနေပြီ။ ဟိုမှာကြည့်ပါဦး ငယ်ငယ်လေးနဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားသတဲ့...။ ဟိုတစ်ယောက်ကျတော့ အမွေတွေ သိန်းပေါင်းဘယ်လောက်ရ...။

ကိုယ့်တွေကျတော့ အိမ်မှာငုတ်တုတ်ထိုင်၊ ခွေးတစ်ကောင်နဲ့။ ကိုယ့်

ဘဝကိုယ်အားငယ်လာတာ ဘာမှမဆန်းဘူး။ သောကသံသရာရောဂါက အခုခေတ်မှာ ကူးစက်အမြန်ဆုံးရောဂါဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ပိုစိတ်ပင်ပန်းအောင်၊ ပို မွန်းကြပ်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပိုမုန်းအောင် လုပ်နေတဲ့ရောဂါပေါ့။

ဟိုးအရင်ခေတ်ကတော့ရှင်းပါတယ်။ သူတို့လည်း စိတ်ညစ်ကြတာပဲ။ သူတို့ကျတော့-ဒီနေ့ဘာမှ အဆင်မပြေပါလား။ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲပေါ့။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်မှ...။

အခုခေတ်ကျတော့ မရဘူး။ ငါးမိနစ်လောက် စိတ်ညစ်မိတယ်။ သူများတွေ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သာယာနေတဲ့ ပုံပေါင်း ၃၀၀ လောက် facebook ပေါ်တက်နေပြီ။ ဟင်...သူတို့တွေမှာပျော်နေလိုက်တာ...ငါ့ ကျမှ...ငါတစ်ခုခုမှားနေပါလား...ဆိုတဲ့ စိတ်ကဝင်လာပြီ။

အဲဒီနောက်ဆုံးတစ်ခုက အဆိုးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တစ်ခုခုမှားနေတယ်လို့ထင်တာ။ စိတ်ညစ်နေရတာကို စိတ်ညစ်လာတာ။ စိတ်တိုတာကို စိတ်တိုတာ။ စိတ်ပူမိတာကို စိတ်ပူနေတာ။ ငါဘာဖြစ်နေတာလဲ ဆိုတဲ့စိတ်။

ဒါကြောင့် ဂရုမစိုက်ပဲနေတဲ့နည်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်နေတာ။ ကမ္ဘာကို ကယ်တင်မယ့်နည်းလမ်းပေါ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံးသောက်တလွဲတွေ ဖြစ်နေတာကို လက်ခံဖို့။ အမြဲတမ်းလည်း လွဲနေဦးမှာပဲ။ ဒါဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ...ညစ်တော့ဘာဖြစ်လဲ...ညစ်စမ်း...။ ငရဲသံသရာက ထွက်ချင်ရင် ဒီနည်းလမ်းပဲရှိတယ်။

George Orwell ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကြီးက ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်နာတဖျားမှာ ရှိနေတဲ့အရာကိုမြင်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်တဲ့။ ကျွန်တော်တို့လည်း တူတူပဲလေ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပျောက်ဖို့အဖြေက ကိုယ့်အနီးအနားမှာ ရှိနေတာကို ကိုမမြင်ကြဘူး။ ငါ ဘာလို့ ဗလမတောင့်တာလဲဆိုပြီး စိတ်တွေနာ၊ ရှည်စား အမှိုက်စားလေးမရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျ။ နီးနီးလေးမှာရှိတဲ့ အဖြေကို

သတိမထားမိကြဘူး။

လူသားတွေ အောင်မြင်မှုရဲ့ သားကောင်တွေဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာတယ်။ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့အတူ စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါတွေ၊ စိတ်အပူလွန်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါတွေ အရှိန်အဟုန်နဲ့ လိုက်လာရော။ လူတိုင်းမှာ အပန်းဖြေစရာ တီဗီတွေ၊ အင်တာနက်တွေ၊ ဟန်းဖုန်းတွေရှိလာပေမယ့် ဒါတွေဟာ ဒီရောဂါတွေကိုတော့ ကုမပေးနိုင်သေးဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သောကတွေထက် စိတ်ပြည့်စုံမှုပေါ်မှာ မူတည်တဲ့သောကတွေက ပိုများလာတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေများလွန်းလို့ ဘယ်က စပြီးဘာလုပ်မှန်း မသိတဲ့ခေတ်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်အရာကို အရင် အလေးထား ဂရုစိုက်ရမလည်း မသိတော့တာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုင်း စရာပေတံတွေကလည်း အတိုင်းအဆမရှိ များလာတော့ စဉ်းစားလေ ကြေကွဲလေ ဖြစ်ကုန်ရော။

Facebook တခွင်မှာတွေ့နေကျ “ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်နည်း” အကြံပေးချက်မှာ အားနည်းချက်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်က ဒီလို။ ဒီအကြံပေးချက်တွေဟာ လူတွေကို ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်လိုချင်စိတ်ဖြစ်စေတာ။ ဒါပေမယ့် “ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လိုချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာ မကောင်းတဲ့အတွေ့ အကြုံသက်သက်ပဲ။ မကောင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခံတဲ့စိတ်ကသာ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံကို ရစေတယ်”

ဖတ်လေရှုပ်လေ၊ ခဏလေး အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး ပြန်ဖတ်ကြည့်။ “ကောင်းတာတွေကိုပဲ လိုချင်နေတာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခံတာ ကောင်းတဲ့စိတ်”

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Alan Watts ရဲ့ နောက်ပြန်နိယာမ လိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဆက်တိုက်လိုက်ရှာလေလေ မကျေမနပ်ဖြစ်လေလေ။ လိုက်ရှာနေကတည်းကိုက ကိုယ့်မှာမရှိဘူးလို့ လက်ခံထားလို့။

ချမ်းသာချင်စိတ်တွေ အသည်းအသန်ဖြစ်လေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

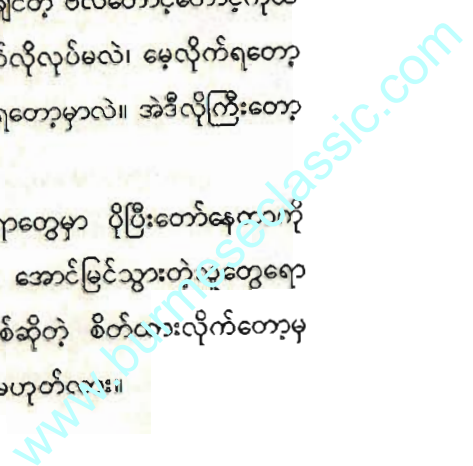
မချမ်းသာဘူးထင်လာလေလေဖြစ်မယ်။ ဘယ်လောက်ရှာရှာ မလုံလောက် နိုင်ဘူး။ ချောမောလှပချင်စိတ်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိချင်စိတ်က အရမ်းကြီးနေရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘယ်တော့မှလှသွားပြီ၊ လုံလောက်သွားပြီလို့ထင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ ပျော်ချင်စိတ်၊ လူဝင်ဆန့်ချင်စိတ်က အရမ်းများနေတော့ အထီးကျန်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေ ပိုများလာတာပေါ့။ ပိုပြီးတော်တဲ့ တတ်တဲ့၊ နက်နဲတဲ့ သူဖြစ်ချင်စိတ် (ဆရာကြီးဖြစ်ချင်စိတ်) အရမ်းပြင်းထန်နေတော့ ကြိုးစားလေလေ တိမ်တဲ့၊ ဝေးတဲ့ သူပိုဖြစ်လေလေဖြစ်လာရော။

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Albert Camus (ကမူး)က ပြောဖူးတယ်။ “ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုပြီး လိုက်ရှာနေရင် ဘယ်တော့မှပျော်မှာ မဟုတ်သလို ဘဝဆိုတာကြီးကို နားလည်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေရင် တန်အောင် နေလိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး”

ဒီထက်ရှင်းအောင်ပြောရရင်တော့ စောစောက ချားလ်ဘူကိုစကီ ပြောသလိုပဲ။ “မကြိုးစားနဲ့” ။

ဒီလိုပြောလိုက်တော့ မေးစရာတွေအများကြီးတော့ ဖြစ်မယ်။ “ပြောတာတွေကတော့ အယုံစားပဲအကို၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ပိုက်ဆံစုပြီး ဝယ်မလို့ လုပ်နေတဲ့ပြိုင်ကား၊ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ ဗလတောင့်တောင့်ကိုယ်လုံး၊ အိမ်လှလှလေး၊ ဒါတွေကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ မေ့လိုက်ရတော့ မလား။ မကြိုးစား၊ ဂရုမစိုက်ရင် ဘယ်လိုရတော့မှာလဲ။ အဲဒီလိုကြီးတော့ မဖြစ်ချင်ဘူးလေ။”

တစ်ခါတစ်လေ ဂရုမစိုက်မိတဲ့အရာတွေမှာ ပိုပြီးတော်နေတာကို သတိထားမိလား။ အသည်းအသန်မလုပ်မှ အောင်မြင်သွားတဲ့ သူတွေရော တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားလိုက်တော့မှ အဆင်ပြေသွားတာ တွေကော ရှိဖူးတယ်မဟုတ်လား။



နောက်ပြန်နိဿာမ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေချည်းပဲ လိုက်ရှာနေတာ ဆိုးတယ်ဆိုရင်၊ ဆိုးတာတွေနောက် လိုက်နေတာ ကောင်းဖို့။ Gym မှာ အော်ဟစ် ဒုက္ခခံရတာတွေက ကျန်းမာ ရေးကောင်းလာဖို့။ စီးပွားရေးမှာ ဆက်တိုက်ကျရှုံးတာတွေကြောင့် အောင် မြင်မယ့် လမ်းစကိုတွေ့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့သူ ဆိုတာ ဝန်ခံလိုက်မှ လူတွေရှေ့မှာ သတ္တိရှိလာတာမယ်။ လူမှုရေးပြဿနာ တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေရှင်းရင်း လူအများ ယုံကြည်တဲ့သူဖြစ်လာ မယ်။ အကြောက်တရားတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း တကယ်ရဲရင့်လာမယ်။

ဆက်ပြောရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလောက်ဆို သဘောပေါက်မှာပါ။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကျော်ဖြတ် ပြီးမှရတာ။ ဒီမကောင်းတာတွေကို ရှောင်ဖို့ကြိုးစားတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်နေသလိုပဲ။ စိတ်မညစ်ချင်လို့ ရှောင်ထွက်နေရင် စိတ်ညစ်စရာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ မရုန်းကန်ချင်လို့ စိတ်ချမ်းသာချင်ယောက်ဆောင်နေရင် ပိုပြီး ရုန်းကန်ရမယ်။ ကျရှုံးမှုကို ရင်မဆိုင်နိုင်တာ ပိုဆိုးတဲ့ကျရှုံးမှုပဲ။ ရှက်စရာ တွေကို ဖွက်ထားတာ ပိုရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။

နာကျင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ ခွဲမရတဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြီးကို အတင်းဆွဲထုတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆွဲထုတ်ရင်လည်း တခြားဟာတွေပါ စုတ်ပြတ်ပြီး ပါလာလိမ့်မယ်။ နာလို့ရှောင်နေမယ်ဆိုရင် ပိုပိုနာလာလိမ့်မယ်။ ဂရုမစိုက်ဘဲ တည့်တည့်ရင်ဆိုင်နိုင်မှ ဘယ်သူမှ တားလို့ မရတဲ့လူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း အဖက်လုပ် ဂရုမစိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေအများ ကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဂရုမစိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေလည်း အများကြီး။ နောက်ဆုံးကျ တော့ တကယ် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေခဲ့တာက ဂရုမစိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုအပေါင်းအသင်းမျိုးတွေ ရှိခဲ့ ဖူးမှာပါ။ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့

အရာတွေကို လုပ်သွားနိုင်တဲ့သူတွေ။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း ဂရုမစိုက် ဘူးကွာဆိုပြီး လုပ်မှအောင်မြင်ခဲ့တာတွေရှိဖူးလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်တုန်းက စီးပွားရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်တယ်။ နှစ်လမပြည့်သေးဘူး။ ထွက် မယ်ကွာဆိုပြီး ထွက် ကိုယ်ပိုင်အင်တာနက်လုပ်ငန်းတစ်ခုထောင်တယ်။

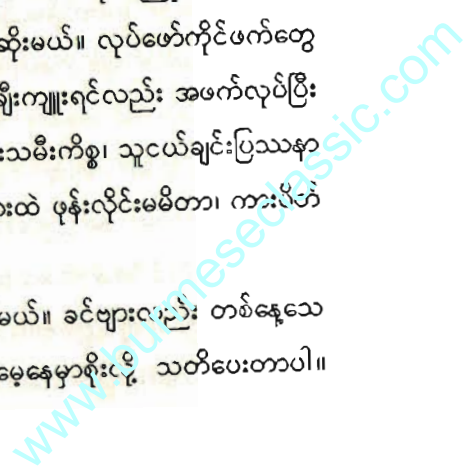
ကျွန်တော့်ရှိသမျှပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အကုန်ရောင်းပြီး တောင်အမေရိက ကို သွားတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ။ ဘာဂရုမစိုက်စရာရှိလဲ။ ဘာမှအရေးမစိုက်ခဲ့ ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေကို တကယ်ပုံဖော်ပေးမှာက အဲဒီလို ဂရုမစိုက် ခြင်းတွေပါ။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက နောက်တစ်ခုပြောင်းပစ်လိုက်တာ၊ ကျောင်း ကထွက်ပြီး ရော့ဒ်သီချင်းတွေဆိုတာ၊ အသုံးမကျတဲ့ ရည်းစားကောင်ကို ဖြတ်ပြီး ရှေ့ဆက်တာ။

ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝရဲ့ကြောက် ဖို့ အကောင်းဆုံးမကောင်းဆိုးဝါးတွေကို တည့်တည့်စိုက်ကြည့်ပြီး ချီတက်ရ တာကိုး။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေတော်တော်များများဟာ အဖက်လုပ်ဖို့မလိုတာ တွေကို အဖက်လုပ်တဲ့နေရာမှာ သိပ်တော်တယ်။ စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းက လေသံမာရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီးစိတ်တိုတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ တီဗီရိုင်း တွေ မလွှင့်တော့ရင် အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်ဆိုးမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ က ကိုယ်ဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီအသစ်ကို မချီးကျူးရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်နာချင်တယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း သားသမီးကိစ္စ၊ သူငယ်ချင်းပြဿနာ တွေ၊ ပိုက်ဆံဒုက္ခတွေရှိသေးတယ်။ ဒီကြားထဲ ဖုန်းလိုင်းမမီတာ၊ ကားလိပ် တာကိုပါ စိတ်တွေဆိုး။

တည့်တည့်ပြောရင်တော့ နာလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားလည်း တစ်နေ့သေ မှာပဲ။ ပြောစရာမလိုပဲ သိနေပေမယ့် မေ့နေမှာရိုးလို့ သတိပေးတာပါ။



ခင်ဗျားလည်းသေမယ်၊ ခင်ဗျားနဲ့ သိတဲ့ ခင်တဲ့ ချစ်တဲ့ သူတွေအကုန်လည်း သေမှာပဲ။ အဲဒီ ဟိုနား ဒီနားခရီးတိုတိုလေးမှာ ဂရုစိုက် အဖက်လုပ်နေရ မယ့်အရာတွေ သိပ်များလို့တော့မရဘူး။ အကုန်လိုက်ပြီး ဂရုစိုက်နေရင် တော့ နွဲ့ထဲမှာ လမ်းလျှောက်သလိုဖြစ်မယ်။

ဂရုစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာ သိမ်မွေ့တယ်။ ရုတ်တရက်ကြည့် လိုက်ရင်တော့ တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ အတွေးအခေါ်ပဲလို့ ထင်စရာပဲ။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း ငပေါလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကျွန်တော်အဓိက ပြောချင် တာက ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းကို အဓိကနဲ့ သာမညခွဲတတ်ဖို့ ပါ။ ခွဲတတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်တကယ်အရေးပါတဲ့အရာတွေကို တွေ့လာမယ်။ ဒီအရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို ရေစစ်သလို စစ်ထုတ် နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းပဲ။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ တစ်သက်လုံး သေချာလုပ်သွား နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ခဏခဏမှားဦးမှာပဲ။ လွဲဦးမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အမှားတွေ အလွဲတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေရင်းပြီး လုပ်ကိုလုပ်မှရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရှင်းပါတယ်။ အကုန်လုံး၊ အရာအားလုံးကို အဖက်လုပ် ဂရုစိုက်နေရင် ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ငါအမြဲပျော်နေသင့်ပါလား လို့ ထင်လာလိမ့်မယ်။ အရာအားလုံး ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျဖြစ် နေရမယ်ဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါရောဂါအစပဲ။ ကုမရဘူး။ လုံးပါးပါးလိမ့်မယ်။

ဒီရောဂါဝင်သွားတဲ့အခါ အခက်အခဲလေးနည်းနည်းတွေရင် မတရား ဘူးဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ကျရှုံးမှုတွေဆိုပြီး မြင်လာမယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကိုလည်း ငါ့ကိုတမင်လုပ်နေတာဆိုပြီး ထင်လာမယ်။ သဘောမတူခြင်းတွေကိုလည်း သစ္စာဖောက်တာပဲ ဆိုပြီးခံစား လာရမယ်။ ကိုယ့်ဦးနှောက်သေးသေးလေးထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်ငရဲခန်းနဲ့ ကိုယ့် မီးကိုယ်မွှေးပြီး ဒုက္ခတွေခံရမယ်။ ရပိုင်ခွင့်တွေ၊ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်စိတ် တွေနဲ့ ပြိတ္တာတစ်ပိုင်းဖြစ်လာမယ်။ ဘယ်မှလည်း ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဂရုစိုက်ခြင်း အနုပညာ

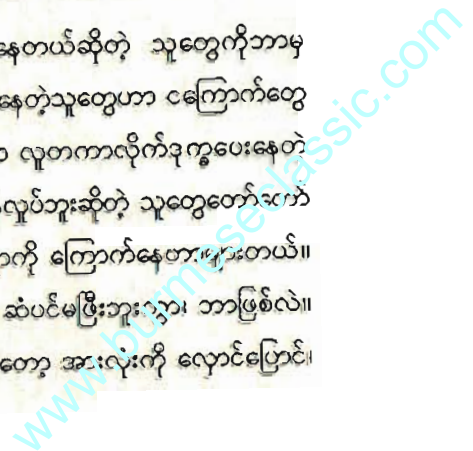
ဂရုစိုက်ခြင်း လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ လူတော်တော်များများ ထင်တာက တစ်မျိုး။ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ဘာမှမဖြစ်တဲ့သူ။ ဘယ်သူ့အတွက်မှ ခံစားချက်မရှိတဲ့သူ။ စိတ်မညစ်တတ်တဲ့သူ လို့ထင်ကြတယ်။ ဘာလာလာ အေးဆေး၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် သွေးအေးအေးနေတတ်တဲ့ သူမျိုးပေါ့။

ဒီလိုလူမျိုးကိုခေါ်တဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တစ်ခုရှိတယ်။ Psy- chopath(စိတ်ဝေဒနာသည်) လို့ခေါ်တယ်။ ဒီစာအုပ်က စိတ်ဝေဒနာသည် ဖြစ်နည်း စာအုပ်မဟုတ်ဘူးလေ။

ဂရုစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာ ဒီထက် အများကြီးသိမ်မွေ့တယ်။ အနုပညာဆိုတဲ့အတိုင်း တပ်အပ်ကြီး သတ်မှတ်လို့တော့ ဘယ်မရလဲ။ နည်းနည်းတော့လက်ဝင်တယ်။ ဒီအနုပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို တစ်ခု ခြင်း လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင်ဒီလို...

လျှို့ဝှက်ချက် (၁) ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မတုန်မလှုပ်နေခြင်းကို ပြော ခြင်းမဟုတ်။ အများနှင့်မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ခြင်းကို ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှင်းရှင်းပဲပြောမယ်။ မတုန်မလှုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေကိုဘာမှ အားကျအတုယူနေစရာမရှိဘူး။ မတုန်မလှုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ ငကြောက်တွေ များတယ်။ အိမ်တံခါးပိတ် အွန်လိုင်းပေါ်မှာ လူတကာလိုက်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ သူမျိုးတွေပေါ့။ တကယ်ကျတော့ အဲဒီမတုန်လှုပ်ဘူးဆိုတဲ့ သူတွေတော်အင်္ဂါ များများက သေချာကြည့်လိုက်ရင် အရာရာကို ကြောက်နေတာများတယ်။ ကိုယ့်ဆံပင်မလှဘူးလို့ ထင်ခံရမှာစိုးတော့ ဆံပင်မဖြိုးဘူးဘူး၊ ဘာဖြစ်လဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေကို လူတွေလက်မခံမှာစိုးတော့ အေးလုံးကို လှောင်ပြောင်။



ဟားတိုက်၊ ဟာသမင်းသားကြီးလုပ်။ လူတစ်ယောက်ကို တကယ် နှစ်နှစ် ကာကာ ပေါင်းသင်းရမှာကြောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါလိုလူ ဒီကမ္ဘာမှာ မရှိ၊ ငါ့ကိုဘယ်သူမှ နားမလည်၊ ငါ့လို မျိုးဘယ်သူမှ ဒုက္ခမခံရဘူးဟေ့ ဆိုပြီး တစ်ယောက်တည်းနေ။ မတုန်မလှုပ် နေတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ် ချက်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေကို သိပ်ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့ အရေးကြီး တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆို ပတ်ပြေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သနား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇာတ်နာအောင်စဉ်းစား၊ ကိုယ် ဖန်တီးထားတဲ့ စပယ်ရှယ် ကမ္ဘာလေးထဲနေရင်း တကယ့်လက်တွေ့ ဘဝ ဆိုတဲ့ဟာကြီးအတွက် ဘာမှ အားမစိုက်ချင်တော့ဘူး။

ဘဝဆိုတဲ့အရာမှာ လူတွေသတိမထားမိတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ ဘာမှဂရုမစိုက်ပဲ နေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်ခုခု ကိုတော့ အဖက်လုပ်၊ ဂရုစိုက်ရမယ်။

တကယ့်မေးခွန်းက...ဘာတွေကို ဂရုစိုက်ရမလဲဆိုတာပဲ။ ဘာတွေ ကို ဘယ်လိုရွေးပြီး ဂရုစိုက်ရမလဲ။ ဘယ်အရာတွေက သောက်ဂရုမစိုက် သင့်တဲ့၊ အရေးမပါတဲ့အရာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။

ကျွန်တော့်အမေ တစ်ခါတုန်းက ပိုက်ဆံတော်တော်များများ အလိမ် ခံလိုက်ရတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းအရင်းတစ်ယောက်က လိမ်သွားတာ။ ကျွန်တော်သာ မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့သူဆိုရင် ဘာလုပ်စရာလိုတုန်း။ အအေးသောက်မပျက်ပဲ တီဗီလေးဆက်ကြည့်နေရုံပဲလေ။

မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ ကျွန်တော်အမေကို ပြော လိုက်တယ်။ “ဘာမှဖြစ်မနေနဲ့အမေ။ ဘာမှစဉ်းစားမနေနဲ့။ အဲဒီကောင်ကို တရားစွဲမယ်။ ရှေ့နေငှားမယ်။ ဒီကောင်ဘဝပျက်ပစေ။ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘူး”

ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာဒါပဲ။ လူတွေအမြင်မှာတော့ “ဟာ ဒီကောင်မလွယ်ဘူး၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လုပ်နေပြီဟာ၊ ဘာကိုမှဂရုမစိုက်ပဲလုပ်

နေပြီဟေ့၊ သတိထားကြ” ဆိုပြီးမြင်တာပေါ့။ တကယ်ကျတော့ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ အဟန့်အတားတွေကိုပဲ ဂရုမစိုက်တာ။ မိတ်ဆွေ တွေ စိတ်ဆိုးသွားမှာကို ဂရုမစိုက်တာ။ အခင်အမင်ပျက်မှာကို ဂရုမစိုက် တာ။ ကိုယ်မှန်တယ်ထင်လို့ လုပ်တာကို အများသူကဲ့ရဲ့မှာကို ဂရုမစိုက်တာ။

ဒါကြောင့် ဒီနည်းလမ်းဟာ တကယ်လေးစားဖို့ ကောင်းတာ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အဟန့်အတားတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တာ၊ လူတွေသတိမထားတဲ့ လူလိမ္မာဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်ထဲ ကနေထွက်ရတာ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာအတွက် ကိုယ်ထင်တာကို လုပ်ရ တာ တွေကိုပြောတာ။ ကြောက်စရာသတ္တဝါတွေကိုစေ့စေ့ ကြည့်ပြီး လက်ခံ လယ်ထောင်ပြရတဲ့ သတ္တိမျိုးကိုပြောတာ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက ခုနကပြောတဲ့ မတုန်မလှုပ်နေတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ သိပ်ကွာတယ်။ သူတို့ဟာ အမှန်တရားကို မကြောက်တတ်တဲ့သူတွေ။ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို ဂရုမစိုက်တဲ့သူတွေ။ သတ္တိ စိတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တဲ့ စိတ်ထက်ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သူတို့ နားလည်တယ်။ ရဲရင့်ခြင်းဟာ ကိုယ့်နာမည်၊ ကိုယ့် Facebook ပေါ်က ပုံတွေ၊ ကိုယ့်ကိုထင်မြင်တဲ့အထင်အမြင်တွေထက် ပိုအရေးကြီးမှန်းသိတယ်။ ဘဝမှာအရေးမပါတဲ့ဟာတွေကို လက်ခံလယ်ထောင်ပြပြီးထားခဲ့နိုင်တဲ့ သူတွေပေါ့။ အရေးပါတဲ့အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်အချိန်ပေး ဂရုစိုက်တော့ တယ်။ သူတို့အဖက်လုပ်တဲ့အရာတွေက သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ကိုယ့်ရည် မှန်းချက်၊ ကိုယ့်အိမ်ကခွေး၊ လမ်းထိပ်ကမုန့် ဟင်းခါးဆိုင်၊ စသည်ဖြင့် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့ဂရုစိုက်တဲ့ အရာတွေနည်းလာလေလေ လူတွေ က သူတို့ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်လာလေလေပဲ။

အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များရင် သောက်မြင်ကပ်နဲ့သူက လည်းတစ်ပုံကြီး။ ရှောင်မရဘူး။ အတားအဆီးမရှိတဲ့ဘဝဆိုဘာ မဖြစ်နိုင် ဘူးလေ။ အတားအဆီး၊ ကျရှုံးမှုဆိုတာ ခွေးချေးလိုပဲ နရာတကာမှာ။ တစ်ချိန်တော့ တက်နင်းမိမှာပဲ။ ဘယ်သွားသွား လွတ်နိုင်။ ဒါပေမယ့်

ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ အဓိကက အဲဒီအတားအဆီးတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ရှောင် သွားဖို့ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်သဘောကျတဲ့၊ ကိုယ်ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ အတားအဆီး ကို ရွေးတတ်၊ ရှာတတ်ဖို့လိုတာ။

လျှို့ဝှက်ချက် (၂): အတားအဆီးများကို ဂရုမစိုက်ချင်လျှင်၊ အတားအဆီး များထက် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုခုကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုသည်။

ကုန်စုံဆိုင်တစ်ခုမှာ တွေ့ဖူးတယ်။ အဘွားကြီးတစ်ယောက်၊ သူက စမ်းမဲ ပြား ၂၀ ပေါက်တာကို လဲမပေးလို့အော်ဟစ် ပြဿနာရှာနေတာ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ အဲဒီအဘွားကြီးမှာ တခြားလုပ်စရာဘာမှ မရှိ လောက်ဘူးလေ။ အိမ်မှာနေ၊ ကံစမ်းမဲပါတဲ့ ပုလင်းဖုံးတွေ ထိုင်စု။ တစ် ယောက်တည်း။ အသက်ကလည်းကြီးပြီ။ ကလေးတွေကလည်း တာဝန်မယူ တတ်တဲ့ဟာတွေဆိုတော့ လာတောင်မကြည့်တာကြာပြီ။ ယောက်ျားအထိ အတွေ့ဆိုတာ မေ့တောင်မေ့နေပြီ။ ပင်စင်လခကလည်း မဝရေစာ။ သေမယ့် ရက်ကိုစောင့်။

အဲဒီတော့ ဒီပုလင်းဖုံးက အရေးကြီးနေရော။ ဒါပဲရှိတာလေ။ ဒီဟာပဲ ဂရုစိုက်စရာရှိတာ။ တခြားအဖက်လုပ်စရာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ကုန်ပြီ။ ကုန်စုံဆိုင်က ဒီပုလင်းဖုံး ကိုလဲမပေးတော့ အောင့်ထားသမျှ အကုန်ထွက် တော့တာပဲ။ နှစ်ရှစ်ဆယ် လောက်အောင်းထားသမျှ အကုန်အန်ထွက်ကုန် တာ။ “ငါတို့ ခေတ်တုန်းကဆိုဒီလိုမဟုတ်ဘူး” “ငါ့ယောက်ျားသာရှိလို့ ကတော့” အစုံပေါ့။

ဘာမဟုတ်တာတွေကို အရေးတကြီးလုပ် အဖက်လုပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ ပြဿနာက သူတို့မှာဒီထက်အရေးကြီးတဲ့ အရာမရှိတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် သတိထားကြည့်။ ရည်စား ဟောင်း ဓာတ်ပုံအသစ်တင်တာ၊ တီဗီရီမုတ် ဓာတ်ခဲကုန်နေတာ၊ ဆပ်ပြာ

မှုန့် ကံစမ်းမဲပေးနေတာကို လွတ်သွားတာ။ ဒါတွေကို စပြီးစိတ်တိုလာပြီ ဆိုရင် သေချာပြီ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒါတွေထက်အရေးကြီးတာ မရှိလို့ပဲ။ ရောဂါအမြစ်က အဲဒါ။ ဆပ်ပြာမှုန့်လဲမဟုတ်ဘူး ဓာတ်ခဲလဲမဟုတ်ဘူး။

တစ်ခါက အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ပြောတာ မှတ်ထားဖူးတယ်။ ပြဿနာမရှိတော့ရင် လူတွေက ပြဿနာကိုခေါင်းထဲမှာ တမင်ပုံဖော် ဖန်တီး ကြတယ်တဲ့။ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ အထူးသဖြင့် အခွင့်ထူးခံလူတန်းစား တွေရဲ့ ဘဝအခက်အခဲတော်တော် များများက အမှန်တကယ် စိတ်ညစ်စရာ မရှိခြင်းရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေပဲ။

ဒီတော့ ဘဝမှာ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်သင့်တာက တကယ်အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ အရေးကြီးတဲ့အရာကို ရှာဖို့ပဲ။ တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာကို မတွေ့ရင် အရေးမပါတဲ့ တခြားပစ္စည်းပြဿနာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်သွား လိမ့်မယ်။

လျှို့ဝှက်ချက် (၃): သတိမထားမိသော်လည်း အရေးကြီးသော အရာအား လုံးကို မသိစိတ်ကရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်သည်။

လူဆိုတာမွေးကတည်းက ဂရုမစိုက်တတ်ဘဲမွေးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး မွေးကတည်းက ဂရုစိုက်စရာတွေ တော်တော်များသား။ အမေဝယ်ပေးတဲ့ ဦးထုပ်အရောင်မကြိုက်လို့ ငိုနေ တဲ့ကလေး တွေဖူးတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုဟာလေးတွေကို ပြောတာ။

ငယ်ငယ်တုန်းက အားလုံးကအသစ်၊ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ စိတ်လှုပ် ရှားစရာ တွေအပြည့်။ အကုန်လုံးက အရေးကြီးနေတာ။ အကုန်လိုက်ပျံ စိုက်နေရော။ အရာအားလုံး၊ လူအားလုံး ထင်သမျှ၊ ပြောသမျှအရာကို လိုက်အဖက်လုပ် နေရတာလေ။ ကိုယ်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်လေး၊ ကောင်မ လေးဖုန်းပြန်မဆက်တာ၊ ဝယ်လာတဲ့ဂျင်းဘောင်းဘီ အလှောင်မကြိုက်တာ၊ မွေးနေ့ ကိတ်ကသေးနေတာ။ စုံလို့။

အသက်ကြီးလာတော့ အတွေ့အကြုံတွေလည်းများလာတာပါတယ်။ အချိန်တွေအများကြီး ဖြတ်သန်းပြီးတာကြောင့်လည်း ပါတယ်။ စောစောကပြောတဲ့ အရာတော်တော်များများဟာ ဘဝအတွက်သိပ်အရေး မပါမှန်း သိလာတယ်။ ငယ်ငယ်က အသည်းအသန်ဂရုစိုက်အဖက်လုပ်ခဲ့ရတဲ့သူတွေ အနားမှာ၊ ဘဝထဲမှာ အခုမရှိတော့ဘူး။ အရင်ကငြင်းပယ်ခံခဲ့ရတဲ့ အရာတွေက အခုပြန်ကြည့်တော့ အငြင်းခံလိုက်ရတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေက အရေးမပါတာတွေကို တော်တော်လိုက်ကြည့်နိုင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘာကိုအဓိက ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာကို ရွေးတတ်လာတယ်။ ရင့်ကျက်မှုဆိုတာ ဒါပေါ့။ တော်တော်ကောင်းတဲ့အရာပါ။ ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ရွေးပြီးစိတ်ပူတတ်လာတာ မဟုတ်လား။

အသက်လေးရ၊ လူလတ်ပိုင်း ရောက်လာတော့ အခြားဟာတွေပါ ပြောင်းလာတယ်။ ခွန်အားကလည်း အရင်လောက်မရှိတော့ဘူးလေ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာလဲဆိုတာ ပိုသိလာတယ်။ လက်ခံတတ်လာတယ်။ အရင်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားမရတာတွေကိုပါ သဘောပေါက်လက်ခံလာတယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာတာပေါ့။ အရာရာကို ဂရုစိုက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ဒါပဲလေ ဆိုပြီး နားလည်လာတယ်။ ဒီတစ်သက် ငါတော့ လကမ္ဘာပေါ် လည်းရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းသမီးနဲ့လည်း ညားမှာမဟုတ်ဘူး။ စူပါဟီးရီးလည်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါဘာ မှမဖြစ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝဆိုတာတော့ ဆက်သွားနေဦးမှာပဲလေ။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ဒီထက်ပိုဂရုစိုက်ရမယ့်ဟာတွေ ရှိနေပြီ။ မိသားစု၊ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဂေါက်ကွင်း သွားရမယ့်အချိန်တွေ၊ ထမင်းစားရင်း ရုပ်ရှင်လေးကြည့်ရမယ့် အချိန်တွေစသည်ဖြင့်... ဒါတွေကို ပိုဂရုစိုက်တတ်လာတယ်။ ဒါတကယ်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။ ဘဝက

ဒီလို ရိုးရှင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ ပျော်ရွှင်မှုကို ပုံမှန်ပြန်ရလာတယ်။ ချားလ်စ်ဘူကိုစကီပြောတဲ့ မကြီးစားနဲ့ ဆိုတဲ့စကားက ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိလာတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာအတွက်ဖတ်ရမှာလဲ

ဒီစာအုပ်က လုပ်ပေးမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ဘဝမှာ ဘာတွေကတော့ အရေးပါတယ်၊ ဘာတွေက အရေးမပါဘူးဆိုတာ ရွေးနိုင်ဖို့ ကူညီပေးမယ်။

ကျွန်တော့် အမြင်ပြောရရင် ဒီခေတ်လူတွေ တော်တော်များများမှာ ရောဂါတစ်ခုစွဲကပ်နေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပေါ့။ တစ်ခါတစ်လေ အသုံးမကျတာ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို လက်မခံနိုင်တော့တဲ့ ရောဂါ။ ဒါအပျင်းကြီးတဲ့ ကောင်တွေပြောတဲ့ စကားလို့ထင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်သေရေးရှင်ရေး အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ခါတစ်လေ အသုံးမကျတာလောက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှားနေပြီလို့ ထင်လာပြီဆိုရင် မသိစိတ်က အပြစ်မြင်လာရော။ ငါတစ်ခုခုတော့မှားနေပြီ။ တစ်ခုခုလုပ်မှ။ အဲဒီမှာ လိုတာထက် ပိုလုပ်ပြီး အနာကို ပုဆိန်နဲ့ပေါက်တော့တာပဲ။ ဖိနပ်အစုံလေးဆယ်လောက် ဝယ်၊ အင်္ကျီညကြီး ပါတီတွေသွား၊ စာသင်ကျောင်းတွေထဲ သေနတ်နဲ့ ဝင်ပစ်။ ကယောင်ကတမ်းတွေဖြစ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပုံမှန်ထက်ပိုညံ့သွားတာ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကို လက်မခံနိုင်တော့ သောကသံသရာထဲ ဇောက်ထိုးကျတော့တာပေါ့။ ဒီခေတ် လူပတ်ဝန်းကျင်ကို လွမ်းမိုးစပြုလာတဲ့ ကပ်ကြီးတစ်ပါးပဲ။

သောက်ဂရုစိုက်ဘူးဟေ့ ဆိုတဲ့အနုပညာက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ ဘဝရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြင်စရာရှိတာပြင်၊ ဖျက်ယှက်တာမျက်ဖို့၊ အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို သီးသန့်ရွေးတတ်ဖို့၊ ဒီလိုလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင်

လက်တွေ့ကျတဲ့ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာခြင်း လို့ ကျွန်တော်ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် နာမည်ပေးထားတဲ့ အရာကိုရနိုင်မယ်။

ဒီလိုနေတတ်လာပြီဆိုရင် တံခါးတွေတော်တော်များများ ပွင့်သွားမယ်။ နိဗ္ဗာန်တံခါး၊ တရားတံခါးတွေ ပွင့်သွားတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး နော်။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေဆိုတာ ရှောင်လို့ မရပါလားဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတဲ့ စိတ်ကိုပြောတာ။ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ပဲတော်တော် ကျရှုံးခြင်းတွေ၊ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေ၊ နောင်တတွေ၊ တစ်နေ့သေရမယ့်ကိစ္စတွေဆိုတာ ရှောင်လို့မရဘူး။ ဒါတွေကိုသက်တောင့်သက်သာ ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် (ရင်ဆိုင်ရမှာသေချာတယ်၊ ကျွန်တော်ပြောတာယုံ) တုတ်ပြီး၊ ဓားပြီးတဲ့ဆေးရသလိုပဲ၊ အေးအေးဆေးဆေးဆက်သွားလို့ရမယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နာကျင်မှုကိုကျော်ဖြတ်ဖို့ဆိုတာ တစ်ခါလောက်တော့ အထိနာဖူးဖို့ လိုတယ်လေ။

ဒီစာအုပ်က ခင်ဗျားတို့ ပြဿနာတွေကို ရှင်းပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ နာနေတာတွေကိုလည်း ကုမပေးနိုင်ဘူး။ ပြောစရာရှိတာတွေကို ရိုးရိုးသားသားပဲ ပြောပြမှာ။ အောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွားမှုကျမ်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင်၊ ကြီးပွား၊ ခမ်းနားတယ်ဆိုတာတွေကလည်း စိတ်ကူးထဲမှာ ထင်တဲ့အရာတွေများပါတယ်။ ပုံပြင်တွေထဲက မသေဆေးကို လိုက်ရှာရသလိုပဲ။

ဒီစာအုပ်က ခင်ဗျားတို့ရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ခွန်အားအဖြစ် ပြောင်းပေးမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းပေးမယ်။ ပြဿနာတွေကို လည်းနည်းနည်းပိုကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးမယ်။ စနစ်ကျကျ ဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်နည်း ဆိုပါတော့။ သဘာဝကျကျ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ဘဝရဲ့အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ပြပေးမယ်။

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေအပြည့်နဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလျှောက်နိုင်ဖို့။ ကြောက်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်နဲ့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့၊ မျက်ရည်တွေကြား ရယ်နိုင်ဖို့။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင် ဘယ်လို ရယူပိုင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘယ်လို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတာကို နားလည်လာမယ်။ ကိုယ့်ဘဝလွယ်အိတ်ထဲက မလိုတဲ့ အမှိုက်တွေကို ချန်ခွဲနိုင်လာလိမ့်မယ်။ နောက်ပြန်လဲကျသွားလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်အေးအေးထားတတ်လာမယ်။ မလိုအပ်တာတွေအတွက် မကြိုးစားဘဲနေတတ်လာမယ်။ သောက်ဂရု စိုက်စရာတွေ နည်းလာမယ်။

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၂
ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာ

ဟိုး...နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာ လောက်တုန်းက ဟိမဝန္တာတောင် တန်းတွေကြားက (အခုလက်ရှိ နီပေါနိုင်ငံ) တိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ ဘုရင်ကြီး တစ်ပါးရှိခဲ့တယ်။ သူ့မိဘုရားက သားဦး မင်းလောင်းမင်းလျာ လေးမွေးခါ နီးပေါ့။ မင်းသားလေး မမွေးခင်ကတည်းက ဘုရင်ကြီးက ဆုံးဖြတ်ပြီးသား။ သူ့သားတော်ဟာ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ လုံးဝမကြုံစေရဘူး။ လိုအပ်သမျှ အရာရာ အကုန်ပြီးပြည့်စုံစေရမယ်ဟေ့ ဆိုပြီးစဉ်းစားထား တယ်။

နန်းတော်တစ်ဝန်းကိုလည်း မင်းသားလေးထွက်လို့ မရအောင် တံ တိုင်းတွေ ကာလိုက်တယ်။ မင်းသားလေး လိုလေသေးမရှိ ပြည့်စုံအောင် အခြွေအရံပေါင်းစုံနဲ့ ထားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူ့ဘဝရဲ့ ဒဏ်တွေကိုမသိပဲ မင်းသားလေးရဲ့ ကလေးဘဝ ကုန်ဆုံးလာရော။

ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး လိုလေသေးမရှိနေရပေမယ့် မင်းသား လေးဟာ အသက်နည်းနည်းကြီးလာတော့ တော်တော်ခါးသီးတဲ့ လူတစ် ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲပြည့်စုံပါစေ မကျေချမ်းနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါနဲ့ပဲ အရာရာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဟာတွေ ဖြစ်လာရော။

ပြဿနာက သူ့အဖေ ဘုရင်ကြီးဘာတွေပဲပေးပေး ဘယ်တော့မှ မလုံ လောက်ဘူး၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူးဆိုပြီးခံစားလာနေရတာ။

တစ်ညကျတော့ မင်းသားလေးတံတိုင်းအပြင်ကို ခိုးထွက်ပါလေရော။ အပြင်မှာ ဘာများဒီထက်စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ရှိမလည်းပေါ့လေ။ သူ့အစေခံ တစ်ယောက်အကူအညီနဲ့ ရွာထဲကိုထွက်ကြည့်တယ်။ အဲဒီမှာရွာထဲမှာ မြင် ရတာတွေကြောင့် မင်းသားလေးအထိတ်တလန့် ဖြစ်သွားတယ်။

ဘဝမှာပထမဆုံး ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာကို သူတွေ့လိုက်ရတယ်။ နာကျင်အော်ဟစ်နေတဲ့သူတွေ၊ အိုမင်းရွတ်တွနေတဲ့ သူတွေ၊ နေစရာမရှိ ငတ်နေတဲ့သူတွေ၊ ဖျားနာနေတဲ့သူတွေ၊ သေခါနီးဖြစ်နေတဲ့သူတွေ။

မင်းသားလေး နန်းတော်ထဲကိုပြန်ရောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဝေခွဲ မရတွေဖြစ်လာရော။ သူ့မြင်ခဲ့ရတာတွေကို ဘယ်လိုလက်ခံရမလည်းဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေတာပေါ့။ စိတ်ဓာတ်တွေကျပြီး မြင်မြင်သမျှပြဿနာရှာတော့ တာပဲ။ လူငယ်ပီပီနောက်ဆုံးတော့ ငါဒီလိုဖြစ်ရတာ ငါ့အဖေကြောင့်ပဲ ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချလိုက်တယ်။ ဒီကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေ၊ စည်းစိမ်တွေ ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာဆိုပြီး သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မင်းသား လေးဟာ နန်းတော်ထဲက ထွက်ပြေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါလေရော။

မင်းသားလေးက တကယ့်ဖအေတူသား။ သူ့မှာလည်း အကြံကြီး တစ်ခုနဲ့ ဒီတိုင်းတော့ထွက်မပြေးဘူးဟေ့...ငါ့မှာရှိသမျှ စည်းစိမ်တွေ၊ ဂုဏ်ပုဒ်တွေ အကုန်လွှင့်ပစ်ပြီး လမ်းဘေးမှာ ဖြစ်သလိုနေမယ်။ ငတ်မယ်၊ ပြတ်မယ်၊ မရှိရင်တောင်းစားမယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားထားတာ။

နောက်တစ်ညကျတော့ မင်းသားလေး နန်းတော်ထဲက ထွက်ပြေး တယ်။ ဘယ်တော့မှ မပြန်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ လေးနှစ်လုံးလုံးလမ်းဘေး မှာ အလေအလွင့်လိုနေပြီး လူ့အလွှာဟိုးအောက်ဆုံးအင်္ဂါဆင်းပြီး ဒုက္ခတွေ ခံလိုက်တယ်။ သူ့ထင်ထားသလိုပဲ၊ ကြီးလိုက်တဲ့ဒုက္ခ။ သေမလိုတောင်

ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ရက်လုံးမှ ပဲတစ်စုံလောက်ပဲစား ရတဲ့ အထိ။

နောက်ထပ် နှစ်နည်းနည်းထပ်ကြာသွားတယ်။ တစ်နှစ်...နှစ်နှစ်... ထပ်ကြာ...ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ဒီမှာ မင်းသားလေး တစ်ခုခုကို သဘော ပေါက်စပြုလာတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ တကယ်ဆိုးပါလား။ ငါသိချင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေလည်း ဘာမှရမလာဘူး။ နက်နဲတဲ့၊ ပြည့်ဝတဲ့ နားလည်မှု တွေလည်း ရောက်မလာဘူး။

အခြားသူတွေ အားလုံးသိတဲ့အရာကို မင်းသားလေး အဲဒီတော့မှ သိသွားတာ။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ တကယ်ကို ဆိုးတဲ့ဟာကြီးပါလားဆိုတာ။ ဘာမှလည်း နက်နဲအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ပါလား။ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသလိုပဲ၊ ဆင်းရဲတာလည်း တူတူပဲ။ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲ ဆင်းရဲစမ်းဟေ့၊ ချမ်းသာစမ်းကွဆိုပြီး ကြိုးစားနေရုံနဲ့ လေးနက်မှုတွေရှိလာမှ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာနားလည်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ငါလည်း ငါ့အဖေလိုပဲ ကြောင်တောင် တောင် အတွေးအခေါ်တွေ လိုက်လုပ်နေပါလား၊ ဒီလို လုပ်နေတာရပ်မှ ဆိုပြီး သဘောပေါက်သွားတယ်။

စိတ်တွေတော်တော်ရှုပ်သွားတဲ့ မင်းသားလေးဟာ အဲဒီတော့မှ သူ့ ကိုယ်သူ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး မြစ်ကမ်းဘေးက သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်အောက် ကိုသွားတယ်။ ဒီသစ်ပင်အောက်မှာ ငါထိုင်မယ်၊ စဉ်းစားမယ်၊ ငါလိုချင် တဲ့ အဖြေမရရင် မထဘူးဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

လေးဆယ့် ကိုးရက်တိတိ မင်းသားလေး အဲဒီသစ်ပင်အောက်မှာ မလှုပ်မယှက်ထိုင်ပြီး စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီမှာ နားလည်မှုဉာဏ်တွေ တော်တော် များများရရှိသွားတယ်။

အဲဒါတွေထဲတစ်ခုကဒီလို။ ဘဝဆိုတာကိုက ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ၊ ချမ်း သာတဲ့လူကလည်း ချမ်းသာလို့ ဒုက္ခတွေတွေ့ရသလို၊ ဆင်းရဲသူကလည်း ဆင်းရဲလို့ ဒုက္ခတွေရောက်တယ်။ မိသားစုရှိသူကလည်း မိသားစုရှိလို့ ဒုက္ခ

တွေရှိသလို တစ်ကောင်ကြွက်ကလည်း တစ်ကောင်တည်းမို့လို့ ဒုက္ခတွေ ရှိတယ်။ သာယာမှုတွေနောက်လိုက်သူတွေလည်း သာယာမှုတွေကို တက် မက်လို့ ဒုက္ခဆင်းရဲရောက်သလို သာယာမှုတွေကို ရှောင်ရှားတဲ့သူကလည်း ဒါတွေမရှိလို့ ဒုက္ခရောက်ပြန်ရော။

ဒုက္ခဆင်းရဲမှန်သမျှ အတူတူပဲလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ တစ်ချို့ ဒုက္ခတွေက နည်းနည်း ပိုသက်သာတာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်အားလုံး ဘဝဆိုတဲ့ ဒဏ်ကို ခံရတာတော့ အမှန်ပဲ။

နှစ်အတော်ကြာတော့ မင်းသားလေးက သူတွေ့ရှိတဲ့ အတွေး အခေါ်တွေကို အားလုံးနဲ့မျှဝေသင်ကြားပေးတယ်။ အဲဒီအတွေးအခေါ်တွေ ထဲက အဓိကအကျဆုံးတစ်ခုက ဒုက္ခဆင်းရဲ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ ရှောင်လို့မရဘူး။ ဒီအရာတွေဆီကနေ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားနေတာကို ရပ်ကြ ဆိုတဲ့အတွေး အခေါ်ဖြစ်တယ်။ ဒီမင်းသားလေးက တခြားသူမဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ် တိုင်ပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်၊ အယူအဆတော်တော်များများမှာ စွဲနေတဲ့ အစွဲတစ်ခုရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ နည်းနဲ့၊ စနစ်နဲ့ ဖန်တီးယူလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အစွဲ။ ဆေးကျောင်းဝင်ခွင့်ရအောင် ကြိုးစားသလို၊ ခက်ခက် ခဲခဲ Leဥဝအရုပ်တစ်ခု ပြီးအောင်ဆက်ရသလို လမ်းညွှန်လက်စွဲနဲ့ လိုက်နာ လုပ်ယူလို့ရတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

X ကိုရအောင်လုပ်ရင်တော့ ငါပျော်မယ်၊ Y နဲ့ တူအောင်လိုက်နေ ရင် ငါပျော်မယ်၊ Z လိုလူမျိုးဖြစ်မှ ငါပျော်မယ် စသည်ဖြင့်။

ဒီအစွဲကမှ တကယ့်ပြဿနာအစစ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အမြင့်ထုတ် လို့ရတဲ့ ပုစ္ဆာတစ်ခုသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ မကျေနပ်ချက်သေ့၊ ခက်ခဲမှု တွေဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ မရှိမဖြစ် အစိတ်ပိုင်းတွေ ဖြစ်လာသ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကိုရဖို့ ခက်ခဲခြင်းတွေဆိုတာ ရှိလို့ရှိမှဖြစ်မယ်။ ဒီအတွေး

အခေါ်ကို ကျွန်တော်ဉာဏ်မှီသလောက်၊ ပန်ဒါဝက်ဝံတစ်ကောင်ကို နမူနာ ထားပြီး ရှင်းပြမယ်။

အားမနာတတ်သောပန်ဒါ

အခုခေတ်စားနေတဲ့ စူပါဟီးရိုးတွေလို ဟီးရိုးတစ်ကောင်လောက် သာ ဖန်တီးခွင့်ရရင် ကျွန်တော်ဖန်တီးချင်တာက အားမနာတတ်တဲ့ ပန်ဒါ တစ်ကောင်ပဲ။ ဝတ်တတ်တတ်၊ အင်္ကျီသေးသေးလေးတစ်ထည်နဲ့၊ မျက်လုံး မှာ အမည်းကွင်းနှစ်ကွင်းနဲ့။ သူ့ မဟာအစွမ်းကတော့ လူတွေအနားသွား၊ သူတို့မကြားချင်ဆုံး အမှန်တရားတွေကို အားမနာ လျှာမကျိုး သွားသွား ပြောတဲ့ အစွမ်း။

တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ်ထွက် တံခါးခေါက်ခေါက်ပြီးပြောမယ်။

“ဟာ...အစ်ကို ပိုက်ဆံတွေရှာတာတော့ တော်တယ် နော်။ တော်တော်စိတ်ချမ်းသာမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အစ်ကို ကလေးတွေကတော့ အစ်ကိုကို ချစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။”

“ဒါနဲ့...အစ်မ ပြောပြောနေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ခင်မင်မှုဆို တာ တကယ်တမ်းကျတော့ လူတွေအထင်ကြီးအောင် အတင်းလုပ်နေတာကြီးနော်”

အားရပါးရအားမနာဘဲပြောပြီး နောက်တစ်အိမ်ဆက်သွား။

တော်တော်တော့ ပျော်ဖို့ကောင်းမယ်။ စိတ်ညစ်ဖို့လည်း ကောင်းမယ်။

ဆစ်ကနဲဆစ်ကနဲ နာမယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ တော်တော်နာတဲ့ ဆူးတစ် ချောင်းပဲ မဟုတ်လား။

အားမနာတဲ့ပန်ဒါက ကျွန်တော်တို့ လုံးဝ မလိုချင်ပေမယ့် တကယ် ကို လိုအပ်နေတဲ့ သူရဲကောင်းကြီး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တမက်တမော ကြီးစားသုံးနေတဲ့ အဆီအခါမဲ့တွေကို အစားထိုးပေးမယ့် သက်သက်လွတ် အသီးအရွက်လိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုးစိုးပက်စက် အားမနားတမ်းပြောပြီး

တစ်စစီဖြစ်အောင်လုပ်၊ ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင် မောင်းပေးမယ့်သူ။ နောက်ဆုံးခန်းမှာ မင်းသား သေသွားတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေလိုပေါ့။ နာလည်းနာ၊ ကောင်းလည်းကောင်း။ ကျွန်တော်လည်း ပန်ဒါမျက်နှာဖုံးစွပ်ပြီး ခင်ဗျားတို့ကို ခါးတူးတူး အမှန်တရားတွေ ပြောပါရစေ။

လူသားတွေအတွက် ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ အင်မတန် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် သဘာဝကပေးတဲ့ ဆေးတစ်ခွက်ပဲ။ လူတွေ ပြောင်းလဲ လာတာတွေဟာ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ မကျေနပ်ချက်တွေကြောင့်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အဆင်မပြေလို့၊ မကျေနပ်လို့၊ ဒုက္ခရောက်လို့ အလုပ်လုပ်တဲ့သူ လောက် တီထွင်နိုင်စွမ်း၊ ရှင်သန်စွမ်း ဘယ်သူမှ မကောင်းနိုင်ဘူး။ လူဆိုတာ ရှိတာကိုမတင်းတိမ်၊ မရှိတာကို တပ်မက်ဖို့ သဘာဝကြီးကိုက ဖန်ဆင်းပေး ထားတာ။ ဒီမရောင့်ရဲတဲ့စိတ်ကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ ကမ္ဘာကို မင်းမူအုပ်ချုပ်နေတာလေ။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းအင် တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုရင်လည်း နာတော့မှတကယ် အသက်ဝင် လာတာ။ ခြေထိပ်နဲ့ ဖင်ထိုင်ခုံခြေထောက်နဲ့ တိုက်မိတာကိုပဲကြည့်။ ငယ်သံ ပါအောင်အော်။ အသက်မရှိတဲ့ ခုံကိုတောင် ခွေးသူတောင်းစား ဖင်ထိုင်ခုံ ဆိုပြီးဆဲ။ ဘယ်ကောင်ဒီခုံကို ဒီနားမှာလားထားတာလဲကွဆိုပြီး အပြစ်တင်၊ ဒါပေမယ့် သေချာစဉ်းစားကြည့်။ ဒီလိုနာတယ်ဆိုတာ အကြောင်းရှိလို့နာ တာ။ ကျွန်တော်တို့ အာရုံကြောတွေက နာတယ်ဟေ့ဆိုပြီး လှမ်းသတိပေး နေတာ။ ဘာတွေလုပ်ရင်တော့ နာမယ်၊ ဘာတွေကိုရှောင်ရင်တော့ မနာဘူး။ ဆိုပြီး သတိပေးနေတာ။ နောက်ကို ထပ်မဖြစ်အောင်၊ လမ်းလျှောက်ရင် သတိထားလျှောက်တတ်အောင် သင်ပေးနေတာ။

ဘယ်သူမှ အနာမခံချင်ပေမယ့် နာကျင်မှုဟာ သိပ်အသုံးဝင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ရှောင်ရမယ့်အရာတွေကို သတိပေးတတ်အောင် သင်ပေးခဲ့တာလည်း ဒီနာကျင်မှုပဲ။ ကိုယ့်အတိုင်အာဆင် ကိုယ်နားလည်

အောင် အမြဲသတိပေးနေတာ။ မီး ဆိုတာ ကိုင်ကြည့်ရင် ပူမှန်းသိအောင်၊ ပလပ်ပေါက်ထဲ လက်ထိုးရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိအောင်သတိပေးခဲ့တာ။ ဘယ်တော့မှ အနာမခံဘူးဟေ့ဆိုပြီး ဖိမ်ရှိတာ၊ သက်တောင့်သက်သာရှိတာတွေကိုပဲလိုက်ရှာနေရင် တကယ့်သေရေးရှင်းရေး အချိန်မှာ ဘာမှတတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

နာကျင်မှုဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာပဲရှိတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း နာကျင်တတ်တာပဲ။ သုတေသန ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေအရဆိုရင် လူတွေဟာ တစ်ခါတစ်လေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ခွဲတောင်မခွဲတတ်ဘူးဆိုပဲ။ ကျွန်တော့်အရင်ရည်းစား နောက်တစ်ယောက်နောက် ပါသွားတုန်းက အသည်းကိုဓားနဲ့ ဆွသလိုခံစားရတယ်ဆိုတာ အပိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကြီးဓားနဲ့ လာလာဆွသလို ခံစားရတာကိုး။

စိတ်ထဲမှာ နာတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုအဆင်မပြေဖြစ်သွားလို့၊ အံချော်သွားလို့၊ ခံနိုင်ရည်မရှိတော့လို့ ဖြစ်တာ။ အသားနာသလိုပဲ စိတ်နာခြင်းတွေဟာလည်း တစ်ခါတစ်လေ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ချို့အချိန်တွေမှာဆို စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်တောင် ကောင်းသေးတယ်။ မီးဆိုတာ ပူမှန်းသိတော့ ထပ်မံကိုင်ဖြစ်တော့သလို ကျရှုံးမှုတွေ၊ အမှန်းခံရတာတွေက ပေးတဲ့ စိတ်အနာဆိုတာ နောက်ကို ဒါမျိုးတွေထပ်မဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနေတာပဲလေ။

ဒီတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ပတ်ပြေးနေတဲ့ ဒီနေ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ သိပ်အန္တရာယ်များတယ်။ ဘဝရဲ့ အဖုအထစ်တွေကို မသိချင်ယောင်ဆောင်နေကြတာ။ ကိုယ့်အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ မရတော့ဘူး။ အစစ်အမှန်တွေနဲ့ တဖြည်းဖြည်းဝေးလာကြတယ်။

ပျော်ရွှင်စွာ သက်ထက်ဆုံးနေထိုင်သွားကြလေသတည်း ဆိုတာမျိုးကို သွားရည်ကျချင်ကျမိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္ဘာမှာ အမြဲပြဿနာ

တွေအပြည့်။ ဆုံးကိုမဆုံးနိုင်ဘူး။ စောစောကပြောတဲ့ ပန်ဒါဝက်ဝံနဲ့ အရက်သောက်တုန်းကသူ ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးတယ်။

“အခက်အခဲဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အပြီးတိုင်ပျောက်မသွားဘူးကွ။ ပိုကောင်းတဲ့ အခက်အခဲတွေအဖြစ် ပြောင်းသွားတာပဲရှိတယ်။ သူဌေးကြီးဝါရန်ဘတ်ဖတ်မှာ ပိုက်ဆံပြဿနာ တွေရှိသလို လမ်းဘေးက သူတောင်းစားမှာလည်း ပိုက်ဆံပြဿနာတွေ ရှိတယ်။ ဝါရန်ဘတ်ဖတ်ရဲ့ ပြဿနာက နည်းနည်းပိုကောင်းတာပဲ ကွာတယ်။ ဘဝဆိုတာဒါပဲ”

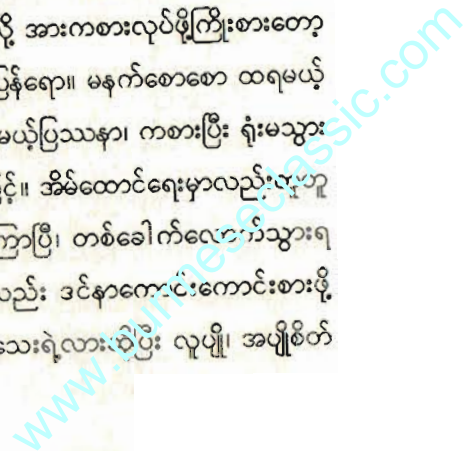
“ဘဝဆိုတာ မဆုံးနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေဆက်ထားတာ ဟေ့ကောင်။ ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းလိုက်ရင် နောက်တစ်ခုလာမှာပဲ”

အရက်ခွက်ကို ကိုင်ပြီး ပန်ဒါက ကျွန်တော့်ကို ဆက်ပြောတယ်။

“အခက်အခဲကင်းတဲ့ဘဝကို မမျှော်လင့်နဲ့။ မရှိဘူး။ ပိုကောင်းတဲ့ အခက်အခဲတွေများများရှိတဲ့ ဘဝဖြစ်လာအောင်ပဲ လုပ်ဟေ့” ဒီလိုပြောပြီး ပန်ဒါဝက်ဝံဟာ အရက်ခွက်ကို စားပွဲပေါ်အသာချ၊ ဦးထုပ်လေးဆောင်ပြီး ထွက်သွားရော။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာတာ

ဘဝမှာ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲဆိုတာ ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေ။ ဥပမာ-ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ရှင်းချင်လို့ အားကစားလုပ်ဖို့ကြိုးစားတော့ နောက်ဆက်တွဲ အခက်အခဲတွေ ပေါ်လာပြန်ရော။ မနက်စောစော ထရမယ့် ပြဿနာ၊ ချွေးတဒီးဒီးကျအောင် ကစားရမယ့်ပြဿနာ၊ ကစားပြီး ရုံးမသွားခင် ရေအမြန်ချိုးရမယ့် ပြဿနာစသည်ဖြင့်။ အိမ်ထောင်ရေးမှာလည်း လူ့ဘဝပဲ။ ရိုမက်တစ် ဒင်နာလေး မစားရတာကြာပြီ၊ တစ်ခေါက်လောက် သွားရအောင်ဆိုပြီး စီစဉ်။ အဲဒီအခါကျတော့လည်း ဒင်နာကောင်းကောင်းစားဖို့ ပိုက်ဆံကုန်မယ့်ပြဿနာ၊ အရင်လို ချစ်သေးရဲ့လားထဲပြီး လူပျို၊ အပျိုစိတ်



ကလေးပြန်မွေးရမယ့် အခက်အခဲ၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း အရင်လို အားရပါးရ ချစ်တလင်းပေါ် စစ်ခင်းနိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ ဒုက္ခ။

ဒုက္ခ၊ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားဘူး။ ပုံစံပြောင်းသွားတာ၊ ပိုအဆင့်မြင့်သွားတာ။ ပိုကောင်းသွားတာပဲ ရှိတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာမှာ။ ဖြေရှင်းတယ် ဆိုတဲ့စကားက အရေးကြီးတယ်။ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေကို မဖြေရှင်းပဲ ထားတာ၊ ဘာအခက်အခဲမှ မရှိဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ညာထားတာ သောကကို လောင်စာကျွေးနေသလိုပဲ။ ဖြေရှင်းလို့ မရတဲ့ပြဿနာတွေ များလိုက်တာဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်ပြီး ခံစားနေရင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲ ရမယ်။ ဒီတော့ တကယ့်နည်းလမ်းအမှန်က အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲကင်းတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းဖို့ လိုလာပြီ။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆက်တိုက်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကံကောင်းလို့ အလကားနေပျော်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်ရွှင်နည်း စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး ပျော်တယ်ဟေ့ ကျွန်ုပ်ဒီနေ့ပျော်သည် ဆိုပြီး ပြောလိုက်ရုံနဲ့ ရသွားမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံတွေပိုလျှံပြီး အိမ်အကြီးကြီးထပ်ဆောက်လိုက်ရုံနဲ့လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အဆင်သင့်လေးဖြစ်အောင် လူများတွေက လက်ဆောင်လာပေးမယ့် အရာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အမြဲတမ်းပုံမှန်လုပ်သွားရမယ့် အရာမျိုးဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းမှ ပျော်ရွှင်မှုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် တကယ် ပျော်ချင်ရင် မှန်မှန်ဖြေရှင်းသွားရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ကြိုဆိုရမယ်။ ဒီနေ့ဖြေရှင်းလိုက်တဲ့ ပြဿနာတွေဟာ မနက်ဖြန်အတွက် အခက်အခဲတွေ ထပ်ဖြစ်လာရင် ဖြစ်လာမယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ်တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ ဖြေရှင်းချင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို တွေ့သွားတာပဲလေ။

တစ်ခါတစ်လေတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ရိုးရိုးလေးတွေ ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဆိုင်ကောင်းကောင်းလေးမှာ စားရဖို့၊ မရောက်သေးတဲ့ နေရာကို ခရီးထွက်ဖို့၊ ဒီနေ့ဝယ်လာတဲ့ ဂိမ်းခွေကို အပြီးဆော့ဖို့ စသည်ဖြင့်။ တစ်ခါ တစ်လေကျရင်တော့ သိမ်မွေ့ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိဘတွေနဲ့ အဆင်ပြေဖို့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလုပ်မှာအလုပ်ရဖို့၊ အပေါင်းအသင်း တွေနဲ့ ပိုဝေးမသွားဖို့။

ဘာအခက်အခဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံစံကတော့တူတူပါပဲ။ ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ရင် ပျော်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများက ဒီလိုရိုးရိုး မတွေးနိုင်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သူတို့မှာ ပြဿနာရိုးရိုးလေး တွေကို ရှုပ်ကုန်အောင် သောက်တလွဲလုပ်လုပ်ပစ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးနှစ်ခုရှိနေ လို့။

၁။ လက်မခံခြင်း-လူတော်တော်များများက ကိုယ့်မှာ အခက်အခဲ တွေရှိနေတာကို လက်ကိုမခံတာ။ အားလုံးသာယာ ဖြောင့်ဖြူးနေ တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ညာတယ်။ ခဏတာတော့ အဆင်ပြေ နေပေမယ့် ကြာလာတော့ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ စိတ်ဖိစီးမှု တွေက အမီလိုက်လာတာပဲ။

၂။ အပြစ်တင်ခြင်း-တစ်ချို့ကျတော့ သူတို့ရဲ့ပြဿနာတွေဟာ ဘယ်လိုမှ ဖြေရှင်းလို့ မရပါဘူးလေဆိုပြီး စိတ်လျှော့ထားကြတယ်။ ရှင်းလို့ရတဲ့ ပြဿနာကိုလည်း တမင်မရှင်းဘူး။ အခြား လူတွေကို အပြစ်တင်မယ်။ ကံကြမ္မာကို အပြစ်တင်မယ်။ တစ်လောကလုံးကို အပြစ်တင်မယ်။ ဒါလည်း ခဏတာ အတွက်တော့ မသိသာပေမယ့် ကြာလာတော့ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ အတီးကျန်လာ ရော။

ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် လက်မခံတာ၊ အပြစ်တင်သွဲ့ချတာတွေများ နေတာဘာမှ မဆန်းဘူး။ လွယ်တာကိုး။ ရင်ဆိုင်ပြီးရှင်းတာ၊ လောက်မခက်

ဘူးလေ။ ဟင့်အင်း ဆိုပြီးငြင်းတာ၊ လူများကို အပြစ်တင်ရတာ လွယ်လည်း လွယ်တယ်။ နေလို့လည်းကောင်းမှကောင်း။ ကိုယ့်ဘာသာဖြေရှင်းဖို့ကျတော့ ပင်ပန်းတယ် မဟုတ်လား။ ဘူးတစ်လုံးဆောင်၊ အကုန်လွှဲချ၊ နေလို့ထိုင် လို့ကောင်း၊ တကယ့်အခြေအနေမှန်ကို ခဏမေ့ထား၊ ဒါကိုဆေးစွဲသလိုကို စွဲတာပဲ။

ဆေးစွဲတယ်ဆိုတာ တကယ်ပြောတာ။ ဘိန်းဖြူမှစွဲတတ်တာ မဟုတ် ဘူး။ ရိုလာကိုစတာစီးသလို၊ ဖဲရိုက်သလို၊ အမဲလိုက်သလို၊ ယာယီ၊ ခေတ္တ ခဏ သာယာတဲ့ခံစားချက်မျိုး။ ဒါလည်းစွဲတတ်တာပဲ။ အပျော်အတွက်ပဲ ကောင်းတယ်။ အောင်မြင်ရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေး၊ စာအုပ်တော်တော်များများ လည်း ဒီလိုပဲ။ တကယ့်ပြဿနာ အရင်းအမြစ်ကို ဖြေရှင်းဖို့ တိုက်တွန်းတာ နည်းတယ်။ ခဏတာ အဆင်ပြေသွားမယ့် နည်းတွေပဲများတယ်။ မှန်ရှေ့ သွားရပ်၊ ငါစိတ်မညစ်ဘူးဟေ့ ဆိုပြီးအော်၊ သုံးရက်အတွင်း အောင်မြင် နည်း၊ ချက်ခြင်းပျော်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ၊ တကယ်ပျော်ပြီးသားလူ ဆိုတာမှန်ရှေ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ် ဆိုပြီးပြောနေစရာမလိုဘူး။

ခဏတာဖြေသိမ့်ပေးတဲ့ ခံစားချက်တွေက ကြာရင်စွဲတာပဲ။ ဒီဖြတ် လမ်းနည်းတွေကို အားကိုးလေလေ၊ ဆေးစွဲသလို စွဲလာလေလေ။ တစ်ခါ တစ်လေဆို ကိစ္စမရှိပေမယ့်၊ တကယ့်ရောဂါကို မရှင်းဘဲ ယာယီဆေးတွေ ပဲ သုံးနေရင်တော့ ရောဂါရင့်လာတဲ့အခါ ဘယ်သူမှကယ်နိုင်မှာ မဟုတ် ဘူး။

ခံစားချက်ဆိုတာ ထင်သလောက်အရေးမကြီးပါ

ခံစားချက်ဆိုတဲ့အရာဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘာတွေကမှန်သလဲ၊ မှားသလဲ ဆိုတာကိုသိဖို့လောက်ပဲ အသုံးဝင်တယ်။

မီးထဲလက်ထည့်မိရင် ပူခနဲဖြစ်သွားတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် နောက်တစ် ခါထပ်မလုပ်ရဲတော့ဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေရင် ခံစားရတဲ့ အထီး ကျန်မှုကြောင့် လူတွေနဲ့ဝေးစေတဲ့အရာတွေ ထပ်မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီခံစား ချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ချက် အသစ်တွေချဖို့ တိုက်တွန်းမှု တွေ သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပြောတယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းစရာအချိန်တွေကို ပေါ့ပေါ့ပျက်ပျက်ပဲထင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ဆင်း ရဲတယ်ဆိုတာ မရှင်းရသေးတဲ့ ပြဿနာတွေရှိနေတဲ့ အကြောင်းကို ဦးနှောက် က သတင်းပို့နေတာ။ ဒီလိုခံစားရတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုလုပ်သင့်နေပြီဆို တာကို အချက်ပြနေတာ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ ခံစားချက်တွေကျတော့ လုပ် သင့်လုပ်ထိုက်တာတစ်ခုကို လုပ်နိုင်လို့ ဆုပေးသလိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ အချိန်တွေဆို ခံစားချက်က ရိုးရိုးလေးရယ်၊ ဘာမှထပ်လုပ်စရာမလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်တော့လည်း အရာအားလုံးလိုပဲ ဒီပျော်ရွှင်မှုက ပျောက် သွားမှာလေ။ အခက်အခဲအသစ်တွေကလာဦးမှာ။

ခံစားချက်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၊ ညီမျှ ခြင်းရဲ့ အပိုင်းအစတစ်ခုလောက်ပဲ။ နောက်ဆုံးအဖြေတော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုခုက ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ပေးတာနဲ့ တကယ်ကြီးကောင်းနေတာ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားရလို့လည်း တကယ်ဆိုးချင်မှ ဆိုးမယ်။ ခံစားချက်တွေဟာ အချက်ပြမီးတွေ သက်သက်ပဲ။ တိကျတဲ့ အဖြေမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ခံစားချက်မှန်သမျှကို တပ်အပ်ကြီး ယုံစားနေ လို့ မရဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခံစားချက်တွေကို အမြဲမေးခွန်းထုတ်နေသင့်တယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ခံစားချက်တွေကို လူမှုရေးအရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ် ရေးအရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရာ ထုတ်ဖော်ပြခွင့်မရကြဘူး။ အထူးသဖြင့် မကောင်း တဲ့ ခံစားချက်တွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေကို သိပ္ပံက ထားတဲ့အတွက် အချက်ပြမီးတွေက အလုပ် မလုပ်သတော့ဘူးလေ။ ဒါကြောင့်

လည်း ဒီလိုလူတွေ တော်တော်များများဟာ အခက်အခဲတွေကျော်ဖြတ်ဖို့ ပိုရုန်းကန်နေရတယ်။ အခက်အခဲတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့ ပျော်ဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စောစောကပြောသလိုပဲ နာကျင်မှုဆိုတာ အသုံးဝင်တယ်လေ။

တစ်ဖက်မှာကျတော့ ခံစားချက်ကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ဖြစ်သမျှအကုန်ပုံ ချနေတဲ့ လူတွေရှိနေပြန်ရော။ ခံစားချက်ကြောင့် လုပ်လိုက်တာဆိုပြီး လွဲချ တာမျိုး။ စိတ်အရမ်းဆိုးသွားလို့ ကားမှန်လေးရိုက်ခွဲလိုက်မိတာပါဗျာ။ ဘယ်လိုမှ ထိန်းမရဘူး။ ဒါမှမဟုတ်-နောက်မိန်းမယူတာ၊ မယားငယ်ထား တာ စိတ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲလေးဖြစ်ချင်လို့ ပါဗျာ။ စသည်ဖြင့်။ စိတ်ခံ စားချက်သက်သက်နဲ့ လုပ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် တလွဲတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ တစ်ဘဝလုံးကို ခံစားချက်တွေပေါ်မှာတည် ဆောက်ထားတာ ဘယ်သူတွေလဲသိလား။ သုံးနှစ်သားကလေးတွေ။ အိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေ။

စိတ်ခံစားချက်ကြီးကို အသည်းအသန် အားကိုးပြီးလုပ်တာတွေ ဘာလို့မအောင်မြင်လည်းဆိုတော့ ခံစားချက်ဆိုတာ ကြာကြာမှ မခံတာကိုး။ ဒီနေ့ပျော်နေတဲ့ ခံစားချက်ဆိုတာ မနက်ဖြန်အထိဆက်ပါလာဖို့ သိပ်ခက် တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာက ခံစားချက်အသစ်ကို ဆက်တိုက်ရှာနေ တာကိုး။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်နောက် ဆက်တိုက်လိုက်နေရင် အသစ် အသစ်ကိုလိုချင်တဲ့ လောဘကမရပ်တော့ဘူး။ အိမ်အသစ်၊ ကားအသစ်၊ အိမ်ထောင်အသစ်၊ ကလေးအသစ်၊ လခအသစ်၊ နောက်ဆုံးကတော့ ကြိုးစားခဲ့ သမျှဘာမှ သိပ်မထူးဘူး။ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ ပဲထင်နေမယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒါကို ခေါ်တာရှိတယ်။ Hedonic Tread- mill (ပျော်ရွှင်မှု အပြေးစက်) တဲ့။ ပြေးတဲ့ စက်ပေါ်မှာလိုပဲ။ အမြဲတမ်း တော့ ကြိုးစားနေတာပဲ။ ဘယ်မှမရောက်ဘူး။ ဒဲ့ရင်းက ဒဲ့ရင်း။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ရှောင်ပြေးဖို့ မသင့်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်ဆိုတာ ကိုယ့်နဲ့ရန်ဖြစ်မယ့်သူ။

ကိုယ့်အိမ်ဟာ ကိုယ်အမြဲပြင်ဆင်နေရမယ့်နေရာ။ ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး အလုပ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုပင်ပန်းစေမယ့်အရာ။ အရာအားလုံးမှာ ယူတိုင်းယူတိုင်း ပြန်ပေးရမယ့်ဟာက ပါလာပြီးသား။ စိတ်ချမ်းသာစရာ မှန်သမျှစိတ်ညစ် စရာနဲ့ တွဲလာမှာပဲ။ ကိုယ်ရလိုက်သမျှတွေအကုန်လုံးဟာ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ် ဆုံးရုံးရမယ့်ဟာတွေ။

ဆေးခါးခါးကြီးလိုတော့ ဖြစ်နေတယ်။ လူတိုင်းကတော့ ထာဝရ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကို တကယ်ရှိစေချင်မှာပဲ။ ဒုက္ခမှန်သမျှ ကင်းဝေးမယ့် နေရာကို သွားချင်တာ ချည်းပဲ။ ဘယ်သူမဆို ဘဝမှာအရာရာကို ကျေနပ် အားရ စိတ်ချမ်းသာစွာ ဖြတ်သန်းချင်တာပဲ။

ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

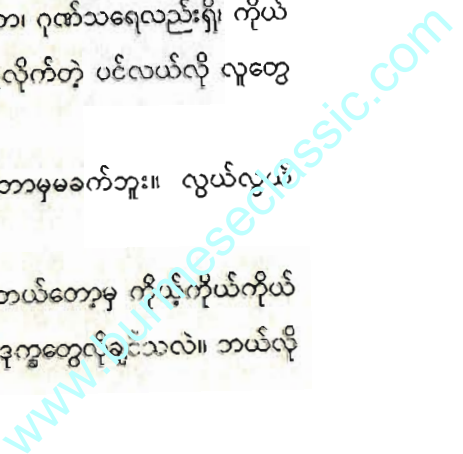
ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာပါ

ဘဝမှာဘာတွေလိုချင်သလဲ လို့မေးလိုက်ရင် ပျော်ချင်တယ်၊ သာသာ ယာယာ မိသားစုဘဝ လိုချင်တယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလုပ်မှာလုပ်ချင်တယ် လို့ဖြေမယ့်သူများသား။ လူတိုင်းဒါပဲ ဖြေနေလို့ဘာမှတောင် မထူးခြား တော့ဘူး။

ပျော်စရာတော့ လူတိုင်းလိုချင်သား။ ဖိမ်လေးနဲ့၊ ချစ်သူနဲ့၊ စိတ်ပူ စရာကင်းသော ဘဝမျိုး။ ပိုက်ဆံလည်းချမ်းသာ၊ ဂုဏ်သရေလည်းရှိ၊ ကိုယ် အခန်း တံခါးဖွင့်ဝင်လာရင် မိုးဇက်တံခိုးနဲ့ ခွဲလိုက်တဲ့ ပင်လယ်လို လူတွေ ကို ရှိသွားစေချင်တာ။

လူတိုင်းလိုချင်တယ်။ လိုချင်တာ ဘာမှမခက်ဘူး။ လွယ်လွယ် လေး။

ပိုစိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့မေးခွန်း၊ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မမေးဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းက ဘဝမှာဘယ်လို ဒုက္ခတွေလိုချင်သလဲ။ ဘယ်လို



ရုန်းကန်ခြင်းတွေကို ကြိုက်သလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်း။ တကယ့် လူ့ဘဝနဲ့ ထပ် တူကျ ကိုက်ညီတဲ့မေးခွန်းပါ။

ဥပမာ-ရာထူးကောင်းကောင်း၊ ရုံးမှာ နေရာကောင်းကောင်းနဲ့ သိန်း ပေါင်းများစွာသော လခရချင်တဲ့သူတွေ။ ဒါတွေကိုလိုချင်ပေမယ့် တစ်ပတ် ကို နာရီခြောက်ဆယ် အလုပ်လုပ်ရတာတွေ၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အထက်လူကြီးတွေ အောက်ကလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ရုံးသွားရုံးပြန်ကားပေါ်မှာ အချိန်တွေ ကုန်ရတာတွေ၊ စာရွက်စာတမ်းတွေ ရှင်းရတာတွေ၊ ရုံးစည်းကမ်း လုပ်ငန်း စည်းကမ်းတွေအောက်မှာ ပိပြားနေရတာတွေ ကိုကျတော့ မလိုချင်ကြဘူး။

ချစ်သူချောချောလှလှ၊ အောင်မြင်တဲ့ စုံတွဲဘဝကိုလိုချင်ကြပေမယ့် စုံတွဲတွေကြားက မကြည်ဖြူမှုတွေ၊ နားလည်မှုလွဲတာတွေ၊ တိတ်တဆိတ် ဒေါသတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ သမီးရည်းစားပြဿနာတွေကျတော့ မလိုချင် ကြဘူး။ မလိုချင်တော့ အဆင်ပြေအောင် အတင်းညှိပြီး နေလိုက်ကြရော။ နှစ်ပေါင်းများစွာ သို့လောသို့လော အတွေးတွေနဲ့၊ ဇဝေဇဝါ ဆက်ပေါင်း ကြ။ ကြာလာတော့ တခြားဘာရွေးစရာရှိသေးလဲ ဆိုပြီးဖြစ်လာ။ ကွာရှင်း ဖို့ ရှေ့နေရှေ့မှာ လက်မှတ်ထိုးတော့မှ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ဆိုပြီး စဉ်းစား မိ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကတည်းက မရှင်းပဲထားတဲ့ ပြဿနာ တွေ၊ စိတ်လျှော့ပြီး အဆင်ပြေအောင်နေခဲ့တာတွေ အခုမှ ကိုယ့်ကိုပြန်ပေါက် တဲ့ မြေဖြစ်လာတာမျိုးတွေ မနည်းဘူးပဲ။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဒုက္ခရဲ့အသီးအပွင့်ဖြစ်တယ်။ မြေပေါ်မှာအလေ့ ကျပေါက်တဲ့ ပေါက်ပန်းဈေးပန်းပွင့် မဟုတ်ဘူး။ စစ်မှန်တဲ့၊ တည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ်သေသေချာချာရွေးထားတဲ့ ဒုက္ခတွေကို စီမံခန့်ခွဲနိုင် မှရမယ်။ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဝင်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အထီး ကျန်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်သူဌေးက နှိပ်စက်လို့ သေချင်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီဒုက္ခတွေကို လက်ခံပြီး စိတ်ပါလက်ပါဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ထွက်ပြေး လို့ မရဘူး။ သူများလာကယ်တာကို စောင့်နေလို့ မရဘူး။

ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှချင်တယ်ဆိုပါစို့။ အားကစားရုံမှာ နာရီ ပေါင်းများစွာ အနားခံ၊ အပင်ပန်းခံရမယ့် ဒုက္ခကိုပါ ကြိုဆိုနိုင်ဖို့လိုတယ်။ စားသမျှ၊ သောက်သမျှဟာတွေကိုပါ တွက်ချက်ပြီး စားရမယ့် အသေးစိတ် ဒုက္ခလေးတွေကိုပါ ကြိုဆိုရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ချင်တယ်။ စွန့်စားရမယ့် ဒုက္ခကို လက်ခံနိုင် မှရမယ်။ မသေချာမှုတွေ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ၊ နာရီပေါင်းရက်ပေါင်း များစွာရှင်းပြီး တစ်ပြားမှပြန်မရပဲ ရှုံးသွားနိုင်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကိုပါ ပိုက်ထားနိုင်မှ ဖြစ်မယ်။

ချစ်သူလိုချင်တယ်။ အိမ်ထောင်မှု သာယာချင်တယ်။ ငြင်းပယ်ခြင်း တွေ၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ၊ သူများနောက်ပါသွား နိုင်တဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ၊ ဖုန်းခေါ်သံမကြားရတော့တဲ့ အချိန်တွေကိုပါ ချစ်တတ် ဖို့လိုတယ်။ ကစားပွဲလိုပဲ။ မကစားပဲ ထိုင်နေရင်တော့ နိုင်စရာအကြောင်း မရှိဘူးလေ။

အောင်မြင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးတာ “ငါသဘောကျတဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမဟုတ်ဘူး။ “ငါလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခတွေကဘာတွေ လဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းကသာ အမှန်ပါ။ ပျော်စရာတွေဆိုရောက်ဖို့ ဖြတ်ရမယ့် ဒုက္ခပင်လယ်ပေါ့။

ဒီတော့ ဒုက္ခတစ်ခုခုကိုတော့ရွေးဖို့ လိုတယ်။ အမြဲပန်းတွေပွင့် လတွေသာနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ သာယာမှုဆိုတဲ့ အဖြေကလွယ်လွယ်လေးရယ်။

တကယ်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာက ဘယ်ဒုက္ခကို ရွေးမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဘယ်လိုဒုက္ခမျိုးကို ပုံမှန်ရှင်ဆိုနိုင်မလဲ။ တကယ်အရေးပါသလို ခက်လဲခက်တဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ဒီမေးခွန်းကသာ ကိုယ့်ကိုတကယ် ရှေ့ကိုပို့မယ့် မေးခွန်း။ အမြင်တစ်ခု၊ ဘဝကံစံလုံးကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မယ့် မေးခွန်း။ ကိုယ်ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပေးမယ့်အရာ။ တခြားလူတွေ နဲ့ တကယ်ကွာခြားစေမယ့် အရာလည်းဖြစ်တယ်။

ငယ်ငယ်လေးကတည်းကနေပြီး လူငယ်ပိုင်းအထိ ကျွန်တော် အဆိုတော်ဖြစ်ချင်ခဲ့ဖူးတယ်။ ရော့ခ်အဆိုကျော် တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ခဲ့တာ။ ဂစ်တာဆိုလို့ ခပ်မိုက်မိုက်တစ်ခုကြားတိုင်း မျက်လုံးမှိတ်ပြီး ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်စင်ပေါ်မှာ ဖျော်ဖြေနေတာကို မြင်ယောင် ကြည့်ရတာလဲအမော။ စင်အောက်ကလူတွေ အရူးအမူးအားပေးကြ။ ကျွန်တော့် ဂစ်တာသံတွေကို ရူးမတတ်ကြိုက်ကြပေ။ နာရီပေါင်းများစွာကို စိတ်ကူးယဉ်တာ။ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်မသိဘူး။ ဘယ်တော့ အဲဒီလိုဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲမှာ ရှိခဲ့တာ။ အကုန် စဉ်းစားပြီးသားပေါ့လေ။ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်မယ့် အချိန်၊ အခွင့်အလမ်းသာမယ့် အချိန်ကိုပဲစောင့်နေခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။ ကျောင်းအရင်ပြီးအောင်တက်မယ်။ ပိုက်ဆံစုမယ်။ ပြီးရင် အားတဲ့အချိန် လေးတွေရှာပြီး လေ့ကျင့်မယ်။ ပြီးရင် ပထမဆုံးစီးရီးခွေ ထုတ်မယ်။ ပြီးရင်... ဘာမှမဖြစ်မလာဘူး။

လူငယ်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးသာ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာ တကယ်တော့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ တော်တော်လေးကြာမှ၊ တော်တော် စဉ်းစားပြီးမှ ဘာလို့ လဲဆိုတာ သဘောပေါက်တယ်။ တကယ်မှ မလိုချင်တဲ့တာကိုး။

နောက်ဆုံးရောက်မယ့် နေရာကိုပဲ သာယာစိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာလေ။ စင်ပေါ်မှာ၊ ပရိသတ်တွေရှေ့မှာ ရော့ခ်ဆရာကြီး၊ သီချင်းတွေအားရပါးရ ဆို၊ ရော့ခ်ကာကြီးပေါ့။ ဒါကိုပဲ စဉ်းစားသာယာခဲ့တာ။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ လုပ်ရမယ့် လမ်းစဉ်ကို တွေးပြီးကြိုက်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် လည်း ဖြစ်မလာတာ။ တကယ်လည်း ဘာမှမယ်မယ်ရရ မကြိုးစားဖြစ် ခဲ့ပါဘူး။ နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ရမယ့် ဒုက္ခ။ အဖွဲ့သားတွေရှာပြီး သီချင်းတိုက် ရမယ့် ပြဿနာတွေ။ ဖျော်ဖြေဖို့ နေရာတွေ၊ လူတွေနဲ့ လိုက်ချိတ်ရမယ့် ပင်ပန်းမှုတွေ။ လာကြည့်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကိုကဲ့ရဲ့မယ့် စိတ်ဆင်းရဲစရာ တွေ။ ဂစ်တာကြီးတွေ ပြတ်မယ်၊ ဒရမ်တွေပေါက်မယ်၊ စပီကာတွေ အသစ် လဲရမယ်၊ ကားမရှိပဲ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ပွဲကနေတစ်ပွဲသယ်ရမယ်။ ဒါတွေက

အိပ်မက်ထဲက တောင်ပေါ်ကိုတက်ရမယ့် လမ်းကြမ်းတွေမဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် တော်တော်ကြီးကြာမှ ကျွန်တော်သဘောပေါက်ခဲ့တာ။ တောင်ထိပ်ကအရာကိုပဲ မက်နေတာ၊ တောင်ပေါ်တက်ဖို့ စိတ်ကူးကျတော့ ရှိမှမရှိတာ။

ပုံမှန်လူတွေပြောနေကျစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆို ဒီကောင် ဖြစ်မလာဘူး ပေါ့။ ကြိုးစားချင်စိတ်မှ မရှိတာ။ ပါရမီလည်း မပါဘူး။ အိမ်မက်တွေ ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ကောင်။ ဇွဲမရှိတဲ့ကောင်။ ပတ်ဝန်းကျင် ဖိနှိပ်တာကို မခံနိုင်တဲ့ကောင်။ မေ့ရတဲ့ကောင် ဘာညာပေါ့။

ဒါပေမယ့် တကယ့်အဖြေမှန်က ရိုးရိုးလေး။ ရိုးလွန်းလို့ ပျင်းစရာ တောင်ကောင်းတယ်။ တကယ်က ကျွန်တော်လိုချင်တယ်ထင်ခဲ့တာကိုက မှားနေခဲ့တာလေ။ လိုမှမလိုချင်တာ။ ဒါပါပဲ။

ဆုကိုပဲလိုချင်တာ။ ရုန်းကန်ရမယ့်ဟာတွေကို မလိုချင်ခဲ့ဘူးလေ။ နောက်ဆုံးမှာ အနိုင်သာရချင်တာ တကယ်ချဆိုတော့ မချချင်ဘူးလေ။ ဘဝဆိုတာ အဲဒီလိုလုပ်လို့မရဘူး။

ကိုယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ ကိုယ်ဘယ်လို ရုန်းကန်မှုမျိုးကို လိုချင်လဲ ဆိုတာနဲ့ သတ်မှတ်ပါ။ အားကစားခန်းမမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရုန်းကန်နေ ရတာကို ကျေနပ်တဲ့သူတွေပဲ သန်မာတဲ့ အားကစားသမားတွေ၊ ကိုယ်လုံး လှတဲ့သူတွေ၊ ဗလကြီးတွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်လား။ ဒီလိုပဲ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်၊ ကုမ္ပဏီစည်းကမ်း ရှုပ်ရှုပ်တွေကြားမှာ စိတ်ပင်ပန်းနေ ရတာကို ကျေနပ်တဲ့သူတွေသာ ထိပ်ဆုံးရောက်ကုန်တာ။ ဘဝရဲ့ ပင်ပန်းမှု တွေ၊ ခက်ခဲမှုတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး လက်ခံတဲ့သူတွေသာ တကယ့်အောင် မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်။

အနားခံမှ အသာစံရမယ်ဆိုတဲ့ စကားပုံကို အသစ်လှုပ်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အရိုးရှင်းဆုံး၊ အလွယ်ဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံး အစိတ်

အပိုင်းတစ်ခု သက်သက်ပဲ။ ပြဿနာတွေ၊ ဒုက္ခတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အခြေခံတွေ ဖြစ်တယ်။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း ကိုယ်ရွေးထားတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ နည်းနည်းပိုကောင်းတဲ့ နည်းနည်းလေး ပိုသာတဲ့ ရုန်းကန်မှုတွေဖြစ်လာတာ ပေါ့။

ဘယ်တော့မှ မဆုံးတဲ့ လှေကားလိုပါပဲ။ တစ်နေရာရာရောက်ရင် တော့ ရပ်မယ်ဟေ့လို့ထင်ထားရင် မှားတော့မှားနေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အဲဒီလှေကားကို တစ်ထစ်ချင်းတက်ရတဲ့ အရသာပဲလေ။

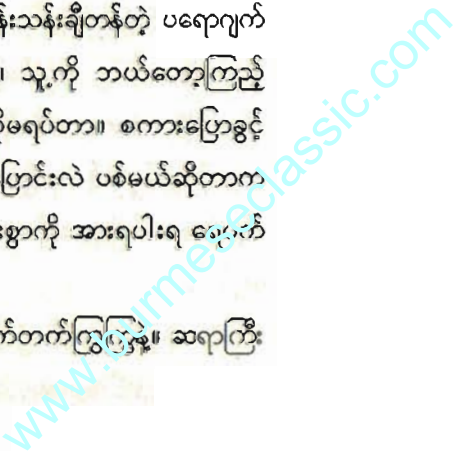
အခန်း (၃)

သင်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက်သာ

ကျွန်တော့်အသိတစ်ယောက်ရှိတယ်။ နာမည်တော့ မပြောတော့ဘူး။ သူ့နာမည်ကို ကိုချစ်လို့ပဲ ခေါ်ကြစို့။

ကိုချစ်မှာ အသစ်အဆန်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အကြံဉာဏ်တွေ အမြဲအပြည့်ရှိတယ်။ ဘယ်အချိန်မေးလိုက်မေးလိုက် သူ့မှာလုပ်စရာတွေ အပြည့်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို အကြံတွေပေးနေတယ်ဆိုတာက တစ်မျိုး။ ဖုန်းဆော့ဝဲထွင်ဖို့ ပိုက်ဆံထည့်မယ့်သူ စောင့်နေတယ်ဆိုတာက တစ်ဖုံ။ ဘယ်အခမ်းအနားမှာတော့ ဘာစကားတွေ သွားပြောရဦးမယ်ဆိုတာလဲ ပါသေး။ လောင်စာဆီအသစ်တစ်မျိုးထုတ်ဖို့ သိန်းသန်းချီတန်တဲ့ ပရောဂျက်ကြီး စတော့မယ်ဆိုတာလည်း ခဏခဏပြော။ သူ့ကို ဘယ်တော့ကြည့်ကြည့် ဆက်တိုက်တော့ ပြောနေတာပဲ။ ရပ်ကိုမရပ်တာ။ စကားပြောခွင့်လေး များသွားမပေးလိုက်နဲ့ ကမ္ဘာကိုဘယ်လိုပြောင်းလဲ ပစ်မယ်ဆိုတာက စတာပဲ။ သွားရေယိုစရာ အကြံဉာဏ်ပေါင်းများစွာကို အားရပါးရ ပေးပေးကံ မဝင်ပြောတာ။

ကိုချစ်ကိုကြည့်လိုက်ရင် အမြဲတမ်း တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ဆရာကြီး ပေါ့။ အမြဲမပြတ်ကြံဆနေသူကြီး။



တကယ်က ကိုချစ်ဆီမှာ အပြောတွေချည်းပဲ၊ တကယ်လုပ်တာ ဘာမှမရှိဘူး။ စီးပွားရေးအကြံဉာဏ်ထုတ်ဖို့ ထိုင်လိုက်တဲ့ ဘီယာဆိုင်ဆို တာ မြောင်းပေါက်နေပြီ။ ကျွမ်းကျင်အဆင့် လတ်ယားလတ်ယားဆိုပါတော့။ အိမ်ကတောင်းထားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေနဲ့ စားသောက်ပြီး အိမ်ကလူတွေကို သူ့စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေနဲ့ အချိုသတ်ထားတာလည်း ကြာပြီ။ တစ်ခါ တစ်လေတော့ ဖုန်းလေးဘာလေး တကယ်ဆက်ပြီး အလုပ်စဖို့ကြိုပါတယ်။ ဘာမှတော့ ဆက်ဖြစ်မလာဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကိုချစ်တစ်ယောက်တော့ ပြောင်းလဲမလာဘူး။ ဒီတိုင်းပဲ ဆက်သွားနေတယ်။ အသက်သုံးဆယ်နားကပ် တဲ့အထိ။ ကြာတော့ သူ့ ဒဏ်ကို သူ့ရည်းစားနဲ့ သူ့အမျိုးတွေကပါ ခံလာရရော။ အဆိုးဆုံးက ကိုချစ် တစ်ယောက်ဟာ သူ့ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ကျေနပ်နေတာပဲ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်သိပ်ပြင်းတာ။ သူ့ကို ဟားတိုက်တဲ့သူတွေ၊ ကဲ့ရဲ့ တဲ့သူတွေအားလုံး သူ့လောက်အမြော်အမြင်မရှိလို့၊ တုံးလို့ လို့ပဲယူဆတယ်။ သူ့စိတ်ကူးတွေကို မထောက်ခံတဲ့သူတွေ။ အရင်းအနှီး မထုတ်ပေးတဲ့ သူတွေ အားလုံးဟာလည်း ပေါက်မယ့် ထီလက်မှတ်ကိုလွှင့်ပစ်တဲ့ သူတွေပေါ့လေ။ သူ အပူအပင်မရှိ စားသောက်နေထိုင်နေတာတွေကို အပြစ်တင်သူတွေအား လုံးလဲ သူ့ကို မနာလိုလို့ လိုက်ပြောနေတယ်ဆိုပါတော့။

ပိုက်ဆံနည်းနည်းပါးပါးတော့ ရှာလိုက်ပါသေးတယ်။ ဟိုအလုပ် ဒီအလုပ်လေးတွေ အဆင်ပြေသွားတဲ့ အခါမျိုး။ လူများစိတ်ကူးကို သူ့စိတ် ကူးလုပ်ပြီး ရောင်းစားလိုက်တာမျိုး။ စီးပွားရေးထောင်ပေးမယ်ဆိုပြီး မနူးမနပ် တွေကို လှိုမ့်လိုက်တာမျိုး။ တစ်ခါတစ်လေ အခမ်းအနားတွေ ဘာတွေမှာ မိန့်ခွန်းတောင် သွားပြောသေးတယ်။ (ဘာသွားပြောသလဲတော့ စဉ်းစားလို့ မရဘူး)

ကိုချစ်ရဲ့ အဆိုးဆုံးပြဿနာက သူ့လိုမ့်သမျှဟာတွေကို သူ့ကိုယ်သူ ယုံနေတာ။ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး

နေတာ။ အမြင်ကတ်ဖို့ တောင်ခက်သား။ လေးစားစရာဖြစ်လောက်အောင် ကို အောက်ခြေလွတ်သွားတာ ဆိုပါတော့။

၁၉၆၀ ဝန်းကျင်က စပြီး စိတ်ပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ (ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်) ကိုမြှင့်တင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေခေတ်စား လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်ကြီးရင် အလုပ်မှာပိုအဆင်ပြေတယ်ပေါ့။ သုတေသန ပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေထင်တာက လူတွေအားလုံး မိမိကိုယ်ကိုယ် ပိုတန်ဖိုးထားလာရင် လူသားမျိုးနွယ် ပိုတိုးတက်လာမယ်လို့ ထင်ခဲ့တာ။ ရာဇဝတ်မှုတွေ ပိုလျော့လာမယ်၊ ပညာရေးမှာပိုတိုးတက်လာမယ်၊ အလုပ် အကိုင် ပိုကောင်းလာမယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ၁၉၇၀ လောက်ကစပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးဖို့ နည်းလမ်းတွေကို စတင်သင်ကြား လာကြတယ်။ ကျောင်း စာအုပ်တွေ၊ သင်ခန်းစာတွေထဲတောင်ပါလာတယ်။ အမှတ်ပေးစနစ်ကိုပဲ ကြည့်၊ စာညှံတဲ့ ကလေးတွေကို စိတ်ဓာတ်မကျအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စနစ် အသစ်တွေ ထွင်လာတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကိုပါ နှစ်သိမ့်ဆု တွေ၊ ကြိဖန်ပြီး ပေးတဲ့ဆုတွေပေးလာတယ်။ အိမ်စာပေးတာ တောင်မှ ကိုယ်ဟာဘာဖြစ်လို့အရမ်းတော်တယ်လို့ ထင်သလဲဆိုတာမျိုး ရေး ခိုင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောအကျဆုံးအရာ ငါးခုရေးခဲ့ခိုင်းတာမျိုး။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပောပြောပွဲတွေမှာလည်း မင်းဟာ တခြားသူတွေနဲ့ မတူဘူး၊ လူတိုင်းဟာ ထူးခြားတဲ့လူတွေဖြစ်တယ်။ အများနဲ့မတူ ကွဲပြား အောင်မြင်မယ့်လူဟေ့ဆိုပြီး အားပေးစကားတွေ ပြောလာကြတယ်။

နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုလောက်အကြာ၊ ကျွန်တော်တို့ခေတ်ရောက်တော့ အဖြေကပေါ်လာပြီ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ အများနဲ့မတူ ထူးခြားတဲ့ လူသားတွေ မဟုတ်ဘူးပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထင်တွေကြီးနေတာနဲ့တင် ဘာမှထူး မလာဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီး၊ ထူးခြားတယ် လို့ထင်နေ တဲ့သူတွေ များလာတာနဲ့ ဘီလ်ဂိတ်အသစ်တွေ၊ ဘာဘင်လူသားကင်း အသစ်တွေပို များလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုချစ်အသစ်တွေပဲ ပိုများလာတာ။

ဉာဏ်ကြီးရှင် စွန့်ဦးတီထွင်သူကြီးကိုချစ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တဖူးဖူး မှုတ်ပြီး လေပေါ်က ပြန်မကျတော့တဲ့ ကိုချစ်။ လက်မခံတဲ့ အားမပေးတဲ့ သူတွေကို ငတုံးတွေလို ပြောတဲ့ကိုချစ်။ လူအထင်ကြီးအောင် စားသောက် ဆိုင်အကောင်းတွေမှာ လူများဘဏ်ကဒ်နဲ့ အမြဲစားပြတဲ့ကိုချစ်။ ပိုက်ဆံ ချေးမယ့် အမျိုးတွေတဖြည်းဖြည်းနည်းနည်းလာတဲ့ ကိုချစ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးအထားလွန်၊ အထင်ကြီးလွန်၊ ထူးခြားလိုက်တာဆိုပြီး အမြောက်လွန် သွားတဲ့ ကိုချစ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်ထူးခြားတယ်ဆိုတာကို ပြောနေရတာ နဲ့ တကယ်ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တဲ့ကိုချစ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးသိပ်ထားတဲ့ စိတ်ရဲ့ အဓိကပြဿနာက ဒီလိုပါ။ တန်ဖိုးထားတယ်၊ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တကယ့်တန်ဖိုးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လောက် မကောင်းမြင်တတ်သလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကိုယ့် အပြစ်အနာအဆာကို မြင်တတ်တာက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဘေးပတ် ပတ်လည်မှာ ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးနေတာတောင် ကိုချစ်တစ်ယောက်သူ ဘဝရဲ့ ၉၉.၉ ရာခိုင်နှုန်းသော အချိန်တွေအားလုံးမှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ပျော်ရွှင်၊ အကောင်းတွေမြင် နေတယ်ဆိုရင် ဒါပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှု ကိုတိုင်းတာတဲ့ ပေတံအမှန်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုချစ်လိုလူမျိုးကို အခွင့်ထူးခံလူတန်းစားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ပဲ အကောင်းတွေပဲ လိုချင်နေတာလေ။ အလုပ်မလုပ်ပဲ ချမ်းသာချင် တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကူညီပဲ ကျေးဇူးအတင်ခံချင်တယ်။ ဘာမှမဆုံး ရှုံးလိုက်ရပဲနဲ့ တစ်သက်လုံး အနိုင်ပဲယူချင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်ကြီးတာလွန်သွားတဲ့ ကိုချစ်လိုလူမျိုးတွေဟာ တကယ်တန်းဘာမှ မလုပ်ရသေးရင်တောင် ငါ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတာတွေ လုပ်လိုက်ပြီးဟေ့လို့ ထင်တတ်လာတယ်။ စင်ပေါ်တက်သွားရင် ငါပြော သမျှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စကားလုံးတွေပဲဟေ့ ဆိုပြီး ဘယ်သူမှမထောက်ခံလည်း

မျက်စိမှိတ်ယုံတတ်လာတယ်။ ဘာမှစွန့်စွန့်စားစား မလုပ်ရပဲ ငါဟာစွန့် ဦးတီထွင်သူကြီးပါလားဆိုပြီး မြင်တတ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင် ဘာအတွေ့ အကြုံမှမရှိသေးပဲနဲ့ သူများတွေကိုပါ ပိုက်ဆံယူပြီး အကြံဉာဏ်တွေ ပေး ချင်လာတယ်။

အခွင့်ထူးခံလူတွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးစိတ်က ကြောက် စရာ ကောင်းတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဘေးလူကိုပါ ကူးစက်သွားတတ်တာ ကိုး။ သူ့ဘေးနားသွားနေနေရင်းနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပါ ငါလည်းတန်ဖိုးကြီး လူသားကြီးပါလားဆိုပြီး ထင်တတ်လာတာ။ ကိုချစ်ဆိုရင်လည်း အကျင့်သာ မကောင်းတာ သူနဲ့စကားပြောရတာတော့ ပျော်စရာအကောင်းသား။ သူနဲ့ စကားပြောရင်း တစ်ခါတစ်လေ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဆရာကြီးလို့ တောင်ထင်ထင်လာတယ်လေ။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုက အခွင့်ထူးခံချင်တယ်ဆို ကတည်းကိုက အမြဲတမ်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးနေဖို့ လိုလာပြီမဟုတ်လား။ အခွင့်ထူး ခံချင်ပြီဆိုမှတော့ ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ်စဉ်းစားတော့ တာကိုး။ ကိုယ့် အီးကိုယ် မနဲဘူးဆိုပြီး ရှုဖို့ဆိုတာ လွယ်တာတော့မဟုတ်ဘူး။ မြောက်ဖော် ပင့်ဖော်တွေနဲ့ အိမ်သာထဲမှာ တစ်သက်လုံးနေလာသလို ဖြစ်နေတဲ့ လူမျိုး ဆိုပိုဆိုး။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီလိုစိတ်မျိုး စွဲသွားပြီဆိုရင် ဘေးကလူတွေ ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ လိုလာပြီ။ ဘယ်လိုပဲ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ရှင်းပြရှင်းပြ၊ ဒီလူရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒါ ငါရုပ်ချောတာ၊ ချမ်းသာတာ၊ တော်ကာ၊ အောင်မြင် တာ၊ ဉာဏ်ကောင်းတာကို မကျေနပ်လို့၊ မနာလိုလို့၊ မလိုမုန်းထားလို့ နှောင့်ယှက်နေတယ်ဆိုပြီး ထင်လာပြီ။ ကောင်းတာတွေ။ အောင်မြင်မှုတွေ ဆိုတာ ငါလုပ်လိုက်လို့ဖြစ်လာတာ။ မကောင်းတာတွေ၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေဆိုတာ သူများတွေကြောင့်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာစွဲသွားပြီ။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ အဆတ်မပြတ် အစာကျွေးရတဲ့ သတ္တဝါတစ်ကောင်လို့ပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ အမြဲအထင်ကြီးနေ

ဖို့အတွက်၊ နေ့လို့ကောင်းနေဖို့အတွက် တကယ်မဟုတ်တဲ့ မြောက်ပင်ခြင်းတွေ၊ ဘဝင်ကို ယပ်ခတ်ပေးတာမျိုးတွေ၊ အောက်ကနေဝိုင်းမပေးတာမျိုးတွေကို ပုံမှန်လိုအပ်လာပြီ။ ဘေးမှာရှိသမျှလူတွေ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။

အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ဆိုတာ မူးယစ်ဆေးအသစ်တစ်မျိုးပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်မဟုတ်ဘူး။

တကယ့်တန်ဖိုးဆိုတာ ကိုယ်ကောင်းတဲ့ အရာတွေကိုပဲ ခံစားတတ်တာမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ နတ်ဆိုးတွေကိုပါ လက်ခံနားလည်နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုချစ်လိုလူမျိုးဟာ သူ့ရဲ့မကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်ရဲတော့ စိတ်ကူးယဉ်အောင်မြင်မှုတွေနောက်မှာ ပုန်းကွယ်နေရင်းလုံးပါးပါးတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှုတွေကို ရဲရဲစိုက်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ငါတစ်ခါတစ်လေပိုက်ဆံသုံးတာ စည်းကမ်းမရှိဘူး။ ဟုတ်တယ်၊ ငါကြွားပြောတာတွေ နည်းနည်းများနေတယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ငါ လူတစ်ဘက်သားကို သိပ်အားကိုးလွန်းတယ်။ ...ဒီညံ့ဖျင်းမှုတွေကို ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဖို့ သတ္တိလည်းရှိရမယ်။ ဒါပေမယ့် အခွင့်ထူးခံလူတွေကျတော့ သူတို့မှာ ညံ့ဖျင်းမှုတွေ မရှိဘူးလို့ ယူဆထားတဲ့အတွက် တကယ်ထိရောက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ တိမ်တွေပေါ်မှာ နေ၊ သာယာမှုတွေ နောက်လိုက်ရင်း လိုက်ရင်း အမှန်တရားနဲ့ ပိုပိုဝေးကုန်တာ။

ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်တော့ ဝန်းခနဲပြုတ်ကျမှာပဲ၊ ဖွက်ထားသမျှ ပြဿနာတွေက ဘွားကနဲပြန်ပေါ်လာမယ်။ ဘယ်တော့ ပြန်ပေါ်လာမလဲ၊ ဘယ်လောက်အထိ နာမလဲဆိုတာပဲ စောင့်ကြည့်ရမှာ။

ဒုက္ခတွင်းထဲကျခြင်း

မနက် ၉:၀၀ နာရီ။ ဘိုင်အိုအချိန်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျွန်တော်ထိုင်နေတယ်။ ဆရာစာသင်နေတာကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်။ နာရီလက်တံ တစ်တက်တက် သွားနေတာကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေမိတယ်။ ၁၃ နှစ်အရွယ် ကောင်လေးပီပီ စာသင်ရတာ စိတ်မပါဘူးပေါ့။

အခန်းတံခါးခေါက်သံထွက်လာတယ်။ တံခါးခေါက်တာက လက်ထောက်ကျောင်းအုပ်ဆရာ မစ္စတာပရိုက်စ်။ စာသင်ခန်းတံခါးကို အသာဟပြီ အထဲကိုလှမ်းကြည့်တယ်။ “ဆောရီးပါဆရာရေ စကားလေးပြောချင်လို့၊ မာခဲခဏလောက်အပြင်ထွက်ခဲ့လို့ရမလား၊ မင်းပစ္စည်းတွေပါ တစ်ခါတည်းယူခဲ့”

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ ဘာလဲဟပေါ့။ ကျောင်းအုပ်ကြီးဆီသွားတွေ့ရတာတွေတော့ မြင်ဖူးတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးရုံးက ကိုယ်တိုင်လာခေါ်ရတာတော့ ရှားတယ်မဟုတ်လား။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေယူပြီး ထွက်လိုက်သွားတယ်။

ကျောင်းကော်ရဒ်ဒါမှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူးရယ်။ ပစ္စည်းထည့်တဲ့ ဘီဒိုတွေပဲ တန်းစီထားတယ်။

“မာခဲ၊ မင်းပစ္စည်းထားတဲ့ လော့ကာဆီကိုလိုက်ခဲ့”

“ဟုတ် ဆရာ” ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပဲ ပြန်ဖြေပြီးလော့ကာရှိတဲ့ဘက်ကို ဆက်သွားလိုက်တယ်။ ဂျင်းဘောင်းဘီ အပွ၊ ဆံပင်ရှည်ရှည်၊ ပန်တဲရား တီရှပ်နဲ့၊ စတိုင်ကအပြည့်။

လော်ကာရှေ့ရောက်တော့ မစ္စတာပရိုက်စ်က “လော်ကာ တံခါးဖွင့်ပေးပါ” ဆိုပြီးပြောတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။ မစ္စတာပရိုက်စ် ကျွန်တော့်ရှေ့ကဖြတ်ပင်ပြီး လော်ကာထဲက ကျွန်တော့်ဘုတ်အင်္ကျီ၊ အားကစားအိတ်၊ ကျောပိုးအိတ်တွေ အားလုံးကို ယူလိုက်တယ်။ စာအုပ်နဲ့ ခဲတံတစ်ချို့ပဲ ချန်ထားတယ်။ “လာ...နောက်ကနေလိုက်ခဲ့” ပြောပြီး

ကျွန်တော့်ရှေ့ကနေ လှည့်ထွက်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ မအိမသာ တော့ စဖြစ်လာပြီ။

ရုံးခန်းထဲရောက်တော့ ကျွန်တော့်ကို အရင်ထိုင်ခိုင်းပြီး ရုံးခန်းတံခါးကို ပိတ်လိုက်တယ်။ အပြင်ကလူတွေမမြင်ရအောင် လိုက်ကာတွေပါခွဲချတယ်။ ကျွန်တော်ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ နည်းနည်းကျလာပြီ။ ဒါပုံမှန်ခေါ်ဆူတာလောက်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

မစ္စတာပရိုက်စ် အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး ကျွန်တော့် ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ကြည့်တယ်။ အိတ်ကပ်တွေ ဖွင့်ကြည့်၊ ဇစ်တွေဖွင့်၊ အင်္ကျီတွေ အကုန်ခါချ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်ပစ်ချ။

ကျွန်တော့်ကို မကြည့်ပဲမေးတယ်။

“ငါဘာကို ရှာနေလည်းဆိုတာ မင်းသိလား”

“မသိဘူးဆရာ” ကျွန်တော်ပြန်ဖြေတယ်။

“မူးယစ်ဆေးရှာနေတာ”

ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်ထဲ ထိတ်ခနဲဖြစ်သွားတယ်။

“မူးယစ်ဆေး...ဘာမူးယစ်ဆေးလဲဆရာ”

ကျွန်တော့်ကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ပြန်မေးတယ်။ “မသိဘူးလေ၊ မင်းမှာ ဘာအမျိုးအစားတွေရှိလဲ” ကျောပိုးအိတ်ထဲက ကျွန်တော့် အင်္ကျီအိတ်ကပ်တွေကိုပါ နှိုက်ပြီးရှာနေတယ်။

ကျွန်တော့်မျက်နှာပေါ်မှာ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ စိမ့်ထွက်လာတယ်။ ချွေးထွက်တဲ့နေရာက လက်ဖဝါးတွေ၊ လက်မောင်းတွေကနေ လည်ပင်းအထိ တက်လာပြီ။ ခေါင်းထဲမှာလည်း သွေးတိုးလို့ တဒိတ်ဒိတ်ဖြစ်နေပြီ။ ကျောင်းကို ငယ်ငယ်လေးနဲ့ (အတိအကျပြောရရင် ဆယ့်သုံးနှစ်သားပေါ့) မူးယစ်ဆေးဝါးယူလာဖူးတဲ့သူ တိုင်းသိမှာပါ။ ထွက်ပြေးပြီး တစ်နေရာမှာ ပုန်းနေချင်စိတ်က ထိန်းမရဘူး။

“ဆရာဘာတွေပြောနေတာလဲ ကျွန်တော်မသိဘူး” ကျွန်တော် မြှောင်ပဲငြင်းလိုက်တယ်။ ကိုယ့်အသံကိုယ်တော့ အားမရဘူး။ ဒီထက်ပိုပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ အသံဖြစ်ရမှာ။ ဒါလည်းဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး ကြောက်နေသင့်သလား။ လိမ်တဲ့သူဆိုတာ ကြောက်တဲ့အသံ ထွက်လား၊ တည်ငြိမ်တဲ့အသံထွက်လား။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်လိမ်နေမှန်းမသိစေချင်ဘူး။ စိတ်ပူနေမှာကို စိတ်ပူနေရင်း ပိုပိုပြီးစိတ်ပူလာတယ်။ သောကသံသရာလေ။

“ကြည့်သေးတာပေါ့” ကျွန်တော့်ကိုပြောပြီး သူ့အာရုံက ကျွန်တော့် ကျောပိုးအိတ်ဆီကို ရောက်သွားတယ်။ အိတ်ပေါင်းများစွာနဲ့ ကျောပိုးအိတ်ပေါ့။ ပစ္စည်းပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်နဲ့။ အိတ်တိုင်းအိတ်တိုင်းမှာ သူ့ပစ္စည်းနဲ့ သူပြည့်လို့။ ရောင်စုံဘောပင်တွေ၊ စာမှတ်ထားတဲ့ စာရွက်တွေ၊ အဖုံးတွေအကဲနေတဲ့ ၁၉၉၀ ခုနှစ် ခေတ်ပေါ် သီချင်းခွေတွေ၊ မှင်ခြောက်နေတဲ့ ဟိုက်လိုက်တာတွေ၊ တစ်ဝက်ပဲကျန်တော့တဲ့ မြှောင်စာအုပ်တွေ၊ ဖုန်တွေ၊ ခဲဖျက်အမှုန်တွေ၊ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝရဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေအစုံ။

ကျွန်တော့်ကျောပိုးအိတ်ကို မွေနေတာ တစ်နှစ်လောက်ကြာမယ်။ မစ္စတာပရိုက်စ်တစ်ယောက် ဘာမှမတွေ့တော့ စိတ်ပျက်သွားပုံပဲ။ အိတ်ကို မှောက်ချလိုက်တယ်။ ပစ္စည်းတွေ ကြမ်းပေါ်ကိုဝေါကနဲ။ သူလည်း ကျွန်တော့်လိုပဲ ချွေးထွက်နေပြီ။ ကြောက်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်တိုလို့။

“ဒီနေ့တော့ ဘာမှမပါလာဘူးပေါ့ ဟုတ်လား” ပုံမှန်လေသံနဲ့ ထိန်းပြီးမေးတယ်။

“ဟင့်အင်း” ကျွန်တော်လည်း ပုံမှန်အသံထွက်အောင် ကြိုးစားပြီး ဖြေလိုက်တယ်။

ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေကို အပုံလေးတွေ ပုံလိုက်ဝယ်။ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ကျောပိုးအိတ်ကတော့ သူ့ပေါင်ပေါ်မှာ ဟာလာကင်းလင်း၊ အသက်မဲ့

သတ္တဝါတွေလို ပုံလို။ မစ္စတာပရိုက်စ် သက်ပြင်းချပြီး နံရံကိုစိုက်ကြည့်နေ တယ်။ ကျွန်တော် ငိုချင်လာတယ်။

ခဏကြာတော့ ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေကို မစ္စတာပရိုက်စ် ဖင်ပြန်ခေါင်း ပြန်ကြည့်တယ်။ ကျောင်းစည်းကမ်းနဲ့ မကိုက်ညီတာဆိုလို့ ဘာမှမပါဘူး။ သက်ပြင်းထပ်ချတယ်။ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ အိတ်ကိုပစ္စည်းတွေပေါ် ပစ်တင်လိုက် တယ်။ ကျွန်တော့်ရှေ့မှာ ဒူးတစ်ဖက်ထောက်ပြီး ထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်တယ်။

“မာနဲ့၊ မင်းကို ငါနောက်ဆုံး အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးမယ်။ ရိုးရိုး သားသားဖြေပါ။ ရိုးရိုးသားသားဖြေရင် အခြေအနေက သိပ်ဆိုးမှာ မဟုတ် ဘူး။ လိမ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှကယ်လို့ မရအောင်ဆိုးသွားလိမ့်မယ်”

ကျွန်တော် လည်ချောင်းတွေခြောက်လာတယ်။

“ဒီတော့...အခုအမှန်အတိုင်းဖြေ၊ မင်းဒီနေ့ကျောင်းကို မူးယစ်ဆေး ယူလာသလား”

ငိုချင်စိတ်၊ အသံကုန်အော်ပစ်ချင်စိတ်ကို ကျွန်တော်မျိုချလိုက်တယ်။ မျက်နှာကိုစေ့စေ့ကြည့်ပြီး အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့အသံနဲ့ ကျွန်တော်ပြန်ဖြေတယ်။

“ဟင့်အင်း ဆရာ။ ကျွန်တော့်မှာ ဘာမူးယစ်ဆေးမှ မရှိဘူး၊ ဆရာဘာတွေ လာပြောနေတာလဲ”

“ကောင်းပြီလေ” အရူးပေးတဲ့အသံနဲ့ မစ္စတာပရိုက်စ် ပြန်ဖြေတယ်။

“ပစ္စည်းတွေယူပြီး ပြန်သွားလို့ရပြီ”

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာကျနေတဲ့ ကျောပိုးအိတ်အခွံကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက် တယ်။ နောက်ဆုံးကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ ကျောပိုးအိတ်ပေါ်ကို ခြေတစ်ဖက်နဲ့ နင်းကြည့်သေးတယ်။ မပြီးသေးဘူးလား။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီအိမ်မက် ဆိုးကြီးမြန်မြန်ပြီးဖို့ အခန်းထဲက ထွက်သွားချင်လှပြီ။

ဒါပေမယ့် သူ့ခြေထောက်က တစ်ခုခုပေါ်ကို နင်းမိသွားတယ်။

“ဒါ ဘာလဲ” အိတ်ကို ခြောက်ထောက်နဲ့ပုတ်ပြီး ကျွန်တော့်ကိုမေးတယ်။

“ဘာကို မေးတာလဲဆရာ”

“ဒီထဲမှာ၊ ဒါဘာလဲ” အိတ်ကို ယူလိုက်ပြီး လက်နဲ့သေသေချာချာ စမ်းတယ်။ ကျွန်တော်ခေါင်းတွေ မူးလာပြီ။ အခန်းတစ်ခုလုံးလည်လာပြီ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ သူငယ်ချင်းလည်းများ တယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်တော့မကောင်းဘူး။ ဒါအချို့သာဆုံးပြောတာ။ တော်လှန်ပုန်ကန်ချင်တဲ့ အကျင့်မကောင်းတဲ့ ကောင်ကလေးဆိုပါတော့။ မုန်းတီးနာကျည်းမှုတွေ အပြည့်။ အသက်ဆယ့်နှစ်နှစ်လောက်တုန်းက အိမ် မှာ တပ်ထားတဲ့ လုံခြုံရေးစက်တွေကို ရေခဲသေတ္တာမှာကပ်တဲ့ သံလိုက်နဲ့ ကပ်၊ စက်ပျက်အောင်လုပ်ပြီး ခိုးထွက်ဖူးတယ်။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း နဲ့ နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး သူ့အမေကားကို လူမသိအောင် တိတ်တိတ်လေး တွန်းထုတ်၊ လမ်းပေါ်ရောက်တော့ တက်မောင်းဖူးတယ်။ ဘာသာရေး အင်မတန်ကိုင်းရှိုင်းတဲ့ ကျွန်တော့် အင်္ဂလိပ်စာဆရာမဆီကိုလည်း ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချတဲ့အကြောင်းကို အားပေးအားမြှောက်လုပ်တဲ့ စာစီစာကုံး ရေးပြီး တင်ဖူးတယ်။ နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ သူ့အမေဆီက ဆေးလိပ် တွေခိုးပြီး ကလေးတွေကို ပြန်ရောင်းဖူးတယ်။

ကျောပိုးအိတ် အထဲသားကိုခွဲ၊ လျှို့ဝှက်အိတ်သေးသေးလေးလုပ် ပြီး ဆေးခြောက်လည်း ထည့်သယ်ဖူးတယ်။

မစ္စတာ ပရိုက်စ်ခြေထောက်နဲ့ စမ်းမိသွားတဲ့ အိတ်ပဲလေ။ မူးယစ်ဆေး မသယ်လာဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော်မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြောင်လိမ့်နေတာ။ မစ္စတာပရိုက်စ်ကတော့ သူကြိုပြောထားသလိုပဲ လိမ်တာကို ခွင့်မလွှတ်ဘူး။ အဲဒီနေ့ ကျောင်းအပြန်မှာ ရဲကား နောက်ခန်းထဲကနေ လိုက်ရတယ်။ လက်ထိတ်တန်းလန်းနဲ့။ ကျွန်တော့်ဘဝ ပျက်ပြီလို့ပဲထင်ခဲ့တယ်။

ထင်တာလည်း မမှားတော့မမှားဘူး။ မိဘတွေက ကျွန်တော့်ကို အိမ်မှာပဲ အကျယ်ချုပ်ထားတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပည်း အဆက်ပြတ် ပြီ။ ကျောင်းကထုတ်လိုက်တော့ အိမ်ကနေပဲဖြိုးရတော့မယ်။ ကျွန်တော့်

ဆံပင်ကိုလည်း အမေက ညှပ်ပစ်တယ်။ Marilyn Manson, Metallica တီရှပ်တွေလည်း လွင့်ပစ်ပစ်တယ်။ (အဲဒီတုန်းကတော့ ဘဝပျက်သလိုပါပဲ။ ရိုးရိုးအင်္ကျီဝတ်ရတာကို သေမလောက်ရှက်တာကိုး)။ အဖေကလည်း မနက် ဆို သူ့ရုံးကိုအတင်းခေါ်သွားပြီး စာရွက်စာတမ်းတွေစီခိုင်းပြီး ဒဏ်ပေးသေး တယ်။ အိမ်ကနေ စာမေးပွဲဖြေ၊ အောင်သွားတော့ ခရစ်ယာန်ကျောင်းသေး သေးတစ်ခုမှာ ကျောင်းအပ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့တော့ သိပ်မကိုက်ဘူး။

ဒါနဲ့...ကျွန်တော် လူကောင်းသူကောင်းဖြည်းဖြည်းခြင်း ပြန်ဖြစ်လာ၊ သန့်သန့်ပြန်ပြန်ဖြစ်လာ၊ တာဝန်ယူတတ်၊ ကြိုးစားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတော့ မယ့်ဆဲဆဲ အဖေနဲ့အမေက ကွာရှင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရော။

ဒါတွေကျွန်တော်ပြောပြနေတာ ကျွန်တော့် လူငယ်ဘဝဟာ တော်တော်ကျက်သရေတုံးခဲ့တာဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပါ။ သူငယ်ချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ အခွင့်အရေးတွေအားလုံး ၉ လလောက်အတွင်း ရုတ်ကန့်ပျောက်သွားတာ။ ကျွန်တော့် ဆရာဝန်ပြောသလို “အထိနာသော စိတ်ဒဏ်ရာ” တွေဆိုပါတော့။ နောက်ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုလုံး ကျွန်တော့်မှာ ဒီဒဏ်ရာတွေက ပျောက်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ချစ်နေတဲ့ အခွင့်ထူးခံလူ တစ်ယောက်အဖြစ်က ရုန်းထွက်ဖို့ ဆက်တိုက်ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က အိမ်မှာတကယ့်ပြဿနာက ဘာလဲဆိုတော့ ဘာပြဿနာမှ မရှိတာပဲ။ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ မရှိတာ။ အဖေနဲ့အမေက ဘာမှမဖြစ်ချင်ယောင်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ မင်းသား၊ မင်းသမီး အကယ်ဒမီဆုရှင်တွေ။ ပြဿနာတွေကို ရသလို ထိုးသိပ်ပြီးဖွက်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ပြိုင်ဘက်မရှိဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်လုံး မီးလောင်နေရင်တောင် “ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ရာသီဥတု နည်းနည်းပူလို့ပါ” ဆိုပြီး ဖြောင်ငြင်းမှာ။

အဖေနဲ့အမေကွဲကြတော့ ယန်းကန်တစ်ချပ်မကွဲ၊ တံခါးတစ်ချက်ဆောင့် မပိတ်၊ ရန်တစ်ချက်မဖြစ်လိုက်ဘူး။ အော်ဟစ်ရန်ဖြစ်နေတာ မျိုးလည်းမရှိ ဘူး။ ဘယ်သူက ဘယ်လိုဖောက်ပြန်သလဲဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်တွေလည်း

မရှိဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်အစ်ကို အပြစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ ပြောပြ တယ်။ ကွာရှင်းပြီးရင် နောက်ပြောင်းရမယ့် နေရာ၊ ဘယ်သူက ဘယ်သူနဲ့ လိုက်နေရမယ်ဆိုတာကို အစည်းအဝေးထိုင်တယ်။ တကယ်ပြောတာ၊ အစည်းအဝေးထိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ။ မျက်ရည်တစ်စက်မကျဘူး။ အသံ တစ်ချက်မကျယ်သွားဘူး။ အဖေနဲ့အမေနှစ်ယောက်ကြားမှာ စိတ်ပါလက်ပါ ပြောတဲ့စကားဆိုလို့ “အနည်းဆုံးတော့ ငါတို့မှာ အိမ်ထောင်ရေးဖောက် ပြန်မှုတော့ မရှိဘူးလေ” ဆိုတဲ့ စကားပဲကြားလိုက်ရတယ်။ ရာသီဥတု နည်းနည်းပူလို့ ပေါ့လေ။ အားလုံးကောင်းပါသည်ပေါ့။

ကျွန်တော့်မိဘတွေက လူကောင်းတွေပါ။ ဖြစ်ခဲ့တာတွေအတွက် သူတို့ကိုအပြစ်မတင်ပါဘူး (အပြစ်မတင်တော့တာ)။ ချစ်လည်း အရမ်းချစ် ပါတယ်။ သူတို့မှာလည်း အခြားမိဘတွေလိုပဲ ပြဿနာကိုယ်စီနဲ့ မဟုတ် လား။ ဒီတော့ တခြားမိဘတွေလိုပဲ ပြဿနာတွေက ကလေးတွေဆီကို ကူးစက်တာပေါ့လေ။

ဒီလို စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဘဝမှာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး ခိုကိုးရာမဲ့ ခံစားချက်တော့ဖြစ်တာပဲ။ ငါမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေပဲ ဆိုပြီးအားငယ်ကြတယ်။ ဒီလို မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်ပိုပြီး စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသေး တယ်။ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံပြီးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့မသိစိတ်က ငါတို့ကိုပဲ ရွေးဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာပါလားဆိုပြီး ကောက်ချက်ချပစ်တာ။ ငါဟာဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး။ ငါ့ဘဝကပိုဆိုးတယ်၊ ငါ့အတွက်သီးသန့် ချမှတ်ထားတဲ့ လောကစည်းမျဉ်းတွေ ရှိသင့်တယ်လို့ တွေးလာမိတာ။

ရှင်းရှင်းပြောရရင် အခွင့်ထူးခံလူတွေဖြစ်လာတာပေါ့။ ငယ်ငယ်တုန်းက အမြစ်တွယ်သွားတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ကျွန်တော် ဟာ အခွင့်ထူးခံလူတစ်ယောက်ဖြစ်မှန်း မသိဖြင့်လာခဲ့တယ်။ ကိုချစ်တစ်

ယောက် စီးပွားရေးလောကမှာ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်သလိုပဲ ကျွန်တော်ကျတော့ မိန်းကလေးတွေနဲ့ ချစ်ကြိုက်တဲ့နေရာမှာ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်တယ်။ ကျွန်တော် ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ အရင်းအမြစ်က ဂရုစိုက်ခံ၊ အချစ်ခံချင်တဲ့ စိတ်။ ဒီတော့ အမြဲလိုလိုငါဟာ ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့သူ၊ ဂရုစိုက်ချင်စရာကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ ပိုပိုပြီးလုပ်ပြလာရတော့တာ။ ဒါနဲ့ပဲ ရည်းစားပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင် နဲ့ မိန်းမပွေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရော။ ဆေးစွဲသလိုစွဲသွားတာပေါ့။ လှုပ်လေမြုပ်လေ။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်တော်မိန်းမပွေတဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ မရင့်ကျက် တဲ့၊ စကားချိုချိုပြောတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အပေါ်ယံ၊ ကိုယ်ခန္ဓာသက်သက်အတွက် တွဲတဲ့ချစ်သူတွေအများကြီးရလာတယ်။ စိတ် ပျက်စရာ သမီးရည်စားဇာတ်လမ်းတွေနဲ့ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုလောက်ကြာသွား တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာသာယာမှု တစ်ခုတည်းအတွက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သူများတွေက ချစ်တာကို သာယာတာ။ မိန်းကလေးတွေငါနဲ့ အိပ်ချင်တာ ငါ့ကိုတန်ဖိုးထားလို့။ ငါဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ကောင်ဆိုပြီတလွဲ မြင်လာတာ။ ပြောချင်တာပြော၊ ရှုပ်ချင်သလိုရှုပ်၊ ပေါ်သွားရင် တောင်းပန်လိုက်၊ အခွင့် ထူးခံကောင်တစ်ကောင်လုံးလုံးဖြစ်လာတယ်။

အပေါ်ယံကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဒီလိုဘဝကြီးက ပျော်စရာကြီးပေါ့။ တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေလည်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော့်ဘဝက ဖြောင်းဆန်နေတာများတယ်။ အလုပ်မရှိ တဲ့ အချိန်တွေများတယ်။ သူငယ်ချင်းအိမ်က ဆိုဖာပေါ်မှာအိပ်ရတာတွေ လည်း မနည်း။ အမေ့ဆီပြန်ပြန်ပြီး အိပ်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အရက် ကိုလည်း လိုတာထက်ပိုသောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်တကယ်သဘောကျတဲ့ မိန်းကလေးမျိုးတွေတော့လည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ချစ်တဲ့စိတ်က ပိုများနေတော့ အလုပ်မဖြစ်ဘူး။

ဒဏ်ရာတွေများလေလေ၊ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ ကူကယ်ရာမဲ့ ဖြစ်လာလေလေပဲ။ ဒီလိုဖြစ်လာတော့ ဒီပြဿနာတွေကို အဖြေရှာဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အခွင့်ထူးခံ လူတွေအဖြစ်သတ်မှတ်လာကြရော။ အခွင့်ထူးခံ ဆိုတာ ဒီလို။

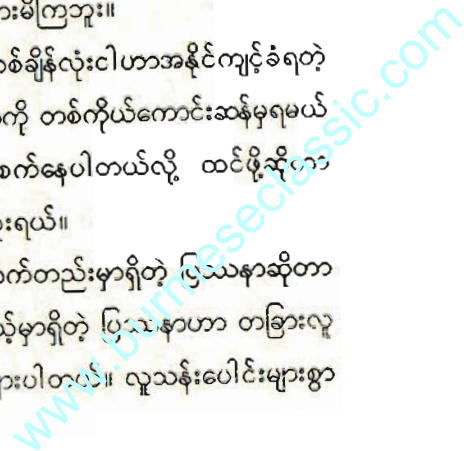
- ၁- ငါပဲမှန်တာ၊ မင်းတို့အကုန်လုံး လွဲနေတာ။ ငါ့ကို သေသေ ချာချာခွဲခြား ဆက်ဆံပေးပါ။
- ၂- ငါပဲမှားတာပါ၊ မင်းတို့အကုန်မှန်တယ်။ ငါ့ကိုသေသေချာချာ ခွဲခြားဆက်ဆံပေးပါ။

အပြင်မှာ လုပ်ပြနေတဲ့ပုံနဲ့ ကိုယ်တကယ်လိုချင်နေတဲ့ တစ်ကိုယ် ကောင်းစိတ်က တခြားစီ။ တစ်ခါတစ်လေဆို နှစ်မျိုးလုံးကို ဘက်စုံရေလဲ သုံးနေတဲ့ လူမျိုးတွေရှိသေးတယ်။ အားလုံးထက်သာနေတဲ့ အချိန်နဲ့ အားလုံး ထက် သနားစရာကောင်းအောင် နာနေတဲ့အချိန်နှစ်ချိန်ပဲ ရှိတဲ့သူမျိုးတွေ။ တစ်ပတ်မှာ ခုနှစ်ရက်လုံးတက်တာနဲ့၊ ကျတာပဲ ရှိတဲ့သူမျိုးတွေ။

ကိုချစ်လို လူမျိုးဆိုရင်တော့ လူတော်တော်များများက သဘောပေါက် တယ်။ ဒီကောင် ချီးထုပ်ကြီးဆိုတာ။ သူက လူတိုင်းမြင်အောင် သူ့ရဲ့အခွင့် ထူးခံအကျင့်တွေ ထုတ်ပြနေတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကိုအကုန်လုံး ဝိုင်းနှိပ်စက် နေကြပါတယ်။ ကယ်ကြပါဦးဆိုတဲ့ သူတွေဟာလည်း အခွင့်ထူးခံတွေဖြစ် နေတတ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိမထားမိကြဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝမှာ တစ်ချိန်လုံးငါဟာအနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့ သူပါဆိုပြီး ပြောနေတာလည်း တော်တော်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှရမယ် မဟုတ်လား။ တလောကလုံး ဝိုင်းနှိပ်စက်နေပါတယ်လို့ ထင်ဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံကြိုးစားမှုမျိုးနဲ့ တော့မရဘူးရယ်။

တကယ်တမ်းက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမှာရှိတဲ့ ပြဿနာဆိုတာ များသောအားဖြင့် တကယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပြဿနာဟာ တခြားလူ တွေလည်း ကြုံနေရတဲ့ပြဿနာဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ လူသန်းပေါင်းများစွာ



ကြံ့ဖွံ့ပြီးသား၊ ကြံ့နေတဲ့၊ ကြံ့ဦးမယ့် ပြဿနာတွေချည်းပါပဲ။ ဒီလိုပြောလို့ ခင်ဗျားကြံ့နေရတဲ့ ပြဿနာဟာ အရေးမကြီးဘူး၊ အရေးမပါဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားကို လူများတွေအနိုင်မကျင့်ဘူးလို့လဲ မဆိုလိုဘူး။

ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်းကိုမှထူးခြားပြီး လာဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ပြောချင်တာ။

ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဟာ- ငါတစ်ယောက် တည်းကိုပဲ ရွေးပြီးဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါဟာ တယ်ထူးတဲ့လူပါလား၊ ငါ့လောက် ဘယ်သူမှ ခံစားရမှာမဟုတ်ဘူး-လို့ ထင်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ဖို့ပဲ။

ဘာလို့လဲတော့မသိ၊ နောက်ပိုင်းလူငယ်တွေ ဒါကိုမေ့မေ့လာကြ တယ်။ သုတေသနပညာရှင် တော်တော်များများကလည်း ပြောတယ်။ ဒီခေတ်လူငယ်တွေက တောင်းဆိုမှုတွေ ပိုပိုများလာတယ်။ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု အား နည်းလာတယ်တဲ့။ သူတို့ပြောတာ မှားတော့မမှားဘူး။ အခုဆို ကျောင်း စာအုပ်တွေတောင်မှ ကလေးတွေ စိတ်ညစ်မှာစိုးလို့ တစ်ချို့စာအုပ်တွေကို ပိတ်ပင်ထားတာတွေ တွေ့နေရပြီ။ မကြာသေးခင်ကပဲ သတင်းစာမှာ ဖတ်ရ တယ်။ Halloween Costume တစ်ခုကို ဆရာတစ်ယောက်က ဒီဝတ်စုံက ဒီလောက်ကြီး မရိုင်းပါဘူးလို့ပြောလို့ မိဘတွေအကုန် ပိုင်းဆန္ဒပြကြတာတွေ ဖတ်ရတယ်။ ကျောင်းသားတွေ တော်တော်များများမှာလည်း အရင်တုန်း က ပုံမှန်ဖြစ်နေကျ ပြဿနာသေးသေးလေးတွေ အပေါ်မှာတောင် စိတ်ဖိစီးမှု တွေ ပိုများလာတယ်။ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားများတာ၊ အမှတ်မကောင်းတာ စတဲ့ ပုံမှန်ကျောင်းသားဘဝ ကိစ္စတွေကိုတောင် ခံနိုင်ရည်ကနည်းလာတယ်။

ထူးတော့ထူးဆန်းသား။ ဆက်သွယ်ရေးအကောင်းဆုံး ဒီခေတ်ကြီး ရောက်လာမှ အခွင့်ထူးခံလူတွေ ပိုပိုများလာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နတ် ဆိုးတွေ ပိုသောင်းကျန်းလာအောင် ခေတ်ပေါ်နည်းပညာတွေက တစ်ခုခု လုပ်လိုက်တယ်ထင်တယ်။ ကိုယ်ပြောချင်တာပြောလို့ ရလာလေလေ၊ ကိုယ် နဲ့ သဘောမတူတဲ့လူတွေကို ရှောင်ချင်လာလေလေဖြစ်တဲ့ စိတ်ပေါ့။ ကိုယ်နဲ့

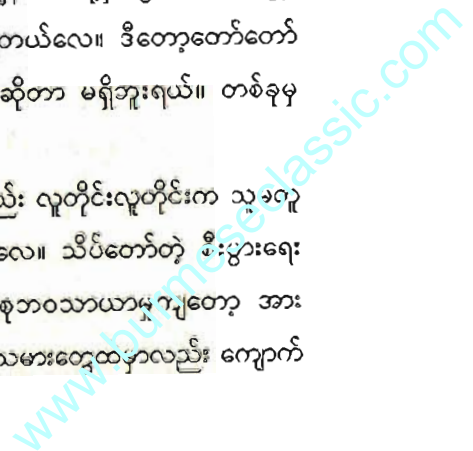
စိတ်ထားမတူတဲ့သူတွေကို ပိုပြီးမြင်လာရတော့ ဒီလိုလူတွေရှိရကောင်းလား ဆိုပြီး ပိုစိတ်ဆင်းရဲလာတာ။ လူနေမှုဘဝတွေပိုပြီး ကောင်းမွန်လာလေလေ၊ ဒီထက်ပိုကောင်းဖို့ တောင်းဆိုမှုတွေ၊ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်တွေ ပိုများလာ လေလေ။

အင်တာနက်နဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာရဲ့ ကောင်းကျိုးက ပြောလို့မဆုံးအောင် များပါတယ်။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဒီခေတ်ကာလဟာ လူဖြစ်လို့ အကောင်းဆုံးပဲဆိုတာတော့ ငြင်းလို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်မှုတိုင်းမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ လူတွေကိုပညာသင်ပေး ဘဝတွေပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေး၊ ပိုပြီးပြောရေးဆိုခွင့် ရှိအောင်လုပ်ပေးရင်းနဲ့ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ် တွေကိုလည်း ပိုပိုကြီးလာအောင် အဆိပ်ပင် ရေလောင်းပေးနေသလို ဖြစ်နေ သလား။

သူမတူတဲ့ရောဂါ

လူအများစုဟာ နေရာတော်တော်များများမှာ ပုံမှန်လောက်ပဲ တော် နိုင်တယ်။ တစ်ခုခုမှာ သူမတူအောင် ထူးချွန်နေရင်တောင် တခြားအရာတွေ မှာတော့ ပုံမှန်လောက် ပုံမှန်အောက်ပဲ ဖြစ်ဖို့များတယ်။ ဒါလူ့ဘဝရဲ့ သဘာဝ ပါပဲ။ တစ်နေရာမှာ ထူးချွန်ဖို့ဆိုတာ သေလောက်အောင် ကြိုးစားမှ၊ ရှိသမျှ အကုန်ပုံအောပြီးရင်းမှ ရမှာမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့မှာ စွမ်းအင်၊ အချိန်၊ ခွန်အား၊ လုပ်ချင်စိတ်က အကန့်အသတ်ရှိတယ်လေ။ ဒီတော့တော်တော် များများက တစ်ခုထက်ပိုပြီး ထူးချွန်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးရယ်။ တစ်ခုမှ မထူးချွန်တာတွေလည်း တောင်ပုံရာပုံ။

သင်္ချာနည်းအရ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း လူတိုင်းလူတိုင်းက သူ့မတူ တဲ့သူတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ သိပ်တော်တဲ့ ဦးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တော်တော်များများဟာ မိသားစုဘဝသာယာမှု ၇၂ တော့ အား နည်းတတ်ကြတယ်။ ထူးချွန်တဲ့အား ကစားသမားတွေထဲမှာလည်း ကျောက်



တုံးကြီးလို တုံးတုံးကြီးတွေအများကြီး။ နာမည်ကြီးမင်းသမီး မင်းသားတစ်ချို့ထဲမှာလည်း လူသာမန်တွေအကြောင်း နကန်းတစ်လုံးမှ မသိတာတွေ ရှိပြန်ရော။

ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများဟာ သာမန်လူတွေဖြစ်နေတော့ ထူးထူးခြားခြားလူတွေကပဲ လူကြားသူကြား မီးရောင်အောက်မှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကတော့ရှင်းပါတယ်။

အင်တာနက်၊ Google, Facebook, Youtube တွေ၊ တီဗီလိုင်းပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်တွေကို လွယ်လွယ်ကူကူကြည့်လို့ရနေတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံက အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ရှိသမျှ အကြောင်းအကုန်လုံးကိုတော့ ခေါင်းထဲမထည့်နိုင်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့သတိထားမိတာတွေ တော်တော်များများက ထူးရင်ထူးမထူးရင်ရူးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပဲဖြစ်နေတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့အာရုံထဲကို အထူးခြားဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အဆန်းဆုံးအရာတွေ အိတ်သွန်ဖာမှောက် တဝန်းဝန်းဝင်တယ်။ အကောင်းတကားအကောင်းဆုံးတွေ၊ အဆိုးတကား အဆိုးဆုံးတွေ၊ အသန်မာဆုံးလူသားတွေ၊ အရယ်ရဆုံးဟာသတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းဆုံးသတင်းတွေ၊ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး အဖြစ်ဆိုးတွေ။ မရပ်မနားဆက်တိုက်ပဲ။

ဒီခေတ်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လူ့ဘဝရဲ့ အထူးခြားဆုံး အချက်အလက်တွေနဲ့ပဲ ပြည့်နှက်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ထူးခြားမှုတွေကသာ လူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တာမဟုတ်လား။ မိဒီယာဆိုရှယ်လောကဆိုတာ လူစိတ်ဝင်စားမှ။ လူတွေစိတ်ဝင်စားကြည့်မှ၊ ဖတ်မှ၊ ပြောမှ စီးပွားရေးကောင်းမယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အမှန်တရားက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အမှန်တော့ လူ့ဘဝရဲ့အချိန် တော်တော်များများဟာ သာမန်အခြေအနေတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတာ။ မထူးခြားသော ပျင်းစရာတွေပေါ့။

ဒီတော့တစ်ဖက်စွန်းအဆန်းအပြားတွေ အောက်မှာ ပိနေရင်းကျွန်တော်တို့ဟာ ဆန်းပြားထူးခြားနေတဲ့အရာတွေကို ပုံမှန်ဘဝလို ထင်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်ဘဝဟာ သာမန်ပဲဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုတွေ လျော့လာတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာ မလုံလောက်ပါလား။ ဒီတော့ ဒါကိုဖြည့်ဆည်းဖို့ အခွင့်ထူးခံလူတွေ ဖြစ်ချင်လာတယ်။ ခဏတာဆန်းပြားမှုတွေကို စွဲလန်းလာတယ်။ ဒီပြဿနာကို ကိုယ်တတ်တဲ့နည်းတစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းလိုက်တယ်။ သူတကာထက် ထူးခြားအောင် လုပ်တဲ့နည်း။ ထူးခြားဆန်းပြားတာတွေကို ပဲရွေးပြီးကိုးကွယ်အားကိုးတဲ့နည်း။

တချို့က အမြန်သူဌေးဖြစ်နည်းတွေ ရှာတယ်။ တချို့က ကမ္ဘာတစ်ဘက်ခြမ်းက ငတ်နေတဲ့ကလေးတွေကို ထမင်းသွားကျွေးတယ်။ တချို့က ကျောင်းမှာအတော်ဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ရသမျှဆုတွေအကုန်သိမ်းဖို့ကြံတယ်။ တချို့က စာသင်ကျောင်းတွေကို သေနတ်နဲ့ဝင်ပစ်တယ်။ တချို့ကျတော့ ရသမျှ၊ တွေ့သမျှ မိန်းကလေးတွေ၊ ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ အကုန်ပတ်အိပ်တယ်။

ဒါတွေဟာ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ အခွင့်ထူးခံယဉ်ကျေးမှုနဲ့ နွယ်သွားတယ်။ ပညာရှင်တွေက ဒီအပြောင်းအလဲအတွက် နှစ်ထောင်စုနှစ်ဖွားတွေကို အဓိက အပြစ်တင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ဖြစ်နိုင်တာက နှစ်ထောင်စုနှစ်ဖွားတွေဟာ လူ့သမိုင်းမှာ ဆက်သွယ်ရေးအကောင်းဆုံး အချိန်မှာမွေးလာလို့ဖြစ်မှာပါ။ ဒီယဉ်ကျေးမှုက အရင်ခေတ်တွေမှာလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုပိုပြီးသိသာထင်ရှားလာတာပဲ ရှိတယ်။ Mass Media ကြောင့် ပိုဆိုးလာတာ။

နည်းပညာနဲ့ မိဒီယာပွင့်လင်းလာမှုတွေကြောင့် လူတွေရဲ့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မျှော်မှန်းချက်တွေက စံနှုန်းတွေလွဲလာတယ်။ ထူးခြားဆန်းပြားမှုတွေကြားမှာ သာမန်ဘဝကို မုန်းတီးလာတယ်။ ပိုဆန်းအောင်၊ ပိုထူးအောင်။

ပိုရူးအောင်လုပ်မှ ပိုပြီးလူမြင်သူမြင်ဖြစ်လာမယ်ဆိုပြီး ထင်လာကြတယ်။ ကျွန်တော်လူငယ်ဘဝတုန်းကလိုပဲ။ ခေတ်ပေါ်ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ အခုထိရှိနေတယ်။ ခပ်မိုက်မိုက် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ပါတီပွဲတွေတက်၊ သောင်းကျန်းနိုင်ရမယ်။ ဆော်ကြည်မှ လူလေးစားတာ။ ...စတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု လျော့နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ပေါ်ကို ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အမှိုက်သရိုက်သတ်မှတ်မှုတွေ ထပ်ပြီးပုံကျလာတယ်။ ကြိုရတဲ့ပြဿနာတွေကို ရှင်းဖို့ အဖြေကိုမတွေ့တော့ဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ ရှာလိုက်ရင် ကိုယ့်လိုပြဿနာ မျိုးမရှိ၊ သာယာနေတဲ့သူတွေထောင်သောင်းချီနေတာကိုး။

နည်းပညာတိုးတက်မှုဟာ စီးပွားရေးဒုက္ခဟောင်းတွေကိုတော့ ဖြေရှင်းပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာအသစ်တွေကို ထပ်ပေးလာတယ်။ အင်တာနက်ဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေးသုံးနိုင်တဲ့အရာဖြစ်လာသလို စိတ်အားငယ်မှုတွေ၊ သံသယတွေ၊ အရှက်တရားတွေကိုပါ အခမဲ့ရယူနိုင်တဲ့ နေရာလည်းဖြစ်လာတယ်။

ဒါပေမယ့်...ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်/ကျွန်မဟာ လူများတွေထက် ဘာမှ မထူးတဲ့ သာမန်လူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ

ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ယုံကြည်ချက်က လူတိုင်းဟာ သူမတူအောင် ထူးခြားတဲ့အရာတွေကို လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာပဲ။ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေကလည်း ဒီလိုပြောတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေကလည်း ပြောတယ်။ နိုင်ငံရေးဆရာကြီးတွေကလည်း ပြောမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူမတူတဲ့သူတွေဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကြီးကြယ်ခမ်းနားသော လူသားများပေါ့။

ဒီလိုပြောတဲ့စကားကို စဉ်းစားကြည့်ရင် သူ့ဟာနဲ့သူကို ပြန်ပတ်ပြီး မှားနေပြီ မဟုတ်လား။ လူတိုင်းဟာ ထူးခြားနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှ မထူးခြားနိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒါကိုတော်တော်များများက သတိမထားမိဘူး။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ထက် ကြားချင်တဲ့ဆုံးမမှုတွေကို အရသာခံနားထောင်၊ နောက်တစ်ခေါက်လောက် ထပ်ပြောပေးဖို့ တောင်းဆိုနေမိကြတယ်။

“သာမန်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ကျရှုံးမှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အသစ်ဖြစ်လာတယ်။ သူ့သူကိုယ်ကိုယ် ထူးခြားနားဖြစ်ရတာ အဆိုးဆုံးဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံး မဖြစ်ရင်တောင် အဆိုးဆုံးဖြစ်ရင် လူအသိအမှတ်ပြုခဲ့ရမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတယ်။ လူတော်တော်များများ ဒီနည်းကို သိပ်ကြိုက်ကြတယ်။ ငါ့ဘဝသာ အဆိုးဆုံး၊ သနားစရာ အကောင်းဆုံး ဒုက္ခသည်ကြီး၊ လူတိုင်းရဲ့ အောက်ကလူပါ၊ ငါ့ကိုဂရုမစိုက်ကြပါ။

သာမန်အဆင့်တစ်ခုကို လက်ခံဖို့ အရမ်းကြောက်လာကြတယ်။ လက်ခံလိုက်ရင် ငါတို့ဘယ်တော့မှ ကြီးကြယ်ခမ်းနားမှုတွေကိုရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဖြစ်ပြီ ဆိုပြီး ခံယူလာကြတယ်။

ဒါမျိုးစဉ်းစားတာ သိပ်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဘဝဟာ ထူးခြားမှုတွေ အဆန်းတကြယ်တွေပြည့်နေမှ နေဖို့တန် တယ်လို့ထင်လာရင် သာမန်ဘဝတွေ (ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူအကုန်လုံးနီးပါးပေါ့) ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့မြင်လာရော။ ကိုယ့်အတွက်ရော ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိလာပြီ။

တကယ်ထူးခြားထူးချွန်တဲ့ သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါ့ဟာ လူထူးကွဆိုပြီး ထင်နေလို့ ထူးချွန်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်အဖြစ်မှန်က ဆန့်ကျင်ဘက်ကြီး။ သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားမရဟု စိတ်ကြောင့်၊ အမြဲတိုးတက်ချင်နေတဲ့စိတ်ကြောင့် သူများတွေလည်း ထူးချွန်သွားတာ။

သူတို့စိတ်ထဲမှာ “ငါဟာ သာမန်ပဲ ရှိသေးတယ်” ဆိုတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံထားကြတယ်။ အခွင့်ထူးခံလူတွေနဲ့ ပြောင်းပြန်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာမှမဟုတ်သေးဘူးဆိုတာကို လက်ခံတဲ့အတွက် ဒီထက်ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ ခွန်အားရှိကြတယ်။

“လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူမတူအောင်ထူးချွန်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နိုင်တယ် ဟေ့” ဆိုပြီး ကြွေးကြော်နေတာ ကိုယ့်ငါးချဉ်ကိုယ်ချဉ်နေတာ သက်သက် ပဲ။ အရသာရှိတဲ့ ဝက်သားသုံးထပ်နဲ့ ဟမ်ဘာဂါတစ်လုံးလို့ပဲ။ စားလို့တော့ ကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်တော့ အလကား။ အဆီတွေပိုတက်လာ တာပဲရှိမယ်။ မလိုတဲ့ကယ်လိုရီတွေများ နေတာကိုး။

စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သော့ချက်ဟာ သက်သက်လွတ်အသီး အရွက်တွေနဲ့တူတဲ့ ဘဝရဲ့ပျင်းစရာကောင်းမှုတွေကို ညက်အောင်ဝါးပြီး မျှို ချနိုင်ဖို့ပဲ။ တကယ့်အမှန်တရားတွေကို လက်ခံဖို့။ “ငါဘာပဲလုပ်လုပ် တကယ်တမ်း ကမ္ဘာနဲ့ချိုပြီးကြည့်ရင် ဘာမှမဟုတ်ပါလား” “ငါ့ဘဝရဲ့ အချိန်တော်တော်များများက သာမန်အရာတွေ၊ ပျင်းဖို့ကောင်းတဲ့ ပုံမှန် အလုပ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါလား၊ ဒါသာဘာဝဲပဲလေ” သက်သက်လွတ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းပဲ အသားဟင်းလောက်တော့ အရသာရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုးမယ်။ စစားစားခြင်းဆို ပိုပြီးဆိုးမယ်။

ဒါပေမယ့် အစာကျေသွားတဲ့အခါ အသက်ရှင်ရတာ အရင်ထက်ပို ပြီး ဖြတ်လတ်လာလိမ့်မယ်။ လန်းဆန်းလာမယ်။ အမြဲတမ်းထူးခြားဆန်း ပြား နေမှရမယ်ဆိုတဲ့ ဖိအားကြီး ပခုံးပေါ်ကနေပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ လူများတွေယုံအောင် တစ်ချိန်လုံး သက်သေပြနေရမယ့် ဒုက္ခတွေပေါ်သွား မယ်။ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာကိုလုပ်ဖို့ ပိုအာရုံစိုက်နိုင်လာမယ်။ လူပြောသူပြောခံရတိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေကို ကျောခိုင်း နိုင်မယ်။

ဘဝရဲ့အခြေခံအတွေ့အကြုံလေးတွေကို ပိုပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်လာ

လိမ့်မယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောရတာ၊ တစ်ခုခုဖန် တီးလိုက်ရတာ၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကူညီလိုက်ရတာ၊ စာအုပ်ကောင်း ကောင်းလေး တစ်အုပ်ဖတ်လိုက်ရတာ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ရိုးသားစွာ ရယ် မောစကားပြောလိုက်ရတာ။

အဆန်းအပြား သတင်းတွေနဲ့ယှဉ်လိုက်ရင် ပျင်းဖို့တော့ ကောင်းတယ်။ သာမန်အရာတွေဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါပေမယ့် သာမန်အရာတွေကသာ ဘဝရဲ့ တကယ်အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

အခန်း(၄) ဒုက္ခ၏ တန်ဖိုး

၁၉၄၄ ခုနှစ်ကုန်ပိုင်း၊ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါးကြာတဲ့ စစ်ပွဲအပြီးမှာ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ရှေ့ရေးက မသေမချာဖြစ်နေတယ်။ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးက ထိုးကျနေသလို၊ ဂျပန်စစ်တပ်ကြီးဟာလည်း အာရှတစ်ခုမှာ ကစဉ့်ကလျား ပြန့်ကျဲလို့၊ ပစိဖိတ် ဒေသတစ်လျှောက်သိမ်းပိုက်ခဲ့တဲ့ နယ်မြေတွေဟာလည်း အမေရိကန်တွေအောက် ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်ရောက်ကုန်ပြီ။ ရုံးဖို့သေချာနေ တဲ့ အချိန်ပေါ့။

ဒီဇင်ဘာ ၂၆၊ ၁၉၄၄ ခုနှစ်မှာ ဂျပန်စစ်တပ်က ဒုဗိုလ်မှူး ဟိရိုအိုနိုဒါ ကို ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ လူဗန်းကျွန်းငယ်လေးဆီကို တာဝန်နဲ့ လွှတ်လိုက်တယ်။ အိုနိုဒါရဲ့ အထက်အမိန့်က အမေရိကန်တွေကို တတ်နိုင်သလောက်တိုက် ထုတ်ဖို့၊ ခြေကုပ်ယူပြီး မီးကုန်ယမ်းတုန်တုန်းလှန်ဖို့။ သူနဲ့သူ့လက်ထောက် စစ်ဗိုလ်နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဒီခရီးဟာ ပြန်လမ်းမရှိတဲ့ ခရီးမှန်း သိသိကြီး နဲ့ သွားကြတာ။

၁၉၄၅ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ အမေရိကန်စစ်တပ်တွေ လူဗန်းကျွန်းကို အလုံးအရင်းနဲ့ ရောက်လာတယ်။ ရက်ပိုင်းအတွင်း ဂျပန်စစ်သားတွေ အတုံး အရှုံးကျရှုံးကုန်တယ်။ မသေဘဲကျန်တဲ့သူတွေက အညံ့ခံလိုက်ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် အိုနိုဒါနဲ့ သူရဲစစ်သားသုံးယောက်ကတော့ တောထဲကိုထွက်ပြေး ပြီး လွတ်သွားကြတယ်။ တောထဲမှာနေပြီး ပြောက်ကျားနည်းဗျူဟာနဲ့ ရသ လောက်ဆက်တိုက်တယ်။ ရိက္ခာလိုင်းတွေကို ချုံခိုတိုက်တယ်။ လမ်းကျွဲ လာတဲ့စစ်သားတွေကို ပစ်တယ်။ အမေရိကန်စစ်တပ်အကြွင်းအကျန်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းဖို့ကြိုးစားကြတယ်။

ဩဂုတ်လကျတော့ ဟိရိုရီးမားနဲ့ နာဂါဆာကီကို အမေရိကန်စစ်တပ် က အနုမြူဖုံးတွေကျချလိုက်ပါလေရော။ ဂျပန်နိုင်ငံ လက်နက်ချလိုက် ရတယ်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ အဆိုးဆုံးစစ်ပွဲကြီး ပြဇာတ်တစ်ခုလိုပြီး ဆုံးသွား တယ်။

ဒါပေမယ့် ပစိဖိတ်ကျွန်းတွေမှာ ဂျပန်စစ်သားတွေ ထောင်နဲ့ချီပြီး ပြန့်ကျဲနေတုန်းပဲ။ အိုနိုဒါလိုပဲ တောထဲမှာ ပုန်းနေတော့ စစ်ကြီးပြီးသွားမှန်း မသိကြဘူး။ အရင်လိုပဲ ချုံခိုတိုက်ခိုက်တာတွေ ဆက်လုပ်နေတုန်း။ ဒီပြဿနာ ဟာ အရှေ့အာရှကိုပြန်လည် တည်ထောင်တုန်းက ကြုံရတဲ့အဓိကပြဿနာ တစ်ခုပေါ့။ အစိုးရတွေကလည်း ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှရမယ် ဆိုတာကိုသဘောတူကြတယ်။

အမေရိကန်နဲ့ ဂျပန်အစိုးရပူးပေါင်းပြီး ပစိဖိတ်ဒေသတစ်လျှောက် သတင်းစာရွက်တွေ လေယာဉ်ပေါ်ကနေကျချပေးတယ်။ စစ်ကြီးပြီးသွားပြီ၊ အားလုံးအိမ်ပြန်လို့ရပြီဆိုတာကို ကြေငြာပေးတာပေါ့။ အိုနိုဒါနဲ့ တခြားစစ် သားတွေလည်း ဒီစာရွက်တွေကို ဖတ်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အိုနိုဒါတစ် ယောက်ကတော့ မယုံဘူး။ တမင်သက်သက်လိမ်ညာ လုပ်ကြံပြီး ဝေတဲ့ စာရွက်တွေလို့ပဲ ထင်တယ်။ သူတို့ကိုများပြီး ခေါ်ထုတ်တာလို့ပဲ ထင်တယ်။ စာရွက်တွေကို မီးရှို့ပြီး တစ်ကိုယ်တော်စစ်ပွဲကို ဆက်တိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ ငါးနှစ်လောက်ထပ်ကြာသွားရော။ စာရွက်လေ့လည်း မလာ တော့ဘူး။ အမေရိကန်စစ်တပ်တွေလည်း အိမ်ပြန်သွားလာကြာလှပြီ။ လူဗန်း ကျွန်းသူကျွန်းသားတွေလည်း သူတို့ပုံမှန်ဘဝမှာ ပြန်နေကြပြီ။ ဒါပေမယ့်

တောပုန်းကြီး အိုနီဒါနဲ့အဖွဲ့ကတော့ မရှိတော့တဲ့စစ်ပွဲကို သဲကြီးမဲကြီးတိုက် တုန်းပဲ။ လယ်သမားတွေကို တွေ့ရင်ပစ်တယ်။ စိုက်ခင်းတွေကို မီးရှို့တယ်။ နွားတွေ၊ ဝက်တွေကိုဝင်ခိုးတယ်။ တောထဲကိုလမ်းကျဲလာတဲ့ ရွာသားတွေ ကို သူလျှိုတွေဆိုပြီး သတ်ပစ်တယ်။ ဖိလစ်ပိုင်အစိုးရကိုယ်တိုင် စာရွက် တွေ လေယာဉ်နဲ့ထပ်ပြီးလာကျချပေးသေးတယ်။ ထွက်ခဲ့ပါတော့၊ စစ်ပွဲပြီး သွားပြီး၊ မင်းတို့ရှုံးသွားပြီ။

ဒီစာရွက်တွေကိုလည်း အသိအမှတ်မပြုဘူး။

၁၉၅၅ မှာ ဂျပန်အစိုးရက နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကျန်တဲ့စစ်သားတွေ ကို ခေါ်ထုတ်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ ဒီတစ်ခါကျတော့ စစ်သားတွေရဲ့ မိသားစု တွေဆီက စာလွှာတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဂျပန်ဘုရင်ကိုယ်တိုင်လက်မှတ်ထိုး ထားတဲ့ စာချွန်လွှာတွေပါ လေယာဉ်နဲ့ ကျချပေးတယ်။ ဒါလည်း အိုနီဒါ တစ်ယောက် မယုံသေးဘူး။ အမေရိကန်တွေ လီဆယ်လိမ်လည်နေတာလို့ ပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်ထားတာ။ ဆက်ပြီးသူပုန်ထနေတုန်း။

နောက်နှစ်အနည်းငယ်ထပ်ကြာလာတော့ ဖိလစ်ပိုင်နယ်သားတွေ လည်း သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လက်နက်စွဲပြီး တောထဲကိုပြန် ပစ်ပါလေရော။ ၁၉၅၉ ကျတော့ အိုနီဒါရဲ့ စစ်သားတစ်ယောက်က အညံ့ခံ လိုက်တယ်။ တစ်ယောက်ကအသတ်ခံလိုက်ရတယ်။ နောက်ဆယ်နှစ်ကြာ သွားတယ်။ အိုနီဒါရဲ့ နောက်ဆုံးနောက်လိုက် ကိုဇူကာလည်း အပစ်ခံရ ပြန်တယ်။ ကိုဇူကာတစ်ယောက် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးသွားလို့ နှစ်အစိတ် ကြာတဲ့တိုင်အောင် ရွာစပါးခင်းတွေကို မီးရှို့ပြီး သောင်းကြန်းနေတုန်းမှာ အပစ်ခံရတာ။

ဘဝတစ်ဝက်လောက် တောထဲမှာပဲအချိန်ကုန်သွားတဲ့ အိုနီဒါအခု တော့ တစ်ယောက်တည်း။

၁၉၇၂ မှာ ကိုဇူကာရဲ့ သတင်းက ဂျပန်ကိုတုန်လှုပ်သွားစေခဲ့တယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးက စစ်သားတွေအကုန် အိမ်ပြန်ရောက်နေပြီလို့ ထင်ခဲ့တာကိုး။

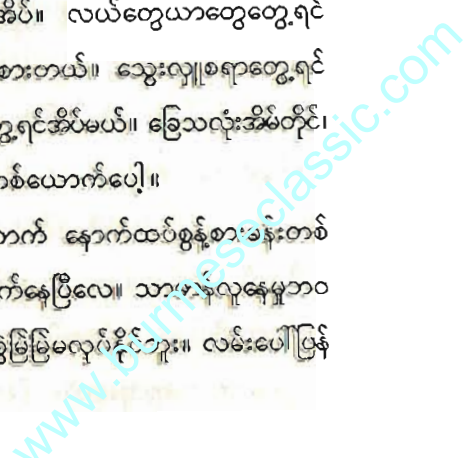
ဂျပန်သတင်းမီဒီယာက စဉ်းစားမိသွားတယ်။ ကိုဇူကာတစ်ယောက် ၁၉၇၂ အထိအသက်ရှင်နေသေးတုန်းဆိုရင် အိုနီဒါလည်း အသက်ရှင်နိုင်သေးတယ် ဆိုတာကို သို့လောသို့လောဖြစ်လာကြတာ။ အဲဒီနှစ်မှာ ဂျပန်အစိုးရနဲ့ ဖိလစ် ပိုင်အစိုးရပူးပေါင်းပြီး တောထဲကိုတပ်ဖွဲ့တွေလွှတ်တယ်။ နောက်ဆုံးစစ်သား၊ နောက်ဆုံးသူရဲကောင်း၊ နောက်ဆုံးတစ္ဆေအိုနီဒါကို ရှာဖို့။

ဘာမှမတွေ့ဘူး။

လပေါင်းများစွာကြာတော့ အိုနီဒါရဲ့အဖြစ်အပျက်က ယုံတမ်းစကား၊ ပုံပြင်တစ်ခုလိုဖြစ်လာတယ်။ တစ်ချို့က သူ့ကိုအားကျကြည်ညိုကြတယ်။ တစ်ချို့က အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ကြတယ်။ တစ်ချို့က ဒါတွေအားလုံးဟာ လူ အထင်ကြီးအောင် တမင်ဖန်တီးထားတဲ့ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပဲလို့ သတ် မှတ်လိုက်ကြတယ်။

အဲဒီအချိန်လောက်မှာပဲ အိုနီဒါရဲ့အကြောင်းကို နိရိယိုဆူဇူကီ တစ်ယောက် စပြီးကြားဖူးတာ။ ဆူဇူကီက စွန့်စားမှုကို ခံမင်တဲ့သူ။ စစ်အပြီး မှာ မွေးတဲ့သူ။ ကျောင်းကနေထွက်ပြီး အာရှတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ တောတွေတောင် တွေ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွေ၊ အာဖရိကနယ်မြေတွေကို စွန့်စားခရီးထွက် နေတဲ့သူ။ တွေ့တဲ့နေရာမှာနေ၊ ရှိတာကိုစား၊ လူများကားတွေပေါ်တက်အိပ်၊ ထောင်ထဲအချုပ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်လေအိပ်။ လယ်တွေယာတွေတွေ့ရင် ကူလုပ် ပေးတယ်။ ပိုင်ရှင်ကျွေးတာကိုစားတယ်။ သွေးလျှူစရာတွေ့ရင် သွေးလျှူ မယ်။ အိပ်ခွင့်ပေးတဲ့နေရာမှာ တွေ့ရင်အိပ်မယ်။ ခြေသလုံးအိမ်တိုင်၊ လေနဲ့ အတူ လွင့်နေတဲ့ လွတ်လပ်သူတစ်ယောက်ပေါ့။

၁၉၇၂ ခုနှစ်မှာ ဆူဇူကီတစ်ယောက် နောက်ထပ်စွန့်စားခန်းတစ် ခု လိုအပ်နေတယ်။ သူ့ဂျပန်ပြည်ပြန်ရောက်နေပြီလေ။ သားဖန်လူနေမှုဘဝ တွေကို အရမ်းငြီးငွေ့နေပြီ။ အလုပ်လဲစွဲစွဲမြဲမြဲမလုပ်နိုင်ဘူး။ လမ်းပေါ်ပြန် ထွက်၊ ခြေဦးတည်ရာ သွားချင်နေပြီ။



အိုနိုဒါရဲ့ပုံပြင်က ဆူဇူကီအတွက် အဖြေဖြစ်သွားတယ်။ စွန့်စားဖို့ တန်တဲ့ ခရီးရှည်တစ်ခုတွေ့သွားပြီပေါ့။ အိုနိုဒါကို ရှာတွေ့တဲ့သူဟာ သူပဲ ဖြစ်ရမယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဂျပန်အစိုးရ၊ ဖိလစ်ပိုင်အစိုးရ၊ အမေရိကန် အစိုးရတွေ စစ်တပ်ပေါင်းများစွာ လွှတ်ပြီးဘယ်လောက်ရှာရှာ မတွေ့ခဲ့ဘူး။ စာရွက်ပေါင်းသောင်းနဲ့ ချိကျချတာလည်း ဘာမှမထူးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီခြေသလုံးအိမ်တိုင် ဆူဇူကီကတော့ အိုနိုဒါကို သူ ရှာတွေ့မယ်ဆိုတာကို ယုံတယ်။

လက်နက် မပါ ဘာမပါနဲ့ ဆူဇူကီတစ်ယောက် လူဗန်းကျွန်းပေါ်က တောထဲကိုသွားတယ်။ ဟိုယောင် ဒီယောင်နဲ့ တောထဲမှာ လျှောက်သွားတယ်။ သူနည်းလမ်းက အိုနိုဒါရဲ့နာမည်ကို အကျယ်ကြီးအော်ခေါ်၊ ဂျပန်ဘုရင်မင်းမြတ် အိုနိုဒါအတွက် ဘယ်လိုစိုးရိမ်နေတယ်ဆိုတာကို အော်ပြောတာ။

အိုနိုဒါကို လေးရက်အတွင်းမှာ ရှာတွေ့သွားတယ်။

တွေ့ပြီးတော့ ဆူဇူကီတစ်ယောက် အိုနိုဒါနဲ့ တောထဲမှာခဏနေလိုက်သေးတယ်။ စကားပြောစရာလူ မရှိတာ နှစ်ချို့နေပြီဖြစ်တဲ့ အိုနိုဒါအတွက် ပြင်ပလောကမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ကြားလို့မဝဖြစ်နေတာပေါ့။ တခြားဂျပန်လူမျိုးတစ်ယောက်ဆီက ကြားတော့မှပဲ ယုံတော့တာကိုး။ သူငယ်ချင်းတွေ တောင်ဖြစ်သွားသေး။

ဆူဇူကီက အိုနိုဒါကို ခင်ဗျား ဘာလို့များ အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ပြီး တိုက်ပွဲဝင်နေတာလဲလို့မေးတယ်။ အိုနိုဒါက ဖြေတယ်။ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးနဲ့ ဆိုတဲ့အမိန့်ကြောင့်တဲ့။ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက် ဒီအမိန့်တစ်ခုကို လိုက်နာခဲ့တာ။ ဆူဇူကီကိုသူက ပြန်မေးတယ်။ ဒါနဲ့ မင်းက ငါ့ကိုဘာလို့လာရှာတာလဲပေါ့။ ဆူဇူကီကပြောတယ်။ ဂျပန်ကထွက်လာတာ သူရှာချင်တဲ့ အရာသုံးခုကိုရှာဖို့တဲ့။ အိုနိုဒါရယ်၊ ပန်ဒါဝက်ဝံတစ်ကောင်

ရယ်၊ နင်းလူ တစ်ကောင်ရယ်။ အဲဒီအစဉ်လိုက်အတိုင်းရှာဖို့ ထွက်လာတာဆိုပဲ။

ဒီနှစ်ယောက်တွေတဲ့အခြေအနေကတော့ အဲမခန်းပဲမဟုတ်လား။ ရည်ရွယ်ချက်ပြင်းပြင်းနဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ အိပ်မက်နောက်ကိုလိုက်နေကြတာ။ နှစ်ယောက်လုံးကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သူရဲကောင်းတွေလို့ယူဆပြီး တစ်ကိုယ်တော်စွန့်စားခန်းတွေ ထွက်ကြတာပဲ။ တကယ်တမ်းကျတော့ လုပ်သမျှဘာမှ မထူးဘူး။ တကယ်မရှိတော့တဲ့ စစ်ပွဲကိုတိုက်ရင်း အိုနိုဒါရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးပြုန်းတီးသွားသလို၊ ဆူဇူကီလည်း သူ့ဘဝကိုပေးလိုက်ရတာပဲ။ အိုနိုဒါနဲ့ ပန်ဒါဝက်ဝံကိုတော့ မသေခင်ရှာတွေ့သွားတယ်။ နှစ်အနည်းငယ်ကြာတော့ ဆူဇူကီတစ်ယောက် ပုံပြင်ထဲကနင်းလူကို ဆက်ရှာရင်း ဟိမဝန္တာတောင်တန်းတွေကြားမှာပဲ သေသွားရှာတယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ တစ်ခါတစ်လေမှာ ဘဝရဲ့အချိန်တော်တော်များများကို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးအရာတွေ နောက်လိုက်ရင်း ဖြုန်းပစ်တတ်တယ်။ အပေါ်ယံကြည့်ရင်ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးရယ်။ အိုနိုဒါတစ်ယောက် အဲဒီကျွန်းပေါ်မှာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက် ဘယ်လိုနေလည်း မတွေးရဲစရာ။ ပိုးကောင်တွေကိုစား၊ မြေကြီးပေါ်မှာ အိပ်၊ ရွာသားတွေကို သတ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘယ်လိုများနေခဲ့သလဲ။ ဆူဇူကီလည်းတူတူပဲ။ ဘာကြောင့်များ ရှိသမျှအကုန်စွန့်ပစ်ပြီး အော်သဟံမရှိ၊ ပိုက်ဆံမရှိနဲ့ ပုံပြင်ထဲကနင်းလူကို အသက်သေတဲ့အထိ လိုက်ရှာခဲ့သလဲ။

အိုနိုဒါကတော့ ဘာကိုမှာ နောင်တမရဘူး။ လူဗန်းမှာ နေခဲ့တဲ့အခါနဲ့ တွေ့၊ သူလုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် ဂုဏ်ယူတယ်။ မရှိတော့တဲ့ အင်ပါယာကြီးကို ဘဝတစ်ဝက်စာပုံပေးပြီး သစ္စာရှိခဲ့ရတာကို ဂုဏ်ယူတယ်။ ဆူဇူကီသာ အသက်ရှိနေသေးရင်လည်း အဲဒီလိုပဲပြောမှာပဲ။ ကိုယ်လုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့အရာကိုလုပ်တာ နောင်တမရဘူးပေါ့။

နှစ်ယောက်လုံးဟာ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ရွေးသွားခဲ့တဲ့သူတွေပါ။
ဟီရိုအိုနိုဒါက ကွယ်ပျောက်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အင်ပါယာကြီးအတွက် ဒုက္ခခံ
ဖို့ ရွေးခဲ့တယ်။ ဆူဂူကီက စွန့်စားခန်းတွေအတွက် ဒုက္ခခံဖို့ရွေးခဲ့တယ်။
နှစ်ယောက်လုံးအတွက် သူတို့ရွေးခဲ့တဲ့ဒုက္ခတွေဟာ သူတို့အတွက်တော့
အဓိပ္ပါယ်အပြည့်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ဒီဒုက္ခကို ကျေကျေနပ်နပ်
ကြီး ခံနိုင်ခဲ့ကြတာ။

ဒုက္ခကိုရှောင်လို့ မရဘူးဆိုရင်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝပြဿနာတွေ
ဆီကနေထွက်ပြေးလို့ မရဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တကယ်မေးရမယ့် မေးခွန်း
က ဒုက္ခကိုဘယ်လိုရပ်တန့်ရမလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်
ဘာအတွက် ဒုက္ခခံနေရတာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကသာ အမှန်ဖြစ်တယ်။

၁၉၇၄ ခုနှစ်မှာ အိုနိုဒါဂျပန်ပြည်ကို ပြန်ရောက်လာတယ်။ လူတွေ
က သောင်းသောင်းဖြဖြကြိုဆိုကြတယ်။ ရေဒီယိုမှာ စကားပြောဖို့ဖိတ်ခံရ
တယ်။ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေက လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြတယ်။ အစိုးရ
ကလည်း ထောက်ပံ့ငွေတွေ အများကြီးပေးတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်တောင်
ရေးပြီး ထုတ်လိုက်သေးတယ်။

ဒါပေမယ့် ဂျပန်ပြည်ပြန်ရောက်တော့ တွေ့လိုက်ရတဲ့အရာတွေဟာ
အိုနိုဒါကို သွေးပျက်သွားစေတယ်။ စီးပွားရေး ဦးစားပေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်
တွေ၊ လူချမ်းသာအသိုင်းအဝိုင်းတွေ၊ နိုင်ငံတကာကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ အတု
အယောင်ယဉ်ကျေးမှုတွေ။ သူစွန့်လွှတ်တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ရတဲ့ သွေးရဲရဲနဲ့ ဂုဏ်
ယူဝင့်ကြွားလှတဲ့ မျိုးဆက်ဟာ အခုတော့မရှိတော့ဘူး။

အရင်ခေတ်ဂျပန်ပြည်ရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ပြန်နားလည်ဖို့ အိုနိုဒါတစ်
ယောက် စည်းရုံးကြည့်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ
သူဟာ စကားမပီတဲ့သူလိုဖြစ်သွားပြီ။ လူတွေကသူ့ကို ပြတိုက်ထဲက ရှေး
ဟောင်းပစ္စည်းတစ်ခုလိုပဲ သဘောထားတော့တယ်။

တွေးကြည့်ရင် သံဝေဂရစရာပဲ။ အိုနိုဒါတစ်ယောက် တောထဲမှာ
တစ်ယောက်တည်းနေတုန်းက ထက်တောင်ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။
တောထဲမှာတုန်းကမှ သူ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသေးတယ် မဟုတ်လား။
အဲဒီတုန်းက ဒုက္ခကိုသူခံနိုင်ရည်ရှိတယ်၊ ပိုပြီးတော့လည်း လိုချင်တယ်လေ။
သူ့အမြင်မှာ အခုဂျပန်ပြည်ကို အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွေ အပြည့်
နဲ့ အလေအလွင့်တွေ ဖုံးလွှမ်းသွားပြီ။ သူတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့သမျှ အချည်းနှီးပါ
လားဆိုပြီး ယူကျုံးမရဖြစ်တယ်။ သူချစ်တဲ့ ဂျပန်ပြည်ဟာ မရှိတော့ဘူး။
ဒီခံစားချက်က ကျည်ဆံပေါင်းများစွာထက် အိုနိုဒါရင်ဘတ်ကို ပိုပြီးနာစေ
တယ်။ နှစ်သုံးဆယ်၊ ရေထဲမျောသွားသလိုပဲ၊ အလကားပဲ ဆိုတာကို
သဘောပေါက်သွားတယ်။

၁၉၈၀ မှာ အိုနိုဒါတစ်ယောက် ဂျပန်ပြည်ကို စွန့်ခွာပြီး ဘရာဇီးနိုင်ငံ
ကို ပြောင်းသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာပဲ သေတဲ့အထိ နေသွားတော့တယ်။

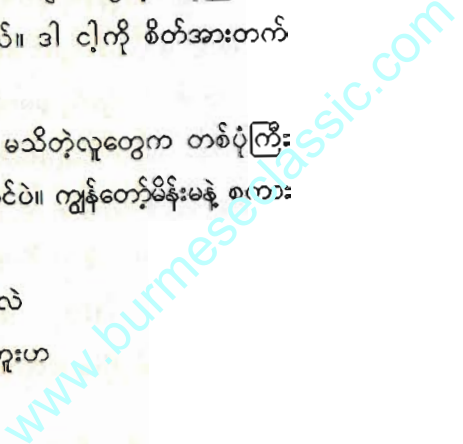
သိစိတ်ကြက်သွန်နီ

သိစိတ် (ဒါမှမဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်မှုဟာ ကြက်သွန်နီ
တစ်လုံးလိုပဲ။ အလွှာတွေများတယ်။ ခွာလေခွာလေ မျက်လုံးတွေစပ်၊ မျက်
ရည်ယိုလေပဲ။

ပထမအလွှာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်တွေလိုပဲ ဆိုကြပါစို့။
ဒါငါပျော်နေတာ။ ဒါငါ့ကို စိတ်ညစ်စေတယ်။ ဒါ ငါ့ကို စိတ်အားတက်
စေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေ။

ဒါပေမယ့် ဒီပထမအလွှာကိုတောင် မသိတဲ့လူတွေက တစ်ပုံကြီး
ရယ်။ ကျွန်တော်လည်း တစ်ယောက်အပါအဝင်ပဲ။ ကျွန်တော့်မိန်းမနဲ့ စကား
ပြောရင် တစ်ခါတစ်လေဒီလို-

- မိန်းမ - ဘာဖြစ်နေတာလဲ
- ကျွန်တော် - ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးဟ



- မိန်းမ - မဟုတ်ဘူး ရှင်တစ်ခုခုဖြစ်နေတယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲ။ ပြော။
- ကျွန်တော် - ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးကွာ။ တကယ်ပြောနေတာ။
- မိန်းမ - ဟုတ်လို့လား။ ရှင့်ကြည့်ရတာ...
- ကျွန်တော် - ဟုတ်လား...ငါ တကယ်ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုနေ။

(မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် အကြာ)

- ကျွန်တော် - ငါစိတ်ဆိုးတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီကောင်က ငါ့ကိုရှိတယ်လို့ကို မထင်တာ။ ငါ့ကိုလူမထင်တာ။ ခွေးမသား။ တောက်...။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ရင် ကိုယ့်တိုင် ပြန်မမြင်ရတဲ့ နေရာကိုယ်စီရှိတယ်။ များသောအားဖြင့် အဲဒီခံစားချက်တွေဟာ လူတွေက မဖြစ်သင့်ဘူး၊ မရှိသင့်ဘူးဆိုပြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက သင်ထားတာတွေ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်မှ မျက်ကွယ်ရာက ခံစားချက်တွေကို စပြီးမြင်နိုင်လာတာ။ မြင်နိုင်မှပဲ ဒီခံစားချက်တွေကို လိုအပ်တဲ့တုန့်ပြန်မှုတွေ ပေးနိုင်လာမယ်။ ခက်တယ်။ ကြာမယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပထမအလွှာပဲရှိသေးတယ်။

ဒီကြက်သွန်နီရဲ့ ဒုတိယအလွှာကတော့ တစ်ခုခုခံစားရပြီဆိုရင် ငါဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုခံစားရသလဲဆိုတာကို ပြန်မေးခြင်းပဲ။

ဒုတိယအလွှာရဲ့ မေးခွန်းတွေက တကယ်ကိုခက်တယ်။ တိကျမှန်ကန်တဲ့အဖြေရဖို့ လတွေနှစ်တွေ ကြာသွားနိုင်တယ်။ တစ်ချို့ဆို စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေဆီမှာပါ ပိုက်ဆံအကုန်ခံပြီးသွားမေးရတယ်။ ဘာလို့ ဒီမေးခွန်းတွေက အရေးကြီးတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေကသာ ဘယ်အရာက အောင်မြင်မှုလဲ ဘာတွေက ကျရှုံးမှုတွေလဲဆိုတာကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်တာ။ ဘာလို့စိတ်တိုနေသလဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာမရလို့ စိတ်တိုနေတာလား။

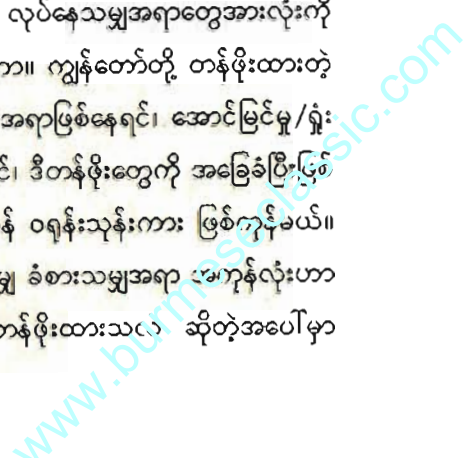
ဘာလို့ မှိုင်းတိုင်တိုင် ငူတူတူဖြစ်နေတာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရတာလား။

ဒီအလွှာရဲ့ မေးခွန်းတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပိုနားလည်စေတယ်။ ခံစားချက်ရဲ့ အရင်းအမြစ်ကိုနားလည်ရင် ပြောင်းလဲဖို့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ရပြီ မဟုတ်လား။

နောက်ဆုံး၊ အနက်ဆုံးအလွှာရှိသေးတယ်။ ဒီတစ်ခုကတော့ မျက်ရည်အပြည့်ပဲ။ ဒီအလွှာရဲ့ မေးခွန်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာပဲ။ ဘာလို့ ငါဒါကို အောင်မြင်တယ်။ ရှုံးနိမ့်တယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတာလဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုတိုင်းတာနေတာလဲ။ ငါ့ရော ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုရော ဘယ်ပေတံနဲ့ တိုင်းရမလဲ။

ဒီနောက်ဆုံးအလွှာကတော့ တကယ့်အခက်ခဲဆုံး ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ပါပဲ။ အဖြေမှန်ရဖို့ အင်မတန်အားစိုက်မှရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအလွှာဟာ အရေးအကြီးဆုံး အလွှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးကို သတ်မှတ်ပေးတဲ့အရာတွေ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေ၊ လုပ်နေသမျှအရာတွေအားလုံးကို ကိုယ့်ခံယူချက်တွေက စွမ်းအင်ပေးနေတာ။ ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာ၊ ခံယူချက်တွေဟာ အသုံးမဝင်တဲ့အရာဖြစ်နေရင်၊ အောင်မြင်မှု/ရှုံးနိမ့်မှုကို တိုင်းတာတဲ့ စံနှုန်းတွေမှားနေရင်၊ ဒီတန်ဖိုးတွေကို အခြေခံပြီးဖြစ်လာတဲ့ နေ့တစ်နေ့ ခံစားချက်တွေအကုန် ဝရန်းသုန်းကား ဖြစ်ကုန်မယ်။ တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားသမျှ ခံစားသမျှအရာ အကုန်လုံးဟာ ဒီတစ်စုံတစ်ခုကို ကိုယ်ဘယ်လောက်တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ လုံးဝမူတည် နေပါတယ်။



လူအများစုဟာ (ကျွန်တော်လည်းပါတယ်) ဒီမေးခွန်းတွေကို ဖြေတဲ့ နေရာမှာ တော်တော်လေး အားနည်းတယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို မဖြေနိုင်တော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုက ကောင်းကောင်း နားမလည်တော့ဘူး။ တချို့က ငါတန်ဖိုးထားတာ အပေါင်းအသင်းသူငယ် ချင်းပဲလို့သာပြောတာ ကွယ်ရာကျတော့ သူငယ်ချင်းမကောင်းကြောင်းကို သွားပုတ်လေလွင့်ပြောချင်တာပြောမှ နေတတ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ တချို့ကျ တော့ ငါအထီးကျန်လိုက်တာလို့ ထင်တယ်။ ဘာလို့အထီးကျန်ဖြစ်နေသလဲလို့ မေးလိုက်ရင် သူများကို အပြစ်တင်ဖို့က အရင်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အကုန်လုံး ငါ့ကို ဝိုင်းအနိုင်ကျင့်နေကျတာ။ ငါ့လောက်ဘယ်သူမှ နားမလည်ကြဘူး... စသည်ဖြင့်။ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်မရှင်းပဲ ပတ်ပြေးကြ။

ဒီလူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း ကြက်သွန်နီတစ်လုံးလို သေသေချာချာ ခွာကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့နားလည်မှုတွေဟာ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်တာဝန် မယူချင်လို့ ထွက်ပြေးရင်း ကောက်ချက်ချထားတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ တကယ့်ပြဿနာအစစ်ကိုတော့ ရှာမတွေ့ကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ အပျော်တွေဟာ လည်း ပျော်ရွှင်မှုအစစ်မဟုတ်ပဲ အတုအယောင် သာယာမှုတွေများတယ်။

အောင်မြင်သာယာရေး လမ်းညွှန်တချို့က မိမိကိုယ်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိစိတ် ဆိုတဲ့အချက်ကို မေ့ထားကြတယ်။ ချမ်းသာချင်လို့ စိတ်ညစ် နေတဲ့သူတွေကိုရှာ၊ ပိုက်ဆံဘယ်လိုရှာရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေပေး။ ခံယူ ချက်အပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့မေးခွန်းကိုကျတော့ မေ့ခိုင်းထားတယ်။ ချမ်းသာ ချင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ ချမ်းသာသလား ဆင်းရဲသလား ဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ မချမ်းသာလို့ စိတ်ညစ်နေတာ သေချာ သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ မာစီဒီးမစီးနိုင်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ သေချာပြီးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ ဒီမေးခွန်းတွေကိုကျတော့ ကျော်သွားကြ တာများပါတယ်။

ဖြတ်လမ်းအကြံဉာဏ်တွေဟာ ရေတိုလတ်တလောကာလအတွက် သာယာ ဖို့ကို ပိုအာရုံစိုက်စေတယ်။ တကယ့်ရေရှည်ပြဿနာတွေကိုတော့ ချောင် ထိုးထားစေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘူး။ စထွက်တဲ့ နေရာမှာပဲ တစ်လည်လည်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကိုယ့်ကိုကိုယ်မေးဖို့ဆိုတာ တကယ်လည်း ခက်ခဲ ပါတယ်။ ကိုယ်မဖြေချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးရတာကိုး။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရပြောရရင် ဖြေရအခက်ဆုံး အဖြေတွေဟာ အဖြေမှန်တွေ ဖြစ်နေတာများတယ်။

စိတ်ထဲမှာ မတင်မကျဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘာ ကြောင့် စိတ်ခုနေသလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစား။ အဖြေက များသောအား ဖြင့် အဆင်မပြေမှုတစ်ခုခုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့ဒါကို အဆင်မပြေဘူးလို့ ထင်သလဲဆိုတာကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။ တကယ်အဆင်မပြေတာကော ဟုတ် သလား။ ကိုယ်ကြည့်တဲ့ အမြင်ကများမှားနေသလား။

ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် -

“ငါ့ဖုန်းဆက်တာ၊ မက်ဆေ့ချ်ပို့တာတွေကို ငါ့ညီအရင်းကဘာလို့ မပြန်ရတာလဲ”

“မင်းကိုအဖက်မလုပ်လို့ ပေါ့ဟ”

ဒါတကယ်လား

“ငါ့ကို တကယ့်အစ်ကိုအရင်းလို သဘောထားရင် တစ်မိနစ် လောက်တော့ အချိန်လေးပေးပြီး ပြန်ဆက်သွယ်သင့်တယ်”

ကိုယ့်ကိုအချိန်မပေးတာနဲ့ပဲ ဒါအဆင်မပြေမှု တစ်ခုဖြစ်သွားလေရာ လား...

“ညီအစ်ကိုအရင်းတွေလေ...ညီအစ်ကိုဆိုတာ ပည်းလုံးရမယ်”

ဒီမှာဖြစ်နေတာ နှစ်ခုတွေ့ပြီ။ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာ။ ကျွန် တော်တိုင်းချင်တဲ့ပေတံ။ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာက ညီအစ်ကိုဆို

တာ စည်းလုံးရမယ်ဆိုတဲ့အချက်။ ကျွန်တော်တိုင်းချင်တဲ့ ပေတံက စည်းလုံးတဲ့ ညီအစ်ကိုတွေဆိုတာ တစ်ယောက်ဆီတစ်ယောက်က ဖုန်းဆက်၊ အပြန်အလှန်အဆက်အသွယ်ရှိရမယ် ဆိုတဲ့တိုင်းတာမှု။ ဒီပေတံကိုကိုင်ပြီး တိုင်းနေမိတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အတိုင်းမပြည့်တိုင်း စိတ်ညစ်ရပါလေရော။

ဒီထက်ထပ်ပြီး ကြက်သွန်အလွှာကို ဆက်နှာလိုရသေးတယ်။
ညီအစ်ကိုဖြစ်တာနဲ့ ဘာလို့စည်းလုံးရမှာလဲ။
“ညီအစ်ကိုဆိုတာ မိသားစုလေ။ မိသားစုဆိုတာ စည်းလုံးရမှာပေါ့”
ဒါတကယ်လား
“မိသားစုဆိုတာ အားလုံးထက်ပိုအရေးကြီးတယ်ကွ”
ဒါတကယ်လား
“မိသားစုစည်းစည်းလုံးလုံးရှိမှ ဘဝဆိုတာ သာယာတာ။ ငါ့ဘဝကတော့ မသာယာဘူး”

ဒီမှာကျတော့ ကျွန်တော့်တန်ဖိုးထားမှုက ပိုရှင်းသွားပြီ။ ကျွန်တော့်ညီနဲ့ ကျွန်တော်ပိုပြီး ရင်းနှီးချင်တာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တိုင်းနေတဲ့ ပေတံကတော့ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်နေတုန်းပဲ။ ဒီတစ်ခါပေတံက ရင်းနှီးမှုဆိုတဲ့ ပေတံ။ ပေတံပြောင်းသွားပေမယ့် တိုင်းနေတာကတော့ ပြောင်းမှမပြောင်းတာ။ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် ဘယ်နှစ်ခါ အဆက်အသွယ်ရှိသလဲဆိုတဲ့ အချိုးနဲ့ပဲ ဆက်တိုင်းနေတာမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်သိတဲ့သူတွေက ဒီလိုပဲ သူတို့ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေတာကိုး။ တခြားသူတွေကျတော့ အဆက်အသွယ်ရှိပြီး ကျွန်တော်ကျတော့မရှိတာ တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီလေ။

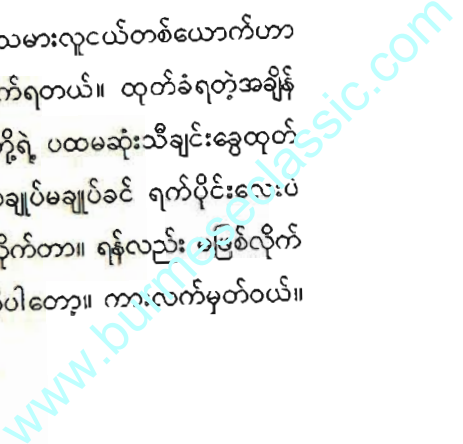
ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ကျွန်တော်တိုင်းနေတဲ့ ပေတံက မှားနေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကျွန်တော်မစဉ်းစားမိတဲ့ အချက်တွေ ဘာကျန်သေးလဲ။ ညီအစ်ကိုချင်းရင်းနှီးဖို့အဆက်အသွယ်ရှိစရာလိုသလား။ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို ကျွန်တော့်ညီကိုပါ တန်ဖိုးထားခိုင်းလို့ ရပါ့မလား။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားရိုသေနေရုံနဲ့ မရဘူးလား (ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် တကယ်လဲ လေးစားကြပါတယ်)။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ယုံကြည်နေရုံနဲ့ မရဘူးလား (ယုံလည်းယုံကြည်တယ်)။ ဒီပေတံအသစ်တွေနဲ့ တိုင်းရင် ပိုပြီးမှန်တဲ့ အဖြေမရနိုင်ဘူးလား။ ဖုန်း ဘယ်နှစ်ခါဆက်သလဲ ဆိုတဲ့ပေတံထက် ပိုမတိကျဘူးလား။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဒါပိုပြီးမှန်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ညီနဲ့ ကျွန်တော် တပူးပူးတတွဲတွဲ မရှိတာအတွက်တော့ အခုလည်း ရင်ထဲမှာ နာတုန်းပါပဲ။ ဒါကြီးကို ဘယ်လိုမှ နားဝင်ချိုအောင် ကိုယ့်ကို ကိုယ်လိမ် ပြောနေလို့လဲ မရဘူး။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ချစ်တဲ့ညီအစ်ကိုတွေလည်း အမြဲနီးကပ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံရတော့မယ်။ လက်ခံရတာတော့ ခက်တာပေါ့လေ။ အခြေအနေတစ်ခုရဲ့ ဆိုးချက်၊ ကောင်းချက် တွေထက် ဒီအခြေအနေကို ကိုယ်ဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုတိုင်းတာသလဲဆိုတာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာရှောင်လို့ မရပေမဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုချင်းစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကိုတော့ သတ်မှတ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကိုတော့ လိုသလိုထိန်းချုပ်လို့ရပြီ။ တိုင်းတဲ့ပေတံသာ မှန်ဖို့လိုတယ်။

ရှောခံအဆိုတော်ရဲ့ဒုက္ခ

၁၉၈၃ ခုနှစ်။ သိပ်တော်တဲ့ ဂစ်တာသမားလူငယ်တစ်ယောက်ဟာ တီးဝိုင်းအဖွဲ့သားအဖြစ်ကနေ အထုတ်ခံလိုက်ရတယ်။ ထုတ်ခံရတဲ့အချိန်ကလည်း ရင်နာဖို့အကောင်းဆုံးအချိန်။ သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးသီချင်းခွေထုတ်ဖို့ စာချုပ်ချုပ်ခါနီးအချိန် ဖြစ်နေတယ်။ စာချုပ်မချုပ်ခင် ရက်ပိုင်းလေးပဲ လိုတယ်။ ဘာမပြောညာမပြောနဲ့ ထုတ်ပစ်လိုက်တာ။ ရန်လည်း မမြစ်လိုက်ရဘူး။ ဘာစောဒကမှ မတက်လိုက်ရဘူးဆိုပါတော့။ ကားလက်မှတ်ဝယ်။ အိမ်ပြန်ပေါ့။



နယူးယော့ခံကနေ လော့စ်အိန်ဂျလစ်ကို ပြန်တဲ့ကားပေါ်မှာ တစ်လမ်းလုံးစဉ်းစားလာတယ်။ ငါဘာများလုပ်မိလဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ အခုဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။ သီချင်းခွေထုတ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဟဲဗီးမက်တယ် အဖွဲ့တွေဆိုပိုတောင်ခက်သေးတယ်။ ငါ့ရဲ့တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်လိုက်ရပြီလား။

လော့စ်အိန်ဂျလစ်ကိုရောက်တော့ သူ့အဲဒီအတွေးတွေကို မောင်းထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ တီးဝိုင်းအသစ်ထောင်မယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်ပစ်လိုက်တယ်။ သူ့ရဲ့အဖွဲ့ဟာ အဖွဲ့ဟောင်းထက်အများကြီး ကောင်းရမယ်။ ငါ့ကို ကန်ထုတ်တဲ့ကောင်တွေ နောင်တရစေရမယ်။ တီဗီမှာငါ့သီချင်းတွေလာနေရင်၊ မဂ္ဂဇင်းမျက်နှာဖုံးတွေမှာ ငါ့ပုံတွေတွေ့ရင် ရင်နာစေရမယ်။ မင်းတို့တွေ ကားစုတ်တစ်စီးနဲ့ ပွဲအစုတ်အပြတ်တွေလိုက်ဆိုနေတဲ့အချိန် ငါ့အဖွဲ့ကတော့ ဘောလုံးကွင်းအကြီးကြီးတွေမှာ လူအပြည့်နဲ့ ဖျော်ဖြေနေတာကို တွေ့ရစေမယ်။ မင်းတို့မျက်နှာကျမှ ငါ ပိုက်ဆံနဲ့လာသုတ်ပေးမယ်။ အားရပါးရကြိမ်းဝါးတာပေါ့။

ဒါနဲ့ ဂစ်တာသမားလေးဟာ ဂီတတစ္ဆေတစ်ကောင် ဝင်ပူးခံရသလို အလုပ်ကိုဆက်တိုက်လုပ်တော့တယ်။ အတော်ဆုံးဆိုတဲ့ ဂီတပညာရှင်တွေကို လပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခံပြီးရှာတယ်။ သီချင်းတွေဆက်တိုက်ရေး။ ဂစ်တာကို မနားမနေလေ့ကျင့်။ နာကျည်းမှုတွေက လောင်စာတွေဖြစ်။ လက်စားခြေချင်စိတ်တွေနဲ့ အမောဖြေ။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သူ့အဖွဲ့ သီချင်းခွေထုတ်ဖို့ စာချုပ်ချုပ်လိုက်နိုင်တယ်။ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ သိန်းချီပြီး အခွေတွေရောင်းရတယ်။

ဂစ်တာသမားလေးရဲ့ နာမည်ကဒေဗ်မက်စ်တီးနီး (Dave Mustaine)။ သူ ထောင်လိုက်တဲ့အဖွဲ့က ဂန္ထဝင်ဖြစ်သွားတဲ့ Megadeth အဖွဲ့။ အခွေပေါင်း ၂၅ သန်းကျော်လောက် ရောင်းရတယ်။ ကမ္ဘာကို အခေါက်ပေါင်းများစွာ

ပတ်ပြီးဖျော်ဖြေရတယ်။ ဟဲဗီးမက်တယ် ဂီတလောကမှာ အတော်ဆုံး အရေးအကြီးဆုံးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ဖြစ်လာတယ်။

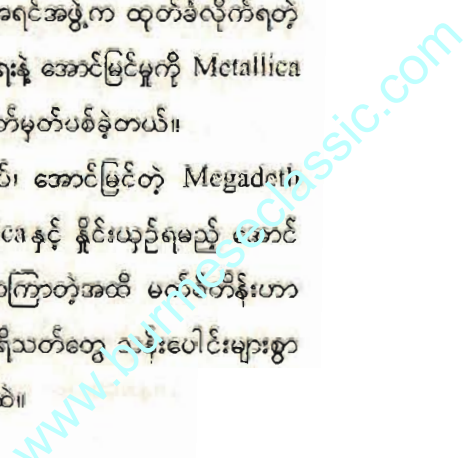
ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုကန်ထုတ်လိုက်တဲ့အဖွဲ့က Metallica ဖြစ်နေတယ်။ အခွေပေါင်း သန်း ၁၈၀ ကျော်ရောင်းပြီးပြီ။ Metallica အဖွဲ့ဟာလည်း ဂီတလောကမှာ အတော်ဆုံး အရေးအကြီးဆုံးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့။

၂၀၀၃ ခုနှစ်လောက်က အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာပေါ့။ မက်စ်တီးနီးက မျက်နှာကျပြီးပြောတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အခုထိအရုံးသမားတစ်ယောက် လို့ပဲ ယူဆတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုပဲ အောင်မြင်အောင်မြင် သူဟာ Metallica က ကန်ထုတ်လိုက်တဲ့ ဂစ်တာသမားပဲ ဖြစ်နေတယ်တဲ့။

ကျွန်တော်တို့လူတွေဟာ မျောက်တွေကဆင်းသက်လာတာ။ ပေါင်မုန့် မီးကင်စက်တွေသုံးနေလို့ ဒီခိုင်နာအဝတ်အစားတွေ ဝတ်ထားလို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ် နက်နဲတဲ့သူတွေလို့ ထင်နေတာ။ ဒီတော့ မျောက်ကနေဆင်းသက်လာသူတွေပီပီ၊ မသိစိတ်က ကိုယ့်အောင်မြင်မှုကို လူများနဲ့ပဲ ယှဉ်ပြီးတိုင်း တာကြတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းက သူများတွေနဲ့တိုင်းတာရင် ဘာကို မူတည်ပြီး တိုင်းတာမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။

မက်စ်တီးနီးကတော့ သူ့အောင်မြင်မှုကို Metallica ထက်ပို အောင်မြင်သလားဆိုပြီးတော့ တိုင်းတာခဲ့တယ်။ အရင်အဖွဲ့က ထုတ်ခံလိုက်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံရဲ့ ခါးသီးမှုကြောင့် သူ့ရဲ့နောင်ရေးနဲ့ အောင်မြင်မှုကို Metallica နှင့် နှိုင်းယှဉ်ရမည့် အောင်မြင်မှု ဆိုပြီးသတ်မှတ်ပစ်ခဲ့တယ်။

အဆိုးကနေအကောင်းဖြစ်အောင်လုပ်၊ အောင်မြင်တဲ့ Megadeth အဖွဲ့ကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပေမယ့် Metallica နှင့် နှိုင်းယှဉ်ရမည့် အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ပေတံကြောင့် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အထိ မက်စ်တီးနီးဟာ တစ္ဆေအမြောက်ခံနေရဆဲပဲ။ ပိုက်ဆံတွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေ၊ သီချင်းပေါင်းများစွာ ကြားမှာတောင် ငါ့အရုံးသမားဆိုပြီး ခံယူဆဲ။



ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကတော့ မက်စ်တီန်းကိုကြည့်ပြီး လှောင်ရယ် မိမယ်။ ကြည့်ပါဦး၊ သန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတဲ့ နာမည်ကြီးဂီတပညာ ရှင်ကြီး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး ချမ်းသာနေတာ။ ဘာတွေလာငို နေတာလဲပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ သူနဲ့တိုင်းတဲ့ပေတံ မတူဘူးလေ။ ကျွန်တော် တို့ ပေတံတွေက ငါ့အလုပ်လုပ်ရင် ကိုယ်ဝါသနာပါတာပဲလုပ်ချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငါ့ကလေးတွေကို ကျောင်းကောင်းကောင်းထားချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဖျာပေါ်မှာတော့ မအိပ်နိုင်ဘူး၊ မွေ့ရှာလေးနဲ့မှ။ ဒီပေတံတွေနဲ့ တိုင်းရင်တော့ မက်စ်တီန်းရဲ့အောင်မြင်မှုက ဟိုးထိပ်မှာ။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ Metallica ထက်အောင်မြင်ရမယ် ဆိုတဲ့ပေတံကြောင့် သူဟာ အရုံးသမား တစ်ယောက် ဖြစ်သွားတာ။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ ဘဝမှာ ရုန်းကန်ဖို့ ခွန်အားတွေဖြစ်လာတယ်။ အိုနိုဒါရဲ့ အမိန့်နာခံခြင်းအပေါ် ထားတဲ့ တန်ဖိုးကြောင့် ကျွန်းပေါ်မှာ နှစ်သုံးဆယ်လုံးလုံး သူရုန်းကန်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီတန်ဖိုးကြောင့်ပဲ ဂျပန်ပြည်ပြန်ရောက်တော့ သူ့စိတ်ဓာတ်တွေ အောက်ထိုးကျသွားတာ။ မက်စ်တီန်းရဲ့ Metallica ထက်ပို အောင်မြင်ချင် တဲ့ ပေတံကြောင့် အောင်မြင်မှုတွေရသွားသလို ဒီပေတံကြောင့်ပဲ အောင် မြင်မှုတွေကြားမှာ စိတ်တွေ ဆင်းရဲရပြန်တယ်။

ဒုက္ခတွေအပေါ် မြင်တဲ့အမြင်ကို ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး အနေနဲ့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်တိုင်းမယ့် ပေတံတွေကို ပြောင်း ဖို့လိုပါတယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင်။ နောက်ထပ်ဂီတသမားတစ် ယောက်ပဲ။ သူလည်း တီဂိုင်းအဖွဲ့ထဲက ကန်ထုတ်ခံရတာပဲ။ မက်စ်တီန်းရဲ့ ဇာတ်လမ်းနဲ့ တော်တော်ကြီးကို ဆင်တယ်။ သူ့ဇာတ်လမ်းကတော့ မက်စ် တီန်းထက် နှစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပိုစောတာပေါ့။

၁၉၆၂ ခုနှစ်လောက်မှာ၊ လန်ဒန် လစ်ဗာပူးမြို့လေးမှာ တီးဂိုင်း အဖွဲ့ လေးတစ်ခုနာမည်စကြီးလာတယ်။ ကြောင်တောင်တောင် ဆံပင်ပုံ တွေနဲ့။ အဖွဲ့နာမည်ကလည်း ရယ်စရာကြီး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့သီချင်းကတော့ တော်တော်ကောင်းတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့အဖွဲ့ ဂီတလောကမှာ နာမည်ရလာ တယ်။

အဆိုတော်နာမည်က ဂျွန်၊ ဘေ့စ်ဂစ်တာတီးတဲ့သူက ပေါလ်၊ ဂစ်တာသမားက လူမိုက်စတိုင်နဲ့ ဂျော့ချ်။ ပြီးတော့ ဒရမ်တီးတဲ့သူ။

အဲဒီဒရမ်တီးတဲ့ သူက အဖွဲ့ထဲမှာ ရုပ်အချောဆုံး။ ကောင်မလေးတွေ အသံစွဲပေါ့။ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ သူ့မျက်နှာက အမြဲအရင်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေး လည်းမလုပ်ဘူး။ အချိန်လည်း တိကျတယ်။ ရည်းစားကလည်း သတ်သတ် မှတ်မှတ် တစ်ယောက်တည်းထားတာ။ ဂီတလောကရဲ့ စီးပွားရေးသမား တွေကဆိုရင် ဂျွန်နဲ့ ပေါလ်ထက်သူကပိုပြီး အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဖြစ်သင့် တယ်လို့ ထင်ကြတာ။

ဒရမ်နာမည်က ပီဘက်စ်။ ၁၉၆၂ မှာ ပထမဆုံး သီချင်းခွေထုတ် ဖို့ အဖွဲ့သားတွေ စာချုပ်ချုပ်ကြတယ်။ စာချုပ်ချုပ်ပြီး မကြာခင်မှာ ကျွန်တို့ သုံးယောက်က ပီဘက်စ်ကို ထုတ်ဖို့အဖွဲ့ရဲ့မန်နေဂျာ အက်စ်တီန်းကို တိုးတိုး တိတ်တိတ် ဝိုင်းပြောကြပါလေရော။ အက်စ်တီန်းကတော့ ဘယ်ထုတ်ချင် ပါ့မလဲ။ ပီဘက်စ်ကို သူကသဘောကျတယ်လေ။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တို့သုံးယောက် စိတ်များပြောင်းသွားမလားဆိုပြီး အချိန်ခွဲနေသေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ပထမဆုံးသီချင်းခွေ သွင်းခါနီး ရက်ပိုင်းအလိုမှာ... ပီဘက်စ် ကို စကားပြောဖို့ အက်စ်တီန်းက သူ့ရုံးခန်းထဲကိုခေါ်လိုက်တယ်။ ဆိုင်း မဆင့်၊ ဗုံမဆင့် အဖွဲ့ထဲကနေ ပီဘက်စ်ကိုထုတ်လိုက်ပြီးဆိုတာ ပြောပြ လိုက်တယ်။ ဘာမှမရှင်းပြတော့ဘူး။ တခြားသုံးယောက်က မကြိုက်လို့ ထုတ်လိုက်တာလို့ပဲ ပြောလိုက်တယ်။

ပိဘက်စ်အစား နောက်တစ်ယောက်ကို ခေါ်လိုက်တယ်။ ရင်ကိုဆို တဲ့သူ။ သူကလည်း ကြောင်တောင်တောင်၊ နှာခေါင်းကြီးကြီးနဲ့။ ရင်ကိုက ဂျွန်၊ ပေါလ်နဲ့ ဂျော့ချ်လို ဆံပင်ပုံတူညှပ်ဖို့ သဘောတူတယ်။ ရော့ဘဲတွေ၊ ရေငုတ်သင်္ဘောတွေအကြောင်း သီချင်းရေးဖို့အကြံပေးတယ်။ ကျန်တဲ့သုံး ယောက်ကလည်း အိုကေပေါ့။

ပိဘက်စ်ကို ထုတ်ပြီး ခြောက်လလောက်အတွင်းမှာပဲ Beatles ရောဂါက ဝုန်းဒိုင်းကြို တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပြန့်သွားတယ်။ ဂျွန်၊ ပေါလ်၊ ဂျော့ချ်နဲ့ ရင်ကို လေးယောက်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး လူတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ပိဘက်စ်တစ်ယောက်တော့ စိတ်ဓာတ်တွေမြောင်းထဲ ထိုးကျသွားပြီလေ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေ လုပ်နေကျအရာကိုပဲ လုပ်တော့ တယ်။ အရက်သောက်တာ။

၁၉၆၀ ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုလုံးဟာ ပိဘက်စ်အတွက် အမှောင်ဆုံး ကာလ ဖြစ်သွားတယ်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်ရောက်တော့ Beatles နှစ်ယောက်ကို တရားစွဲပြီးပြီ။ သူ့ရဲ့ တခြားသီချင်းခွေထုတ်ဖို့ ကိစ္စတွေလည်း မအောင်မြင် ဘူး။ ၁၉၆၈ မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ စဉ်းစားတယ်။ သူ့အမေက ဝင်တားလို့ မလုပ်ဖြစ်တာ။ ဘဝတစ်ခုလုံး ကျိုးကြေသွားတာပေါ့။

ပိဘက်စ်မှာ မက်စ်တိန်းလို ပြန်လည်အောင်မြင်သွားတဲ့ ဇာတ်လမ်း မရှိဘူး။ ကမ္ဘာကျော်အဆိုတော်လည်း ပြန်ဖြစ်မလာဘူး။ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း များစွာလည်း မချမ်းသာလာဘူး။ ဒါပေမယ့် ၁၉၉၄ ခုနှစ်လောက်တုန်းက အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ ပိဘက်စ်က ဖြေတယ်။ “Beatles ထဲက ထုတ်ခံလိုက် ရတာ ကျွန်တော့်အတွက် ပိုပြီးပျော်ဖို့ဖြစ်လာတာ” ဆိုပြီးဖြေထားတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။

ပိဘက်စ်ကရှင်းပြတယ်။ Beatles အဖွဲ့ထဲက ထုတ်ခံလိုက်ရလို့ သူ့ရဲ့ မိန်းမနဲ့ သူနဲ့တွေ့ဖို့ အခွင့်အရေးရသွားတာတဲ့။ အခြားနေရာတွေမှာ

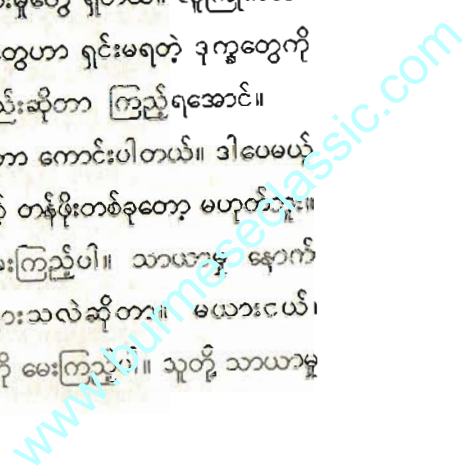
ပိဘက်စ် ရဲ့ဘဝကမက်စ်တိန်းထက်သာ သွားတာတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ သူ့မိန်းမနဲ့ လက်ထပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် ကလေးတွေမွေးဖြစ်တယ်။ သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေက ပြောင်းလဲသွားတယ်။ သူတိုင်းတဲ့ ပေတံလည်း အသစ်ဖြစ်သွားတယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုက ကောင်းတော့ကောင်းပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အခုရလိုက်တဲ့ဟာတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားတယ်။ သိုက်သိုက်ရုံးရုံးနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ မိသားစုဘဝ၊ တည်ငြိမ်တဲ့အိမ်ထောင်ရေး၊ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝ။ ဒရမ်တော့ဆက်တီးသေးတယ်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ် လောက်ထိကို တီးပိုင်းတွေနဲ့ ဒရမ်လိုက်တီး၊ သီချင်းတွေသွင်းတုန်း။ ဒီတော့ ဘာများဆုံးရှုံးသွားလို့တုန်း။ ကျော်ကြားမှုတွေပဲ ဆုံးရှုံးသွားတာ မဟုတ်လား။ သူထပ်ရလိုက်တဲ့အရာတွေက သူ့အတွက်ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိ နေပြီလေ။

ဒီဇာလ်လမ်းတွေကိုကြည့်ရင် တချို့တန်ဖိုးတွေ၊ ပေတံတွေဟာ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်။ တချို့တန်ဖိုးတွေ၊ ပေတံတွေက လွယ်လွယ်ကူကူ ပုံမှန်ဖြေရှင်းလို့ရတဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုယူဆောင် လာပြီး တချို့ကတော့ ရှင်းမရတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုယူလာတတ်တယ်။

သုံးစားမရသော တန်ဖိုးများ

တစ်ချို့လူကြိုက်များတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ ရှိတယ်။ လူကြိုက်သာ များတာ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ ရှင်းမရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ဘယ်လာပေးတဲ့ အရာတွေ။ ဘာတွေလည်းဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

- (၁) သာယာမှု - သာယာမှုဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ အဓိကထားရမယ့် တန်ဖိုးတစ်ခုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဆေးသမားတွေကိုပဲ မေးကြည့်ပါ။ သာယာမှု နောက် လိုက်ရင် ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ။ မယားငယ်၊ လင်ငယ်ထားတဲ့သူတွေကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့ သာယာမှု



ကြောင့် မိသားစုဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ။ သာယာမှုဆိုတာ နတ်ဆိုးတစ်ပါးပဲ မဟုတ်လား။ သုတေသနစစ်တမ်းတွေအရ သာယာမှုနောက်လိုက်တဲ့ သူတွေဟာ အမြဲလိုလိုလှုပ်ခတ် နေတဲ့သူတွေ များတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလည်းမရှိ။ သာယာမှုဆိုတာ အတုအယောင်တွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်။ ဖမ်းရတာလွယ်သလို၊ လွတ်ထွက်သွားဖို့လည်း သိပ်လွယ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲတမ်းလာလာ ရောင်းနေတာတွေ တော်တော်များများက သာယာမှုတွေဖြစ်နေတယ်။ လူတိုင်းလိုချင်တာလည်း ဒါပဲ။ အာရုံပြောင်းအောင်၊ စိတ်ထွက် ပေါက်ရအောင် လိုက်နေရတာလည်း ဒါပဲ။ ဒါပေမယ့် သာယာမှုဆိုတာ (တစ်ခါတစ်လေတော့ လိုအပ်ပါတယ်) ဘဝအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သာယာမှုကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းကို မရနိုင်ဘူး။ တကောက်ကောက် လိုက်မရှာသင့်ဘူး။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့အခါ သာယာမှုဆိုတာ အလိုလိုရလာ ပါလိမ့်မယ်။

(၂) ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝမှု - ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ပိုင်ဆိုင်မှုတွေနဲ့ သတ်မှတ်တဲ့သူတွေလည်း တောင်ပုံရာပုံ ရှိပါတယ်။ ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက်ရှာနိုင်သလဲ၊ ကား ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းစီးနိုင်သလဲ၊ ခြံထဲက မြက်ခင်း ဘယ်လောက် ကျယ်သလဲ စသည်ဖြင့်။

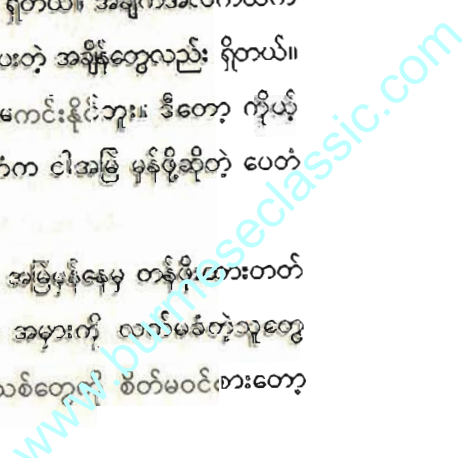
သုတေသန ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေက ပြောတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ကြားက

ဆက်နွယ်မှုက သုညဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ လမ်းပေါ်မှာ ငတ်နေတဲ့သူ အဖို့ ငွေတစ်သိန်းရတာ အင်မတန် ပျော်ဖို့ ကောင်းပေမယ့် အဆင်ပြေနေတဲ့ အလယ်အလတ် လူတန်းစားအတွက်ကျတော့ တစ်လတစ်သိန်း ပိုဝင်လို့ ဘာမှ ထူးမလာဘူး မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အချိန်ပိုတွေ သေအောင်လုပ်နေလည်း ပျော်ရွှင်မှုက သိပ်တက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်တစ်ခုကကျတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတဲ့ တန်ဖိုးကို ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်လာတာနဲ့ တခြား တန်ဖိုးတွေကို မမြင်တော့ဘူး။ ရိုးသားမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ကြင်နာသနားစိတ်စတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။ ကိုယ်ကျင့်တရားထက် ပိုင်ဆိုင်မှုကိုသာ အားကိုးတဲ့သူတွေဟာ တိမ်တဲ့သူတွေ၊ တကယ်ဆိုးတဲ့သူတွေ။

(၃) အမြဲမှန်ခြင်း - ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က သိပ်စိတ်မချရဘူး။ အမြဲလိုလို တလွဲတွေးတတ်တယ်။ မမှတ်မိတာတွေ ရှိတယ်။ အထင်လွဲတာတွေ ရှိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို မတွက်တတ်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်။ အချက်အလက်ထက် စိတ်ခံစားချက်ကို ပိုဦးစားပေးတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိတယ်။ လူဆိုတဲ့အတိုင်း အမှားနဲ့ မကင်းနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်တိုင်းက ပေတံက ငါအမြဲ မှန်ဖို့ဆိုတဲ့ ပေတံ ဖြစ်နေရင်တော့ သွားပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲမှန်နေမှ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူတွေဟာ ကြာတော့ အမှားကို လက်မခံတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အမြင်အသစ်တွေကို စိတ်မဝင်စားတော့



ဘူး။ သူများတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကိုလည်း ဘူးခံငြင်းတတ်လားတယ်။

ကိုယ်သိတဲ့အရာက နည်းနည်းလေး ဆိုတာကို နားလည်မှုက ပိုပြီး အသုံးဝင်တယ်လေ။ ဒါမှပဲ အသစ်အသစ်သော အရာတွေကို လက်ခံသင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်လား။

(၄) အကောင်းမြင်ခြင်း - တချို့ကျတော့ အကောင်းမြင်မှုကို အရေးကြီးတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြတယ်။ အလုပ်ပြုတ်သွားသလား။ ကောင်းတာပေါ့။ နောက်အလုပ်အသစ်တွေ ရှာလို့ရပြီလေ။ ယောက်ျားက ငါ့ညီမနဲ့ လိုက်ပြေးသွားတယ်။ ကောင်းတာပေါ့။ လူတွေအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိရတာပေါ့။ သားလေးကတော့ လည်ချောင်းကင်ဆာနဲ့ သေတော့မယ်။ ကောင်းတာပေါ့။ ကျောင်းလခမကုန်တော့ဘူးလေ။

အဆိုးထဲက အကောင်းဆိုတဲ့စကား ရှိတယ်ဆိုပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေမှာ အဆိုးချည်းပဲ ရှိတာတွေလည်း ရှိသေးတယ်လေ။ ဒါကိုလက်ခံမှ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်။

အဆိုးတွေကို ဟင့်အင်းဆိုပြီး ခေါင်းခါပြနေရင် စူးနေတဲ့ဆူးကို ဖိသွင်းသလိုပဲ။ မြင်တော့မမြင်ရတော့ဘူး။ အထဲရောက်မှ ပိုဒုက္ခပေးတော့မှာ။ အမြဲတမ်း အကောင်းမြင်နေတယ်ဆိုတာ တကယ်ကတော့ ရှောင်ပြေးခြင်း သက်သက်ပဲမဟုတ်လား။ ပြဿနာကို တကယ်ဖြေရှင်းတာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ့်ကိုတကယ် အားရှိစေမယ့်၊

ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို ဖုံးထားလို့ မဖြစ်ဘူး။

ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။ တလွဲတွေကတော့ ဖြစ်မှာပဲ။ လူတွေက ကိုယ့်ကိုစိတ်ညစ်အောင် လုပ်ဦးမှာပဲ။ မတော်တဆမှုတွေ ဆိုတာလည်း ရှိဦးမှာပဲ။ ဒါဘာမှမဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ တွေဆိုတာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာ။

ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့နည်းနှစ်ခု ရှိတယ်။

(၁) လူတွေလက်ခံတဲ့၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပုံစံနဲ့ရင်ဆိုင် (၂) ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေ နဲ့ မငြိအောင်ရင်ဆိုင်။

ဥပမာ-ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေထဲက တစ်ခုက အကြမ်းမဖက်ခြင်း ဆိုပါတော့။ တစ်ယောက်ယောက်ကို မကျေနပ်ရင် ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်ဖြစ်တယ်။ ဒီ ဒေါသစိတ်ကိုလည်း ကျွန်တော်အသိ အမှတ်ပြုရမယ်။ ဒေါသဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြရမယ်။ စိတ်ထဲမှာမြို့ထားလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့်မျက်ခွက်ကို ပိတ်ထိုးလို့လည်းမရဘူး။ အကြမ်းမဖက်ခြင်းဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်တန်ဖိုးနဲ့ လာငြိနေလို့။ ဒေါသစိတ်ဟာ သဘာဝတရား တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ တစ်ချို့အချိန်တွေမှာ သိပ်အသုံးဝင်တယ်။ ဒေါသဟာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသထွက်လို့ မျက်ခွက်ကို ပိတ်ထိုးတာကသာ ပြဿနာ။

ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲအကောင်းမြင်နေဖို့ အတင်းလုပ်ယူနေရင် ကိုယ့်စိတ်ပြဿနာတွေဟာ အဖျားငုပ်သွားသလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ခဏတော့ ခြေရာ

ပျောက်သွားပေမယ့် မကြာခင် အဖျားကြီးဖျားတော့မှာလေ။
ပြဿနာ အခက်အခဲတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေကို
ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတယ်။ အလွန်အမင်း အကောင်းမြင်
စိတ်ဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့သွား စေတယ်။

မာရသွန်တစ်ခုပန်းဝင်အောင်ပြေးနိုင်တာ ချောကလက်ကိတ်တစ်တုံး
စားရတာထက်တော့ ပိုပြီးပျော်စေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလိုပဲ ကလေးတစ်
ယောက်ကို အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်တဲ့ ခံစားချက်ကလည်း
ဒီဒီယိုဂိမ်းတစ်ခု နိုင်သွားတာထက်တော့ ပိုပျော်ဖို့ ကောင်းမှာအမှန်ပဲ။
အခက်အခဲတွေကြားက လုပ်ငန်းငယ်လေးတစ်ခု တည်ထောင်လိုက်နိုင်ခြင်း
ဟာလည်း ကွန်ပျူတာအသစ်တစ်လုံးဝယ်ရတာထက် ပိုပျော်ဖို့ကောင်းမယ်။
ဒါတွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေများတယ်။ ပျင်းဖို့ကောင်းရင်ကောင်းမယ်။ စိတ်
ညစ်စရာ ကောင်းမယ်။ ပြဿနာတစ်ခုပြီးတစ်ခုကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရမယ်။
ဒါပေမယ့် ဘဝမှာအဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံး အချိန်တွေကိုလည်း ယူဆောင်လာပေး
နိုင်ပါတယ်။ နာကျင်စရာ၊ ရုန်းကန်ခြင်းတွေ၊ ဒေါသတွေ သောကတွေနဲ့
ပြည့်နေပေမယ့် ပန်းဝင်သွားတဲ့ အချိန်တွေကတော့ တစ်သက်စာ စားမြို့
ပြန်ရင်း ပီတိဖြစ်ရမယ့်အရာတွေ။

လူတစ်ယောက်ပြောတာ ကြားဖူးတယ် “တစ်နေ့ကျတော့ နောက်
ကိုပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ...ရုန်းကန်မှုအပြည့်နဲ့ နှစ်ကာလတွေဟာ အလှပ
ဆုံးအချိန်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်” တဲ့။

ဒါကြောင့် စောစောကပြောသွားတဲ့ သုံးစားမရတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို
အဓိကထားသင့်တာပါ။ သာယာမှု၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အမြဲမှန်ချင်စိတ်၊
အကောင်းမြင်လွန်းခြင်း စတဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ အန္တရာယ်များပါတယ်။ ပျော်
ရွှင်မှု အစစ်အမှန်ကိုလည်း ထိခိုက်စေတယ်။ ဘဝရဲ့အခမ်းနားဆုံးအချိန်
တော်တော်များများဟာ မသာယာမှုတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေ၊ မသိနားမလည်ခြင်း
တွေ၊ အခြေအနေဆိုးတွေလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ပြောချင်တာကတော့ မှန်ကန်တဲ့တန်ဖိုးတွေကိုရွေး၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့
ပေတံနဲ့ တိုင်းနိုင်ရင် သာယာမှု၊ အောင်မြင်မှုတွေက အလိုလိုရောက်လာမှာ
ပါ။ သာယာမှု၊ အောင်မြင်မှု၊ စည်းစိမ်တွေချည်းပဲသီးသန့် လိုချင်နေရင်
တော့ မူးယစ်ဆေးလို ခဏတာရောက်လာပြီး ပြန်ပျောက်သွားမှာပဲ။

**ကောင်းသောတန်ဖိုးနှင့် အသုံးမကျသောတန်ဖိုးများကို
ခွဲခြားကြည့်ခြင်း**

ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဆိုတာ

- (၁) အဖြစ်မှန်ပေါ်မှာ အခြေခံတယ်
 - (၂) ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုတယ်
 - (၃) ချက်ခြင်းရနိုင်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်
- မကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ

- (၁) စိတ်ကူးယဉ်ဆန်တယ်
- (၂) ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတယ်
- (၃) ချက်ခြင်းမရဘူး၊ ထိန်းချုပ်လို့မရဘူး

ရိုးသားမှုဆိုတာ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်အပြည့်အဝ
ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့အရာလည်း ဖြစ်တယ်။ အဖြစ်မှန်ကိုလည်း အခြေခံတယ်။
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ကောင်းတယ် (အမှန်တရားကြောင့် ထိခိုက်သူ
တွေရှိနေရင်တောင်မှ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်)။ ကျော်ကြားမှု ဆိုတဲ့
တန်ဖိုးကျတော့ မကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာ
က ကျော်ကြားမှု၊ နာမည်ကြီးမှုဖြစ်နေရင်ခက်ပြီ။ ပါတီပွဲတစ်ပွဲမှာ ခေါ်ပြု
လာအဖြစ်ဆုံး လူဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လို့ရတာ
တွေက သိပ်မရှိတော့ဘူး။ ဒီပါတီပွဲကို ဘယ်သူတွေလာမှာလဲ။ ကိုယ့်ထက်
ပေါ်ပြူးလာဖြစ်တဲ့ သူရောက်လာရင်ရော၊ လူတွေအလန်းလုံးကလည်း ကိုယ်နဲ့

သိတဲ့သူတွေဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ အဖြစ်မှန်ပေါ်မှာ အခြေခံတာလည်း မဟုတ် ပြန်ဘူး။ ခင်ဗျားကို သူများကပေါ်ပြူလာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ပေါ်ပြူလာမဖြစ်ဘူးလို့လည်း ထင်ချင်ထင်မယ်။ လူတွေစိတ်ထဲ ဘာထင် နေသလဲ နကန်းတစ်လုံးမှမသိနိုင်ဘူး မဟုတ်လား။

(မှတ်ချက်။ လူအများထင်မြင်ချက်တွေကို ကြောက်တဲ့သူဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ပြန်မြင်နေတဲ့ ဆိုးကွက်တွေကို တခြားလူသိသွားမှာ စိတ်ပူနေတဲ့ သူတွေ)

ကောင်းမွန်တဲ့ တန်ဖိုးတချို့ကို ဥပမာပေးရရင်-ရိုးသားမှု၊ ဆန်းသစ် တီထွင်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်၊ တပါးသူကို ကာကွယ်လိုစိတ်၊ မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှု၊ စူးစမ်းလေ့လာစိတ်၊ စေတနာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား။

ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေကို သတိထားပြီး လေ့လာကြည့်ရင် ဒီတန်ဖိုး တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲကနေ အခြေခံတာကို တွေ့ရမယ်။ ကိုယ့် အားကိုယ်ကိုးစိတ်၊ စေတနာထားစိတ်ဆိုတာ အခုချက်ခြင်းရအောင် လုပ်လို့ ရတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ တန်ဖိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲပေးဖို့သာ လိုတယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ လောကကို အရှိကိုအရှိအတိုင်းရင်ဆိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင် သလိုဖြစ်လာအောင်လည်း ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရင် လည်းရင်ဆိုင်ဖို့ ခွန်အားပေးနိုင်တယ်။

တန်ဖိုးဆိုတာ ဦးစားပေးခြင်းပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်။ လူတိုင်း ကတော့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ဘန်ဂလိုအပိုင်နဲ့ နေချင်သူတွေချည်းပါပဲ။ မေးခွန်းက ဘယ်အရာကို ဦးစားပေးမှာလည်းဆိုတာပါ။ ကိုယ်တန်ဖိုးအထား ဆုံးအရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်သမျှကို ဒီတန်ဖိုးတွေ ကသာ ဦးဆောင်သွားမှာ မဟုတ်လား။

ဟီရိုဆိုနီဒါရဲ့ တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာက ဂျပန်အင်ပါယာကြီးကို

သစ္စာစောင့်သိမှု။ သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ပုပ်နေတဲ့ဆူရှီလိပ်ထက်တောင် ဆိုးတယ်။ ဒီတန်ဖိုးထားမှုကြောင့်ပဲ ကျွန်းပေါ်မှာ နှစ်သုံးဆယ်လောက် တွေ့ကရာ စားသောက်ပြီး ဒုက္ခခံရတယ်။ အပြစ်မဲ့ ရွာသားတွေကိုလည်း သတ်ဖို့ဝန်မလေးခဲ့ဘူး။ အိုနိုဒါတစ်ယောက် သူတိုင်းတဲ့ပေတံနဲ့သူ အဆင်ပြေတယ်။ ကျေနပ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ကို သူနဲ့နေရာ ခြင်းလဲမလားလို့ပြောရင် လဲမယ့်သူရှိမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ဒေဗ်မက်စ်တိန်းဆိုရင်လည်း အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု တွေကြားမှာ နေပြီး စိတ်တွေဆင်းရဲခဲ့ရတယ်။ သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာက သူထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့အရာဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား။ “Metallica လို့ သီချင်းခွေ သန်း ၁၅၀ ရောင်းရမ့်”၊ “နောက်လုပ်မယ့်ပွဲက အကြီးဆုံးအားကစားရုံကြီးမှာ ဖြစ်မ့်” သူတိုင်းတဲ့ပေတံတွေကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အားထားရတဲ့အရာ တွေ ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်မချမ်းသာတာ ထူးတော့မထူးဆန်းဘူး။

ပိဘက်စ် ကျတော့ပြောင်းပြန်။ Beatles အဖွဲ့က ကန်ထုတ်လိုက် လို့ စိတ်ဓာတ်ကျလေလွင့် သွားပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ တန်ဖိုးထားရမယ့် အရာတွေကို ဦးစားပေးခဲ့ခြားတတ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ မိသားစုကောင်းကောင်း၊ လွယ်ကူရိုးရှင်း တဲ့ ဘဝကိုရတယ်။ ကျန်တဲ့ Beatles လေးယောက် ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများ စွာ ကြာသွားတာတောင် သူ့လိုရိုးရှင်းတဲ့ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို မရသွားဘူး။

မကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေကိုလက်ကိုင်ထားခြင်းဟာ ဂရုမစိုက်သင့် တဲ့ အရာတွေကို ဂရုစိုက်နေတာပဲ။ အရေးမပါတဲ့အရာတွေ၊ ရေရှည်မှာ ပိုဆိုးလာမယ့် အရာတွေ။ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေကို ရွေးခြင်းဟာ ဂရုစိုက် ရမယ့်အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်ရွေးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လူဖြစ်လာဖို့ ကူညီပေးရင်း ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေကို အလိုလိုရောက်လာစေမှာဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်းဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ကောင်း

တဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ဦးစားပေးတတ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဂရုစိုက်တဲ့အရာတွေက ပိုကောင်းလာရင် ကြိုရမယ့် ပြဿနာတွေကလည်း ပိုကောင်းလာမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း ပိုကောင်းတဲ့ ဘဝဖြစ်လာမယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေမှာတော့ အကျိုးအရှိဆုံး တန်ဖိုးငါးခု အကြောင်းကို ဆက်ပြောသွားပါမယ်။ စာအုပ်အရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောသွားတဲ့ နောက်ပြန်နိယာမကို အခြေခံတဲ့တန်ဖိုးတွေပါ။ အခြေအနေဆိုးတွေကို အဓိက နောက်ခံထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေလည်းဖြစ်တယ်။ အနက်ရှိုင်းဆုံး ပြဿနာ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့လိုမယ်။ ပုံမှန်ကြားနေမြင်နေကျ တန်ဖိုးတွေတော့ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ဘဝကိုပါပြောင်းလဲစေခဲ့ တဲ့ တန်ဖိုးတွေဖြစ်တယ်။

ပထမတန်ဖိုးက တာဝန်ယူခြင်း ဆိုတဲ့ တန်ဖိုး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ် လာတဲ့ အရာတွေကို တာဝန်ယူခြင်းပါ။ ဘယ်သူပဲမှားမှား။ နောက်တစ်ခု က မသေချာခြင်း။ ကိုယ့်ရဲ့ မောဟစိတ်၊ မသိကျိုးကျွန်စိတ်တွေကို အသိ အမှတ်ပြုဖို့ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ကျန်းခြင်း။ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက် တွေနဲ့ အမှားတွေကို လိုလိုလားလား ရှာဖွေနိုင်ဖို့၊ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့။ စတုတ္ထ တစ်ခုက ငြင်းပယ်ခြင်း။ ဟင့်အင်းဆိုတဲ့ စကားကိုပြောနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကို ပြောလာတာကိုလည်း ခံနိုင်ဖို့။ ဘဝမှာဘာတွေကို လက်ခံမလဲ၊ ဘာတွေကို ငြင်းမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ပေါ့။ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ သေခြင်း တရား၊ ဒီတစ်ခုကတော့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ တစ်နေ့သေရမယ်ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်မှ တခြားတန်ဖိုးတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရွေး နိုင်မယ်မဟုတ်လား။

အခန်း (၅)

အမြဲရွေးနေရခြင်း

စဉ်းစားကြည့်။ ခင်ဗျားကိုသာ တစ်ယောက်ယောက်က နားထင် ကို သေနတ်နဲ့ တွေ့ပြီး ၅ နာရီအတွင်း ၂၆.၂ မိုင်ပြေးရမယ်။ မပြေးရင် ခင်ဗျားနဲ့ ခင်ဗျားမိသားစုကို သတ်ပစ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်လာတယ် ဆိုပါစို့။

အဖြစ်ဆိုးလိုက်တာလို့ မထင်ဘူးလား။

နောက်တစ်ခေါက်ကျတော့ ဒီလိုပြောင်းပြီး စဉ်းစားကြည့်မယ်။ အပြေးဖိနပ်အသစ်လေးနဲ့။ အားကစားဘောင်းဘီ အသစ်နဲ့။ လပေါင်းများစွာ လှေကျင့်ထားတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံးသော မာရသွန်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်။ ပန်းအဝင်မှာ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ပြုံးပျော်ကြိုဆိုနေကြ။

ဘဝမှာ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းဆုံး အချိန်တစ်ခုလို့ မထင်ဘူးလား။

ဒီစိတ်ကူးနှစ်ခုကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။ ၂၆.၂ မိုင်ကတော့ တူတူပဲ။ ပြေးတဲ့သူလည်း တူတူပဲ။ မောတာလည်း သိပ်မကွာဘူး။ ခြေမသက် ကလည်း ဒီခြေထောက်နှစ်ချောင်းပဲ။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့ အရာကျတော့ ဂုဏ်ယူပီတိဖြစ်စရာ။ မလုပ်ချင်ဘဲ အတင်းခိုင်း လို့ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အဖြစ်ဆိုးကြီး တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။

ခွန်အားရှိစရာ ပြဿနာနဲ့ နာကျင်ကြောက်လန့်စရာ ပြဿနာကြား မှာ ကွာခြားမှုကတော့ ကိုယ့်ခံယူချက်။ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ယူစိတ်ပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် တကယ့်အကြောင်းရင်းက ဒီအခြေအနေကတော့ ငါ့လက်ထဲက လွတ်ထွက်သွားပြီလို့ ခံယူထားလို့ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မရွေးဘဲ လက်ထဲကို ရောက်လာတဲ့ ပြဿနာပေါ့။ ကိုယ်တာဝန်မယူနိုင်တဲ့ ပြဿနာအဖြစ် မြင်လို့ လည်းဖြစ်တယ်။

ဒီပြဿနာ၊ ဒီဒုက္ခကို ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ ရွေးထားတယ်လို့ ခံယူထားတဲ့အချိန်တွေဆိုရင် ခွန်အားတွေပိုရှိလာတယ် မဟုတ်လား။ မာရသွန် ပြေးသလိုပဲလေ။ အတင်းအဓမ္မလုပ်ခိုင်းတယ်လို့ ခံစားလာရပြီဆိုရင် လူဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲလာတာပဲ။

ရွေးချယ်မှု

ဝီလီယံဂျိမ်းမှာ ပြဿနာတွေရှိနေတယ်။ တကယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာတွေ။

ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မိသားစုက မွေးလာပေမယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေက သောင်းခြောက်ထောင်။ မျက်စိကလည်း သိပ်မကောင်းချင်ဘူး။ အစာအိမ်ရောဂါလည်းရှိ။ အစားမှားတာနဲ့ ပြန်အန်ထွက်တယ်။ နားကလည်း နည်းနည်းလေးတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကျောရိုးအောင့်ပြီဆို လူဆိုတာ ထိုင်လို့တောင် မရဘူး။

ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကြောင့် ဂျိမ်းတစ်ယောက်အိမ်မှာပဲ အနေများတယ်။ အပေါင်းအသင်းကလည်း နည်းနည်းရယ်။ ကျောင်းမှာလည်း စာသိပ်မတော်ဘူးလေ။ ဒါနဲ့ အိမ်ထဲမှာနေ၊ ပန်းချီဆွဲနေတာများတယ်။ ပန်းချီဆွဲရတာတော့ အကြိုက်သား။ သူ့ကိုယ်သူတော်တာဆိုလို့ ပန်းချီဆွဲတာပဲ ရှိတာဆိုပြီး ထင်ထားတာ။

ဒါပေမယ့် တခြားသူတွေကတော့ သူ့ကို ပန်းချီဆွဲတော်တယ်လို့ မထင်ဘူး။ အသက်သာကြီးလာတယ်။ ဘယ်သူမှ သူ့ပန်းချီကားတွေကို မဝယ်ဘူး။ နှစ်ကြာလာတော့ သူ့အဖေ (စီးပွားရေးသမား သူဌေးကြီးပေါ့) အပြစ်တင်တာတွေ ခံလာရတယ်။ ပျင်းတယ်။ ဘာနေရာမှမတော်တဲ့ ကောင်ပေါ့။

သူ့ညီ ဟင်နရီဂျိမ်းကတော့ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ညီမအဲလစ်ဂျိမ်းကလည်း စာရေးဆရာမအဖြစ် အောင်မြင်သွားတယ်။ ဝီလီယံတစ်ယောက်သာ မိသားစုထဲ တစ်ကောင်တည်း သော သိုးမည်း။

နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး အနေနဲ့ ဂျိမ်းရဲ့အဖေက ဂျိမ်းကို ဆေးကျောင်းမှာထားဖို့ စီစဉ်တယ်။ မိတ်ဆွေအဆက်အသွယ်တွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်း ကိုရအောင်ပို့တယ်။ နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးပဲ ဆိုပြီးတော့လည်း သတိပေးတယ်။ ဒါမအောင်မြင်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ်ပဲ...ရာဇသံပေးတော့တာပေါ့။

ဟားဗတ်မှာလည်း တစ်စက်မှမပျော်ဘူးရယ်။ ဆေးပညာကို စိတ်ဝင်စားကြည့်လို့ကို မရတာကိုး။ သူ့ကိုယ်သူ အတုအယောင်၊ အယောင်ဆောင်လို့ပဲခံစားနေရတယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခတွေ တောင်ကိုယ်မရှင်းနိုင်တာ လူများအသက်ကို ဘယ်လိုကယ်တင်မလဲပေါ့လေ။ ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ရေးတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ဆရာဝန်လို့ မခံစားရဘူး။ လူနာတစ်ယောက်လို့ပဲ ခံစားရတယ်တဲ့။

နှစ်အနည်းငယ်ထပ်ကြာသွားတယ်။ အဖေတားတဲ့ ကြားကမ္ဘာ ဂျိမ်းတစ်ယောက် ကျောင်းကနေထွက်လိုက်တယ်။ အိမ်ပြန်ရင် အလှူအဟောက ခံရမယ့် ဒဏ်ကိုမခံနိုင်လို့ဖြစ်မယ်။ ကျောင်းကထွက်ပြီးဟာနဲ့ ချက်ခြင်းပဲ အမေဇန် အမြဲစိမ်းတောထဲကို လေ့လာရေးခရီးထွက်ခဲ့အဖို့နဲ့ လိုက်ဖို့ စာရင်း

ပေးလိုက်ပါလေရော။

ဒါ ၁၈၆၀ တုန်းက။ တိုက်ကြီးတစ်တိုက်နဲ့ တစ်တိုက်ခရီးသွားရတာ အင်မတန်ခက်သေးတယ်။ အသက်ပါရင်းပြီး သွားရတာမျိုး။

ဂျိမ်းတစ်ယောက် အမေဇန်တောထဲ ရောက်တော့ရောက်သွားတယ်။ ရောက်တော့မှ တကယ့်ပြဿနာကစတာ။ အလာခရီးမှာတုန်းကတော့ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ရောက်ပြီး လေ့လာရေးထွက်တဲ့ ပထမနေ့မှာ စဖြစ်တာ။ ဝက်သက်ပေါက်ပြီး သေမလိုဖြစ်တာ။

ကျောအောင့်တဲ့ ဒဏ်ကလည်းပြန်ဖြစ်လာတယ်။ လမ်းလျှောက်လို့ မရတဲ့အထိ။ ကိုယ်တွေပူ။ အများတက်။ အစားတောင် စားမရဘူး။ လေ့လာရေးအဖွဲ့ကလည်းသူ့ကို ဒီတိုင်းထားခဲ့တယ်။ တောင်အမေရိကတိုက် အလယ်ကောင်မှာ တစ်ယောက်တည်း။ ပြန်လမ်းကလည်း မသိ။

ဒါပေမယ့် ကံအကြောင်းထောက်မစွာနဲ့ ဂျိမ်းတစ်ယောက် အိမ်ပြန်ရောက်လာတယ်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ သူ့အဖေက စောင့်နေတာပေါ့။ ဒီအချိန်ကျတော့ ဂျိမ်းအသက်က သုံးဆယ်နားကပ်နေပြီ။ အလုပ်ကလည်း အခုထိမရှိ။ လုပ်သမျှလည်း မအောင်မြင်။ ကျန်းမာရေးကလည်း စုတ်ပြတ်နေ။ ကောင်းလာမယ့်ပုံလည်း မရှိ။ သူများတကာထက်သာတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရခဲ့တာတောင်မှ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူးလေ။ သူ့ဘဝမှာ စိတ်ချရတာဆိုလို့ ဒုက္ခတွေနဲ့ စိတ်ပျက်စရာတွေပဲ ရှိတယ်ဆိုပြီး ခံစားလာရတယ်။ သေကြောင်းကြံဖို့ အထိပါစဉ်းစားလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ညကျတော့ ဒဿနိကပညာရှင် ချားစ်ပီရာနိုရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်ရင်း ဂျိမ်းတစ်ယောက် အကြံတစ်ခုရသွားတယ်။ ဒီအကြံကို စမ်းသပ်ကြည့်မယ်ပေါ့။ သူ့ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ချရေးတယ်။ တစ်နှစ်တိတိ ဖြစ်သမျှအကြောင်း ငါ့ကြောင့်ပဲဆိုပြီး တာဝန်ယူမယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒီတစ်နှစ်အတွင်းမှာ သူတတ်နိုင်သမျှပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားမယ်။

ဒါလည်း ဘာမှဖြစ်မလာဘူးဆိုရင်တော့ သူ့မှာအစွမ်းအစမရှိတာ သေချာသွားပြီ။ ဒီလိုသေချာသွားရင်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေမယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ ဇာတ်သိမ်းတော့-ဝီလီယံဂျိမ်းဟာ အမေရိကန် (Psychology) စိတ်ပညာဗေဒလောကရဲ့ ဖခင်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ သူ့စာအုပ်တွေကို မရေမတွက်နိုင်အောင် ဘာသာပြန်တွေ ထုတ်ပြီးသား။ သူ့ခေတ်သူ့အခါရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး၊ အလွမ်းမိုးနိုင်ဆုံးသော ဒဿနိကပါရဂူ၊ စိတ်ပညာပါရဂူ၊ ဉာဏ်ကြီးရှင် တစ်ယောက်အဖြစ် သမိုင်းဝင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်သွားတယ်။ ဟားဗတ်ကျောင်းမှာ ပါမောက္ခတစ်ယောက်အဖြစ် စာသင်ရတယ်။ အမေရိကန်နဲ့ ဥရောပတစ်ခွင်ကိုလိုက်ပြီး သင်ကြားပြသပေးရတယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးငါးယောက်တောင်မွေးတယ်။ ကလေးတွေထဲက ဟင်နရီဆိုတဲ့သား တစ်ယောက်က ပူလစ်ဇာဆုရှင်တောင် ဖြစ်သွားသေးတယ်။ ဂျိမ်းစ်ကဒီအဖြစ်အပျက်ကို သူ့ရဲ့ “တဖန်ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း” ဆိုပြီး သတ်မှတ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်တင်ရာမှာ သတိထားမိစရာတစ်ခုရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာဖြစ်လာသမျှအရာ အားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိတယ် ဆိုတာပဲ။ ဘေးဂယောဂ ဘယ်လောက်ပါပါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တာဝန်သာ။

ကိုယ်ရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာတွေကို ထိန်းချုပ်လို့ မရပေမယ့် ဖြစ်လာတဲ့အရာတွေအပေါ်မှာ မြင်တဲ့အမြင်ကိုတော့ ထိန်းချုပ်လို့ရတယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲဆိုတာကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ရတယ်လေ။

ကျွန်တော်တို့ သတိထားမိသည်ဖြစ်စေ၊ သတိမထားမိသည် ဖြစ်စေ၊ ကြုံရသမျှ အတွေ့အကြုံတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကြောင့်သာဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ ကြုံရသမျှတွေကို ဘယ်လိုမြင်မလည်းဆိုတာ ကိုယ့်ဟာဝန်ပဲ မဟုတ်လား။ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်နေတာဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်

ချက်ပဲလေ။ လမ်းလျှောက်နေတုန်း ကိုယ့်ကို ဘတ်စ်ကားဝင်တိုက်သွားရင်တောင် ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံကို ဘယ်လိုမြင်မလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်ပဲ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ သက်ရောက်လာတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ အားလုံးဟာ ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက်ကျွန်တော်တို့နဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ ဖြစ်သမျှအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းသုံးသပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ မြင်မလဲ။ ဘာပေတံတွေနဲ့ တိုင်းမလဲဆိုတာကို အမြဲတမ်းရွေးနေရတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုတည်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တန်ဖိုး၊ ပေတံတွေ ပေါ်မူတည်ပြီး ကောင်းရင်ကောင်းမယ်၊ ဆိုးရင်ဆိုးမယ်။

ပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးကို ရွေးနေရတယ်။ အမြဲတမ်း။

ဒါကြောင့် ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ တစ်ခုခုကိုတော့ ဂရုစိုက် အလေးထားရမယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်ခွေးမှ လူမထင်ဘူးဟေ့။ သောက်ဂရုမစိုက်ဘူးကွ ဆိုတာကိုက တစ်ခုခုကို သောက်ဂရုစိုက်နေလို့ပဲ။

တကယ့်မေးခွန်းကတော့ ဘယ်အရာကို အရေးလုပ်မလဲဆိုတာပဲ။ လုပ်သမျှအရာတွေဟာ ဘာတန်ဖိုးတွေကို အခြေခံထားသလဲ။ ဘယ်ပေတံတွေနဲ့ တိုင်းမလဲ။ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဆိုတာ သေချာလား။ တိုင်းတာမှုတွေကရော မှန်ကန်ရဲ့လား။

တာဝန်နှင့် ခွန်အား

ရူးရှူးမိုက်မိုက်အချိန်၊ ငယ်ငယ်တုန်းက အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ရေးဖူးတယ်။ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့အတူ ကြီးလေးတဲ့တာဝန်တွေ တွဲပါလာတယ်တဲ့။

ရေးတုန်းကတော့ ဖတ်လိုကောင်းမှကောင်း။ ဘယ်သူပြောတဲ့ စကားလည်း ဆိုတာတော့မမှတ်မိဘူးရယ်။ ဘယ်သူပြောမှန်းမသိပေမယ့် ထည့်ရေးလိုက်တယ်။ ဆရာကြီးလေသံပေါက်တာကိုး။

ဆယ်မိနစ်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးအောက်မှာ တစ်ယောက်က ကွန်မန်ဝင်ပေးသွားတယ်။ ခင်ဗျားပြောတဲ့ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးက ပင့်ကူလူသား (Spider-man) ရုပ်ရှင်ထဲက ပီတာပါကာရဲ့ ဦးလေးဗျ။

သေရော။

ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့အတူ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်တွေ တွဲပါလာတယ်။ ပီတာပါကာရဲ့ ဦးလေး မသေခင်နောက်ဆုံးပြောသွားတဲ့ စကား။ ပီတာလွတ်ပေးလိုက်တဲ့ လူဆိုးကသူ့ကို ပစ်သတ်သွားတာ။ ကားလမ်းမပေါ်မှာ။ အဲဒီ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးပေါ့။

တော်တော်များများ ဒီစကားကိုကြားဖူးကြသား။ ခဏခဏလည်း ပြောဖြစ်တဲ့ စကားမျိုး။ ပြောလိုက်ရင် အင်မတန် လေးနက်သလိုလိုခံစားရတယ် မဟုတ်လား။ တကယ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသိပြီးသားကိုပဲ ပြန်ပြောပြနေတာပါ။

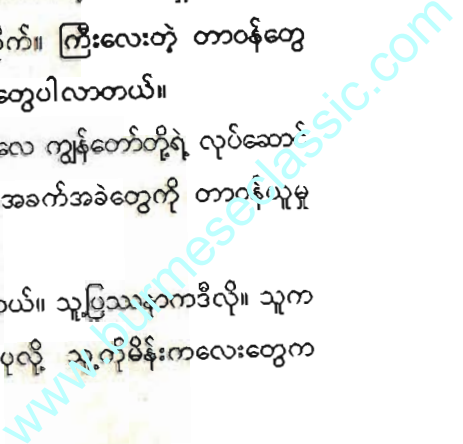
စွမ်းအားတွေနောက်မှာ တာဝန်တွေရှိတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ စကားရှိသေးတယ်။

စောစောက စကားကိုပဲ ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်။ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်တွေနောက်မှာ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေပါလာတယ်။

ဘဝမှာတာဝန်ယူမှုတွေများလာလေလေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ရည်စွမ်းအားတွေ ပိုတက်လာလေလေပဲ။ အခက်အခဲတွေကို တာဝန်ယူမှုဟာ ဖြေရှင်းဖို့ ခြေလှမ်းစတာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ပြဿနာကဒီလို။ သူက အရပ်နည်းနည်းပုတယ်။ ဒီတော့ အရပ်ပုလို့ သူ့ကိုမိန်းကလေးတွေက



သဘောမကျတာလို့ တပ်အပ်ကောက်ချက်ချထားတယ်။ သူက ပညာလည်း တတ်တယ်။ သဘောလည်းကောင်း၊ ရုပ်ကလည်းမဆိုးဘူးရယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့အရပ်ကြောင့် ဒီတစ်သက်ရည်းစားမရတော့ဘူးလို့ တစ်ထစ်ချယုံထားတာ။

သူ့ကိုယ်သူ အရပ်ပုတာကိုပဲ စိတ်စွဲနေတော့ မိန်းကလေးတွေနဲ့လည်း သိပ်မတွေ့ဖြစ်ဘူး။ တွဲဖြစ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေလည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိန်းကလေးက တစ်ခုခုပြောလိုက်ရင် ဟင်...ဒီမိန်းမတော့ ...ငါအရပ်ပုတာကို စောင်းပြောနေပြီလို့ပဲထင်တယ်။ ငါ့ကို မကြိုက်လောက်တော့ဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကကျနေပြီ။

တကယ်ကသူ့ကို အထိနာစေမယ့် ခံယူချက်ကို သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲ ရွေးလိုက်တာမဟုတ်လား။ အရပ်ရှည်တဲ့ ယောက်ျားများသည်သာ ရည်းစား ရမည်ဆိုပြီး။ ဒီတော့ ဘာလုပ်လုပ်အဆင်မပြေဘူးလေ။

ဒီလိုခံယူချက်၊ တန်ဖိုးအမှားတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခွန်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေတယ်။ တော်တော်ဆိုးတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်စေတယ်။ အရပ်ရှည်သော သူများသာရှိသည့် ကမ္ဘာတွင် ငါသည်သာ အရပ်ပုလှသည် ဆိုတဲ့ အမြင်။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေ အများကြီးရယ်။ ငါ့ကိုအရှိအတိုင်း ချစ်နိုင်တဲ့ မိန်းကလေးမျိုးကို ရှာမယ် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးပေါ့။ ရိုးသားမှုပေါ် အခြေခံတဲ့ တန်ဖိုးမျိုး။ ဒါပေမယ့် ဒီလို တန်ဖိုးမျိုးတွေကျတော့ သူမရွေးဘူးလေ။ သူ့ကိုယ်သူ ရွေးချယ်စရာတွေရှိမှန်းတောင် သိပုံမရပါဘူး။ ဒီတော့ သူ့ပြဿနာဟာ သူ့ကြောင့်ဖြစ်လာတာပဲ မဟုတ်လား။ သိသိမသိသိ ဒီပြဿနာဟာ သူ့ရဲ့တာဝန်သာဖြစ်တယ်။

“ကျွန်တော် ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူးဗျာ” ဆိုင်ကစားပွဲထိုးရှေ့မှာ ညည်းတယ်။

“ကျွန်တော် ဘာမှလုပ်လို့ မရဘူးလေ။ မိန်းမတွေကိုက အလှအပ ရုပ်ရည်ကိုပဲ ကြည့်တာ။ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူမှကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး”

အားနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲပြန်သနား။ သောက်တလွဲခံယူချက်နဲ့ တိမ်တိမ်လေးပဲတွေးတတ်တဲ့ ဒီလိုယောက်ျားကို မကြိုက်တာ မိန်းကလေးအားလုံးရဲ့ အပြစ်ပေါ့လေ။ ဟုတ်ပါ။

လူတော်တော်များများက ပြဿနာတွေကို တာဝန်မယူချင်ကြဘူး။ ဒါဘာကြောင့်လဲ။ တာဝန်ယူလိုက်ရင် ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေက ကိုယ့်အပြစ်တွေ ဖြစ်သွားမယ်ဆိုပြီး စိုးရိမ်နေကြတာကိုး။

တာဝန်နဲ့ အပြစ်ဆိုတာ တွဲနေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တာဝန်နဲ့ အပြစ်ဆိုတာ တူတော့ မတူဘူးလေ။ ခင်ဗျားကိုကားနဲ့ ဝင်တိုက်မိရင် ကျွန်တော့်မှာ အပြစ်ရှိတယ်။ ဥပဒေအရ၊ တာဝန်အရပြန်လျော်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ မတော်တဆ တိုက်မိရင်တောင် ကျွန်တော့်မှာတာဝန်ရှိတယ် မဟုတ်လား။ လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြစ်ဆိုတာဒါပဲ။ ကိုယ်သောက်တလွဲလုပ်ရင်၊ မြေရှင်းဖို့ တာဝန်ရှိကို ရှိတယ်။ ဒီလိုပဲဖြစ်ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အပြစ်မဟုတ်တဲ့အရာတွေ ဆိုရင်ရော။ ကိုယ့်အပြစ်မဟုတ်ပဲ ကိုယ်တာဝန်ယူရမယ့် အရာတွေဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဥပမာ...လူတစ်ယောက်က မွေးစကလေးတစ်ယောက်ကို အိမ်ရှေ့မှာ လာပစ်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီကလေးကို လာထားသွားတာ ကိုယ့်အပြစ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီကလေးက ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်သွားပြီ။ ဘာလုပ် ရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရတော့မယ်။ ဘယ်လိုပဲဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် (မွေးစားဖို့၊ လူများကို ပေးလိုက်ဖို့၊ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေဖို့) ပြဿနာတွေက ရောက်လာတော့မယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာတွေ။ ဒီပြဿနာ တွေ အကုန်လုံးက ကိုယ့်တာဝန် ဖြစ်သွားပြီ။

တရားသူကြီးလိုပဲ။ အမှုဆိုတာရွေးလို့ရတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ တရားရုံးမှာ အမှုတစ်ခုတက်လာရင် တရားသူကြီးဟာ အပြစ်ကျူးလွန်တဲ့သူလည်း မဟုတ်ဘူး။ သက်သေလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်လည်းမဆိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့်

တာဝန်အပြည့်ရှိသွားပြီ။ အပြစ်ရှိမရှိ ဘယ်ပေတံနဲ့ တိုင်းမလဲဆိုတဲ့ တာဝန်ကို ပခုံးပေါ်ထမ်းရပြီ။

ကိုယ့်ကြောင့်မဟုတ်သော ပြဿနာတွေကို တာဝန်ယူရတာတွေ အများကြီး။ လူဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးပေါ့။

တာဝန်နဲ့ အပြစ်နှစ်ခုကို သေသေချာချာကွဲပြားအောင် ကြည့်လို့ ရတယ်။ အပြစ်ဆိုတာ အတိတ်ကအရာ၊ တာဝန်ဆိုတာ အနာဂတ်မှာဖြစ် လာမယ့်အရာ။ အပြစ်ဆိုတာ လုပ်ခဲ့တာတစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ဖြစ်လာတာ။ တာဝန်ဆိုတာ ကိုယ်အခုဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာမှာ။ နေ့စဉ်၊ စက္ကန့် တိုင်းရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ။ ဥပမာ-ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်လို့ အခုဖတ်နေတာမဟုတ်လား။ စာအုပ်ထဲက ပြောနေတဲ့ အရာတွေကို စဉ်းစားဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပြောတဲ့အရာတွေ မှန်လား မှားလား ဆုံးဖြတ်နေတယ်။ ကျွန်တော်ပြောနေတာတွေ သောက်တလွဲဖြစ်နေရင် ကျွန်တော့် အပြစ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ပြောတာတွေကို ဘယ်လို လက်ခံမလဲဆိုတာ စာဖတ်သူရဲ့ တာဝန်ဖြစ်သွားပြီမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်ရေးချင်တာတွေ ရေးနေတာ စာဖတ်သူရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ပေမယ့် ကျွန်တော့်စာကို ဖတ်ဖို့၊ မဖတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် တာကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ အပိုင်းလုံးလုံးဖြစ်သွားပြီ။

ကိုယ့်ပြဿနာအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးက အမြဲတမ်းကိုယ်ကိုယ်တိုင် သာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲနေရတာ လူများတွေရဲ့ အပြစ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်တာဝန်သက်သက်ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားမလဲ၊ ကိုယ်ဘယ်လိုမြင်မလဲ၊ ဘယ် ပုံစံနဲ့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မလဲ၊ ဘာတွေကိုတန်ဖိုးထားမလဲဆိုတာ ကိုယ်တစ် ယောက်တည်းပဲလုပ်လို့ ရတာတွေဖြစ်နေလို့ပဲ။

ကျွန်တော့်ပထမဆုံး အချစ်ဦးပေါ့။ သူ့ကျွန်တော့်ကို ဖြတ်သွားတာ လှလှပပပဲ။ သူ့ကိုစာသင်တဲ့ဆရာနဲ့ ကြိုက်သွားတာ။ အမှတ်တရပေါ့။

အမှတ်တရဆိုတာ အစာအိမ်ကို အချက် ၂၀၀ လောက် အကန်ခံရသလို ခံစားရတာကို ပြောတာ။ ကျွန်တော်သိသိချင်း သူ့ကိုတည့်တည့်ပဲ စွပ်စွဲ တော့ ကျွန်တော့်ကို ချက်ခြင်းကိုဖြတ်သွားတာ။ သူနဲ့ကျွန်တော် သုံးနှစ် လောက်ကြိုက်လာခဲ့တာတွေ မြောင်းထဲရောက်။

လပေါင်းများစွာ အလူးအလိမ့်ခံရတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ဆင်းရဲမှု တွေဟာ သူ့မှာတာဝန်ရှိတယ်ပေါ့လေ။ ဒီလိုထင်တော့ ပိုဆိုး။ ပိုစိတ်ဆင်း ရဲလာတယ်။

တွေ့လား။ သူ့ကို ကျွန်တော် ထိန်းချုပ်လို့မှ မရတာကိုး။ ဖုန်းတွေ ဘယ်လောက်ဆက်ဆက်၊ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အော်အော်၊ ဘယ်လိုပဲတောင်းပန်တောင်းပန်၊ သူ့အိမ်ရှေ့မှာ ဘယ်လိုပဲသွားငိုပြင်ပြ၊ ရည်းစားဟောင်းတွေလုပ် နေကျအရာတွေ အကုန်ဘယ်လိုလုပ်လုပ်၊ သူ့ ခံစားချက်တွေ၊ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ကျွန်တော့်လက်ထဲမှာ မရှိဘူးလေ။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်ခံစားရအောင်လုပ်တာ သူ့အပြစ်ဖြစ်ပေမယ့် ကျွန်တော့်ခံစားမှုတွေအတွက် သူ့မှာတာဝန်မရှိဘူးမဟုတ်လား။ ကျွန်တော့် တာဝန်ပဲလေ။

မျက်ရည်တွေ၊ အရက်ခွက်တွေကြားမှာ ကျွန်တော့်စိတ်တွေ တဖြည်း ဖြည်းပြောင်းလဲလာတယ်။ နည်းနည်းပိုနားလည် လာတယ်ဆိုပါတော့။ ကျွန်တော့်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေလုပ်သွားတာ သူ့အပြစ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ပြန်ရဖို့ကတော့ ကျွန်တော့်မှာသာ တာဝန် ရှိတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြုလဲသွားတဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝကို သူ့လာပြင်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ကျွန်တော်ပဲပြန် တည်ဆောက်ရမှာ။

ဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်တော့ ပြောင်းလဲမှုတွေ စဖြစ်လာတယ်။ ပထမ ဆုံး ကျွန်တော်ပြန်ပြီးထူထူထောင်ထောင် ဖြစ်လာတယ်။ လူ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြန်လုပ်။ ပစ်ထားတဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြန်ပေါင်း။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ ကို တမင်လိုက်ရှာတယ်။ လူမှုရေးအလုပ် တချို့မှာ ဝင်ကူတယ်။ ခရီး

ထွက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းပြန်သက်သာ လာတယ်။

ကျွန်တော့်အရင်ရည်းစားကိုအခုထိလည်း စိတ်နာတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်တော်ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်ပြီ မဟုတ်လား။ ပိုကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ရွေးနိုင်သွားပြီ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပိုနားလည်အောင် ကူညီပေးတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။

(ဒီလို ကျွန်တော့် ခံစားချက်တွေအတွက် သူ့မှာတာဝန်ရှိတယ် ဆိုတဲ့ခံယူချက်ကြောင့် အရင်ရည်းစား ကျွန်တော့်ကိုထားသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ နောက်အခန်းတွေရောက်မှ ဆက်ပြောပြပါမယ်)

ဒါနဲ့ပဲ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ထူးခြားတာ တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်တွဲခဲ့တာကို ပြန်စဉ်းစားရင်း မမြင် ခဲ့မိတာတွေကို သတိထားမိလာတယ်။ သတိမထားမိတဲ့ ပြဿနာတွေ။ ကျွန်တော်ဖြေရှင်းလို့ရရဲ့သားနဲ့ မဖြေရှင်းခဲ့တာတွေ။ ကျွန်တော့်ကြောင့် ဖြစ် ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေ။ ဒီတော့မှ နည်းနည်းပိုသဘောပေါက်လာတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ခြောက်ပြစ်ကင်းတဲ့ ရည်းစားဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ခဲ့မှာ။ ကျွန်တော်နဲ့နေရတာ တကယ်ပျော်တယ်ဆိုရင် ကွယ်ရာမှာ ဘယ်ဖောက်ပြန် ပါ့မလဲ။ မဟုတ်ဘူးလား။

အရင်ရည်းစား ဒီလိုဖောက်ပြန်တာ မှန်တယ်လို့တော့ မဆိုလိုဘူး။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော့်အပြစ်တွေကိုကျွန်တော်ပြန်မြင်နိုင်ခြင်းဟာ အကျိုးရှိတယ်။ ကျွန်တော်ထင်ထားသလို ငါဟာ ခံလိုက်ရသူသက်သက်ပါလား ဆိုတဲ့စိတ် ကို ကုစားပေးတယ်။ ဒီလိုပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့ သမီးရည်းစားဘဝကို သက် ဆိုးရှည်အောင် ငါလုပ်ခဲ့တာပါလားဆိုတာလည်း ပြန်မြင်လာတယ်။ တကယ် ကျတော့ စိတ်တူကိုယ်တူ ရည်းစားတွေက ပိုမြဲတယ်မဟုတ်လား။ သူနဲ့ ဒီလောက်ကြာအောင်တွဲခဲ့တာ သူ့လိုပဲ ကျွန်တော့်မှာလည်း မှားနေတာတွေ ရှိနေလို့ဖြစ်မယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရည်းစားက တကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုနာကျင်အောင်လုပ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တကိုယ်

ကောင်းဆန်၊ သူ့ကိုနာကျင်အောင်လုပ်နေလို့ ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရ တယ် ဆိုပါတော့။

ကျွန်တော်ရဲ့ တကယ့်အပြစ်တွေက ရည်းစားဟောင်းရဲ့ ခံယူချက် တွေကို မမြင်ခဲ့တာ။ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်ခဲ့တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့် တော့လည်း အရမ်းကြီးကောင်းတဲ့ ကောင်တော့ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ ခဏခဏ အေးတိအေးစက်နေခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ သူ့လိုအပ်တဲ့ အချိန်တွေမှာ အနားမှာမရှိခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ အပိုင်တွက်ပြီး ဆရာကြီးလိုဆက်ဆံ ခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်တော့်အပြစ်တွေ။

ကျွန်တော်မှားလို့ သူမှန်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုအမှားမျိုးတွေ ဘယ်တော့မှ ထပ်မလုပ်မိဖို့ တာဝန်ယူစိတ်ကို ကျွန်တော် မွေးဖြစ်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မဖြစ်အောင်ပေါ့။ နောက်နှောင်တွေ့ရမယ့် လက်တွဲဖော်တွေနဲ့ဆိုရင် ဒါမျိုးထပ်မဖြစ်ဖို့ ငါ့တာ ဝန်ဆိုတာကို လက်ခံခဲ့တယ်။ ဝမ်းသာစရာသတင်းကတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ထပ်မဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရည်းစားတွေထပ်မတွေ့ခဲ့ဘူး။ ရင်ဘတ်တွေလည်း မအောင့်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်တာဝန် ယူပြီးတိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ရည်းစားဟောင်းနဲ့ တုန်းကပြဿနာ တွေဟာ ကျွန်တော့်တာဝန်မကင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခံ၊ နောက်လက်တွဲဖော် တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ နောက်ထပ်ပြဿနာအသစ်တွေကို ပိုတာဝန်ယူနိုင် လာတယ် ဆိုပါတော့။

ပြောရင်ယုံရခက်မယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ရည်းစားဟောင်း ကန်ထုတ်တာခံရတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ အနာကျင်ဆုံးအတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သလို အရေးအကြီးဆုံး အတွေ့အကြုံတစ်ခုလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါလား။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုမှာ အဓိကတွန်းအားတစ်ခုလည်း ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီပြဿနာတစ်ခုကပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံက နောက်ပိုင်းအောင်မြင်မှု တစ်ခါစင်လောက်က ပေးတဲ့အတွေ့အကြုံတွေထက် ကျွန်တော့်ကိုပိုပြီး

သင်ခန်းစာ ရစေခဲ့တယ်။

အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တာဝန်ယူဖို့ အလှအယက်ပဲ မဟုတ်လား။ ငါ့ကြောင့်ဆိုပြီး နာမည်ခံချင်လို့ ရန်တောင်ဖြစ်ယူရတယ်။ ဒါပေမယ့်ပြဿနာတွေကို တာဝန်ယူတတ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုတာဝန်ယူခြင်းကသာ စစ်မှန်တဲ့ တိုးတက်မှုဆိုတာကို ပေးနိုင်တာ။ အခြားသူကို အပြစ်တင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်နေတာနဲ့တူတူပါပဲ။

အဖြစ်ဆိုးများအတွက် အဖြေ

ဒါပေမယ့် တကယ့်အဖြစ်ဆိုးတွေကို ကျတော့ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေ၊ မိသားစုပြဿနာတွေအတွက် လူတော်တော်များများက တာဝန်ယူတတ်ပြီးသားပါ။ ဒါပေမယ့် ကြီးမားတဲ့ အဖြစ်ဆိုးတွေကြုံလာရင်တော့ တာဝန်ယူခြင်းဆိုတဲ့ ရထားပေါ်က အလှအယက်ခုန်ဆင်းကြတာတွေ ရှိတယ်။ နာကျင်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ခက်ခဲလွန်းတာကြောင့်။

ဒါပေမယ့် သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြဿနာက ပိုဆိုးသွားတာပေမယ့် နောက်ကွယ်က အမှန်တရားကတော့ တူတူပဲ။ ဓားပြတိုက်ခံရတယ်ဆိုပါစို့။ သေချာတယ်၊ ဒါခင်ဗျားအပြစ်တော့ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါပေမယ့် အိမ်ရှေ့မှာ လာပစ်သွားတဲ့ မွေးကင်းစကလေးလိုပဲ။ သေရေးရှင်ရေး ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့က ခင်ဗျားရဲ့ တာဝန်ဖြစ်လာပြီ။ ဓားပြကို ပြန်ချမှာလား။ သွေးပျက်ကြောက်လန့်နေမှာလား။ ကြက်သေသေနေမှာလား။ ရဲ့ကို ဖုန်းဆက်မှာလား။ မေ့ပစ်လိုက်ပြီး မသိသလိုဆက်နေမှာလား။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကတော့ ခင်ဗျားရဲ့ တာဝန်တွေပဲမဟုတ်လား။ ဓားပြတိုက်ခံရဖို့တော့ ရွေးခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြုံကနေ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ (ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ) နောက်ဆက်

တွဲတွေက ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူရွေးချယ်ရမယ့် အရာတွေဖြစ်သွားပြီ။

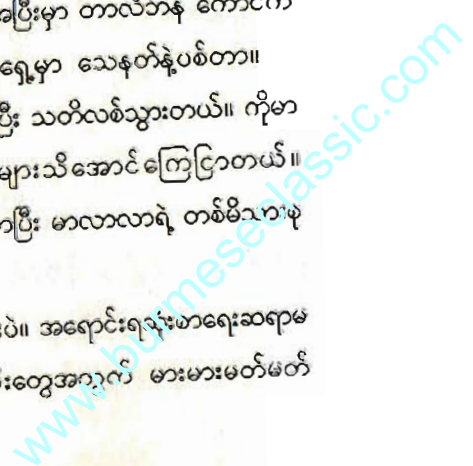
၂၀၀၈ တုန်းက တာလီဘန် အကြမ်းဖက်အဖွဲ့တွေက ပါကစ္စတန် အရှေ့မြောက်ဘက်၊ စွပ်တောင်ကြားကို သိမ်းပိုက်ထားတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးစွန်းရောက် ပညတ်ချက်တွေနဲ့ ထိန်းချုပ်တယ်။ တီဗီမကြည့်ရဘူး။ ရုပ်ရှင်မကြည့်ရဘူး။ ယောက်ျားအဖော်မပါဘဲ ဘယ်မိန်းကလေးမှ အိမ်ပြင်မထွက်ရဘူး။ မိန်းကလေးတွေ ကျောင်းလုံးဝမတက်ရဘူး။

၂၀၀၉ ခုနှစ်ကျတော့ အသက် ၁၁ နှစ်ပဲရှိသေးတဲ့ မာလာလာယူ စက်ဖ်ဇိုင် ဆိုတဲ့ကလေးမက ကျောင်းတက်ဖို့ ပိတ်ပင်ခြင်းကို စပြီးကန့်ကွက်လာတယ်။ သူ့အသက်၊ မိသားစုအသက်ကိုရင်းပြီး ကျောင်းကို ဆက်သွားတယ်။ အနီးနားမြို့တွေက တွေ့ဆုံပွဲတွေကိုလည်း သွားတယ်။ အွန်လိုင်းမှာလည်း ရေးတယ်။ ငါ့ရဲ့ ပညာသင်ခွင့်ကို ဘာကြောင့် တာလီဘန်တွေက ပိတ်ပင်ထားတာလဲ။

၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ မာလာလာ ဘတ်စ်ကားနဲ့ ကျောင်းကနေအိမ်ကိုအပြန်ကားပေါ်မှာ မျက်နှာကိုသေနတ်နဲ့အပစ်ခံရတယ်။ မျက်နှာဖုံးနဲ့ တာလီဘန်တစ်ကောင်က ကားပေါ်တက်ပြီး မေးတာ။ “မာလာလာ ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ ပြော။ ခုချက်ခြင်းမပြောရင် တစ်စီးလုံးပစ်သတ်မယ်”။ မာလာလာက ချက်ခြင်းပဲ “မာလာလာဆိုတာ ကျွန်မပါ” ဆိုပြီး ဖြေတယ်။ (ဖြေဖို့ဆုံးဖြတ်တာကိုက အံ့ဩစရာပဲ)။ ဖြေအပြီးမှာ တာလီဘန် ကောင်က မာလာလာမျက်နှာကို တခြားခရီးသည်တွေရှေ့မှာ သေနတ်နဲ့ပစ်တာ။

မာလာလာတစ်ယောက် သေမလိုဖြစ်ပြီး သတိလစ်သွားတယ်။ ကိုမာဝင်သွားတယ်။ တာလီဘန်အဖွဲ့က အများသိအောင်ကြေငြာတယ်။ မာလာလာ အသက်မသေခဲ့ရင် သူတို့ ပြန်လာပြီး မာလာလာရဲ့ တစ်မိသားစုလုံးကို သတ်ပစ်မယ်ပေါ့။

ဒီနေ့ မာလာလာ အသက်ရှင်နေတုန်းပဲ။ အရောင်းရသုံးစာရေးဆရာမ တစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီ။ ဖိနှိပ်ခံ အမျိုးသမီးတွေအတွက် မားမားမတ်မတ်



ရပ်တည်ပြီး ရေးသားပြောဆိုနေတုန်းပဲ။ ၂၀၁၄ မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် နိဘယ်ဆုကို ပေးအပ်ခြင်းခံရတယ်။ သူ့မျက်နှာကို သေနတ်နဲ့ ပစ်ခြင်းဟာ သူ့ကို ပိုသတ္တိရှိသွားစေသလို၊ ထောက်ခံအားပေးမယ့် သူတွေလည်းပိုတိုး သွားစေတယ် မဟုတ်လား။ ကြမ်းပေါ်လှဲချပြီး “ကျွန်မဘာမှ မတတ်နိုင် ဘူး” “ကျွန်မမှာ ရွေးချယ်စရာဘာမှ မရှိပါဘူး” လို့ ပြောရတာတော့ ပိုလွယ်မှာ အမှန်ပဲ။ သူရွေးချင်ရွေးလို့ရတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မာလာလာကတော့ ဒါတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရွေးခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဒီအကြောင်းတွေကို ကျွန်တော်အွန် လိုင်းမှာ ရေးပြီးတင်သေးတယ်။ ကျွန်တော့်စာတွေကို ဖတ်ပြီး လူတစ်ယောက် က ကျွန်တော့်ကိုပြောသွားတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်တဲ့သူ။ ဒုက္ခအစစ်ကို တကယ်နားမလည်တဲ့သူ။ ဘဝရဲ့ပြဿနာအစစ်တွေကို မသိ တဲ့သူ လို့ပြောတယ်။ ရေးတဲ့သူရဲ့သားက ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဆုံးသွားတာ။ ဒီအဖြစ်ဆိုးကြောင့် သူ့မှာ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ဒီစိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကျွန်တော် က နားမလည်ဘူးလို့ စွပ်စွဲတယ်။ သားတစ်ယောက်လုံးဆုံးရှုံးရလို့ ရူးမတတ် ခံစားရတာ အပြစ်လား။ မင်းသိပ်မိုက်ရိုင်းတယ် ဆိုပြီး ပြောသွားတယ်။

ဘဝမှာအဆိုးဆုံးသော ဒုက္ခတွေထဲက တစ်ခုကို သူခံစားနေရတယ် ဆိုတာ ငြင်းစရာမရှိပါဘူး။ သူ့ရဲ့သား ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးကြုံရတာ သူရွေး ချယ်တဲ့ ကံကြမ္မာတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ သူ့အပြစ်လည်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်သူ့ရဲ့ခံစားချက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ အပြုအမူတွေ အကုန်လုံးအတွက် တော့ သူ့မှာတာဝန်ရှိတုန်းပဲ။ ဆုံးရှုံးမှုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာ သူ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။ နာကျင်မှုဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အကုန်ခံစားရမှာပဲလေ။ ဒီ နာကျင်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ပဲသတ်မှတ်ရမှာ။ ငါ့မှာ ဘာမှရွေးစရာမရှိဘူး။ ငါ့သားကို ပြန်လို့ချင်တာပဲ သိတယ် ဆိုတာ ဟာလည်း ရွေးချယ်မှုတစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ ဒီအဖြစ်ဆိုးကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့

ရွေးစရာတွေထဲက တစ်ခုကို ရွေးလိုက်တာပဲလေ။

ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်ဘာမှ ပြန်မပြောခဲ့ပါဘူး။ ကြောက်လန့် တကြား ဖြစ်နေတာနဲ့တင် ကြက်သေသေနေတာ။ ငါဘာမှမသိပဲလျှောက် ပြောနေတာ ဒုက္ခတော့ရောက်ပြီ။ လူတွေကို စိတ်ဆိုးအောင်တမင်ပြောသလို ဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော့်အလုပ်ရဲ့ တွေ့နေကျပြဿနာတစ်ခုပေါ့။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရွေးတဲ့ ဒုက္ခပဲဆိုပါတော့။ ကျွန်တော့်မှာ တာဝန်အပြည့်ရှိတဲ့ ပြဿနာလေ။

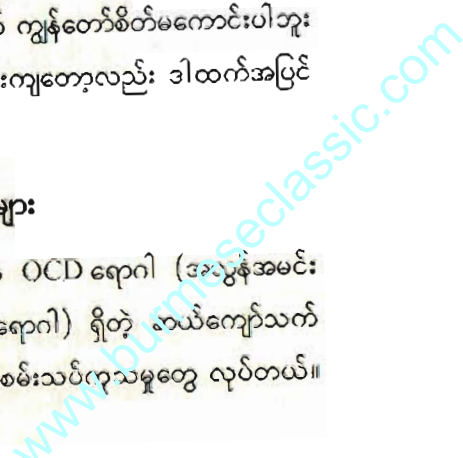
စစ်ခြင်းတော့ တော်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ ဒဏ်ကြာ တော့ စိတ်ကတိုလာတယ်။ ငါ့မှာ မွေးထားတဲ့ သားယောက်ျားလေး မရှိတာနဲ့ ငါကဒုက္ခကို နားမလည်ဘူးဆိုတာ ဘာသဘောလဲ။ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စိတ်ကိုထိန်းတယ်။ ကျွန်တော့်အကြံဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်ပြန်သုံးကြည့်တယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ရွေးစရာ ပြဿနာနှစ်ခုရှိလာ ပြီ။ အဲဒီလူနဲ့အပြိုင် မင်းကပိုခံစားဖူးတယ်၊ ငါကပိုခံစားဖူးတယ်ဆိုပြီး ပြိုင်မလား။ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ပြဿနာကို ရွေးမလား။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်သူတွေကို နားလည်ဖို့။ နောက်နောင် အဖြစ်ဆိုးတွေ၊ နာကျင်စရာတွေ အကြောင်းရေးတိုင်း ဒီလူကိုသတိရဖို့။ ဒါကိုပဲ ကျွန်တော်ရွေး လိုက်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ သူ့ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းပါဘူး လို့ပဲ ပြန်ရေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့လည်း ဒါထက်အပြင် ဘာများထပ်ပြောစရာ ကျန်သေးလို့လဲ။

ဘဝအကျိုးပေးနှင့် လက်ထဲကဖဲချပ်များ

၂၀၁၃ မှာ BBC အဖွဲ့အစည်းက OCD ရောဂါ (ဒဿနိကအမင်း စိတ်ပူတတ်ခြင်း၊ အစွဲအလမ်းကြီးခြင်း ရောဂါ) ရှိတဲ့ နယ်ကျော်သက် လူငယ်တွေကို စုပြီး စိတ်ပညာရှင်တွေနဲ့ စမ်းသပ်(ဂုဏ်မူတွေ လုပ်တယ်။



သူတို့ရဲ့ စိတ်အစွဲတွေ၊ မကောင်းတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့။
 အင်မိုဂန်ဆိုတဲ့ ကောင်မလေးက စိတ်သိပ်ပူတတ်တယ်။ လမ်းသွား
 ရင် တွေ့သမျှစားပွဲ၊ နံရံမျက်နှာပြင်တွေ အကုန်လုံးကို လက်နဲ့ပုတ်လိုက်
 ရမှ။ အဲဒီလိုမလုပ်ရရင် သူ့မိသားစုအကုန်လုံး အသေဆိုးနဲ့ သေမယ်ဆိုတဲ့
 စိုးရိမ်စိတ်က အမြဲရှိနေတာ။ ဂျော့ရှ်ဆိုတဲ့ ကောင်လေးကျတော့ လက်ဆွဲ
 နှုတ်ဆက်ရင် လက်နှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ နှုတ်ဆက်မှ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လက်နှစ်
 ဖက် ခြေနှစ်ဖက်လုံးနဲ့ ပြိုင်တူမလုပ်ရရင် အရူးတပိုင်းလိုပဲ ကယောင်ခြောက်
 ခြားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဂျက်ခဲဆိုတဲ့ ကောင်လေးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဘက်
 တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေကို အသေကြောက်တာ။ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်ထွက်ဖို့
 လက်အိတ်၊ ခြေအိတ်အပြည့်ဝတ်ရတယ်။ ရေကိုမသောက်ခင် ထပ်ပြီးကြိုရ
 တယ်။ ကိုယ်တိုင်ပြင်ထား၊ ဆေးကြောထားတဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ
 စားတယ်။

OCD ရောဂါဆိုတာ အင်မတန်ဆိုးတဲ့ ရောဂါထဲမှာပါတယ်။ မျိုး
 ရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါ။ ကုလို့မရဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းချုပ်လို့ပဲ
 ရတယ်။ ဒီရောဂါကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အဓိကသော့ချက်က ကိုယ်တန်ဖိုးထား၊
 အရေးထားတဲ့ အရာတွေကို ရွေးဖို့ဖြစ်နေတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေ ပထမဆုံးသုံးတဲ့နည်းလမ်းက ဒီလို။ သူတို့ကြောက်
 တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံခိုင်းတာ။ ဥပမာ အင်မိုဂန်အတွက် တွေ့သမျှ
 မျက်နှာပြင်တိုင်းကို လက်နဲ့မပုတ်လိုက်ရရင် သူ့မိသားစု အသေဆိုးနဲ့ သေမှာ
 ကို အမြဲတမ်းကြောက်နေတဲ့ စိတ်ကြီးရှိနေတယ်။ စိတ်ပညာရှင်တွေ သုံးတဲ့
 နည်းက အင်မိုဂန်အနေနဲ့ သူ့မိသားစု တကယ်သေချင်လည်းသေမယ် ဆိုတာ
 ကို လက်ခံခိုင်းတာ။ သေသွားလည်း သူ့ဘာမှလုပ်လို့မရဘူးဆိုတာကို
 လက်ခံခိုင်းတယ်။ ဂျော့ရှ်ဆိုရင်လည်း အရာရာကို နှစ်ဖက်ညီဖို့ ကြိုးစားနေ
 ရတာ ကယောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်ရတာထက် ပိုပြီးဆိုးတယ် ဆိုတာကို

လက်ခံခိုင်းတယ်။ ဂျက်ခဲကိုကျတော့ မင်းဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ကြီး
 စားကြီးစား ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေကတော့ နေရာတိုင်း မှာ ရှိပြီးမှာပဲ
 ဆိုတာကို လက်ခံခိုင်းတယ်။

ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဒီကလေးတွေတန်ဖိုး
 ထား ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ အရာတွေဟာ အဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်ဆို
 တာကို လက်ခံလာအောင်လုပ်ဖို့ပဲ။

နောက်တစ်ဆင့်ကျတော့ စောစောက စိုးရိမ်စိတ်တွေထက် ပိုအရေး
 ကြီးတဲ့ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရွေးခိုင်းတာ။ ဂျော့ရှ်ဆိုရင် သူ့သူငယ်ချင်းတွေ
 မိသားစုတွေရှေ့မှာ လူသာမန်တစ်ယောက်လိုပဲ နေချင်တယ်။ အင်မိုဂန်
 ကျတော့ သူ့စိတ်ခံစားချက်၊ သူ့အတွေးတွေကို ပြန်ပြီးထိန်းချုပ်ရင်း ပျော်
 ရွှင်မှုဆိုတာကို ပြန်လိုချင်တယ်။ ဂျက်ခဲကတော့ အိမ်အပြင်မှာ ကယောင်
 ခြောက်ခြားတွေမဖြစ်ဘဲ ကြာကြာနေချင်တယ်။

ဒီတန်ဖိုးအသစ်တွေကို သတ်မှတ်ပြီး သူတို့တတ်နိုင်သလောက် ကြိုး
 စားကြတယ်။ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရဖို့အတွက် အကြောက်တရားတွေကို
 ရင်ဆိုင်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ မျက်ရည်တွေကျတယ်။ အော်ဟစ်ပြီးငိုကြတယ်။
 အခက်အခဲ ဒုက္ခပေါင်းစုံတွေ့တယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီစမ်းသပ်မှုအပြီးမှာ တိုးတက်
 မှုတွေကိုလည်း ရသွားကြတယ်။ အင်မိုဂန် တစ်ယောက်တွေ့သမျှ စားပွဲ
 တွေ နံရံတွေကို လိုက်ပုတ်စရာမလိုတော့ဘူး။ သူကပြောတယ် “ကျွန်မ
 စိတ်ထဲမှာတော့ မကောင်းဆိုးဝါးတွေက ရှိနေတုန်းပဲ။ ဒါပေမယ့် အရင်
 လောက်တော့သူတို့ မဆူညံတော့ဘူး”။ ဂျော့ရှ်ဆိုရင်လည်း မိနစ်နှစ်ဆယ်
 နာရီဝက်လောက် လက်နှစ်ဖက်စလုံး၊ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ပြိုင်တူမလုပ်ဘဲ
 နေတတ်ပြီ။ ဂျက်ခဲကတော့ အတိုးတက်ဆုံးပဲ။ စားသောက်ဆိုင်က
 ခွက်နဲ့တောင် ရေသောက်ဖို့ သတ္တိရှိသွားပြီ။ ဂျက်ခဲက ပြောတယ်။
 “ဒီဘဝကို ကျွန်တော် ရွေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီရောဂါလို့လည်း ကျွန်တော်
 မရွေးခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီဘဝမှာ ဒီရောဂါနဲ့ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့

နည်းလမ်းကိုတော့ ကျွန်တော် ရွေးဖို့လိုတယ်”။

လူတော်တော်များများဟာ ဒီလိုရောဂါမျိုး၊ အားနည်းချက်မျိုးတွေနဲ့ လူဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူတို့ဘဝဟာ တန်ဖိုးမဲ့သွားပြီလို့ ခံစားတတ်ကြတယ်။ ဘာမှလုပ်လို့ မရဘူးဆိုပြီး စိတ်လျှော့တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုဘဝမျိုးရောက် တာ ငါ့ကြောင့်မှ မဟုတ်တာ။ မတတ်နိုင်ဘူး လို့စဉ်းစားတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့ကြောင့်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ တာဝန်ကတော့ရှိဆဲပဲ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ကောလိပ်ကျောင်းမှာတုန်းကပေါ့။ ပိုကာဖဲ ဆော့တာကို အရူးအမူးဖြစ်သေးတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ ဘာတွေနိုင်တယ်။ တစ်နှစ်လောက် အသည်းအသန်ဆော့လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒေါ်လာ ထောင်နဲ့ချီ အရူးအနိုင်တွေကို ကျွန်တော်မခံနိုင်လို့ ရပ်လိုက်တာ။ ရေရှည် ပိုက်ဆံရှာလို့ကောင်းတဲ့ အလုပ်လည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ ပိုကာဆော့တဲ့ အချိန်တုန်းက အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်တော့်ကို အမြင်အသစ်တွေ ပေးသွားတယ်။

ပိုကာဖဲကစားနည်းရဲ့ တကယ့်အသက်က ကံတရားမဟုတ်ဘူး။ နည်းနည်းတော့ ကံကောင်းဖို့ လိုတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တကယ် ပွဲရှည်လာပြီ ဆိုရင် ကံတရားက သိပ်အရေးမပါတော့ဘူးရယ်။ ဖဲမကောင်းတဲ့သူကလည်း ဖဲကောင်းတဲ့ သူကို နိုင်အောင်ဆော့လို့ရတယ်။ ကံကောင်းတဲ့ သူကတော့ နိုင်ဖို့ ပိုများတာပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ တကယ်နိုင်သွား တဲ့ သူကဘယ်သူလဲ။ ခေါ်မလား၊ လိုက်မလား၊ ပြေးမလား၊ ပိုက်ဆံထပ် တိုးမလား၊ ဖြေခြောက်မလား၊ စသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်တွေ ဆက် တိုက်ချ သွားနိုင်တဲ့သူ မဟုတ်လား။

ဘဝကိုလည်း ကျွန်တော်ဒီလိုပဲမြင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လက်ထဲ မှာတော့ ဖဲချပ်တွေက ပါလာပြီးသား။ တချို့လူတွေက ပိုပြီးဖဲကောင်း ချင်ကောင်းမယ်။ တချို့ကတော့ သောက်တလွဲဖဲတွေ ချည်းပဲကျရင်ကျ

မယ်။ တကယ့်ကစားပွဲဆိုတာ ဒီဖဲချပ်တွေကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ၊ ဘယ်လိုစွန့် စွန့်စားစားကစားကွက်တွေ သုံးမလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ် မဟုတ် လား။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်သူတွေသာ နောက်ဆုံးမှာ တကယ်နိုင်သွားတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူတို့ဟာ ဖဲအကောင်းဆုံးသူ တွေတော့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

မွေးရာပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ တွေပါလာသူတွေရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ဖဲမကောင်းတဲ့သူတွေလိုပေါ့။ မကောင်း တာသူတို့ အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အရပ်ပုလို့ ရည်းစားမရဘူးလို့ ထင်တဲ့သူလို၊ ဓားပြတိုက်ခံရတဲ့ သူလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တာဝန်ကတော့ရှိဆဲပဲ။ ဒီအား နည်းချက်တွေကြားမှာ ဘယ်လိုဆက်ကစားမလဲဆိုတာ။

ငယ်ဘဝတစ်လျှောက် အခြေအနေဆိုးခဲ့တဲ့သူတွေရှိတယ်။ အနိုင်ကျင့် ခံရတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေး ပိုင်ဆိုင်ရာ၊ နေရာတကာမှာ မတရားလုပ်ခံရတဲ့ သူတွေလည်းရှိတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီအခက်အခဲတွေကြားမှာ ဆက်ပြီးရှေ့ဆက်ဖို့ကတော့ သူတို့မှာ တာဝန်ရှိတုန်းပဲ။

ရိုးရိုးသားသားပဲ ပြောကြပါစို့။ စောစောကပြောတဲ့ စိတ်ကျန်းမာ ရေးမကောင်းတဲ့သူတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ် သေချင်တဲ့သူတွေ၊ ချစ်သူကို ဆုံးရှုံးဖူးသူတွေ၊ မိသားစုနဲ့ ခွဲရတဲ့သူတွေ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူတွေ၊ မတော်တဆဖြစ်ဖူးသူတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေ သူတွေ... ဒီလူတွေအားလုံးကို အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာစုဖို့ ခေါ်မယ်ဆိုရင်... ရှိသမျှလူ အကုန်ခေါ်ထားမှပဲရမယ်။ ဘဝကိုဖြတ်သန်းနေတဲ့ လူတိုင်း အမာရွတ်တော့ရှိကြတာပဲ မဟုတ်လား။

တချို့သူတွေရဲ့ ဒုက္ခတွေကပိုကြီးတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ အဆိုးဆုံး အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံရသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ခလောက်ပဲကြောက်ဖို့ ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်

လောက်ပဲ လက်မခံချင်ပေမဲ့ အမှန်တရားကတော့ မပြောင်းလဲပါ။ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းမှာတော့ တာဝန်ဆိုတဲ့ ဒီညီမျှခြင်းက အကျိုးဝင်ဆဲပါပဲ။

ဒုက္ခသည်ရောဂါ

တာဝန်နှင့် အပြစ်ဆိုတာကို နားမလည်မှုကြောင့် တချို့လူတွေဟာ သူများကို အပြစ်ပုံချတတ်တဲ့ စိတ်တွေပိုများလာတယ်။ တာဝန်ယူမှုဆိုတဲ့ အရာကို လူများခေါင်းပေါ်ပစ်တင်လိုက်ရတာကို အရသာတွေ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှန်တယ်လို့ ခံစားရတာကိုး။

အင်တာနက်နဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာကြောင့် အပြစ်ပုံချရတာ အင်မတန် လွယ်လာတာတော့ အမှန်ပဲ။ အသေးဆုံးသော ပီစီကွေးပြဿနာတွေကအစ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုပေါ်၊ လူတစ်ယောက်ယောက်ပေါ်ကို အပြစ်ပုံချရတာ ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းလာကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်မှ မိုက်တယ်ဆိုပြီးထင်တာတွေ တောင်ရှိသေး။ မတရားဘူးဟေ့ဆိုပြီး လူပုံအလယ်မှာ ငိုချင်းချမှ လူအများ ဂရုစိုက်မှု၊ ကြင်နာသနားမှုကိုရတယ်ဆိုပြီး ထင်လာကြတယ်။ ထာဝရဒုက္ခ သည်ကြီးတွေ ဖြစ်လေလေ၊ လူဂရုစိုက်ခံရလေလေ ဆိုပြီးထင်တဲ့သူတွေ ရှိလာတယ်။

ဒုက္ခသည်ရောဂါဟာ အထက်မှာရော အောက်မှာပါ ကူးစက်နေပြီ။ ဆင်းရဲမရွေး၊ ချမ်းသာမရွေး အကုန်အဖျားတက်နေကြပြီ။ ကျွန်တော်ထင် တယ်။ ဒီခေတ်ကာလဟာ လူ့သမိုင်းမှာ ရှားရှားပါးပါးပဲ။ ဘယ်အလွှာကို ကြည့်ကြည့် ငါတို့သာ ဒုက္ခသည်တွေပါဆိုပြီး ဝိုင်းအော်နေကြတာ။ ဒီလို ပြောနေရတာကို သဘောတွေ့နေကြတာ။

ဒုက္ခသည်ရောဂါရဲ့ တကယ့်ပြဿနာအစစ်က ဘာလည်းဆိုတော့ အမှန်တကယ် ဒုက္ခခံနေရတဲ့သူတွေကို မြင်ဖို့ခက်လာတာပဲ။ လူတိုင်းက ဒုက္ခသည်တွေပါဆိုပြီး ဝိုင်းအော်လေလေ၊ တကယ်ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သူတွေ မေးမှိန်သွားလေလေပဲ မဟုတ်လား။



ဒီရောဂါဟာ ကြာလာတော့ စွဲသွားရော။ ငါမှန်တယ်၊ ငါ့ကိုဝိုင်း အနိုင်ကျင့်နေသူတွေသာ မှားတာဆိုတဲ့ စိတ်ကကြာတော့ သာယာမှုတစ် ခုဖြစ်လာတယ်။ ဒါမတရားဘူးဟေ့၊ ငါပြောသလိုလုပ်မှ တရားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးဝင်မှုကို ကြိုက်လာတယ်။ ဘေးက ဝိုင်းပို့ပေးသူတွေကလည်း အများသား။

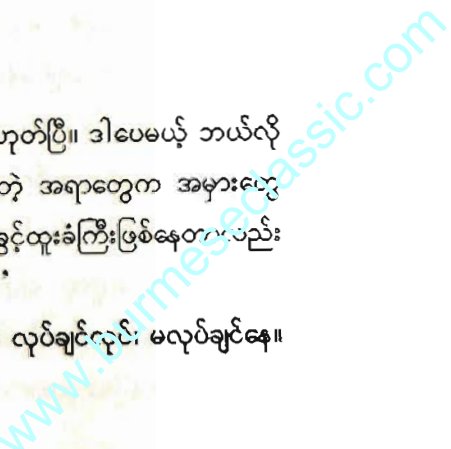
ဒါပေမယ့် ဒီမိုကရေစီဆိုတဲ့အရာ၊ လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့အရာကို လိုချင် ရင် ကိုယ်နဲ့အမြင်မတူသူတွေကိုလည်း လိုချင်မှရမယ် မဟုတ်လား။ တော် တော်များများက ဒါကိုမေ့သွားကြပြီ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စစ်ပွဲတွေကို သေသေချာချာရွေးဖို့လိုတယ်။ ရန်သူ ကိုလည်း နားလည်ဖို့ကြိုးစားရဦးမယ်။ ကိုယ်နဲ့သဘောထားချင်း မတိုက် ဆိုင်သူတိုင်းကို ဝါးလုံးနဲ့ ပတ်ရမ်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာကိုလည်း ချင့်ယုံမှရမယ်။ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှု၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကို ပိုပြီးအရေးထားဖို့လိုတယ်။ အမြဲမှန်ချင်စိတ်၊ လက်စားခြေမှု၊ အသနား ခံလိုမှု ဆိုတဲ့တန်ဖိုးအမှားတွေကို ထိန်းဖို့လိုပါတယ်။ ဆူညံပွက်လောရိုက် နေတဲ့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တန်ဖိုးအမှန်တွေကို ရှာရတာ ကောက်ရုံးပုံထဲ ရောက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ အရူးပေးလို့တော့ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ တည်ငြိမ်တဲ့ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်ဖို့ တာဝန်ယူတတ်စိတ်ကို မွေးပြီး အပြစ်တင်ချင်စိတ်ကို လျှော့မှဖြစ်မယ်လေ။

“နည်း” မရှိပါ

ကျွန်တော့်ကို လူတွေကမေးတယ်။ “ဟုတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေက အမှားဟေ့ ဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခွင့်ထူးခံကြီးဖြစ်နေတာပဲလည်း သိတယ်။ ဒါကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမှာလဲ”

Star Wars ထဲက Yoda ပြောသလိုပဲ။ လုပ်ချင်လုပ်၊ မလုပ်ချင်နေ။ ကြိုးစားနေရုံနဲ့တော့ မထူးဘူး။



နေ့တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းဘာတွေကို ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ ရွေးနေရတယ် မဟုတ်လား။ ပြောင်းလဲချင်ရင် တခြားတစ်ခုခုကို ဂရုစိုက် လိုက်ပါ။

ရှင်းပါတယ်။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။

ဘာလို့မလွယ်တာလဲ။ ပြောင်းလဲခါစမှာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ် အားငယ်မယ်။ ရှက်မယ်။ ကြောက်မယ်။ အပေါင်းအသင်းတွေ စိတ်ဆိုး ချင်ဆိုးမယ်။ အရူးလိုကြည့်ရင် ကြည့်မယ်။ ကိုယ်သောက်ဂရုစိုက်တာ တွေ ပြောင်းပြီဆိုတာနဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးတွေကတော့ လာမှာပဲ။

ရှင်းပါတယ်။ အရမ်းခက်တာပဲရှိတာ။

ဘေးထွက်အကျိုးတချို့ကို ကြည့်ရအောင်။ ပထမတစ်ချက်က ဇဝေ ဇဝါဖြစ်လာတာပဲ။ “ငါတကယ်...ဒါကို ဆက်မလုပ်ရတော့ဘူးလား။ ဟုတ်ကောဟုတ်ရဲ့လား”။ ကိုယ်အမြဲတမ်း အဖက်လုပ်လာတဲ့ အရာတစ် ခုကို လက်လွှတ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ။ စမ်းတဝါးဝါးရယ်။ အမှား အမှန်လည်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါစိုးရိမ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်မှာပဲ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရှုံးသမားလို့ မြင်မယ်။ ကိုယ့်တစ် သက်လုံးမှာ ဘဝကို ဒီပေတံအဟောင်းနဲ့ပဲ တိုင်းခဲ့တာမဟုတ်လား။ အခုမှ နောက်အသစ်တစ်ခုနဲ့ ပြောင်းတိုင်းတော့ အရင်လိုအထင်ကြီးစိတ်တွေ၊ ဘဝင်မြင့်စိတ်တွေ ရှိချင်မှရှိတော့မယ်။ ငါအသုံးမကျဘူးလို့ ထင်ချင်ထင် လာမယ်။ ဒါလည်း ပုံမှန်ပဲ။ ခံရတော့ခက်တာပေါ့။

ငြင်းပယ်မှုတွေကိုလည်း သေချာပေါက် တွေ့တော့မယ်။ ကိုယ်ပတ် သတ်ခဲ့သမျှတွေဟာ အရင်က ခံယူချက်တွေကြောင့် ပတ်သက်ခဲ့တာဖြစ်ဖို့ များတယ်။ ဒါတွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရင် ပတ်သက်ရာ ပတ်သက် ကြောင်းတွေလည်း အကုန်ထိခိုက်မှာပဲလေ။ -ပညာသင်တာကို ပါတီသွား တာထက် ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လာရင်၊ အိမ်ထောင်မှုဘဝကို ရည်းစားထည်လဲ



တွဲတာထက်ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လာရင်၊ အလုပ်ကို ပိုက်ဆံထက်ပို တန်ဖိုး ထားတတ်လာရင် -ပတ်သတ်ခဲ့သမျှတွေက ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ကိုယ့်ကိုပိုင်း ပြီးကန်ထုတ်ကြတော့မှာ။ ဒါလည်းအထိတော့ နာမယ်။

တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို အသစ်တဖန်ရွေးချယ်ပြီဆိုရင် အနာကို အရက်ပြန်လောင်းသလို ဖြစ်မှာပဲ။ ကိုယ့်ခွန်အား၊ ကိုယ့်စွမ်းအင်၊ ကိုယ့် အချိန်တွေကို သုံးဖို့တန်တဲ့ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရွေးရမယ်။ ဒီလိုရွေးနေရင်း နဲ့ အတားအဆီးတွေ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှုတွေ ထပ်တွေ့ဦးမယ်။

မသေချာမှုတွေ ဝေဝါးမှုတွေ အပြည့်နဲ့ဆက်လျှောက်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကောင်းသောလမ်းဖြစ်တယ်။

ဘူး။ ဒါနဲ့သူ့မှာ ကိုယ်ပျောက်အတတ် ပညာရှိတယ်ဆိုပြီး အထင်တွေကြီး ခဲ့ရတာ (တကယ်က ပြုတင်းပေါက်ကနေ ထွက်သွားတာကိုး)။

ဆယ်ကျော်သက်ရောက်တော့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဟာဘာကို မှ ဂရုမစိုက်တဲ့ကောင်ဆိုပြီး ယူဆခဲ့တယ်။ တကယ်တမ်းက အရာရာကို အဖက်လုပ်ပြီး ကြောက်နေခဲ့တာ။ တခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေအောက် မှာပဲ ကျွန်တော့်အသက်ရှင်နေခဲ့တာကို မသိဘူးလေ။ ငယ်ငယ်က အချစ် ဆိုတာကို ဖူးစာလို့ပဲ ယုံခဲ့တယ်။ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုအဖြစ် မထင်ခဲ့ဘူး။ ဒီလိုပဲ အလိုလိုကိုယ့်ဆီရောက်လာမှာလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ကြိုးစားပြီး လုပ်ယူ ရတဲ့ အရာမှန်းမသိခဲ့ဘူး။

ပထမဆုံးချစ်သူနဲ့တုန်းက သေတပန်သက်တဆုံးပေါင်း ဖြစ်မယ်လို့ ထင်တာပဲလေ။ သူနဲ့ကွဲသွားတော့လည်း ငါနောက်ထပ်ဒီလိုချစ်တတ်တော့ မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ပြန်တယ်။ နောက်ထပ်ချစ်သူ တစ်ယောက်ထပ်တွေ့ တော့လည်း ချစ်သူဘဝဆိုတာ အချစ်တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါလား လို့ ထင်လာပြန်တယ်။ “လုံလောက်တယ်” ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ တစ် ယောက်ချင်းစီရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ အချစ် ဆိုတာ ကိုယ်ပုံသွင်းသလို၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သလို ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အရာ မှန်းနားလည်လာတယ်။

လျှောက်ခဲ့သမျှ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ကျွန်တော်မှားတာတွေ အများကြီး။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တာ၊ သူများတွေကို မြင်တာ၊ လူပတ်ဝန်းကျင်ကိုမြင်တာ၊ ယဉ်ကျေးမှုကို မြင်တာ၊ လောကကို မြင်တာ၊ မြင်မြင်သမျှတော်တော်များများ အမှားတွေချည်းဖြစ်ခဲ့တာပဲ။

ဒီလိုပဲဆက်ပြီး မှားပါစေလို့လည်း ကျွန်တော်မွှေးလင့်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်က အတိတ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ အမှားတွေ ကို ပြန်မြင်နိုင်သလိုပဲ အနာဂတ် ကျွန်တော်ပေးလည်း အခုကျွန်တော့်ရဲ့

အခန်း (၆)

ခင်ဗျားတို့ထင်တာ အကုန်မှားတယ် (ကျွန်တော်လည်း မှားတာပဲ)

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ငါးရာလောက်တုန်းက မြေပုံဆွဲတဲ့ သူတွေက ကယ်လီ ဖိုးနီးယားဆိုတာ ကျွန်းတစ်ကျွန်းလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဆရာဝန်တွေဆိုရင် လည်း လက်မောင်းကို ဓားနဲ့ခွဲတာ (ဘယ်နေရာမဆို သွေးထွက်သွား အောင်လုပ်တာ) ရောဂါပျောက်စေတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် တွေလည်း တူတူပဲ။ မီးဆိုတာ ဖီလိုဂျစ်စတင်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဓာတ် ပေါင်းတစ်ခုကနေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက မိန်းကလေး တွေကျတော့ ခွေးရဲ့ကျင်ငယ်ရည်ကို မျက်နှာမှာလိမ်းတာ နုပျိုစေတယ်လို့ ယုံခဲ့ကြတယ်။ နက္ခတ်ဗေဒပညာရှင်တွေက ကမ္ဘာကို နေကပတ်နေတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်ကဆိုရင် “ယေဘုယျ” ဆိုတဲ့စကားကို သူများ တွေပြောတာကြားတော့ စားလို့ရတဲ့ အသီးတစ်မျိုးပဲဆိုပြီး ထင်ခဲ့တာ။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော့်အစ်ကိုနဲ့ အဘွားအိမ်သွားတုန်း အစ်ကိုက အိမ်သာ ထဲဝင်သွားပြီး ပြန်ထွက်မလာဘူး။ အိမ်သာတံခါး ဖွင့်ကြည့်တော့ မရှိတော့



www.burmeseclassic.com

အမှားတွေကို မြင်နိုင်မယ်မဟုတ်လား။ ဒါကောင်းတဲ့ အရာပါ။ ရင့်ကျက်လာခြင်းရဲ့ သက်သေပေါ့။

ဘက်စကတ်ဘော ချန်ပီယံ မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်က ပြောဖူးတယ်။ အကြိမ်ကြိမ်လဲကျခဲ့လို့ သူ့အောင်မြင်လာတာတဲ့။ ကျွန်တော်လည်း အကြိမ်ကြိမ်မှားနေရင်းနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ် မဟုတ်လား။

ရင့်ကျက်ခြင်းဆိုတာ ဖြည်းဖြည်းခြင်းဖြစ်လာတာ။ သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို ရလိုက်တာနဲ့ အမှားကနေ အမှန်ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှားကြီးကနေ အမှားလေးဖြစ်သွားတာ။ နောက်ထပ်သင်ခန်းစာတွေ ထပ်ရတော့ အမှားလေး ကနေထပ်ပြီးသေးတဲ့ အမှားတစ်ခုအဖြစ်ပြောင်းလာတယ်။ ပြီးပြည့်စုံသော အမှန်တရားအစစ်နဲ့ ပိုပိုနီးစပ်လာတာ ရင့်ကျက်ခြင်းရဲ့ သဘောသဘာဝပဲ။ တကယ့်အမှန်တရား၊ ပြီးပြည့်စုံမှုကိုတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။

ဘဝမှာ ပြီးပြည့်စုံသော အမှန်တရားဆိုတာကိုပဲ ရှာမနေသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကို နည်းနည်းချင်းတိုက်ဖျက်ရင်း မနေ့ကလောက် ဒီနေ့ မမှားတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခြေအနေကို ရောက်ဖို့သာ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဒီလိုအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်ရည်ရင့်ကျက်မှုဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျ တွက်လို့ရပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စံနှုန်းတွေဖြစ်လာမယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ဒီစံနှုန်းတွေကို စမ်းသပ်မှုတွေဖြစ်လာမယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေက ရလာတဲ့ အဖြေတွေဟာ ကျွန်တော်တို့လေ့လာလို့ ရတဲ့အချက်အလက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

အလုံးစုံမှန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အတွေး အကြံပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အမှန်အမှားဆိုတာ တူမှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်၊ ခင်ဗျား၊ တခြားလူသားတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်သမိုင်းနဲ့ ကိုယ်ရှိပြီးသားတွေ။ ကိုယ့်အတွေးအကြံနဲ့ကိုယ်။ ခံစားချက်ကလည်း ကိုယ်စီ။ ဒီတော့ တစ်ယောက်

ချင်းသတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှန်တရားဆိုတာ ရှိပြီးသား။ ဘဝမှာ မှန်တယ်လို့ ထင်တဲ့ အရာတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုမှ မတူနိုင်ဘူး မဟုတ်လား။ ခရီးတွေဆက်တိုက်သွားရတာ၊ ထူးထူးခြားခြား နေရာတွေမှာ နေရတာတွေကို ကျွန်တော်ကြိုက်တယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းအတွက်သာ မှန်တဲ့ခံယူချက် ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေလည်း နောက်ဆိုရင် ပြောင်းဦးမှာပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင့်ကျက်ခြင်းတွေ၊ အမြင်တွေ ပြောင်းလာသလို ကျွန်တော်သတ်မှတ်တဲ့ အမှန်တရားတွေကလည်း ပြောင်းလဲလာမှာ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်အသက်ကြီးလာ၊ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ အမှားတွေကလည်း နည်းနည်းချင်းလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝမှာ “မှန်” ချင်တဲ့ စိတ်ကိုစွဲလမ်းနေတာနဲ့တင် သူတို့ဘဝကို တန်အောင်နေဖို့ကို မေ့နေကြတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အိမ်ထဲကအိမ်ပြင် မထွက်ဘူး။ ချစ်သူတော့ လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီအတွက် ဘာမှမလုပ်ဘူး။ အမျိုးသားတစ်ယောက်က အလုပ်တွေခွတ်လုပ်တယ်။ ရာထူးတက်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူဌေးကို ဘယ်တော့မှ မပြောရဲဘူး။

အငြင်းခံမှာကိုကြောက်တာ ဟင့်အင်းလို့ ပြောလိုက်မှာကို ကြောက်တာလို့ ထင်စရာပဲ။

မဟုတ်ဘူး။ တကယ်က သူတို့မှာ သူတို့သေချာပေါက်တွက်ထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေရှိပြီးသား ဖြစ်နေလို့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ မေးခွန်းမထုတ်ပဲ မျက်စိမိုက်ပြီး ယုံထားတာတွေ ရှိနေလို့။ အမျိုးသမီးက အိမ်ပြင်မထွက်ဘူး။ ဘယ်ယောကျာ်းလေးနဲ့မှ မတွေ့ဘူး။ တွေ့လိုက်ရင် သူယုံကြည်ထားတဲ့အရာတွေကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ရတော့မယ်လေ။ အမျိုးသားကလည်း ရာထူးတိုးပေးဖို့ မပြောရဲဘူး။ ပြောလိုက်ရင် သူ့အရည်အချင်းပေါ်မှာ သူယုံကြည်ထားတာကို ပြန်မေးရတော့မယ်။

အမျိုးသမီးက ငါ့ရုပ်က မချောဘူးလို့ ဆက်လုပ်တယ်။ အမျိုးသားက

ငါအလုပ်လုပ်တာ မတော်ဘူးလို့ ဆက်ပြီးယုံကြည်တယ်။ ဒါ ပိုလွယ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒီယုံကြည်ချက်တွေကို တကယ်ဟုတ်မဟုတ် စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ဆိုတာ ပိုခက်တယ်လေ။

ဒီလိုယုံကြည်ချက်မျိုးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်သက်သာရာ ရစေရုံပဲရှိတယ်။ ငါ့ရုပ်ကချောမှ မချောတာ၊ ဘာလုပ်ဖို့ အပင်ပန်းခံပြီး ရည်းစားရှာနေမှာလဲ။ ငါ့သူဌေးက အသိအမှတ်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့ အမုန်းခံပြီး ရာထူးတိုးတောင်းနေမှာလဲ။ ဒီလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ ခဏတော့ စိတ်သက်သာရာရသွားတယ်။ ရေရှည်မှာတော့ ပိုပြီးဆိုးလာဖို့ပဲရှိတယ်။ ဒါတွေကို ဖက်တွယ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုက ကိုယ် ထင်တာ မှန်တယ်လို့ တစ်ထစ်ချသတ်မှတ်ထားတာကြောင့်။ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကြိုသိပြီးသားလို့ ထင်နေတာ။ ဒီဇာတ်လမ်းဘယ်လို ဆုံးမယ်ဆိုတာ ငါသိပြီးသားပါလို့ ထင်နေတာ။

အပိုင်တွက်ခြင်း (သေချာခြင်း)ဆိုတာ ရင့်ကျက်မှုရဲ့ ရန်သူပဲ။ မဖြစ်လာသေးတဲ့အရာကို ဘယ်တော့မှ အပိုင်မတွက်သင့်ဘူး။

သေချာတဲ့အရာတွေကိုပဲ လိုချင်နေမယ့်အစား မသေချာမှုတွေကို အမြဲလိုက်ရှာနေသင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသေချာခြင်းတွေ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုယ် မယုံကြည်ခြင်းတွေ၊ ဘာဖြစ်မယ်မှန်းမသိတဲ့ အနာဂတ်ရဲ့ မရေရာမှုတွေကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ အမြဲမှန်ဖို့ ကြိုးစားနေမယ့်အစား အမြဲတမ်းမှားနေတတ်တာတွေကို ပိုသတိထားရမယ်။ လူဆိုတာ အမှားမကင်းဘူး မဟုတ်လား။

အမှားအယွင်းတွေကသာ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်။ ရင့်ကျက်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေဖြစ်တယ်။ လက်ကိုခားနဲ့ ခွဲရုံနဲ့ ရောဂါမပျောက်မှန်းသိသွားတယ်ဆိုတာ အမှားတွေကြောင့်။ မျက်နှာကို ခွေးကျင်ငယ်ရည်နဲ့ လိမ်းလို့ ပိုနုပျိုမသွားဆိုတာကို နားလည်လာတာလည်း အမှားတွေကြောင့်ပဲ။

နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က သေသေချာချာခွဲတတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝမှာ အရုန်းကန်ရဆုံး၊ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံး အချိန်တွေကနေ လန်းဆန်းတဲ့ ခွန်အားတွေရလာတာလည်းရှိသလို အပျော်ဆုံး အချိန်တွေ၊ အကျေနပ်ဆုံး အတွေ့အကြုံတွေကနေ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ၊ အာရုံနောက်စရာတွေ ပေးခဲ့တာတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုယ်ထင်တာကို လုံးဝကြီးမယ့်လိုက်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာကို ဖြစ်တဲ့အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ သေသေချာချာပြောနိုင်တာ။ သိပ်အားကိုးရတာ မဟုတ်ဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ငါးရာလောက်က လူတွေကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လိုများနေကြပါလိမ့်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်သလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း နောက်အနာဂတ် နှစ်ငါးရာမှာ နေမယ့်လူတွေက ပြန်ကြည့်ပြီး အံ့သြကြဦးမှာ မဟုတ်လား။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ကြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့ခေတ်က လူတွေ ပိုက်ဆံနဲ့ဘဝကို တန်ဖိုးဖြတ်နေတာတွေကိုကြည့်ပြီး ရယ်ကြမယ်။ အရေးကြီးတဲ့သူတွေကို အဖက်မလုပ်ပဲ၊ နာမည်ကြီးဆယ်လီတွေကို အသည်းအသန် ချီးကျူးနေကြတာကို ကြည့်ပြီး အံ့သြကြမယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စစ်ပွဲတွေကိုကြည့်ပြီး ခေါင်းခါသက်ပြင်းချကြမယ်။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတွေကို ကြည့်ပြီး ရွံကြမယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ အခုအချိန်မှာ မသိသေးတဲ့ အမှန်တရားတွေကို သူတို့က ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်ပြီလေ။

သူတို့လည်း မှားဦးမှာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ထက်တော့ အမှားနည်းနည်း ပိုလျော့သွားတာပေါ့။

ယုံချင်ရာယုံကြာသူများ

လူတစ်ယောက်ကို အခန်းတစ်ခန်းထဲကိုထည့်။ အခန်းထဲမှာ နှိပ်လို့ရတဲ့ ခလုတ်တွေအများကြီးတပ်ထားတဲ့ စားပွဲခုံကန်ခဲ့ထား။ ခလုတ်တွေ

ကို နှိပ်ချင်သလိုနှိပ်ခိုင်း။ ပြီးရင်သူတို့ကိုပြောပြ။ ဒီခလုတ်တွေမှာ လျှို့ဝှက် အစီအမံရှိတယ်။ မှန်တဲ့ခလုတ်တွေကို ဆက်တိုက်နှိပ်နိုင်ရင် စားပွဲပေါ်က မီးလုံးလေးလင်းလာမယ်။ မီးလင်းလာရင် တစ်မှတ်ရမယ်ပေါ့။ မိနစ်သုံး ဆယ်အတွင်း အမှတ်ဘယ်လောက်ရမလဲ နှိပ်ကြည့်ဆိုပြီးပြော။

စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒီစမ်းသပ်မှုကို တကယ်သုံးခဲ့ဖူးတယ်။ ဘာဖြစ် သလဲဆိုတော့ ထင်ထားသလိုပဲ ဖြစ်တာပေါ့။ အခန်းထဲဝင်လာတဲ့ လူတိုင်း တူတူပဲ။ စစချင်းတော့ ခလုတ်တွေကို နှိပ်ချင်သလိုလျှောက်နှိပ်တယ်။ မီးလုံးလင်းလာတော့ ငါဘာနှိပ်လိုက်သလဲဆိုတာကို မှတ်ထားတော့တာပေါ့။ ဒီအတိုင်း ခလုတ်တွေကို ပြန်နှိပ်တော့ မီးက လင်းမလာပြန်ဘူး။ ဒါနဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထပ်နှိပ်တယ်။ ဘယ်ဘက်ကစပြီး ဆက်တိုက်နှိပ် တယ်။ ညာဘက်က စပြီးနှိပ်တယ်။ တစ်ခုကျော်နှိပ်ကြည့်တယ်။ မီးထပ် လင်းလာတယ်။ နောက်တစ်မှတ်။ ထပ်လုပ်ကြည့်တော့ မီးကမလင်းပြန် ဘူး။ နောက်ထပ် လျှောက်နှိပ်ကြည့်တယ်။ ဟော မီးလင်းလာပြီ။ ခလုတ် နှိပ်တာနဲ့ ရောဆိုင်ရဲ့လားမသိဘူး။ ငါထိုင်နေတဲ့ပုံနဲ့များဆိုင်လား။ ခလုတ် ကို နာနာမနှိပ်လို့လား။ ကြာကြာမနှိပ်လို့လား။ ဟော...လင်းလာပြန်ပြီ။

ဆယ်မိနစ် ဆယ်ငါးမိနစ်လောက်ကြတော့ စမ်းသပ်မှုမှာ ပါတဲ့လူ တိုင်းက ကိုယ့်နည်းနဲ့ကိုယ် မီးလင်းလာအောင် လုပ်နေကြပြီ။ ခြေထောက် တစ်ဖက်ကြွပြီးနှိပ်တဲ့သူကနှိပ်။ ခလုတ် ဆယ်ခုဆက်တိုက် အလွတ်ကျက် ပြီး နှိပ်တဲ့သူကနှိပ်။ သုံးခုပြိုင်နှိပ်၊ နှစ်ခုပြိုင်နှိပ်၊ လက်ဝါးနဲ့နှိပ်၊ လက် သန်းနဲ့နှိပ်၊ အစုံပေါ့။

ရယ်စရာကောင်းတာက အခန်းထဲက မီးလုံးက လင်းချင်သလို လင်းအောင်လုပ်ထားတာ။ ဘာအစီအမံမှ မရှိဘူး။ ခလုတ်နှိပ်နှိပ် မနှိပ်နှိပ် လင်းချင်သလိုလင်းလာအောင် စီစဉ်ထားတာ။ ဒါပေမယ့် အခန်းထဲက လူတွေကတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်နဲ့ကိုယ်။

ဒီစမ်းသပ်ချက်ကို ကြည့်ရင် လူတွေဟာ ကိုယ်ယုံချင်တာကို ယုံဖို့

ခဏလေးပဲ အချိန်လိုတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ တော်လည်းတော်တော် တော်တဲ့သူတွေ။ အခန်းထဲက ပြန်ထွက်လာသမျှ သူအားလုံးက သူတို့ နည်းသာ အမှန်လို့ အပိုင်ထွက်ထားပြီးသားရယ်။ တစ်ယောက်ကျတော့ အစီအစဉ်အလိုက် ဘယ်ခလုတ်ပြီးရင် ဘယ်ခလုတ်ကို နှိပ်ရမယ်ဆိုတာ ဖော်ပြလာထုတ်လိုက်တယ်။ သူ့ဖော်ပြလာက ရှည်လွန်းလို့ သူတစ်ယောက် ပဲ မှတ်မိတယ်။ ကောင်မလေး တစ်ယောက်ကျတော့ ခုန်ဆွခုန်ဆွလုပ်ပြီး နှိပ်မှ မီးလင်းတာဆိုပြီး ခုန်လိုက်ရတာ ခြေထောက်တွေတောင်နာလို့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခု ပဲ။ ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တယ်။ မီးလင်းလာတယ်။ ဒါဆိုရင် မီးလင်းလာတာ ခလုတ်နှိပ်လိုက်လို့ပဲ ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တယ်။ ဖင်ထိုင်ခုံတစ်ခုတွေ့တယ် ဆိုပါစို့။ ထိုင်ခုံက မီးခိုးရောင်။ ဦးနှောက်က အဲဒီမှာစပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ပြီ။ ထိုင်ခုံဆိုတာနဲ့ မီးခိုးရောင်ဆိုတာနှစ်ခုကို ပေါင်းလိုက်တယ်။ မီးခိုးရောင် ဖင်ထိုင်ခုံဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေဆိုတာ အမြဲတမ်း ဝဲဂယက်ထနေတာ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အရာတွေကို ပိုပြီး နားလည်လာအောင်၊ ပိုပြီးတွဲမြင် တတ်လာအောင်လည်း အဆက်မပြတ်သင်ပေးနေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြုံရသမျှ အဖြစ်အပျက်တွေကို တွဲမြင်တတ်ဖို့၊ ဆက်နွယ်မှုတွေကို နားလည်ဖို့၊ ဦးနှောက်က ဆက်တိုက် သတင်းပို့နေတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေချိန်မှာလည်း စာလုံးတွေ၊ သဒ္ဒါ၊ ဝါကျဖွဲ့စည်းပုံတွေကို ဦးနှောက်က အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နေတယ် မဟုတ်လား။ ဦးနှောက်ထဲက ထောင်ပေါင်းများစွာသော ကလပ်စည်းကလေးတွေက ခံစားမှုတိုင်း၊ ထင်မြင်ချက်တိုင်းကို အသိဉာဏ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးနေတယ်။

ဒါပေမယ့် ပြဿနာနှစ်ခုရှိတယ်။ ပထမတစ်ခုက ဦးနှောက်ဆိုတာ ခြောက်ပြစ်ကင်းသလဲစင် မဟုတ်ဘူး။ မြင်တာကြားဟာတွေ မှားတတ် တယ်။ သတိလည်းမေ့တတ်တယ်။ ကောက်ချက်ချတာလည်း မှားနိုင်တယ်။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က ကောက်ချက်ချပြီးပြီဆိုရင် ပြန်မပြင်ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ထင်တာကို လက်မလွှတ်ချင်ဘူး။ သက်သေအထောက်အထားတွေနဲ့ ကိုယ်ထင်တာ မှားနေပါတယ်ဆိုတာကို သိရင်တောင် မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး ဘူးခံငြင်းတတ်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သိတဲ့အရာတော်များများဟာ မတိကျမှုတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ခေတ်နောက်ပြန်ဆွဲနေတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ် ထင်သမျှ အရာတွေဟာ တကယ့်အပြင်မှာ ဖြစ်နေတာတွေ ချည်းပဲလည်း ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။

ဒီတော့... ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက် အများစုဟာ မှားနေတတ်တာ ဘာမှမဆန်းဘူး။ တစ်ချို့ယုံကြည်မှုတွေက နည်းနည်းလေး ပိုမှန်တာပဲရှိမယ်။ မှားနေတာတွေက ပိုများတယ်။ လူရဲ့ဦးနှောက်ကိုက ချို့ယွင်းချက်တွေ ပါလာပြီးသား မဟုတ်လား။ ဒီလိုပြောလို့ နေရထိုင်ရခက်ရင်ခက်မယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဒီအချက်ကို လက်ခံဖို့အရေးကြီးတယ်။

ယုံကြည်ချက်တွေကို သတိထားပါ

၁၉၈၈ ခုနှစ်။ အမျိုးသမီးရေးရာ ကျွမ်းကျင်သူ စာရေးဆရာမ မယ်ရီဒစ်မီရန်ဟာ တစ်နေ့မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့တယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ စကားပြောနေရင်း ရုတ်တရက်ကြီး အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သတိရသွားတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဖခင်ဖြစ်သူကသူ့ကိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခဲ့တယ်ဆိုပြီး မှတ်မိသွားတာ။ ထိတ်လန့်တကြား ဖြစ်သွားတာပေါ့။ မေ့ထားတဲ့ အဖြေဆိုးကြီးတစ်ခု သွားကနဲပေါ်လာတာ။ အသက်တောင် လေးဆယ်ပြည့်တော့မယ် မဟုတ်လား။ ဒါနဲ့ ဒီအကြောင်းကို မိသားစုတစ်ခုလုံးကို ဖွင့်ပြောလိုက်တယ်။

တစ်မိသားစုလုံး အလန့်တကြားတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ချက်ခြင်းပဲ သူ့အဖေက သူ ဘာမှ မလုပ်ခဲ့ဘူးလို့ ငြင်းတယ်။ မိသားစုဝင် တချို့က

အဖေပြောတာကို ယုံတယ်။ တချို့က သမီးပြောတာကို ယုံတယ်။ နှစ်ခြမ်းကွဲသွားတာပေါ့။ မိသားစုဘဝတစ်ခုလုံး ပြိုလဲသွားတယ်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်ရောက်တော့ မယ်ရီဒစ်တစ်ယောက် နောက်တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ခုကို ထပ်ပြီး သတိရသွားပြန်တယ်။ သူ့အဖေက ငယ်ငယ်က သူ့ကို ဘာမှမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုတာ။ သူတပ်အပ်ယုံခဲ့တဲ့ အတိတ်ဆိုးကြီးက စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှု ခံယူနေရင်း သူ့ဦးနှောက်က အလိုလိုဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ အရာကြီးဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီမှာ ယူကျုံးမရဖြစ်သွားတာပေါ့။ သူ့အဖေကို ပြန်တောင်းပန်၊ မိသားစု အရင်လိုပြန်ပေါင်းစည်းဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ကျသွားပြီး။ အရင်လိုဘယ်လိုမှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ အဖေသေသွားတဲ့ အချိန်ထိပဲ။

ဒီလိုဖြစ်တာ မယ်ရီဒစ် တစ်ယောက်တည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ မယ်ရီဒစ်ရဲ့ ကျွန်မနှင့် မှတ်ဉာဏ်အမှားများ၏ အဖြစ်မှန် ဆိုတဲ့ ဘဝမှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတယ်။ ၁၉၈၀ ဝန်းကျင်လောက်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတဝန်းမှာ ဒီလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ပါတယ် ဆိုပြီး မိသားစုဝင်တွေကို စွပ်စွဲတဲ့ တခြားလူငယ်တွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာမှဖြစ်ခဲ့တာမဟုတ်ဘူးရယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးအဖွဲ့အစည်းတွေက ကျွန်မတို့သားတွေသမီးတွေကို ပြုစားလိုက်ပါတယ်လို့ ထင်တဲ့ မိသားစုတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ရဲတွေလိုက်ပြီးစုံစမ်းတော့လည်း ဘာမှမတွေ့ဘူး။

အနိုင်ကျင့်ခံရပါတယ်လို့ ထင်တဲ့သူတွေ ဘာဖြစ်လို့အလျှို့အိုပေါ်လာကြတာလည်း။ ဘာလို့ ၁၉၈၀ ဝန်းကျင်မှာပဲဒီလိုဖြစ်တာလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ဖို့အောင်။

ငယ်ငယ်တုန်းက တစ်ဆင့်စကားတစ်ဆင့်နား ဆိုတဲ့ စားနည်းကို ကြားဖူးလား။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ နားနားကပ်ပြီး ပဲခူးကို တိုးတိုးလေးပြော။ သူက နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ပြန်ပြော။ နောက်

တစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်ကို ပြန်ပြော။ ဆယ်ယောက်မြောက် လောက်မှာ ပထမပြောထားတဲ့ စကားနဲ့တခြားစီဖြစ်နေပြီ။ မှတ်ဉာဏ် ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို မှတ်မိတယ်ဆိုပါစို့။ ရက်နည်းနည်းကြာ တော့ မှတ်မိထားတဲ့အရာက နည်းနည်းလေးပြောင်းသွားတယ်။ နောက်တစ် ယောက်ကို ပြန်ပြောပြတော့ လိုတဲ့နေရာလေးတွေကို ဖြည့်ပြောရတယ်။ နောက်တစ်ခါ နောက်တစ်ယောက်ကို ထပ်ပြောတော့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှတ်မိ အောင်မနည်းပြန် စဉ်းစားရင် ဖြည့်ပြောရတာတွေများလာတယ်။ နောက် တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ယောက်၊ နောက်ထပ်လူတွေကို ပြောရင်းဖြည့်ရင်း၊ ကိုယ်ဖြည့်ပြောထားတာတွေကို တကယ်ယုံလာတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အရက်မူးတဲ့အခါဆိုပိုဆိုး။ ပြောရင်း၊ ဖြည့်ရင်း အမှန်တရားက တစ်ဝက် လောက်ပဲကျန်တော့တယ်။ အမူးပြေသွားတော့ ကိုယ်ပြောလိုက်တာ အမှန် ချည်းပဲ မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိမ်ပြောတာလို့ အဖြစ် မခံနိုင်တော့ ဒါအမှန်ပဲဆိုပြီးဆက်ပြော။ ဘုရားစူး၊ တကယ်ပြောတာ၊ မိုးကြိုး ပစ်။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရင်း လက်ဆင့်ကမ်းရင်း ငါးနှစ်လောက်ကြာတော့ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဒီလိုဖြစ်ဖူးတယ် ခင်ဗျားလည်းဖြစ်ဖူးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်ဖူးတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲရိုးသားရိုးသား၊ ဘယ်လိုပဲ သဘောရိုးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ရဲ့ ပြင်မရတဲ့ အားနည်းချက် ကြောင့် ချုံပြီးပြောဖူးတယ်။ ချုံပြီးပြောဖူးမယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံကို က တိကျဖို့ထက် မြန်ဆန်ခြင်းကို အားပေးတာကိုး။

ကျွန်တော်တို့ မှတ်ဉာဏ်တွေက သိပ်အားကိုးလို့ မရဘူး (အားကိုး လို့မရလို့ မျက်မြင်သက်သေ ဆိုတာတောင် တရားရုံးမှာ အပြည့်အဝမယုံ ကြည့်တော့ဘူး)။ ဒါ့အပြင် ဦးနှောက်က တစ်ခါတစ်လေ ဘက်လိုက်တတ် သေးတယ်။

ဘယ်လိုဘက်လိုက်သလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က လက်ရှိအခြေ အနေကို နားလည်ဖို့ကြိုးစားရင် ကိုယ်သိထားတဲ့ ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် အလိုလိုညှိပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်လက်ခံတာကို ပိုမှန်တယ်လို့ထင်စေတာ။ ဥပမာ သူငယ်ချင်းတစ် ယောက်နဲ့ ကိုယ်နဲ့အရမ်းချစ်ကြတယ်လို့ ခံယူထားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလိုခံယူ ထားတော့ မှတ်မိသမျှ အမှတ်တရတွေက အကောင်းတွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသူငယ်ချင်းနဲ့ မတည့်တော့ဘူး၊ ကြည့်မရတော့ဘူးဆိုရင် မှတ်မိတဲ့အရာ တွေက နည်းနည်းပြောင်းလာပြီ။ ကိုယ်အခု လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ကြည့်မရ တဲ့စိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင်ပေါ့။ မှတ်ထားတဲ့ အမှတ်တရ တွေကပါ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလာတယ်။ မနှစ်က ခရစ္စမတ်လက်ဆောင် ပေးထားတာကို ပြန်စဉ်းစားရင်တောင် ဒါငါ့ကို သက်သက်ကြော့ပြီး ပေး သွားတာလို့ ထင်ချင်လာတယ်။ ဟိုးတစ်ခါတုန်းက သူ့အလှူကို ဖိတ်ပို့ မေ့သွားတာကိုလည်း မတော်တဆမေ့သွားတာလို့ မထင်တော့ဘူး တမင် မဖိတ်တာပဲ လို့ ထင်လာတယ်။

မယ်ရီဒစ်ရဲ့ လုပ်ကြံဇာတ်လမ်းကို ပိုနားလည်အောင် သူတန်ဖိုးထား တဲ့အရာတွေကို သေသေချာချာလေ့လာကြည့်ရအောင်။ ပထမအချက်၊ မယ်ရီ ဒစ်ဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သူ့အဖေနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး မနေခဲ့ရဘူး။ ဒုတိယတစ်ချက်၊ မယ်ရီဒစ် တွေ့သမျှယောက်ျားတွေကလည်း အချိုးမပြေ ဘူး။ အိမ်ထောင်ကလည်း ကွဲထားတယ်။

ဒီတော့ သူတန်ဖိုးထားတဲ့ အမျိုးသားများထံမှ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဆို တာကြီးကိုရဖို့ သိပ်အခြေအနေမကောင်းဘူး။

၁၉၈၀ အစပိုင်းလောက်မှာ မယ်ရီဒစ်တစ်ယောက် ကလေးသူငယ် တွေ အနိုင်ကျင့်ခံရမှုကို လေ့လာရင်း အမျိုးသမီးရေးရာ လောကခံသူတစ် ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ကလေးတွေ အနိုင်ကျင့်ခံရလာတွေကို တစ်ခုပြီး တစ်ခုတွေ့ရတယ်။ အဖေကိုယ်တိုင်၊ အမေကိုယ်တိုင်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အနိုင်ကျင့်တာခံရတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ စကားတွေပြောဖြစ်တယ်။ ဒီ အကြောင်း စာတမ်းတင်တော့လည်း သူကောက်ချက်ချထားတဲ့ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင် ကျင့်ခံရမှုဦးရေ) ကလည်း ပုံမှန်ထက်သုံးဆလောက်များနေတာကို နောက်ပိုင်း စာတမ်းတွေနဲ့ တိုက်ကြည့်တော့ တွေ့ရတယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ မယ်ရီဒစ်နဲ့ တခြားအမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ် သူတွေဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးကလည်း သူနဲ့ဘဝတူ။ အနိုင်ကျင့် ခံရဖူးတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးရဲ့ အတိတ်ဆိုးကြောင့် မယ်ရီဒစ်က သူ့ကိုယ်သူ ချစ်သူကိုကယ်တင်ရတဲ့ ကယ်တင်ရှင်ကြီးအဖြစ် ခံစားလာရတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးကလည်း မယ်ရီဒစ်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကိုခံရဖို့ သူ့အတိတ်ဆိုးကို လက်နက်တစ်ခုလို အမြဲထုတ်ထုတ်သုံးတယ်။ (အခန်း ၈ မှာ ဒီအကြောင်း ကို အသေးစိတ် ဆက်ပြောပြမယ်)။ မယ်ရီဒစ်နဲ့ သူ့အဖေကြားက ဆက်ဆံရေးကလည်း ပိုဆိုးလာတယ်။ (လိင်တူချင်းကြိုက်တာကို အဖေက အားမပေးတာလည်း ပါတယ်)။ ဒါနဲ့မယ်ရီဒစ်တစ်ယောက် စိတ်ကျန်းမာ ရေးအကြံပေး ဆရာဆီ ခဏခဏသွားဖြစ်လာတယ်။ အကြံပေးတဲ့သူက လည်း သူ့ခံယူချက်နဲ့သူ။ မယ်ရီဒစ်တစ်ယောက် ဒီလိုဖြစ်နေတာ တကယ်က အလုပ်တွေများလွန်းလို့၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလို့၊ ပေါင်းသင်းနေတဲ့ ချစ်သူအမျိုးသမီးက အနိုင်ကျင့်လွန်းလို့ဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် ဒါကို ဆရာဝန်က မယုံဘူး။ (မျက်စိရှေ့မှာ ရှိတဲ့အဖြေကို မယုံတာပေါ့)။ ဒါတခြားတစ်ခုခုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဟိုးအထဲမှာ ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ကြီး တစ်ခုခုရှိနေလို့ပဲလို့ ကောက်ချက်ချလိုက်တယ်။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် အဲဒီနှစ်ပိုင်းမှာပဲ အိပ်မေ့ချပြီး ရောဂါကုတဲ့ ကုထုံးက ခေတ်စားစပြုလာတယ်။ လူနာကို သတိလစ်သလိုဖြစ်သွားအောင် စိတ်ညှို့၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာတွေကို ဖွင့်ဟခိုင်းတဲ့နည်း။

ကြည့်ဦး။ မယ်ရီဒစ်ဘဝက သနားစရာ။ နေ့တိုင်းဖတ်နေတဲ့ စာတွေ ကလည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့ ကလေးတွေအကြောင်း။ အဖေ

ကိုလည်း စိတ်ကနာတယ်။ ယောက်ျားတွေနဲ့လည်း အဆင်မပြေ။ သူနဲ့ ချစ်သူဖြစ်နေတဲ့ သူကလည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရဖူးသူ။ စိတ်ကျန်း မာရေးဆေးခန်းကို နေ့တိုင်းသွား။ ဆိုဖာပေါ်မှာ လှဲအိပ်။ စိတ်ညှို့ခံ။ အဖြစ်ဆိုးတစ်ခုခု၊ စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုခုရှိကိုရှိတယ် ဆိုပြီး ဆရာကပြော။ စဉ်းစားစမ်း။ သေသေချာချာ စဉ်းစား။ ဒီနေ့စဉ်းစားလို့ မရရင် မနက်ဖြန် ထပ်လာခဲ့။ ဒီလို မရှိတဲ့ဟာကို အတင်းစဉ်းစားခိုင်း။ ဒီတော့သူ့စိတ်ထဲမှာ တကယ်မရှိတဲ့ အတိတ်ဆိုးကြီးကို ဖန်တီးလိုက်တာ ဘာမှမဆန်းဘူး။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကအတွေ့အကြုံတွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား ခံစားချက်တွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် အမြဲကြိုးစားနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ မရင်းနှီးတဲ့ အတွေ့အကြုံ သစ်တွေက အများကြီး။ ကိုယ်မထင်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကြုံရ တဲ့အခါ လက်ခံထားပြီးသား ခံယူချက်တွေက အမြင်သစ်တွေအတွက် နေရာဖယ်မပေးချင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ အတွေ့အကြုံအသစ်ကို ခံယူချက် အဟောင်းတွေနဲ့ အလိုလိုအစားထိုးပစ်လိုက်မိတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဦးနှောက် က တကယ်မရှိတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ဖန်တီးပေးတတ်တယ်။ ကိုယ်ယုံချင် တာကို ဆွဲတွေးတော့တာပေါ့။

၁၉၈၀ နဲ့ ၁၉၉၀ ကြားမှာ အပြစ်မရှိတဲ့သူတွေ အမြောက်အမြား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုတွေနဲ့ မှားယွင်းစွာ စွပ်စွဲခံခဲ့ရတယ်။ မယ်ရီဒစ် လိုပဲ။ စွပ်စွဲခံရတဲ့သူ တော်တော်များများ ထောင်ကျတဲ့သူလည်း ကျကုန် တယ်။

ဘဝမှာ မကျေနပ်ချက်တွေ အရမ်းများနေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီလို စိတ်ကိုလှည့်ဖြားတဲ့ ကုထုံးတွေ၊ မိဒီယာတွေက ဝိုင်းမြှောက်ပေးတာတွေက သိပ်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်မယူချင်တော့ မသိစိတ်က စိတ်ကူးယဉ် အဖြစ်ဆိုးတွေကို ဖန်တီးပြီး ဒုက္ခသည်အဖြစ်အသွင်ပြောင်း ပစ်လိုက်တာ။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို တူးဖော်တဲ့ကုထုံးပေါ့။ ဒီကုထုံးက

တစ်ချို့သူတွေရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို အပြင်မှာတကယ်ဖြစ်လာသလို ထင်လာစေတယ်။

ဒီလိုဖြစ်တဲ့သူတွေများလွန်းလို့ ဒီရောဂါကို “အမှတ်မှားတဲ့ရောဂါ” ဆိုပြီး သီးသန့်နာမည်တပ်ခေါ်ကြတယ်။ တရားရုံးတွေမှာ သက်သေယူတဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကအစ ပြောင်းလိုက်ရတယ်။ တချို့ စိတ်ကျန်းမာ ရေး အကြံပေးတွေဆို အိပ်မွေ့ချနည်းလမ်းကြောင့် တရားစွဲခံရတယ်။ ဒီကု ထုံးကို ကြာလာတော့ လူတွေကမသုံးရဲတော့ဘူး။ ဒီထက် ခေတ်မီတဲ့ နည်းလမ်းအသစ်တွေပေါ်လာတယ်။ နောက်ပိုင်း ခေတ်မီလေ့လာချက်တွေ အရလည်း လူတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ထင်မြင်ချက်တွေဟာ မသေချာဘူး ဆိုတာ ပိုထင်ရှားလာတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိဖို့” “ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို လုပ်ဖို့” အစရှိတဲ့ အကြံပေးချက်တွေ ကြားဖူးမှာပါ။

ဒါပေမယ့်တကယ့်အဖြေမှန်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချင့်ချိန်ပြီး ယုံကြည် ဖို့ပါ။ စိတ်ဆိုတာ မသေချာမရေရာဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်တွေ ယုံကြည်ချက်တွေကို ပိုပြီး မေးခွန်းတွေ မထုတ်သင့်ဘူးလား။ လူဆိုတာ အမှားနဲ့ မကင်းဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲမေးခွန်းထုတ်နေခြင်းကသာ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းမဟုတ်ဘူးလား။

ဒီမေးခွန်းတွေက ကြောက်ဖို့ကောင်းရင်လည်းကောင်းမယ်၊ စိတ်ပူ စရာဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလမ်းကသာ ကျွန်တော်တို့ကို အတွက် ပိုစိတ်ချရတဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။ မောဟတွေထဲကနေ လွတ်မြောက် ဖို့ နည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

အပိုင်တွက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်

ဆူရှီဆိုင်တစ်ခုမှာ။ အီရင်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးက ကျွန်တော်နဲ့မျက်နှာ ခြင်းဆိုင် ထိုင်နေတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာကို မယုံတဲ့အကြောင်း

ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတယ်။ ဆာကေး တစ်ပုလင်းလုံးလည်း သူတစ်ယောက် တည်းသောက်တာ ကုန်ပြီ။ (နောက်တစ်ပုလင်း ထပ်ဖောက်မလို့ ပြင်တယ်)။ သခွားသီးလိပ်လေးလိပ်လောက် စားပြီးပြီ။ ကျွန်တော်တို့ထိုင်နေတာ သုံးနာရီ လောက်တောင်ရှိပြီ ထင်တယ်။

သူနဲ့တွေ့ဖို့ ကျွန်တော်က စီစဉ်တာမဟုတ်ဘူး။ အီရင်က ကျွန်တော့် လိပ်စာကို အင်တာနက်မှာရှာပြီး လေယာဉ်နဲ့ လိုက်လာတာ။
ဒါ ဒုတိယအကြိမ်။

အရင်တစ်ခါကလည်း ကျွန်တော့်ကိုလာတွေ့သေးတယ်။ အီရင်က သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်ဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူယုံနေတာ။ ဒါပေမယ့် ရင်ဆိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်အကူအညီလိုတယ်ဆိုပဲ။ ဘာအကူအညီလိုသလဲဆိုတာ တော့ ကျွန်တော်လည်း နားမလည်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကို သူ့ချစ်သူအဖြစ်လို ချင်တယ်လို့လည်း ပြောတယ်။ သုံးနာရီလောက်ရှင်းပြ၊ ဆာကေးတစ်ပုလင်း ကုန်သွားပြီ။ သူဘာလိုချင်သလဲ မရှင်းဘူး။

ဒါနဲ့ဆိုင်ထဲမှာ ကျွန်တော့် ကောင်မလေးလည်းရှိတယ်။ ကောင်မလေး ကို ခေါ်လာဖို့ အီရင်ကပဲ အကြံပေးတာ။ အချစ်ကိုမျှဝေဖို့ သူ့ဘက်က အခက်အခဲမရှိဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့်ကောင်မလေး (အခုတော့ ကျွန်တော့်ဇနီး) အနေနဲ့ သူ့အတွက် စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူးလို့လည်း ပြောသေးတယ်။

၂၀၀၈ လောက်တုန်းက ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ အီရင်နဲ့စတွေ့တာ။ သဘောကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါပဲ။ နာမည်ကြီးကျောင်း တစ်ခု ကနေဘွဲ့ရပြီး ရှေ့နေအလုပ်လုပ်နေတာ။ နည်းနည်းတော့ ကြောင်တောင် တောင်နိုင်မှန်း သတိထားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ကလေးက ချစ်စရာပေး။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်သူနဲ့ အိပ်လိုက်တယ် ဆိုပါတော့။

တစ်လလောက်ကြာတော့ သူ့ရှိတဲ့ မြို့ကိုပြောင်းလာဖို့ ကျွန်တော့် ကို ခေါ်တယ်။ သူနဲ့တူတူလာနေပေါ့။ ရုတ်တရက်ကြီး။ ကျွန်တော့်ခေါင်း ထဲက သတိပေးချက် မီးသီးက အဲဒီတော့မှ လင်းလာတာ။ ကျွန်တော်

လည်း လန့်ပြီးသူနဲ့အဆက်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီမှာ အီရင်က အဆက်
ဖြတ်ရင် သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေမယ်ဆိုပြီး ခြိမ်းခြောက်ပါလေရော။ ချက်
ခြင်းပဲ အီးမေးထဲမှာရော တခြားလူမှုကွန်ယက်တွေမှာပါ ကျွန်တော်သူ့ကို
ဘလော့လိုက်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီလောက်နဲ့ပြီးမသွားဘူး။

ကျွန်တော်နဲ့ မတွေ့ခင် နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက အီရင်ကားတိုက်
ပြီး သေမလိုဖြစ်ဖူးတယ်။ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်တာပါ ခဏရပ်သွားတာ။
ဆရာဝန်တွေက သူ့ကို သေသွားပြီလို့ ပဲထင်တာ။ ကိုယ်ခန္ဓာက အလုပ်
မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အံ့ဩစရာပဲ။ သူ့အသက် ပြန်ရှင်လာတယ်။
သေရွာကပြန်လာတော့ အီရင်က အရာရာအကုန်ပြောင်းလဲသွားပြီလို့ ထင်
သွားတယ်။ နတ်သမီးနတ်သားတွေ၊ တမလွန်ဘဝရဲ့ စွမ်းအင်တွေ တား
ရောကတ်တွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ အကြားအမြင်ရသလိုလို
ဘာလိုလို သူ့ကိုယ်သူယူဆလိုက်တယ်။ သူ ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့တော့
ကျွန်တော်ဟာ သူ့ဖူးစာဘက်ပဲတဲ့။ သူ့အာရုံထဲမှာ မြင်ပြီးသားပေါ့လေ။
နှစ်ယောက်သား ကမ္ဘာကို ကယ်တင်မယ်။ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်
တိုက်ပွဲဝင်မယ်ပေါ့။ သူပြောတာတွေကို ကျွန်တော်လည်း သိပ်နားမလည်
ဘူးရယ်။

သူ့ကို ဘလော့ပြီးသိပ်မကြာဘူး အီးမေးလ် လိပ်စာအသစ်နဲ့ ထပ်
ပြီးစာတွေပို့တယ်။ တစ်ရက်တည်း တစ်ဒါဇင်လောက်ပို့တဲ့ အချိန်တွေ
လည်းရှိတယ်။ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး အီးမေးလ်တွေ။ Facebook အကောင့်
အတုတွေ၊ Twitter အကောင့်အတုတွေလုပ်ပြီး ကျွန်တော့်ကိုရော ကျွန်တော့်
အသိတွေကိုပါ ဆက်တိုက်လိုက်နှောင့်ယှက်တယ်။ ကျွန်တော့် ဝက်ဘ်ဆိုက်
နဲ့ တစ်ပုံစံတည်းတူတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တောင် လုပ်လိုက်သေးတယ်။ ကျွန်တော်
သူ့ကို ဘယ်လိုလိမ်ညှာပြီး ထားခဲ့တဲ့အကြောင်း ဆက်တိုက်တင်တယ်။
သူ့ကို လက်ထပ်ဖို့ ကတိပေးပြီး ညာသွားတယ်ဆိုပြီး စွပ်စွဲတယ်။ ဒါနဲ့

အဲဒီ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဖျက်ပေးဖို့ ကျွန်တော်လည်း တောင်းဆိုရတော့တာ
ပေါ့။ ဒီတော့ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ သူနဲ့လာတွေ့မှ ဖျက်ပေးမယ်ဆိုပြီး
ပြန်ပြောတယ်။ သူလုပ်ပေးနိုင်တာ ဒါအကုန်ပဲ ဆိုပဲ။

သူ့စိတ်ထဲမှာ တပ်အပ်စွဲနေတာရှိတယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဘုရား
သခင်က ပေါင်းဖက်ဖို့ ဖန်ဆင်းပေးလိုက်တဲ့ ချစ်သူတွေတဲ့။ ညဘက်ဆို
လည်း နတ်သားတွေက အိပ်မက်တွေလာပေးတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ လက်တွဲ
ဖို့။ လက်တွဲပြီး ကမ္ဘာအသစ်တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ အာရုံတွေလာလာပေး
တယ်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းတရားကသာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာကို
တည်ဆောက်နိုင်မယ်တဲ့။ (ဘုရားစူး၊ တကယ်ကို အဲဒီလိုပြောတာ)။

အခု ဆူရီဆိုင်မှာ တွေ့တဲ့အချိန်ကျတော့ သူ့အီးမေးလ်တွေ ပို့ထား
တာ ထောင်နဲ့ချီနေပြီ။ ကျွန်တော့်ဘက်က စာပြန်ပြန် မပြန်ပြန်၊ စိတ်ဆိုး
ဆိုး မဆိုးဆိုး ဘာမှမပြောင်းလဲဘူး။ သူ့ယုံကြည်ချက်က ဒုံရင်းဒုံရင်းပဲ။
ကျွန်တော်နဲ့ သူ့ဒီလိုဖြစ်နေတာ အခု ခုနှစ်နှစ်ရှိပြီ။

ဒီလိုနဲ့။ အဲဒီဆူရီဆိုင်လေးမှာ၊ အီရင်တစ်ယောက်နာရီနဲ့ ချီပြီး ပြော
နေတာတွေကို နားထောင်ရင်း၊ သူ့အကြားအမြင်ရတဲ့ အကြောင်းတွေ၊ ရောဂါ
တွေတောင် စိတ်စွမ်းအင်နဲ့ ကုပေးနိုင်နေပြီ ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ၊ သူ့မွေး
ထားတဲ့ ကြောင် အစာအိမ်ကျောက်တည်တော့ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ သူဘယ်
လိုကုပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ နားထောင်ရင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်
လာတယ်။

အီရင်ဟာ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ခြင်း ဆိုတဲ့အရာကို ဆေးစွဲသလို စွဲနေ
တာပဲ။ ဒေါ်လာထောင်ပေါင်းများစွာ အကုန်ခံပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ဧဟာ
ပြောပွဲတွေကိုလည်း သွားတယ်။ အချိန်တိုသင်တန်းတွေ အကုန်လုံးတက်
တယ်။ သူ့ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း သူ့သေသေချာချာသိတယ်။ ကျန်းမူ
တွေလည်း ရှိတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အရှုံးမပေးပဲ ဆက်လုပ်တယ်။ အမြဲတမ်း
လိုလို အကောင်းမြင်စိတ်ကလည်း အပြည့်။ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေကို စိတ်ကူး

ထဲမှာ ပုံဖော်၊ အပြင်မှာတကယ် ဖြစ်အောင်ကြိုးစားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီး စိတ်ကလည်း အပြည့်ရှိတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ယေရုက လာဇရပ်ကို ကယ်တင်သလို သူလည်း အိမ်ကကြောင်ကို စိတ်စွမ်းအား နဲ့ ဆေးကုနိုင်နေပြီပေါ့။ သောက်ပြဿနာပဲ။

သူ့ယုံကြည်ချက်ကြီး (ဒီလူနဲ့ မပေါင်းရရင် ကမ္ဘာပျက်မယ်) က သောက်တလွဲဖြစ်နေတော့ ဘယ်လောက်ကြိုးစား ကြိုးစားဘာမှမထူး ဘူးလေ။ ဘယ်လိုပဲအမှန်တွေလုပ်လုပ် မှန်တဲ့သူဖြစ်မလာတော့ဘူး။

သူ့ကိုယ်သူလည်း သိတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးတယ်။ သူလုပ် နေတာတွေက အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့်အတွက်ရော သူ့အတွက် ပါ မကောင်းဘူးတဲ့။ ဒါပေမယ့်...ဘာကြောင့်လဲတော့ မသိဘူး သူဘယ် လိုမှ ရပ်လို့ မရဘူးတဲ့။ သူ့စိတ်ထဲမှာ သူ ယုံကြည်ထားတာတွေအားလုံး မှန်တယ်လို့ပဲ ခံစားနေရတာကို ဖျောက်လို့မရဘူးတဲ့။

၁၉၉၀ လောက်မှာ မကောင်းဆိုးဝါးစိတ် ဆိုတာကို ရှိုင်းဘော်မိုက် စတာ ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်က စပြီးလေ့လာခဲ့တယ်။ မကောင်းတာလုပ်တဲ့ သူတွေ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်တာလဲဆိုတာကို လေ့လာတာပေါ့။

အဲဒီခေတ်လူတွေ ထင်ထားတာက မကောင်းတာလုပ်တဲ့ သူတွေ ဆိုတာ သူတို့စိတ်ထဲမှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆိုးမြင်စိတ်တွေများနေတာကြောင့် လို့ထင်ထားခဲ့တာ။ ဒါပေမယ့် ဘော်မိုက်စတာရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်တွေက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ပြောင်းပြန်ကြီး။ တချို့ ဆိုးပေဆိုတဲ့ လူတွေ တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေတာကိုတွေ့ ရတယ်။ ဘယ်သူတွေဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်နေတာ။ သူတို့လုပ်လိုက်တဲ့ သူများတွေကို နာကျင်စေတဲ့ဟာတွေ၊ ရိုင်းစိုင်းတဲ့အရာတွေကို အမှန်လို့ ကို ထင်နေတာ။

ဒီလိုထင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုံးဝမှန်တယ်လို့ ယူဆ ထားလို့ပဲ မဟုတ်လား။ ငါ မှန်တယ်၊ ငါလုပ်တာ တရားတယ်၊ မမှားဘူး

လို့ တပ်အပ်ယုံနေလို့ပဲလေ။ လူမျိုးရေးခွဲခြားဆက်ဆံတဲ့ သူတွေဟာလည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါဟာ ပိုမြင့်မြတ်တယ်လို့ထင်လို့ လုပ်နေတာပဲ။ ယုံကြည်မှု အစွန်းရောက်တွေဆိုရင်လည်း သေရင် နတ်ပြည်ရောက်မယ်လို့ တပ်အပ် ယုံထားတော့ အသေခံပုံခွဲကြဲ။ မိန်းကလေးတွေကို မုဒိမ်းကျင့်၊ မိန်းမတွေ ကို နှိပ်စက်တဲ့ယောက်ျားတွေဟာလည်း မိန်းမဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာသက်သက် ပဲလို့ ယုံကြည်ကြ။

မကောင်းဆိုးဝါး စိတ်ရှိတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကောင်း ဘူးလို့ မမြင်ဘူး။ သူတို့ကလွဲရင် ကျန်တဲ့သူတွေအကုန်လုံးဟာ မကောင်း ဆိုးဝါး တွေလို့ မြင်ထားတာ။

သေချာပေါက် အပိုင်တွက်ခြင်းဆိုတာ မရှိသင့်ဘူး။ မရှိသင့်တဲ့ အပြင် ဒီလိုအပိုင်တွက်ခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့လုံခြုံခြင်းကိုပါ ထိခိုက်စေတယ်။

လူတော်တော်များများမှာ အပိုင်တွက်ထားတာတွေ ရှိတယ်။ ငါလုပ် နေတဲ့အလုပ်က ဒီထက်ပိုပြီး လခကောင်းသင့်တယ် ဆိုပြီးသေချာပေါက် တွက်ထားတာမျိုး။ ဒီလောက်တော့ ပိုက်ဆံဝင်ရမယ်ဆိုပြီး ထင်ထားတာမျိုး၊ လခလည်း မတိုးလာရော စိတ်ထဲမှာ မလုံခြုံစဖြစ်လာပြီ။ တခြားသူတွေ ရာထူးတက်သွားတာတွေကိုပဲ ရွေးပြီးမြင်လာမယ်။ ငါ့ကိုညာခိုင်းနေတာ ဆိုပြီး ထင်လာမယ်။ အသိအမှတ်အပြုမခံရဘူး ဆိုပြီးထင်လာမယ်။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အပြုအမူအသေးလေးတွေကအစ။ တူတူပဲ။ ရည်း စားကောင်လေးရဲ့ ဖုန်းကိုယူကြည့်၊ မက်ဆေ့စ်ချ် တွေစစ်ကြည့်တာမျိုး။ သူငယ်ချင်းတွေကို ဟဲ့သူများတွေငါ့အကြောင်း ဘာပြောနေကြလဲ ပြောစမ်း ဆိုပြီး မေးတာမျိုး။ ဒီအသေးအမွှားလေးတွေဟာလည်း သေချာပေါက်သိ ချင်စိတ်ကြောင့် လုပ်နေတဲ့ အပြုအမူတွေပဲလေ။

ကောင်လေးဖုန်းကို ယူကြည့်တော့ မက်ဆေ့စ်ချ်တွေ ငါ့ချင်မှတွေ့ မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီမှာပြီးမသွားဘူး။ နောက်ထပ်ဖုန်းတစ်လုံးများ ငါမသိ အောင် ခိုးကိုင်နေလားဆိုတဲ့ စိတ်ကဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်မှာ ရာထူး

မတက်တော့ ကိုယ့်ကိုအသိအမှတ်မပြုဘူး၊ ငါ့ကိုညာခိုင်းနေတာ သေချာ ပြီလို့ ထင်တယ်။ ဒီလိုထင်တော့ ဘယ်သူနဲ့ စကားပြောပြော၊ ငါ့ကိုညာ ခိုင်းနေတယ်လို့ပဲ ထင်လာတယ်။ ဒီလိုထင်လေလေ၊ ရာထူးတက်ဖို့ ဝေး လေလေ။

ဒီလိုကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မလုံခြုံတော့တဲ့အခါတွေမှာ ကျွန်တော်တို့စိတ် ထဲကို အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်တွေဝင်လာတတ်တယ်။ ငါတို့ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လုပ်နေလို့တော့ မရဘူး။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ထင် လာတယ်။ မတရားဘူး။ ငါ့ကို မတရားလုပ်တဲ့သူတွေ ဒုက္ခရောက်သင့် တယ်ဆိုပြီး မြင်လာတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုတွေရဲ့ မူလအစက ဒါတွေပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာကို အပိုင်တွက်ထားတော့ မရတဲ့အခါမှာ သည်းမခံနိုင် တော့ဘူးလေ။

ပြောင်းပြန်နိယာမကို ထပ်သုံးကြည့်ရင် သိသာတယ်။ သေချာပေါက် အပိုင်တွက်ရင်း မသေချာ မရေရာမှုတွေနဲ့ မလုံခြုံဖြစ်လာတော့တာပဲ။

မသိခြင်းတရားကို လက်ခံရင် တခြားသူတွေကို ဝေဖန်ချင်စိတ်တွေ လည်း လျော့လာမယ်။ ဒီပုတ်ထဲကဒီပဲ တွေဆိုပြီး လူတွေကို ခြံပြီးကြည့် တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ ပျောက်သွားမယ်။ ဒီလူဟာ ဒီနေရာကလာလို့၊ ဒီလူ မျိုးဖြစ်နေလို့၊ ဒီအကျင့်တွေ ပါလာမှာပဲ ဆိုပြီး တပ်အပ်စွပ်စွဲတဲ့ စိတ်ကြီး လည်း လျော့သွားမယ်။

မသေချာခြင်း ဆိုတဲ့တန်ဖိုးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာပေါက် တွက်ထားတာတွေကိုလည်း လျော့စေတယ်။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ထင်ထား သလောက် ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ် မဟုတ်လား။ ထင်ထား သလောက် ရုပ်ချောချင်မှ လည်းချောမယ်။ ဘယ်လောက်အောင်မြင်မလည်း၊ ကျန်းမလည်းဆိုတာလည်း ကြိုမတွက်တော့ဘူး။ အသစ်အသစ်သောအရာ တွေကို ရဖို့ဆိုတာ မသေချာမှုတွေကိုလက်ခံ၊ မရေရာတဲ့ အတွေ့အကြုံ သစ်တွေကို ကြိုဆိုဖို့လိုတယ်။

ရင်းကျက်ခြင်းရဲ့ အခြေခံခွန်အားဟာ မသေချာခြင်းလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အကုန်သိပြီး၊ တတ်ပြီးသားလို့ ယူဆနေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ အသစ်အသစ် သော အရာတွေကို ထပ်ပြီးမသင်ယူနိုင်တော့ဘူးလေ။ မသိသေးတဲ့ အရာ ကိုသာ သင်ယူလို့ရတာမဟုတ်လား။ မသိတာကို မသိဘူးလို့ဝန်ခံလေလေ တကယ်နားလည်လာဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ပိုများလာလေလေပါပဲ။

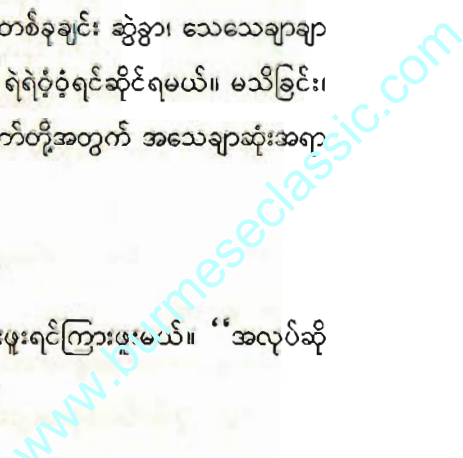
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အထင်အမြင်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံမှန်ကန် တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ပြည့်စုံသွားပြီ၊ ငါထင်တာ အမှန်ဆုံးပဲ ဆိုပြီးအပိုင် တွက်ထားရင် တကယ့်ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါ တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့ပဲ ဘူးခံငြင်းတတ်လာမယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ မသေချာမရေရာသော မှားယွင်းမှုတွေ ပါနေတတ် ပါလားဆိုပြီး လက်ခံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အမှားကိုလက်ခံနိုင်မှ၊ မသေချာမရေရာခြင်းကို လက်ခံနိုင်မှသာ တကယ်ရင့်ကျက်လာမှာ။

ကျွန်တော်တို့တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ၊ အလေးပေးတဲ့ အရာတွေကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အချက်က ဒီအရာ တွေအားလုံးဟာ သေချာပေါက်တွက်လို့ရတဲ့ အရာတွေမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကို လက်ခံဖို့ပါ။ ဒီမသေချာခြင်းတွေကို တစ်ခုချင်း ဆွဲခွာ၊ သေသေချာချာ လေ့လာ ဖို့လိုတယ်။ မသိခြင်းတရားကို ရဲရဲစွဲစွဲရင်ဆိုင်ရမယ်။ မသိခြင်း၊ မသေချာခြင်းဆိုတဲ့ အရာကသာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အသေချာဆုံးအရာ ဖြစ်ပါတယ်။

မန်ဆန်ရဲ့ ရှောင်ပြေးခြင်း ဥပဒေသ

ပါကင်ဆန်ရဲ့ ဥပဒေသကို ကြားဖူးရင်ကြားဖူးမယ်။ “အလုပ်ဆို တာ အချိန်ဆွဲပြီးလုပ်လေ ပိုရုပ်လေ”။



မာဖီရဲ့ ဥပဒေသကိုလည်း ကြားဖူးမယ်ထင်တယ်။ “လွဲနိုင်သမျှ လွဲဦးမှာပဲ”

နောက်တစ်ခါ ပါတီပွဲတွေသွားရင်း အထင်ကြီးစရာ စကားပုံအဆို အမိန့် တစ်ခုလောက်ပြောချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှောင်ပြေးခြင်း ဥပဒေသကို ပြောကြည့်ပါ။

“ကိုယ့်ခံယူချက်ကို တစ်ခုခုက ခြိမ်းခြောက်လာရင်၊ အဲဒီတစ်ခုခုဆီကနေ ထွက်ပြေးချင်လာတာပဲ။”

ဘာကိုဆိုလိုချင်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ထိပါးလာတဲ့ အရာတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရင်ဆိုင်ဖို့ထက် ရှောင်ပြေးဖို့ကို ပိုအားသာကြတယ်။

ကိုယ် ဘယ်လိုလူဆိုတာကို အတိအကျသိနေရင် ကျွန်တော်တို့ အတွက် ပိုသက်တောင့်သက်သာရှိတယ်လေ။ ဒီခံယူချက်ကို ခြိမ်းခြောက် လာသမျှဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကြောက်စရာတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီခြိမ်းခြောက်မှုဟာ ကောင်းတာလည်းဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ပိုက်ဆံတွေ အကုန်ဆုံးရှုံးသွားတာ ကိုယ့်ရဲ့တည်ငြိမ်နေတဲ့ ခံယူချက်ကို ခြိမ်းခြောက်သလို သိန်းတစ်သောင်း ထိပေါက်တာဟာလည်း ခံယူချက်ကို ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ အလုပ်ပြုတ်သွားခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်ဘယ်လိုသူလဲဆိုတာ သတ်မှတ်ထားတာကို ပြောင်း လဲစေသလို အောင်မြင်တဲ့အဆိုတော် တစ်ယောက်ဖြစ်သွားခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်သတ်မှတ်ချက်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ လူတွေ အောင်မြင်မှုကို ကြောက်တာ ဒါတွေကြောင့်လည်း ပါတယ်။ ကျရှုံးမှုကို ကြောက်သလိုပဲ။ နှစ်ခုစလုံးက ကိုယ်ပုံသေသတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ တွန်းအား တွေဖြစ်နေတာကိုး။

စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တယ်၊ ဝတ္ထုရေးရာမှာတော့ ကြောက်တယ်။ ရေးလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ငါသာမန် ရုံးစာရေးလေးပါလို့ သတ်မှတ်ထား

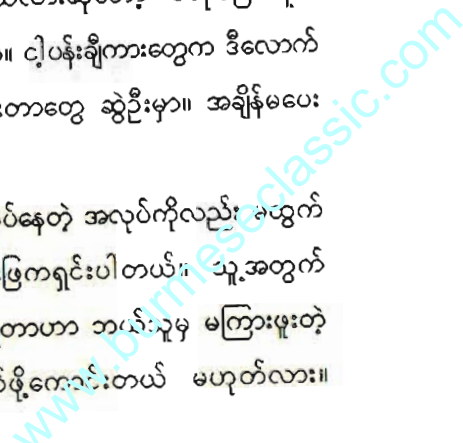
တာကို ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်လေ။ ယောက်ျားကိုပြောချင်တယ်။ ပိုပြီး ကြမ်း ကြမ်းလေး ချစ်ဖို့။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုပြောလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှက်ကြီး တဲ့ အမျိုးသမီးဆိုပြီး ခံယူထားတာကို စိန်ခေါ်ရတော့မယ်။ သူငယ်ချင်းကို ပြောချင်တယ်။ ဆက်မပေါင်းနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပြောလိုက် ရင် အားနာ ခွင့်လွှတ်တတ်သောသူကြီးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ် ထားတာကို ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်။

ဘဝမှာကြုံလာရတဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ လက် လွှတ်လိုက်ရတာတွေရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ထားတဲ့အမြင်၊ ပုံသေမှတ် ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေကြောင့် ဒီအခွင့်အရေးတွေကို အကောင်အထည် မဖော်ရတာတွေ။ ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို ထိခိုက်လာတဲ့ အခါ ရှောင်ပြေးဖို့ ခြေကလှမ်းထားပြီးသား။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ပန်းချီဆွဲတာ ဝါသနာပါ တဲ့သူ။ သူ့ပန်းချီကားတွေကို အွန်လိုင်းမှာ ရောင်းချတဲ့အကြောင်း ခဏခဏ ပြောတယ်။ နှစ်တော်တော်ကြာတဲ့ အထိပြောနေတုန်းပဲ။ ပိုက်ဆံတွေ ဘာတွေ စု၊ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေ ဘာတွေထောင်၊ ပန်းချီကားတချို့တောင် အွန်လိုင်း ပေါ် တင်လိုက်သေး။

ဒါပေမယ့် တကယ်ခြေစုံပစ်ဝင်သလားဆိုတော့ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခုက အမြဲရှိနေတယ်။ ငါ့ပန်းချီကားတွေက ဒီလောက် ကြီး မကောင်းသေးဘူး။ ဒီထက်ကောင်းတာတွေ ဆွဲဦးမှာ။ အချိန်မပေး နိုင်သေးလို့ပါကွာ။

နှစ်တွေပဲကြာသွားတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း ချွတ် ဖြစ်။ ဒီတိုင်းပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဖြေကရှင်းပါတယ်။ သူ့အတွက် ဘယ်သူမှမကြိုက်တဲ့ ပန်းချီဆရာ ဖြစ်ရတာဟာ ဘယ်သူမှ မကြားဖူးတဲ့ ပန်းချီဆရာဖြစ်ရတာထက် ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတယ် မဟုတ်လား။



ဘယ်သူမှမကြားဖူးတဲ့ ပန်းချီဆရာအဖြစ် ဆက်သွား နေရတာ သူ့အတွက် ပိုသက်တောင့်သက်သာ ရှိတယ်လေ။

နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိသေးတယ်။ ပါတီဆရာကြီးပေါ့။ ညတိုင်း အပြင်ထွက်၊ ကလပ်တက်၊ အရက်သောက်၊ မိန်းကလေးတွေ ဘယ်ညာတွဲလို့။ နှစ်တွေကြာလာတော့ ဒီလိုနေရာတာ အဆင်မပြေတော့ ဘူး။ အသက်လဲနည်းနည်းရလာပြီ။ အထီးကျန်ဆန်လာပြီ။ စိတ်ဓာတ်ကျ စပြုလာပြီ။ ဒီလို ပါတီတွေဆက်တိုက်သွားနေတဲ့ ဘဝကို စိတ်ကုန်လာ ပြီ။ တည်ငြိမ်တဲ့ မိသားစုဘဝတွေကို မနာလိုဖြစ်ချင်လာပြီ။ ပြောင်းလဲ ချင်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း တဖွဖွပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒဲ့ရင်းဒဲ့ရင်းပဲ။ အကြောင်းပြချက်တွေက မကုန်နိုင်။

သူပုံမှန်လုပ်နေကျအရာတွေကို ပြောင်းလိုက်ရင် သူ့ခံယူချက်ကို စွန့်လွှတ်ရတော့မယ်။ ငါက ပါတီဆရာကြီးဆိုတဲ့ ခံယူချက်။ သူသိတာ ဆိုလို့ ဒါပဲရှိတာ။ သူ့ကိုလူတွေချစ်နေ၊ ပေါင်းသင်းနေတာလည်း ပါတီပွဲ တွေကြောင့်။ ဒါကြီးကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ငါတော့ အသက်မရှိတော့ သလိုဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်နေတာကိုး။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ဖက်တွယ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေရှိတယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ကလည်း အမြဲအသင့်။ ဒီတန်ဖိုးတွေနဲ့ ဘဝကိုဖြတ် သန်းချင်တယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေကို မပြောင်းလဲသွားအောင် ထိန်းထားချင်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲချင်ရင်တောင် ဟင့်အင်းဆိုပြီးငြင်းပစ်တယ်။ ကျွန်တော် တို့ ဦးနှောက်က ကိုယ်သိတဲ့အရာတွေ၊ သေချာတဲ့အရာတွေပေါ်မှာ ဘက် လိုက်တတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါက သဘောကောင်းတဲ့ သူလို့ ပုံသေမှတ်ထားတော့ သဘောမကောင်းသင့်တဲ့ အခြေအနေတွေဆိုရင် ရှောင်ပြေးချင်တယ်။ ငါအရမ်းတော်တဲ့သူလို့ ပုံသေမှတ်ထားတော့ ဒါကို ထပ်ခါထပ်ခါ သက်သေပြရတော့မယ့် ခံယူချက်က အမြဲရှေ့ဆုံးမှာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်၊ ယုံကြည်တဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ဒါတွေကိုမပြောင်း

နိုင်သရွေ့ ထွတ်ပြေးချင်စိတ်၊ စိုးရွံ့စိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် သေချာသိခြင်း ဆိုတာ အန္တရာယ်များတဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခု ဖြစ်မနေဘူးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာနေခြင်းဆိုတာ အင်တော ကိုင်လိုက်သလိုပဲ။ လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။ အခွင့်အရေးအသစ်တွေကို ဆုံးရှုံးစေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာသိအောင် အရမ်းမကြိုးစားပါနဲ့။ မသိခြင်း ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ မသိခြင်းကြောင့်သာ အမြဲဆက်လက် ရှာဖွေစူးစမ်း ချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်လာမှာ။

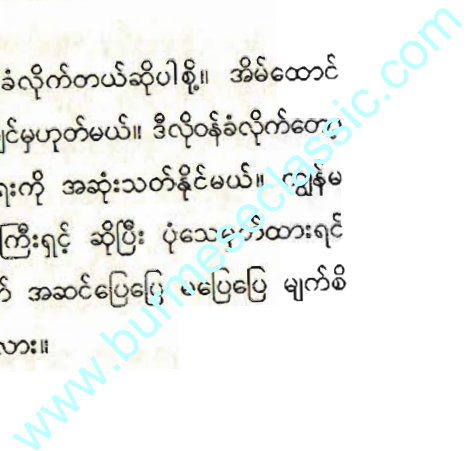
မသိခြင်းဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပိုပြီးလူသားဆန်စေတယ်။ ကိုယ်နဲ့အမြင်မတူတဲ့ တခြားသူတွေကိုလည်း ပိုနားလည်လာမယ်။

ငါဆိုတာကို စွန့်လွှတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ငါဆိုတဲ့အစွဲကို ဖျောက်ဖို့သင်ကြားထားတယ်။ ငါ ဆိုတဲ့အစွဲဟာ ကိုယ့်ကိုထောင်ချထားသလိုပဲ။ ဒီအစွဲတွေကို အကုန်စွန့်လွှတ် ပစ်ဖို့ပြောထားတယ်။ ငါစွဲတွေကို ဂရုမစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံသေမှတ်ထားတဲ့ အရာတွေ။ အသေမှတ်ထားတဲ့ ငါ ဘယ်လိုလူကွဆိုတဲ့ ခံယူချက်တွေ။ ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်နိုင်မှ ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်ခြင်းဆီကိုရောက်မယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဝန်ခံလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အိမ်ထောင် ရေးဆိုတာ ငါကျွမ်းကျင်တဲ့အရာ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ ဒီလိုဝန်ခံလိုက်တော့ မှ သူ့ရဲ့ ယုံယွင်းနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို အဆုံးသတ်နိုင်မယ်။ လျှောက် မကတော့ သိပ်တော်တဲ့အိမ်ထောင်ရှင်မကြီးရှင့် ဆိုပြီး ပုံသေမှတ်ထားရင် တော့ ဒါကြီးကို သက်သေပြဖို့အတွက် အဆင်မပြေပြေ မပြေပြေ မျက်စိ စုံမှိတ်ပြီး ဆက်ပေါင်းရမယ် မဟုတ်လား။



ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဝန်ခံလိုက်တယ်။ ဆရာတွေကို အာခံ၊ လူဆိုးလေးလုပ်နေတာ ငါတကယ်လူမိုက်ဖြစ်ချင်လို့ ဟုတ်ရဲ့လား။ လောကကြီးကို ကြောက်လို့ ကြောက်ရမ်းရမ်းနေတာလား။ ဒီလိုဝန်ခံမှ ရည်မှန်းချက်အသစ်တွေ ပြန်ရလာမယ်။ စာကျက်ချင်စိတ်၊ စာမေးပွဲအောင်ချင်စိတ်တွေ ပြန်ရောက်လာမယ်။ ငါလူမိုက်ကြီးလို့ အမြဲထင်နေရင်တော့ သွားပြီ။

စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တဲ့ ရုံးစားရေးလေးလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တာ ဘာထူးဆန်းလဲ။ ရုံးစာရေးဖြစ်တာလည်း ဘာမှထူးဆန်းတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ငါရေးတဲ့ဝတ္ထုကလည်း ဘာမှထူးထူးခြားခြားမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဝန်ခံလိုက်ရင် ရေးစရာရှိတာဆက်ရေး၊ လုပ်စရာရှိတဲ့ ရုံးအလုပ်ဆက်လုပ်။ ကျိန်းသေပေါက်အောင်မြင်မယ့် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ရေးနိုင်မယ့်သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်ထားရင်တော့ မဝံ့မရဲစိတ်တွေနဲ့ပဲ ဘာမှလုပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်ပြောလို့ စိတ်နာချင်ရင်နာမယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ဒုက္ခတွေဆိုတာ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေမှ မဟုတ်တာ။ လူတိုင်း ဒီလိုပါပဲ။ ဒီအစွဲတွေကို စွန့်လွှတ်ရတာ ခွန်အားကို တိုးစေပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့ သေချာခြင်းတွေမှာ ငါဆိုတဲ့ကောင်ကသူများနဲ့ မတူဘူး လို့ထင်တဲ့စိတ်က တစ်ဝက်လောက်ပါနေတယ်။ ကိုယ်စီးနေတဲ့ လေယာဉ်ကျမှရွေးပြီး ပျက်ကျမယ်လို့ ထင်သလိုပေါ့။ ဒီလိုပဲ... ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အလုပ်ကိုမှ ရွေးပြီးအပြစ်တင်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုအားလုံးက ဝိုင်းပြီးလှောင်နေတယ်။ ဒီလိုထင်တာတွေ အကုန်လုံးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ- ငါတစ်ယောက်ပဲ ထူးခြားနေတာ၊ ငါနဲ့ဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး။ အားလုံးက အတူတူတွေချည်းပဲ၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကွဲနေတာ ဆိုတဲ့စိတ်က တွဲလျက်ပါနေတယ် မဟုတ်လား။

ဒါတကယ်တော့ တမင် အဆိုးမြင်နေတာ။ ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကတော့ လူများနဲ့မတူဘူး၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ

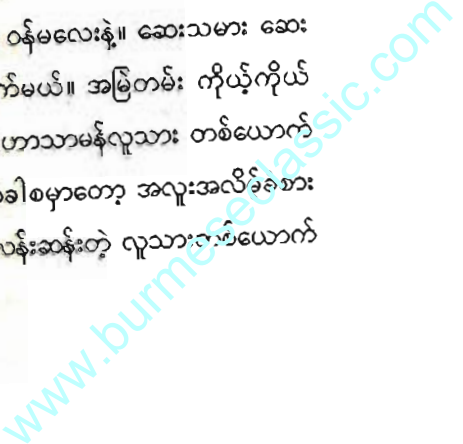
ရွေးဖြစ်တာလို့ ထင်တာ။

ကျွန်တော်အကြံတစ်ခုပေးမယ်။ လူထူး မဖြစ်ချင်နဲ့၊ သူများနဲ့ မတူတဲ့သူ မဖြစ်ချင်နဲ့။ ပုံမှန်စံနှုန်းတွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထား။ ကြယ်တစ်ပွင့်လို ဉာဏ်ကြီးရှင်ကြီး တစ်ယောက်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမြင်နဲ့။ ဒုက္ခသည်တစ်ယောက်လို၊ ကံအဆိုးဆုံးသူ တစ်ယောက်လိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မမြင်နဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံမှန်လူတစ်ယောက်လိုပဲ သဘောထား။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်၊ စာရေးဆရာတစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၊ တီထွင်ဖန်တီးသူ တစ်ယောက်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတာက သာမန်မဟုတ်ပဲ ထူးထူးခြားခြား အရာတွေပဲဖြစ်နေရင် အရာတိုင်းရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခံရတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရိုးရှင်းဆုံး၊ သာမန်အဖြစ်ဆုံး လူတစ်ယောက်အဖြစ် မြင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သူမတူအောင် ထူးချွန်တဲ့သူ၊ အများထက်ပိုတော်တဲ့သူ၊ မယုံနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်ကောင်းတဲ့သူ၊ အဖြစ်အဆိုးဆုံး ဒုက္ခသည်ကြီး၊ လူတကာ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့သူ၊ စတဲ့ တခမ်းတနား ထူးထူးခြားခြား သတ်မှတ်ချက်တွေကို ရှောင်ပါ။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေဟာ ခင်ဗျားကို အခွင့်ထူးခံစိတ်ဝင်သွားစေတယ်။ ကိုယ့်ကို သီးသန့်အထူး နေရာမှာထားပြီး ဆက်ဆံပေးဖို့ လောကကြီးကို တောင်းဆိုနေတာပဲ။

ဒါတွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်ထည့်ဖို့ ဝန်မလေးနဲ့။ ဆေးသမား ဆေးဖြတ်သလိုပဲ။ အစပိုင်းကတော့ ခံရသိပ်ခက်မယ်။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထူးခြားတယ်လို့ ထင်နေရာကနေ ငါဟာသာမန်လူသား တစ်ယောက်လို့ မြင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လွယ်ပါ့မလဲ။ ဖြတ်ခါစမှာတော့ အလူးအလိမ်ခစားရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်သွားရင်တော့ လန်းဆန်းတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။



သေချာခြင်းတွေကို ဘယ်လိုလျှော့ရမလဲ

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တွေ၊ သေချာခြင်းတွေဟာ အန္တရာယ်များတယ်။ ဟန်ချက်ညီတဲ့ ဘဝကိုရဖို့ မသေချာခြင်းဆိုတာ လိုကိုလိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးခွန်း ထုတ်တာ၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို သံသယမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်တာဟာ အခက်ဆုံး အလေ့အကျင့်တစ်ခုပဲ။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အပိုင်တွက်တဲ့ ပုံသေသတ်မှတ်တဲ့ စိတ်တွေကိုဖျောက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးရမယ့် မေးခွန်းတချို့အောက်မှာပြောထားပါတယ်။

မေးခွန်း ၁-ငါ မှားနေသလား

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မကြာသေးခင်ကပဲ စေ့စပ်လိုက် တယ်။ သူနဲ့ယူမယ့်ယောက်ျားက စိတ်ချရပါတယ်။ အရက်မသောက် ဆေး လိပ်မသောက်။ မိန်းမကိုလည်း မနှိပ်စက်ဘူး။ ခင်ဖို့လည်း ကောင်းတယ်။ အလုပ်အကိုင်လည်း မဆိုးဘူး။

ဒါပေမယ့် စေ့စပ်ပြီးကတည်းက သူငယ်ချင်းရဲ့ အစ်ကိုက သူညီမ ကို နေ့တိုင်းလိုလို အပြစ်တင်တယ်။ အဲဒီကောင်နဲ့ယူရင် ဒုက္ခရောက်မယ်။ နင်မရင့်ကျက်သေးဘူး။ ခံစားချက်ကို ဦးစားပေးလွန်းတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းက သူ့အစ်ကိုကို ပြန်မေးတယ်။ “နင်ဘာဖြစ်နေတာလည်း။ ဘာတွေဒီလောက်တောင် ကြည့်မရဖြစ်နေတာလဲ” ပေါ့။ အဲဒီလိုမေးတော့ လည်း သူ့မှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိတဲ့အကြောင်း။ စေ့စပ်လို့ ပြဿနာရှာနေ တာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်း။ မောင်နှမ အချင်းချင်းတာဝန်ရှိလို့ သတိပေး နေရတာ ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေပဲပြောတယ်။

ဒီအစ်ကိုမှာ တစ်ခုခု စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေတာက အသိသာ ကြီး။ သူမိန်းမယူရမှာ ကြောက်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ညီမကို သဝန်တိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိန်းမမရ၊ လူပျိုကြီးဖြစ်နေလို့ သူ့ကိုယ်သူ

အားငယ်စိတ်ကြောင့် လူများအိမ်ထောင်ပြုတာကို မနာလိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ တစ်ခုခုဖြစ်နေတာတော့ အသိသာကြီး။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုယ် သူ ဘာဖြစ်နေသလဲသိလား ဆိုတော့လည်း မဖြေနိုင်ဘူးမဟုတ်လား။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်တဲ့နေရာမှာ တော်တော်ညံ့တဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုး။ ကိုယ်မနာလိုဖြစ်နေရင်၊ သဝန်တိုနေရင်၊ စိတ်တိုနေရင် လည်း ဒီလိုဖြစ်နေတာကို သတိထားမိတာ ကိုယ်ပဲနောက်ဆုံးဖြစ်နေတတ် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်နေသလဲသိဖို့ဆိုတာ ကိုယ်အပိုင်တွက်ထား တာတွေကို မေ့မစ်၊ မသေချာခြင်းတရားကို လက်ကိုင်ပြု၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမြဲမေးခွန်း ထုတ်နေဖို့လိုတယ်။

“ငါမနာလိုဖြစ်နေတာလား...ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်ဖြစ် တာလဲ” “ငါစိတ်ဆိုးနေတာလား” “သူ ပြောတာများ မှန်နေလား၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ကာကွယ်ချင်စိတ်များနေတာလား”

ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးတွေကို မေးတတ်ဖို့ အကျင့်လုပ်ထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးခြင်း ဆိုတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ ရိုးရိုးလေးပါ။ ဒီလို ပြန်မေးခြင်းဖြင့် ပိုပြီး လူသားဆန်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ် ချင်းစာစိတ်လည်း ပိုရှိလာမယ်။ လူသားဆန်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဟာ ပြဿနာတော်တော်များများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် သော့ချက်တွေပဲ မဟုတ် လား။

အရေးကြီးတာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါမှားနေလား လို့ ပြန်မေးပေမယ့် တကယ်မှားနေတာလည်းဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ တခါတလ ကျရင် ကိုယ်မှန်ချင်လည်း မှန်နေနိုင်တယ်လေ။ မေးခွန်းထုတ်ခိုင်းတာဟာ အပြစ်တင်ခိုင်းတာ သက်သက်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝမှာအပြောင်းအလဲတွေ လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာမှားနေတဲ့ အရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ လက်ခံနိုင်မှုဖြစ်မယ်။ နေ့တိုင်းထိုင်ပြီး

စိတ်ညစ်နေတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ခုခုတော့မှားနေပြီ မဟုတ်လား။ ဒီ အမှားကို ရှာဖို့ မေးခွန်းမထုတ်နိုင်ရင်တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

မေးခွန်း ၂ မှားနေရင် ဘာဖြစ်မလဲ

ငါမှားနေသလားလို့ မေးခွန်းထုတ်တာ အရမ်းတော့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများက နောက်တစ်ဆင့်ကိုတော့ ထပ်သွားဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ မှားနေရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတဲ့အဆင့်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမှားတွေနောက်မှာ နာကျင်စရာတွေပါလာတတ်တယ် မဟုတ်လား။ အမှား ကို ဝန်ခံပြီးတဲ့အခါ အမှားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အရာတွေကို တာဝန်ယူရတော့ မယ်။ ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေနဲ့ တူချင်မှတူမယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

အရစ္စတိုတယ် ကပြောဖူးတယ်။ ပညာရှိဆိုတာ ကိုယ်လက်မခံနိုင် တဲ့ အရာတွေကိုလည်း နားလည်ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ်လက်မခံနိုင်တဲ့ တခြားယုံကြည်မှုတွေကို သုံးသပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပေါ့။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါ။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့ အစ်ကိုလိုပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းက “ငါ့ညီမ အိမ်ထောင်ပြုမယ့်ကိစ္စမှာ ငါထင်တာတွေမှားနေ သလား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ များသောအားဖြင့် ဒီလိုမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေ က ရှင်းပါတယ်။ (ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တကိုယ်ကောင်းဆန်၊ အဆိုးမြင်၊ ကြောက်တတ်တဲ့သူဖြစ်နေတာများတယ်။) ဒီလိုမေးလိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ အဖြေက “ငါမှားနေတာ” ဆိုရင် သူ့မှာ တခြားအကြောင်းပြချက်မရှိတော့ ဘူး မဟုတ်လား။ ဒီတော့ သူ့ကိုယ်သူပြန်မေးဖို့ လက်တွန့်နေတာမဆန်း ဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီထက်လွယ်တဲ့ တဖက်စောင်းနင်း အတွေးအခေါ်တွေကို ဆက်တွေးတယ်။ ငါ့ညီမအတွက် အကောင်းဆုံးစဉ်းစားပေးနေတာ၊ အရေး

ကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆိုတာ ငါဝင်ပြီးဆုံးဖြတ်ပေးမှရမှာ၊ ငါ့မှာ တာဝန် ရှိတယ်၊ ငါပြောသလို လုပ်မှမှန်မယ်၊ ငါပဲမှန်တာ။ အကုန်လုံးမှားတယ်။ ငါမှားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေထွက်လာရင်တောင် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဝန်ခံဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။ အနာကိုတုတ်နဲ့ ထိုးသလိုပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလိုခက်ခဲတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရှောင်ကြတာ။ ဒါပေယ့် တကယ့်ရောဂါကို ကုချင်ရင် အနာကိုနည်းနည်းဆွပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။

မေးခွန်း ၃-အမှားကို ဝန်ခံလိုက်ရင် ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတွေက ကိုယ့်အတွက်၊ လူများတွေအတွက် ပိုဆိုးသွားမလား။ ပိုကောင်းလာမလား။

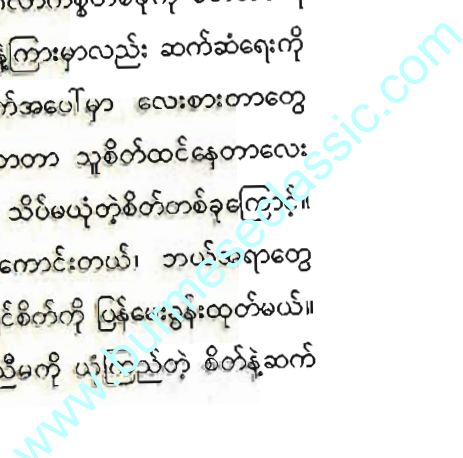
ဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်ဖို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက် တွေ၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေက ခိုင်မာမှန်ကန်မှုရှိရဲ့လား။ ဒါမှမဟုတ် သောက်တလွဲတွေ ဖြစ်နေသလား။

အဓိကအချက်ကတော့ ဘယ်ပြဿနာက ပိုကောင်းသလဲ ဆိုတာ ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ပြဿနာတွေနဲ့ ပြည့်နေတာကိုး။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း အစ်ကိုအကြောင်းပဲ ထပ်ပြောရမယ်။ သူ့မှာ ရွေးစရာဘာတွေ ရှိသလဲ။ ဘယ်ပြဿနာက သူ့အတွက်ပိုကောင်းသလဲ ကြည့်ရအောင်။

က) မိသားစုအတွက် ပျော်စရာ မင်္ဂလာကိစ္စတစ်ခုကို စိတ်ဆင်းရဲ စရာဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးမယ်။ ညီမနဲ့ သူနဲ့ကြားမှာလည်း ဆက်ဆံရေးကို ပိုဆိုးအောင်လုပ်မယ်။ အစ်ကိုတစ်ယောက်အပေါ်မှာ လေးစားတာတွေ ပျောက်သွားမယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံးဖြစ်လာတာ သူ့စိတ်ထင်နေတာလေး တစ်ခုတည်းကြောင့်၊ ယောက်ဖလောင်းကို သိပ်မယုံတဲ့စိတ်တစ်ခုကြောင့်။

ခ) သူ့ညီမအတွက် ဘာတွေကကောင်းတယ်၊ ဘယ်အရာတွေ ကတော့ မကောင်းဘူးဆိုပြီး ဝင်ဆုံးဖြတ်ချင်စိတ်ကို ပြန်ပေးခွန်းထုတ်မယ်။ ဆရာကြီးလုပ်ချင်စိတ်ကို မျှောက်မယ်။ ညီမကို ယုံကြည်တဲ့ စိတ်နဲ့ဆက်



ဆံမယ်။ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လေးစားပေးမယ်။ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာတာတွေကိုလည်း လက်ခံမယ်။

လူတော်တော်များများက ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကြုံလာရင် (က) ကိုပဲ ရွေးကြတယ်။ (က) ကသိပ်စဉ်းစားစရာလည်း မလိုဘူး။ ကိုယ်မကြိုက်တာ တွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်စရာလိုဘူး။ တခြားသူတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း အရေးစိုက်နေစရာမလိုဘူး။

(က) ကြောင့် တခြားသူတွေတော့ စိတ်ဆင်းရဲရမယ်။

ဒုတိယတစ်ခု (ခ)ကို ရွေးမှသာ လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ မိသားစုဘဝကို ရစေမှာ။ (ခ) ကသာ ဆရာကြီးဖြစ် ချင်စိတ်ကို ဖျောက်ပေးမှာ။ မောဟစိတ်ကို သတ်ပေးမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလုံခြုံစိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး ပတ်ရမ်းနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်မြင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တာ (ခ) ပဲ။

ဒါပေမယ့် (ခ)ကို ရွေးရတာခက်တယ်။ အရက်ပျံ့လိုပဲ။ စပ်တယ်။ ဒီတော့ မရွေးကြဘူး။

ညီမလင်ယူတဲ့ ပြဿနာကို ပုံကြီးချဲ့ရင်း သူ့အစ်ကိုတစ်ယောက် တစ်ကိုယ်တော်စစ်ပွဲဝင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူတော့ ယုံတယ်။ ငါ့ညီမအတွက် ကောင်းစေချင်လို့ လုပ်နေတာကွ။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်ချက် ဆိုတာ စိတ်ချရတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ယုံကြည်ချက်အများစုဟာ ကိုယ့် ခံယူချက်နဲ့ ကိုက်အောင် မိတ်ကပ်လိမ်းထားတာတွေ များတယ်။ တကယ် တမ်းကျတော့ သူ့အများကို ဝန်ခံဖို့ပိုခက်နေတာ။ ဝန်ခံလိုက်ရင် တကိုယ် ကောင်းဆန်မှုတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကနေ လွတ်မြောက်သွားမှာ။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ ညီမနဲ့ရန်သူတွေ ဖြစ်သွားတာကို ခံနိုင်တယ်။ မှားတယ် လို့ ဝန်ခံရမှာကို မခံနိုင်ဘူး။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံသေနည်းဆိုလို့ သိပ်များများ စားစားမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သေချာတဲ့ ပုံသေနည်း တစ်ခုတော့ရှိတယ်။

ကျွန်တော်မှားနေတာနဲ့ အားလုံးမှားနေတာဆိုတဲ့ အဖြေနှစ်ခုဆိုပါစို့။ ဒီနှစ်ခု ကို ထိပ်တိုက်တွေ့ပေးလိုက်ရင် များသောအားဖြင့် မှားနေတဲ့သူက ကျွန်တော် ပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေက သင်ပေးလိုက်တဲ့ ပုံသေနည်းဆိုပါ တော့။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အကုန်လုံးနဲ့ တစ်ယောက်တိုက်ပွဲတွေဝင်၊ မျက်စိ မှိတ်၊ ရမ်းပစ်၊ လူ့ချဉ်ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေ မနည်းဘူးပဲ။ မလှမပတွေ။

တစ်ခါတစ်လေ ချွင်းချက်တွေတော့ ရှိပါတယ်။ အများနဲ့တစ်ယောက် မှာ တစ်ယောက်ဘက်က မှန်နေတာတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် တော်တော်ရှားတယ်။

တကယ့်အဖြစ်မှန်က တွေးကြည့်ရင် ရိုးရိုးလေးပါ။ ခင်ဗျားစိတ်ထဲ မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ တစ်ယောက်စစ်ဖြစ်နေသလို ခံစားလာရပြီလား။ ဒါဆိုရင် အဲဒီစစ်ပွဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တိုက်နေတဲ့စစ်ပွဲဖြစ်ဖို့ များပါ တယ်။



အလုပ်ပြောင်းတဲ့အခါ၊ စီးပွားရေးအသစ်တစ်ခု စတင်အခါ၊ အောက်ဆုံးကစတင်ရမှာ အကြောက်ဆုံးပဲလေ။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘွဲ့ရပြီးတာနဲ့ အောက်ဆုံးကို တန်းပြီး ခွေးကျကျခဲ့တာကိုး။ နောက်ထပ်ဘာဖြစ်ဖြစ် ဒီထက်ကောင်းဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်လေ။

ကံကောင်းတာပေါ့။ ကော်ဇော်အစုတ်ပေါ်မှာ အိပ်နေရတဲ့အချိန်။ အပေါ်စားဘာဂါ တစ်လုံးစားဖို့တောင် စာရင်းပြန်တွက် နေရတဲ့အချိန်။ အလုပ်လျှောက်စာ အစောင်နှစ်ဆယ်လောက်ပို့ပြီး ဘာသံမှ ပြန်မကြားရတဲ့အချိန်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အင်တာနက်ပေါ်မှာ စာရေးပြီး ပိုက်ဆံရှာဖို့ စဉ်းစားရတာ သိပ်ကြောက်ဖို့ မကောင်းတော့ဘူး မဟုတ်လား။ ရေးသမျှ ဘယ်သူမှ မဖတ်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးလေ။ ဒုံရင်း ဒုံရင်းပဲ။

ကျွန်းမူဆိုတာ အထင်အမြင်ပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ ကျွန်တော်သာ ကွန်မြူနစ်တော်လှန်ရေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ခဲ့ရင် ၂၀၀၇-၂၀၀၈ မှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှာနိုင်တာ အောင်မြင်မှုကြီးတစ်ခုပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရဲ့ ကျွန်းမူကို တိုင်းတာတဲ့ပေတံက သူများတွေနဲ့ တူတူပဲလေ။ ကျောင်းပြီးရင် အလုပ်ရဖို့။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်ဖို့။ ဒီလို ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်ဟာ အရှုံးသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပြန်တယ်။

ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ မိသားစုမှာ မွေးလာတာ။ ပိုက်ဆံဆိုတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူးဆိုပါတော့။ ပြောင်းပြန်။ ကျွန်တော့်မိသားစုက ဖြစ်သမျှပြဿနာကို ပိုက်ဆံနဲ့ ပေါက်ရှင်းတဲ့ မိသားစုဖြစ်နေတယ်။ ဒါလည်း ကံကောင်းခြင်းတစ်ခုပဲ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သတိထားမိသွားပြီလေ။ ပိုက်ဆံရှိလည်း ပြဿနာရှိနေတာပဲ။ ပိုက်ဆံချမ်းသာသူတွေလည်း စိတ်ညစ်နေရတာပဲဆိုတာကို ငယ်ငယ်ကတည်းက သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ ဒီတော့ ပိုက်ဆံဆိုတာကို တန်ဖိုးအဖြစ်တိုင်းတာဖို့ မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။

ပိုက်ဆံအစား တခြားအရာတစ်ခုကို တန်ဖိုးထားဖော်သွားတယ်။ လွတ်လပ်မှု။ စွန့်ဦးတီထွင်သူဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကို သဘောကျမိသွားတယ်။

အခန်း (၇)

ကျွန်းခြင်းသည်သာ တွန်းအားအစစ်

တကယ်ပြောတာ။ ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်ကံကောင်းတဲ့ကောင်။ ၂၀၀၇ မှာ ဘွဲ့ရတယ်။ ဘွဲ့ရတဲ့နှစ်က တစ်နိုင်ငံလုံး စီးပွားပျက်တဲ့နှစ်။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး ဈေးကွက်ကလည်း နှစ် ၈၀ အတွင်းမှာ အဆိုးဆုံးပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်တော်နဲ့ အခန်းတူတူငှားနေတဲ့ သူတွေထဲက တစ်ယောက် လခမပေးတာသုံးလရှိပြီဆိုတာ သတိထားမိတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကို အခန်းခတောင်းတော့ ကောင်မလေးကငိုတယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ မရှိတော့ဘူး။ ထွက်ပြေးသွားရော။ ကျွန်တော်နဲ့ နောက်အခန်းဖော်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အကုန်စိုက်ပေးရတာပေါ့။ စုထားသမျှကုန်။ ပိုက်ဆံပြတ်တော့ သူငယ်ချင်းတွေဆီ လိုက်အိပ်ရတယ်။ ဆိုဖာပေါ်မှာ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ ခြောက်လလောက်ကြာမယ်။ ရရာအလုပ်ဝင်လုပ်။ ရှိတဲ့အကြွေးတွေကို ဖုံးဆပ်။ အလုပ်အတည်တကျမရမခြင်းပေါ့။

ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောတာကဒီလို။ လူကြီးဘဝဆိုတာကို စဝင်ကတည်းက ကျွန်တော်က အရှုံးသမားဖြစ်နေပြီလေ။ အောက်ဆုံးကနေပြန်စရတာမဟုတ်လား။ အောက်ဆုံးဆိုတာ လူတိုင်းကြောက်တဲ့အရာကြီး။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ကိုယ်လုပ်။ လူများခိုင်းတာလည်း သိပ်မလုပ်ချင်ဘူးလေ။ အင်တာနက်ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း စိတ်ဝင်စားမိသွားတယ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာကမဆို အလုပ်လုပ်လို့ရတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်မေးခွန်းထုတ်တယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ ရရာအလုပ်ကိုဝင်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှာမလား။ အင်တာနက်မှာ စွန့်ဦးတီထွင်သူအဖြစ် အသက်မွေးမလား။ ပိုက်ဆံတော့ရချင်မှ ရမယ်။ အဖြေကရှင်းနေတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုကိုပဲ လိုချင်တာ။ ဒါနဲ့ နောက်ထပ်မေးခွန်း ထပ်မေးကြည့်တယ်။ ဒီလိုရွေးချယ်ပြီး ဘာမှဖြစ်မလာရင် ငါ့အတွက် ဘာတွေ ဆုံးရှုံးသွားမလဲ။ ဘာမှဆုံးရှုံးစရာမရှိဘူးလေ။ အလုပ်မရှိ၊ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ အသက်အစိတ်အရွယ် ကောင်တစ်ကောင်ပဲဖြစ်လာမယ်။ အခုလည်း အလုပ်မရှိ ပိုက်ဆံမရှိ၊ အသက်နှစ်ဆယ့်သုံးနှစ်ကောင်ဖြစ်နေတာပဲ။

ဒီလိုတွေးလိုက်တော့ ကျွန်တော်လုပ်ချင်တဲ့ အင်တာနက်အလုပ်ကို မလုပ်ရတာသည်သာ တကယ့်ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။ ပိုက်ဆံ မရှိတာ ကျွန်တော့်အတွက် ကျရှုံးခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ အိမ်မှာ ခွင့်တောင်းပြီး အိပ်နေရတာ (နောက်ထပ် နှစ်နှစ်လောက်ဒီလိုပဲ အိမ်တကာပတ်နေနေရတာ) ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အလုပ်အကိုင် မရှိခြင်းဟာလည်း စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း ပိရောမီ

တစ်ခါက ယန်းချီဆရာ ပီကာဆိုတစ်ယောက် စပိန်မှာရှိတဲ့ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့အသက်ကလည်း ကြီးပြီ။ ကော်ဖီဆိုင်မှာ ထိုင်ရင်း လက်သုတ်ပုဝါဟောင်းတစ်ခုပေါ်မှာ ဟိုခြစ်ဒီခြစ်လုပ်နေတယ်။ ဒီလိုပဲ စိတ်ကူးတည့်ရာ လျှောက်ခြစ်နေတာ။ ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းအိမ်သာထဲမှာ ဆော့ပင်နဲ့ ပုံတွေ လျှောက်ဆွဲသလိုပဲ။ ဒါပေမယ့်

ပီကာဆို ဆွဲတဲ့ပုံဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အိမ်သာနံရံပေါ်က ပုံတွေထက် အများကြီးပိုကောင်းတာပေါ့လေ။ အပျံစား အင်ပရက်ရှင်နစ်၊ ကျူဗစ်ဆင် ပုံတွေ ထွက်လာတာပေါ့။

ထားပါတော့။ ဒါနဲ့ သူ့ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ လက်သုတ်ပဝါပေါ်က ပန်းချီပုံကို တအံ့တဩ ကြည့်နေတာ။ ခဏကြာတော့ ပီကာဆိုက ထပြီးပြန်ဖို့ပြင်တယ်။ လက်သုတ်ပဝါကို လုံးခြေပြီး လွှင့်ပစ်မလို့လုပ်တယ်။

အမျိုးသမီးက ပီကာဆိုကိုလှမ်းတားတယ်။ “ခဏလေးရှင့်” လှမ်းအော်တယ်။ “အဲဒီလက်သုတ်ပဝါ ကျွန်မကိုရောင်းပါရှင်။ လွှင့်မပစ်ပါနဲ့။ ပိုက်ဆံပေးပါ့မယ်”

“ရတယ်လေ” ပီကာဆိုက ပြန်ပြောတယ်။

“ဒေါ်လာနှစ်သောင်းပဲပေး”

အမျိုးသမီး မျက်နှာခဲနဲ့ပေါက်ခဲရသလို တွန့်သွားတယ်။

“ဘာ...။ ရှင်အဲဒီပုံဆွဲတာ မိနစ်နှစ်ဆယ်ပဲကြာတာ...”

“မဟုတ်ဘူး ညီမ” ပီကာဆိုက ပြန်ဖြေတယ်။ “အဲဒီလိုဆွဲဖို့ နှစ်ခြောက်ဆယ်လောက်ကြာတယ်”။ ပြောပြီး လက်သုတ်ပဝါကို အိတ်ကပ်ထဲထည့်၊ ကော်ဖီဆိုင်ထဲက ထွက်သွားရော။

တိုးတက်မှုဆိုတာ ထောင်ပေါင်းများစွာသော ရှုံးနိမ့်မှုသေးသေးလေးတွေနဲ့ အခြေခံထားတာ။ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာဖို့ဆိုတာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကျရှုံးထားသလဲဆိုတဲ့ ပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ခင်ဗျားထက်ပိုတော်နေတယ်ဆိုရင် သူ့မှာခင်ဗျားထက် ကျရှုံးတဲ့အကြိမ်ကော့ ပိုများနေလို့ဖြစ်မယ်။ ခင်ဗျားလောက် မတော်တဲ့သူတွေဟာလည်း ခင်ဗျားလောက်ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို မကြုံရသေးလို့ပဲ။

ကလေးတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတာကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခေါက်ပေါင်းများစွာ လဲကျတာပဲမဟုတ်လား။ ပြန်ထရတာပဲ။

ဒါပေမယ့် “လမ်းလျှောက်တယ်ဆိုတာ ငါနဲ့သိပ်မကိုက်ပါဘူး။ ခဏခဏလဲ
နေတာ။ တော်ပါပြီ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတဲ့ ကလေးတော့ မရှိဘူး။

ရှုံးနိမ့်မှုကို ရှောင်ချင်တဲ့စိတ်က ကျွန်တော်တို့ ဘဝနောက်ပိုင်းတွေ
မှာ ပိုပြီးသိသာတယ်။ ပညာရေးစနစ်ကြောင့်လည်း အများကြီးပါတယ်။
ပညာရေးစနစ်တွေမှန်သမျှ ဘယ်လောက်တော်သလဲဆိုတာကို အဓိကကြည့်
ပြီး ကျရှုံးတဲ့သူတွေကို အပြစ်ပေးတယ် မဟုတ်လား။ မှားတော့မှားပါဘူး။
နောက်တစ်ခုကျတော့ တင်းကျပ်တဲ့မိဘတွေကြောင့်။ ကလေးတွေကို
ကလေးပီပီ အမှားလုပ်ရင် ခွင့်မပြုဘူး။ ပြောသလိုမလုပ်ရင် ဒဏ်ပေးတာမျိုး
တွေ။ ပြီးရင် မိဒီယာတွေထဲမှာ မြင်ရတဲ့ အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်း ပေါင်း
များစွာကြောင့်လည်းပါတယ်။ အောင်မြင်မှုတွေကိုသာပြတာ အောင်မြင်
အောင် ပျင်းစရာကောင်းတဲ့၊ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ နာရီပေါင်း ထောင်
ပေါင်းများစွာ ပေးဆပ်ခဲ့တာတွေကို မပြဘူးလေ။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေ ကျရှုံးရမှာကို အသေအလဲကြောက်တယ်
လာကြတယ်။ ကိုယ်တော်ပြီးတတ်ပြီးသားအရာကိုပဲ ဖက်တွယ်တတ်လာ
တယ်။ မသိစိတ်က အသစ်သစ်သော စွန့်စားမှုတွေကို ရှောင်ချင်လာတယ်။

ကျရှုံးဖို့ ဝန်မလေးတဲ့အရာတွေမှာသာ ကျွန်တော်တို့ တကယ်အောင်
မြင်လာမယ်။ ဒီလိုပဲ၊ ရှုံးနိမ့်မှုမှာကိုကြောက်နေရင် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲ
လာမှာပဲ။

ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို ကြောက်နေတာ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေက တလွဲတွေ
ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် “ငါ့ကိုလူတိုင်းက
ချစ်ရမယ်” ဆိုပြီးခံယူထားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလိုခံယူထားရင် အမြဲတမ်း
စိုးရိမ်စိတ်ဝင်နေတော့မယ်။ လူတိုင်းချစ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့၊
ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုမဟုတ်ဘူးလေ။ သူများလက်ထဲမှာ ကိုယ့်
အောင်မြင်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို ကြိုက်သလိုလုပ်ပါဆိုပြီး သွားပေးထားသလို
ဖြစ်နေတယ်။

ဒီလိုခံယူမယ့်အစား “လူတွေနဲ့တည့်အောင် နေကြည့်မယ်” ဆိုတဲ့
တန်ဖိုးကို ပိုအာရုံစိုက်ရင် မကောင်းဘူးလား။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ထိန်း
ချုပ်လို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်သွားပြီလေ။ လူတိုင်းနဲ့ တည့်ချင်မှတော့တည့်မယ်။
ဒါပေမယ့် ဖြည်းဖြည်းခြင်း တိုးတက်အောင်လုပ်လို့တော့ ရသွားပြီ။ “လူတွေ
အားလုံး” ဆိုတဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ခံယူချက်ကြီးလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော့်
တန်ဖိုးက ကျွန်တော့် လက်ထဲကို ပြန်ရောက်လာပြီ။

အခန်း ၄ မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ သောက်တလွဲတန်ဖိုးထားမှုတွေဆိုတာ
ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့ တန်ဖိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဟာတွေက ကိုယ့်ကို
စိတ်ဖိစီးမှုတွေပေးမှာ။ ကံကောင်းထောက်မလို့ အောင်မြင်သွားရင်လည်း
အနှစ်သာရမရှိတာတွေပဲ ဖြစ်မယ်။ ရေရှည်ခံမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ပိုကောင်းတဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေဆိုတာ အမြဲတမ်း
ဆက်လုပ်သွားလို့ရတဲ့ အရာတွေဖြစ်ရမယ်။ “အမြဲတမ်း တတ်နိုင်သလောက်
ရိုးရိုးသားသားပြောဆိုနေထိုင်မယ်” ဆိုတဲ့ “ရိုးသားခြင်း” တန်ဖိုးကို
ကြည့်ပါ။ ရိုးသားမှုဆိုတာ တစ်သက်လုံးပုံမှန် လုပ်သွားလို့ရတဲ့အရာ
ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးမသွားတဲ့ ပြဿနာကောင်းတစ်ခုလည်း
ဖြစ်တယ်။ စကားပြောတိုင်း၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့တိုင်း၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို
ရင်ဆိုင်တိုင်းမှာ ထုတ်သုံးလို့ရတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ တစ်သက်တာ
ထာဝရကိုင်ဆောင်ထားလို့ရတဲ့ ခံယူချက်ဖြစ်တဲ့အတွက် အမှန်တကယ်
ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခု။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက အိမ်တစ်လုံး ကားတစ်စီးပိုင်ဆိုင်ခြင်း
ဆိုတာမျိုးဖြစ်နေရင် မကောင်းဘူး။ နှစ်နှစ်ဆယ်လောက် နှဖူးကချေးဖြေ
မကျအောင် ကြိုးစား။ ကဲ... အိမ်တစ်လုံး ဝယ်နိုင်ပြီ။ ကားတစ်စီး ဖီးလာ
နိုင်ပြီ။ ဒီမှာ သက်လတ်ပိုင်းဒုက္ခ (Midlife crisis) ဆိုတာကြီးကို နှဖူးတွေ
ခူးတွေတွေ ရတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရုန်းကန်မှုတွေ
အတွက် ခွန်အားပေးနေတဲ့ အဓိကခံယူချက်က အိမ်လုံး ဘားနဲ့ ဝယ်လိုက်တော့

ပျောက်သွားပြီလေ။ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်မသွားဘူးလား။ ထပ်ပြီးကြိုးစား စရာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုအစစ်ဆိုတာ ဈေးဝယ်တဲ့ စာရင်းလို ဒါတွေရရင်ပြီးပြီ ဆိုပြီး သတ်မှတ်လို့မဖြစ်ဘူး။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိုတာ အတိအကျကြီး မသတ်မှတ်သင့်ဘူး။ ဘွဲ့ရရန်၊ ရေကူးကန်ပိုင်ရန်၊ ဆယ့်ငါးပေါင်ဝိတ်ကျရန် စတဲ့အရာတွေက ပေးနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေဟာ အကန့်အသတ်တွေရှိတယ်။ ရေတိုအတွက်၊ အမြန်ရချင်တဲ့ အရာတွေအတွက်ပဲ ကောင်းတယ်။ တစ်ဘဝလုံးစာ အတွက်တော့ ဒီလိုမျိုး အတိအကျသတ်မှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေက သုံးစားမရဘူး။

ပီကာဆိုတာ တစ်ဘဝလုံး ပန်းချီတွေ ဆက်တိုက်ဆွဲသွားခဲ့တယ်။ အသက်ကိုးဆယ်ကျော်၊ နောက်ဆုံးနှစ်တွေမှာပင် ပန်းချီတွေဆွဲတုန်း။ တကယ် လို့များ သူ့ရည်မှန်းချက်က “အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ပန်းချီဆရာဖြစ် ရန်” ဒါမှမဟုတ် “ပိုက်ဆံအများကြီးရှာနိုင်ရန်” ဆိုရင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ တော့ ရပ်သွားခဲ့မှာပဲ။ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပိုကောင်းသထက် ကောင်း အောင် ပန်းချီတွေဆွဲနိုင်ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ပီကာဆိုရုံအောင်မြင်မှုက ရိုးရှင်းတယ်။ ရိုကျိုးမှုကို အခြေခံတယ်။ အဘိုးကြီးဖြစ်တဲ့အထိ တစ်ယောက်တည်း ကော်ဖီဆိုင်မှာ ထိုင်ရင်းလက် သုတ်ပဝါစုတ်ပေါ်မှာ ပန်းချီဆွဲနေတုန်းပဲ။ သူ့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု၊ သူ့ခံယူ ချက်က ဘယ်တော့မှ အဆုံးမသတ်သွားဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လည်း သူ့လက် သုတ်ပဝါစုတ်က တန်ဖိုးကြီးတာ။

နာကျင်မှုဆိုတာ ခရီးတစ်ထောက်သာ

၁၉၅၀ လောက်မှာ ပိုလန်စိတ္တဗေဒ ပညာရှင် ကာဇီမီရက်ဖ် ဒါဘရို စကီဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးအသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့သူတွေ စစ်ပွဲရဲ့ အနိဓာ ရုံတွေကို ဘယ်လိုများဖြတ်သန်းခဲ့သလဲဆိုတာကို ကိုလေ့လာတယ်။ ပိုလန်

နိုင်ငံမှာဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ နာဇီစစ်တပ်ရဲ့ ဒဏ်ကို ရက်ရက်စက်စက် ခံစားခဲ့ရတဲ့သူတွေ။ ဒီလူတွေဟာ စစ်အတွင်းမှာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်မှုတွေ၊ မြို့တွေပြာကျသွားအောင် ဗုံးကြဲခံရတာတွေ၊ စစ်သုံးပန်း တွေကို ညှဉ်းပန်းမှုတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ မုဒိမ်းကျင့်ခံရတာတွေ၊ အသတ် ခံရတာတွေကို အနီးကပ်ကြုံတွေ့ခဲ့သူတွေပေါ့။ နာဇီဂျာမန်တွေတင်မကဘူး နောက်ပိုင်းမှာ ဆိုဗီယက်တွေကပါ နှိပ်စက်သွားသေးတာကိုး။

ဒါဘရိုစကီရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေက အံ့အားသင့်စရာပါ။ လေ့ လာခဲ့တဲ့ စစ်ဘေးဒုက္ခသည်တော်တော်များများက ပြောတယ်။ စစ်အတွင်း အတွေ့အကြုံတွေဟာ အင်မတန်ဆိုးဝါးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြုံ တွေကြောင့် စစ်ကြီးပြီးသွားတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ပိုပြီးတာဝန်သိတတ်တဲ့ လူတွေဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ပိုပြီးပျော်ရွှင်တဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်လာကြတယ်တဲ့။ စစ်မဖြစ်ခင်က သူတို့မှာရှိခဲ့တဲ့ ပျင်းရိမှုတွေ၊ ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းတွေ၊ ပြဿနာသေးသေးလေး တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေခဲ့တာတွေ၊ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တွေ တော်တော်များများဟာ စစ်ကြီးအပြီးမှာ သူတို့ဆီမှာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ စစ်အပြီးမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပိုပြီး ယုံကြည်လာကြတယ်။ ပိုပြီးကျေးဇူးသိတတ် တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ ဘဝရဲ့ ပြဿနာအသေးအမွှားတွေကို အဖက် မလုပ်ပဲ နေတတ်လာကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ စစ်ဘေးအတွေ့အကြုံက ဘယ်လောက်ဆိုးဝါးတယ်ဆိုတာ ပြောပြနေစရာတောင် မလိုပါဘူး။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ စိတ်ထောင်းကိုယ် ကြေဖြစ်နေသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ထဲက တစ်ချို့ဟာ ဒီဒဏ်ရာတွေကို ခွန်အားအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ခဲ့တာကို တွေ့ရတယ်။

ဒီလိုမျိုး အရှုံးထဲက အမြတ်ထုတ်နိုင်တာ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဂုဏ်အယူရဆုံးအောင်မြင်မှု ဘော်တော်များ များဟာ အဆိုးဝါးဆုံးအချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီးမှရတာ မဟုတ်လား။ ဒဏ်ရာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုပြီးသန်မာစေတယ်။ ပိုကြံ့ခိုင်စေတယ်။

ပိုပြီး ကျွမ်းနွံစေတယ်။ ကင်ဆာဝေဒနာသည် တော်တော်များများဟာ ကင်ဆာ ရောဂါနဲ့တိုက်ပွဲဝင်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာ နဂိုပုံမှန်ကျန်းမာတုန်းကထက်ကို ပိုပြီး ကြံ့ခိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒီလိုပဲ စစ်နယ်မြေတွေမှာ ကျင်လည် ခဲ့တဲ့ တပ်သားတွေဟာ အိမ်ကိုပြန်ရောက်လာတော့ ပိုပြီးသတ္တိရှိတဲ့သူတွေ အဖြစ်နဲ့ ပြန်ရောက်လာကြတယ်လေ။

ဒါဘရီစကီးက သူ့ရဲ့သူတေသန စာတမ်းထဲမှာ ပြောသွားတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေဟာ အကျိုးမဲ့အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစိတ် တွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေဖြစ် တယ်။ ဒီနာကျင်မှုတွေဆီကနေ ထွက်ပြေးတာဟာ ကိုယ့်ကြီးထွားမှုကို ကိုယ်သတ်လိုက်တာပဲ။ အရိုးတွေပိုသန်မာဖို့၊ ဗလပိုတောင့်ဖို့ အနာခံပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရသလိုပဲလေ။ ပိုပြီး ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုရဖို့နဲ့ ပိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ နာကျင်မှုကိုတော့ လက်ခံမှ ရမယ်။

အောက်ဆုံးကို ထိုးကျသွားတဲ့အချိန်လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ လှိုင်းထန်တဲ့ အချိန်ဆိုပြီး ကဗျာဆန်ဆန်ပြောချင်ပြော။ ခွေးကျကျတဲ့ အချိန်လို့ပဲတည့် တည့် ပြောလည်းရတယ်။ ဘဝမှာ တကယ်ပြောင်းလဲချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာ တဲ့အချိန်ဟာ အဆိုးဆုံးအချိန်တွေဖြစ်နေတာများတယ်။ အနာကျင်ဆုံး အချိန် တွေမှာပဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးခွန်းထုတ်ဖို့ စဉ်းစားမိ လာတာ။ ဘဝ တစ်ခုလုံးရမ်းခါသွားတော့မှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် မိကြတာ။

ခင်ဗျားလည်း အခုအချိန်မှာ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးရောက်ရင် ရောက် နေမယ်။ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှုကြီးကို ကြိုရင်ကြိုနေရမယ်။ ခင်ဗျား တစ်သက်လုံး မှန်တယ်ထင်ခဲ့တဲ့၊ အပိုင်တွက်ခဲ့တဲ့ ခံယူချက်တွေက တကယ်တန်းကျတော့ ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်ရင်ဖြစ်နေမယ်။

ဒါကောင်းတယ်။ လမ်းအစပဲ။ နာကျင်မှုဆိုတာ ဘဝဆိုတဲ့လမ်းမှာ

ခရီးတစ်ထောက်သာသာပဲ ရှိသေးတယ်။ မိုင်တိုင်တွေလိုပေါ့။ ဒီနာကျင် မှုကို သေသေချာချာ ခံစားပစ်ဖို့လိုတယ်။ မခံစားဘဲ အနာသက်သာမယ့် ဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ လျှောက်ကုနေလို့မရဘူး။ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ အတင်း မွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်ယောင်ဆောင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလို ရေတိုနည်းတွေ နဲ့ ကုစားလိုက်ရင် တကယ့်ပြောင်းလဲခြင်းက ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက အိမ်မှာ ဗီဒီယိုပြစက်အသစ်တစ်လုံး ဝယ်လာတိုင်း ကျွန်တော်မနေနိုင်ဘူး။ ကမြင်းကြောထပြီး လျှောက်ကလိ တယ်။ ခလုတ်တွေ အကုန်လျှောက်နှိပ်၊ ကြိုးတွေ ဖြုတ်ကြည့်၊ တပ်ကြည့်။ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ သိချင်တာကိုး။ ကြာလာတော့ ဗီဒီယိုပြစက် ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ သိသွားရော။ သိသွားတော့ တစ်အိမ်လုံးမှာ အဲဒီ စက်ကို ကိုင်တတ်တာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ခေတ်က ကလေးတော်တော်များများက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ အကုန်လျှောက်ကလိတော့ စက်ကိုဖွင့်တတ်၊ ပိတ်တတ်၊ အခွေလဲတတ်သွား တာပေါ့။ ကျွန်တော့်အဖေအမေတွေကတော့ တအံ့တဩနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ဉာဏ်ကြီးရှင်လေးဆိုပြီး ချီးကျူးကြပါလေရော။ ဗီဒီယိုပြစက်ကို လမ်းညွှန် စာအုပ်မပါပဲဖွင့်တတ်လို့ တော်လိုက်တာ ငါတို့သားလေး အက်ဒီဆင်များ ဝင်စားသလားပေါ့လေ။ သူတို့ကတော့ စက်ကိုကိုင်ရမှာတောင် ကြောက် နေတာကိုး။

အခုအချိန်ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော့်မိဘတွေ နည်းပညာဆိုတာ ကြီးကို ကြောက်တတ်ခဲ့တာ ရယ်စရာဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အသက်လေးနည်းနည်းကြီးလာတော့ သဘောပေါက်စပြုလာလား။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ မဖွင့်ရဲ၊ မကိုင်ရဲတဲ့ ဗီဒီယိုပြစက်လို့မျိုး အရာတွေ အများကြီးရှိနေတာပဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ခေါင်းတွေခါ၊ တအံ့ တဩနဲ့ကြည့်။ ဒါကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲဟင် ခုပြီ ထပ်ခါထပ်ခါ မေးကြ။ တကယ်တန်းက လုပ်စရာရှိတာ လုပ်လိုက်ရင်လည်း ပြီးသွား

တာပါပဲ။

ကျွန်တော့်ဆီ အီးမေးလ်တွေပို့ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုပြီးမေးတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။ သူတို့ကို ပေးစရာအဖြေ ကျွန်တော့်မှာ မရှိဘူး။

ကောင်မလေးတစ်ယောက် တွေ့ဖူးတယ်။ သူ့မိဘတွေက သိပ်မပြေလည်ဘူး။ ဒါပေမယ့်ကြီးစားပြီး သူ့ကိုဆေးကျောင်းရောက်အောင် ပညာသင်ပေးလိုက်တယ်။ ဆေးကျောင်းရောက်တော့ ကောင်မလေးမပျော်ဘူး။ ဆရာဝန်မလုပ်ချင်ဘူး။ ဆေးကျောင်းကနေ အရမ်းကိုထွက်ချင်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် ချောင်ပိတ်မိသလိုခံစားနေရတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်ကို အီးမေးလ်ကနေ ကျွန်မ ဆေးကျောင်းကနေ ဘယ်လိုထွက်ရမလဲဟင် ဆိုပြီး မေးတယ်။ အမိပွယ် လည်းမရှိ၊ အဖြေကလည်း ရှင်းနေတဲ့ မေးခွန်းကြီးမဟုတ်လား။

နောက်ကောင်လေးတစ်ယောက်ရှိသေးတယ်။ ကောလိပ် ကျောင်းသား။ သူ့ဆရာမကို ကြိတ်ကြိုက်နေတာ။ တချိန်လုံး အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ပေါ့။ ဆရာမက ဘာလေးပဲပြောပြော အသေအလဲတွေခံစား။ သူ့ဟာသူပြုံးနေရင်လည်း လိုက်ကြည့်ပြီး စိတ်ကူးတွေယဉ်။ အဲဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော့်ဆီ အီးမေးလ်ပို့တယ်။ အီးမေးလ်က စာမျက်နှာ သုံးဆယ်လောက်ရှိမယ်။ ဝတ္ထုတိုဖြစ်နေပြီ။ နောက်ဆုံးမှာ ဘာမေးလဲဆိုတော့ သူ့ကိုကျွန်တော် ဘယ်လို ဖွင့်ပြောရမလဲ တဲ့။

အီးမေးလ် ပို့တဲ့သူတွေထဲမှာ ကလေးအမေတစ်ယောက်လည်း ပါတယ်။ သူ့ကလေးတွေက အရွယ်ရောက်ကုန်ပြီ။ ကျောင်းတွေလည်း ပြီးကုန်ပြီ။ အခုထိ အမေအိမ်မှာပဲ ကပ်နေနေတုန်း။ အိမ်မှာပဲ ကပ်စားနေတုန်းပေါ့။ သူ့မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်လည်း မနေရ။ ပိုက်ဆံကလည်း ပေးရသေးတယ်။ သူ့သားသမီးတွေကို အိမ်ကနေထွက်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် လျှောက်စေချင်ပြီ။ သူလည်း သူ့ဘဝသူ ဆက်လျှောက်ချင်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ မပြောရဲဘူး။ သားသမီးတွေကို ချစ်တာ။ ဒါနဲ့ကျွန်တော့်ကို အီးမေးလ်ပို့

ပြန်တယ်။ ကျွန်မသူတို့ကို ဘယ်လိုနှင့်ထုတ်ရမလဲရှင်။

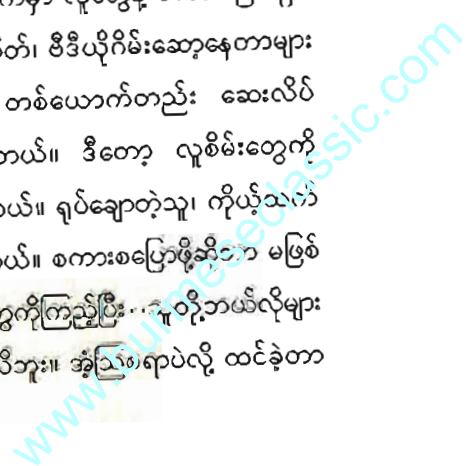
ဗီဒီယိုပြစက်တုန်းကလိုပဲ။ အပြင်ကကြည့်ရင် အဖြေကရှင်းရှင်း လေး။ လုပ်စရာရှိတာလုပ်လိုက်လေ။ စကားတွေပဲ ပြောမနေနဲ့။

ဒါပေမယ့် အတွင်းပိုင်းကနေကြည့်ရင် သူတို့ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာတွေက ရှုပ်ထွေးတယ်။ စာဘူးတောင်းသိုက်လိုပဲ။ အစအဆုံးရှာမရဘူး။

ဗီဒီယိုပြစက်လိုပဲ။ သိတဲ့သူအတွက် လွယ်သလောက်။ မသိတဲ့သူကျတော့ အင်မတန်ခက်နေရော။

တကယ့်ပြဿနာကတော့ နာကျင်မှု ဆိုတဲ့ဒဏ်ပဲ။ ဆေးကျောင်းက ထွက်တာ ဘာမှမခက်ဘူး။ လက်မှတ်ထိုး၊ စာတင်ပြီး ထွက်သွားရုံပဲ။ မိဘတွေရဲ့ အသည်းနှလုံးကို ခွဲရတာတော့ ခက်တယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကြိုက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးကို ဖွင့်ပြောတာဟာလည်း အရမ်းခက်တာတော့မဟုတ်ဘူးရယ်။ ပြောလိုက်ရုံပဲ။ ဒါပေမယ့် ငြင်းလိုက်ရင် သောက်ရှက်ကွဲမှာက ကြောက်စရာကြီးဖြစ်နေတာ။ အိမ်ထဲကနေ သားသမီးတွေကို ကန်ထုတ်တာလည်း အဲဒီလောက်မခက်ဘူး။ ကိုယ်မွေးတဲ့ သားသမီး ကိုယ်တာဝန်မယူနိုင်ဘူးလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကတော့ ကြောက်စရာ။ ဒီခံစားချက်တွေ အားလုံးက ကျွန်တော်တို့ကို အနည်းနဲ့အများ နာကျင်စေတဲ့အရာတွေ။ နာမှာကို ကြောက်လေလေ ရှင်းနေတဲ့အရာတွေက ပိုရှုပ်လာလေလေပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လူငယ်ဘဝတစ်လျှောက်မှာ လူတွေနဲ့ စကားပြောရမှာ ကြောက်နေခဲ့ဖူးတယ်။ အိမ်ထဲမှာ တံခါးပိတ်၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းဆော့နေတာများတယ်လေ။ တခြားအချိန်တွေကလည်း တစ်ယောက်တည်း ဆေးလိပ်သောက်၊ ဘီယာတစ်ဘူးနဲ့ နေတာများတယ်။ ဒီတော့ လူစိမ်းတွေကို စကားပြောဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်လာတယ်။ ရုပ်ချောတဲ့သူ၊ ကိုယ့်သင်္ကေအောင်မြင်တဲ့သူတွေကိုဆို ပိုပြီးကြောက်တယ်။ စကားစပြောဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲခဲ့တာ။ သူများတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘယ်လိုများ ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့သူကို စကားစပြောရဲလဲမသိဘူး။ အံ့ဩစရာပဲလို့ ထင်ခဲ့တာ



နှစ်တော်တော်ကြာတယ်။

အကြောင်းမရှိပဲ တစ်စိမ်းတစ်ယောက်ကို စကားပြောဖို့ဆိုတာ မလုပ်သင့်တဲ့အရာလို့ ယုံကြည်ထားခဲ့တာကိုး။ ကိုယ်မသိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို စကားသွားပြောရင် နေကောင်းလားလို့ မေးလိုက်တာနဲ့ ပါးရိုက်ခံရမယ်ဆိုပြီး ထင်နေခဲ့တာ။

ပြဿနာက ကျွန်တော့်ခံစားချက်တွေက တကယ့်အပြင်လက်တွေ့ဘဝကိုပါပြောင်းလဲစေတယ်။ လူတွေ့ငါ့ကို စကားမပြောချင်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကြောင့် လူတွေ့ငါ့ကိုစကားမပြောချင်တာ သေချာတယ်ဆိုပြီး တပ်အပ်ကြီးယုံကြည်လာတာ။

ကိုယ်ခံစားနေရတာနဲ့ တကယ်ဖြစ်နေတာကို မခွဲတတ်ခဲ့ဘူး။ ဒီနှစ်ခုကို မခွဲတတ်တော့ တကယ့်အပြင်လောကကို အရှိအတိုင်းမြင်ဖို့ ခက်ခဲသွားတယ်။ အပြင်လောကမှာ မသိတဲ့ လူနှစ်ယောက် စကားပြောတာ ဘာမှဆန်းတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလေ။

လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်၊ စိတ်ဆိုးတဲ့အချိန်တွေကို ကြိုရတဲ့အခါ အဲဒီခံစားချက်ကို အမြန်ထုံသွားအောင် လုပ်ချင်ကြတယ်။ မြန်မြန်သက်သာဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ဒီလိုအမြန်သက်သာ အောင်လုပ်လိုက်တော့ အသုံးမကျတဲ့ခံယူချက်တွေက ဒဲ့ရင်းဒဲ့ရင်းပဲ။ ပြောင်းလဲဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး။

ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ဒုက္ခကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ထိန်းသိမ်းဖို့ ကြိုးစားပါ။ ခံယူချက်အသစ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟာ နာကျင်မှုအသစ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ တူတူပါပဲ။ တန်ဖိုးထားပါ။ အရသာခံပါ။ ရင်ဖွင့်ပြီး ကြိုဆိုပါ။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။

ကျွန်တော် မညာချင်ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ ဒီလိုလက်ခံရတာ အင်မတန်ခက်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ရိုးရိုးလေး စတင်လို့ရပါတယ်။ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင့်ရမှန်းမသိဖြစ်ချင်ရလည်း ဖြစ်မယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သေချာပေါက်သိတာ ဘာမှမရှိဘူး မဟုတ်လား။ သိတယ်လို့ထင်နေရင်တောင် တကယ်တမ်းကျတော့ သေသေချာချာ ဘာမှမသိဘူး။ ဒီတော့ တွေးကြည့်ရင် ဘာများဆုံးရှုံးစရာရှိလို့လဲ။

ဘဝဆိုတာ မသိခြင်းတွေ အပြည့်ကြားက ရှေ့ဆက်သွားရတဲ့ ခရီးတစ်ခုပဲလေ။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း တူတူပဲ။ ထိပေါက်ပြီး သိန်းပေါင်း သိန်းချီ ချမ်းသာသွားရင်လည်းတူတူပဲ။ ကိုယ်ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာလဲ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ဘယ်တော့မှလည်း မကြောက်ပါနဲ့။

တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မနက်ကိုး ညခြောက် အလုပ်တစ်ခုမှာလုပ်နေရင်း အလုပ်ကထွက်ပြီး အင်တာနက်လုပ်ငန်းတစ်ခုစဖို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာ နကန်းတစ်လုံးမှ မသိဘူးရယ်။ ဘာမှမသိမယ့်အတူတူတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်အသည်းအသန်လုပ်နေတာဆိုလို့ ရည်းစားတွေထည်လဲတဲ့နေတာ တစ်ခုပဲရှိတာ။ ဒါနဲ့ ရည်းစားတွေအကြောင်း အွန်လိုင်းမှာ ဆောင်းပါးတွေရေးမယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါလေရော။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်။

အလုပ်ထွက်ပြီး နောက်တစ်ရက်။ မနက်အိပ်ရာနိုးလာတော့ ကုတင်ပေါ်မှာ ကယောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်လာတယ်။ ကွန်ပျူတာရှေ့သွားထိုင် ကွန်ပျူတာဖန်သားပြင်ကို စိုက်ကြည့်ရင်း သဘောပေါက်သွားတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝအားကိုးရတော့ မယ်ဆိုတာ။ ကျွန်တော့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အားလုံးအတွက် တာဝန်ယူရတော့မယ်။ ဖြစ်လာမယ့် ဆိုးကျိုးကောင်းကျိုးတွေဟာလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်လင်လို့ မရတော့ဘူး။ အင်တာနက်ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက် ဘယ်လိုရေး

ရမလဲ သင်ရတော့မယ်။ ဘယ်လိုကြော်ငြာရမလဲဆိုတာ လေ့လာရမယ်။ တခြား အင်တာနက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာတွေ အကုန်လုံးကိုလည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ရတော့မယ်။ ပခုံးပေါ်ကို ဒီတာဝန်တွေအကုန် ဝုန်းကန့်ကျလာတာ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ဘာဆက်လုပ်သလဲ။ ကယောင် ကတန်း အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးတွေ အလုပ်ပြုတ်ရင် လုပ်နေကျအရာကိုပဲ ဆက်လုပ်တယ်။ ကွန်ပျူတာဖွင့်ပြီး ဂိမ်းဆော့တော့ တာပဲ။ အလုပ်စလုပ်ဖို့ကို မစဉ်းစားမိအောင်နေတယ်။ ပတ်ပြေးတာပေါ့။

ဒါနဲ့ ရက်တွေကြာသွားတော့ ဘဏ်အကောင့်ထဲမှာ ပိုက်ဆံကအနုတ် လက္ခဏာစပြုလာပြီ။ အကြွေးပါတင်လာတယ်။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှရတော့ မယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အသစ်တစ်ခုစဖို့ တစ်ရက်ကို ၁၂ နာရီ အနည်း ဆုံးသုံးမှဖြစ်မယ်လေ။ ၁၂ နာရီ ကြာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဘယ်လို အကြံဉာဏ်တွေနဲ့ အလုပ်စရမလဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ထင်မထားတဲ့ နေရာတစ်ခု ကနေ စိတ်ကူးတစ်ခုရလာတယ်။

အထက်တန်းကျောင်းမှာတုန်းက သင်္ချာဆရာ မစ္စတာ ပက်ခ်ဝုဒ် ပြောဖူးတာကို သတိရသွားတာ။ “တစ်ခုခုစလုပ်ဖို့ တစ်နေ့ပြီဆိုရင် ထိုင်ပြီး စဉ်းစားမနေနဲ့။ လုပ်စရာရှိတာ စလုပ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ရင်လည်း မလျှော့နဲ့ ဆက်သာလုပ်။ ဒီလိုလုပ်နေရင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အကြံဉာဏ်တစ်ခုခု ထွက်လာလိမ့်မယ်”

ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးထောင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ အချိန် တလျှောက်လုံးမှာ အဲဒီစကားက ကျွန်တော့်ဦးနှောက်ထဲမှာ ပဲ့တင်သံလို ဟိန်းနေတယ်။ ဘာဖြစ်မယ်မှန်းမသိပဲ ဇေဝဇဝါကြောက်ရွံ့နေတဲ့အချိန်တိုင်း မှာ မစ္စတာပက်ခ်ဝုဒ်ရဲ့ စကားကို ဘုရားစာလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ရွတ်နေခဲ့တာ။

ထိုင်မနေနဲ့။ တစ်ခုခုလုပ်
အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။

မစ္စတာပက်ခ်ဝုဒ်ရဲ့ အကြံပေးချက်ကို လိုက်လုပ်ရင်း ဖြစ်ချင်စိတ်

ဆိုတာကို ကျွန်တော်ပိုနားလည်လာခဲ့တယ်။ ဒီလိုနားလည်ဖို့ ရှစ်နှစ်လောက် ကြာခဲ့တယ်။ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ ဘဏ်အကောင့်တွေ၊ သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ ခွင့် တောင်းအိပ်ရတဲ့ညတွေ၊ ရယ်စရာကောင်းတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သောက်တလွဲ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကြော်ငြာတွေ၊ ကျွန်တော်ရေးထားပေမယ့် ဘယ်သူမှ မဖတ်တဲ့ ရာနဲ့ ချီသော စာမျက်နှာတွေ ကြားကနေ သင်ယူခဲ့ရတဲ့ သင်ခန်းစာပေါ့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

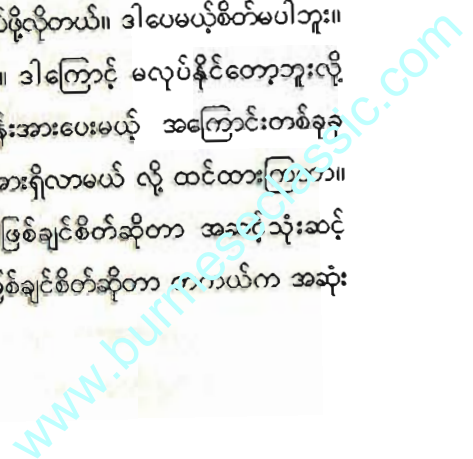
ဖြစ်ချင်စိတ်ကြောင့် အလုပ်လုပ်နေသလိုပဲ။ အလုပ်လုပ်
နေမှသာ ဖြစ်ချင်စိတ်က ပိုရှိလာမယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာ အတွက်ပဲ သတ်သတ်မှတ်မှတ်စိတ်ထားပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာမဟုတ်လား။ ဖြစ်ချင်စိတ်ပြင်းထန်လာမှသာ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်များလာတာလို့ ခံယူကြ တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခံစားရတဲ့အဆင့်သုံးဆင့်က ဒီလို။

လှုံ့ဆော်မှု → ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ကတစ်ခုခုကို ပြီးအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမယ့်စိတ်မပါဘူး။ လှုံ့ဆော်မှု မရှိဘူး။ ဖြစ်ချင်စိတ်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကို တွန်းအားပေးမယ့် အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့်ပေါ်လာမှသာ အလုပ်လုပ်ဖို့ခွန်အားရှိလာမယ် လို့ ထင်ထားကြတာ။

တကယ်က ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ အဆင့်သုံးဆင့် ပဲရှိတဲ့ လှေကားထစ်မဟုတ်ဘူးရယ်။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ တကယ်က အဆုံး အစမရှိတဲ့ စက်ဝိုင်းလိုပဲ။



...လှုံ့ဆော်မှု → ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း → လှုံ့ဆော်မှု →
ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း → ...

လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်သာ လှုံ့ဆော်မှုအသစ်၊ ဖြစ်ချင်စိတ် အသစ်တွေ
ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီလိုနားလည်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံကို
ပြင်လို့ရပြီ။

လုပ်ဆောင်ခြင်း → လှုံ့ဆော်မှု → ဖြစ်ချင်စိတ်

ဘဝမှာပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာ တစ်ခုရှိတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါပေမယ့်
ပြောင်းလဲချင်စိတ် (ဖြစ်ချင်စိတ်) မရှိဘူး။ ဒါနဲ့ ဒီလိုပဲထိုင်နေလို့မဖြစ်ဘူး။
စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ရမဘူး။ ပထမဆုံးတစ်ခုခုကို အရင်လုပ်ရမှမယ်။ ဘာပဲ
လုပ်လုပ်။ လုပ်ချင်တာလုပ်။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ တစ်ခုခု
စလုပ်လိုက်မှသာ လှုံ့ဆော်မှုတွေ၊ ဖြစ်ချင်စိတ်တွေအတွက် လမ်းစပေါ်လာ
မှာဖြစ်တယ်။

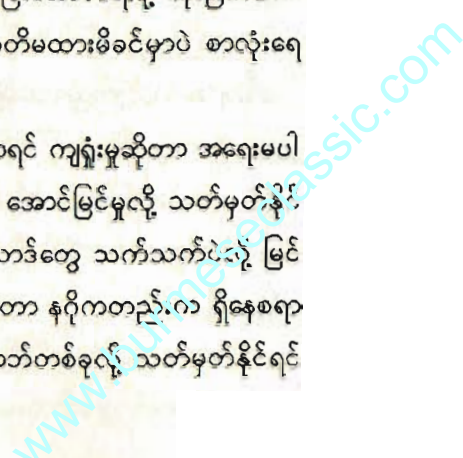
ဒါကို တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ လို့ ကျွန်တော်ခေါ်မယ်။ ကျွန်တော်
ရဲ့ စာဖတ်သူတွေကို ပထမဆုံးပေးခဲ့တဲ့ အကြံဉာဏ်ကလည်း ဒါပါပဲ။
အလုပ်ဘယ်လို လျှောက်ရမလဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ကောင်လေးကို ဘယ်လို
ဖွင့်ပြောရမလဲ။ စတဲ့စတဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးလာသူတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ
ရှင်းပြခဲ့တယ်။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် စလုပ်လုပ်ပြီး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်ကတော့
ကျွန်တော် ယောင်တောင်တောင်တွေဖြစ်နေတာ။ ဘာလုပ်ရမှန်း ရေရရာရာ
မသိပဲ စိတ်တွေပူနေတာနဲ့တင် ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်တွေကုန်သွားတယ်။
ဘာမှမလုပ်ပဲ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ထိုင်နေရတာ ပိုလွယ်တယ်လေ။ ဒါပေမယ့်

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်သဘောပေါက်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တိုက်တွန်း
ကြည့်တယ်။ ထိုင်နေမယ့်အစား တစ်ခုခုလုပ်ဖို့။ ဘယ်လောက် သေးတဲ့
အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဘယ်လိုပဲ အရေးမပါတဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ တစ်ခုတော့
ပြီးအောင် ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ဘုစုခရု ပိစိကွေး လုပ်စရာလေးတွေကို
စိတ်တင်းပြီး လုပ်လိုက်တော့ နောက်ပိုင်းတကယ့် အလုပ်ကြီးတွေကို လုပ်ရ
တာ ပိုလွယ်လာမှန်း သဘောပေါက်လာတယ်။ ထိုင်ပြီး ဘူနေတာထက်
တော့ အကျိုးရှိတယ်လေ။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တစ်ခုလုံးကို ဒီဇိုင်းဆွဲဖို့ရှိတယ် ဆိုပါ
စို့။ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်တယ်။ ငါဒီနေ့တော့ ခေါင်းစဉ်လေးပဲ ပြီးအောင်
ဒီဇိုင်းလုပ်ကြည့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ခေါင်းစဉ်ဒီဇိုင်းဆွဲလို့ ပြီးသွားတော့
သူ့အလိုလို ကျန်တာတွေကို ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားရော။ ဒီလိုနဲ့ သတိမထား
မိလိုက်ပဲ စိတ်ပါလက်ပါ ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ဝတ္ထုစာအုပ် ခုနှစ်ဆယ်လောက်ထုတ်ထားတဲ့ စာရေးဆရာတစ်
ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ကိုလူတွေက မေးကြတယ်။ ဘယ်လိုများ ဒီလောက်စာ
အုပ်တွေ အများကြီးရေးနိုင်သလဲ။ ရေးနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြနေ
အောင် ဘယ်လိုထိန်းထားသလဲ။ စာရေးဆရာက ပြန်ဖြေတယ်။ “တစ်
ရက်ကို ခပ်ညံ့ညံ့ စာလုံးရေနှစ်ရာရေးတယ်။ ဒါပဲ” သူပြောတာရှင်းတယ်။
နေ့တိုင်း သိပ်မကောင်းတဲ့ စာလုံးရေနှစ်ရာပြီးအောင်ရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ထား
တယ်။ ရေးချင်စိတ်ရှိရှိမရှိရှိ။ ဒီလိုနဲ့ သူသတိမထားမိခင်မှာပဲ စာလုံးရေ
ထောင်နဲ့ ချီပြီးရေးပြီးနေပြီလေ။

တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမကို လိုက်နာရင် ကျန်းမာမှုဆိုတာ အရေးမပါ
တော့ဘူး။ ပုံမှန်ဆက်လုပ်နေခြင်းသည်သာ အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်နိုင်
ရင်၊ အရှုံးတွေ အနိုင်တွေအကုန်လုံးကို ရလာဒ်တွေ သက်သက်ပေးလို့ မြင်
လာနိုင်ရင်၊ လှုံ့ဆော်မှု (သို့) ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ နဂိုကတည်းက ရှိနေစရာ
မလိုပဲ အလုပ်လုပ်လိုက်မှဖြစ်လာတဲ့ ဆုလာဘ်တစ်ခုလို့ သတ်မှတ်နိုင်ရင်



အရှေ့ကိုတစ်ရှိန်ထိုးဆက်သွားဖို့ လွယ်သွားပြီ။ ကျရှုံးခြင်းတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရင်ဆိုင်လို့ရပြီ။ အရှုံးတွေနဲ့ ဆက်ချီတက်လို့ရပြီ။

တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်ဆွဲတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို ပျောက်စေရုံတင်မကဘူး ခံယူချက်အသစ်တွေကိုလည်း တွေ့ရှိပိုင်ဆိုင်စေတယ်။ ခင်ဗျားဘဝကြီး အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေပြီ။ လူဖြစ်ရတာစိတ်ဆင်းရဲလာပြီဆိုရင်... ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးမထားချင်တော့ပဲ ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်းတွေ ပျောက်နေပြီဆိုရင်... အိပ်မက်အမှားတွေနောက်တစ်ကောက်ကောက်လိုက်နေမိပြီးလို့ ခံစားလာရပြီဆိုရင်... ခံယူချက်ကို ပြောင်းချင်ပေမယ့် ဘယ်လိုစပြောင်းရမလဲ မသိဖြစ်နေပြီဆိုရင်... အဖြေကတစ်ခုတည်း။

တစ်ခုခု စလုပ်ပါ။

ဒီ “တစ်ခုခု”ဟာ ရည်ရွယ်ချက်ဆီသွားဖို့ ပထမဆုံးတွန်းအားဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သေးမွှားပါစေ၊ အရေးမပါတဲ့အရာဖြစ်ပါစေ။ လုပ်ပါ။

ကိုယ်ဟာ အခွင့်ထူးခံလူ၊ လူတွေကို ကိုယ်ချင်းမစာနာတတ်တဲ့သူဖြစ်လာပြီလို့ထင်တယ်။ လူတွေကို ပိုပြီးစာနာတတ်ချင်တယ်။ အစကနေပြန်စချင်တယ်။ ဒီလိုခံစားနေရပြီလား။ တစ်ခုခုစလုပ်ပါ။ ရိုးရိုးလေးပဲစပါ။ လူများတွေ ပြောတာကို အရေးလုပ်ပြီး နားထောင်ကြည့်ပါ။ တစ်ခါပဲ စပြီးနားထောင်ကြည့်။ အချိန်တစ်ခါလောက်ပေးကြည့်။ တစ်ခါလောက်နားလည်ပေးဖို့ ကြိုးစားကြည့်။ တစ်ခေါက်ပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပြဿနာတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာကို လက်ခံပြီး နောက်တစ်ခါစိတ်ညစ်ရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပြစ်တင်ကြည့်။ တစ်ခေါက်ပဲ စပြီးကြိုးစားကြည့်ပါ။

ဘောလုံးလိုပဲ။ လိမ့်ဖို့ တစ်ခါပဲတွန်းစရာလိုတာ။ အရှိန်ရလာရင် သူ့ဘာသာ ဆက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဆောင်မှု

တစ်ခုလောက်နဲ့ စတင်လို့ရတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်း ကိုယ့်ကိုလှုံ့ဆော် နိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ခွန်အား၊ ဖြစ်ချင်စိတ်တွေ ပြင်းပြလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူကလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုတာ လက်တကမ်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အမြဲတမ်း တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာဖြစ်တယ်လို့ မြင်လာနိုင်ပြီဆိုရင်... ရှုံးနိမ့်မှုတွေဟာ အရှေ့ကိုတွန်းပေးမယ့် ခွန်အားတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၈)
ငြင်းပယ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံ

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ အကုန်စုပုံပြီး ရောင်းသင့်တာရောင်း၊ သိမ်းသင့်တာသိမ်းတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်နေတဲ့အခန်းကို သော့ပိတ်ပြီး လက်တင်အမေရိကဘက်ကို ခရီးထွက်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (စုံတွဲတွေကို အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့ အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှု) ကလည်း နည်းနည်းအလုပ်ဖြစ်နေပြီ။ အွန်လိုင်းမှာ သင်ခန်းစာတွေ ရောင်းရင်း ပိုက်ဆံလည်းဝင်စပြုနေပြီ။ ဒီတော့ ခရီးထွက်ပြီး အတွေ့အကြုံအသစ်လေး ဘာလေးရှာဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ။ နေထိုင်စရိတ် သက်သာတဲ့ အာရှတိုက်နဲ့ လက်တင်အမေရိကားဘက်မှာ ခဏသွားနေပြီး ကျွန်တော့်အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ဖို့လည်း စဉ်းစားထားတယ်။ ဒီလိုခရီးတွေ ထွက်၊ စွန့်စားလုပ်ကိုင်ရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်လို အသက်အစိတ်အရွယ် လူငယ်တစ်ယောက်အတွက် တကယ်ဖြစ်လာတဲ့ အိပ်မက်ကြီးပေါ့။

ဒီအိပ်မက်ကြီးက ပြောလိုက်ရင်တော့ ပါးစပ်ထဲမှာရော၊ စိတ်ထဲမှာပါ အင်မတန်အရသာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်အခံရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မမြင်ရတဲ့ ခံယူချက်အမှားတွေလည်း ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော့်အိပ်မက်ရဲ့ နောက်

ကွယ်မှာ ကောင်းတဲ့ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စွန့်စားချင်စိတ်၊ ကမ္ဘာအနှံ့ယဉ်ကျေးမှုတွေကို လေ့လာချင်စိတ်၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွေကို နားလည်ချင်စိတ်...ဒီခံယူချက်တွေကတော့ ကောင်းတယ်။ မသိသာတဲ့ ထောင့်တစ်နေရာမှာ ပုန်းနေတဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်အခံတွေလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ဒါကို ကျွန်တော်သတိမထားမိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြန်မကြည့်တတ်သေးတာလည်း ပါတယ်။ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်အောက်မှာ တစ်ခုခုရှိနေမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်တည်းရှိနေတဲ့အချိန်တွေမှာ သတိတော့ထားမိတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုမှာ အခွင့်ထူးခံအဖြစ်နေခဲ့ရတုန်းက စွဲသွားတဲ့ သုံးမရတဲ့ ခံယူချက်တချို့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကျန်နေသေးတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ မိသားစုပြဿနာတွေကြောင့် ထပ်ပြီး တိုးလာတဲ့ တန်ဖိုးထားမှု အမှားတွေလည်း ကျန်နေတယ်။ တစ်ခုခုကို တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်စိတ်က စိတ်ထဲမှာစွဲနေတုန်း။ ကျွန်တော့် မသိစိတ်က ဘာကိုမှ စွဲစွဲမြဲမြဲ မထိန်းသိမ်းထားချင်ဘူး။ ငယ်ငယ်က ကြုံခဲ့ရတဲ့လူတွေကို ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ လူတောမတိုးမှုတွေကို မေ့ပစ်ချင်စိတ်ကြောင့် အရာရာကို လိုတာထက်ပိုပြီး လုပ်မိနေခဲ့တယ်။ ဘယ်သူနဲ့မဆို သူငယ်ချင်းဖြစ်အောင်နေမယ်။ ဘယ်သူနဲ့မဆို ရည်းစားအဖြစ် တွဲပစ်လိုက်မယ်။ ဘယ်သူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်လို့ရရင် အိပ်လိုက်မယ်။ ဒီလိုခံယူထားတာ။ ဒီတော့ လူတစ်ယောက်တည်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါင်းသင်းဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ ယုံကြည်လာရော။ လူတစ်ယောက်တည်းတင်မကဘူး လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုတည်းမှာလည်း မနေချင်တော့ဘူး။ မြို့တစ်မြို့တည်းမှာလည်း မနေနိုင်ဘူး။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းမှာလည်း မနေချင်ဘူး။ အရာရာတိုင်းကို ကန့်တူခံစားလို့ ရမယ်ဆိုရင်၊ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း တစ်နေရာကုန်းမှာ ယူနေတာ အချိန်ကုန်တယ်။ အလကားပဲလို့ ခံယူလိုက်တယ်။

ကမ္ဘာကြီးနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားပြီကွ ဆိုပြီးစိတ်ကြီး ဝင်သွား တဲ့ ကျွန်တော်တစ်ယောက် ငါးနှစ်လောက် တစ်နိုင်ငံပြီးတစ်နိုင်ငံ လှည့် ပတ်ပြီး ခရီးတွေသွားတယ်။ နိုင်ငံပေါင်း ငါးဆယ့်ငါးနိုင်ငံရောက်ခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးရခဲ့တယ်။ ချစ်သူတွေလည်း မနည်းဘူး။ ဒီသူငယ်ချင်းတွေ၊ ချစ်သူတွေအကုန်လုံးကို ခရီးဆက်ဖို့ လေယာဉ်ပေါ်တက် တာနဲ့ မေ့ပစ်ပြီး အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ရှာခဲ့တယ်။ ရေပွက်ပမာပေါ့။

အဲဒီတုန်းက ဘဝကထူးဆန်းတဲ့ ဘဝပေါ့။ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းတစ် လျှောက် တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာသွားရင်း၊ စိတ်ထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ အနာတွေကို ဖုံးရင်း၊ အသစ်အသစ်သောအရာတွေ နောက်ကို ဆေးစွဲနေတဲ့ သူလိုတကောက်ကောက်လိုက်နေခဲ့တာ။ အဓိပ္ပာယ်တွေပြည့်နေသလိုလို နဲ့ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်ကြီး။ အခုအချိန်ပြန်စဉ်းစားလိုက် ရင်လည်း အဲဒီလိုပဲခံစားရတုန်းပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးသော သင်ခန်းစာတွေ၊ ကျွန်တော့်ကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့အရာတွေ တော်တော်များ များကို ဒီခရီးစဉ်မှာရခဲ့သလို အချိန်အကုန်ဆုံး အလဟဿအဖြစ်ဆုံး ဖြန့် တီးမှုတွေကလည်း အဲဒီခရီးမှာပဲ ကြုံခဲ့တယ်။

အခုကျွန်တော် နယူးယော့မှာနေနေတယ်။ အိမ်တစ်လုံးရှိတယ်။ ပရိဘောဂတွေ ရှိတယ်။ ဇနီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဘာမှ ထူးထူးဆန်းဆန်း စိတ်လှုပ်ရှားဖို့ကောင်းတဲ့ ဘဝမဟုတ်ဘူးရယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီဘဝကို ကျွန်တော် ပိုတန်ဖိုးထားတတ်ပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာသော စိတ် လှုပ်ရှားစရာ ခရီးစဉ်တွေ၊ စွန့်စားခန်းတွေက သင်ပေးလိုက်တာတစ်ခု ရှိတယ်။ ဘာသင်ခန်းစာလဲဆိုတော့ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ သူ့ချည်းပဲ သက်သက်ဆိုရင် ဘာမှအဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး ဆိုတာပဲ။

လွတ်လပ်မှုဟာ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ အရာတွေကိုရဖို့ အကူအညီ တော့ ပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ တကယ်တမ်းတော့ အနှစ်သာရမရှိဘူး။ ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိ

တဲ့ အရာတွေကိုရဖို့ဆိုတာ ရွေးစရာတွေကို ငြင်းပယ်နိုင်ဖို့၊ လွတ်လပ်ခြင်း ကို လျှော့ချဖို့၊ တစ်ခုခုကို တာဝန်ယူဖို့၊ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကိုင်ဆောင်နိုင်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် (ကြောက်စရာဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်) တစ်စုံတစ် ယောက်တည်းကို ရေရှည်ပေါင်းသင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

နှစ်တော်တော်ကြာအောင် ခရီးတွေ ထွက်ချင်သလိုထွက်ပြီးမှသာ ကျွန်တော်ဒါကိုသဘောပေါက်လာတာ။ ဘဝမှာကြုံရတဲ့ တခြားသာယာမှု တွေလိုပဲ။ အလွန်အကျွံလုပ်ကြည့်မှသာ ဒီသာယာမှုတစ်ခုဟာ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်ကိုမပေးနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်လာတာ မဟုတ်လား။ ခရီးတွေ ထွက်နေရင်း...ငါးဆယ့်နှစ်ခုမြောက်၊ ငါးဆယ့်လေးခုမြောက်၊ ငါးဆယ့်ငါး ခုမြောက်နိုင်ငံကို ရောက်တော့မှ ကျွန်တော်သဘောပေါက်တယ်။ ခရီးထွက် ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက စိတ်လှုပ်ရှားဖို့တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရေရှည်တည်မြဲတဲ့ခံစားချက်ကိုတော့ မပေးနိုင်ဘူးရယ်။ အမေရိကားမှာ ကျန်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကတော့ မိန်းမတွေရ၊ အိမ်တွေ ဝယ်၊ လုပ်ငန်းတွေလုပ်၊ နိုင်ငံအတွက် တာဝန်ထမ်းတဲ့သူတွေက ထမ်းနေ ကြပြီ။ သူ့သူကိုယ်ကိုယ် ဘဝကိုယ်စီနဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆေးစွဲသလိုပဲ။ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတဲ့ သာယာမှု နောက်လိုက်နေဆဲ။

၂၀၁၁ မှာ ကျွန်တော် ရုရှားနိုင်ငံ စိန့်ပီတာဘာ့ခ်မြို့ကို ရောက်တယ်။ အစားအသောက်က ချာတူးလန်။ ရာသီဥတုကလည်းဆိုး။ (မေလမှာ နှင်းကျတယ်တဲ့။ ကြားလို့တောင်မကောင်းဘူး)။ ကျွန်တော်နေတဲ့ အခန်းက လည်းစုတ်ပြတ်နေတာပဲ။ အခန်းထဲပစ္စည်းတွေဆိုတာလည်း တစ်ခုမှ အလှူ မလုပ်ဘူး။ အစစအရာရာ ဈေးလည်းကြီးသေးတယ်။ လူတွေကလည်း ခပ်ရိုင်းရိုင်းရယ်။ အရက်ပဲသောက်နေကြတယ်။ အပြုံးအရယ်လဲ မရှိ။ ဒါပေမယ့် ရောက်ခဲ့သမျှ နေရာတွေထဲမှာ အဲဒီမြို့ကို ကျွန်တော်သဘောအကျ ဆုံးပဲ။

ရုရှားရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုက အနောက်တိုင်းသားတွေအတွက် တစ်မျိုးပဲ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လောကဝတ်တွေဘာတွေ မရှိဘူး။ လူစိမ်းတွေကိုလည်း ပြုံးပြလေ့ မရှိဘူး။ အားနာလို့ သဘောကျချင်ယောင်ဆောင်တာလည်း မရှိဘူး။ မကြိုက်ရင် မကြိုက်ဘူးပြောတယ်။ သောက်တလွဲလုပ်နေတာ မြင်ရင် သောက်တလွဲလုပ်နေတယ် လို့ပြောတယ်။ သဘောကျတဲ့ ကောင် မလေးကိုတွေ့ရင်လည်း သဘောကျတယ်လို့ပဲ ပြောတယ်။ သူငယ်ချင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူစိမ်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခုလေးတင် လမ်းပေါ်မှာ တွေ့တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံပုံက တူတူပဲ။

ရောက်ခါစ တစ်ပတ်လောက်တုန်းကတော့ နေရထိုင်ရတော်တော် ခက်တယ်။ ရုရှားကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်ကော်ဖီဆိုင် တူတူ ထိုင်ဖြစ်တယ်။ ထိုင်ပြီး သုံးမိနစ်လောက်ပဲရှိဦးမယ်။ ကျွန်တော့်ကို အကြည့် တစ်မျိုးနဲ့ကြည့်ပြီး ကောင်းမလေးကပြောတယ်။ “ရှင်ပြောနေတာတွေက အဓိပ္ပာယ်လဲမရှိဘူး” ကျွန်တော် ကော်ဖီသောက်ရင်း နင်တောင်နင်သွား တယ်။ ရာသီဥတုအကြောင်းပြောသလို၊ ရုပ်ရှင်အကြောင်းပြောသလိုပဲ။ ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့်ကြီးပြောလိုက်တာကိုး။ အနောက်တိုင်းမှာဆိုရင် ဒီလို ပြောတာ အင်မတန် ရိုင်းတယ်မဟုတ်လား။ အခုမှတွေ့ဖူးတဲ့ လူအချင်း ချင်းပြောရင် ပိုတောင်ဆိုးသေး။ ဒါပေမယ့်ရုရှားမှာတော့ ဒါပုံမှန်ပဲ။ လူတိုင်း က တည့်တည့်ကြီးတွေပဲပြောတော့ အနောက်တိုင်းသားလေး ကျွန်တော့် မှာ တစ်ချိန်လုံး ပိသားလေးဘေးပစ်သလို ခံစားနေရတော့တာပေါ့။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးနေတဲ့ စိတ်တွေတောင် တော်တော်ပျောက်သွားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ရက်သတ္တပတ်တွေတော်တော်များများကြာလာတော့ ရုရှား လူမျိုးတွေရဲ့ ပွင့်လင်းမှုကို ကျွန်တော်ကျင့်သားရလာတယ်။ ညဘက်ကျမှ ဝင်တဲ့နေနဲ့ ရေခဲရိုက်ထားတဲ့ ဗောဒ်ကာအရက်ကို ကျင့်သားရလာသလိုပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီယဉ်ကျေးမှုကို ကျွန်တော်နားလည်တန်ဖိုးထားတတ်လာ တယ်။ ပြင်ဆင်မွမ်းမံ မထားတဲ့ ပေါ်တင် ဖွင့်ပြောခြင်းတွေကို လက်ခံတတ်

လာတယ်။ ရိုးသားမှုဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အစစ်မှန်ဆုံးသော တရားတစ်ခု ပဲလေ။ ရိုးသားခြင်းဆိုတာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကိုမလိုက်ပဲ ဆက်သွယ် ပြောဆိုလို့ ရတဲ့အရာ။ နောက်ကွယ်မှာ ကြိုးတွေချည်နှောင်ထားခြင်း မရှိ တဲ့အရာ။ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မရှိတဲ့အရာ။ လူတွေကြိုက် အောင် တမင်ကြိုးစားနေခြင်းတွေ ကင်းဝေးတဲ့အရာ။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အမေရိကန် မဆန်ဆုံးနေရာ တစ်ခုဆီရောက်တဲ့အခါမှ အမှန်တကယ်လွတ်လပ်ခြင်းရဲ့ အရသာတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ကြို ရတာ ရယ်စရာတော့ အကောင်းသား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာထင်တာ၊ ခံစားရ တာကို ကြောက်စရာမလိုပဲ ဖွင့်ပြောလို့ရတဲ့ အရသာပေါ့။ ငြင်းပယ်ခြင်းတွေ ကို လက်ခံရင်းရလာတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ထူးတော့ထူးဆန်းတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဒီလိုခံစားမှုမျိုးကို ငတ်နေခဲ့တာကြာပြီ။ ကျွန်တော့်မိသားစု ကလည်း စိတ်ခံစားမှုကို အင်မတန်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်အသက်ကြီးလာတော့လည်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်တွေများ ပြီး တလွဲဆံပင်ကောင်းနေခဲ့တာလေ။ ဒီတော့ ဒီလိုပွင့်လင်းရိုးသားမှု အရသာ အပြည့်ပေးနိုင်တဲ့ နေရာကို ရောက်လာတဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ရေကန်ထဲ လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ ငါးလိုပဲ။ အချိန်တွေ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်းတောင် မသိ ဘူး။ မပြန်ချင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုပါစို့။

ခရီးထွက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အင်မတန်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီး နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကနေ ထွက်ကြည့်ပြီး တခြားပတ်ဝန်း ကျင်အသစ်တွေကို လေ့လာခွင့်ရတယ်။ ခံယူချက်တွေ မတူပဲဘယ်လိုမျိုး နေထိုင်နေသလဲဆိုတာကို သိခွင့်ရတယ်။ ကိုယ့်လိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မမှန်း ဘဲ ဘယ်လိုရှင်သန်နေကြသလဲဆိုတာကို နားလည်ခွင့်လည်း ရတယ်။ ကိုယ် ထင်ထားတဲ့ အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ဆုံးဆိုတဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှု တွေဟာမှန်ချင်မှလည်းမှန်မယ်ဆိုတာကို သိလာလေတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်

တော့ ရုရှားနိုင်ငံကိုရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နဲ့ တစ်သက်လုံးရင်းနှီးခဲ့တဲ့ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အရမ်း ယဉ်ကျေးနေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို ပိုပြီး ပျော့ညံ့လာအောင် လုပ်နေသလား။ လူလူချင်း အမှန်တကယ်ရင်းနှီးမှုတွေ ကို ဆုံးရှုံးစေသလား။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ရုရှားဆရာနဲ့ ဒီအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြည့်တော့ ဆရာက ပြန်ပြောတယ်။ ရုရှားဟာ ကွန်မြူနစ်ဝါဒ အောက်မှာ မျိုးဆက် ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပြီ။ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းကလည်း နည်းတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေများစွာနဲ့ နေထိုင်နေရတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေတန်ဖိုးအထားဆုံးအရာဟာ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ တန်ဖိုး ဖြစ်လာတယ်။ ယုံကြည်မှုကိုရဖို့ ရိုးသားဖို့လိုတယ်။ ရိုးသားမှုဆို တာ မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးလို့ ပြောတတ်ဖို့၊ အားမနာပဲ မတောင်း ပန်ပဲ အမှန်တရားကို ပြောနိုင်ဖို့ပဲ။ နားဝင်မချိတဲ့ ဒီရိုးသားမှုဆိုတာ ရုရှား နိုင်ငံသားတွေအတွက်တော့ အသက်ရှင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာဖြစ်နေတယ်လေ။ ဘယ်သူ့ကိုအားကိုးလို့ရမလဲ။ ဘယ်သူကတော့ အခြေအနေမဟန်ဘူးလဲ ဆိုတာကို မြန်မြန်သိမှ ရမှာကိုး။

ဆရာကဆက်ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ “လွတ်လပ်တဲ့” အနောက် တိုင်းသားတွေ ချောတော့ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတွေက သုံးမကုန်ဘူးလေ။ သုံးမကုန်အောင်များနေတော့ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ လူ တွေလက်ခံထားတဲ့ ပုံစံဖြစ်အောင်နေပြဖို့က ရိုးသားခြင်းထက်ပိုတန်ဖိုးကြီး လာတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေ တဖြည်းဖြည်းလျော့လာတယ်။ အပေါ်ယံအသွင် အပြင်၊ နားဝင်ချိုအောင်ပြောနိုင်ခြင်းက ပိုပြီးတော့ အသုံးဝင်တဲ့ နည်းဗျူဟာ တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ အတုအယောင်မိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရှိခြင်းက စစ်မှန်တဲ့ မိတ်ဆွေ အနည်းငယ်သာရှိခြင်းထက် ပိုအကျိုးရှိလာတယ်။

ဒါကြောင့် အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာ မချစ်သော်လည်း အောင့်

ကာနမ်းဆိုသလို မကြိုက်တဲ့သူကိုတောင်မှ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေး ကျေး ဆက်ဆံခြင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်လာတာ။ ကိုယ်သဘောမတူတဲ့ အရာကို တောင် “အဖြူရောင် မုသား” ဆိုပြီး နာမည်လှလှတပ်ရင်း သဘောတူ ချင်ယောင်ဆောင်တတ်လာကြတယ်။ မဝယ်ချင်တဲ့ ပစ္စည်းကိုလည်း ဝယ်တယ်။ မပေါင်းချင်တဲ့သူကိုလည်း ပေါင်းတယ်။ အနောက်တိုင်း စီးပွား ရေးလောကမှာ ဒီအပြုအမူတွေကိုပဲ လူယဉ်ကျေးအပြုအမူတွေအဖြစ် အသိ အမှတ်ပြုတာကိုး။

ဒီခံယူချက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးက ကိုယ်တကယ် ယုံကြည်လို့ရတဲ့ သူတွေ နည်းလာတာပဲ။ ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့သူကိုတောင် အပြည့်အဝ ယုံလို့ မရတော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ မိသားစုတွေမှာတောင် ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။ အနောက်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာ လူနှစ်သက်ခံရခြင်းဟာ အရမ်းကို ကြီးမားတဲ့ ဖိအားတစ်ခုဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းတွေ သဘော ကျဖို့အတွက် ကိုယ့်ပုံစံ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်တဲ့အထိ ဖြစ်နေပြီ။

ငြင်းပယ်ခြင်းဟာ ဘဝကိုပိုကောင်းစေတယ်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ/များများဝယ် များများသုံးဝါဒ တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကြောင့်လည်း ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ တော်တော်များများဟာ တတ်နိုင်သလောက် အရာရာကို သဘောတူ၊ လက်ခံဖို့ ဝါဒအသွင်းခံထားရတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ကိုမွေးခိုင်းတဲ့ စာအုပ် တစ်ချို့မှာလည်း ဒါကိုပဲ ထပ်ခါတလဲလဲပြောနေကြတယ်။ အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်ဖို့၊ အခွင့်အရေးတွေကို မငြင်းဆန်ဖို့၊ လူတိုင်းကို သဘော တူတဲ့ မျက်စိနဲ့ကြည့်ဖို့ စသည်ဖြင့်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုခုကိုတော့ ငြင်းပယ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ မဟုတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရပ်တည်မှုက အလကားပဲ။ အရာငါးငါးကို အတူတူပဲ

တန်ဖိုးထားနေရင် ဘဝဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပါယ်မှ မရှိတော့ဘူးလေ။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိပဲ ဟာလာဟင်းလင်းစိတ်နဲ့ အသက်ရှင်နေသလိုဖြစ်မယ်။

ငြင်းဖို့ကို ကြောက်တဲ့စိတ်ဟာ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နှစ်သိမ့်တဲ့စိတ်ပဲ။ ဒီလိုကြောက်စိတ်နဲ့ အရာရာကို လက်ခံသဘောတူနေရင် ရေတိုမှာ စိတ်သက်သာရာရသွားပေမယ့် အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ဦးတည်ရာမဲ့ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် မျောသွားနိုင်တယ်။

တစ်စုံတစ်ရာကို ထဲထဲဝင်ဝင်ခံစားနားလည်ချင်ရင် ခိုင်မြဲတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့လိုတယ်။ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ပေးပြီး အလုပ်တစ်ခုကို ဆက်လုပ်နိုင်တာ၊ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ထောင်နိုင်တာ၊ အတတ်ပညာတစ်ခုကို သင်ယူနိုင်တာ၊ စသည်ဖြင့်...ဒီလို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်ခြင်းတွေကသာ အရည်အသွေးပြည့်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးနိုင်တာပါ။ ဒီလိုတစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အခြားရွေးစရာတွေကို ဟင့်အင်းဆိုပြီး ငြင်းနိုင်မှ ရမယ်လေ။

ခံယူချက်တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားပြီး လက်ခံတော့မယ်ဆိုရင် တခြားတန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို ငြင်းပယ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ကျွန်တော့်အိမ်ထောင်ရေးသာ အရေးအကြီးဆုံး တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် မိန်းမတကာနဲ့ လိုက်အိပ်ချင်တဲ့ သာယာမှုကိုလည်း တန်ဖိုးထားချင်နေလို့ မရဘူးလေ။ သူငယ်ချင်းတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပေါင်းသင်းခြင်းကို တန်ဖိုးထားမယ်လို့ ခံယူလိုက်ရင် သူတို့နောက်ကွယ်မှာ မကောင်းပြော၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ကျွန်တော် ငြင်းပယ်နိုင်ရမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းစေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်သမျှဟာ တစ်ခုခုကိုတော့ ဟင့်အင်းဆိုပြီး ငြင်းလိုက်မှရလာတာတွေ ချည်းပဲ။

ပြောချင်တာက ဒီလို။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုကိုတော့ တန်ဖိုးထားဖို့ လိုကိုလိုတယ်။ ဒီတစ်ခုကို တန်ဖိုးထားချင်ရင် အဲဒီတစ်ခု မဟုတ်တဲ့အရာ

မှန်သမျှကို ငြင်းပယ်နိုင်ရမယ်။ X ကိုတန်ဖိုးထားချင်ရင် X မဟုတ်တာမှန်သမျှကို ခေါင်းခါပစ်နိုင်ရမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို စစ်မှန်စေချင်တယ်ဆိုရင် ငြင်းပယ်ခြင်းကို အမြဲတမ်းလက်ကိုင်ထားရမယ်။ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ ဘယ်အရာတွေကို ငြင်းဆန်နိုင်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာမူတည်တယ်။ ဘာမှမငြင်းပဲ အကုန်ခေါင်းငြိမ့် လက်ခံနေရင်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမှာပဲ။

အခွင့်ထူးခံစိတ်အပြည့်နဲ့ လူတွေကျတော့ ငြင်းပယ်ခြင်းကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်။ အကုန်လုံးကို လက်ခံ၊ သဘောတူပြီး သဘောထားမတူခြင်းဆိုတဲ့ အခက်အခဲကို ရှောင်ကြတယ်။ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်တဲ့ ဘဝကိုပဲလိုချင်တာဟာ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ် တစ်မျိုးပဲလေ။ ငါတို့ဟာ အမြဲစိတ်ချမ်းသာနေသင့်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတာကိုး။ တစ်ခုခုကို ငြင်းလိုက်ရရင် အငြင်းခဲလိုက်ရတဲ့ သူစိတ်ညစ်သွားမှာကို ကြောက်တယ်။ ငြင်းလိုက်ရတဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ညစ်သွားမှာ စိုးရိမ်တယ်။ ဒီတော့ အကုန်လုံးကို လက်ခံပစ်လိုက်တယ်။ တန်ဖိုးမဲ့ သာယာမှုတွေနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားတွေ ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာကြတယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ချောင်ထိုးထားပြီး ခဏတာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကို ဆေးဖွဲသလိုဖွဲ သွားကြတယ်။

ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုတာ ဘဝအတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အရည်အခြင်းတစ်ခု။ စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဘယ်သူမှဆက်ပြီးမနေချင်ဘူး။ ကိုယ်မယုံကြည်တဲ့၊ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ အလုပ်မှာလည်း ဘယ်သူမှ ဆက်မလုပ်ချင်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ မပါတဲ့စကားတွေကိုလည်း ဘယ်သူမှ မပြောချင်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ဆက်လုပ်နေတုန်းပဲ။ အငြိမ့်လားပဲ။

ရိုးသားမှုဆိုတာ လူတွေအမြဲတမ်းဆာလောင်နေတဲ့အရာ။ လူတိုင်း ရိုးသားခြင်းရဲ့ အရသာကို လိုချင်ကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရိုးသားချင်တယ်ဆိုရင် ဟင့်အင်းဆိုတဲ့စကားကို လိုလိုလားလားကြားနိုင်၊ ပြောနိုင်ရမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုတာ မရှိမဖြစ်အာဟာရ တစ်ခုဖြစ်တယ်။

စည်း

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူတို့ မိသားစုတွေက ကမ္ဘာ့ရန်တွေ။ ကောင်မလေးအိမ်မှာ ပါတီပွဲတစ်ခုလုပ်တော့ ကောင်လေးက လူငယ်ပီပီကလန်ကဆန်လုပ်ချင်စိတ်နဲ့ အဲဒီပွဲကိုခိုးပြီးသွားတယ်။ ကောင်လေးကိုတွေ့တော့ ကောင်မလေးက မြင်မြင်ချင်းပဲ ချစ်မိသွားတယ် ဆိုပါတော့။ ဒါနဲ့ ချစ်သူတွေဖြစ်သွားရော။ ညဘက်ရောက်တော့ ကောင်လေးက ကောင်မလေးအိမ်ရဲ့ ပန်းခြံထဲကို ခိုးဝင်လာတယ်။ ချိန်းတွေ့ကြတယ်ပေါ့။ နောက်နေ့မနက်လည်း ရောက်ရော လက်ထပ်ကြဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရော။ တော်တော်စဉ်းစားလိုက်ရပုံပဲ။ မိသားစုနှစ်ခုက တစ်ဘက်နဲ့တစ်ဘက် တွေ့တာနဲ့ သတ်ချင်နေတာကိုတော့ ထည့်စဉ်းစားမိပုံမပေါ်ဘူး။ ထားပါတော့။ နောက်သုံးရက်လောက်ကြာတော့ သူတို့မိဘတွေက သိသွားပါလေရော။ ပြဿနာတွေတက်ကြ။ ရန်တွေဖြစ်ကြ။ သေတဲ့သူတွေ သေကြ။ ကောင်မလေးက အရမ်းပဲ စိတ်ဆင်းရဲသွားပြီး အဆိပ်အတုသောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ သေတော့မသေဘူး။ နှစ်ရက်လောက်အိပ်ပျော် သွားစေတဲ့ဆေးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေးနှစ်ယောက်ကြားမှာ စကားအဆက်အသွယ်မကောင်းရှာဘူး။ ကောင်မလေး သောက်လိုက်တဲ့အဆိပ်က အတုမှန်းကောင်လေးက မသိဘူးလေ။ သူ့ကိုပြောမှမပြောထားတာကိုး။ ဒါနဲ့ ကောင်မလေးသတိမေ့နေတာကို ငါ့မိန်းမတော့ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားပြီလို့ ထင်သွားတယ်။ ကောင်

လေးအရူးတပိုင်းဖြစ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူသတ်သေပစ်လိုက်ရော။ နောင်ဘဝကျရင် တို့နှစ်ယောက်ပေါင်းမယ် ဘာညာပေါ့။ နှစ်ရက်ပြည့်တော့ ကောင်မလေး သတိမေ့နေရာကနေ ပြန်ထလာတယ်။ သူ့ယောက်ျားအသစ်စက်စက်လေး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားတာကို သိလိုက်တော့ ရင်ကွဲပက်လက် ဖြစ်သွားရှာတယ်။ ဒါနဲ့ ကောင်မလေးကလည်း သူ့ကိုသူ သတ်သေလိုက် ပြန်တယ်။ နောင်ဘဝမှာ ပေါင်းမယ်ပေါ့။ ဇာတ်လမ်းက ဒါပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရိုမီယိုနဲ့ ဂျူးလိယက်ဇာတ်လမ်းနဲ့ အချစ်ဆိုတာနဲ့ ကိုတွဲပြီးမြင်ကြတာ ကြာပြီ။ အနောက်ပိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ ဒီဇာတ်လမ်းကို အချစ်ဇာတ်လမ်းအနေနဲ့ ဖော်ကြူးကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တော့ ဒီစုံတွဲက သွက်သွက်ခါရူးနေတာပဲ။ ရူးနေတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေပြီး သက်သေပြသွားကြတာ။

ရှိတ်စပီးယားလေ့လာသူ ပညာသည်တွေ တော်တော်များများက ယူဆထားတာရှိတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းကို ရှိတ်စပီးယားရေးတုန်းက အချစ်ရူးတဲ့သူတွေကို သရော်ဖို့ ရေးခဲ့တာဖြစ်မယ်တဲ့။ အဲဒီဇာတ်ကိုရေးတာ အချစ်ဆိုတဲ့အရာကို တခမ်းတနားပြဖို့ထက် ဒီလိုရူးကြောင်ကြောင် အလုပ်တွေ မလုပ်ဖို့ သတိပေးချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပိုမယ်။ သတိအန္တရာယ်ရှိသည်ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်လိုပဲ။

လူသားမျိုးနွယ် သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ကိလေသာချစ်စိတ်ဆိုတာကို သိပ်ပြီးတခမ်းတနား မလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ အချစ်ဆိုတဲ့အရာကို ဘဝမှာ မလိုအပ်တဲ့အရာ၊ အန္တရာယ်များတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုပြီး သတ်မှတ်ခံကြတာ ဆယ်ကိုးရာစု အလုပ်ပိုင်းလောက်အထိပဲ။ လယ်စိုက်တာ၊ နွားမွေးဘာ၊ ဒါမဟုတ် နွားတွေအများကြီးပိုင်တဲ့သူကို ယူလိုက်တာတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ခဲ့တာ။ တည်ငြိမ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို မိုက်ရူးရဲအချစ်ဇာတ်လမ်းတွေထက် ပိုတန်ဖိုးထားခဲ့ကြတယ်။ (၇)ယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိမယ့် အိမ်ထောင်ဖက်ကိုရှာဖို့ ပိုကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ခေတ်အခါမှာတော့ မိုက်ကန်းတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေကို ပိုသဘောကျတဲ့ လူတွေတော်တော်များလာပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွမ်းမိုးထားတာလဲ အချစ်ကြီးသော ဇာတ်လမ်းတွေပဲ။ ပိုပြီး ပြဇာတ်ဆန်ဆန်ချစ်နိုင်လေလေ ပိုကောင်းလေလေ။ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာကြည့်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ ကောင်မလေးကို ကယ်တင်ဖို့ ကမ္ဘာကိုဖျက်စီးမယ့် ဥက္ကာပျံကြီးကို သွားပြီးဖောက်ခွဲတယ်။ မိန်းမကို သတ်သွားလို့ လက်စားချေတဲ့ အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်စစ်သားတွေကို ရာနဲ့ချီပြီး ပြန်သတ်တယ်။ Lord of the rings ထဲက ကောင်မလေးချောချောလေးက အာရာဂွန်နဲ့ပေါင်းရဖို့ အသက်ထောင်ချီနေရတဲ့ ဘဝကိုစွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ လူတွေပိုပြီး ကြိုက်အောင် ဇာတ်လမ်းတိုင်းမှာ အချစ်ဆိုတဲ့အရာကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး မီးမောင်းထိုးပြထားတာကိုး။

ကိလေသာအချစ်ကသာ ဘိန်းဖြူဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ Scarface ရုပ်ရှင်ထဲက တိုနီမွန်တာနာလိုပဲ ဘိန်းဖြူပုံထဲမှာ ခေါင်းစိုက်နေတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကလည်း ပြောတယ်။ ကိလေသာ အချစ်ဟာ ဘိန်းဖြူလိုပဲ။ တော်တော်ကိုတူတာ။ ဦးနှောက်ထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို လှုံ့ဆော်ပေးတာ။ ဘိန်းဖြူလိုပဲ... ခဏတော့ တော်တော်အရသာ ရှိသွားတယ်။ ဘိန်းဖြူလိုပဲ... နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေက တစ်ပုံကြီး။

ရုပ်ရှင်ဆန်ဆန်၊ ကဗျာဆန်ဆန် အိစီကလီ ကိလေသာအချစ်ဟာ အချစ်စစ်လိုမျိုး စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစိတ်ဟာ ချစ်သူတွေကြားမှာ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်တွေ ပိုများလာစေတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းတဲ့ကောင်လို့ စာဖတ်သူတွေကတော့ ထင်မယ်။ ဒီကောင်ဘာကောင်လဲ။ ချစ်သူတွေကြားက ချစ်ခြင်းတရားကိုပါ လိုက်ပြီး အပြစ်တင်နေတယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ရှင်းပြပါရစေ။

ကျန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ မကျန်းမာတဲ့ချစ်ခြင်း ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မကျန်းမာတဲ့အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက် ပြဿနာတွေဆီကနေ ထွက်ပြေးဖို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အသုံးချနေတာမျိုးကိုပြောတာ။ ကျန်းမာတဲ့ အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက် တစ်ယောက်အခက်အခဲကို တစ်ယောက်က နားလည်ပေးပြီး အပြန်အလှန် ကူညီထိန်းသိမ်းပေးပေး တာမျိုးဖြစ်တယ်။

ကျန်းမာတဲ့ အချစ်နဲ့ မကျန်းမာတဲ့အချစ်၊ ဒီနှစ်ခုမှာကွာတဲ့အချက် နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်ယူချင်စိတ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ ၂) တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ငြင်းပယ်နိုင်တဲ့စိတ်၊ အငြင်းပယ်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

မကျန်းမာတဲ့ အဆိပ်အတောက်ပြင်းတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေမှာ တာဝန်ယူစိတ်ဆိုတာ တော်တော်နည်းတယ်။ ငြင်းပယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်းနည်းတယ်။ အငြင်းပယ်ခံရပြီဆိုရင်လည်း မခံနိုင်ကြတာများတယ်။ ကျန်းမာခိုင်ခံ့တဲ့ ချစ်ခြင်းတွေကျတော့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းတွေရှိပြီးသား။ ခံယူချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံဖို့အသင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေကို ငြင်းပယ်ခွင့်ရှိသလို၊ ကိုယ့်ကို ငြင်းလိုက်ရင်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

စည်းဆိုတာ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်မှုကို ပြောချင်တာ။ ကျန်းမာတဲ့အချစ်နဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ့်ခံယူချက်တွေအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူချင်စိတ်ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာမဟုတ်တာ၊ ကိုယ့်ခံယူချက် မဟုတ်တာတွေကို လိုက်ပြီးတာဝန်ယူနေလို့မရဘူး။ အဆိပ်အတောက်ပြင်းတဲ့ အချစ်ဆိုတာ ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ယူဆပြီး လိုက်တာပဲနဲ့ နေတာမျိုး။ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကိုကျတော့ ပတ်ပြေးနေတာမျိုးကိုပြောတာ။

မခိုင်တဲ့စည်းတွေဟာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

“ကျွန်မ မပါဘဲ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားဖို့ မစဉ်းစားနဲ့နော်။ ကျွန်မဘယ်လောက် သဝန်တိုတတ်သလဲ သိတယ်မဟုတ်လား။ အိမ်မှာပဲ ကျွန်မနဲ့နေရမယ်”

“ငါ့ရုံးကလူတွေက မကောင်းပါဘူးကွာ။ သူတို့ကို အလုပ်သင်ပေးနေရတာနဲ့ပဲ ငါ့မှာအစည်းအဝေးတက်ဖို့ အမြဲ နောက်ကျနေရတာ”

“ငါ့ညီမရှေ့မှာ ငါ့ကို ငတုံးကြီးဖြစ်အောင် မင်းလုပ်လိုက်တာ။ နောက်ဆို ငါ့ညီမရှေ့မှာ ငါ့ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မငြင်းနဲ့”

“အဲဒီအလုပ်အသစ်က ခေါ်တာကို သွားချင်လိုက်တာ။ ဒါပေမယ့်မြို့ချင်းအရမ်းဝေးနေတာက ခက်တယ်။ ငါသွားရင် ငါ့အမေက ဘယ်တော့မှ ခွင့်လွှတ်မှာမဟုတ်ဘူး။

“ကျွန်မ ရှင်ကို ချစ်သူအဖြစ်လက်ခံပါ့မယ်။ ဒါပေမယ့် စင်ဒီကိုတော့ သွားမပြောနဲ့နော်။ သူက သူရည်းစားမရှိဘဲ ကျွန်မရည်းစားရသွားရင် စိတ်အရမ်းညစ်သွားမှာ”

ဒီအဖြစ်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ပြဿနာ၊ ကိုယ့်ခံစားချက် မဟုတ်တဲ့ဟာတွေကို လိုက်ပြီးတာဝန်ယူနေတာ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ပြဿနာတွေ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို လူများကို တာဝန်ယူခိုင်းနေတာကို တွေ့မှာပါ။

အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ဝင်နေတဲ့သူတွေဟာ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ထောင်ချောက်နှစ်ခုထဲက တစ်ခုမှာသွားပိတ်မိနေတာ များတယ်။ တခြားသူကို ကိုယ့်ပြဿနာတွေအတွက် တာဝန်ယူခိုင်းတာမျိုး။ ရုံးပိတ်ရက်မှာ အိမ်မှာအေးအေးဆေးဆေး နားချင်တာ။ ကျွန်မအတွက် ဘာလို့ကြိုမစဉ်းစားတာလဲ။ ရှင်အစီအစဉ်တွေကို အစကတည်းက ဖျက်ထားရမှာကို။ ဒါမှ

မဟုတ်ရင် သူများပြဿနာတွေကို အတင်းလိုက်ပြီး တာဝန်ယူတာ။ သူတော့ အလုပ်ပြုတ်ပြန်ပြီ။ ငါ့အပြစ်ပဲနေမှာပါ။ သေသေချာချာ မကြည့်ပေးမိလို့ ဖြစ်တာ။ မနက်ဖြန်ကျရင် အလုပ်လျှောက်စာလေး ကူရေးပေးဦးမှ။

လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ ကိုယ်သာ ပိုပြီးအချစ်ခံချင်တဲ့ သူတွေဟာ အခွင့်ထူးခံချက်စိတ်ဝင်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီလိုလူတွေဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေအတွက် ဘယ်တော့မှ တာဝန်မယူချင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းဟာ မခိုင်မြဲတာ။ မစစ်မှန်တာ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို အမှန်တကယ် နှစ်လိုမြတ်နိုးစိတ်က မရှိတော့ဘူး။ အရာရာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စင်ပေါ်တင်ပြီး စဉ်းစားနေတာကိုး။

ချစ်သူနှစ်ဦးကြားမှာသာ မဟုတ်ဘူး။ မိသားစုဝင်တွေကြားမှာ၊ သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာလည်း တူတူပဲ။ မလိုအပ်ဘဲ ကလေးရဲ့ တာဝန်တွေကို အကုန်လိုက်ယူနေတဲ့ မိခင်တွေလည်း တူတူပဲ။ ကလေးရဲ့ ပြဿနာမှန်သမျှ လိုက်ရှင်းပေးနေတော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် အမေလိုပဲ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ် အပြည့်နဲ့သူတစ်ယောက် ထပ်ဖြစ်လာဦးမှာပဲလေ။ ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကို သူများကိုတာဝန်ယူခိုင်းတော့မှာပဲ။

(ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်လေကျရင် ချစ်သူတွေကြားက ပြဿနာက အမေနဲ့ကလေးကြားက ပြဿနာတွေနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ဖြစ်နေတတ်တာ)

တာဝန်၊ ခံစားချက်နဲ့ ခံယူချက်တွေကို သံသဲကွဲကွဲ မမြင်ရတော့တဲ့ အခါ ဘယ်သူမှားသလဲ၊ မှန်သလဲဆိုတာကို မသိနိုင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့ခံယူချက်ကို လိုက်လုပ်နေရတာလဲဆိုတာကိုလည်း မသေချာတော့ဘူး။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကလည်း ဇဝေဇဝါဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ချစ်တဲ့သူ ပျော်ဖို့ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကသာ အဓိကဖြစ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပျော်ဖို့ သာအဓိကဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကြီးဝင်လာတယ်။

ဒါကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်တာပဲ။ ဒီလိုဇဝေဇဝါ ဖိတ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ချစ်ခြင်းက တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဖျက်ခွဲသတ်လေသင်္ဘော

ကြီးပျက်ကျတုန်းကလို ဝုန်းကနဲပျက်ကျမှာပဲ။ မီးတောက်မီးညွှန်တွေ တလူလူနဲ့။ လှလှပပ။

ခင်ဗျားပြဿနာတွေကို ဘယ်သူမှလာမဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူး။ ဖြေရှင်းပေးရင်လည်း ခင်ဗျားအတွက် ပျော်ရွှင်မှုအစစ်ဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ သူများပြဿနာတွေကိုလည်း သွားဖြေရှင်းပေးနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ သူတို့အတွက် ပျော်ရွှင်မှု အစစ်ကို မရတော့ဘူးလေ။ အဆိပ်အတောက် အပြည့်နဲ့ အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက်တစ်ယောက်ပြဿနာတစ်ယောက် အတင်းဝင်ရှင်းဖို့ ကြိုးစားရင်း အချစ်သူရဲကောင်းကြီးတွေ ဖြစ်ချင်နေတာပဲ။ ကျန်းမာတဲ့ချစ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ပြဿနာ၊ ကိုယ့်အခက်အခဲကိုယ် ဖြေရှင်းရင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှုတွေ တိုးလာတာမျိုးကို ပြောတာ။

စည်း သတ်မှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူမှာ ပြဿနာတွေရှိနေတာကို မသိကျိုးကျွန်နေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ချစ်ရတဲ့သူကို ကူညီတာကောင်းသော ကူညီခြင်းပါ။ ဒါပေမယ့် ကူညီချက်စိတ်ရှိလို့ ကူညီတာမျိုးပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ချောင်ပိတ်မိတ်နေလို့ ကူညီရတာမျိုး။ ငါ့ကို ကူညီပေးဖို့ သူ့မှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုပြီး အတင်းလုပ်ခိုင်းတာမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။

အမြဲတမ်း ဒုက္ခသည် ဘဝမှာနေချင်တဲ့ အခွင့်ထူးခံလူမျိုးတွေဟာ ကိုယ့်ကို သူများလာကယ်တင်မှာကို တမင်စောင့်နေတာ။ လာကယ်တဲ့ သူကသာလျှင် သူ့ကိုအမှန်တကယ်ချစ်တဲ့သူလို့ မှတ်ယူထားတာ။

သူများအပြစ်ကို ကိုယ့်အပြစ်အတင်းဝင်လုပ်တဲ့သူလည်း တူတူပဲ။ ချစ်သူကို အမြဲတမ်းကူညီပေးနေမှ၊ သူ့ပြဿနာတွေအားလုံးကို ပခုံးပေါ်ထမ်းပေးနိုင်မှ ငါချစ်တာ သူသိမယ် ဆိုတဲ့စိတ်။ ကယ်တင်ရှင် ရောဂါပေါ့။ ဒါလည်း အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ပဲ။

အဆိပ်ပြင်းတဲ့ချစ်ခြင်း မှန်သမျှမှာ ဒီနှစ်ခုဟာ အပေါင်းနဲ့အနှုတ်၊ အဖြူနဲ့အမည်း၊ ရေနဲ့မီးလိုပဲ အမြဲတွဲနေတတ်တယ်။ ပိုအရေးကြီးတဲ့သူ

ဖြစ်အောင်၊ ပိုဂရုစိုက်ခံရအောင် အမြဲကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မီးပြန်ရှို့နေတဲ့ သူနဲ့ အရေးပါတဲ့ ကယ်တင်ရှင်ကြီးဖြစ်ချင်လို့ အမြဲရေလောင်းပေးနေတဲ့သူ။

ဒီလိုလူနှစ်ယောက်ဟာ အချင်းချင်းဆွဲဆောင်မှု သိပ်ပြင်းတယ်။ ရောဂါချင်းတူတာကိုး။ များသောအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ မိဘတွေကလည်း ဒီလိုခံယူချက်မျိုးရှိ တတ်ကြတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်တယ် ပြောရမှာပေါ့။ သူတို့ရဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အချစ်ဆိုတာ စည်းမရှိဘောင်မရှိ အခွင့်အရေးတွေပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတာ။

ဒီလိုချစ်သူ နှစ်ယောက်ဟာ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ တကယ့်လိုအပ်ချက် တွေကိုကျတော့ မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တော့ဘူး။ အပြစ်တင်လွန်းတဲ့သူနဲ့ အပြစ်ဝင်ခံလွန်းတဲ့သူ နှစ်ယောက်ကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်စိတ်တွေကသာ ပိုများနေကြတာ။ စစ်မှန်တဲ့ ခံစားချက်က နည်းနေပြီ။ ဒုက္ခသည်ကလည်း ဒုက္ခတွေတစ်ခုပြီး တစ်ခုဖန်တီးတယ်။ ဒါမှပဲ သူလိုချင်တဲ့ ဂရိုက်စိုက်မှုတွေ၊ အချစ်တွေကို ဆက်ရနေမှာလေ။ ကယ်တင်ရှင်ကလည်း ကယ်တင်လို့ကို မပြီးတော့ဘူး။ ပြဿနာတွေကို တကယ်ဂရုစိုက်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ ကယ်တင်ရှင်ကြီးဖြစ်နေမှသာ ငါ့ကိုသူချစ်မှာဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်လုပ်နေတာ။ နှစ်ခုလုံးက သူ့ဟာနဲ့သူ တကိုယ်ကောင်းဆန်တာချည်းပဲ။ မတည်မြဲတဲ့ မီးလိုပူတဲ့ အချစ်စိတ်တွေနဲ့ ပဲပြည့်နေတာ။ စစ်မှန်တဲ့ အချစ်မဟုတ်ဘူး။

ဒုက္ခသည်က ကယ်တင်ရှင်ကိုသာ တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် **ဒီ ပြဿနာက ငါရှင်းရမယ့်ပြဿနာ။ မင်းရှင်းပေးစရာမလိုပါဘူး။ ကူညီချင်တယ်ဆိုရင် ဒီပြဿနာကို ငါရင်ဆိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘေးကနေ ဝိုင်းပံ့ပိုးပေးရင်ရပါပြီ** လို့ပြောသင့်တယ်။ အချစ်စစ်ကို သက်သေပြောလည်း ရောက်တယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ့်ချစ်သူ ပခုံးပေါ်သွားမတင်သင့်ဘူး။

ကယ်တင်ရှင်ကလည်း ဒုက္ခသည်ကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် **မင်းလူများတွေကိုပဲ အပြစ်တင်မနေနဲ့လေ။ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ရှင်းမှ ရမှာပေါ့** လို့ ပြောသင့်တယ်။ ဒါလည်း အချစ်စစ်ပဲ။ နည်းနည်းတော့

ရင့်တာပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့်သူ့ပြဿနာသူ ရှင်းချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင် ပံ့ပိုးပေးတာသည်သာ အချစ်စစ်အချစ်မှန်ပါ။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အသုံးချပြီး ခဏတာ စိတ်သက်သာရာရမှုတွေကို သာယာနေတာ မကောင်းဘူး။ အရက်သမား နှစ်ယောက်လို့ပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြန်ပေးနေတာ။ ဒီလိုလူတွေ ဟာ ကျန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ စုံတွဲတွေကိုမြင် တဲ့အခါ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့သူတွေပါ လို့မြင်လာတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တကယ်မှမချစ်ကြတာ။ ငါတို့လိုမချစ်တတ်ကြဘူးလို့ မြင်ကြ တယ်။ ကြည့်ဦး ချစ်တယ်လည်းပြောသေးတယ်၊ စည်းတွေဘောင်တွေနဲ့ ငါတို့လို အရူးအမူးမချစ်တတ်ကြသေးဘူး ဆိုပြီး သနားတောင်သနားလိုက် သေးတယ်။

ဒုက္ခသည် ရောဂါစွဲနေတဲ့သူအတွက် အခက်ဆုံးက ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်တာဝန်ယူခြင်းပဲ။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို လူများတွေကပဲ ဖန်တီးထား တာဆိုပြီး တစ်သက်လုံးယုံလာတာကိုး။ တာဝန်ယူချင်စိတ်ဟာ သူတို့ အတွက်တော့ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းနေတာပေါ့။

ကယ်တင်ရှင်ရောဂါသည်လည်း ဒီလိုပဲ။ သူများပြဿနာကို လိုက် ရှင်းပေးနေတာကို ရပ်လိုက်ဖို့ အရမ်းခက်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကယ်တင်ပေးနေရမှသာ ကိုယ့်ကိုချစ်မယ်လို့ တစ်သက်လုံးထင်ခဲ့တာ။ ကိုယ့် အကူအညီမလိုဘဲ သူ့လမ်းသူ့လျှောက်ခိုင်းဖို့ ပြောမထွက်ဘူး။

ခင်ဗျား တစ်ယောက်ယောက်ကို ကယ်တင်ချင်တယ်၊ ကူညီချင်တယ် ဆိုရင် တကယ်စိတ်ထဲမှာပါဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဝတ္တရားရှိလို့၊ ချောင် ပိတ်မိနေလို့၊ မကူညီရင် စိတ်ဆိုးသွားမှာ စိုးရိမ်လို့ ကူညီတာမျိုးမဖြစ်သင့် ဘူး။ ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ အကူအညီကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် သူကိုယ် တိုင်က လိုလိုလားလား ကူညီပေးတာမျိုးကိုပဲ မျှော်လင့်သင့်တယ်။ ကိုယ် လှည့်ပတ်ပြီး မူယာမာတွေနဲ့ အတင်းခိုင်းလို့ လုပ်ပေးတာမျိုးကို မမျှော်

လင့်သင့်ဘူး။ အချစ်စစ်ဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။

ကူညီဖို့ စိတ်ပါသလား မပါဘူးလားဆိုတာ နည်းနည်းတော့ ခွဲရ ခက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးကြည့်။ “ငါ့မကူညီဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ် သွားမလဲ” “ငါ့ကို သူမကူညီနိုင်ဘူးလို့ ငြင်းလိုက်ရင် ငါဘာဖြစ်မလဲ”

ဒီလိုမေးလိုက်လို့ ဟင့်အင်းဆိုတာနဲ့ နှစ်ယောက်သား အကွဲအပြဲ တွေဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်စဉ်းစားဖို့လိုပြီ။ အခွင့်အရေးတွေ မျှော်လင့် ချက်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အဆိပ်အလူးလူးနဲ့ အချစ်ဆိုတာ သေချာ ပြီ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရပိုင်ခွင့်တွေ အပြန်အလှန်သတ်မှတ်ထား တဲ့ အတုအယောင် သာယာမှုဖြစ်နေပြီ။

စည်းနဲ့ဘောင်နဲ့ သေချာသတ်မှတ်ထားတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောက်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာအနာတရတွေကို မကြောက်ဘူး။ စည်း မရှိ ဘောင်မရှိသူတွေကသာ ဒါတွေကိုကြောက်ပြီး အမြဲတမ်းတထိတ်ထိတ် ဖြစ်နေရတာ။ ကြောက်နေတော့ ကိုယ့်အပြုအမူ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကိုပါ မပြောင်းချင်ပြောင်းချင်နဲ့ အခြေအနေကြည့်ပြီး လိုက်လျောညီစွာ နေနေရ တယ်။

ခိုင်မာတဲ့ စည်းတွေသတ်မှတ်ထားတဲ့သူတွေဟာ နားလည်မှုအား ပိုပြီးကောင်းလာတယ်။ လူနှစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း တစ်ယောက်အနား မှာတစ်ယောက် အချိန်ပြည့်မရှိနေနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်လာတယ်။ လိုသမျှ အကုန်လုပ်ပေးနေတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက် တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ငါ့ကြောင့် သူများစိတ်ညစ်ချင်ညစ်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်း သူများစိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးဆိုတာကို နားလည်တယ်။ စည်းနဲ့ဘောင်နဲ့ နေတဲ့သူတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ခင်မင်ခြင်းဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိန်းချုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်လေးစားဖို့၊ နားလည်ဖို့ဆိုတာကို လက်ခံတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သောက်ဂရုစိုက်သမျှတွေကို လိုက်ပြီး ဂရုစိုက်နေခြင်းဟာ အချစ်စစ်မဟုတ်ဘူး။ သူဘာကိုပဲ ဂရုစိုက်စိုက်သူ့ကို နားလည်လေးစားဖို့သာ လိုတယ်။ ဒါကသာ အချစ်စစ်အချစ်မှန်ဖြစ်တယ်။

ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

ကျွန်တော့်မိန်းမက မှန်တော်တော်ကြိုက်တယ်။ အလှကြိုက်တယ်။ သူ့အလှကြိုက်တာကိုလည်း ကျွန်တော်ကြိုက်ပါတယ်။

ညဘက် အပြင်ထွက်လည်တိုင်း ရေချိုးခန်းထဲဝင်၊ အလှပြင်တာ တစ်နာရီလောက် အမြဲကြာနေကျ။ တစ်နာရီကြာအောင် ဘာတွေပြင်သလဲ ဆိုတာတော့ မိန်းကလေးတွေပဲသိမယ်။ ထွက်လာတိုင်း ကျွန်မလှရဲ့လားလို့ ကျွန်တော့်ကို အမြဲမေးတယ်။ လှပါတယ်။ အမြဲလိုလိုပဲ။ လှတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဆံပင်ပုံစံအသစ်၊ ဝတ်စုံအသစ်တွေဝတ်တဲ့အချိန်တွေလည်း ရှိတယ်။ ခပ်ဆန်းဆန်း ဒီဇိုင်းအသစ်တွေပေါ့။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးဆို သိပ် ကြည့်မကောင်းပဲ ကိုရိုးကားရားဖြစ်နေတတ်တယ်။

မိန်းမရေ မင်းဝတ်ထားတာ သိပ်မလှဘူးလို့ပြောရင် စိတ်ဆိုးတယ်။ ရေချိုးခန်းထဲ ဆောင့်အောင့်ပြီး ပြန်ဝင်၊ ပြန်ပြင်ပေါ့။ နာရီဝက်လောက် ထပ်နောက်ကျရော။ ပါးစပ်ကလည်း ပွစိပွစိ ကျွန်တော့်ကို ကျိန်ဆဲတာပေါ့။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဆို ယောက်ျားတွေက မိန်းမစိတ်ချမ်းသာအောင် လှတယ်၊ အဆင်ပြေပါတယ် ဆိုပြီး ညာပြောတတ်တာ ပုံသေနည်းလိုတောင် ဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ မညာဘူး။ ကျွန်တော့်အိမ်ထောင်ရေးမှာ ရိုးသားမှုဟာ အမြဲတမ်းစိတ်ချမ်းသာနေဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့မိန်းမရှေ့မှာတော့ အမှန်ပဲပြောချင်တယ်။ အမှန်တရားတွေကို ကြားကောင်းအောင် ဆင်ဆာမဖြတ်ချင်ဘူး။

ဒီလိုမျိုး ဆင်ဆာလွတ် အမှန်တွေကို လက်ခံတတ်တဲ့ မိန်းကလေးကို ရထားတာ ကျွန်တော်ကံကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော် တလွဲလုပ်ရင်

လည်း မိန်းမက အားမနာတမ်းပြောတတ်တယ်။ သူ့ဆီမှာ ကျွန်တော်တန်ဖိုးအထားဆုံး အကျင့်က အားမနာတတ်တာ။ တစ်ခါတစ်လေ စိတ်ထဲမှာ တော့ နည်းနည်း အောင့်သက်သက်ဖြစ်တာပေါ့လေ။ မိန်းမရာ မင်းငါ့ကို ဘယ်လိုပြောလိုက်တာလဲဆိုပြီး ပြဿနာပြန်ရှာတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အမှားကိုယ် ပြန်မြင်ပြီးဝန်ခံရတာပါပဲ။ သူ့ အမှန်တွေ ချည်းပြောနေတာ နာတော့နာတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဒါဟာကျွန်တော့်ကို ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေအောင် လုပ်ပေးနေတာပဲ။ ကျေးဇူးပါ မိန်းမရေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲစိတ်ချမ်းသာအောင်ထားတာ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို အမြဲစိတ်ချမ်းသာအောင်ထားတာတွေ သိပ်များလာရင် နောက်ဆုံးကျတော့ နှစ်ယောက်လုံး စိတ်မချမ်းသာရဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် မသိလိုက်ပဲ နှစ်ယောက်သား တဖြည်းဖြည်းဝေးသွားနိုင်တယ်။

သဘောထားကွဲလွဲမှုမရှိရင် ယုံကြည်မှုဆိုတာလည်း မရှိနိုင်ဘူး။ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကသာ ဘယ်သူက ကိုယ့်အနားမှာ အခွင့်အရေး ရဖို့သက်သက်ရှိနေတာလဲ၊ ဘယ်သူက အမှန်တကယ်ချစ်တဲ့ စိတ်နဲ့ရှိနေတာလဲဆိုတာကို ပြပေးနိုင်တာ။ အမြဲတမ်းဟုတ်ကဲ့ ပြောနေတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ မယုံဘူးရယ်။ လူနှစ်ယောက်ကြားက အငြင်းအခန်တွေ နာကျင်မှုတွေဆိုတာ ဒီလူနှစ်ယောက် ပိုပြီးနီးစပ်လာဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တယ်။

လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ တကယ်ကျန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းကိုရဖို့ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဟင့်အင်းဆိုတဲ့ စကားကိုပြောနိုင်ရမယ်။ ဟင့်အင်းဆိုတဲ့စကားကို ကြားနိုင်ရမယ်။ ဒီလို ငြင်းဆိုမှုမျိုးတွေကနေ လွှဲကပ်ပြေးနေရင် စည်းတွေဘောင်တွေ ဆိုတာလည်း ရှိတော့မှာပဲ ဘုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အနိုင်ရချင်စိတ်တွေပဲ ပိုများလာလိမ့်မယ်။ ပဋိပက္ခဆိုတာ မထူးဆန်းရုံတင်မကဘူး မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အရာလည်းဖြစ်တယ်။

လူနှစ်ယောက် နီးနီးကပ်ကပ်နေနေပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မပြောရဲ မဆိုရဲတွေဖြစ်နေရင် သူတို့နှစ်ယောက်ကြားက အချစ်ဆိုတာဟာ လှည့်ဖြား မှုတွေ၊ ဖုံးကွယ်မှုတွေ၊ နားလည်မှုအလွဲတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ သက်သက်ပဲ။ တဖြည်းဖြည်း အဆိပ်တက်လာမှာ သေချာတယ်။

ဆက်ဆံမှုတိုင်းမှာ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းက အမှန်တရားပဲ။ အမှန်တရားမပါတဲ့ ဆက်ဆံမှုဆိုတာ ဘာအနှစ်သာရမှ မရှိနိုင်ဘူး။ လူ တစ်ယောက်က ခင်ဗျားကို ငါမင်းကို အရမ်းချစ်ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး တူတူနေချင်တယ်။ အားလုံးစွန့်လွှတ်ဖို့လည်း အသင့်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို ခင်ဗျား ယုံလို့မရဘူးဆိုရင် သူပြောသမျှ အလဟဿပဲ မဟုတ်လား။ ဘာအချုပ်အနှောင်မှ မပါတဲ့၊ အထူးတလည် သတ်မှတ်ချက်တွေမပါတဲ့ ပွင့်လင်းတဲ့ချစ်ခြင်းတရားကို မရသရွေ့ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ ဟာတာတာ ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်ခြင်းဆိုတာ အင်မတန်နာကျင်စေတာ။ ကာမဖောက်ပြန်တယ်ဆိုပါစို့။ သူများနဲ့ သွားအိပ်တာထက် ကိုယ့်ယုံကြည် မှုကို ပျက်ဆီးပစ်တာက ပိုပြီးစိတ်နာစေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီယုံကြည်မှု ဆိုတာ ပျက်စီးသွားရင် ကျန်တာတွေလည်း ယိုယွင်းကုန်တာပဲ။ ယုံကြည် မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်လို့မရတော့ရင် တာ့တာပြဖို့ပဲ ကျန်တော့တယ်။

ကျွန်တော့်ဆီကို စာရေးပြီးမေးတဲ့သူတွေရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ချစ်သူ သူတို့အပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဘယ်လိုဆက်ပေါင်းရမလဲပေါ့။ မေးကြတယ်။ ဘယ်လိုမှ ဆက်ပြီး ယုံကြည်လို့မရတော့တဲ့အတွက် ဆက်ပြီး ပေါင်းနေရတာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ အမြဲတမ်း စောင့် ကြည့်နေရတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုလို ခံစားလာရတယ်တဲ့။

ဖောက်ပြန်တဲ့သူတော်တော်များများက မိသွားတဲ့အခါ တောင်းပန် ကြတယ်။ နောက်မဖြစ်စေရပါဘူးပေါ့။ မတော်တဆ ဖြစ်သွားတာပါပေါ့။ ဒီလိုပဲ မရည်ရွယ်ပဲ အိပ်ရာထဲတူတူ ရောက်သွားပါတယ် စသည်ဖြင့်။

ဖောက်ပြန်ခံရတဲ့သူတွေကလည်း ယုံတယ်။ ကိုယ့်လက်တွဲဖော် ဘယ်လို ခံယူချက်တွေ ထားသလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီး မလေ့လာတော့ဘူး။ ဒီလူရဲ့ ခံယူချက်တွေကို ဆက်ပေါင်းဖို့ သင့်မသင့်လည်း မစဉ်းစားတော့ဘူး။ လက်တွဲဖြုတ်ရမှာ ကြောက်နေတာနဲ့တင် မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုတွေကို ဝါးမျိုနေတဲ့ တွင်းနက်ထဲကို ဆင်းလိုက်ကြတယ်။

ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုကတည်းက သူတို့မှာပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ ခံယူ ချက်တစ်ခုရှိကို ရှိနေလို့ပဲမဟုတ်လား။ လိင်ကိစ္စကြောင့်လည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ် မယ်။ တခြားမိန်းမတစ်ယောက်နဲ့ သွားအိပ်ရလို့ ဂုဏ်ယူနေတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ပိုယောက်ျားပီသသွားတယ်လို့ ခံစားရလို့လည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ခံယူချက်ဟာ အဆိပ်အတောက်ပါနေတာ တော့ သေချာတယ်။ ဒါကို ဝန်မခံပဲ “ငါဘာဖြစ်သွားလည်း မသိဘူးကွာ။ မူးနေတာလည်းပါတယ်။ စိတ်ကလည်း ညစ်နေလို့ပါ” ဆိုပြီး ပြောနေ ကတည်းကိုက သူ့ကိုယ်သူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမမြင်နိုင်တာ သေချာနေပြီ။ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ပြဿနာတွေကိုလည်း ရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်ဖြစ်သင့်တာက ဖောက်ပြန်တဲ့ သူ့ကိုယ်တိုင် သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ဆန်းစစ်သင့်တယ်။ ဘယ်လိုခံယူချက် အမှားတွေကြောင့် ဒီလိုဖောက်ပြန် မိသလဲဆိုတာကို ရှာသင့်တယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ရမယ်။ “ငါ တကိုယ်ကောင်းဆန်တာ။ ငါဖြစ်ချင်တာကို ငါလုပ်လိုက်တာ။ နှစ်ယောက် စလုံးအတွက် ထည့်ကိုမစဉ်းစားခဲ့တာ” ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ခံယူချက် အမှား ကို ဝန်မခံနိုင်ရင် နောက်လည်းဆက်ပြီး ယုံနေစရာအကြောင်းမရှိတော့ဘူး လေ။ မယုံကြည်နိုင်တော့ရင် ဆက်ပြီးပေါင်းစရာလည်း မလိုတော့ဘူး မဟုတ်လား။

နောက်တစ်ခုက ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း ဆိုတာ လက်တွေ့ဆန်ဆန် လုပ်ပြမှရမယ်။ ယုံကြည်မှုကို ပျက်ဆီးပြီးသွားတဲ့အခါ

ပြန်တောင်းပန်တယ်။ တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ နားထောင်လို့တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ပြောင်းလဲမှုကို မျက်မြင်တွေ့ရဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှပဲ သူတို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ တကယ်ပြောင်းလဲလာပြီလားဆိုတာကို သိနိုင်မယ်။

ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ အရာကို သေချာ လက်တွေ့ ပြန်လည်တည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ အချိန်အကြာကြီးလိုတယ်။ ယုံကြည်မှုကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာ ခဏလေးရယ်။ ဒီလိုပြန်လည် တည်ဆောက်နေတဲ့ ကာလအတွင်းမှာ နှစ်ယောက်လုံးက ဒုက္ခခံနိုင်မှလည်းရမယ်။ ဆက်ဆံရေးချက်ခြင်းကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ချစ်သူတွေကြားမှာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အဓိက ဥပမာပေးပြီး ပြောနေပေမယ့် ဒီအဆင့်တွေဟာ တခြားဆက်ဆံရေးတွေမှာလည်း အသုံးဝင်တယ်။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စသည့်ဖြင့်။ ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ ဒီအဆင့်နှစ်ခု ရှိမှရမယ်။ ၁) ယုံကြည်မှု အလွဲသုံးစားလုပ်တဲ့သူက အဖြစ်မှန်ကို ဝန်ခံရမယ်။ ခံယူချက်အမှား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားကို တာဝန်ယူရမယ်။ ၂) ယုံကြည်မှုကို ပြန်တည်ဆောက်တဲ့အခါ လက်တွေ့ဆန်ဆန် အချိန်ယူပြီး မျက်မြင်အပြုအမူတွေနဲ့ တည်ဆောက်ရမယ်။ ပထမအဆင့်ကို မလုပ်နိုင်ရင် နောက်တစ်ဆင့်ကိုတက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပြန်ပြီးအဆင်ပြေအောင် အတင်းလုပ်ယူလို့လည်း မရဘူး။

ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကြွေပန်းကန်ပြားလိုပဲ။ တစ်ခေါက် ကျကွဲတယ်။ သေသေချာချာပြန်ဆက်ပြီး ကော်လေးနဲ့ ကပ်ထားလို့ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ကွဲရင်တော့ အစိတ်အစိတ် အမွှာမွှာဖြစ်သွားပြီ။ ပြန်ဆက်ဖို့ ပိုကြာတော့မယ်။ နောက်တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ကြိမ်၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ကျကွဲနေရင်တော့ ပြန်ဆက်လို့မရတဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

တည်ငြိမ်သော လွတ်လပ်ခြင်း

အသုံးလွန်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပို...ပိုပို... ပြီးတော့ လိုချင်စိတ်တွေများ လာစေတယ်။ ကြော်ငြာတွေ၊ ဆွဲဆောင်မှုတွေ အားလုံးရဲ့အောက်မှာ ပိုများလေပိုကောင်းလေဆိုတဲ့ စိတ်ကူးက ပါပြီးသား။ ကျွန်တော်လည်း ဒီစိတ်ကူးရဲ့ သားကောင်ဖြစ်ဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံ ပိုရှာမယ်၊ ခရီးတွေပိုထွက်မယ်၊ နိုင်ငံတွေများများ ပိုရောက်ဖူးအောင်သွားမယ်၊ အတွေ့အကြုံတွေ ပိုများအောင်ယူမယ်၊ မိန်းကလေးတွေ ပိုများများ တွဲမယ်။

ဒါပေမယ့် ပိုများတိုင်း ပိုကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်က ပြောင်း ပန်။ လူဆိုတာ ပိုင်ဆိုင်မှုနည်းလေလေပျော်လေပဲ။ အခွင့်အလမ်းတွေ အရမ်းများလာရင် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ တွေဝေစရာတွေဖြစ်လာရော။ ရှင်းရှင်းပြောရင် ရွေးစရာများလာလေလေ ကိုယ်ရွေးလိုက်တဲ့ဟာကို မကျေနပ်လေလေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ကိုယ်လက်လွှတ်လိုက်တဲ့အရာတွေ အားလုံးကိုလည်း လိုချင်သေးတာကိုး။

မြို့နှစ်မြို့ရွေးစရာရှိတယ်။ ဘယ်မြို့မှာနေမလဲ။ တစ်ခုပဲရွေးဆိုရင် စိတ်ချလက်ချ ရွေးလိုရတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ကျေနပ်တယ်။ မှန်တယ် လို့လည်း ထင်တယ်။

ဒါပေမယ့် မြို့ပေါင်း နှစ်ဆယ်ရှစ်ခုထဲက ဘယ်မြို့မှာနေမလဲလို့မေးလာရင် ဇေဝေဝါဖြစ်လာပြီ။ ငါရွေးလိုက်တာ မှန်ရဲ့လားဆိုပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ စဉ်းစားနေမိတော့မယ်။ အမှန်ဆုံးတစ်ခုကို ရွေးလိုက်တာဟုတ်ရဲ့လားဆိုတဲ့ သံသယစိတ်က နှိပ်စက်တော့မယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပျော်ရွှင်မှုက လျော့သွားတာ။

ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ခင်ဗျားသာ အရင်တုန်းက ကျွန်တော် ပုံစံနဲ့တူတယ်ဆိုရင် ဘာမှရွေးမှာမဟုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် အကုန်လုံးကို လမ်းဖွင့်ထားလိုက်တယ်။ ဘာမှစွဲစွဲမြဲမြဲ မလုပ်တော့ဘူး။

လူတစ်ယောက်တည်းနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါင်းတာ။ တစ်နေရာတည်း။ အလုပ်တစ်ခုတည်းမှာ မြဲအောင်နေတာ။ ဝါသနာတစ်ခုတည်းကို ဆက်တိုက် လုပ်တာဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အတွေ့အကြုံတွေကို ပေးချင်မှပေးနိုင်မယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ့နေတာကိုပဲ လိုက်နေရင် တည်ငြိမ်ခြင်းရဲ့ လေးနက်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ရမယ်။ တချို့တချို့သော လေးနက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဆိုတာ လူတစ်ယောက် တည်းနဲ့ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပေါင်းနိုင်မှ၊ အလုပ်တစ်ခု၊ ဝါသနာတစ်ခု တည်းကို နှစ်နဲ့ချီပြီး လုပ်နိုင်မှ ခံစားလို့ရတာ။ အခုကျွန်တော် အသက်သုံး ဆယ်ကျော်ပြီ။ ဒီလို တည်ငြိမ်လေးနက်တဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပိုပြီး တန်ဖိုး ထားတတ်လာပြီ။ ဘယ်ကိုပဲသွားသွား၊ ဘယ်လောက်ပဲ အသစ်သစ်တွေ ကိုရှာရှာ မရနိုင်တဲ့ လေးနက်တည်ငြိမ်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို နားလည် ခံတတ်ပြီ။

အသစ်အသစ်သော အတွေ့အကြုံတွေဟာ ကောင်းတာ မှန်ပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကပေးတဲ့ ခံစားချက်က ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့သွားလိမ့် မယ်။ နိုင်ငံနောက်အသစ်တစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါ။ လူအသစ်တစ်ယောက် နဲ့ ထပ်တွေ့တဲ့အခါ။ ပထမအကြိမ်တွေ့လောက် မပြင်းရှုတော့ဘူး။ ပထမ ဆုံး နိုင်ငံအသစ်တစ်ခုကို ရောက်တုန်းက အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ အတွေ့ အကြုံသစ်ကို ခံစားရပေမယ့် နိုင်ငံပေါင်း နှစ်ဆယ်ပြည့်တဲ့အခါ နှစ်ဆယ့် တစ်နိုင်ငံမြောက်နိုင်ငံအသစ်က အသစ်လို့ မခံစားရတော့ဘူးလေ။ နိုင်ငံငါး ဆယ်ကျော်ရောက်ပြီးတော့ ငါးဆယ့်တစ်နိုင်ငံမြောက်မှာ ဘာမှမသိတော့ ဘူးရယ်။

တခြားအရာတွေလည်း တူတူပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှု၊ ပိုက်ဆံ၊ ဝါသနာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ...ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထား နေကျ အရာတွေပေါ့။ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ၊ အတွေ့အကြုံများ လာတာနဲ့အမျှ အသစ်အသစ်သောအရာတွေဟာ ထိရောက်မှု ပိုနည်းလာ

တာပဲ။ ပထမဆုံးပါတီပွဲမှာ အရက်မူးရတာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ။ အခါ တစ်ရာမြောက်မှာလည်း ပျော်သေးတာပဲ။ အခေါက် ငါးရာလောက်မှာ ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်လိုဖြစ်လာပြီ။ အခေါက်တစ်ထောင် လောက်ရောက် တော့ ပျင်းစရာ၊ အရေးမပါတဲ့အရာ ဖြစ်သွားပြီ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်လောက်ကစပြီး ကျွန်တော် တည်ငြိမ်မှုကို စပြီးရှာဖို့ ကြိုးစားကြည့်ခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ၊ အတွေ့အကြုံသစ် တွေ ထပ်မရှာပဲ ရှိတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို တည်ငြိမ်အောင် ထားကြည့်တယ်။ တခြားအလုပ်တွေကို ရပ်ပြီး အွန်လိုင်းမှာ စာရေးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုတည်းကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီး ကျွန်တော့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်က ထင်မထားအောင် အောင်မြင်လာတယ်။ မိန်း ကလေးတစ်ယောက်တည်းနဲ့ပဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်တွဲတယ်။ အံ့ဩစရာပဲ။ ရည်းစားထည်လဲတဲ့ခွဲသမျှ အတွေ့အကြုံတွေထက် ပိုအကျိုးရှိနေတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ မြို့တွေလည်း ထပ်မပြောင်းတော့ပဲ တစ်နေရာ၊ တစ်မြို့တည်း မှာပဲ အခြေချပြီး လက်ချိုးရေလို့ရတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းအုပ်စုလေးထဲမှာပဲ ဇောက်ချ နေကြည့်ခဲ့တယ်။

အဲဒီမှာ ကျွန်တော် ထင်မထားတာတစ်ခုကို သွားတွေ့တယ်။ စွဲမြဲ တည်ငြိမ်ခြင်းရဲ့ အနောက်မှာ အမှန်တကယ် လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ရှိနေပါ လားဆိုတာ။ အသစ်တွေကို ငြင်းပယ်ပြီး သေချာရွေးထားတဲ့ ကျွန်တော့် ရဲ့ အရေးအပါဆုံးအရာတွေဟာ ပိုတန်ဖိုးရှိနေတယ်။ ပိုစိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းနေတယ်။

တည်ငြိမ်ခြင်းက လူကို အမှန်တကယ် လွတ်လပ်စေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်က အရေးမပါတဲ့ အရာတွေကို ခင်မဝင် စားတော့ဘူး။ တည်ငြိမ်မှုဟာ ခင်ဗျားရဲ့ သတိနဲ့အာရုံကို ပိုပြီး ဝင်ကျစေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကုန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တကယ်အရေးမပါတဲ့ အရာတွေကို ပိုပြီးရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်စေတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ပွဲကို ပိုပြီးရဲရင့်စေတယ်။

လက်လွှတ်လိုက်ရမယ့် အရာတွေကို သို့လောသို့လောတွေးပြီး မစိုးရိမ်ရ တော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရာတွေဟာ အကောင်းဆုံးသောအရာတွေလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီမဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့ အသစ်အသစ်အသစ်တွေကို ထပ်ပြီး ရှာနေဦးမလဲ။ တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ကိုယ့်အတွက် အသက်တမျှအရေးပါတဲ့ အရာတွေကိုပဲ ဦးစားပေးတိုးတက်အောင် ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ တည် ငြိမ်မှုကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် အရင်လို စိတ်ကူးပေါက်သမျှ လျှောက်လုပ် နေတာထက် အများကြီးပိုပြီးထိရောက် အောင်လုပ်နိုင်တယ်။

အခြားသော အရာတွေကို ငြင်းပယ်လိုက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ချည်ထားတဲ့ ကြိုးတွေကို ဖြတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ လွဲနေတဲ့ အရာတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသားကျောခိုင်း လိုက်ရင် ရလေလိုလေအိုတစ္ဆေ မဖြစ်တော့ဘူး မဟုတ်လား။

ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်မှာတော့ အသစ်တွေကို လိုက်ရှာတာ ကောင်း တယ်။ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို စမ်းသပ်သင့်တယ်။ လုပ်ကြည့်သင့်တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာတွေက တည်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ ရတနာဆိုက် ထဲမှာ။ စွဲစွဲမြဲမြဲထိုင်ပြီး တူးဖော်မှရမယ်။ တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုတာ ကောင်းမွန် တဲ့နေထိုင်မှု ဘဝ၊ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝသော အလုပ်တွေ အားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။

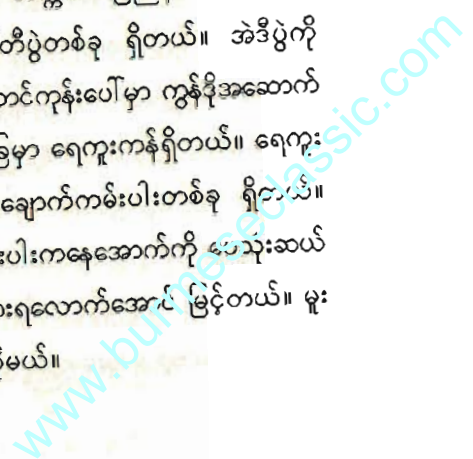
အခန်း (၉)

နောက်ဆုံးတော့ သေရော

“အမှန်တရားကို ရအောင်ရှာ၊ တွေ့တဲ့နေရာမှာ မင်းနဲ့ ငါပြန်ဆုံ ကြတာပေါ့”

ဒါ ဂျော့ရှ် ကျွန်တော့်ကို နောက်ဆုံးပြောသွားတဲ့ စကား။ အင်မတန် လေးနက်တဲ့လေသံတစ်ဝက်၊ လှောင်တဲ့လေသံတစ်ဝက်နဲ့ ပြောသွားတာ။ မူးကလည်းမူးနေတယ်။ ဆေးခြောက်ကလည်း ရှူထားသေးတယ်။ ဂျော့ရှ်က ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း။

ကျွန်တော် အသက်ဆယ့်ကိုးနှစ်အရွယ်တုန်းက ဘဝကို အပြောင်း လဲစေဆုံး အရာတစ်ခုကို ကြုံခဲ့ရတယ်။ တက္ကစက်ပြည်နယ်၊ ဒဲလက်စ် မြောက်ပိုင်းက ရေကန်တစ်ခုနားမှာ ပါတီပွဲတစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီပွဲကို ကျွန်တော့်ကို ဂျော့ရှ်က ခေါ်သွားတာ။ တောင်ကုန်းပေါ်မှာ ကွန်ဒိုအဆောက် အဦးတွေရှိတယ်။ တောင်ကုန်းအောက်ခြေမှာ ရေကူးကန်ရှိတယ်။ ရေကူး ကန်ဘက်ကနေ ဆက်ပြီးဆင်းသွားရင် ချောက်ကမ်းပါးတစ်ခု ရှိတယ်။ ကမ်းပါးအောက်မှာက ရေကန်ကြီး။ ကမ်းပါးကနေအောက်ကို ပေးသုံးဆယ် လောက်ရှိမယ်။ ခုန်ချဖို့ နှစ်ခါပြန်စဉ်းစားရလောက်အောင် မြင့်တယ်။ မူး နေရင်တော့ နှစ်ခါစဉ်းစားဖို့ လိုချင်မှလိုမယ်။



ပါတီပွဲကို ရောက်ပြီးမကြာခင်မှာ ဂျော့ရှ်နဲ့ကျွန်တော် ရေကူးကန်ဘေးမှာ ထိုင်ပြီး ဘီယာအတူတူသောက်ကြတယ်။ လူငယ်ဘဝ စကားလေး ဘာလေးပြောပေါ့။ သီချင်းတွေအကြောင်း၊ မိန်းကလေးတွေအကြောင်း ပြောတယ်။ ဂျော့ရှ် ဂီတကျောင်းက ထွက်လိုက်တဲ့ အကြောင်းပြောတယ်။ နှစ်ယောက်သား တီးဝိုင်းဖွဲ့၊ သီချင်းတွေဆို၊ နယူးယောက်ကို ပြောင်းပြီး နေဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်။

ကလေးတွေပဲရှိသေးတာ မဟုတ်လား။

ကမ်းပါးဘက်ကို မေးငေါ့ပြီး ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။

“အဲဒီပေါ်က ခုန်ချလို့ရလောက်လား?”

“ရတာပေါ့” ဂျော့ရှ် ပြန်ဖြေတယ်။

“လူတွေ ဒီလိုပဲ အမြဲခုန်ချနေကျ”

“မင်းကော ခုန်ချမှာလား” ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။

ဂျော့ရှ် ပခုံးတွန့်ပြီး ပြန်ဖြေတယ်။

“ကြည့်တာပေါ့၊ ခုန်ချရင်လည်း ခုန်ချမယ်”

ညပိုင်းကျတော့ သူနဲ့ကျွန်တော် လူကွဲသွားတယ်။ ပါတီပွဲကိုလာတဲ့ အာရှသူမိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်စကားစပ်မိသွားတယ်။ ကောင်မလေးက ဗီဒီယိုဂိမ်းလည်းဆော့တတ်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ထိပေါက်သလိုဖြစ်နေတာပေါ့။ သူကတော့ ကျွန်တော့်ကို သိပ်စိတ်ဝင်စားပုံမရပါဘူး။ ဒီလိုပဲ စကားတော့ ဆက်ပြောနေဖြစ်တယ်။ ဘီယာနည်းနည်း ဆက်သောက်ပြီးတော့ အရဲစွန့်ပြီး အိမ်အပေါ်ထပ်မှာ စားစရာသွားယူဖို့ ကောင်မလေးကို ကျွန်တော်ပြောကြည့်တယ်။ ကောင်မလေးက အိုကေလေ၊ သွားယူတာပေါ့လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ကောင်မလေးနဲ့ တောင်ကုန်းပေါ်တက်အလာမှာ ဂျော့ရှ်က ပြန်ဆင်းအလာနဲ့ တိုးတယ်။ အပေါ်မှာ စားစရာသွားယူမလို့၊ စားဦးမလားလို့မေးတော့ မစားတော့ဘူးလို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ပြီးရင် မင်းကို ငါဘယ်

မှာလာတွေ့ရမလဲလို့ ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။ ဂျော့ရှ်က ပြုံးပြီးပြန်ဖြေတယ်။

“အမှန်တရားကို ရအောင်ရှာ၊ တွေ့တဲ့နေရာမှာ မင်းနဲ့ငါပြန်ဆုံကြတာပေါ့”

ကျွန်တော်လည်း ခေါင်းညိတ်ပြီး မျက်နှာတည်တည်နဲ့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ “အိုကေ၊ တွေ့မယ်” ပေါ့။

ဂျော့ရှ်က သဘောကျသွားတဲ့ပုံစံနဲ့ ရယ်ပြီးတောင်ကုန်းအောက်ကို ဆက်ဆင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော်လည်းပြုံးပြီး တောင်ကုန်းပေါ်က အိမ်ဆီ ဆက်သွားတယ်။

အိမ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာသွားသလဲ အချိန်စဉ်းစားရင် မမှတ်မိတော့ဘူး။ ကျွန်တော်မှတ်မိတာက အိမ်ထဲကနေ ကောင်မလေးနဲ့တူတူ ပြန်ထွက်လာတော့ အပြင်မှာ ဘယ်သူမှမရှိတော့ဘူး။ ဥဩဆွဲသံတွေပဲ ကြားရတယ်။ ရေကူးကန်ထဲမှာလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ တောင်ကုန်းပေါ်ကနေ ကမ်းခြေဘက်ကို လူတွေပြေးဆင်းသွားတာတွေ့ရတယ်။ ရေကန်ကြီးထဲမှာ လူတစ်ယောက်ရေကူးနေတာကို လှမ်းတွေ့တယ်။ မှောင်နေတော့ သေသေချာချာမမြင်ရဘူး။ သီချင်းသံတွေကတော့ ဆက်လာနေတုန်း။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမှ နားထောင်မနေဘူး။

ဘာဖြစ်သလဲ မသိသေးတဲ့ ကျွန်တော်လက်ထဲမှာ ပါလာတဲ့အသား ညှပ်ပေါင်မုန့်ကိုဝါးရင်း ကမ်းခြေဘက်လျှောက်သွားတယ်။ ဘာတွေများဖြစ်နေပါလိမ့်ပေါ့။ ကမ်းခြေနားမရောက်ခင် လမ်းတစ်ဝက်လောက်ရောက်တော့ ကျွန်တော်နဲ့ပါလာတဲ့ ကောင်မလေးက ပြောတယ်။ “တစ်ယုဒဆိုးဆိုးရွားရွားတော့ ဖြစ်ပြီထင်တယ်နော်...”

ကမ်းခြေနားရောက်တော့ အသိတစ်ယောက်အနားယူပြီး ဂျော့ရှ်ကို များတွေ့မိသလားလို့ ကျွန်တော်မေးတယ်။ ပြန်မဖြေဘူး။ လှည့်လည်းမကြည့်ဘူး။ အကုန်လုံးက ရေထဲကိုပစ်စိုက်ကြည့်နေကြတာ။ နောက်တစ်

ခေါက် ကျွန်တော် ထပ်မေးတယ်။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က ကတုန်ကရင်တွေဖြစ်ပြီး ငိုတယ်။

အဲဒီတော့မှ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားတယ်။

ဂျော့ရှ် အလောင်းကို ရေငုပ်သမားတွေသုံးနာရီလောက်ရှာယူရတယ်။ ရေကန်အောက်ခြေမှာတွေ့တာ။ ရင်ခွဲရုံစစ်ချက်မှာ ဘာကြောင့် သေသလဲဆိုတာပေါ်တယ်။ အရက်သောက်ထားတာကြောင့်ရော၊ ကမ်းပါးပေါ်က ခုန်ချပြီး ရေနံရိုက်မိတဲ့အရှိန်ကြောင့်ရော ဂျော့ရှ် ခြေတွေအကုန်တောင့်တင်းနေတယ်တဲ့။ ရေထဲမှာကူးလို့မရဘူး ဖြစ်နေတာပေါ့။ ပြီးတော့ သူ့ရေထဲကို ခုန်ချသွားတဲ့အချိန်က တော်တော်မှောင်နေပြီ။ ရေလှိုင်းတွေကြားမှာဆိုတော့ ပိုပြီးမှောင်နေရော။ ဂျော့ရှ်တစ်ယောက် ကယ်ပါယူပါ အော်နေတာကို ပွဲကလူတွေ ကြားတော့ကြားတယ်။ ဒါပေမယ့်ဘယ်ကအော်နေမှန်း ဘယ်သူမှ မမှန်မှန်းနိုင်ဘူးဖြစ်နေတာ။ အသံပဲကြားရတယ်။ သူ့မိဘတွေက နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်နဲ့တွေ့တော့ ဂျော့ရှ် ရေသိပ်မကူးတတ်ဘူးဆိုတာပြောပြတယ်။ ဒါလည်းကျွန်တော်လုံးဝမသိခဲ့ဘူး။

ဂျော့ရှ် အလောင်းကိုတွေ့ပြီး ဆယ့်နှစ်နာရီလောက်ကြာမှ ကျွန်တော် ငိုနိုင်တော့တယ်။ နောက်နေ့မနက် အိမ်ကိုပြန်ဖို့ ကားမောင်းနေရင်း ကျွန်တော် အဖေ့ကို ဖုန်းဆက်ပြီး အလုပ်မဆင်းနိုင်တဲ့အကြောင်း လှမ်းပြောတယ်။ (အဲဒီတုန်းက အဖေ့အလုပ်မှာ အလုပ်ဆင်းပေးနေတာ) အဖေကမေးတယ်။ “ဘာဖြစ်တာလဲသား...။ အသံကတစ်မျိုးပဲ” အဲဒီအချိန်မှာစပြီး ချုံးပွဲချ ငိုမိတာပဲ။ နှာရည်တွေပါထွက်။ ရှိုက်ကြီးတငင်နဲ့ပေါ့။ ကားကို လမ်းဘေးမှာ ထိုးရပ်၊ လက်ထဲမှာဖုန်းကို အတင်းဆုပ်ထားရင်း ကလေးတစ်ယောက်လို ငိုမိတယ်။

ကျွန်တော် အဲဒီနှစ် နွေရာသီတစ်ခုလုံး စိတ်ဓာတ်တွေကျနေခဲ့တယ်။ အရင်ကလည်း စိတ်ညစ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျော့ရှ်ရဲ့အဖြစ်အပျက်အတွက်

စိတ်ဓာတ်ကျတာ အများကြီးပိုဆိုးတယ်။ ဝမ်းနည်းစိတ်ကြောင့် ရင်ဘတ်တွေပါ အောင့်တယ်။ အသိမိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ကျွန်တော့်ကို လာပြီး နှစ်သိမ့်ပေးကြပါတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့စကားတွေကလည်း အမှန်တွေချည်းပါပဲ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း၊ ကျွန်တော်ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ ပြန်ပြောဖြစ်တယ်။ ဒါလည်း စိတ်ထဲမှာတော့ ဘာမှ ထူးမလာဘူး။

နောက်တစ်လ နှစ်လလောက်ကြတော့ ဂျော့ရှ်ကို ကျွန်တော်အိပ်မက်တွေ မက်တယ်။ အိပ်မက်တွေက ဒီလိုပဲ ဝေဝေဝါးဝါးတွေ။ ဘဝအကြောင်း၊ သေခြင်းတရားအကြောင်း နှစ်ယောက်သား အာပေါင် အာရင်း သန်သန်ပြောကြ၊ တခြား အရေမရအဖတ်မရတွေလည်း ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်ဟာ အားရင် ဆေးခြောက်လေးရှု၊ အပျင်းထူနေတဲ့ သာမန် လူလတ်တန်းစား ကောင်လေးတစ်ကောင်ပဲ။ လူလည်း ကြောက်တတ်တယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေလည်း များတယ်။ ဂျော့ရှ်ကတော့ ကျွန်တော့်လို မဟုတ်ဘူးရယ်။ သူက ကျွန်တော်အားကျပြီး ငေးကြည့်ရတဲ့ သူမျိုးပေါ့။ ဂျော့ရှ်က ကျွန်တော်ထက် အသက်လည်းပိုကြီးတယ်။ အတွေ့အကြုံလည်း ပိုများတယ်။ ဘဝကြီးကိုလည်း ပိုပြီးလွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြတ်သန်းနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမက်တဲ့ အိမ်မက်တစ်ခုထဲမှာ ဂျော့ရှ်နဲ့ ကျွန်တော် ရေပူကန်ထဲမှာ တူတူထိုင်နေတယ်။ (အိပ်မက်ဆိုတော့ ဒီလိုပဲ)။ ဂျော့ရှ်ကို ကျွန်တော် ပြောတယ်။ “သူငယ်ချင်း၊ မင်းသေသွားတာ ငါ တကယ်စိတ် မကောင်းဘူး”။ ဂျော့ရှ်က ရယ်တယ်။ ကျွန်တော့်ကိုပြန်ပြောတယ်။ သူပြောတဲ့ စကားလုံးအတိအကျကိုတော့ ကျွန်တော်မမှတ်မိတော့ဘူး။ “မင်း ကိုလ်ဘိုင်တောင် ဘဝမှာ နေရမှာ ဒီလောက်ကြောက်နေတာ၊ ငါ သေသွားတာကို ဘာလို့ ဂရုစိုက်နေတာလဲ”။ ကျွန်တော် လန့်နိုးလာတော့ “ရှက်ရည်တွေနဲ့။ အဲဒီနှစ်နွေရာသီမှာပဲ။ အမေ့အိမ်ထဲက ဆိုဟာနဲ့လဲ၊ မှာ ငူငူငေါင်ငေါင်နဲ့ ဘယ်ကိုကြည့်လို့ ကြည့်မှန်းမသိ စိုက်ကြည့်ရင်း၊ မရှိတော့ဘဲ ဂျော့ရှ်နဲ့

ကျွန်တော့်ကြားက သူငယ်ချင်းဘဝကို လိုက်ရှာရင်း ကျွန်တော် နားလည်လာတယ်။ ကျော့ရှီသေသွားလို့ ကျွန်တော်ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး။ ဘာမှလုပ်စရာအကြောင်းမရှိရင် ဘာမှ မလုပ်စရာ အကြောင်းလည်း မရှိဘူးမဟုတ်လား။ ရှောင်လို့မရတဲ့ သေခြင်းတရားက အမြဲတမ်း အနောက်ကနေ လိုက်နေမှာပဲ။ ဘဝမှာ အရာရာကို ကြောက်လန့်စိုးရိမ်နေလည်း ဘာမှမထူးဘူး။ အကုန်လုံး တစ်နေ့တော့ သေရမှာပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လူ့ဘဝတိုတိုလေးမှာ နာကျင်မှုတွေ၊ ကြောက်စရာတွေကို ရှောင်ပြီးပတ်ပြေးနေလို့ မထူးဘူး။ ဒီလိုရှောင်နေတာဟာ ဘဝကိုတန်အောင်မနေပဲ ထွက်ပြေးနေတာနဲ့ တူတူပဲဆိုတာ ကျွန်တော်သဘောပေါက်လာတယ်။

အဲဒီနေ့ရာသီမှာပဲ ဆေးခြောက်ရှူတာတွေ၊ ဆေးလိပ်တွေ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေကို ကျွန်တော် ဖြတ်လိုက်တယ်။ ရော့ခ်အဆိုတော် ဖြစ်ချင်တဲ့ (တကယ်မှ မဖြစ်ချင်တာ) အိပ်မက်ကိုလည်း အမှိုက်ပုံး ထဲပစ်ထည့်လိုက်တယ်။ ကျောင်းပြန်တက်ဖို့ စီစဉ်တယ်။ အားကစား လုပ်တယ်။ ဝိတ်လျှော့တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ချို့ရတယ်။ ကောင်မလေးအသစ်နဲ့ တွေ့တယ်။ ကျောင်းစာဆိုတာ အဖက်လုပ်ပြီး လေ့လာမှ အမှတ်ကောင်းပါလားဆိုတာ ပထမဆုံးအကြိမ် သဘောပေါက်လာတယ်။ နောက်နှစ် နွေရာသီမှာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် စိန်ခေါ်တယ်။ ဝတ္ထုမဟုတ်တဲ့ စာအုပ် ၅၀ ကို ရက် ၅၀ အတွင်း အပြီးဖတ်ဖို့။ အောင်မြင်သွားတယ်။ နောက်တစ်နှစ်ကျတော့ နိုင်ငံရဲ့ တခြားဘက်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို ပြောင်းခွင့်ရတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံး စာတွေ ဘာတွေတော်တဲ့သူဖြစ်လာတယ်။ လူမှုရေးမှာလည်း တိုးတက်လာတယ်။

ကျော့ရှီ သေသွားတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုဟာ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် ယခင်/ယခုဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ကို သတ်မှတ်ပေးတဲ့ အဖြစ်အပျက်ပဲ။ ဒီအဖြစ်ဆိုးမတိုင်ခင်တုန်းက ကျွန်တော့်မှာ ရည်မှန်းချက်မဲ့၊ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ ဟာလာဟင်းလင်း စိတ်ပဲရှိတယ်။ လူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ကြောက်နေရင်း

အသက်ရှူကျပ်နေတာ။ ဒီအဖြစ်ဆိုးကြီး ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ သွေးသစ်လောင်းထားတဲ့ လူအသစ်ဖြစ်လာတယ်။ ပိုပြီး တာဝန်ယူတတ်လာတယ်။ လေ့လာချင်စိတ် ပိုများလာတယ်။ ပိုကြိုးစားနိုင်လာတယ်။ စိတ်ထဲက စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ခံယူချက်အများတွေ၊ ဖွက်ထားတဲ့ နတ်ဆိုးတွေကတော့ ရှိတုန်းပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီနတ်ဆိုးတွေထက် တခြား အရေးပါတဲ့အရာတွေကို ပိုသောက်ဂရုစိုက်နိုင်လာတယ်။ ဒီအချက်တစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ အကုန်ပြောင်းလဲ သွားတာပဲ။ ထူးတော့ ထူးဆန်းတယ်။ လူတစ်ယောက် သေသွားမှ ကျွန်တော်ဘယ်လိုရှင်သန်ရမလဲဆိုတာကို နားလည်လာတာ။ ဘဝမှာ အဆိုးဆုံးအချိန် တစ်ခုက ကျွန်တော့်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဆုံး အချိန်တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

သေခြင်းတရားကို လူတိုင်းကြောက်တယ်။ သေရမယ့်အကြောင်း စဉ်းစားဖို့၊ ပြောဖို့၊ အသိအမှတ်ပြုဖို့ ရှောင်ကြတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံးသူ သေသွားရင်တောင် သေခြင်းတရားကို အသိအမှတ် မပြုချင်သေးဘူး။

ဒါပေမယ့်အံ့သြစရာကောင်းတာက သေခြင်းတရားသည်သာ ရှင်သန်ခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝအောင် မီးမောင်းထိုးပေးနိုင်တာ။ သေခြင်းတရားသာ မရှိဘူးဆိုရင် ကျန်တာတွေက ဘာမှအဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူး။ တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊ ခံယူချက်တွေဟာလည်း သုညဖြစ်သွားမယ်။

မိမိထက်ကြီးမြတ်သော

အားနက်စိတ် ဘက်ကာ ဟာ ပညာရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အပယ်ခံတစ်ယောက်။ သူက မနုဿဗေဒ ပါရဂူဘွဲ့ကို ၁၉၆၀ မှာ ရတယ်။ ပါရဂူဘွဲ့စာတမ်းမှာ စိတ်စိစစ်မှုပညာ (Psychoanalysis)နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဇန် တရားကို တွဲပြီးလေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဇန့် ကျင့်စဉ်တွေကို ဂျစ်ပစီတွေ၊ ဆေးသမားတွေပဲ သုံးတယ်လို့ အများစုက ထင်ထားတာ။

ဖျူဒီယန် စိတ်စိစစ်မှု (Freudian Psychoanalysis) ပညာဆိုတာ ကျောက်
ခေတ်မှာပဲ အသုံးဝင်တယ်ဆိုပြီး အားလုံးနီးပါးက ဝိုင်းပယ်ထားတာ။

လက်ထောက်ပရော်ဖက်ဆာအဖြစ် သူပထမဆုံး အလုပ်ဝင်တဲ့နေရာ
ကလည်း အဆင်မပြေဘူး။ အလုပ်ဝင်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ စိတ်ပညာကို
ဆန့်ကျင်တဲ့ အဖွဲ့ထဲကို ဝင်မိသွားတယ်။ စိတ်ပညာဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျ
လက်တွေ့မကျဘူး၊ ဖက်ဆစ် ဆန်တယ်ဆိုပြီး စိတ်ပညာကို တော်လှန်တဲ့
အဖွဲ့ကို သဘောကျ သွားတာ။

ပြဿနာက သူ့အထက်လူကြီးက စိတ်ပညာပါရဂူဖြစ်နေတယ်။
ပထမဆုံး အလုပ်ဝင်တဲ့နေ့မှာ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ကို ဟစ်တလာနဲ့တူတယ်ဆို
ပြီး စွပ်စွဲသလို ဖြစ်နေတာကိုး။

ဒီတော့ မကြာခင်ပဲ အလုပ်ထုတ်ခံရတာပေါ့။

ဒါနဲ့ ဘက်ကာတစ်ယောက် သူ့အတွေးအခေါ်ပညာတွေကို လက်ခံ
မယ့် နေရာအသစ်တွေကို လိုက်ရှာတယ်။ ဘာကလေး၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား
စတဲ့နေရာတွေ။ အဲဒီနေရာတွေမှာလည်း ကြာကြာမခံဘူးရယ်။ အလုပ်ပြုတ်
ပြန်ရော။

သူ့စာသင်တဲ့ ပုံစံကလည်း တစ်မျိုးဖြစ်နေတာကိုး။ စိတ်ပညာသင်
ဖို့ ရှိတ်စပီးယားပြဇာတ်တွေနဲ့ သုံးပြီး သင်ချင်တဲ့အခါသင်တယ်။ မနုဿ
ဗေဒပညာကို စိတ်ပညာစာအုပ်တွေနဲ့ နမူနာပေးပြီးသင်တယ်။ လူမှုဗေဒ
ပညာကို မနုဿဗေဒ သီအိုရီတွေသုံးပြီး သင်တဲ့အခါ သင်ပြရော။ လီယာ
ဘုရင်ကြီးလို နန်းဝတ်နန်းစားတွေဝတ်၊ စီချင်းထိုးပြိုင်ပွဲတွေ အခန်းထဲမှာ
လုပ်ပြီး သင်တဲ့ အခါသင်တယ်။ နိုင်ငံရေးအငြင်းအခန် ခံယူချက်တွေ
ပြောရင်း စာမသင်လိုက်ရတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ကျောင်းသား
တွေ ကတော့သဘောကျကြတယ်။ တခြားဆရာတွေကတော့ သေအောင်
မုန်းတာပေါ့။ ဒါနဲ့ အလုပ်ပြုတ်ပြန်ရော။

ဆန်ဖရန်စစ္စကို ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်ရောက်တော့ ထူးထူးခြားခြား
တစ်နှစ်ခွဲလောက်ကြာအောင် အလုပ်လုပ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမေရိကန်
-ဗီယက်နမ် စစ်ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းသားတွေက ကျောင်းကိုဆန္ဒပြကြတယ်။
စစ်တပ်အကူအညီခေါ်ပြီး ထိန်းသိမ်းလိုက်ရတဲ့အထိဖြစ်တယ်။ ဘက်ကာက
ကျောင်းသားတွေဘက်ကနေဝင်ပြီး ဆန္ဒပြတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကို
အာဏာရှင်ဆန်တယ်ဆိုပြီး အပြစ်တင်တယ်။ ချက်ခြင်းပဲ အလုပ်ပြုတ်
သွားပြန်တယ်။

ခြောက်နှစ်အတွင်းမှာ ဘက်ကာတစ်ယောက် အလုပ်လေးခု ပြောင်း
ရတယ်။ ငါးခုမြောက်အလုပ်ကနေ အထုတ်မခံရခင်လေးမှာပဲ ဘက်ကာ
သူ့မှာ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေတာကို သိလိုက်ရတယ်။ အခြေအနေမကောင်း
ဘူး။ နောက်ပိုင်းနှစ်တွေဟာလည်း အိပ်ရာထဲမှာလဲပြီး အသက်ရှင်ဖို့ တိုက်
ပွဲဝင်ရင်း အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ဒီလိုနေရင်းနဲ့ တစ်ရက်မှာ ဘက်ကာတစ်
ယောက် စာရေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သေခြင်းတရားအကြောင်း လေ့လာ
တဲ့စာအုပ်။

၁၉၇၄ မှာ ဘက်ကာ ကွယ်လွန်တယ်။ သူရေးခဲ့တဲ့ သေခြင်းတရား
ကို ငြင်းပယ်ခြင်း ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဟာ ပူလစ်ဇာဆုရတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်
ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ အရေးအပါဆုံးသော စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ်
အကျုံးဝင်သွားတယ်။ စိတ်ပညာနယ်ပယ်နဲ့ မနုဿဗေဒ နယ်ပယ်ကို ကိုင်
လှုပ်နိုင်တဲ့ စာအုပ်လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့အထိ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ဒဿနဗေဒ
အတွေးအခေါ် အသစ်တွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့စာအုပ် တစ်အုပ်ဖြစ်လာတယ်။
သေခြင်းတရားကို ငြင်းပယ်ခြင်း စာအုပ်ထဲမှာ ပြောထားတာ နှစ်ခွဲ

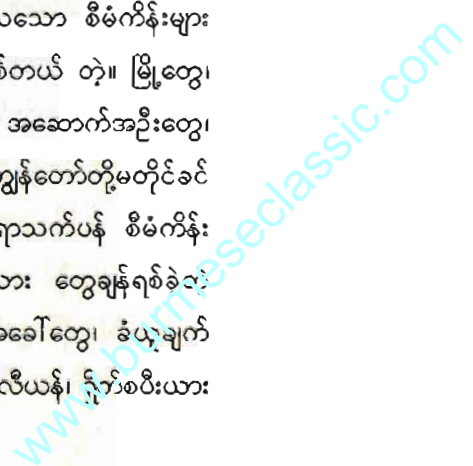
ရှိတယ်။
၁) လူဆိုတာ တစ်မူထူးတယ်။ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ငှက်
တစ်မျိုးပဲ မိမိကိုယ်ကိုယ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှင်လုံးပေါ်
အောင် စဉ်းစားနိုင်တာ။ နောင်ရေးကို လေ့လာနေတဲ့ ခွေး

ဆိုတာ မရှိဘူး။ နောင်တရတတ်တဲ့ ကြောင်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက် အပြည့်နဲ့မျောက်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် အမြီးချင်း အလှပြိုင်နေတဲ့ ငါးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေမှာပဲ ဒီလိုစဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိတာ။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို စဉ်းစားတတ်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တတ်တယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို ပုံဖော် တွေးတောတတ်တယ်။ တကယ်လို့များ...ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း တခမ်းတနား အရသာ ခံတတ်တယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားတတ်တဲ့ စွမ်းရည်ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ အချိန်တစ်ခုရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်သေရမှာကို အလိုလိုသတိထားမိလာတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို စိတ်ကူးပုံဖော် တတ်တဲ့အတွက် ငါသေသွားရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မလဲဆိုတာကိုတွေးတတ်လာတယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားတတ်တာလည်း လူပဲရှိတယ်။ ဒီအတွေးကို ဘက်ကာက “သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း” ဆိုပြီး နာမည်တပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ လုပ်သမျှအပြုအမူတွေရဲ့ နောက်မှာ ပုန်းနေတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြီးပေါ့။

၂) ဘက်ကာရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းကွဲနေတယ်။ ပထမအပိုင်းက ကိုယ်ခန္ဓာ။ စားတဲ့၊ အိပ်တဲ့၊ ဟောက်တဲ့၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်း၊ နောက်တစ်ပိုင်းက စိတ်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ငါဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်။ ဘက်ကာက ဒီလိုရှင်းပြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး

ဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ မမြဲဘူးဆိုတာကို သိတယ်။ ကိုယ်တစ်နေ့သေရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ရှောင်လို့ မရမှန်းလည်းသိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ဟာ သေရမှာကို အရမ်းကြောက်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးမရှိတော့ရင် ငါဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုတော့ အမြဲရှင်သန်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အဆောက်အဦးတွေမှာ နာမည်တွေထိုးကြတယ်။ ရုပ်ထုတွေမှာ နာမည်တွေတပ်တယ်။ စာအုပ်တွေမှာ နာမည်တွေရေးခဲ့တယ်။ သူများတွေကို ကူညီဖို့ကြိုးစားတယ်။ အထူးသဖြင့် သားသမီးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အငွေအသက်တွေ ကမ္ဘာမှာ ကျန်ခဲ့ချင်တယ်။ ခန္ဓာကြော့သွားရင်တောင် ကိုယ့်ပုံရိပ်တွေကတော့ ထာဝရတည်တံ့နေ စေချင်တယ်။

ဒီကြိုးစားမှုတွေကို ဘက်ကာက “ရာသက်ပန် စီမံကိန်းများ” ဆိုပြီး နာမည်တပ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွေ ပျက်သုန်းပြီးနောက်မှာတောင်ဆက်လက် အသက်ရှင်နေတဲ့ အရာတွေပေါ့။ ဘက်ကာက ဆက်ပြောတယ်။ လူအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးဟာ မသေသော စီမံကိန်းများ ပေါ်မှာပဲတည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ် တဲ့။ မြို့တွေ၊ အစိုးရတွေ၊ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေ၊ တရားဥပဒေတွေ အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့မတိုင်ခင် အသက်ရှင်ခဲ့တဲ့ လူသားတွေရဲ့ ရာသက်ပန် စီမံကိန်းတွေပဲ မဟုတ်လား။ ယခင်လူသား တွေချန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ဘယ်တော့မှ မသေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ခံယူချက်တွေပဲလေ။ ယေရှု၊ မိုဟာမက်၊ နပိုလီယန်၊ ဂျိမ်းစပီးယား



စတဲ့ နာမည်တွေဟာ အခုထိ ကမ္ဘာကိုလွှမ်းမိုးဆဲပဲ။
 တကယ့် အနှစ်သာရဟာ ဒါပါပဲ။ အနုပညာတစ်ခုကို
 တစ်ဘက်ကမ်းခပ် ကျွမ်းကျင်အောင်လုပ်တာ ပဲဖြစ်ဖြစ်။
 နယ်မြေသစ်တစ်ခုကို သိမ်းပိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်။ ကြွယ်ဝ
 ချမ်းသာမှုတွေ အံ့မခန်း ရှာနိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဒါမှမဟုတ်
 သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့ မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာ တည်တံ့
 မယ့်မိသားစုတစ်ခု ထူထောင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လူ့ဘဝရဲ့
 အဓိပ္ပာယ် မှန်သမျှဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြဲထားဝရ
 ရှင်သန်ချင်စိတ်က ပုံဖော်ပေးထားတာတွေပါပဲ။

ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ အနုပညာနဲ့ နည်းပညာတို့
 ထွင်မှုတွေ အားလုံးဟာ လူတွေရဲ့ မသေသောစိတ်ကိန်းတွေကြောင့် ပေါ်ပေါက်
 လာတာတွေဖြစ်တယ်။ ဘက်ကာရဲ့ အဆိုအရဆိုရင် စစ်ပွဲတွေ၊ တော်လှန်ရေး
 တွေ၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်မှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းက လူတစ်စုနဲ့
 တစ်ရာ ရာသက်ပန်း စိမ့်ကိန်းတွေ ကွဲပြားခြားနားနေခြင်းကြောင့်ပဲ။ လူသန်း
 ပေါင်းများစွာ သေရတာတွေ။ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဖိနှိပ်ခံရတာတွေဟာ
 လည်း ဒီကွဲပြားမှုတွေကြောင့်ပဲ။

ဒါပေမယ့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ရာသက်ပန်းစိမ့်ကိန်း ပျက်ပြား
 သွားပြီး အနှစ်သာရတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီလို့ ထင်လာရင် ကိုယ်ခန္ဓာကြော
 သွားတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ကိုယ့်သမိုင်းတစ်ခုလုံး ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲ
 ဆိုပြီး ယုံကြည်လာရင် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ ဖြည်း
 ဖြည်းချင်း ပြန်ပေါ်လာပါလေရော။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့်လည်း ရာသက်
 ပန်းစိမ့်ကိန်းဟာ ပျက်ပြားနိုင်တယ်။ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်စရာကိစ္စ
 တွေကလည်း စိမ့်ကိန်းကို ပျက်စေနိုင်တယ်။ စိတ်ရောဂါကြောင့်လည်း
 ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရာသက်ပန်းစိမ့်ကိန်းတွေရဲ့ အသည်းနှလုံးက တခြား
 အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့
 အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းနေတဲ့ လူ့ဘဝကိုတိုင်းတာ
 ပေးတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။ ဒီတန်ဖိုးတွေ ပျက်သုန်းသွားပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့
 ကိုယ်တိုင်လည်း ပျက်စီးသွားပြီ။ ဘက်ကာ ပြောနေတာက တကယ်တမ်း
 တော့ ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ သောက်ဂရုစိုက်စရာတွေ
 အရမ်းများ နေတယ်ဆိုတာကို ပြောပြနေတာပဲလေ။ တစ်ခုခုကို ဂရုစိုက်နေ
 မှသာ ကိုယ်တစ်နေ့သေရမှာကို မေ့ထားလို့ရတာ မဟုတ်လား။ ဖြစ်တည်မှု
 ဆိုတာကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရင်တော့ အမှန်တကယ် ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတာကို
 ရမှာသေချာတယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်ရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ နောင်
 ကြီးတွေကနေ လွတ်သွားပြီ။ ကျွန်တော်တို့လို သာမန် ပုထုဇဉ်တွေအတွက်
 တော့ မလွယ်ပါဘူး။

ဘက်ကာရဲ့အကြောင်းကို ဆက်ပြောရဦးမယ်။ ရောဂါရင့်လာတဲ့
 အချိန်မှာ အိပ်ရာထဲမှာ သေခြင်းတရားကို ကိုယ်တွေ့ရင်ဆိုင်နေရင်း ဘက်ကာ
 တစ်ယောက် တဖြည်းဖြည်းနားလည်လာတယ်။ လူတွေရဲ့ မသေသော
 စိမ့်ကိန်းတွေဟာ တကယ်တော့ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဖြစ်တယ်။
 အဖြေမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်နာမည်ကျန်ခဲ့ဖို့၊ ကိုယ့်သမိုင်းကို အတင်းရေးခဲ့ဖို့
 ကြိုးစားနေမယ့်အစား၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး သေခြင်းတရားကို
 သက်တောင့်သက်သာအမြင်နဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်တယ် ဆိုတာကို
 ဘက်ကာတစ်ယောက် ပိုနားလည်လာတယ်။ ဒီနားလည်မှုကို သူက “ခါး
 သက်သက်အဆိပ်ဖြေဆေး” ဆိုပြီးနာမည်တပ်တယ်။ သေမင်းနဲ့ မကြာခင်
 တွေ့ရမှာ သေချာနေပေမယ့် ဘက်ကာကိုယ်တိုင်လည်း ဒီဆေးကိုသောက်
 ဖို့ ဝန်လေးနေတုန်းပါပဲ။

သေခြင်းတရားဆိုတာ ဆိုးရွားတဲ့အရာဆိုတာတော့ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့
 ရှောင်လို့မှ မရတာ။ ဒီတော့ ရှောင်နေမယ့်အစား လက်ခံဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

လူ့ဘဝ တစ်လျှောက်ဆုံးဖြတ်စရာတွေ၊ ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီး။ ဒါတွေအားလုံးရဲ့နောက်က ကပ်လိုက်နေတဲ့ သေခြင်းတရားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြီးကို သက်တောင့်သက်သာ လက်ခံနိုင်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အဖို့ ခံယူချက်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရွေးလို့ ရပြီလေ။ သေခြင်းတရားကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လက်ခံနိုင်ပြီဆိုရင် နာမည်ကျန်ခဲ့ဖို့၊ သမိုင်းတွင်ဖို့၊ လူတွေ အမြဲမှတ်မိနေဖို့ ဆိုတဲ့ (ဒီခံယူချက်တွေက တစ်ခါတစ်လေ အင်မတန် ကောင်းသလို၊ တစ်ခါတစ်လေ သိပ်အန္တရာယ်များတယ်) မလိုအပ်တဲ့ ဖိအားပေးမှုတွေကနေ လွတ်မြောက်မယ်။

သေခြင်း၏ အလင်း

ကျွန်တော် ကျောက်တုံးတစ်တုံးကနေ နောက်တစ်တုံးဆီကို ခုန်လိုက်တယ်။ တောင်ကုန်းပေါ်ကို တက်နေတာ။ ခြေထောက်ကြွက်သွားတွေ ညောင်းပြီး တောင့်တင်းနေပြီ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းနည်းများသွားတော့ စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းမူးသလိုလို။ တောင်ထိပ်ကို ရောက်ခါနီးပြီ။ ကောင်းကင်ဟာ ပိုကျယ်လာသလို ပိုလည်း နက်ရှိုင်းလာတယ်။ တောင်ထိပ်နားမှာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း။ သူငယ်ချင်းတွေက သမုဒ္ဒရာကမ်းစပ်မှာ ဓာတ်ပုံတွေရိုက်ရင်း ကျန်ခဲ့တယ်။

နောက်ဆုံး ကျောက်တုံးကြီးတစ်တုံးပေါ်ကို ကျော်တက်အပြီးမှာ ကျွန်တော့်မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံး ပွင့်သွားတယ်။ အဆုံးအစမရှိတဲ့ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကို မြင်ရပြီ။ ကမ္ဘာအစွန်းမှာ ရပ်နေရသလိုပဲ။ ကောင်းကင်နဲ့ ရေ၊ အပြာနဲ့ အပြာ... ဆက်သွားတဲ့နေရာ။ လေက ကျွန်တော့်ကိုယ်ပေါ်ကို ဖြတ်ပြီး တဖြူးဖြူးအော်လို့။ အပေါ်ကိုမော့ကြည့်တော့ ကောင်းကင်တစ်ခုလုံး လင်းနေတယ်။ လှတယ်။

ကျွန်တော် အခုရောက်နေတာ တောင်အာဖရိကတိုက်မှာရှိတဲ့ ဂွတ်ဟုတ် အငူပါ။ အရင်က ဒီနေရာကို ကမ္ဘာ့ရဲ့ တောင်ဘက်အကျဆုံး

နေရာလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနေရာက ရာသီဥတုလည်း ကြမ်းတယ်။ မုန်တိုင်းထူပြီး ရေလှိုင်းတွေ သည်းတဲ့နေရာပေါ့။ လူပေါင်းများစွာ၊ ကုန်သည်ပေါင်းများစွာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြတ်သန်းပြီးသားနေရာ။ နာမည်နဲ့ မလိုက်အောင် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးပျောက်ဆုံးတဲ့ နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

ပေါ်တူဂီစကားပုံ တစ်ခုရှိတယ်။ Ele dobrar o cabo da boa Esperanca. “ဂွတ်ဟုတ်ကို နောက်ဆုံးတော့ရောက်ပြီလေ” တဲ့။ သူ့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က လူတစ်ယောက်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြောချင်တာ။ ဘာမှထပ်လုပ်စရာ မကျန်တော့တဲ့ အချိန်ပေါ့။

ကျောက်တုံးတစ်ချို့ကို ထပ်ပြီးကျော်လိုက်တယ်။ ကမ်းပါးစွန်းဘက်ကို ကျွန်တော်ဆက်လျှောက်တယ်။ မြင်ကွင်းထဲမှာ ရေပြာပြာတွေ ပိုပြီး ပြည့်လာတယ်။ ချွေးတွေထွက်နေပေမယ့် ကျွန်တော့်ကိုယ်ထဲမှာ အေးစက်နေတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားနေပေမယ့် ကြောက်စိတ်ကလည်း တစ်ဝက်။

နားထဲကိုလေက တဝန်းဝန်းဝင်တယ်။ ဘာမှသိပ်မကြားရဘူးရယ်။ ကမ်းပါးအစွန်းကို လှမ်းမြင်နေရပြီ။ ချောက်ကမ်းပါးနဲ့ ကိုက်အနည်းငယ် အကွာမှာ ကျွန်တော်ရပ်လိုက်တယ်။ မိုင်ပေါင်းများစွာ၊ အဆုံးအစမရှိတဲ့ သမုဒ္ဒရာ ရေပြင်ကို ကျွန်တော် ငုံ့ကြည့်တယ်။ ကျောက်ဆောင်ကို လှိုင်းတွေက စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး ဝင်တိုးနေကြတယ်။ အောက်က ရေနဲ့ကျွန်တော် ရှိတဲ့ ကမ်းပါးနဲ့ တော်တော်ဝေးတယ်။ ပေ ၁၅၀ လောက်မြင့်မယ်ထင်တယ်။

ကမ်းပါး အပေါ်ကကြည့်ရင် ဘယ်ညာနှစ်ဘက်လုံး ရှင်းရှင်းကြီး မြင်နေရတယ်။ ကျွန်တော့်ညာဘက်ကိုကြည့်ရင် အောက်ကကမ္ဘာပူညီခရီးသည်တွေကို လှမ်းမြင်နေရတယ်။ ကမ်းခြေမှာ ပုရွက်ဆိတ်တွေလိုပဲ။ အစုလိုက် အစုလိုက်တွေ။ ဓာတ်ပုံတွေရိုက်လို့။ ကျွန်တော့် ဘယ်ဘက်မှာ က အာရှတိုက်။ အရှေ့မှာက မိုးကုတ်စက်ဝိုင်း။ အနောက်မှာ ကျွန်တော့် တစ်ဘဝလုံး လိုက်ရှာခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ပါလာခဲ့တဲ့ အရာ။

ဒါပဲလား။ နောက်ဆုံးတော့ ဒါပါပဲ...ဆိုရင်...ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဘေးဘီဝဲယာကို ကျွန်တော်ကြည့်လိုက်တယ်။ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။
ချောက်ကမ်းပါးအစွန်းဘက်ကို ကျွန်တော်ခြေတစ်လှမ်းထပ်လှမ်းလိုက်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသက်ဘေးနဲ့ နီးလာရင်အလိုလိုသိတဲ့ ရေဒါ
ပါတယ်ထင်တယ်။ အကာအကွယ်မရှိတဲ့ ကမ်းပါးအစွန်းနဲ့ ဆယ်ပေအကွာ
လောက်ကိုရောက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး တင်းကနဲဖြစ်လာတယ်။ မျက်လုံး
တွေ ပိုပြီး ဖျတ်လတ်လာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသေးစိတ်မြင်လာ
တယ်။ ခြေထောက်တွေ လေးလာတယ်။ ဘေးကင်းရာဆီကို သံလိုက်နဲ့
ပြန်ဆွဲနေသလိုပဲ။ နောက်ကို ပြန်ပါချင်နေတယ်။

ဒါပေမယ့် သံလိုက်စက်ကွင်းထဲကနေ ကျွန်တော်ရုန်းတယ်။ လေးနေ
တဲ့ ခြေထောက်တွေကိုမပြီး ချောက်ကမ်းပါးဆီ ဆက်လျှောက်တယ်။

ငါးပေ အကွာလောက်ရောက်တော့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားပွဲလှည့်နေ
ပြီ။ ကမ်းပါးအစွန်းတင်မကဘူး ဟိုးအောက်ကိုပါ လှမ်းမြင်ရပြီ။ ဟန်ချက်
ပျက်၊ ယိမ်းထိုးပြီး အောက်ကိုပြုတ်ကျသွားမယ့် ပုံတွေမျက်လုံးထဲ ပေါ်လာ
ပြီ။ အရမ်းမြင့်တယ်နော်။ နားထဲမှာ ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားနေရပြီ။

ကျွန်တော် နားထဲကအသံကို ဥပေက္ခာပြုလိုက်တယ်။ တစ်လက်မ
ချင်းရှေ့ကို ဆက်သွားတယ်။

သုံးပေလောက်အကွာရောက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး သတိအနေအထား
ဖြစ်သွားတယ်။ ခြေတစ်ချက်ချောတာနဲ့ ဖိနပ်ကြီးလေး နင်းမိတာနဲ့ အသက်
ပါ ပါသွားနိုင်တယ်။ ဝှစ်ကနဲ လေတိုက်လိုက်ရင်တောင် အောက်ကိုထိုး
ကျသွားမလားဆိုပြီး ခံစားလာရပြီ။ ခြေထောက်တွေ တုန်လာပြီ။ လက်တွေ
ရောပဲ။ နားထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနေတဲ့အသံပါ တုန်လာပြီ။

သုံးပေအကွာဆိုတာ လူတော်တော်များများအတွက် အစွမ်းကုန်ပဲ။
အောက်ကိုလှမ်းကြည့်လို့ ရရုံပဲ။ အောက်ပြုတ်မကျရုံလေးပေါ့။ ချောက်ကမ်း
ပါးထိပ်မှာ ကမ်းပါးအစွန်းနဲ့ ဒီလောက်နီးနီးကပ်ကပ်ကြီးရပ်ရတာ မလွယ်

ဘူး။ ဝှတ်ဟုတ်အင်္ဂုလို အင်မတန်လှတဲ့နေရာမှာတောင် အလှအပကို
မမြင်တော့ဘူး။ စားပြီးသား အစာတွေပြန်ထွက်ချင်လာတယ်။

ငါ့ဘဝမှာ သိစရာတွေ ကုန်ပြီလား။ ဒါပဲလား...။

ဒါအကုန်ပဲ လား။

နောက်ထပ်ခြေလှမ်း သေးသေးလေးတစ်လှမ်း ထပ်လှမ်းကြည့်တယ်။
နှစ်ပေပဲလိုတော့တယ်။ ရှေ့ခြေပေါ်ကို အားပြုလိုက်တော့ ခြေထောက်
တစ်ခုလုံးတုန်လို့။ နည်းနည်းလေး ထပ်တိုးကြည့်တယ်။ နောက်ကိုပြန်ဆွဲ
နေတဲ့ သံလိုက်ကို ရုန်းပြီးထပ်တိုးတယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ ရှင်သန်ချင်မှုကို
ရုန်းပြီး တစ်လှမ်းထပ်လှမ်းတယ်။

တစ်ပေအကွာ။ ကမ်းပါးအောက်ကို တည့်တည့်ကြီး မြင်နေပြီ။
ကျွန်တော် ရုတ်တရက် ငိုချင်လာတယ်။ အလိုလိုနေရင်း ကျွန်တော့်ကိုယ်
ခန္ဓာ မတ်တပ်ရပ်နေရာကနေ ဝပ်တဲ့အနေအထားကို ပြောင်းသွားတယ်။
မသိစိတ်က တစ်ခုခုဖြစ်သွားမှာစိုးလို့အလိုလို ကာကွယ်ပေးတာထင်တယ်။
လေတိုက်တာ ဆူးတွေ နဲ့ ထိုးသလို။ အတွေးတွေကလည်း အောင့်ခနဲ
အောင့်ခနဲ... လက်သီးချက်တွေလို။

တစ်ပေအကွာမှာ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်က လေထဲမှာလွင့်နေသလိုပဲ။
အောက်ကိုသာ မကြည့်မိရင် ကိုယ်နဲ့မိုးကောင်းကင်ဟာ တစ်သားတည်းလို
ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အောက်ကို ပြုတ်ကျတော့မယ်လို့ သေချာ
ပေါက်ထင်လာပြီ။

ကမ်းပါးထိပ်မှာ ဝပ်နေရင်း အသက်ကို မနည်း ရှုနေရတယ်။
ကျွန်တော်စိတ်တွေကို ပြန်ပြီးစုစည်းကြည့်တယ်။ အောက်မှာရှိတဲ့ ကျောက်
ဆောင်တွေ၊ ရေလှိုင်းတွေကို အားတင်းပြီးကြည့်ကြည့်တယ်။ ညာဘက်မှာ
... ဟိုးအောက်မှာ... ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသည်တွေ၊ ပုရွတ်ခိုက်တွေလို...
ဓာတ်ပုံတွေရိုက်နေတုန်း။ ခရီးသည်တင်ကားတွေပေါ်က ဆင်းတဲ့သူတွေ
ဆင်း။ သူတို့ ကျွန်တော့်ကိုများ လှမ်းမြင်နိုင်မလား။ သတိပြုခံချင်စိတ်က

ဝင်လာသေးတယ်။ အဓိပ္ပါယ်တော့ မရှိဘူး။ သူတို့ကျွန်တော့်ကို မြင်ဖို့ဖြစ်မှ မဖြစ်နိုင်တာ။ အဝေးကြီး။ မြင်ရင်လည်း အဲဒီလောက် အဝေးကြီးကနေ ဘာမှလုပ်ပေးလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

နားထဲမှာ လေသံတွေပဲကြားတယ်။

ဒါပဲလား...။

ကျွန်တော့် တစ်ကိုယ်လုံးတုန်လာတယ်။ ကြောက်စိတ်ကြောင့် လိပ် ပြာလွင့်သလို ဖြစ်ချင်လာတယ်။ မျက်လုံးတွေ ဝါးလာတယ်။ တတ်နိုင် သလောက် စိတ်ကိုထိန်းပြီး အာရုံစိုက်ကြည့်တယ်။ တရားထိုင်သလိုပေါ့။ ချောက်ကမ်းပါးထိပ် သေဘေးနဲ့ တစ်ပေလောက်ပဲဝေးတဲ့ နေရာဟာ တခြား နေရာတွေထက် စိတ်အာရုံကို စုစည်းပေးနိုင်တာတော့ အမှန်ပဲ။ ကျွန်တော် မတ်တပ်ရပ်ကြည့်လိုက်တယ်။ မျက်နှာက ပြုံးလို့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်သတိ ပေးတယ်။ သေတာ... ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ။

သေခြင်းတရားကို လက်ခံဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ ရှေး ယခင်ကတည်းက ရှိခဲ့တာပါ။ ဟိုးအရင် ဂရိနဲ့ရောမ ခေတ်တုန်းက စတိုးဝစ် ဒဿနိက ပညာရှင်တွေက ပြောခဲ့တယ်။ သေခြင်းတရားကို အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ ထားမှသာ အခက်အခဲတွေကို ကျိုးခွဲစွာရှင်ဆိုင်နိုင်မယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာလည်း အသက်ရှင်လျက်သားနဲ့ သေခြင်းတရားကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ဖို့ တရားထိုင်ရတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ဖျောက်ခိုင်းတယ်။ တမလွန် တဖက်ကမ်းကို ကူးဖို့အတွက် မသေခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခိုင်းတယ်။ မှာခံတို့မ်းကလည်း သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့သေးတယ်။ “သေရမှာကို ကြောက်စိတ်ဟာ ရှင်သန်ရမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ တွဲပါ လာတာ။ ဘဝမှာ တန်အောင်နေပြီးတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အချိန်မဆို သေဖို့ အသင့်ပဲ”။

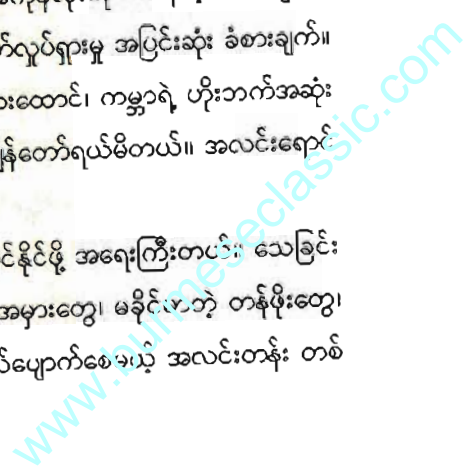
ကမ်းပါးပေါ်မှာ ကျွန်တော်တဖြည်းဖြည်းထိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်တယ်။ အောက်က မြေကြီးပေါ်လက်ကိုထောက်ပြီး ထိုင်ချလိုက်တယ်။ ခြေထောက်

တစ်ဘက်ကို ကမ်းပါးစွန်းကနေ တွဲလောင်းချကြည့်တယ်။ ကမ်းပါးဘေး မှာ ကျောက်ခဲလေးထွက်နေတာ စမ်းမိတယ်။ ခြေထောက်ကို အဲဒီကျောက် ခဲပေါ်မှာ အသာတင်လိုက်တယ်။ နောက်ခြေထောက်တစ်ချောင်းကိုလည်း အဲဒီပေါ်မှာပဲ ထပ်တင်တယ်။ နောက်ပြန်ထောက်ထားတဲ့ လက်ကိုအားပြု ပြီး ခဏလောက် အဲဒီလိုထိုင်နေလိုက်တယ်။ မိုးကုတ်စက်ရိုင်းကို စိုက်ကြည့် နေရင်း ကြောက်စိတ်က နည်းနည်းတော့ သက်သာသွားပြီ။

ကျွန်တော် မတ်တပ်ပြန်ရပ်ပြီး အောက်ကို ငုံ့ကြည့်တယ်။ ကြောက် စိတ်က ကျောရိုးတစ်လျှောက် ဝှန်းကနဲပြန်ဆောင့်တက်လာတယ်။ လက်တွေ ခြေတွေ ဓာတ်လိုက်သလိုပဲ ဖျင်းကနဲဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး၊ အရေ ပြားတစ်ခုလုံးပေါ် ဖြစ်သမျှအကုန် သတိထားမိလာတယ်။ ကြောက်စိတ် ကြောင့် တစ်ချက်တစ်ချက် ရေမွှန်းသလိုပဲ။ ကျွန်တော်စိတ်တွေကို ပြန်ရှင်း ထုတ်တယ်။ အောက်မှာရှိတဲ့ ကျောက်ဆောင်တွေပေါ်ကို အာရုံပြန်စိုက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ပြုတ်ကျသွားရင်...။ ကျောက်ဆောင်တွေ ရှိနေတာကို သိရုံပဲ... အာရုံစိုက်ထားတယ်။

ကျွန်တော်အခုရပ်နေတာ ကမ္ဘာအစွန်းတစ်ဘက်မှာ။ ဟုတ် အင်္ဂုရဲ့ တောင်ဘက်အစွန်းမှာ။ ကမ္ဘာအရှေ့ဘက်ရဲ့ ဂိတ်တံခါးဝမှာ။ ခံစားချက်က မယုံနိုင်လောက်အောင် တလုပ်လုပ်ပဲ။ ဒီခံစားချက် လှုပ်ခနဲ လွင့်ခနဲ ကိုယ်ထဲ မှာ ဖြတ်ပြီး စီးနေတာကို သိနေတယ်။ အကုန်လုံးကို သိနေတဲ့ ခံစားချက်။ အင်မတန် ငြိမ်သက်နေတဲ့ ခံစားချက်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပြင်းဆုံး ခံစားချက်။ သမုဒ္ဒရာပြင်ကို ကြည့်၊ လေသံတွေကို နားထောင်၊ ကမ္ဘာရဲ့ ဟိုးဘက်အဆုံး ကို လှမ်းငေးရင်း... နေရောင်နဲ့အတူ ကျွန်တော်ရယ်မိတယ်။ အလင်းရောင် ထိသမျှ... အားလုံးကောင်းပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို လက်ခံရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သေခြင်း တရားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်အမှားတွေ၊ မခိုင်...တဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ ယုံကြည်ချက်အတုအယောင်တွေကို ပယ်ပျောက်စေမယ့် အလင်းတန်း တစ်



ခုပဲ။ ပိုက်ဆံ နောက်တစ်ရွက် ထပ်ရှာနေရင်း၊ ဂရုစိုက်ခံရမှု၊ ကျော်ကြားမှု လေး နည်းနည်းထပ်ရှာရင်း၊ အချစ်ခံချင်စိတ်လေး နည်းနည်းထပ်ရှာရင်း... သေခြင်းတရားက တံခါးခေါက်ပြီး မေးလာမယ်။ ပိုအရေးကြီးတဲ့... ပို ကြောက်ဖို့ ကောင်းတဲ့မေးခွန်း။ ခင်ဗျားရဲ့ မော်ကွန်းက ဘာလဲ။

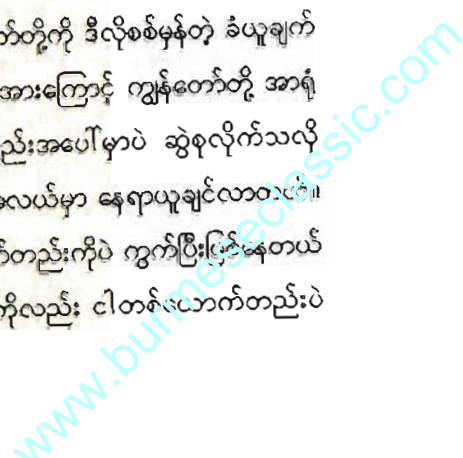
ခင်ဗျားမရှိတော့ရင် ကမ္ဘာကြီးက ဘာဖြစ်သွားမှာလဲ။ ဘာခြေရာတွေ ချန်ခဲ့မှာလဲ။ ဘာအမှတ်အသားတွေ ထားခဲ့မှာလဲ။ ဘယ်လို လွမ်းမိုးမှုမျိုး တွေ ပေးခဲ့မှာလဲ။ အာဖရိကမှာ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင် တောင်ပံခတ် လိုက်တာ... ဖလော်ရီဒါမှာ မုန်တိုင်းတွေ ကျသတဲ့။ ခင်ဗျားမရှိတော့ ရင် ဘယ်လိုမုန်တိုင်းတွေ ချန်ခဲ့မှာလဲ။

ဘက်ကာပြောသလိုပဲ... ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး မေးခွန်းက ဒီမေးခွန်းတွေပဲ။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်တို့ မစဉ်းစားမိအောင် ကြိုးစားနေတုန်း။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နံပါတ် (၁) စဉ်းစားရတာ ခက်တယ်။ နံပါတ် (၂) စဉ်းစားရမှာ ကြောက်တယ်။ နံပါတ် (၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာတွေလုပ်နေ မှန်းကို မသိတာ။

ဒီမေးခွန်းကို ရှောင်လိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ကို သေးသေး မွားမွား... အသုံးမကျတဲ့ ခံယူချက်တွေက အပိုင်သိမ်းသွားရော။ ဒီခံယူ ချက်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ဆန္ဒတွေကိုပါ ထိန်းချုပ် ပစ်တယ်။ အမြဲတမ်းကိုယ့်ကို စိုက်ကြည့်နေတဲ့ သေခြင်းတရားကို ကျွန်တော် တို့ မသိချင်ယောင်ဆောင်တဲ့အခါ အတုအယောင်တွေက အရေးကြီးလာ တယ်။ အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေကို အတုအယောင်တွေလို့ ထင်လာတယ်။ ဘဝမှာ အသေချာဆုံးက သေခြင်းတရားပဲ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် သံလိုက်အိမ်မြှောင်အဖြစ် သုံးသင့်တာလည်း သေခြင်းတရားပဲ။ ဒီတစ်ခုပဲ အမြဲမှန်တာမဟုတ်လား။ မေးသင့်ပေမယ့် မမေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြေမှန်ဟာလည်း ဒီသေခြင်းတရားပဲ။ ဒါကို လက်ခံရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

မြင်တဲ့ အမြင်ကို ဆွဲဆန်ပေးဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက်ပဲ ကြည့်ပြီး စဉ်းစားထားတဲ့ ခံယူချက်တွေကို ဆွဲဆန်ဖို့လိုတယ်။ ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာနေရင်း ကိုယ်တိုင်ပဲ့ကိုင်လို့ရတဲ့၊ အမြဲလုပ်ဆောင်သွား နိုင်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို ရွေးဖို့လိုတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း မှန်သမျှရဲ့ ဇာစ်မြစ်ဟာ ဒါပါပဲ။ အရစ္စတိုတယ်ပြောတာကိုပဲ ကြည့်ကြည့်၊ ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခပြောတာကိုပဲ နားထောင်နားထောင်၊ သခင်ယေရှု မိန့်ကြားမှုတွေကိုပဲ လေ့လာလေ့လာ၊ Beatles သီချင်းကိုပဲ ခံစားခံစား... သူတို့ ပြောတာတွေ အကုန်လုံးရဲ့ အခြေခံကတူတူပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ထက်အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကို ဂရုစိုက်ခြင်းကနေ ရတာဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းအတွက် ထက်စာရင် ခမ်းနားကြီးကြယ်သောအရာ တစ်စုံတစ်ခုအတွက် အကျိုးပြုနေတယ်လို့ ခံယူမှသာ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်ကို ရမယ်။ ဘုရားကျောင်းကို လူတွေသွားကြတာလည်း ဒီခံယူချက်ကြောင့်ပဲ။ နိုင်ငံအတွက် တိုက်ပွဲတွေဝင်ကြတာလည်း ဒီခံယူချက်ကြောင့်ပဲ။ မိသားစုတွေ တည်ထောင်ကြတာ၊ တံတားတွေဆောက်ကြတာ၊ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေ တီထွင်ကြ တာလည်း ဒီခံယူချက်ကြောင့်ပါပဲ။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကိုးကွယ်ခြင်းထက် ပိုပြီး ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့၊ ပိုပြီး လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ အရာတွေကို အလေးထား ခြင်းပဲ။

အခွင့်ထူးခံ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့ ခံယူချက် နဲ့ ဝေးစေတယ်။ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ရဲ့ ဆွဲအားကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အာရုံ တွေအကုန်လုံးဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအပေါ်မှာပဲ ဆွဲဆန်လိုက်သလို လာစုနေတယ်။ ပြဿနာတွေအားလုံးရဲ့ အလယ်မှာ နေရာယူချင်လာတယ်။ မတရားမှုတွေဟာလည်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ကွက်ပြီးငြိမ်းနေတယ် လို့ ထင်လာတယ်။ ကောင်းတာမှန်သမျှကိုလည်း ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ ရသင့်တယ်လို့ ယူဆလာတယ်။



အခွင့်ထူးခံစိတ်ကြောင့် လူတွေကြားမှာ အထီးကျန်လာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် လောကအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စူးစမ်းလိုမှုတွေ မရှိတော့ဘူး။ အရာရာကို ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိုင်းပြီး ထင်မြင်တတ်လာတယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရရင်လည်း ခဏတာ သာယာမှုပဲ။ စိတ်ဝိညာဉ်အတွက် အဆိပ်သက်သက်ပဲ။

ဒီအဆိပ်ဟာ ဒီနေ့ခေတ် ကျွန်တော်တို့ရောဂါတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ပါ။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ကြွယ်ဝလာသလောက် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေလည်း ပိုများလာတယ်။ မဖြစ်စလောက် အရာလေးတွေက အစ ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူး။ တာဝန်ယူချင်စိတ်တွေ လျော့လာတယ်။ ဘာမှ မကြီးမားတဲ့ ကိုယ့်ခံစားချက်၊ ကိုယ့်ပြဿနာသေးသေးတွေက အစ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းက လာရှင်းပေးမလည်း ဆိုတာပဲ စောင့်မျှော်နေတတ်လာတယ်။ မသေချာပဲ အပိုင်တွက်တာတွေ များလာတယ်။ မသေချာတဲ့ အပိုင်တွက်မှုတွေကို အမှန်တရားဟောလို့ သတ်မှတ်ပြီး လူများတွေကိုပါ အတင်းလက်ခံခိုင်းချင်လာတယ်။ လက်မခံရင် တစ်ခါတစ်လေ အကြမ်းဖက်တဲ့အထိ တောင်ဖြစ်လာတယ်။ မအောင်မြင်မှု၊ ကျရှုံးခြင်း၊ မသေချာခြင်းတွေကို သိပ်ကြောက်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စင်ပေါ်မှာပဲ နေချင်တော့တယ်။

ခေတ်သစ်လူထုထဲက လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာတိုင်းဟာ မကြိုးစားပဲ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဘာမှ မရင်းနှီး၊ မပေးဆပ်ပဲ ငါလိုချင်တာ ရကိုရရမယ်၊ ငါ့မှာ ရပိုင်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုပြီး အပိုင်တွက်လာတယ်။ တကယ့်အတွေ့အကြုံ ဘာမှမယ်မယ်ရရ မရှိသေးပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ စွန့်ဦးတီထွင်သူတွေ၊ ပညာရှင်တွေ၊ အဆန်းထွင်သူတွေ၊ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြတွေ၊ နည်းပြဆရာတွေ အဖြစ်သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒီလိုသတ်မှတ်တာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူများတွေ ထက်သာနေတယ်လို့ထင်လို့ သတ်မှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူထူးတွေကိုပဲ နေရာပေးတဲ့ ဒီနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ ကြီးကြယ်ခမ်းနားတဲ့ သူမဖြစ်ရင်

လူဝင်မဆန့်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်အစွဲကြောင့် သူမတူတဲ့သူတွေအဖြစ် ကိုယ့်ကို ကိုယ် သတ်မှတ်လာကြတာ။

ဒီနေ့လူအဖွဲ့အစည်းမှာ လူဂရုစိုက်ခံရတာနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို မခွဲတတ်ပဲ ရောပြီးမြင်နေတယ်။ တူတူပဲလို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ခုက မတူဘူး။

ခင်ဗျားဟာ တော်ပြီးသား။ လူတော်တစ်ယောက်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိချင်မှသိမယ်။ တခြားလူတွေလည်း သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမယ်။ တော်တယ်ဆိုတာ ခင်ဗျား အရမ်းကောင်းတဲ့ ဖုန်းဆော့ဝဲလဲတွေ ရေးနိုင်လို့ မဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းတစ်နှစ်စောပြီးသွားလို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ရွက်လှေဝယ်နိုင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီအရာတွေဟာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုတွေရဲ့ သင်္ကေတတွေမဟုတ်ဘူး။

ခင်ဗျားဟာ တော်ပြီးသား။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မသေချာခြင်းတွေနဲ့ သေချာတဲ့ သေခြင်းတရားတွေပဲ ပြည့်နေတဲ့ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို သောက်ရေးစိုက်ရမလဲ၊ ဘာတွေကို သောက်ဂရုမစိုက်ပဲ နေရမလဲဆိုတာကို ခင်ဗျားဆုံးဖြတ်နိုင်လို့။ ဒီအချက်တစ်ချက်တည်းနဲ့တင် ခင်ဗျားဟာ လှပတဲ့ သူတစ်ယောက်၊ အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်၊ ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပြီ။ ခင်ဗျားဒါကို သိချင်မှလည်းသိမယ်။ အိမ်ကြိုအိမ်ကြားမှာ အိပ်ပြီး ငတ်ရင်လည်းငတ်နေမယ်။ အဖြေကတူတူပဲ။

ခင်ဗျားလည်း သေမှာပဲ။ အသက်ရှင်ခွင့်ရတာကိုက ကံကောင်းလှပြီ။ ဒီကံကောင်းမှုကို သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမယ်။ မယုံရင် ချောက်ကမ်းပါးထိပ်မှာ သွားရပ်ကြည့်ပါ။

ဘူကိုစကီ ကရေးဖူးတယ်။ “ငါတို့အားလုံး သေရမယ့်သူတွေ ချည်းပဲ။ အကုန်လုံးပဲ။ ရယ်ရတယ်။ ဒီတစ်ချက်တည်းနဲ့ပဲ ငါတို့တွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေသင့်ဖို့၊ နေမှမနေနိုင်တာ။

ဘဝရဲ့ အရေးမပါတဲ့အရာတွေကို ကြောက်နေရတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတာကိုး။ ဘာမဟုတ်တာတွေရဲ့ ဝါးမြိုခြင်းကို ခံနေရတာလေ”။

ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း ဂျော့ရှ်ရဲ့အလောင်းကို ကမ်းခြေကနေ လူတွေဝိုင်းပြီး သယ်လာတုန်းကပေါ့။ အဲဒီညပဲ။ မှောင်ပိန်းနေတဲ့ ပင်လယ်ဘက်ကို စိုက်ကြည့်ရင်း ကျွန်တော့် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်တွေ တော်တော်များများ အငွေ့ပျံသွားခဲ့တယ်။ ဂျော့ရှ်သေသွားတာ ကျွန်တော့်အတွက် သင်ခန်းစာတွေ ထင်ထားတာထက်ပိုရလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပိုပြီးပြတ်ပြတ်သားသားချနိုင်လာတယ်။ တာဝန်ယူတတ်လာတယ်။ ရည်မှန်းချက်နောက်ကို အကြောက်တရား၊ အရှက်တရား နည်းနည်းနဲ့ တစိုက်မတ်မတ် လိုက်တတ်လာတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီသင်ခန်းစာတွေရဲ့ နောက်မှာ တကယ့်သင်ခန်းစာ အကြီးကြီး တစ်ခုကျန်သေးတယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ၊ ဘာကိုမှ ကြောက်စရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့သေရမယ့် အကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါတွေးမိအောင် ကြိုးစားတယ်။ တရားထိုင်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒဿနိကဗေဒဘက်ကို လေ့လာရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရူးကြောင်ကြောင်နဲ့ ချောက်ကမ်းပါးထိပ်တွေမှာ မတ်တပ်ရပ်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နည်းပေါင်းစုံနဲ့ သေခြင်းတရားကို နားလည်အောင် လက်ခံကြည့်တယ်။ စိတ်ရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာ အမြဲထားဖို့ကြိုးစားခဲ့တယ်။ သေခြင်းတရားနဲ့ ကျွန်တော့် ခန္ဓာရဲ့ မမြဲခြင်းကို လက်ခံလိုက်တဲ့ အခါ အရာရာဟာ ပိုပြီး လွယ်ကူသွားတယ်။ စွဲလမ်းနေတာတွေကို ဖြတ်ရတာပိုလွယ်သွားတယ်။ အခွင့်ထူးခံစိတ်တွေ လျော့သွားတယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် တာဝန်ယူရဲလာတယ်။ မသေချာခြင်းတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကြားကနေ... ကျရှုံးမှုတွေကို စေ့စေ့ကြည့်ရဲလာတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို လုပ်နိုင်တာ... ကျွန်တော် သေခြင်းတရားကို လက်ခံနိုင်ခဲ့လို့။



အမှောင်နက်ထဲကိုစိုက်ကြည့်မှ ဘဝကပိုပြီး လင်းလာတယ်။ လောကကပိုပြီး တိတ်ဆိတ်သွားတယ်။ တင်းနေတာတွေပြေလျော့သွားတယ်။

ကျွန်တော် ချောက်ကမ်းပါးပေါ်မှာ ဟိုဟိုဒီဒီတွေးရင်း ခဏ ဆက်ထိုင်နေသေးတယ်။ ထဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တော့ လက်နဲ့အားယူပြီး တစ်ကိုယ်လုံး နောက်ကိုအရင် ဆုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးမှဖြည်းဖြည်းချင်းထတယ်။ ခြေချော်နိုင်မယ့် ကျောက်တုံးတွေဘာတွေများ ရှိသေးသလားဆိုပြီး နောက်ပြန် ကြည့်တယ်။ စိတ်ချရတာ သေချာမှ ကျွန်တော် နောက်ဘက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဆုတ်တယ်။ အိပ်မက်ကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်းနိုးလာသလိုပါပဲ။ ငါးပေအကွာ... ဆယ်ပေ... အကွာ။ ကျွန်တော့် ခြေထောက်တွေ ပြန်ပေါ့ပါးလာတယ်။ ရှင်သန်ခြင်းက သံလိုက်လို ကျွန်တော့်ကို ကမ်းပါးနဲ့ ဝေးရာဆီ ပြန်ဆွဲခေါ်တယ်။

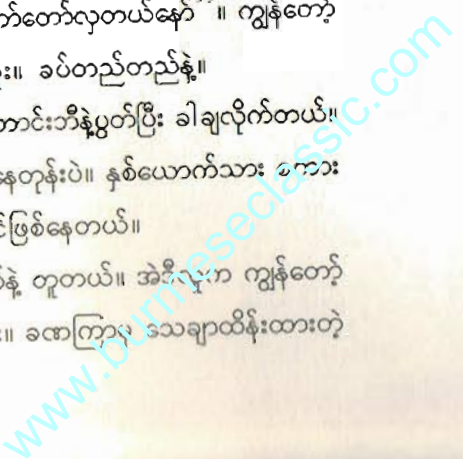
ကျောက်တုံးတချို့ကိုကျော်ပြီး အောက်ပြန်ဆင်းမလို့ပြင်တော့ လူတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ကို လှမ်းကြည့်နေတာ တွေ့တယ်။ ကျွန်တော်ခဏရပ်လိုက်တယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော် မျက်လုံးချင်း ဆုံသွားတယ်။

“ဟို... ကမ်းပါးအစွန်းမှာ ခင်ဗျားထိုင်နေတာတွေ့လိုက်တယ်” သူ့အသံက ဩစတြေးလျအသံအပြည့်နဲ့ သမုဒ္ဒရာဘက်ကို လက်ညှိုးထိုးရင်းပြောတာ။

“ဟုတ်တယ်လေ။ ရှုခင်းက တော်တော်လှတယ်နော်”။ ကျွန်တော့် မျက်နှာကပြုံးလို့။ သူကတော့ မပြုံးဘူး။ ခပ်တည်တည်နဲ့။

ကျွန်တော့်လက်က သဲတွေကို ဘောင်းဘီနဲ့ပွတ်ပြီး ခါချလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်လုံး နည်းနည်းတုန်နေတုန်းပဲ။ နှစ်ယောက်သား ခဏဆက်မပြောဖြစ်ပဲ ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေတယ်။

ဘာပြောရမလဲ စဉ်းစားနေတယ်နဲ့ တူတယ်။ အဲဒီလူ့က ကျွန်တော့်ကို စိုက်ကြည့်ပြီး ဇေဝဇဝါဖြစ်နေတုန်း။ ခဏကြာမှ ဒေသချာထိန်းထားတဲ့ စကားသံနဲ့ ပြောတယ်။



၂၂၆

ချမ်းမြေ့ဝင်း

“အားလုံး အဆင်ပြေရဲ့လား...။ ဘယ်လိုနေသေးလဲ”

ကျွန်တော် ပြုံးပြီး ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

“အသက်ရှင်နေတုန်းပဲ အစ်ကို။ အသက်ရှိတုန်းပဲ...”

သင်္ကာမကင်းဖြစ်နေတဲ့ သူ့မျက်နှာ အခုမှပြုံးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကို ခေါင်းညိတ်ပြပြီး လျှောက်လမ်းတစ်လျှောက် အောက်ကို ဆက်ဆင်းသွား တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ တောင်ထိပ်မှာ ရှုခင်းတွေကြည့်ရင်း သူငယ်ချင်း တွေ လိုက်မီလာအောင် စောင့်ဦးမယ်။

ချမ်းမြေ့ဝင်း

February 2018





ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို သူဌေးဖြစ်နည်း
စာအုပ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ
စုထားတဲ့ ဆုံးမစကားပေါင်းချုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။
တက်ကျမ်းလည်းမဟုတ်ဘူး။

လူ့ဘဝရဲ့ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်း
သောင်းခြောက်ထောင်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်ကို နည်းနည်းလေးပိုရှင်းသွားအောင် မြင်တတ်ဖို့၊
အရာရာတိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီနေ့လူသားတွေ အတွက်
__ ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာကို ရိုးရိုးလေးပဲပြောပြတဲ့
စာအုပ်ပါပဲ။

MARK MANSON ၏ အွန်လိုင်း ဘလော့ခ် ကိုဖတ်ရှုသူပေါင်း နှစ်သန်းကျော်ရှိသည်။
နယူးယောက်မြို့တွင်နေထိုင်လျက်ရှိပြီး The Subtle Art of Not Giving a F*ck
စာအုပ်သည် သူ၏ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

The Subtle Art Of Not Giving A F*ck စာအုပ်ကို မူရင်းစာရေးဆရာ
Mark Manson ၏ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးမှ
ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေသည်။ ကူးယူခြင်း၊ ခွင့်ပြုချက်မရပဲ တစ်ဆင့်ရောင်းချခြင်းများ
ပြုလုပ်ပါက တည်ဆဲဥပဒေအရ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားပါမည်။



www.burmeseclassic.com