

၁၇၆

မိန်းမကလေး
အကယ်အစား

မြသန်းတင့်
(မြန်မာပြန်)



Jan M... 2015

WOMEN & BEAUTY
SOPHIA LOREN

အလှနှင့် ပတ်သက်သော အတွေးများ

ဒီစာအုပ်ကို ရေးမယ်လုပ်တော့ အလှဆိုတာ ဘာလဲလို့ ကျွန်မ စဉ်းစားပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ကူးထဲမှာ ပထမဆုံး ပေါ်လာတဲ့ အတွေးကတော့ လှအောင်လုပ်တဲ့ နည်းရယ်လို့ ပုံသေကားကျ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဘယ်အလှပြင်နည်း စာအုပ်တွေကိုပဲ ဖတ် ဖတ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို လှအောင်လုပ်တဲ့ ပုံသေကားကျနည်းရယ်လို့ ရှာလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ လှအောင်လုပ်တဲ့ နည်းဟာ ကျွန်မတို့ ထင်သလို လွယ်တဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်ရှုပ်ထွေး ခက်ခဲတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဟာ အလှကို အရေးတကြီးထားရတဲ့ လုပ်ငန်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝဟာ 'ရှုပ်ကို ဗန်းပြပြီး ထမင်းစားရတဲ့ ဘဝ' ဖြစ်လေတော့ ကျွန်မမှာ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင်ခန်းစာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ အများကြီးရခဲ့ပါတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ရှင်တို့ အတွက် အကူအညီရလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီစာကို ဖတ်ပြီး ရှင်တို့ မှာ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ် ပေါ်လာတယ်ဆိုရင်၊ ရှင်တို့ ရဲ့ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ပင်ကိုအလှကို ပြန်လည်တွေ့ရှိ လာပြီဆိုရင်၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် အလှပြင်နည်းတွေကို တွေ့လာတယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်ကို ရေးရကျိုးနပ်ပြီလို့ ကျွန်မ ယူဆပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်မသိတဲ့ အကြောင်းလောက်ကိုပဲ ကျွန်မ ရေးပြုပါမယ်။ အသားဖြူတဲ့ မိန်းကလေးတွေမှာ အိုင်းရှဲ့ဒီးကို ဘယ်လိုအရောင်

သုံးရမယ်၊ ရင်ပြားချပ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေမှာ ဘယ်လို
ဘလောက်စ်အင်္ကျီမျိုး ဝတ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ကျွန်မ မပြောလိုပါဘူး။
ပြောလည်း မပြောတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မလုပ်ငန်းမှာ အလှနဲ့ ပတ်
သက်လို့ ကျွန်မ ဘယ်လို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရတယ်၊ ကျွန်မ အတွေ့အကြုံ
အရ အလှဆိုတာ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာတွေကိုလောက်ပဲ ကျွန်မ ပြော
ပါမယ်။ အမျိုးသမီးအားလုံး စိတ်ဝင်စားမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို
ကျွန်မ ကြိုးစားပြီး ရေးသွားပါမယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အလှပြင်နည်းတွေ၊
ဘယ်လို အလှပြင်သင့်တယ် ဆိုတာတွေကို အခါအားလျော်စွာ
ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ဒီစာအုပ်ဟာ အလှပြင်နည်း စာအုပ်တစ်အုပ်
တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်မ ရေးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့
မိန်းမဟာ ဘယ်လိုလှတယ်ဆိုတာကို ရင့်ကျက်တဲ့ ဒုတိယအမြင်နဲ့
ပြန်ကြည့်နိုင်အောင် ရည်ရွယ်တာပါ။

လှတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ အလှဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရင့်ကျက်တဲ့
အမြင်နဲ့ ပြန်ကြည့်နိုင်ဖို့ အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်မ ရေးရခြင်းပါ။ အ
လှဆိုတာဟာ ဆယ်ကျော်သက်များ ပါးကလေးတွေ ရွန်းစိုဝင်းလက်နေ
တာမျိုးကို ခေါ်တာလား၊ ဒါမှ မဟုတ် နှာတံမလှတာကို လှအောင် မိတ်
ကပ်တွေနဲ့ ပြင်တာမျိုးကို ခေါ်တာလား၊ ကျွန်မကတော့ ဒါတွေကို အလှ
ရယ်လို့ မယူဆချင်ပါဘူး။ အလှဆိုတာဟာ ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေ
အားလုံးမှာ ရှိကြတဲ့ အရည်အချင်းတွေအပေါ်မှာ တည်နေတာပါ။ နှစ်လို
စရာကောင်းတာ၊ မြူးထူးရွှင်လန်းတာ၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတာ၊ ကိုယ်နဲ့ လို
က်အောင် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲလို့ စိတ်ကူးရှိတာ၊ ဒါတွေဟာ ကျွန်မ
တို့ မိန်းမသားတိုင်းမှာ ရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေပါ။ ဒီအရည်အချင်းတွေ
ရှိရင် ဘယ်သူမဆို လှအောင် လုပ်နိုင်တာချည်းပါပဲ။

အလှလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ဓာတ်ပြိုင်နက် ကျွန်မတို့ မျက်စိထဲမှာ အသား

အလှဆီတွေ၊ ဆံပင်ပြင်နည်းတွေ၊ မျက်တောင်ကျော့ဆေးတွေ စတဲ့ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်တွေကို မြင်လာတတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီအရာတွေဟာ အလှပြင်တဲ့ နေရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာလည်း သည့်ထက်သည် လှအောင်၊ သည့်ထက်သည် စွဲမက်စရာကောင်းအောင် ဒီပစ္စည်းတွေကို သုံးကြတာပါပဲ။ ဒီနည်းတွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်မ အဓိကထားပြီး ရေးမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့ ဒါတွေမဟုတ်ပါဘူး။ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ တစ်ခါမှ မစဉ်းစားခဲ့မိဖူးတဲ့ အမြင်သစ်တစ်ခုပါ။ ဒီအမြင်သစ်ဟာ အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်၊ ရုပ်ရည်ရှုပကာ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ တွေ့ရှိထားတဲ့ အမြင်သစ်ကတော့ ရုပ်ရည်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားတွေပေါ်ကို အလေးပေးကြည့်တဲ့ အမြင် မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကို အသားပေးကြည့်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် အဆင်းကို အသားပေးကြည့်တဲ့ အမြင်မဟုတ်ပါဘူး။ အချင်းကို အသားပေးကြည့်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်တို့ ဟာ ရှင်တို့ ရဲ့ ခရင်မ်ပတ်ဖ်ကို အသုံးချသလို စိတ်ကိုလည်း အသုံးချမယ်ဆိုရင် အရင်ကထက် ဆထက် ထမ်းပိုး ပိုပြီး အမှန် လှလာပါလိမ့်မယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေတုန်းကတော့ ကျွန်မတို့ တစ်တွေဟာ မိတ်ကပ်တွေ၊ ဆံပင်တွေကို အင်မတန်သဘောကျလို့ ဒါတွေကြည့်ပြီး ပီတိဖြစ်ခဲ့ကြသပေါ့။ တကယ်တော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ ကျွန်မတို့ အဖို့ လောကအသစ်၊ ကမ္ဘာအသစ်ပါ။ မိန်းမဘဝဆိုတဲ့ ဂုဏ်ထူးဆောင်တံဆိပ် အမှတ်အသားပါ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မတို့ ဟာ မှန်ရှေ့မှာ နာရီပေါင်းများစွာ ထိုင်ပြီး အလှပြင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကလေး နည်းနည်းထောက်လာလို့ ခေတ်ပြောင်းလာရော ကျွန်မတို့ ဟာ င

ယံငယ်တုန်းကလို မှန်တင်ခုံရှေ့မှာ အကြာကြီးထိုင်ပြီး အလှမပြင်နိုင်
တော့ဘူးလေ။ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဆေး အရောင်သစ်ကလေးကို ဆိုးပြီး ဆံပ
င်ပုံစံအသစ်က ပြင်လိုက်တာလောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။ ကျွန်မတို့ အမြင်
တွေဟာလည်း ပုံသေဖြစ်သွားပြီ။ ကျွန်မတို့ ဟာ တခြားကိစ္စတွေကို စိ
တ်ဝင်စားစပြုလာကြတယ်။ ဈေးရောက်လို့ အဝတ်အစားသစ်ကလေး
ဝယ်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ရောက်လို့ ဆံပင်ပုံစံ အသစ်
သွင်းတော့မယ် ဆိုရင်တောင်မှ ဒီလိုလေး ပြင်လိုက်ရင် မဆိုးပါဘူး။ ဒါ
လေးဝတ်လိုက်ရင် လိုက်သားပဲလို့ သာမန်လောက်သာ စဉ်းစားပြီး သ
ဘောကျတယ်ဆိုရင်ပဲ ကောက်ကက်ဝယ်လိုက်ကြတယ်။ ဆံပင်ပုံစံကို
လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ကောင်းသားပဲဆိုပြီး ကိုယ်နဲ့ လိုက်၊ မလိုက် မစဉ်း
စားတော့ဘဲ သူများ ခေါင်းပေါ်မှာ ကြည့်ကောင်းတာနဲ့ ကိုယ်ကလည်း
လိုက်လုပ်လိုက်တယ်။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ င
ယ်ငယ်တုန်းကလို ယူဆနေသေးလို့ ပဲ။ သူများ တွေ ပြင်ရင်တောင် လှ
သေးတာ၊ ငါပြင်ရင်လည်း လှမှာ ပဲ။ သူများ တွေ ဝတ်ရင်တောင် လှ
သေးတာ၊ ငါဝတ်ရင်လည်း လှမှာ ပဲဆိုတဲ့ ကလေးစိတ်မပျောက်သေး
တာကို ပြနေတယ်။ အလှဆိုတာ နည်းနာတစ်ရပ်၊ နိဿရည်းတစ်ခုလို့
ထင်နေကြတယ်။ အသက်တွေက ကြီးလာတယ်။ အတွေးအခေါ်က
တော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေလို တွေးတုန်း၊ ခေါ်တုန်း ရှိကြသေးတယ်။
ဘာမှ တိုးတက်ပြောင်းလဲမလာကြဘူး။

ကျွန်မကတော့ ဒီလို မဖြစ်ဘူး။ ကျွန်မတို့ ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွ
ယ်က လွန်မြောက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အလှကို အသစ်ပြန်ပြီး
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုလာတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်တယ်လေ။ ရင့်ကျက်တဲ့
အလှဟာ နုပျိုတဲ့ အလှနဲ့ တခြားစီမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ရင့်ကျက်တဲ့ အ
လှကို တွေ့ချင်ရင် ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်ရှုထောင့်ကိုလည်း ပြောင်းရပေလိ

မ့်မယ်။ နုနယ်ပျိုမျှစ်တဲ့ အလှဆိုတာ သူ့ဘာသာ ရှိနေတာ။ ကိုယ်က သိ
တာ မဟုတ်ဘူး ။ ဒါပေမဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အလှကျတော့ ကိုယ်က သိရ၊ နား
လည်ရတယ်။ ခက်လည်း ခက်ခဲတယ်။ အားလည်း ထုတ်ရတယ်။ ပိုခ
က်ခဲပြီး ပိုပြီးလည်း ကြွယ်ဝတယ်။

အလှဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ အလွန်အဖိုးတန်ပါတယ်။ ဒါကို
ဘာမှ အငြင်းပွားစရာ မရှိပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အားလုံးဟာ အလှကို
တန်ဖိုးထားတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ အသက်ရှင်နေကြရတာပဲ မဟု
တ်လား။ လှတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ သူတွေကို အမြတ်တနိုးထားနေကြရတာ
ပဲ မဟုတ်လား။ ရုတ်တရက် ကြည့်ရင်တော့ လောကကြီးဟာ တရားတ
ယ်လို့ မထင်ရဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလှဆိုတာ ဘာလဲ။ အလှဟာ ရှင်တို့
ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပါသလဲဆိုတာကို
သေသေချာချာ နားလည်ရင်တော့ လောကကြီးကို အဆိုးဆိုးတော့မှာ မ
ဟုတ်ပါဘူး။ ဪ...ဒါကြောင့် အလှဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တာကိုး။
ဒါကြောင့် လှတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ လူတွေကို အားပေးကြတာကိုးလို့ သ
ဘောပေါက်ရမှာ ပါ။

တစ်ခါတုန်းက သတင်းစာဆရာတစ်ယောက်က ကျွန်မကို ပြောဖူး
တယ်လေ။ ကျွန်မပါးစပ်က ပြလွန်းသတဲ့ ။ နှာခေါင်းကလည်း
ရှည်လွန်းသတဲ့ ။ မေးကလည်း ရှည်၊ နှုတ်ခမ်းကလည်း ထူလွန်းသတဲ့ ။
ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေအားလုံးကို ပေါင်းစပ်ကြည့်လိုက်တော့လည်း လှနေပြ
န်ရောတဲ့ ။ သူပြောတယ်။ ဒီလို ပြောလိုက်တဲ့ အတွက် ရှင်တို့ ကို
ကျွန်မကြားဝါပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလှဆိုတာဟာ စံပြအလှ၊
တုနိုင်းလွတ်တဲ့ အလှဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတာကို ထင်ရှားအောင် ပြောပြ
တာပါ။ ကော့စမတ်တစ်တွေ၊ မိတ်ကပ်တွေ၊ ဆံပင်အလှပြင်တာတွေ၊
လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ အစားအသောက်ကို လျှော့စားတာတွေနဲ့ ဘာမှ မပ

တ်သက်ဘဲနဲ့ လည်း အလှကို လေ့လာနားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်လာရင် အလှပြင်ပစ္စည်းနဲ့ နည်းတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့ အဓိကအရာတွေမဟုတ်ဘဲ သာမညအရာတွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့် မိန်းတစ်ယောက်ကို လှတယ်လို့ ထင်သလဲလို့ လူခြောက်ယောက်ကို မေးကြည့်ရင် အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်လာလိမ့်မယ်။ တချို့က သူ့အပြုံးကြောင့် တချို့က နူးညံ့ရွန်းလဲနေတဲ့ ဆံပင်ကြောင့် လှတာ (ဆံပင်၏ ကောင်းခြင်း)၊ တချို့က ကြည်စင်ရွန်းစိုနေတဲ့ အသားကြောင့် လှတာ၊ (အသားအရေ၏ ကောင်းခြင်း) လို့ အမျိုးမျိုး ပြောကြလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ကောင်းခြင်း ငါးဖြာကြောင့် မိန်းမတွေ လှကြတာပါပဲ။ မိန်းမတိုင်းဟာ ကောင်းခြင်းငါးဖြာနဲ့ ပြည့်စုံချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအဖို့ တော့ အလှဆိုတာဟာ ဒီလောက်နဲ့ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီထက် ပိုတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

“ကွယ်၊ အလှဆိုတာဟာ အရေပြားပေါ်မှာ သာ ရှိတာပါ” ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ အလားတူ စကားပုံတွေကို ရှင်တို့ ကြားဖူးကောင်း ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကို ရှင်တို့ ယုံချင်မှ လည်း ယုံကြည်ကြလိမ့်မယ်။ ရှေးလူကြီးတွေက စိတ်ဖြေတဲ့ သဘောနဲ့ ပြောခဲ့တဲ့ နိတိစကား။ ဒါမှ မဟုတ် အရုပ်ဆိုးတဲ့ သမီးကို အမေက နှစ်သိမ့်အားပေးတဲ့ စကားရယ်လို့ ထင်ကောင်း ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစကားဟာ သာမန် ပေါ့ပေါ့ပြောတဲ့ စကားမဟုတ်ဘဲ လေးနက်တဲ့ စကားဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မ ယုံတယ်လေ။ ကျွန်မဟာ အလှကို အသေးပေးရတဲ့ လုပ်ငန်းမှာ နှစ်ရှည်လများ လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးလေတော့ ကျွန်မရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ဒီစကားဟာ တယ်မှန်တဲ့ စကားပါလားလို့ ကျွန်မ သဘောပေါက်လာတယ်။

ကိုယ့်အတွေ့အကြုံကိုပဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လေ။ ကိုယ်သိတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို မျက်စိမှိတ် စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ အဲဒီအခါမှာ အလှဆုံးထင်ရတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ရဲ့ ပုံဟာ မကြာခဏ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့ ဟာ လှတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြင်ဆင်တတ်လို့ စွဲမက်စဖွယ် ကောင်းနေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မယုံရင် အဲဒီမိန်းမတွေနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါကျတော့ သေသေချာချာ ကြည့်စမ်းကြည့်လေ။ ဆံပင်တို့ ၊ မျက်လုံးတို့ ၊ အသားအရေတို့ ၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်တို့ ကြောင့် လှတာမဟုတ်ဘဲ တခြားအကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်စိတ်မှာ လှတယ်လို့ ထင်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရလိမ့်မယ်။ တချို့များ နှာခေါင်းနည်းနည်းပွနေတာ၊ မျက်ပေါက် နည်းနည်းကျဉ်းနေတာ၊ အသားအရေ ကြည်ကြည်လင်လင် မရှိတာကိုတောင် တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှင်အပါအဝင် လူတော်တော်များများကတော့ လှတယ်လို့ ပဲ ထင်နေကြလိမ့်မယ်။

ဒီခေတ်မှာ အလှပြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဟာ တော်တော်လည်း ကြီးကျယ်ပြီး တော်တော်လည်း ဝင်ငွေကောင်းကြတယ်။ ကောင်းမှာပေါ့၊ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေက တုကျွန်းလွတ်တဲ့ အလှ၊ စံပြအလှဆိုတာ ရှိတယ်လို့ ထင်နေကြတာကိုး။ ဘယ်မှာ မကောင်းဘဲ နေပါ့မလဲ။ ဒီလိုမှ အယုံအကြည် မရှိရင် လည်း ဘယ်အမျိုးသမီးက လာပြီး အလှပြင်ပါတော့မလဲ။ ဒီတော့ အမျိုးသမီးပေါင်းစုံက အလှပြင်ဆိုင်တွေ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းကောင်းလွန်းလို့ ရာသီတိုင်းလုပ်တဲ့ ဖက်ရှင်ပြပွဲတောင် ခပ်အအ ဖြစ်သွားကြတယ်။ ဖက်ရှင်ပြပွဲတွေ လုပ်ရတာက ငွေကုန်ကြေးကျများ တယ် မဟုတ်လား။ ဟော...အလှပြင်ဆိုင်ကတော့ လွယ်တယ်။ ကိုယ်ပြင်ချင်တယ်ဆိုရင် သွားပြင်လိုက်ရုံ။ ဖက်ရှင်ကုမ္ပဏီ

တွေကဆိုရင် သူတို့ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဆေး ဘယ်လောက်ကောင်းကြောင်း
ကြော်ငြာတော့ လုပ်နေရဦးမယ်။ အလှပြင်ဆိုင်ကျတော့ ဒါတွေ မလို
တော့ဘူး။ ဒီနှစ်မှာ နှုတ်ခမ်းတွေ အရောင်ဟာ ခပ်ဖျော့ဖျော့ ထားသင့်
တယ်လို့ တစ်ခွန်းတည်းပြောလိုက်ရင် ပြီးတာပဲ။ ကျွန်မတို့ မိန်းမတွေ
လိုက်ထားကြတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ဖက်ရှင်လောကဆိုတာကလည်း တ
စ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆန်းနေတာ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ မနှစ်က အဝတ်အ
စား ဖက်ရှင်အသစ်နဲ့ ဝတ်ပြတဲ့ မိန်းကလေးဟာ အဲဒီတုန်းက လှတယ်
လို့ ထင်ရပေမယ့် ဒီနှစ် အသစ်အဆန်းတွေ ပေါ်လာတော့ ကြည့်လို့ မလှ
တော့ဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖက်ရှင်ပြပွဲတွေဟာ ခေတ်တိမ်
သွားပြီး အလှပြင်ဆိုင်တွေ ကြီးပွားလာတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်တယ်လေ။

ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်မ အမြင်မှာ တော့ စံပြအလှ၊ တုကျန်းလွတ်
တဲ့ အလှဆိုတာ တံလျှပ်ပမာလို့ ပဲ ထင်မိတယ်။ ရှင့်မျက်နှာပုံသဏ္ဍာန်နဲ့
လိုက်အောင် ဆံပင်ကို ပြောင်းပြင်တာ၊ ညအိပ်ရာဝင် ခရင်မိအသစ်တစ်
ခု၊ အိုင်းရှဲ့ဒိုးအသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းသုံးတာ၊ အပ်ချုပ်ဆိုင်က ပုံသစ်ကို
နောက်ဆုံးပေါ် ပုံသစ်ကို မှာ ချုပ်တာ စတဲ့ အရာတွေဟာ ရှင်တို့ ရဲ့ ရုပ်
ကို ပြောင်းကောင်း ပြောင်းစေပါလိမ့်မယ်။ လှကောင်း လှစေပါလိမ့်မ
ယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ ခေတ်မီရုံပဲ ရှိမှာ ပဲ။ တကယ့်အလှ ဆိုတာကတော့
ခေတ်မီတာ၊ ခေတ်ဆန်တာ သက်သက်တင် မကဘူးလို့ ကျွန်မ ထင်ပါ
တယ်။ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ စာအုပ်တွေထဲမှာ ရှင်တို့ တွေ့နေရတဲ့ အမျိုးသမီးပုံ
တွေ၊ ဘာတွေဟာ ကြည့်လို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလှဆိုတာဟာ
ဒီလောက်တင် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ နားလည်ထားသင့်တယ်လို့
ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဒါကိုနားလည်ရင် မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ
ဘာကြောင့် လှတယ်ဆိုတာကို ရှင်တို့ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မ
ယ်။ ဒီလို သဘောပေါက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်လှအောင် ဘယ်

လို ပြုစုမွေးမြူ ပျိုးထောင်ရတယ်ဆိုတာလည်း သိလားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

ကောင်းပြီ၊ ဒါဖြင့် ရှင်ဟာ တကယ်လှချင်သလား။ တကယ်လှချင်တယ်ဆိုရင် အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင် အသိအမှတ်ပြုရမယ့် အချက်နှစ်ချက် ရှိတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ အလှဟာ ရှင် လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် လှတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ မိန်းမတွေလိုပဲ ရှင်လှနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့ ပါပဲ။ ဒုတိယအချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှအောင်ပအောင် ပြင်တာဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်၊ အချိန်ပေးသင့်တဲ့ အလုပ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ ပါပဲ။

ဒီတော့ ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ အလှဟာ ငါ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်လက်ခံဖို့ အတွက် ရှင်မှာ မာနရှိရလိမ့်မယ်။ သူများ တောင် လှနိုင်ရင် ငါ့ရောဘာကြောင့် မလှနိုင်ရမှာ လဲဆိုတဲ့ မာနမျိုး ရှိရလိမ့်မယ်။

မာနနှင့် အလှ

မာနဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ကျွန်မ ပြောချင်တာက အလှမာန်ကို ပြောခြင်းပါ။ မာနဆိုတာ ဘာလဲ၊ မာနဆိုတာ ကိုယ့်ရုပ်ရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးတာကို မာနလို့ ခေါ်တယ်လို့ မကြာခင်က တစ်နေရာမှာ ကျွန်မ ဖက်လိုက်ဖူးပါတယ်။ အဲဒီစာကြောင်းကို ဖတ်လိုက်ရတော့ ဪ၊ ဟုတ်ပေသားပဲလို့ သာမန်လောက်ပဲ အောက်မေ့လိုက်ပါတယ်။ ထူးထူးထွေထွေ၊ လေးလေးနက်နက်တော့ မစဉ်းစားခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အနက်ဖွင့်ချက်ကို နောင်မှာ ကျွန်မ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားတဲ့ အခါကျတော့ စဉ်းစား လိုက်လေလေ အလွန်အရေးကြီးတဲ့

အမှားကြီးတစ်ခု ပါနေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ သဘောပေါက်လေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ကြလေ၊ မာနဆိုတာဟာ လွဲမှားတဲ့ အရာလို့ ကျွန်မတို့ သိထားခဲ့ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ သူပြောတဲ့ အတိုင်းဆိုရင် ကျွန်မတို့ မှာ မာနထားမှ ၊ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ့်ရုပ်ကို လှတယ်လို့ ဘဝင်မြင်တော့မလို ဖြစ်နေတယ်။ မာန မရှိရင် ၊ မာနမထားတတ်ရင်၊ ဒါကို ပြောင်းပြန်ပြောရရင် မာနထားရင် ကျွန်မတို့ ရုပ်ရည်ဟာ မလှတော့ဘူးဆိုတဲ့ သဘောကို ရောက်မနေဘူးလား။ ကောင်းပြီ ၊ ဒါဖြင့်ရင် ကျွန်မတို့ လှတယ်၊ မလှဘူးဆိုတာကို လူတွေက ဝိုင်းဆုံးဖြတ်တာကို ကျွန်မတို့ လက်ခံသလား။ သူတို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုရော အမှန်လို့ ကျွန်မတို့ ယူဆသလား။ ကျွန်မတို့ ကို လှတယ်။ သို့မဟုတ် မလှဘူးလို့ လူတွေက ပြောလာရင် သူတို့ ပြောသမျှကို ကျွန်မတို့ က လက်ခံရတော့မှာ တဲ့ လား။ ဒီလို လူပြောတာကို လက်ခံရင်တော့ မမှန်ဘူးလို့ ကျွန်မ ထင်တာပဲလေ။

တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ ဟာ ဘဝမှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံဖို့ လိုတယ်။ လက်တွေ့ကျဖို့ လိုတယ်။ ရှင်ဟာ ကားမောင်း မကျွမ်းကျင်လို့ ရှိရင် သူများ ရဲ့ ရိုးစိန်ရိုက်ကား အသစ်ကြီးကို ဘယ်မှာ ငှားပြီး မောင်းလို့ ဖြစ်ပါ့မလဲ။ သီချင်းမဆိုတတ်ရင် ကိုယ့်အသံပြကြီးနဲ့ သူများကို ဘယ်မှာ နှိပ်စက်လို့ ကောင်းပါ့မလဲ။ ဒါပေမဲ့ သူများ ဘာတွေပဲ ပြောနေနေ၊ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်နည်းနဲ့ ကိုယ်လှနေတယ်လို့ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိရလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သဘောက ဘာလဲ၊ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ လှချင်ရင် မာနတော့ ထားရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်တစ်လုံးတော့ ရှိရလိမ့်မယ်။ ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဒီလို ထင်တစ်လုံးရှိတာဟာ တော်တော်စိတ်ကုန်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်စရာပါပဲ။ မလှတဲ့ ကိုယ့်ရုပ်ကို လှတယ်လို့

ဘယ်မှာ ဇွတ်အတင်း အထင်ခံချင်ကြပါမလဲ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ယူပြီး ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီအခါမှာ ရှင်တို့ သဘောပေါက် လာပြီး ကျွန်မနဲ့ သဘောတူလာလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကျွန်မ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ပြေပြစ်ကျနရုံနဲ့ လှတယ်လို့ မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ကျနပြေပြစ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ ကျွန်မတို့ တင် မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါမ ကျောက်ဆစ်ရုပ်တွေဟာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပြေပြစ်ကျနကြတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ခေါမကျောက်ဆစ်ရုပ်ဟာ အေးစက်နေတယ်၊ နွေးထွေးလှိုက်လှဲခြင်း မရှိဘူး၊ စွဲလမ်းစရာ မကောင်းဘူး၊ လှပတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်မလာဘူး။ ဒီတော့ စာတွေထဲမှာ ပါတဲ့ ကောင်းခြင်းငါးဖြာညီရုံနဲ့ လှတယ်လို့ မခေါ်ဘူး။ စွဲလမ်းစရာမကောင်းဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုဟာမျိုးကို လှတယ်လို့ ခေါ်မလဲ။ ဘယ်လိုဟာမျိုးကို စွဲလမ်းစရာကောင်းတယ်လို့ ပြောမလဲ။ လှတာနဲ့ မာနဆိုတာနဲ့ ဘာဆိုင်သလဲ။

ဒီတော့ ရှင်တို့ သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လှတယ်လို့ ဆိုတဲ့ မိန်းမတွေကို ကြည့်စမ်းပါ။ ရှင်တို့ တစ်တွေ အာရုံစိုက်ခံရတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ရုပ်တွေကို ကြည့်စမ်းပါ။ ရှင်တို့ တစ်တွေ အားကျတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ပုံတွေကို ကြည့်စမ်းပါ။ ရှင်တို့ ဘာကို တွေ့ရမလဲ။ သူတို့ အားလုံးဟာ သူတို့ ကိုယ် သူတို့ လှတယ်လို့ ထင်နေကြတဲ့ မိန်းမတွေဆိုတာ ရှင်တို့ သိလာကြလိမ့်မယ်။ သူတို့ ဟာ သူတို့ ဘာသာ သူတို့ လှကြောင်းကို အသစ်ပြန်လည် တွေ့ရှိလာကြသူတွေ၊ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကြောင့် သူတို့ မျက်နှာတွေ၊ အမူအရာတွေက ကြည်နူးနှစ်သိမ့်မှုအရောင် ဖြာထွက်နေသူတွေဆိုတာကို ရှင်တို့ တွေ့လာကြရလိမ့်မယ်။ သူတို့ ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား၊ သူတို့ ရဲ့ ရူပ

ကာ၊ သူတို့ ရဲ့ ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုတွေဟာ စင်းလုံးချော ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဟာကြည့်လို့ ကောင်းနေတယ်။ လှနေတယ်။ သူတို့ ရုပ်ချောတယ်။ လှတယ်ဆိုတာကို သူတို့ ဘာသာသူတို့ တကယ်ယုံကြည်နေကြတယ်ဆိုတာ ရှင်တို့ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်တဲ့ အထင်ဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ကို ပိုပြီး လှလာစေပါကလားဆိုတာ ရှင်တို့ ချက်ချင်း သဘောပေါက်လာကြလိမ့်မယ်။

ကျွန်မ ရုပ်ရှင်လောကထဲကို ဝင်တဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မကို သစ်ကုလားအုတ်လို့ နောက်ပြောင်ခေါ်ကြတယ်။ ကျွန်မက အရပ်ကြီး ကလန်အလားနဲ့ ကိုးရိုးကားရားကြီးကိုး။ ကျွန်မကို ဘယ်သူကမှ လှတယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဟာ မာနကြီးတယ်ဆိုတာကိုတော့ သူတို့ ချက်ချင်းပဲ သိသွားကြတယ်။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို သိသွားတော့ သူတို့ ကလည်း ကျွန်မကို အထင်ကြီး လေးစားသွားကြတယ်။ ပြီးတော့လည်း အရပ်ရှည်လို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်လေ။ သူ့မှာ တစ်ချိန်လုံး သူအရပ်ရှည်တာကို တွေးတွေးပြီး စိတ်ညစ်နေတာနဲ့ ဘာမှ ကို လုပ်လို့ မအောင်မြင်တော့ဘူး။ လူတောထဲကို တိုးရင် သူ့အရပ်ကြီးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ချင်သတဲ့ ။ စိတ်ညစ်မှာ ပေါ့။ သူ အရပ်ရှည်တာကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတာကိုး။ ဒီတော့ လူတွေကလည်း ဒါကိုပဲ သတိပြုမိနေကြတော့တာပေါ့။ သူ့ခမျာ မျက်နှာကလေးတော့ လှပါရဲ့ ။ ချစ်စရာကောင်းပါရဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ သူအရပ်ရှည်တာကို တွေးပြီး စိတ်ညစ်နေတဲ့ အတွက် သူ့ရုပ်လှတာဟာ လူတွေရဲ့ အမြင်မှာ ပေါ်မလာတော့ဘူး။ ဒီတော့ သူ့အနေနဲ့ ဒီစိတ်ဓာတ်ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဒီလို ဖျောက်ဖျက်မပစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် သူဟာ လူတွေရဲ့ အမြင်မှာ ဘယ်တော့မှ ချစ်စရာ၊ စွဲမက်စရာကောင်းတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

ဒီတော့ မာနအကြောင်းကို ပြန်ကောက်ကြရအောင်။ မာနဆိုတာ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်နေတာကို ခေါ်ရင် ကျွန်မတို့ လည်း အဲဒီမာနမျိုးကို ထားကြည့်လိုက်ကြတာပေါ့။ အောက်တန်းကျပြီး မနာလို ဝန်တိုဖြစ်တတ်တဲ့ မာနမျိုးတော့ မဖြစ်ရဘူးပေါ့။ ငါလည်း သူများ လို လှတာပါပဲဆိုတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ မာနမျိုး ဖြစ်ရပေမှာ ပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လှတယ်။ ဒီအလှဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ထားသင့်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ မစွန့်လွှတ်သင့်တဲ့ အပြင် အဲဒီစိတ်ဓာတ်၊ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကို ပိုးမွေးသလိုကြီးပြင်းလာအောင် မွေးမြူသင့်ပါတယ်။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း။ အေးဆေးတည်ငြိမ်ခြင်း၊ ပြုမူပြောဆိုဟန် လှခြင်း စတဲ့ အရာတွေဟာ သန့်ရှင်းကျန်းမာတဲ့ မာနထဲမှာ အကျုံးဝင်နေတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ နောက်အခန်းများမှာ အဲဒီမာနတရားကို ဘယ်လို မွေးမြူရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ အကျယ်ပြောပါဦးမယ်။ ခုလောလောဆယ်မှာ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်တဲ့ မာနတရားဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာလောက်ကိုပဲ ကျွန်မ ပြောချင်ပါသေးတယ်။

ကျွန်မဟာလည်း အခြားသော မိန်းမများ လိုပဲ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကိုယ့်အလှကို ရုတ်တရက် ရှာလို့ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီတုန်းကတော့ အသက်လည်း ငယ်သေးတယ်။ အသက်ငယ်တော့ မာနကလေးကလည်း ရှိနေသေးတယ်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး လုပ်မယ်ကြံတော့ အဲဒီမာနကလေးက ကျွန်မကို ဘယ်လိုအကျိုးပြုသွားတယ် ဆိုတာကလေးကို ကျွန်မ ဖော်ပြပါ့မယ်။ ရုပ်ရှင်ရိုက်မယ်ဆိုတော့ ကျွန်မကို ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာများ နဲ့ ဓာတ်ပုံဆရာများက စကရင်းဘတ်စ်လို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်ပုံအစမ်းရိုက်ကြည့်ကြတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မဟာ တောသူ ကောင်မ

လေးတစ်ယောက်ပါ။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ သိတယ်။ အခြား ဘာကိုမှ မသိပါဘူး။ ဒါနဲ့ ရုပ်ပုံအစမ်းရိုက်ကြည့်ကြတယ်။ ရိုက်ပြီးတိုင်းလည်း အားလုံးကပဲ တစ်မျိုးတည်းသော ထင်မြင်ချက်ကို ပေးကြတယ်။ ဟာ၊ ဒီကောင်မလေးရုပ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မင်းသမီးဖြစ်မယ့် ရုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ နှာခေါင်းကလည်း ရှည်တယ်၊ တင်ပါးကလည်း ကြီးလွန်းတယ်တဲ့ ။ ကဲ ဒီတော့ ကျွန်မ ဘယ်နှယ်လုပ်ရမှာ လဲရှင်။ နှာခေါင်းရှည်တယ်ဆိုတော့ အမေက မွေးထားတဲ့ ဒီနှာခေါင်းကြီးကို ဖြတ်ပစ်ရမှာ တဲ့ လား။

အဲဒီတုန်းက ကျွန်မမှာ ဆင်းရဲလိုက်တာကလည်း လွန်ပါရော။ ဆင်းရဲလွန်းလို့ အလုပ်ကလေးတစ်ခုကို ရချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ပြောတဲ့ စကားတွေကိုတော့ ကျွန်မ တစ်လုံးမှ နားမဝင်ဘူးရှင်။ ကိုယ့်မာနနဲ့ ကိုယ်ကိုး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်တာပေါ့။ ခုမှ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်မဟာ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ မာနမျိုးနဲ့ မာနကြီးခဲ့တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ နဂိုရုပ်အတိုင်း သူတို့ သုံးချင် သုံး၊ မသုံးချင်လည်း နေပေါ့လို့ ကျွန်မ တင်းနေလိုက်တယ်။ အရွေးမခံရရင်လည်း မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ ဒါပေမဲ့ ကံကောင်းချင်တော့ ကျွန်မဟာ အဲဒီတုန်းက ရောမက ရုပ်ရှင်ဆရာတွေ မျက်စိကျနေတဲ့ ရုပ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ အရှိကို အရှိအတိုင်း နေပြလိုက်တဲ့ အတွက် အပယ်မခံရဘဲ အရွေးခံခဲ့ရတယ်လေ။ အဲဒီတုန်းကတော့ သိလို့ ၊ နားလည်လို့ ဒီလိုတင်းခံနေခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ အလိုလို ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အခု ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်တဲ့ မိန်းမများ ဟာ နောက်ဆုံးမှာ တခြားသူတွေကိုလည်း အဲဒီလို ထင်လာအောင် လှုပ်နှံခွမ်းရှို့တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာပါတယ်။ စော

စောက ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ အရပ်ရှည်ရှည် မိန်းမလိုပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရပ်ဆိုးတယ်လို့ ထင်နေရင် တခြားသူတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ အထင် ရောက်စေနိုင်မယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

အလှပြင်ခြင်း

ဒီတော့ ရှင်တို့ က မေးလိမ့်မယ်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မာနထားရမယ် ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လှတယ်လို့ ထင်ရမယ်လို့ ရှင်ပြောတာကတော့ ဟုတ် ပါပြီ ဆိုဖို့သာ၊ ရှင်ပြောတဲ့ အတိုင်းလည်း ကျွန်မတို့ လုပ်ကြည့်ပါ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ လွယ်ပါ့မလား” လို့ ဆိုကောင်းဆိုကြလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှင် ဟာ ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်းလုပ်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှတယ်လို့ ထင်တာနဲ့ လှတော့မှာ လားလို့ သံသယဝင်နေရင်တော့ ကျွန်မပြောတဲ့ ကိစ္စဟာ ရှင့်အဖို့ တော်တော်ခက်နေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗေဒင်ဆရာကိုချည်း အား မကိုးဘဲ ကိုယ်ကလည်း အားထုတ်ဦးမှ ပေါ့ဆိုတဲ့ စကားလို ကိုယ်ကလည်း အထိုက်အလျောက် ပြုပြင်ပေးရတာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒု တိယအချက်အနေနဲ့ အလှပြင်တဲ့ အလုပ်ဟာ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်လုပ်ရ မယ့် အလုပ်လို့ ခံယူရမယ်လို့ အထက်မှာ ကျွန်မ ပြောခဲ့တာပေါ့။

အမယ်လေးတော်၊ ဒါများ အဆန်းလုပ်လို့ ၊ မိန်းမတိုင်းဟာ အလှပြင်ကြတာချည်းပဲ၊ ဒါများ သူပြောမှ တဲ့ လားလို့ ရှင်တို့ က ပြောကောင်းပြောကြဦးမယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ မိန်းမတိုင်း အလှပြင်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါပေမဲ့၊ မိန်းမတော်တော်များများ ဟာ အလှပြင်ကြတယ်ဆိုပေမယ့် အလှပြင်တဲ့ အလုပ်ဟာ အချိန်ကုန်တဲ့ အလုပ်၊ လူပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်လို့ ထင်နေကြပါတယ်။

ကျွန်မ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်းပဲ။ အားမထုတ်ရဘဲ၊ မပင်ပန်းဘဲ လှတယ်ဆိုတာ ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ ပဲ လှတယ်။ သူတို့ ကတော့

အားမထုတ်ရဘဲ လှမှာ ပေါ့။ နုပျိုရွှန်းသစ်ကဲ့ အရွယ်တွေကိုး။ အလှဖူး
တွေ ဖူးစအရွယ်ကိုး။ ချစ်စရာအရွယ်ကိုး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ကို မနာလိုဝ
န်တို့ မဖြစ်ပါနဲ့ ။ ကိုယ်ဟာ အားမထုတ်ရဘဲ၊ မပြင်မဆင်ဘဲ အမြဲလှနေ
တယ်။ မျက်နှာကလေးကို ဖုတ်ဖတ်နဲ့ တို့ ပတ်ရိုက်ပြီး တွေ့ရာ အဝတ်
အစားကလေး ကောက်ဝတ်လိုက်ရင် လှနေမှာ ပဲလို့ ထင်တဲ့ အထင်ဟာ
မရင့်ကျက်တဲ့ အမြင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအထဲမှာ စာနယ်ဇင်းတွေကလည်း အားမထုတ်ရဘဲ အလှပြုပြင်လို့
ရတယ်လို့ ရေးနေသားနေကြတော့ ပိုခက်ကုန်တာပေါ့။ ကျွန်မ တစ်ခါ
က ရုပ်ရှင်တစ်ခု ကြည့်ဖူးတယ်။ မိန်းမတစ်ယောက် အိပ်ရာက စော
စောထလာတယ်။ ဆံပင်ကလေးက လျော့ရီလျော့ရဲနဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ ကြည့်ရ
ဆိုးလောက်အောင် ပွယောင်းမနေပါဘူး။ မျက်နှာကလေးကလည်း ရွှန်း
စိုဝင်းပလို့ ။ မျက်တောင်တွေကလည်း မျက်တောင်ဆိုးဆေးမကူဘဲ ပ
ကတိအတိုင်းလို ကော့ပုံနက်မှောင်လို့ ။ နှုတ်ခမ်းတွေကလည်း ပကတိ
နှင်းဆီရောင် ပြေးလို့ ။ သဘောကတော့ အိပ်နိုးတမှုန့်တမှုန့်ဆိုတဲ့ စာလို
ပေါ့။ မိန်းမ လှ ၊ မလှ အိပ်ရာထ သွားကြည့်ဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။

ရှင်တို့ တော့ မသိဘူး။ ကျွန်မ အိပ်ရာထ ဆိုရင်တော့ ဒီလိုလှမှာ မ
ဟုတ်ဘူး လို့ ထင်တာပဲ။ ရှင်တို့ ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ နေမှာ ပါပဲလေ။
ခက်တာက ကျွန်မတို့ မိန်းမ တော်တော်များများ ဟာ လှချင်ပေမယ့် အ
လှပြင်ရတာကို အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းဖြစ်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တ
ချို့မိန်းမများကတော့ ကျွန်မတို့ တော့ ဒါတွေကို အချိန်ကုန်ခံ လုပ်မနေ
နိုင်ပေါင်လို့ တောင် ပြောင်ပြောင်ပဲ ပြောကြတယ်။ တွေ့ရာ အဝတ်အ
စားဟောင်းကြီးကို ကောက်ဝတ် လာပြီး နှုတ်ခမ်းနီနီဆိုးတောထောင်
အလှပိုလို့ ထင်ကြတယ်။ သူတို့ မှာ သူတို့ အကြောင်းနဲ့ သူတို့ ပြောကြ
ပေမယ့် ဒီသဘောထားဟာ မှားတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်တာပဲ။ ဒီတော့ ကျ

န်မတို့ ထားရမယ့် သဘောထားက အလှကို မြတ်နိုးတဲ့ အမြင်နဲ့ ကြည့်
သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အလှဟာ ကျွန်မတို့ မိန်းမတွေရဲ့ လက်တစ်
ကမ်းမှာ ရှိတယ်လို့ မြင်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ကောင်းအောင် ၊ လှအောင် လိုအပ်တဲ့ အချိန်
ကို ယူပြီး ပြင်ဆင်ပါ။ ဒီလို အချိန်ယူ ပြင်ဆင်ရတာကို မရှက်ပါနဲ့ ။ အ
လှပြင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှိသေလာအောင်၊ လေးစားမြတ်နိုး
လာအောင် လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မြတ်နိုးလာရင် အခြားသူများကလည်း ရှင်တို့ ကို မြတ်နိုးလာကြပါလိမ့်
မယ်။ ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့ အတွက် ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး အကုန်ကျခံမှ
၊ အချိန်အများကြီးယူမှ ၊ မိတ်ကပ်တွေ လိမ်းမှ ၊ အထည်အဆန်းတွေကို
ဝတ်မှ ၊ ဆံပင်ပုံကို မကြာခဏပြင်မှ လှတယ်လို့ ကျွန်မ ဆိုလိုတာ မဟု
တ်ပါဘူး။ အချိန်မကုန် လူမပင်ပန်းဘဲနဲ့ ၊ အချိန်တိုတိုကလေး ပြင်ရုံနဲ့
လှတဲ့ မိန်းမတွေအများကြီးကို ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခု စာအုပ်မှာ
လည်း ကျွန်မ အလှပြင်နည်းတွေကို ကျွန်မ ရေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ကျွန်မရဲ့ အလှပြင်နည်းဟာ ခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်လည်း မ
ကုန်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ထိုက်သင့်တဲ့ အားထုတ်မှုတော့ ပါရပါတယ်။ အား
ထုတ်မှုမပါဘဲနဲ့ ဘယ်သူမှ တော့ အလိုလို လှမလာကြပါဘူး။

ခုလောက်ဆိုရင် အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေးလေးနက်နက် သဘော
ထားဖို့ ၊ အလှကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မအောက်မေ့ဖို့ ကျွန်မ တိုက်တွန်းနေ
တာကို သဘောပေါက်လောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး
တဲ့ နောက်မှာ ရှင်တို့ ကိုယ်မှာ ဘယ်နေရာက လှသလဲ။ ရှင်တို့ ဘာလှ
သလဲ ဆိုတာကိုလည်း တွေ့ရှိလာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ မျှော်လင့်ပါတယ်။
အဲဒီအခါမှာ ရှင်တို့ ဟာ တကယ်လည်း လှအောင်၊ တကယ်လည်း ချော
အောင် လိုအပ်တဲ့ အားထုတ်မှုများကို လုပ်လာကြလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ

မျှော်လင့်ပါတယ်။

မိန်းမဘဝမှာ အလှကို လိုက်လံရှာဖွေရခြင်း၊ အလှကို မြတ်နိုးရခြင်း ဟာ အင်မတန် ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါ။ ပျော်လည်း ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ အပျင်းလည်း ပြေပါတယ်။ ဒါဟာ မိန်းမဖြစ် ရတဲ့ အရသာပါ။ အိုင်းရှဲဒိုးအသစ်တစ်ခုကို စမ်းသုံးကြည့်တာ၊ အင်္ကျီပုံ ဆန်းတစ်ခုကို ဝတ်ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံစံသစ်တစ်မျိုးနဲ့ ပြန်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ကောင်းမှန်းသိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရှင် တို့ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ၊ ခွန်အားတွေ တိုးလာပါလိမ့်မ ယ်။ အလှပြင်တာဟာ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ရစေပါတယ်။ ကျေနပ်မှုကိုလည်း ရစေပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ယုံကြည်မှု

၁၉၅၁ ခုနှစ်တုန်းက ကျွန်မဟာ 'ဟဲလားအင်ပင့်တိုက်' ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင် ကားကို ရိုက်နေပါတယ်။ ဒါရိုက်တာကတော့ ဂျော့ကူးကားပါ။ ဂျော့ကူး ကားဟာ 'မင်းသမီးရဲ့ ဒါရိုက်တာ' လို့ နာမည်ကြီးလေတော့ ကျွန်မက လည်း သူနဲ့ သိပ်ရိုက်ချင်နေပါတယ်။ ဂျော့ကူးကားဟာ ဇာတ်လိုက်တွေ မှာ သူများ တွေ မမြင်တဲ့ အရည်အချင်းကို မြင်တယ်။ အလှကို ကြည့်တတ်တယ်လို့ လည်း နာမည်ကြီးနေပါတယ်။ သူနဲ့ ရိုက်ရင်တော့ အဝတ် အစားတို့ ၊ မိတ်ကပ်တို့ နဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော် အချိန်ယူရမှာ ပဲလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ထင်သလောက်လည်း တော်တော်ကြေးများ ပါတယ်။ ဒါ ပေမဲ့ နောက်ကျတော့ ဂျော့ကူးကားအနေနဲ့ အလှဟာ မိတ်ကပ်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေပေါ်မှာ မတည်ဘဲ အခြားတစ်နေရာမှာ ရှိတယ်လို့ ယူဆ ထားသူ ဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်မ တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာခဲ့ပါ

တယ်။ တစ်နေ့တော့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကြရင်း သူက မင်းသမီးတစ်ယောက်
ဟာ ကိုယ့်အလှကို ဘယ်လိုပေါ်လွင်အောင် လုပ်ရကြောင်းကို ပြောပြပါ
တယ်။ သူပြောတဲ့ စကားကို ကျွန်မတစ်သက်မှာ မေ့တော့မှာ မဟုတ်ပါ
ဘူး။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ အလှဟာ အလကားပဲ” တဲ့ ။ “
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ အကျည်းတန်မှုက ပိုပြီး စွဲမက်စရာ
ကောင်းသေးတယ်။ မင်းသမီးတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြ
ည်မှုရှိရင် လှလာတာပဲ” တဲ့ ။

အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်မဟာ ဧည့်ခံပွဲတွေ၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကွင်းတွေမှာ ဖြစ်
စေ၊ ဒါမှ မဟုတ် လမ်းမှာ ဖြစ်စေ၊ ဂျော့ကူးကားရဲ့ စကားအတိုင်း ကျင့်
သုံးကြည့်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိထားတဲ့
အခါမှ ကျွန်မဟာ ပိုပြီး လှလာပါတယ်။ လူတွေကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ
ပြောကြပါတယ်။ ကူးကားရဲ့ စကား မှန်ကြောင်းကို ကျွန်မကိုယ်တွေ့က
သက်သေပြလိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ မိန်းမတ
စ်ယောက်ဟာ တခြားသူများကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ အလှမျိုး ဘယ်နည်းနဲ့
မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲလို့ မပြောနိုင်ပေမယ့် အဖြစ်ကတော့ ဒီ
အတိုင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံမရဲနဲ့ သံသယဖြစ်နေရင် ဒီပြင်လူ ယုံအောင်
လည်း ကိုယ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူသလဲဆို
ရင် နိုင်ငံရေးသမားများ လိုပေါ့။ သူ့ကိုယ်သူ မယုံဘဲနဲ့ လူထုတွေကို ခေါ
င်းဆောင်မှုပေးရင် လူထုတွေကလည်း သူ့ကို ဘယ်မှာ ယုံပါတော့မလဲ။
သံသယဖြစ်ကုန်မှာ ပေါ့။ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ညှို့ဇာတ်ကို သူ
မယုံကြည်ရင် ကျွန်မတို့ ကလည်း သူ့ကို ယုံပြီး သူ့နောက်ကို ပါကုန်ကြ

တာပေါ့။

ဒါဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးကောင်း
မေးမယ်။ ဘာလဲလို့ တိတိကျကျ အနက်ဖွင့်ပြဖို့ တော့ ခက်ပါတယ်။ ဒါ
ပေမဲ့ မြင်ရင် ကျွန်မတို့ သိပါတယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ရုပ် သိပ်မ
လှသည့်တိုင် လမ်းထဲကို ခေါင်းမောပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ လျှောက်လာတယ်။ သိပ်မလှပေမယ့် ကျွန်မတို့ သူ
ကို မကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ကြည့်ကြရတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတ
စ်ယောက် ဖြစ်သည့်တိုင် သူ့အနီးပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို တကယ်
အမှန် သနားကြင်နာတတ်တယ်။ ဖေးမကူညီတယ်။ သူ့ကို ကျွန်မတို့ သ
တိမပြုဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဆိုတာ သတ္တိနဲ့ ကို
ယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုကြားမှာ ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုလို့ ကျွန်မ ထင်ပါတ
ယ်။ အနေအထိုင် ရိုးသားမှုနဲ့ စိတ်ရင်းဖြောင့်မှန်မှုဟာ ယုံကြည်မှုကို
ဖော်ပြတဲ့ အရာတွေပါ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ပင်ကိုအတိုင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်
အောင် ကြိုးစားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိအောင် လုပ်
လို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ် ဘာတွေ အားကောင်းသလဲဆိုတာကို
ချည်း လိုက်ကြည့်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အားနည်းချ
က်တွေကိုလည်း သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင်မှ ၊
ပြီးပြည့်စုံမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်
အားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို သိရှိပြီး အဲဒီ အားနည်းချက်တွေ
ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

အတွေ့အကြုံရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလာပါတာ

ယ်။ ဆိုပါစို့၊ ရှင်ဟာ တစ်ခါတုန်းက ဒီလိုလုပ်လို့ ဒီလို အောင်မြင်မှုကို ရတယ်ဆိုပါစို့။ နောက်တစ်ခါကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရင် အောင်မြင်မှုရတယ်ဆိုတာ ရှင်ကိုယ်ရှင် ယုံကြည်မှုရှိနေပြီ မဟုတ်လား။ ကျွန်မမှာ တော့ ဒီလို အတွေ့အကြုံတွေဟာ အများကြီးပါပဲ။ သတင်းစာဆရာတွေနဲ့ ပထမဆုံး တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်လုပ်တုန်းက ရုပ်မြင်သံကြားမှာ ကျွန်မ တစ်ယောက်တည်း တွေ့ဆုံခန်းလုပ်တုန်းကဆိုရင် ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ သိပ်မရဲဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ဘာမှ မဖြစ်တဲ့ ပုံ လုပ်သွားတယ်။ ကျွန်မ အောင်မြင်တယ်။ နောက်အကြိမ်တွေ့ကြတော့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ကြောက်နေသည့်တိုင် အောင် ကျွန်မ ဣန္ဒြေ ရရ လုပ်သွားတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သိသွားပြီလေ။

ဒီတော့ အလှနဲ့ ပတ်သက်လို့ လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိဖို့ အတွက် ကိုယ် ဘယ်လို ရုပ်သွင်မျိုး ရှိတယ်။ ဘယ်လို စိတ်ခံစားရတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းရဲ့ ကိစ္စလို့ သဘောထားလက်ခံရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စလို့ ပြောရတာက တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့ ဒီခေတ်မှာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်မယူဘဲ အလှမပြင်နိုင်ရင် ကလေးကြောင့်၊ အိမ်စေကြောင့်၊ ဘာကြောင့် ညာကြောင့်လို့ တာဝန်ရှောင်တတ်ကြလို့ ဒီစကားကို ပြောရတာပါ။ ကိုယ့်ရုပ်သွင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ခုလို အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထားကို မထားနိုင်ဘူးဆိုရင် ရှင်ဟာလည်း လှတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှအောင်လုပ်တဲ့ ကိစ္စဟာ ကိုယ်လုပ်မှ ရတယ်လို့ မထင်ရင် ဘယ်တော့မှ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတော့မှာ မ

ဟုတ်တော့ဘူး။ အဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိ လာပြီ ဆိုရင်တော့
ရှင်ဟာ မိန်းမလှတစ်ယောက်၊ တကယ်အမှန်လှတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်
နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိပြီလို့ ယူဆလိုက်ပေတော့။

*

အလှကို လိုက်လံရှာဖွေခြင်း (က)

ဘယ်ဘဝမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် စည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုကို ရစေ
 တဲ့ သော့ချက်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စည်းကမ်း မရှိရင် ရှင်တို့ အဖို့ လည်း လှ
 တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ တော်တော်ခက်ပါလိမ့်မယ်။
 ကျွန်မလုပ်ငန်းမှာ လှတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ မိန်းတွေကို ကြည့်ပြီး ဒီစကား
 ကို ကျွန်မ ပြောရတာပါ။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ၊ နာမည်ကျော် အမျိုးသ
 မီးတွေ လှနေတာဟာ အားမထုတ်ရဘဲ အလိုလို လှနေတယ်လို့ မထင်
 လိုက်ပါနဲ့ ။ ဒီလိုထင်ရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အ
 လှပစ္စည်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလှပြင်ဆရာတွေကို အသုံးပြုနိုင်ရင် ကို
 ယ်လည်း လှလာလိမ့်မယ်လို့ အချို့က လွယ်လွယ် တွေးတတ်ကြပါတယ်
 ။

အမှန်ကတော့ ရုပ်ရှင်ပိတ်ကားပေါ်မှာ ရှင်တို့ တွေ့နေတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်း
 သမီးတွေ၊ ဈေးထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ မိန်းမချော၊ မိန်းမလှတွေဟာ အလှပစ္စ
 ညည်းတွေနဲ့ အလှပြင်ဆရာတွေ ဖန်တီးပေးလို့ လှသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 တကယ်ပါ။ သူတို့ ဟာ ရှင်တို့ မှာ ရှိတဲ့ အလှကို ပိုပြီး လှလာအောင်၊
 ပိုပြီး တိုးတက်လာအောင် လုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ နဂို
 မရှိတဲ့ နဂိုင်းမထွက်နိုင်ဆိုတဲ့ စကားလို သူတို့ ဟာ မရှိတဲ့ အရာကို ရှိ
 အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လှတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်နဲ့
 သာမန်မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ခြားနားချက်ဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စ
 ညည်းကမ်းရှိတယ်။ စည်းကမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။

စည်းကမ်းဆိုတော့ တချို့က လန့်သွားကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလန့်ပါနဲ့ ။ စည်းကမ်းဟာ ကြောက်စရာကောင်းပေမယ့် ကောင်းတာတွေ ရှိပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ငယ်စဉ်တုန်းက လှတယ်။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းမရှိဘူးဆိုရင် အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ သူ့အလှတွေဟာ ပျက်ယွင်းကုန်မှာ ပါ။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ငယ်စဉ်က အရုပ်ဆိုးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းရှိတယ်ဆိုရင် အရွယ်ရလာသည် နှင့်အမျှ ပိုပြီး လှလာမှာ သေချာပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က စည်းကမ်းကို ရှင်တို့ လိုက်နာလာသည် နှင့်အမျှ နောက်မှာ လိုက်နာလို့ လွယ်ကူလာတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မဆိုရင် စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေ အလျှံပယ် တည်ခင်းကျွေးမွေးမယ့် နေ့လယ်စာစားပွဲတွေ၊ ညစာစားပွဲတွေကို မကြာခဏ ရောက်ရပါတယ်။ သွားစတုန်းကတော့ ကိုယ့်ကို လာကျွေးရင် 'တော်ပြီ' လို့ ငြင်းရမှာ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ ခုတော့ ကိုယ်တကယ်ဆာမှ စားတဲ့ အကျင့်ကို ရ လာပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် ဘယ်သူက ဘယ်လောက်ကောင်းတာ မွန်တာကို ကျွေးကျွေး အားမနာပါးမနာ ငြင်းတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ရခဲ့ပါပြီ။ ခုဆိုရင် ဒီလိုစည်းကမ်းနဲ့ စားတတ်တဲ့ အကျင့်ကြီးရနေပြီ။ အလားတူပဲ အထည်အသစ် ဝယ်တဲ့ အခါမှာ ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အခါမှာ လည်း စည်းကမ်းကို လိုက်နာဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်မအဖို့ တော့ စည်းကမ်းကို လိုက်နာဖို့ သိပ်လွယ်နေပြီလို့ ပြောရင် ရှင်တို့ က ယုံချင်မှ ယုံကြမယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာကို စည်းကမ်းကြောင့် မလုပ်ရတာ၊ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ အရာကို စည်းကမ်းကြောင့် အတင်းအကျပ်လုပ်နေရတာဟာ ဘယ်လောက်များ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းလိုက်မလဲလို့ ။

ဥပမာ-လေ့ကျင့်ခန်းဆိုပါတော့။ တစ်ခါတလေများ ပျင်းလွန်းလို့
လေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ဒီလို အပျင်းထူနေတာဟာ
မကောင်းမှန်းတော့ သိသားပေါ့။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးကျတော့ 'ကဲ၊ မိဆို
ဖီယာ။ ညည်း ပျင်းမနေနဲ့ ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ခုလုပ်ရင် လုပ်၊ ခု မလုပ်ရ
င် နောင်ဘယ်တော့မှ လုပ်ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး ' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယ် မနည်းအားတင်းပြီး လုပ်ရတယ်။ လုပ်မိတော့လည်း
လုပ်ဖြစ်သွားပြီး အကျင့်ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက ဆွစ်ဇာလန်ပြည်၊ ဘာဂျင်စတော့မှာ ကျွန်မ မြင်ခဲ့တဲ့
မောင်နှံစုံတစ်စုံကို ကျွန်မ သတိရနေတယ်။ ကျွန်မ အိမ်က အဲဒီမှာ ရှိ
တာကိုး။ လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ လက်ချင်းတွဲပြီး တုံ့နှေးတုံ့နှေးနဲ့
သွားနေကြတယ်။ ကြည့်ရတာကတော့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို သွားနေ
တယ် ထင်တာပဲ။ ယောက်ျားကတော့ တော်တော်လေး အသက်ကြီးရှာ
ပါပြီ။ အသက်ကြီးလို့ ခါးတောင် ကိုင်းနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ နှစ်ယောက်
ကို ကြည့်ရတာ သူတို့ မှာ ရှိတဲ့ အဝတ်အစားအကောင်းလေးတွေကို ဝ
တ်လို့ ။ ယောက်ျားက ဆိုရင် ကုတ်အင်္ကျီကြယ်သီးပေါက်မှာ ပန်းပွင့်က
လေးတစ်ပွင့်တောင် ထိုးထားလိုက်သေးတယ်။ တော်တော်စည်းကမ်းရှိ
တဲ့ ဇနီးမောင်နှံပေပဲလို့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ အောက်မေ့မိတယ်။ သူတို့ ဘ
ဝမှာ အသေးစိတ် အချက်အလက်ကလေးတွေကို ဂရုစိုက်ကြရှာသားပဲ
လို့ သူတို့ ကို ကြည့်ပြီး အားလည်း ကျမိရဲ့ ၊ ကြည်နူးလည်း ကြည်နူးမိရဲ့
။

အနေအထိုင်မှာ အဲဒီလို စည်းကမ်းရှိသလို၊ ဘုရားသွားချိန် သွား။
ကျောင်းတက်ချိန် တက်ပြီး စည်းကမ်းနဲ့ နေသလို၊ အလှပြင်ရာမှာ
လည်း စည်းကမ်းရှိဖို့ ၊ အချိန်မှန်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က အ
စားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ မိတ်ကပ်တင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ၊ နော

က်ဆုံးပေါ် အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လည်း ကိုယ်
က အမြဲ အာရုံစိုက်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့် နေ့စဉ် အလုပ်ယေားတွေလောက် အရေးမကြီးပေ
မယ့် သူတို့ ကိုလည်း လျစ်လျူရှုထားလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဆေးခန်းမှာ ကိုယ့်
အလှည့်ကို ထိုင်စောင့်ရင်း မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကို ကောက်လှန်ပြီး မျက်
တောင်ကော့ဆေး အသစ်တစ်ခု၊ ချက်နည်းပြုတ်နည်း အသစ်တစ်ခုကို
တွေ့လို့ စမ်းသပ်ကြည့်ရင် အကျိုးမယုတ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ဆုံးပေါ် အ
လှပြင်နည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောကျေနေဖို့ တော့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်
က အလှပြင်ဆရာမှ မဟုတ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံး ဘာတွေ ပေါ်နေ
သလဲ၊ ဘာတွေ ခေတ်စားနေသလဲဆိုတာကို သိအောင်တော့ မျက်စိနဲ့
နားကို ဖွင့်ထားပြီး ခေတ်မီအောင် လုပ်ထားရလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကျွန်မဟာ အားအားရှိရင် မဂ္ဂဇင်း
တွေ၊ စာအုပ်တွေကို ကောက်လှန်ပြီး အလှပြင်နည်းသစ်တွေ၊ နောက်
ဆုံးပေါ် အလှပစ္စည်းတွေကို စမ်းသပ်သုံးကြည့်တာချည်းပဲ။ ကျွန်မဟာ
အကျင့်တစ်ခုကို စွဲမိရင် တော်တော်နဲ့ ဖျောက်ခဲလေတော့ သူတို့ ကို
အပျင်းပြေသဘောနဲ့ စမ်းသုံးကြည့်ရုံပါ။ အသစ်ဆိုတော့ စမ်းကြည့်ချင်
တယ်လေ။ အဲ၊ အဲဒီလို စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့ အထဲက ကိုယ်ကြိုက်သွားပြီး
ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ ကျွန်မ စွဲပြီး လုပ်သွားတော့တာပဲ
။ အလှပြင်နည်းသစ်တွေကို လေ့လာတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ အနည်း
ဆုံး သူတို့ နည်းကို ကိုယ်မလုပ်တောင်မှ ပဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နည်းသ
စ်တစ်ခု ထွင်ဖို့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းရတာပေါ့။ စိတ်ညစ်နေရင်၊ ကိုယ့်ကို
ယ်ကိုယ် မလှဘူးထင်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်တက်အောင်
လုပ်ပေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကို ကောက်ဖတ်လိုက်တာ
ဟာ အများကြီး အသုံးကျပါတယ်။

ခု ရှင်တို့ ကို ဆံပင်ပြင်နည်းနဲ့ အခြား အလှပြင်နည်းတွေကို ကျွန်မ
တင်ပြပါမယ်။ အဲဒါတွေကို လုပ်ချင်ရင် စည်းကမ်းရှိဖို့ တော့ လိုပါတယ်
။ ရှင့်အတွက် အသုံးမဝင်ဘူးထင်ရင်တော့ ကျွန်မပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်
တွေကို လက်မခံဘဲ နေလိုက်ရုံပေါ့။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ တိုက်တွန်းလို့
မရပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်မှ ဖြစ်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရှင်တို့ ကို အကြံမပေးခ
င် တစ်ခုတော့ ပြောချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ပစ်စလက်ခတ်နေသူများ ဟာ အချိန်မရှိလို့ ဒီလိုနေတာကို
ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဒါတွေကို လုပ်ဖို့ အချိန်မရဘူး။ အလုပ်တွေက
များ ပါဘိသနဲ့ လို့ မကြာခဏ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆင်ခြင်
ဟာ ယုတ္တိမရှိတဲ့ ဆင်ခြင်ပါ။ မိန်းမတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုမစိုက်
နိုင်အောင် အလုပ်များ တဲ့ အချိန်ဆိုလို့ တစ်ချိန်ပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘယ်အ
ချိန်လဲ သိကြရဲ့ လား။ အိမ်မှာ ကလေးငယ်ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရ
တဲ့ အချိန်ပဲ။

ဒီအချိန်ဟာ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ အလုပ်အများ ဆုံး အချိန်ပဲ။ ကျ
န်တဲ့ အချိန်တွေမှာ ဒီလောက် မများကြပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစို
က်ချိန်တော့ ရပါတယ်။ အချိန်ကို လုတော့ လုရသပေါ့လေ။ ကိုယ့်မှာ မိ
သားစုနဲ့ ၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ၊ လူမှုရေးတာဝန်တွေနဲ့ ဆိုတော့ ကိုယ့်အချိန်
ကို ကိုယ်မပိုင်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရှင်တို့လိုပဲ ကျွန်မမှာ လည်း အလုပ်များ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ကျွန်မအိပ်ရာက တစ်နာရီစောထတယ်။ သင့်ရဲ့လောက် စားပြီး လုပ်စ
ရာရှိတာကို လုပ်တယ်။ နောက်တော့ အကျင့်ရသွားတာပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝ
မှာ ရှင်ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊ ရှင့်အချိန်ကို ဘာအတွက် အသုံးချမလဲ ဆိုတာ
ကိုတော့ ခေါင်းထဲမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား စဉ်းစားပြီးသားဖြစ်ပါစေ။ ဒါ
မှ ပျင်းတယ်၊ စိတ်မပါဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာတွေ ပျောက်ပြီး အလုပ်လု

ပ်ဖြစ်မှာ ပါ။

ကဲ...ဒီတော့ ရှင်တို့ လှချင်တယ်ဆိုရင် အလုပ်များ တယ်၊ ဘာဖြစ်တယ်တို့ ဆင်ခြင်ဆင်လက်တွေ ပေးလို့ မရတော့ဘူးနော်။ ကျွန်မကလည်း အားပေးတိုက်တွန်းနေပြီနော်။

အရေးကြီးဆုံး

အကူအပံ့ပစ္စည်းဖြစ်သော ဆံပင်

၁၉၆၀ ခုနှစ်တုန်းက 'မဒမ်ဆန်ဇေနီ' ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ကျွန်မ ရိုက်ခဲ့တယ်။ ဇာတ်ကားအစမှာ တုန်းက ခဝါသည် မ။ ဇာတ်သိမ်းပိုင်းကျတော့ ကျွန်မက မြို့စားကတော် ဖြစ်သွားတယ်။ ခဝါသည် မရဲ့ ဆံပင်ဆိုတော့ ဖရိုဖရဲ၊ ပွယောင်းယောင်းပေါ့။ ကျွန်မကလည်း ဇာတ်ဆောင်စရိုက်နဲ့ လိုက်အောင် အားရပါးရ၊ စိတ်ရှိလက်ရှိ လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဖုန်ထဲမှာ ဂါဝန်ကြီးတလွှားလွှားနဲ့ လျှော်လား၊ ဖွပ်လား၊ ခပ်ကြမ်းကြမ်း အပြုအမူ၊ အမူအရာနဲ့ လိုက်အောင် ဆံပင်ကို တမင် ဖွထားရတယ်လေ။ မြို့စားကတော် ဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ ဆံပင်ကို ဒီလိုပုံစံလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဆံပင်ကို သထားရတယ်။ ပုံတစ်မျိုး သွင်းရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်ဟာလည်း သိမ်မွေ့လာရတယ်။ ဣန္ဒြေ ဆောင်ရတယ်။ အထက်တန်းကျလာရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းဟာလည်း ကျွန်မဆံပင် ထုံးဖွဲ့သလိုပဲ သိက္ခာရှိလာရတယ်။

ကျွန်မဟာ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ သူ့ဇာတ်ဆောင်စရိုက်နဲ့ လိုက်လျောအောင် ဆံပင်ထုံးဖွဲ့တတ်တယ်။ ဝတ်စားတတ်တယ်။ မိတ်ကပ်တင်တတ်တယ်လို့ လူတွေက ပြောကြပါတယ်။ ရှင်တို့ မှာ လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ဆံပင်ကို ကိုယ်ရောက်ရှိနေတဲ့ အဆင့်အတန်း။ ကိုယ်ရောက်ရှိနေတဲ့ အ

နေအထားနဲ့ လိုက်အောင် ပြင်တတ်ရင် မင်းသမီးမဟုတ်သည့်တိုင်
လူချီးမွမ်းခံရမှာ ပါ။

ဆံပင်ဟာ အလှကို ထောက်ပံ့ရာမှာ အရေးကြီးဆုံး အထောက်အကူ
ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်တို့ ဟာလည်း ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မဟုတ်
သည့်တိုင် အလှအတွက် အကြီးဆုံး အထောက်အကူပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ဆံပင်
ကို ပြင်တတ်၊ ထုံးဖွဲ့တတ်ရင် ထိရောက်မှုရှိတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆံ
ပင်ထုံးဖွဲ့တတ်ရင် အလှကို တိုးစေရုံသာမက စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ရွှင်လ
န်းစေပြီး ဘဝကို မြင်တဲ့ နေရာမှာ လည်း တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

မိန်းမတွေဟာ ဆံပင်ကို အလှပြင်ရာမှာ တော်တော် ဂရုစိုက်ကြပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ပြင်တဲ့ ဆံပင်ပုံစံဟာ ရှင့်ရဲ့ အ
လှကို ပိုပြီး ပေါ်လွင်လာစေရမယ်။ လူတွေမျက်စိမှာ ရှင့်ကို မြင်စေချင်
တဲ့ ရုပ်သွင်မျိုးကို ထင်ရှားလာစေရမယ်။

တချို့မိန်းမတွေကျတော့ ဆံပင်ရှည်ထားချင်ကြတယ်။ ဆံပင်ရှည်ရ
င် ပါးပေါ်မှာ ဆံပင်တွေ ဝဲနေတာကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်လို့ ကောင်း
သတဲ့ ။ တချို့မိန်းမများကျတော့ ယောက်ျားကလေးတွေထားတဲ့ 'ဂမင်း'
လို့ ခေါ်တဲ့ ဆံပင်တိုလေးနဲ့ မို့ သရဲမလေးလို ပိုပြီး ချစ်စရာကောင်းနေ
တယ်။

ကျွန်မ ညီမ မာရီယာ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် သူ ရည်းစားသစ်တစ်
ယောက်ထားတိုင်း ဆံပင်ကို အရောင်ပြောင်းပြောင်းပြီး ဆိုးလေ့ရှိလို့ သူ
ဆံပင်ကြည့်ပြီး သူ့နောက်တစ်ယောက်ထားပြီဆိုတာ ကျွန်မ လွယ်လွယ်
နဲ့ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီ ရည်းစားတွေက အကြိုက်တစ်မျိုးစီဆိုတော့ သူ့မှာ
အမျိုးမျိုးပြင်ရတယ်။ သူတို့ ကြောင့် ကျွန်မတော့ ကိုယ့်အလှကို
တစ်ခုပြီး တစ်ခု အသစ်တွေ့နေတယ်လို့ သူက ပြောလို့ ကျွန်မတို့ ညီအ

စံမနှစ်ယောက် ရယ်ရပါသေးတယ်။

ကိုယ့်ရုပ် ဘယ်လိုပဲရှိရှိ၊ ကိုယ့်စိတ်ကူး ဘယ်လိုပဲနေနေ ဆံပင်ကို ပြင်တော့မယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ကိုယ့်ဆံပင်အချက်အလက်တွေကို တည်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကူးကောင်းရင် ကောင်းသလို ပြင်ပေတော့။

အမှန်ကတော့ ဆံပင်ဟာ ကျွန်မတို့ မှာ ရှိတဲ့ အရေးကြီးဆုံး အလှအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆံပင်ကို ကြိုက်သလို ပုံသွင်းနိုင်တယ်။ ကြိုက်သလို အရောင်ပြောင်းနိုင်တယ်။ တိုချင်သလား၊ ရှည်ချင်သလား၊ ကြိုက်သလို လုပ်လို့ ရတယ်။ ဒီပြင်ပစ္စည်းတွေကသာ ဖြုတ်ထားလို့ ရချင်ရမယ်။ ဆံပင်ကတော့ ဘယ်တော့မှ ဖြုတ်လို့ ရတဲ့ ပစ္စည်းမဟုတ်ဘူး လေ။ ကိုယ်နဲ့ မကွာ ရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းမဟုတ်လား။

*

ကိုယ်နှင့် လိုက်ဖက်သော

ဆံပင်ပုံကို ရွေးခြင်း

ဆံပင်ပုံလှလှ သွင်းတော့မယ်ဆိုရင် အမှားတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားရပါတယ်။ သူများ ခေါင်းပေါ်မှာ ဆံပင်ပုံလှလှ မြင်လိုက်တာဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ လုပ်လာတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ ။ သူ့မှာ ဒီဆံပင် ပုံမသွင်းခင်တုန်းက ပုံအမျိုးမျိုးသွင်းပြီး နောက်ဆုံးကျမှ ဒီဆံပင်ကို စိတ်ကြိုက်တွေ့လို့ ၊ လိုက်ဖက်လို့ သွင်းလာသူချည်းပါပဲ။ တချို့များကျတော့ ဒီလိုဆံပင်ပုံရအောင် လပေါင်းများစွာ ဒုက္ခခံပြီး ပြင်လာကြတာပါ။ ဒီလောက် အပင်ပန်းခံ ပြင်ရတာကလည်း အကြောင်းရှိတယ်လေ။ လှတဲ့ ၊ မှန်ကန်တဲ့ ဆံပင်ပုံတစ်ခုဟာ အကျည်းတန်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကို လှစေနိုင်တယ် မဟုတ်လား။ လှတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကိုလည်း

သွင်းရတာဟာ ကံစမ်းမဲနှိုက်ရတာနဲ့ သိပ်တူပါတယ်။
ဆံပင်ပုံသွင်းတိုင်း ကိုယ်နဲ့ လိုက်မှ လိုက်ပါ့မလားတဲ့ ။ ဟန်မှ ဟန်ပါ့မ
လားလို့ တထိတ်ထိတ်နဲ့ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ မလိုက်ရင် မဲမပေါက်ဘဲ
တစ်ချို့လွဲသွားပြန်ပြီပေါ့။ ဒီတော့ ဆံပင်ပြင်တဲ့ ဆိုင်ကို မသွားခင် အချ
က်အလက်တွေကို သိအောင် နားလည်အောင် လုပ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။
ပြီးတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိ
သွားဖို့ လည်း လိုပါတယ်။

ကျွန်မအထင် ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ဆံပင်ပြင်နည်းနဲ့ ပတ်သက်
တဲ့ 'စည်းမျဉ်း' တွေးဟာ နည်းနည်း ဘောင်ကျဉ်းနေတယ်လို့ ထင်ပါတ
ယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မျက်နှာဝိုင်းရင် ဆံမြိတ်မချရဘူး ဆိုတာတို့ ၊ ဆံပင်
လှရင်၊ နူးညံ့ရင် ဆံပင်ရှည်မထားသင့်ဘူး ဆိုတာတို့ ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆံပ
င်ကောင်းလျက်သားနဲ့ ဆံပင်ရှည်ထားပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းတဲ့ မိန်းမ
တော်တော်များများကို ကျွန်မ မြင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အလားတူပဲ အသက်သုံး
ဆယ်တွင်းကို ရောက်လာရင် ဖြတ်ပြီး ဆံပင်တိုထားသင့်တယ်။ ဆံပင်ရှ
ည်ကြီးနဲ့ ဆိုရင် မျက်နှာရှည်သွားပြီး လူကို အိုစာသွားစေတယ်လို့
အလှပြင်ဆရာများက ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒီအယူအ
ဆတွေဟာ ခေတ်မမီတော့ဘူးလို့ ထင်တယ်လေ။ တချို့အသက်ကြီးတဲ့
အမျိုးသမီးများကျတော့ ဆံပင်အရှည်နဲ့ ကြည့်လို့ လှနေတာတွေလည်း
အများကြီးပဲ မဟုတ်လား။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အလှအမျိုးမျိုးအတွက် နေရာ
ရှိတယ်။ အလှအမျိုးမျိုး ဖူးပွင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ တချို့အယူအဆတွေ
ဟာ ခေတ်မမီတော့ဘူးလို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။

အလားတူပဲ တချို့ မပြေမပြစ်ဖြစ်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖုံးကွ
ယ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေဟာလည်း သိပ်ခေတ်မမီတော့တာကို တွေ့ရတယ်။
တစ်ခါတလေကျတော့ ရှင်တို့ မှာ ရှိတဲ့ သိပ်ပြီး တင်းလွန်းနေတဲ့ အစိတ်

အပိုင်းတွေကို ဖုံးကွယ်လိုတဲ့ အပြင် ပိုပြီးထင်းအောင်တောင် လုပ်ရတဲ့ အခါမျိုးတွေ ရှိတတ်တယ်။ ဥပမာပြောရရင် ရှင်ဟာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ထွားကျိုင်းဖွံ့ဖြိုးလွန်းနေရင် ဒီထွားကျိုင်းတာကို ပြေသွားအောင် လုပ်ဖို့ အတွက် ဆံပင်ပုံစံကို ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် လုပ်သင့်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းတာ ပြေသွားတယ်လို့ တချို့က ပြောကြတယ်။ ကျွန်မဟာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါထွားကျိုင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကျတော့ ဆံပင်ရိုးရိုးလေး ပြင်ထားတာက ပိုပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်မိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းနဲ့ လိုက်အောင် ဆံပင်ပုံ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ်တွေ လုပ်ရရင် အဲဒီ ဆံပင်ပုံတွေကြောင့် ကျွန်မမှာ ဘာမှ ထူးပြီး လှမလာဘူးလို့ အားလုံးကပဲ ပြောကြပါတယ်။

ဆံပင်ပုံသွင်းရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ရှိတယ်။ အဲဒါက တော့ သက်သောင့်သက်သာရှိမှုပါ။ တစ်နေ့လုံး လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ်မှာ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်မှာ ရေအိုးကြီး ရွက်ထားရသလို ပင်ပန်းဝန်လေးနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်မှာ ဆံပင်ပုံ ရှိနေတာကို မသိရတဲ့ ဆံပင်ပုံကို ကျွန်မ အကြိုက်ဆုံးပါပဲ။ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်မှာ ဆံပင်ပုံ လုပ်ထားပြီး တော်တော်ကြာ ပြုတ်ကျသွားမလားဟဲ့ဆိုပြီး ဆံပင်ကို ပြန်တင်ရ၊ ဆံမြိတ်ကို ပြန်ချရ၊ ဆံပင်အတွက်ကို အသာဖိရ လုပ်နေရရင် ဒီဆံပင်ပုံဟာ သိပ်မဟန်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ခေါင်းကို မကြာခဏ ဖြီးပေးပြီး မေ့ပစ်ထားလို့ ရတဲ့ ဆံပင်ပုံမျိုးဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ ဆံပင်ပုံစံမျိုးကို လုပ်ဖို့ အတွက် စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာလည်း နှိုးဆင့်သလောက် လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရုပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဆံပင်ပုံ မဟုတ်ဘဲ အတွက် စိတ်နှစ်နေရတာတွေ ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ဆံပင်ပုံ မှားပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ နေရထိုင်ရတာ ဓာတ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေဗာဗာပါ

တယ်။ အထူးသဖြင့် ဆံပင်ကောက်တွေ သိပ်များ နေရင်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း သိပ်ပြားချပ်နေရင် ကျွန်မတို့ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်တစ်ခါ ဒီလိုမဖြစ်အောင် သတိထားရပါတယ်။ မိုးတွင်းဆိုရင် ချောမွေ့နေတဲ့ ကိုယ့်ဆံပင်ပုံဟာ စိုပြီးထိုင်းနေတဲ့ အတွက် ဆံပင်ဟာ ထောင်ပြီး ခွေးစုတ်ဖွားကလေးလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်က ဒီလို မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘယ်ရာသီ၊ ဘယ်ဥတုမှာ ဖြစ်စေ ကိုယ့်အဖို့ သက်သောင့်သက်သာအဖြစ်ဆုံး ဆံပင်ပုံကို ရွေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဆံပင်ပုံကို ရွေးတဲ့ အခါမှာ ဖက်ရှင်မယ်တွေကြောင့်လည်း ဒုက္ခရောက်တတ်သေးတယ်။ ခုဆိုရင် ဆံပင်ပုံတွေ ပြောင်းလာတာကို ကြည့်ရတာ ရယ်စရာတောင်ကောင်းနေပြီ။ နှစ်တိုင်း ဆံပင်ပုံတွေ ပေါ်ပေါက်လာလိုက်ကြတာ အဲဒီ ဆံပင်ပုံတွေကို လိုက်မလုပ်ရင်ဘဲ ခေတ်နောက်ကျတော့မလို့ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီနှစ်မှာ ယောက်ျားလေးတွေလို ဆံပင်ပုံတိုတိုနဲ့ ဖြစ်နေပေမယ့် နောက်နှစ်ကျတော့ ဆံပင်ရှည်ရှည် တွန့်တွန့်လေးတွေ ဖြစ်နေပြန်ရော။ အဲဒီတော့ ဆံပင်ကို ဖြတ်ထားတဲ့ ကောင်မလေးတွေ ဘယ်လိုများ လုပ်နေကြမလဲ မသိဘူး။ တစ်နေရာရာကို သွားပုန်းပြီး ဆံပင်ရှည်လာအောင် စောင့်နေရလိမ့်မယ် ထင်တယ်။

မဂ္ဂဇင်းတွေကို လှန်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မဖြစ်ချင်တဲ့ ဆံပင်ပုံတွေတွေ့သင့် သလောက်တော့ တွေ့ပါတယ်။ ကျွန်မဆံပင်ပုံက အတွန့်အတွန့်တွေ မပါဘဲ ရိုးရိုးမဟုတ်လား။ ကျွန်မ ဆံပင်ပုံနဲ့ ခြားနားတဲ့ ဆံပင်ပုံတွေကို တွေ့တဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မလည်း စမ်းကြည့်ချင်တယ်လေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ဆံပင်ပုံအတိုင်း ကျွန်မ စမ်းပြင်ကြည့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ စမ်းစမ်း နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မရဲ့ နဂိုပုံကိုပဲ ပြန်ရောက်တာပါပဲ။ ကျွန်မအဖို့ တော့ နဂိုပုံဟာ သက်သော

င့်သက်သာလည်း ရှိတယ်။ လှလည်း လှတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အချို့မိ
တ်ဆွေများက ကျွန်မဆံပင်ပုံစံကို ပြောင်းဖို့ မကြာခဏ တိုက်တွန်းကြ
တာလည်း ရှိတယ်။ “ဆိုဖီယာရေ၊ မင်းမှာ လည်း တစ်ခါလာ ဒီဆံပင်ပုံစံ
ချည်းပါကလား၊ အကောက်ကလေး၊ အတွန့်ကလေးလုပ်ကြည့်စမ်းပါ
လား၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ဆံပင်အရောင်ကို တစ်မျိုးဆိုးကြည့်စမ်းပါ
လား” လို့ ကျွန်မကို ပြောတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ ကတော့ စေတနာနဲ့
အကြံပေးကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ငြင်းခုံတာချည်းပါပဲ။ သက်သော
င့်သက်သာမဖြစ်ဘဲ၊ ဒါမှ မဟုတ်ထူးပြီး မလှဘဲနဲ့ ဒီဆံပင်ပုံစံကိုချည်း
ထားတာကြာလို့ အသစ်ပြောင်းတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ဘာမှ
အကြောင်းမထူးဘဲနဲ့ ပြောင်းချင်လို့ ပြောင်းတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ
ဘူး။ ဒီနေ့ ဂရီတာဂါဘိုးကို ရှင်တို့ မြင်ရင် လှမြဲ လှနေတုန်းပဲဆိုတာ
တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အသက်တော့ ကြီးရှာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လှတုန်းပါပဲ။ လွန်
ခဲ့တဲ့ အနှစ်လေးဆယ်လောက်တုန်းက ထားတဲ့ ဆံပင်ပုံစံကို ထားနေတု
န်းပါပဲ။ သူ့အတွက် ပြောင်းဖို့ လုပ်ဦးမှာ တဲ့ လား၊ ဒီတော့ ကျွန်မမေးချင်
တာက ရှင်ရှိနေတဲ့ ဆံပင်ပုံစံကို ကျေနပ်နေရင်၊ ကြိုက်နေရင် မပြောင်း
ပါနဲ့ ။ ဒီအတိုင်းပဲ ထားပါ။ အသစ်အသစ်ကိုတော့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ စ
မ်းကြည့်လို့ မအောင်မြင်ရင်၊ မကြိုက်ရင် နဂိုပုံစံအတိုင်းပဲ ထားပါ။

ဘဝနှင့် အလှအတွက်

ဆံပင်

ဆံပင်ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးတော့မယ်ဆိုရင် အချက်နှစ်ချက်ကို အရင်စ
ဉ်းစားသင့်တယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုရုပ်ရည်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လိုက်ဖ်
စတိုင်လို့ ခေါ်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံပါပဲ။ သူ့ရုပ်နဲ့ သူ့ရော၊ သူ့နေပုံနဲ့ ရော နှစ်ခု
စလုံးနဲ့ လိုက်လျောညီတဲ့ ဆံပင်ပုံစံတွေကို ရွေးချယ်တတ်တဲ့ မိန်းမတစ်

ယောက်ကတော့ လီဇာမင်နယ်လီ ဖြစ်ပါတယ်။ လီဇာမင်နယ်လီရဲ့ ဆံပင်ပုံစံက ခပ်ဆန်းဆန်းရယ်၊ သူများ နဲ့ မတူချင်ဘူး၊ ဆံပင်က တိုတိုကလေးနဲ့ 'လယ်လ်ဖင်ကတ်' လို့ ခေါ်တဲ့ သရဲမဆံပင်ပုံမျိုး ဆိုပါတော့။ အဲဒီဆံပင်ပုံစံဟာ သူ့အမှတ်အသားပဲ။ သူက မျက်စိထဲမှာ မှိန်းကြည့်လိုက်ရင် ဒီဆံပင်ပုံစံနဲ့ ပဲ ပေါ်လာတယ်။ တခြား ဘယ်ဆံပင်ပုံစံနဲ့ မှ မှန်းကြည့်လို့ မရဘူး။ အဲဒီဆံပင်နဲ့ လှလည်း လှတယ်၊ သူနဲ့ လည်း လိုက်တယ်။ သူ့အလုပ်က လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်နေရတဲ့ အလုပ်မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဒီလို ဆံပင်ကလေးကို ထားလိုက်တော့ သိပ်ပြီး ဂရုဓမ္မစိုက်စရာလည်း မလိုတော့ဘူးပေါ့။

ရှင်တို့ အဖို့ တော့ ဆံပင်ပုံစံတစ်ခု ရွေးတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆံပင်အမျိုးအစားနဲ့ လိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုးကို ရွေးမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ထားရလိမ့်မယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ လည်း ကိုယ့်မျက်နှာကို ပေါ်လာအောင်၊ လှလာအောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်စေရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ဆံပင်ပုံစံကို ရွေးမိပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရုပ်ကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေတဲ့ အတွက် မှန်ကန်တဲ့ ဆံပင်ပုံကို ရွေးရာမှာ အချိန်ယူသင့်ပါတယ်။ ပုံအမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဆံပင်ပုံသွင်းတော့မယ် ဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆံပင်ဟာ ဘယ်လိုအမျိုးအစားလဲဆိုတာကို သေချာစွာ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဆံပင်က လှိုင်းထနေတဲ့ ဆံပင်ကောင်ကလေးတွေဆိုရင် အဲဒီ ဆံပင်ကောက်ကလေးတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ပုံကို သွင်းသင့်ပါတယ်။ မတွန့်တဲ့ ဆံပင်၊ ဖြောင့်တဲ့ ဆံပင်တွေ သွင်းတဲ့ ပုံစံမျိုးကို သွားမသွင်း ပါလေနဲ့ ။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ တစ်ဝိုက်လောက်တုန်းက မိန်းမတွေ ဆံပင်ရှည်ရှည်ဖြောင့်ဖြောင့် သဘောကျခဲ့တာကို ကျွန်မသွားပြီး အမှတ်ရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဆံပင်ကောက်တဲ့ ကလေးတွေကလည်း ဆံပင်ညှပ်ဆိုင်တွေကို

မှန်မှန်သွားပြီး ဆံပင်တွေကို ဖြောင့်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာဟာ ဘယ်လိုဆံပင်နဲ့ လိုက်တယ်ဆိုတာကို သဘာဝကြီးက သိတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက အပြေးအလွှားသွားပြီး ဆံပင်ဖြောင့်ကြတဲ့ မိန်းမတွေကို ကျွန်မ အခုပြန်တွေ့တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့ ရဲ့ ပင်ကိုဆံပင်ကောက်လေးဟာ မျက်နှာပေါ်မှာ ဝဲနေတာကို ပြန်တွေ့နေရတယ်။ ဆံပင်ကောက်လေးတွေနဲ့ ပြန်မြင်လိုက်ရတဲ့ အခါကျမှ သူတို့ ရဲ့ ဆံပင်ဖြောင့်တွေ လုပ်မပေးနိုင်တဲ့ အလှမျိုးကို ဖန်တီးပေးနေကြပါတယ်။ ရှင့်ဆံပင်တွေဟာ တံမြက်စည်းမွေးလို ထောင်ပြီး ဖြောင့်နေတယ် ဆိုရင် ဆံပင်ပြင်တဲ့ ဆိုင် သွားပြီး 'ပန်း' လို့ ခေါ်တဲ့ ဆံပင်မျိုး ကောက်နိုင်တဲ့ အတွက် ချက်ချင်းကောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆံပင်ကောက်တာဟာ ရှင်တို့ ဆံပင်ရဲ့ အခြေခံဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုကို ပြောင်းလဲသွားစေတယ် ဆိုတာကို သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ် တစ်ဝိုက်လောက်က ကောက်နေတဲ့ ဆံပင်တွေကို ဖြောင့်အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးများ လိုပဲ ဖြောင့်တန်းနေတဲ့ ဆံပင်ကို အခွေတွေ၊ အကောက်တွေ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ရင် ရှင့်မျက်နှာနဲ့ မလိုက်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရပ်အမောင်းကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့ ။ ဆံပင်ပုံသစ်တစ်မျိုးကို သွင်းကြည့်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်လုံးပေါ် မှန်ကြီးတစ်ချပ် မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်က အရပ်ပုပုဆိုရင် ခေါင်းပေါ် ပီနေတဲ့ ဆံပင်ပုံကြီးကြီးမျိုးနဲ့ ဘယ်မှာ ကြည့်လို့ ကောင်းမလဲ။ ကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီး ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက် ထွားကျိုင်းတယ်ဆိုရင် ဆံပင်ပုံကျစ်ကျစ်ကလေး သွင်းလိုက်တာနဲ့ ရှင့်ခေါင်းဟာ ငယ်သွားတယ်ထင်ရပြီး အချိုးအစား ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ဆံပင်ပုံစံတစ်ခုဟာ မျက်နှာကိုသာ ပြောင်းလဲစေရုံမက ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုပါ ပြောင်းလဲ

စေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

ဆံပင်ပုံစံတစ်ခုကို သွင်းတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုရုပ်ရည်မျှ သာမက လိုက်ဖက်စတိုင်လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုတယ်လို့ အထက်မှာ ကျွန်မ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဆိုလိုတာက ဒီလိုလေ။ ရှင်ဟာ ကလေးငယ်တွေရှိတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ဆိုရင် ရှင့်မှာ တစ်နေ့လုံး အလုပ်ရှုပ်မယ်။ ဒီတော့ သိပ်ဂရုစိုက်ရတဲ့ ဆံပင်ပုံစံကို ရွေးလို့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။ သိပ်ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဆံပင်ပုံကို သွားကိုင်မိရင် အဲဒါကို ဂရုစိုက်နေရတာနဲ့ တခြား ဘာမှ လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ ရှင်ဟာ အလုပ်အကိုင်သမား၊ ရုံးသမားဆိုလို့ ရှိရင် သပ်ရပ်ပြီး သိက္ခာရှိတဲ့ အသွင်မျိုး ရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒီလိုပုံမျိုး ပေါ်စေဖို့ အတွက် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ ဆံပင်ပုံစံမျိုးကို သွင်းသင့်တယ်။ ရှင့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံကို စဉ်းစားရင် ရှင်နေတဲ့ ဒေသရဲ့ ရာသီဥတုကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရလိမ့်ဦးမယ်။ အမြဲတမ်း စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့ နေရာမျိုး ဒါမှ မဟုတ် အမြဲတမ်း ခြောက်သွေ့နေတဲ့ နေရာမျိုးမှာ ဆိုရင် ရှင့်ဆံပင်အမျိုးအစားနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဆံပင်ပုံကို ထားရလိမ့်မယ်။ ရာသီဥတုနဲ့ လည်း ကိုက်ညီမယ်။ ရှင့်ဆံပင်အမျိုးအစားနဲ့ လည်း ကိုက်ညီမယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ဆံပင်ပုံစံမျိုးကို ထားရလိမ့်မယ်။

ညနေ ဧည့်ခံပွဲတွေ တက်လေ့ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးကျတော့ အဝတ်အစားကလည်း အခါအားလျော်စွာ ပွဲတက်ဝတ်စုံအပြည့်ကို ဝတ်ရတယ်။ ဒီတော့ ပွဲတက်ဝတ်စုံနဲ့ လိုက်အောင် ဆံပင်ပုံစံကိုလည်း သားသားနားနား ပြင်ရဆင်ရမလားလို့ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီအယူအဆဟာ ခေတ်နောက်ကျသွားပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မသဘောကတော့ နေ့လယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားမျိုးနဲ့ ဆံပင်ကိုပဲ ထုံးဖွဲ့ပြီး လိုအပ်လို့ ရှိရင် လက်ဝတ်လက်စား နည်းနည်းရယ် ဆံပင်မှာ ထိုးတဲ့ ဆံထိုးတို့

၊ ဆံညှပ်တို့ ရယ်၊ ဖဲကြိုး စသည် တို့ ရယ်ကို သုံးသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ တချို့များ ရိုးရိုးကလေးဝတ်ပြီး လူတွေ စိတ်ဝင်စားအောင် ရင်မှာ ပန်းပွင့်ကလေးတစ်ပွင့်၊ ဒါမှ မဟုတ် လည်ဆွဲလေး တစ်ကုံးလောက်ပဲ ဝတ်သွားတာကို တွေ့ရပြီး ကြည့်လို့ အင်မတန်လှပါတယ်။

ဆိုဖီယာဆိုတဲ့ ကျွန်မဟာ လက်တွေ့သမားပါ။ ဒီတော့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ဆိုဖီယာက လက်တွေ့သမားပီပီ ငွေကြေးအကုန်အကျကို ပြောချင်ပါတယ်။ တချို့ ဆံပင်တိုထားတဲ့ အမျိုးသမီးများ ဟာ မကြာခဏ ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ကို သွားပြီး ဆံပင်ကို ဖြတ်ကြရပါတယ်။ ကြာတော့ ပိုက်ဆံက စကားပြောလာပါတယ်။ ပိုက်ဆံကုန်လွန်းလို့ မသွားဘဲ နေပြန်တော့လည်း ကုပ်ပေါ်မှာ ဆံပင်တွေ ထိုးထိုးထောင်ထောင်၊ တိုးလို့ တွဲလောင်းနဲ့ အကြည့်ရဆိုးလာပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ် ပိုက်ဆံဘယ်လောက်တတ်နိုင်သလဲဆိုတာကိုလည်း ကြည့်ပါ။ တော်တဲ့ ဆံပင်ညှပ်ဆရာဆိုရင် ဘယ်နှရက်တစ်ခေါက် လာရမယ် ဆိုတာကို ရှင်တို့ ကို ပြောပြလိုက်ပါမယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဆံပင်အတွက် ဘယ်လောက် ကုန်ကျမယ်ဆိုတာကို တွက်ပြီး ဆင်ခြင်သင့်တာကို ဆင်ခြင်နိုင်ပြီပေါ့။

ဆံပင်ပုံစံသစ်တစ်ခုကို

ဘယ်လို မရွေးဘဲ နေမလဲ

ဆံပင်ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးတာဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားရတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကြီးတစ်ခုပါ။ ဆံပင်ပုံစံကို ရွေးပြီး ပြင်လိုက်လို့ လှလာရင်၊ ဒါမှ မဟုတ်ဘဲ (လွဲပါစေ ဖယ်ပါစေ) ပိုပြီး အရုပ်ဆိုးသွားရင် တော်တော် စိတ်လှုပ်ရှားရပါတယ်။ ဆံပင်ပုံစံသစ်တစ်ခုကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားရတာကတော့ ထားပါတော့လေ။ ပြောင်းလိုက်လို့ ကောင်းသွားရင် တော်ပါသေးရဲ့ ။ လှလာရင် တော်ပါသေးရဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ညစ်

ညစ်နဲ့ နောက်ထပ်ပြန်ပြင်ပါရော။ နောက်ဆုံးတော့ ပြင်လွန်းတော့ ဖင်
ချွန်းဆိုတဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ အကြံ
ပေးချင်တာက ဆံပင်ပုံစံသစ်တစ်ခုကို သွင်းပြီးလျှင် ပြီးချင်း ကြိုက်သ
ည် ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည် ဖြစ်စေ ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပြီး အလျင်စလို
မပြောင်းပါနဲ့ ။ ခေါင်းလျှော်စက် ပျက်သွားတာနဲ့ စိတ်ညစ်ပြီး ဆံပင်ကို
ချက်ချင်းသွားပြီး မကောက်ပါနဲ့ ။ အလုပ်လျှောက်တာ မရတာနဲ့ စိတ်ည
စ်ပြီး ဆံပင်ကို အရောင်တစ်မျိုး သွားမဆိုးပါနဲ့ ။ ဒီလို အလျင်စလို လုပ်
မိရင် နောင်တရလို့ မဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ နဂိုပုံမှန်ကို ပြန်ရောက်ဖို့ ဆိုတာ
အင်မတန် အချိန်ကြာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်မ ရိုးရိုးသားသားပြောရရင်တော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်
လည်း ကျွန်မပြောတဲ့ အချက်တွေအားလုံးကို အမြဲတမ်းတော့ မလိုက်
နာဖြစ်ပါဘူး။ ကျွန်မ စိတ်ညစ်နေရင်၊ အကျပ်အတည်းတွေ နေရင် ဆံမြိ
တ်တွေကို ဖြတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ အဲ...စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ ဆံပင်တွေကို ဖြတ်
ပစ်လေ၊ ဖြတ်ရင်း ဖြတ်ရင်းနဲ့ ဆံပင်တိုသွားလေ၊ ဆံပင်တိုသွားလေ ကျ
ွန်မ ပိုပြီး စိတ်ညစ် လာလေလေ ဖြစ်တတ်တာကို တွေ့ရဖူးပါတယ်။ ဒါ
ပေမဲ့ ကျွန်မက ဆံပင်တိုတိုနဲ့နဲ့ကလေးနဲ့ နေတတ်တော့ သိပ်ကိစ္စမရှိဘူး
ပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ညစ်လို့ ဆံပင်ကို ဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မ
ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်ကို မမေ့ပါနဲ့ ။ ဆံပင်ဖြတ်ဆိုင်ကို မသွားခင် တစ်ဆ
ယ်အထိ ရေလိုက်ပါဦး။

ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်

ဆံပင်ပုံကို ပြင်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလှပြင်ဆိုင်၊ အလှပြ
င်ဆရာကို သေသေချာချာ ရွေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆံပင်အလှပြင်ဆရာ
အရွေးမှာပြီး ဆံပင်ပုံတစ်မျိုးဖြစ်သွားရင် ရှင်တို့ ရဲ့ ရုပ်ဟာလည်း လုံး

လုံးလျားလျားကြီး ပြောင်းသွားနိုင်တဲ့ အတွက် ဒီစကားကို ကျွန်မ ပြော
ရတာပါ။ ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင် ရွေးရင် သိပ်သားသားနားနားမရှိဘဲ ရှင့်
ဆံပင်ကို လိုလိုချင်ချင် ပြင်ပေးချင်တဲ့ ၊ ရှင့်စိတ်တိုင်းကျ မငြိမငြင် ပြင်
ပေးမယ့်အရပ်ထဲက ဆိုင်ကို ရွေးသင့်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ သိပ်
ခမ်းနားကြီးကျယ်ပြီး သိပ်ကြော်ငြာတဲ့ ဖက်ရှင်ဆိုင်တွေကို ဒီလောက်
အထင်မကြီးပါနဲ့ ။ ကိုယ်ဘယ်လိုပုံမျိုး လိုချင်တယ်ဆိုတာကို သူနားလ
ည်အောင် ပြောပြပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်
မ ဆံပင်ပြင်ရင်တော့ ပါရီက အယ်လိပ်ဇင်ဒါရဲ့ ဆိုင်မှာ ပြင်ပါတယ်။ သူ
ဟာ ကျွန်မလိုချင်တာကို နားလည်ပါတယ်။

ကောင်းပြီ။ ဒါဖြင့် ရှင်ကြိုက်တဲ့ ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ကို တွေ့ပြီဆိုပါ
စို့။ ဆံပင်မပြင်ခင်မှာ သူနဲ့ ကြိုတင်ချိန်းတွေ့ပြီး တိုင်ပင်သင့်တာကို တို
င်ပင်ပါ။ ရှင်လိုချင်တာကို သူနားလည်အောင် ပြောပြပါ။ အချိန်သိပ်မ
ကုန်ပါဘူး။ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်မိနစ်လောက်ပြောလိုက်ရင် ရပါတယ်။ ဒီ
လို စကားပြောကြည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ပြင်တဲ့ ဆရာဟာ ကိုယ့်
ဆံပင်ကို ပြင်ရာမှာ စိတ်ပါလက်ပါ ရှိ၊ မရှိကို အကဲခတ်ခွင့် ရလိုက်ပါတ
ယ်။ နောက်တစ်ခု သတိထားရမှာ က ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ရောက်လို့ ကု
လားထိုင်ပေါ် ထိုင်ပြီး ကိုယ်ပေါ်ကို ဝတ်ရုံအင်္ကျီ ဝတ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ
ဆံပင်အလှပြင်ဆရာက ဟိုလိုလုပ်ရင် မကောင်းဘူးလား၊ ဒီလိုလုပ်ရင်း
ကော စသဖြင့် မေးလာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မူလက စိတ်ကူးခဲ့တဲ့ ပုံ
စံကို မေ့ပြီး ကိုယ်ကလည်း ရောယောင်ပြီး ဟုတ်လား၊ ကောင်းသားပဲ
ဘာပဲဆိုပြီး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ခု ကျွန်မပြောသလို အပြင်ဆို
င်ကို ကြိုကြိုတင်တင်သွားပြီး ဆွေးနွေးခဲ့ရင် အလှပြင်ဆိုင်ကို သွားမပြ
င်ခင်မှာ စဉ်းစားချိန်လည်း ရတယ်။

ဆံပင်အလှပြင်ဆရာနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းနှစ်ခု၊

သုံးခုကိုလည်း မေးသင့်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ သူက ကိုယ့်ထက် နားလည်တော့ သူ့ကိုပဲ ဆရာတင်ရမှာ ပေါ့။ အဲဒီမေးခွန်းတွေကတော့ ဒီဆံပင်ကို မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းရတာဟာ သိပ်ပြီး ခက်သလား။ သိပ်တာဝန်ကြီးသလား၊ ဒီဆံပင်ပုံကို ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ဒီလိုပြင်တဲ့ အခါ မှာ လည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ပြင်လို့ ရရဲ့ လားစတဲ့ မေးခွန်းတွေပါပဲ။

ကျွန်မအဖို့ ပြောရရင်တော့ ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ထဲမှာ ကြာကြာမထိုင်ချင်ဘူး။ ခဏခဏလည်း မသွားချင်ဘူး။ အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်ကို ကျွန်မ မကြိုက်ဘူးလေ။ တချို့ကတော့ အလှပြင်ဆိုင်သွားပြီး အပန်းဖြေကြတယ်။ ကျွန်မကတော့ အပန်းဖြေခြင်း ဖြေရင် အိမ်မှာ ပဲ ဖြေတယ်။ ဆံပင်ပုံစံတစ်ခုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အရှင်သခင် ဖြစ်မနေသင့်ဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ်ဟာ ဆံပင်ပုံစံရဲ့ ကျေးကျွန် ဖြစ်မနေသင့်ဘူး။ သူ့ကို တခုတ်တရ ယုယပြုစုမနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြင်လို့ ရတဲ့ ဆံပင်ပုံစံမျိုး ပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

ရှင်တို့ သိသာအောင် ကျွန်မရဲ့ ဆံပင်ပြင်တဲ့ ဇယားကို ပြောပြပါမယ် ။ အိပ်ရာက နိုးလာတာနဲ့ ကျွန်မခေါင်းကို ဝက်မှ င်ဘီးနဲ့ သေသေချာချာ ဖြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆံပင်အဖျားကလေးတွေကို ရေကလေးနည်းနည်း ဆွတ်ပါတယ်။ လက်ဖျားကလေးနဲ့ နည်းနည်းပါးပါးကလေး ဆွတ်တာပါ။ ပြီးတော့မှ ဆံပင်ကို ရိုလာနဲ့ လိပ်ပြီး ဆံပင်ပုံကို ပြင်ပါတယ်။ ဆံပင်ပုံကို ပြင်ပြီးတော့မှ ကိုလုံးခေါင်းလိမ်းဆီကို စပရေးနဲ့ ဖျန်းပါတယ်။ စပရေးနဲ့ ဖျန်းတာကတော့ အချိန်ကုန်လည်း သက်သာတယ်။ ပြီးတော့ ဆံပင်ကလည်း အနံ့ကလေး သင်းနေအောင်ပေါ့လေ။ ကိုလုံးနဲ့ ဆိုတော့ အထဲမှာ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အတွက် စိုစွတ်မနေတော့ဘဲ မြန်မြန်ခြောက်လွယ်ပါတယ်။ ဆံပင်ပုံသွင်းပြီးတော့ မိတ်

လပ်ကီးတူဘီအေဝူးမင်း' (မိန်းမဖြစ်တာ ကံကောင်းတယ်) ဆိုတဲ့ ကားကို ချားလစ်ဘွိုင်းယားတို့ ၊ မာဆယ်လိုမာ ထရီယန်နီတို့ နဲ့ တွဲပြီး ရိုက်ပါတယ်။

အဲဒီကား ရိုက်တုန်းကများ ကျွန်မဆိုတာ ဆံပင်ကို တစ်နေ့တစ်ရောင်ပြောင်းဆိုးနေတော့တာပဲ။ စရိုက်တုန်းက ရုပ်ရှင်ကားထဲမှာ ကျွန်မက ဆံပင်အနီနဲ့ ။ ဇာတ်ကား၊ ဆိုးတော့ ကျွန်မက ငွေရောင်ဆံပင်ကြီးနဲ့ ဖြစ်နေတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဇာတ်ကားကပဲ ရောင်စုံမဟုတ်ဘဲ အဖြူအနက် ရိုးရိုးဖြစ်နေတော့ တော်သေးတာပေါ့။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်မှာ ပဲ 'ဝူးမင်းအော့ဖ် သရီးဗား' (နဒီဦးက မိန်းမပျို) ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်တော့ ဆံပင်အနက်နဲ့ ၊ နောက်နှစ်ပတ်လောက်ကြာလို့ 'တူးဘက်ရှီးစ်တူးလက်' (တော်တော်ဆိုးတဲ့ ကောင်မလေး) ဆိုတဲ့ ကားကို ရိုက်တော့ ဆံပင်ငွေရောင်နဲ့ ဖြစ်နေပြန်ပါလေရော။ ကျွန်မ မဆိုးဖူးတဲ့ ဆံပင်အရောင်လို့ မရှိသလောက်ပဲလို့ ဆိုရမယ် ထင်ပါတယ်။

အဲဒီတုန်းကတော့ ငယ်တုန်း ရွယ်တုန်းမို့လို့ စိတ်ကူးတည့်ရာ လုပ်မိတာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ခု ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ အဲဒီလို စမ်းသပ်ကြည့်ရတာကိုကပဲ ပျော်စရာကောင်းသားလို့ အောက်မေ့မိတယ်။ ခုတော့ ကျွန်မဆံပင်ကပင်ကိုအရောင်ထက် နည်းနည်းဖျော့နေပြီ။ ကျွန်မ ဆံပင်အရောင်က ဖျော့နေတော့ ကျွန်မမျက်နှာဟာ ပိုပြီး တောက်ပ ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ ကျေနပ်ပါတယ်။ ပါရီကို ရောက်ရင်တော့ အဲဒီလို အရောင်ဖျော့နေအောင် အယ်လ်လိပ်ဇန်ဒါက လုပ်ပေးပါတယ်။ အိမ်မှာ ဆိုရင်တော့ ကျွန်မဘာသာပဲ ကျွန်မဆိုးတာပါပဲ။ ဆံပင်က သိပ်နက်လွန်းနေတော့ ဖျော့အောင် လုပ်ချင်ရင် အနီရောင်ပြေပြေနဲ့ အညိုရောင်ဖျော့ဖျော့ကလေးကို ဆိုးပါ။ ။ ရွှေရောင်ကို သွားဆိုးရင် သိပ်ထင်းလွန်းနေပြီ။ ဆိုးထားမှန်း သိသာလွ

နံးတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ များ ကိုယ့်ဆံပင်ကို အရောင်ပြောင်းချင်လို့ ရှိရင် မပြောင်းခင်မှာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး စိတ်ချရတဲ့ ဆိုးနည်းတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဆံပင်ကို အရောင်ဆိုးလိုက်ခြင်းဟာ ဆံပင်ရဲ့ အသားနဲ့ ကိုယ့်ဆံပင်ရဲ့ သဘာဝကို ပြောင်းလဲသွားစေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဆံပင်ရဲ့ သဘာဝပြောင်းသွားရင် နောက်တစ်ခါဆိုးတော့ တစ်မျိုးဆိုးရပြန်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆိုးကတော့ ဆိုးမယ့် အရောင်ဟာ ကိုယ်နဲ့ လိုက်၊ မလိုက်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နက်မှောင်နေတဲ့ ဆံပင်ကို ခပ်ဖျော့ဖျော့ဖြစ်အောင် လုပ်ရာမှာ မကြာခဏ မှားတတ်ကြပါတယ်။ နက်ပြောင်တဲ့ ဆံပင်အရောင်နဲ့ ကိုယ့်အသားနဲ့ မလိုက်ဘဲ ဖြစ်နေရင် ခက်ပါတယ်။ အသားဖျော့ဖျော့၊ ငွေရောင်ဆံပင်နဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်က အနက်ရောင်ကို ပြောင်းဆိုးလိုက်ရင် ကြည့်လို့ မကောင်းဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဘယ်လိုအသားမှ ဘယ်လိုဆံပင်ရောင်နဲ့ လိုက်တယ်ဆိုတာ ကတော့ ပြောရခက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ မတူခြားနားတဲ့ အသားအရေနဲ့၊ မတူခြားနားတဲ့ ဆံပင်အရောင် အမျိုးမျိုးရှိကြတဲ့ အတွက် ဘယ်အရောင်ကဖြင့် ဘယ်လို အသားမျိုးနဲ့ လိုက်တယ်၊ လှပုံသေကားကျ ပြောရတာ ခက်ပါတယ်။ အသားဖြူရာမှာ လည်း အမျိုးမျိုး ဖြူ၊ ညိုရာမှာ လည်း အမျိုးမျိုး ညိုပြီး သိုးကာသီကာ ကွဲလွဲချက်တွေ ရှိနေလေတော့ ဘယ်အသားကို ဘယ်ဆံပင်အရောင်နဲ့ လိုက်တယ်လို့ တိတိကျကျ ပြောရတာ ခက်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆံပင်အရောင် ပြောင်းတော့မယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ သွားရောက် တိုင်ပင်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆိုင်တွေမှာ ရှိတဲ့ ကိုယ်ကောင်းမယ်ထင်တဲ့ အရောင်ရှိတဲ့ ဆံပင်တုတ်တစ်ခုကို တပ်ပြီး သူ့ဆီကို သွားပါ။ ဆံပင်တုတ်က ဆံ

ပင်ပုံအတွက် မဟုတ်ဘူး နော်။ ဆံပင်အရောင်နဲ့ အသားရောင် လိုက်၊ မ
လိုက်သိအောင် စမ်းကြည့်ပြီး တပ်တာ။

ရှင့်ဆံပင်ကို ချက်ချင်းပြောင်းသွားအောင် လုပ်တဲ့ နောက်နည်းတစ်
နည်းကတော့ 'ပန်း' လို့ ခေါ်တဲ့ လှိုင်းတွန့်လိုဖြစ်အောင် ကောက်တဲ့
နည်းပါ။ တချို့မိန်းမများကျတော့လည်း ဆံပင်လှိုင်းတွန့်ကလေးတွေနဲ့
သိပ်ပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ လုပ်ကြည့်တော့ ကျွန်မ
ကိုယ် ကျွန်မ စိတ်ပျက်လိုက်တာလေ မပြောပါနဲ့ တော့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်
လောက်တုန်းက ကျွန်မရဲ့ ဆံပင်အလှဆိုင်က ကျွန်မကို ဆံပင်ကောက်
ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ ကျွန်မကလည်း မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ ဆံပင်ကောက်
ကလေးတွေနဲ့ လှနေတဲ့ မိန်းမတွေကို မြင်တော့ ကောင်းသားပဲဆိုပြီး
ခေါင်းညိတ်လိုက်မိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဆံပင်ကောက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဆံ
ပင်ကို သိပ်ဂရုစိုက်ရတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ မစဉ်းစားမိဘူးလေ။ ဆံပင်
ကောက်လိုက်တော့ ဆံပင်အမွှားကလေးတွေဟာ ခြောက်သွေ့ပြီး ကြွပ်
ဆတ်လာတယ်။ ဒီတော့ ဆံပင်ကို တစ်မျိုးလုပ်ပြီး ပြင်ရတော့တာပေါ့။
သွားပြီး ဆံပင်ကောက်မိတာနဲ့ အဲဒီဆံပင်ကို ယုယလိုက်ရတာလေ။
နောက်ဆုံး အဲဒီ ဆံပင်ကောက်တွေ ပြေသွားတော့မှ ကျွန်မမှာ စိတ်ချမ်း
သာတော့တယ်။ နောက်များ တော့ ဘယ်တော့မှ ဆံပင်မကောက်တော့
ဘူးလို့ လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ခု ဒီအကြောင်းကို ပြောနေတာက ရှင်
တို့ ကို ဆံပင်မကောက်ရဘူးလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆံပင်ပုံစံ
တစ်ခု သွင်းရင် ဆံပင်ကို ဘယ်လောက် ဂရုစိုက်ရတယ်ဆိုတာကို ပြော
နေတာပါ။

- ၁၂၂ ခေါင်းလျှော်ခြင်းနှင့်
- ဆံပင်အမျိုးမျိုးခြင်း
- ဆံပင်အမျိုးမျိုးခြင်း

ဆံပင်ကို ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းရာမှာ ခေါင်းလျှော်တာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ့်ဆံပင်ကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းချင်တယ်ဆိုရင် ခေါင်းလျှော်ဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ လျှော်ရာမှာ လည်း မကြာခဏနဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် လျှော်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်ဆံပင်ပုံစံမျိုးကိုပဲ ထားထား ခေါင်းမလျှော်လို့ တော့ မဖြစ်ပါဘူး။

စောစောက ကျွန်မ ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ကျွန်မဆံပင်ဟာ ပျော့ပျောင်းပြီး အဆီများ တဲ့ နေရာမှာ လည်း သူများ ထက် မပိုပါဘူး။ သာမန်လောက်ပါပဲ။ ကျွန်မဟာ တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်လောက် ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိပါတယ်။ လျှော်တဲ့ နေရာမှာ လည်း ကျွန်မဆံပင်ကို မထိခိုက်ဘူး။ အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘူးလို့ ယူဆရတဲ့ ရှမ်ပူပျော့ပျော့ကိုပဲ သုံးပါတယ်။ ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာကတော့ ရှမ်ပူအမျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဆံပင် ပြောင်လက်နေပြီး သန့်ရှင်းကြည်လင်သွားတဲ့ ရှမ်ပူမျိုးကို တွေ့လာတော့မှ အဲဒါကို စွဲပြီး သုံးပါ။ ရှမ်ပူတစ်ခုကို အကြာကြီးစွဲသုံးရင် မကြာခင်မှာ ပဲ အဲဒီရှမ်ပူဟာ အားပျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့ ကိုယ့်ဆံပင်အတွက် အားပျော့မသွားခင်မှာ တခြားရှမ်ပူကို ပြောင်းသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ခေါင်းလျှော်ရာမှာ လည်း စနစ်တကျ ဂရုစိုက်ပြီး လျှော်ပါ။ ခေါင်းမလျှော်ခင်မှာ ဆံပင်ကို ရေရွဲရွဲစိုအောင် ဆွတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဆံပင်ရေစိုနေပြီဆိုတော့မှ လက်ထဲကို ရှမ်ပူနည်းနည်းလောင်းထည့်၊ ပြီးတော့မှ ရှမ်ပူကျဲသွားအောင် ရေရောလိုက်ပါ။ ခေါင်းပေါ်ကို လောင်းတဲ့ အခါမှာ ခေါင်းဦးရေကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဆံပင်ဆိုတာ အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ အမျှင်ကလေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့ အမျှင်ကလေးတွေကို လျှော်ရာမှာ လက်နှီးစုတ်ဖတ်ကြီး လျှော်သလို နင်းကန်ပွတ်ချေနေရင် ဆံပင်တွေ ကျွတ်ထုန်မှာ စိုးရပါတယ်။

တစ်ခါက ဆံပင်အလှပြင်ဆိုင်ရှင်တစ်ဦးက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ သူတို့ ဆိုင်ကို လာခေါင်းလျှော်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေက သူ့ဆိုင်မှာ ဘယ်လို ရှမ်းပူမျိုးကို သုံးသလဲလို့ မေးကြတယ်တဲ့ ။ သူ့ဆိုင်မှာ ခေါင်းလျှော်ပြီးရင် ဆံပင်ဟာ သန့်ရှင်းသွားပြီး ချောမွေ့နူးညံ့နေလို့ တဲ့ ။ အမှန်ကတော့ ရှမ်းပူက ပိုကောင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့ ။ သူတို့ ဆိုင်က အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင် ခေါင်းလျှော်သလို မဟုတ်ပါ။ ဂရုတစိုက်နဲ့ ခေါင်းလျှော်ပေးလို့ ဒီလိုသန့် သွားတာပါတဲ့ ။ သူ့ထင်မြင်ချက်ကတော့ အိမ်မှာ ခေါင်းလျှော်ရင် ကျကျ နန ဂရုတစိုက်လျှော်ပါတဲ့ ။ အထူးသဖြင့် ဦးရေနဲ့ ကပ်နေတဲ့ ဆံပင်နား ကို အမြှုပ်ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းညင်းညင်း ပွတ်သပ်ပေးပါတဲ့ ။ ပြီး တော့ လျှော်ပြီးတဲ့ အခါမှာ လည်း ဆံပင်ကို ခေါင်းလျှော်ရည်စင်အောင် ဆေးပါတဲ့ ။ ဆံပင်ပေါ်မှာ ခေါင်းလျှော်ရေမြှုပ် တစ်စက်မှ မကျန်တော့ဘဲ ဆံပင်ကို စမ်းကြည့်လိုက်ရင် ကျွံကျွံမြည်နေသည် အထိ ရေနွေးကြက်သီးနွေးကလေးနဲ့ ဆေးပစ်ပါတဲ့ ။

ကျွန်မကတော့ ခေါင်းလျှော်ပြီးတယ်ဆိုရင် ခေါင်းလိမ်းဆီကလေး ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆံပင်ခြောက်ဆီ ပျော့ပျော့လေး ဖြစ်ဖြစ် လိမ်းလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုလေး လိမ်းလိုက်တော့မှ ဆံပင်တွေ မကျွတ်ဘဲ ခေါင်းပြီးလို့ ရပါတယ်။ ရှင်တို့ အဖို့ တော့ ကိုယ့်ဆံပင်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဆံပင်အခြောက်ဆီကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ တချို့ အခြောက်ဆီများကျတော့ ဆီများ ပြီး စေးထန်းထန်း ဖြစ်နေတဲ့ အတွက် တော်တော်နဲ့ ဆံပင်မခြောက်တော့ဘူး။

နောက်တစ်ချက်က ဆောင်းတွင်းမှာ စိုထိုင်းဆနည်းနေလို့ ဆံပင်တွေ သိပ်ခြောက်နေရင် စောစောက ပြောတဲ့ အခြောက်ဆီကို နည်းနည်းလိမ်းပေးပါ။ လိမ်းပြီးလို့ ရှိရင် အသွားကျဲကျဲ သတ္တုဘီးနဲ့ အခါကြီးပါ။ (ပလတ်စတစ်ဘီးကို မသုံးပါနဲ့) သတ္တုဘီးမှာ လည်း အသွားက ချောပြီး ခပ်တုံးတုံးဖြစ်ပါစေ။ စိုနေတဲ့ ဆံပင်ဟာ အင်မတန်ကျွတ်လွယ်

ယ်ပါတယ်။ တချို့များ ဆံပင်ကို ဒီပြင်နည်းတွေနဲ့ ဂရုစိုက်ပေမယ့် ခေါင်းလျှော်ပြီးဆိုတာနဲ့ ဆံပင်တွေ အကွင်းလိုက် ကျွတ်ကုန်တော့တာပဲ ။ ဒါကြောင့်မို့ ရေစိုနေတုန်းမှာ ဆံပင်ကို ဘယ်တော့မှ ဝက်မှ င်ဘီးနဲ့ မဖြီးပါနဲ့ ။ ဖြီးချင်တယ်ဆိုရင် ဘီးနဲ့ ဂရုတစိုက်ဖြီးပါ။ ခြောက်သွားတော့ မှ ဝက်မှ င်ဘီးနဲ့ တိုက်ပါ။

ရှင့်ဆံပင်ကို မကြာခဏ အခြောက်ဆီ ရွဲရွဲလိမ်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အီတလီသွေးမို့လို့ လား မသိဘူး။ ကျွန်မဆံပင်ကတော့ သံလွင်ဆီနဲ့ ကို လိမ်းမှ ကောင်းပါတယ်။ သံလွင်ဆီကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင် လည်း ဆိုင်တွေမှာ ဆံပင်ခြောက်ဆီ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဆံပင်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ဆံပင်ခြောက်ဆီကို သုံးနိုင်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေပူထဲကို ထွက်ရင် ဆံပင်ဆီလိမ်းတာဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ နေပူဒဏ်ကြောင့် ဆံပင်ခြောက်တာကို ကာကွယ်ပေးရုံမျှမက ဆံပင်ကိုလည်း စိုနေစေပါတယ်။ ဒီတော့ ချုပ်ပြီး ပြောရလို့ ရှိရင် ခေါင်းလျှော်တော့ မယ်ဆိုတာနဲ့ ခေါင်းကို သေသေချာချာ ဘီးနဲ့ ဖြီးပါ။ ဆံပင်ခြောက်ဆီ ထည့်တော့မယ်ဆိုရင် ခေါင်းကို ဘီးနဲ့ ဖြီးပါ။ ခဏလောက်နေပါစေ။ ပြီးတော့မှ ခေါင်းလျှော်ပစ်လိုက်ပါ။ ဆံပင်ခြောက်ဆီနဲ့ နှစ်ခါလောက် လျှော်လိုက်ရင် ရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှင့်ဆံပင်ဟာ တောက်ပ ပြောင်လက်နေပါလိမ့်မယ်။

အသားအရေကို

ဂရုစိုက်ခြင်း

‘ဟောင်ကောက်က မြို့စားကတော်’ ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်ဖို့ ကျွန်မ လန်ဒန်ကို ရောက်သွားတော့ ဘာဘရာစရိုက်ဇင်း သီချင်းဆိုတာကို ကျွန်မ သွားနားထောင်ပါတယ်။ သူ့အသံက သိပ်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အ

တွက် ကျွန်မလည်း သူပရိသတ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သီချင်းဆိုလို့ ပြီး
 တော့ သူ့ကို ချီးကျူးနှုတ်ဆက်ဖို့ ဇာတ်ခုံနောက်ဘက်ကို ကျွန်မ တက်
 သွားပါတယ်။ တွေ့တွေ့ချင်း သတိထားမိလိုက်တဲ့ အချက်ကတော့ သူ့အ
 သားအရေဟာ သိပ်ကောင်းတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ သွားသတိရပါတယ်။
 သူ့အသားဟာ ရွန်းစိုတောက်ပလို့ နေပါတယ်။ ကျွန်မလည်း မနေနိုင်
 တာနဲ့ သူ့အသားကို တို့ ထိကြည့်ပါတယ်။ သူ့ပါးကို စမ်းကြည့်လိုက်
 တော့ နူးညံ့လိုက်တဲ့ အသား။ မပြောပါနဲ့ တော့။ ကျွန်မ သမီးငယ်က
 လေးရဲ့ အသားအတိုင်းပါပဲ။

သူ့လောက် အသားအရေ မကောင်းပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ နဂိုအ
 သားအရေနဲ့ ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေ
 အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အသားအရေကို ဂရုစိုက်ဖို့
 အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အသားအရေရဲ့
 ကောင်းခြင်းဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးကျေးဇူးပြုတတ်လို့ ဖြစ်ပါ
 တယ်။ အသားအရေကို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်
 နံ့တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အသားအရေကောင်းပြီဆိုရင် မိန်းမတစ်ယောက်
 ဟာ ဘယ်အရွယ်ကိုပဲ ရောက်ရောက် လှနေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ အသားအရေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကံကောင်းတယ်လို့
 ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အသားအရေက အဆိုးကြီးလည်း မဟုတ်၊
 အကောင်းကြီးလည်း မဟုတ်ဘဲ 'ရွက်ကြမ်းရေကျို' လို့ ပြောနိုင်တဲ့ အ
 သားမျိုးမို့လို့ ပါ။ ဆိုလိုချင်တာက ကျွန်မရဲ့ အသားအရေဟာ ခြောက်
 တောက်တောက်ကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး ။ အဆီတွေ ပြန်နေတဲ့ စိုထိုင်း
 ထိုင်း၊ စေးထန်းထန်း အသားအရေမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မ ဆ
 ဖ်ကျော်သက် အရွယ်တုန်းကတော့ ကျွန်မနာခေါင်းက သိပ်ပြီး အဆီပြ
 နဲ့ပျားပျားတဲ့ အတွက် နာခေါင်းကြီး တပြောင်ပြောင်နဲ့ ဖြစ်မနေအောင် မျ

က်နာကို မကြာခဏ မျက်နှာသစ်ပြီး သန့်ရှင်းပေးတယ်။ အမှန်ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မျက်နှာအဆီပြန်တာဟာ ခပ်ကောင်းကောင်း ပဲလို့ တောင် ပြောရမယ် ထင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲ ဆိုတော့ ဒီလို အဆီတွေ ပြန်လာတော့မှ ကိုယ့်အသားအရေကို ဂရုစိုက် ရကောင်းမှန်း သိလာတာကိုး။ အဆီမပြန်ဘဲ အသားခပ်ခြောက်ခြောက် နဲ့ မိန်းမများ ဟာ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ အသားလှပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ အသားလှတာကို ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူးဆိုပြီး လျစ်လျူရှုထားခဲ့ကြတဲ့ အတွက် ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ သူတို့ အသားဟာ မလှတော့ဘဲ ဖြစ်သွားတာ တွေကို ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ သူတို့ အသားလှတာ တစ်ခဏပဲဖြစ်ပြီး နဂိုအတိုင်း အသားလှနေဖို့ အတွက် အသားကို အမြဲ တမ်းစိုနေအောင် လုပ်မှ သာလျှင် အသားလှနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ မေ့နေကြပါတယ်။ အဆီပြန်နေတဲ့ အသားအတွက် ကောင်းတာတစ်ချက်ကတော့ ရှင်တို့ အရေပေါ်မှာ ဖုံးထားတဲ့ အဆီဟာ မျက်နှာမှာ အရေး အကြောင်းတွေ၊ အတွန့်တွေကို မပေါ်အောင် ဖုံးပေးတဲ့ အတွက် ရှင်တို့ မျက်နှာဟာ ချက်ချင်းမကျဘဲ နုပျိုနေတတ်ပါတယ်။

အချိန်ညောင်းလာသည် နှင့်အမျှ ကိုယ့်အသားအရေဟာလည်း ပြော ငါးဆယ့်ကျော်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို သတိမပြုမိဘူးဆို ရင် ကိုယ့်အသားကို ပစ်စလက်ခတ်ထားတဲ့ အတွက် ပျက်စီးသွားနိုင်ပါ တယ်။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်လောက်တုန်းက သံလွင်ရောင်အသား လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသားဝါဝင်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တုန်းက သူတို့ အသားခြောက်ဆီတွေ၊ အဆီမထွက်တဲ့ ခရင်မိ တွေကို လိမ်းလေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီအရွယ်တုန်းက လိမ်းတာကတော့ အ ရေးမကြီးလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောင် အသက်ကလေး နည်းနည်းလောက် လာတဲ့ အခါမှာ အဲဒီအဆီတွေ လိမ်းတာကတော့ ဖော်ဖော်ကို မှားပါ

တယ်။ သူတို့ အသားအရေဟာ အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ အဆီခန်း
ခြောက်လာတဲ့ အတွက် ငယ်ငယ်တုန်းကလို သိပ်အဆီမပြန်တော့ဘဲ
ခြောက်သွေ့လာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ နဂိုက သဘာဝခြောက်သွေ့လာ
တဲ့ အသားကို အဆီသန့်တဲ့ အလှဆီတွေ၊ အဆီခြောက်တဲ့ ခရင်မ်တွေ
လိမ်းတာဟာ အလွန်မှားပါတယ်။

အသားအရေသည်

ကျန်းမာရေး၏ ကြေးမုံ

အသားအရေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ချက်ချင်းပြ
လေ့ရှိတယ်။ ဒီပြင်မကြည့်နဲ့ လေ။ ရှင် မူးမေ့လဲကျသွားတယ်ဆိုရင် အ
သားရေဟာ ချက်ချင်း ဖြူရော်သွားတယ် မဟုတ်လား။ ရှင့်အသားအရေ
ကို ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ရှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်း၊ မကောင်းကို ချက်ချင်းသိ
နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကျတော့ ဒီ
လို မဟုတ်ပြန်ဘူးရှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသားအရေ
စိုပြည်ရွန်းတင့်နေတာဟာ ဟိုမုန်းဓာတ်များ လှုပ်ရှားကြလို့ ဖြစ်တယ်
ဆိုတာ ကျွန်မသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးဖွားတော့မှာ မို့လို့ ကိုယ့်ကျန်းမာ
ရေးကို ဂရုစိုက်ကြတဲ့ အတွက်ကြောင့်လည်း တစ်ကြောင်းဖြစ်တယ်လို့
ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

ရှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ချုံးကျနေရင်၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတို့ ဘာ
တို့ မလုပ်ဘူးဆိုရင်၊ အရက်တို့၊ ဆေးလိပ်တို့၊ ဘာတို့ အသောက်အစား
များ လို့ ရှိရင်၊ အစားအသောက် ညံ့ဖျင်းလို့ ရှိရင် ရှင့်အသားအရေဟာ
ဘယ်နည်းနဲ့ မှ ကောင်းမလာနိုင်ပါဘူး။ ဒီအရာတွေ အားလုံးဟာ ရှင့်မျ
က်နှာပေါ်မှာ အရိပ်လက္ခဏာတွေ ပြလာလိမ့်မယ်။ ဒီလို တဖြည်းဖြည်း
နဲ့ အသားရေဟာ ပျက်စီးယိုယွင်းလာတာကို ရှင်တွေ့လာရလိမ့်မယ်။ အ

သားအရေ မကောင်းတာနဲ့ အသားအရေ ပျက်စီးယိုယွင်းတာ တခြားစီ
လို့ တချို့က ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ကပ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ လိ
မ်းလိမ်း၊ မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းတွေကို ဘယ်လိုပဲ ပြောင်းပြောင်း ကျန်းမာ
ရေးမကောင်းရင် ရှင့်အသားအရေဟာ ကောင်းမလာနိုင်ပါဘူး။

အသားအရေကောင်းချင်ရင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်
ဖို့ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေး လုပ်တဲ့ အတွက် ရှင့်
နှလုံး အခုန်မြန်လာတယ်။ ရှင့်ကိုယ်ထဲက သွေးလည်ပတ်မှုနှုန်းဟာ မြ
န်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးပ
စ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသားအရေကို အတွင်းကနေပြီး
ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ သွေးဟာ ရှင်
တို့ ကိုယ်ထဲက အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပေးတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့
ရှင့်ရဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုနှုန်းဟာ နှေးကွေးလေးကန်နေလို့ ရှိရင် ကိုယ်
တွင်းက သွေးဟာလည်း သူ့ရဲ့ ပုံမှန်အလုပ်ကို ဘယ်မှာ လုပ်နိုင်ပါတော့
မလဲ။

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ရှင့်မျက်နှာကို

သွေးရောင်လွှမ်းစေပြီး ရှင့်မျက်နှာကို အတွင်းကနေပြီး ပြုပြင်ပြောင်း
လဲပေးပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းတို့ လုပ်ပြီး အတန်ကြာ ရပ်
နားလိုက်သည် အထိ အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်ဟာ အသားအရေအတွက် မကောင်းဘူးဆိုတာ
ဘာမှ သံသယဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒီနှစ်ခုကြောင့် ရှင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ
မသန့်ရှင်းတဲ့ လက္ခဏာချက်တွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာမှာ အ
သားခြောက်တာတွေ၊ အသားပပ်တာတွေအပြင် အသားအရေ တစ်နေ
ရာနဲ့ တစ်နေရာ မတူတာတွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ
မှာ အသားအရေ ပျက်စီးစေရုံသာမကတော့ဘဲ အရေတွန့်တွေ ထင်လာ
တာတို့ ဘာတို့ တောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဖြစ်ပုံက ဒီလိုလေ။ စီးက

ရက်သောက်တယ်ဆိုတော့ နှုတ်ခမ်းကို စုပြီး သောက်ရတယ် မဟုတ်
လား။ ဒီလို နှုတ်ခမ်းကို စုဖန်များ လာတဲ့ အခါကျတော့ နှုတ်ခမ်းအပေါ်
နဲ့ အောက်တို့ မှာ အရေးအကြောင်းတွေ ထင်လာတတ်ပါတယ်။ တခြား
ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တာကတော့ ပြောဖို့ တောင် မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီအ
ထဲမှာ နှုတ်ခမ်းနီကလည်း နေ့တိုင်းဆိုးလေတော့ နှုတ်ခမ်းနီဆေးတွေ
ဟာ အရေးအကြောင်းတွေထဲကို စိမ့်ဝင်ပြီး အရေးအစင်းတွေဟာ ထင်
ထင်ရှားရှားကြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မအသားအရေကို ဒုက္ခပေးနေတာကတော့ ပိုကာကစားတဲ့ အ
ကျင့်ပါပဲ။ ကျွန်မက ပိုကာကစားတာ ဝါသနာပါသကိး။ ဒီတော့ ပိုကာ
ကစားတယ်ဆိုရင် ခါတိုင်းလို မဟုတ်တော့ဘဲ ညဉ့်နက်အောင် ထိုင်တ
တ်တယ်။ ပြီးတော့ ခါတိုင်း စားသောက်လေ့မရှိတဲ့ အဆီအအိမ်တွေကို
စားသောက်လေ့ရှိသွားတယ်။ ဒီမှာ တင် ကျွန်မ ကျန်းမာရေးကို
ထိခိုက်ပြီး အသားအရေကို ဒုက္ခပေးလာတော့တာပါပဲ။ တချို့ကျတော့
ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်တတ်တယ်။
ရုပ်မြင်သံကြားက ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစီအစဉ်ကလေး လာပြီဆိုရင် ဆေး
လိပ်ကလေးနဲ့ မှို န်းကြည့်သူက ကြည့်၊ အစားအသောက်ကလေးဝါးရင်း
ကြည့်တဲ့ သူက ကြည့်ကြပါတယ်။ ဒီအကျင့်တွေကို ရှောင်သင့်တယ်လို့
ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

အသားအရေကလေး လှချင်တာနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေ အားလုံးကို
စွန့်လွှတ်ရတော့မှာ လား။ ကိုယ့်နေပုံထိုင်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်ရတော့မှာ
လားလို့ တချို့က ပြောကောင်းပြောကြမယ်။ ပြောင်းတာ၊ မပြောင်းတာ၊
ရှောင်တာ၊ မရှောင်တာကတော့ ရှင်တို့ သဘောပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ
ပြောလိုတာက အဲဒီအချက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုဆက်စပ်နေတယ် ဆို
တာရယ်။ ဒီအချက်တွေဟာ ရှင်အသားအရေကို ပျက်စီးယိုယွင်းစေတ

ယ် ဆိုတာကိုပဲ ပြောချင်တာပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်အလှကို ဖျက်ဆီးပစ်နေရင် ရောက ဖျက်ဆီးပစ်တာကိုလည်း ရှင်တို့ ဘယ်မှာ ရှောင်ပြေးလို့ လွတ်နိုင်ပါတော့မလဲ၊ မဟုတ်လား။

ရေနှင့် အသားအရေ

ရေဟာ ကိုယ့်အသားအရေကို လှအောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဆေးတစ်ပါးလို့ ပြောလိုက်ရင် လွယ်လွန်းလို့ ရှင်တို့ အံ့အားသင့်ကောင်း သင့်နေကြမယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန်ရင်လည်း သဘောထားလိုက်ကြလိမ့်မယ်။ အမှန်ကတော့ ရေဓာတ်ဟာ ရှင့်အသားအရေရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ရှင့်အသားအရေဟာ ရေ မရှိရင် ခြောက်သွေ့ပြီး ခပ်တင်းတင်းဖြစ်နေတယ်။ ခပ်ကျယ်ကျယ်အင်္ကျီတစ်ထည်ကို ဝတ်ထားရသလို တင်းကျပ်ကျပ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှင့်ကိုယ်မှာ အစိုဓာတ်ကလေးရှိနေရင် ရှင့်ကိုယ်ဟာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေတတ်ပါတယ်။

အပူ၊ အထူးသဖြင့် အိမ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အပူဓာတ်ဟာ ပျော့ပျောင်းကျန်းမာတဲ့ အသားအရေရဲ့ မဟာရန်ဘက်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အပူရှိန်ကြောင့် ရှင်တို့ ကိုယ်က အစိုဓာတ်ကလေးဟာ ခြောက်သွေ့သွားပြီး ရုပ်ကိုများစွာ ရင့်ရော်သွားစေပါတယ်။ တချို့က ခရင်မ်တွေ၊ လိုးရှင်းတွေ လိမ်းပြီး မျက်နှာကို အစိုဓာတ်ရှိနေအောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံးကတော့ စိုစွတ်တဲ့ လေထဲကို ခံတာက အကောင်းဆုံးပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုး ရှိသပေါ့လေ။ အပူရှိန်ထွက်တဲ့ နားမှာ ရေပုံးတွေထားတာတို့၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း အခန်းထဲမှာ စိမ်းစိုတဲ့ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေ စိုက်ထားတာတို့ ကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ သစ်ပင်တွေက ရေဓွေဓာတ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အိမ်မှာ

ရေငွေပေးတဲ့ စက်တွေကို တပ်ဆင်ထားဖို့ ပါပဲ။ တစ်အိမ်လုံးမှာ မတပ်ဆင်နိုင်ရင်လည်း အိပ်ခန်းထဲမှာ ဖြစ်စေ တပ်ထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ (ဒါကတော့ ဆိုဖီယာတို့ ရဲ့ အနောက်နိုင်ငံ နည်းတွေပေါ့လေ။ ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာ တော့ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ)

ရေငွေဓာတ်ပေးတဲ့ စက်တွေ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ သားငယ် 'ကာလို' မွေးစတုန်းက ကျွန်မ သိခဲ့ရပါတယ်။ ကလေးဆိုတာ အင်မတန် နုနယ်လွန်းလေတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ အင်မတန် ရောဂါရလွယ်တာကလား။ ဒါကြောင့်မို့ အိပ်ခန်းထဲမှာ ရေငွေဓာတ်ပေးတဲ့ စက်တွေကို တပ်ထားဖို့ ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်းတွေ ခြောက်သွေ့နေရင် အပြင်က လာတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေရဲ့ ရန်ကို ကာကွယ်ခြင်း မပြုနိုင်ဘူးတဲ့ ။ ဒီတော့ အပြင်က ရောဂါပိုးမွှားတွေ မဝင်နိုင်အောင် နှာခေါင်းတို့ ၊ လည်ချောင်းတို့ စသည် တို့ အထဲမှာ ရေငွေဓာတ်ရှိနေဖို့ လိုတယ်တဲ့ ။ ဒါနဲ့ ကျွန်မလည်း ကလေးအတွက်လိုရင် လူကြီးအတွက်လည်း လိုကောင်းလိုမှာ ပဲဆိုပြီး ကျွန်မ သတိပြုမိတာကတော့ ကျွန်မ အသားအရေဟာ ပိုမိုစိုပြည်ပျော့ပျောင်း လာပြီး အအေးမိတာတို့ ၊ လည်ချောင်းနာတာတို့ သိပ်မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှင်တို့လည်း ရှင်တို့ ရုံးခန်းမှာ ပဲ ဖြစ်စေ၊ အိမ်မှာ ပဲ ဖြစ်စေ ရေငွေစက်တစ်လုံးကို ဝယ်ထားနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ ရေငွေစက်ကို မသုံးချင်ဘူးဆိုရင်လည်း အခန်းထဲမှာ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေ စိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ရေငွေဓာတ်ပေးပြီး အသားအရေကို စိုပြည်အောင်လုပ်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း ပိုပြီး စိုပြည်သည် ထက် စိုပြည်လာအောင် ရေကို များများ သောက်ပေးပါ။ ရှင်ကိုယ်တွင်းမှာ ရောက်နေတဲ့ အရည်များ

ဟာ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောသန့်စင် ပေးပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့ကို ရေရှစ်ခွက်လောက် သောက်ပေးရင် ရှင့်အသားအရေဟာ ကြည်လင်စိုပြည်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အရည်လို့ ဆိုလိုက်တဲ့ အတွက် ရေကိုချည်းပဲ သောက်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံပရာရည်ဖြစ်စေ၊ ကော်ဖီဖြစ်စေ အရည်အားလုံးကို ဆိုလိုတာပါ။ ကော်ဖီတို့၊ ဘာတို့ ကို တစ်နေ့ရှစ်ခွက်လောက် သောက်နေရင်လည်း မကောင်းဘူးပေါ့။ ကျွန်မ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကတော့ တစ်နေ့ကို ဘယဆေးခတ်တဲ့ လက်ဖက်ရည်ရှစ်ခွက်လောက် သောက်တာကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ အာရုံကြောတွေ ပြေလျော့အောင်ဆိုပြီး လက်ဖက်ရည်ကို သောက်တယ်။ အစာကြေအောင်ဆိုပြီး ပက်ပါးမင့်ခတ်တဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို သောက်တယ်။ အအေးမမိအောင်ဆိုပြီး နှင်းဆီလက်ဖက်ရည်ကို ဗီတာမင်နဲ့ တွဲပြီး သောက်တယ်။ သူ့အသားရေဟာ လှပစိုပြည်နေတာကို တွေ့ရတော့ ဒါတွေကို သောက်လို့ ပဲလို့ ထင်တာပဲ။ ကျွန်မကတော့ ဘီလပ်ရည်ကို များများ သောက်ပါတယ်။ ဘီလပ်ရည်သောက်တဲ့ အခါမှာ လိမ္မော်ရည်ဖြစ်ဖြစ်၊ လိမ္မော်စိတ်ဖြစ်ဖြစ် ထည့်သောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ အသားအရေဟာ အမြဲစိုပြည်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မအဘွားကတော့ ကျွန်မကို အသားအရေ သည် ထက်ပိုကောင်းအောင်ဆိုပြီး ရေနွေးထဲမှာ ပျားရည်နည်းနည်းနဲ့ ရှောက်သီးခွံတို့၊ လိမ္မော်ခွံတို့ ကို ထည့်ပြီး တိုက်ပါတယ်။

အသားအရေကို သန့်စင်ခြင်းနှင့်

စိုပြည်အောင် လုပ်ခြင်း

အခုအခန်းမှာ တော့ အသားအရေကို ကြည်လင်သန့်စင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရသလဲ၊ အမြဲတမ်းစိုပြည်နေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရသလဲဆို

တဲ့ အကြောင်းတွေကို ရေသွားပါ့မယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ရှင့်အသားအရေကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရာမှာ အရေးလည်း ကြီးပါတယ်။ ပျော်စရာလည်း ကောင်းပါတယ်။ အသားအရေကို ပြုပြင်ရင်း ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေကိုလည်း ဖြန့်ကျက်နိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်ကို အသားချောဆီခရင်မ် တင်ပြီး ပွတ်နေခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုလည်း တည်ငြိမ်စေပါတယ်။

ကျွန်မ အယူအဆကို ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ တစ်နေ့မှာ မျက်နှာကို နှစ်ကြိမ်တိုင် သန့်စင်သင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မနက်အိမ်ရာထဲနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ပါ။ အဲ...မျက်နှာကို သန့်စင်ပြီးတော့ မျက်နှာလေး ရွန်းစိုနေအောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာ တော့ တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ် မတူဘူးပေါ့။ မတူကြဘူးပေါ့။ မျက်နှာကို စင်ကြယ်အောင် သန့်စင်ပြီးတော့ ညမှာ ဆိုရင် အိပ်ရာဝင်ခရင်မ်ကို ထူထူကလေး လိမ်းပြီး မနက်ပိုင်းမှာ ဆိုရင်တော့ ခပ်ပါးပါးပဲ လိမ်းရမှာ ပေါ့။

မျက်နှာကို သန့်စင်အောင် လုပ်ရာမှာ အငြင်းအခုံဖြစ်နေတာကို ကျွန်မ တွေ့ရတယ်။ တချို့က မျက်နှာကို မျက်နှာသန့်တဲ့ ခရင်မ်တို့ သုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ တချို့ကတော့ ရေနဲ့ ဆပ်ပြာကို သုံးသင့်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ကျွန်မအထင်ကို ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဟာကိုပဲ သုံးသုံး သိပ်အရေးမကြီးလှပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အချိန်မှန်မှန် သန့်စင်ပေးသွားဖို့ သာ အရေးကြီးတာပါ။ တစ်နည်းနည်းကို သုံးပြီး အသားအရေလှနေတဲ့ မိန်းမတွေကို ကျွန်မ အများကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ အသားသန့်တဲ့ ခရင်မ်ကို မျက်နှာမှာ လိမ်းပါတယ်။ ရေကို သိပ်မသုံးပါဘူး။ ကျွန်မတို့ ဥရောပမှာ ရေက သိပ်မာပြီး ခြောက်တောက်တောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မအနေနဲ့ အသားသန့်တဲ့ ခရင်မ်ကိုပဲ သုံးပါတယ်။ ခရင်မ်က လိမ်းတဲ့ အခါမှာ လက်ဖျားထိပ်က

လေးတွေနဲ့ ရှင့်မျက်နှာကို ပါးကွက်ကွက်သလို ဖြည်းဖြည်းပွတ်ရင် ရှင့်
အသားဟာ ဆွဲဆန့်သလို ဖြစ်ပြီး ကြာတဲ့ အခါမှာ အသားရဲ့ နူးညံ့ပျော့
ပျောင်းမှုဟာ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။

မနက်ပိုင်း မျက်နှာကို အသားသန့်ခရင်မိနဲ့ သန့်စင်ပြီးတဲ့ အခါမှာ
ကျွန်မကတော့ မျက်နှာသစ်ခွက်ထဲကို ရေခဲတုံးကလေးတွေ ထည့်ပြီး
ရေအေးအေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တော့ ချွေးပေါက်က
လေးတွေဟာ ကျဉ်းသွားတဲ့ အတွက် ကျွန်မအသားဟာ ပိုပြီး စိုပြည်လှ
လာပါတယ်။ မျက်လုံးကိုလည်း ကြည်လင်တောက်ပလာစေပါတယ်။ ဒါ
ပေမဲ့ ရေအေးစိမ်တဲ့ နေရာမှာ သိပ်ပြီး အေးလွန်းလို့ မဖြစ်ပါဘူး။
သိပ်ပြီး ပူလွန်းလို့ လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အနေတော်ပဲ ဖြစ်စေရပါမယ်။ ဒီ
လိုမဟုတ်လို့ ပူလွန်း၊ အေးလွန်းတဲ့ ရေနဲ့ သွားပြီး စိမ်လိုက်ရင် မျက်နှာ
ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အကြောမြွှာကလေးတွေ ပြတ်တောက်သွားပြီး မျက်နှာမှာ
အနီပြောက်တွေ၊ အနီစင်းတွေ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အနီကွက်
တွေ ထင်လာရင် တော်တော်နဲ့ ပြန်မပျောက်တော့ပါဘူး။

တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ အိပ်ရာက ထရင် မျက်ခွံ နည်းနည်းမို့နေတ
တ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။
ညအိပ်နေတုန်းမှာ မျက်လုံးထဲ အကြောမျှင် တစ်သျှူးတွေထဲမှာ လာစု
နေတဲ့ ရေတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်ခွံမို့နေတာဟာ တစ်နာရီ၊ နှစ်
နာရီအတွင်း အလိုလိုပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်မှ
မစောင့်နိုင်တော့ဘဲ မိတ်ကပ်လိမ်းချင်လို့ ရှိရင် နွားနို့ထဲကို ဝှမ်းစိမ်ပြီး
မျက်လုံးတစ်ဖက်တစ်ချက်ပေါ်ကို ဆယ်မိနစ်လောက်စီ တင်ပေးထားလို
က်ပါ။ မကြာခင် ရှင့်မျက်လုံးတွေဟာ မို့မနေတော့ဘဲ သဘာဝအတိုင်း
ပြန်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လို့ ရှိရင်လည်း မျက်ခွံပေါ်ကို
သခွားသီးစိမ်း တစ်စိတ်စီလောက် တင်ထားလိုက်ပါ။ ကောင်းသွားပါလိ

မိမိယံ။

ကျွန်မကတော့ မျက်နှာကို အသားသန့်ခရင်မ်နဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးလို့ ရှိရင် မျက်လုံးတွေရဲ့ အောက်မှာ ဗီတာမင်အေ ခရင်မ်ကို လိမ်းပါတယ်။ ဒီပြင်သူတွေကတော့ မသိဘူး။ ကျွန်မအဖို့ တော့ အဲဒီ ဗီတာမင်အေခရင်မ်ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တခြားခရင်မ် တွေကျတော့ ဆီများ ပြီး စေးထန်းထန်းဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် အေခရင်မ်ဟာ မျက်လုံးကိုလည်း မို့တာတို့ ၊ ဘာတို့ အတွက် အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အပြင် ယားယံတာတို့ ၊ ဘာတို့ ကိုလည်း မဖြစ်စေဘူး။ ဗီ တာမင်အေခရင်မ်ဟာ အင်မတန်အသားအရေနူးညံ့ပြီး မကြာခဏ ခြောက်တောက်တောက်ဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်လုံးအောက်မှ အပ အခြားဘယ် နေရာမှာ မှ ကျွန်မ မသုံးပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့ အသားအရေက သိပ်မခြောက်တဲ့ အပြင် ကျွန်မသုံးတဲ့ အ သားသန့်ခရင်မ်ကလည်း ခြောက်တောက်တောက် မဟုတ်လေတော့ မျ က်နှာကို သန့်ပြီးရင် ရေငွေ့ဓာတ်ပေးတဲ့ ကိရိယာကို ကျွန်မ သုံးလေ့မရှိ ပါဘူး။ အဲဒီခရင်မ် မလိမ်းခင် သုံးချင်တယ် ဆိုရင်တော့ သုံးနိုင်ပါတယ်။

တချို့အမျိုးသမီးများကတော့ ခရင်မ်မလိမ်းခင်မှာ ဘီလပ်ရည်ကို စ ပရေးနဲ့ မျက်နှာကို ဖျန်းတတ်ကြပါတယ်။ ခရင်မ်ရဲ့ အောက်ခံသဘော ဆိုပါတော့။ အသားအရေဆိုတာ အဆီကို စုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိတော့ ခရင် မ်ကို လိမ်းပြီးမှ ရေငွေ့ဓာတ်ပေးတဲ့ ကိရိယာကို သုံးရင်လည်း ဘာမှ မ ထူးလှပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရေငွေ့ဓာတ်ပေးတဲ့ ကိရိယာကို သုံးချင်တယ် ဆိုရင်လည်း ခရင်မ်မလိမ်းခင် အောက်ခံအဖြစ်သာ သုံးသင့်ပါတယ်။ ခ ရင်မ်လိမ်းတဲ့ အခါမှာ လည်း အကျွေးကို သုံးသင့်ပါတယ်။ သိပ်ပြီး ပျစ် တာကြီးကို သုံးရင် ချွေးပေါက်ကလေးတွေကို ပိတ်စေနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ရာဝင်ချိန် အသားသန့်ခရင်မ် လိမ်းတော့မယ်ဆိုရင် နေ့လယ်က သုံးခဲ့တဲ့ မျက်တောင်ကျော့ကျော့ဆေးတွေ၊ ဆိုးဆေးတွေ၊ ကာချယ်တွေ ကို ဖျက်ပြီးမှ လိမ်းသင့်ပါတယ်။ ရှင့်မျက်တောင်ပေါ်မှာ လိမ်းထားတဲ့ မျက်တောင်ကျော့ဆေးတွေ မချွတ်ရင် မျက်တောင်တွေဟာ မာပြီး တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်က ဆေးတွေကို မဖျက်ဘဲ အိပ်ရင် ခေါင်းအုံးကို ညစ်ပတ်စေပြီး မျက်ကွင်းတွေ တစ်ဝိုက်မှာ ဆေးတွေ ပေကျံနေတတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးက ဆေးတွေကို ဖျက်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဆေးကတော့ ဆီသန့်သန့် သုံးရင် သုံး၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ပက်ထရိုလီယန်ဂယ်လီကို သုံးသင့်ပါတယ်။ မျက်လုံးမိတ်ကပ်ဖျက်တဲ့ ခရင်မ်တွေကို သုံးဖို့ မလိုပါဘူး။ သုံးရင် ပိုက်ဆံအလဟဿကုန်ပါတယ်။ ဆီရိုးရိုးနဲ့ ဖျက်ရင်လည်း ရတာပါပဲ။ မျက်လုံးက မိတ်ကပ်တွေကို ဖျက်တဲ့ နေရာမှာ မျက်လုံးအောက်က နူးညံ့တဲ့ အသားတွေကို လက်နဲ့ မဆွဲမိဖို့ လိုပါတယ်။

အလှပြင်ဇယား

အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုရာမှာ မျက်နှာကလေးက အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုသလို လက်၊ ခြေထောက်၊ တံတောင်ဆစ် စတဲ့ နေရာက အသားအရေတွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့ ခြေထောက်တွေ၊ အရောင်တင်ထားတဲ့ ခြေချောင်းလှလှကလေးတွေ၊ ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ လက်တွေကို မြင်ရရင် ကျွန်မကတော့ တော်တော်သဘောကျတာပဲ။ အလှပြင်ရာမှာ ဒီအသေးစိတ်ကလေးတွေဟာလည်း အလွန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်အသားအရေမှာ ကြမ်းရှုနေတဲ့ နေရာတွေကို အမြဲတမ်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုဂရုစိုက်ရာမှာ စည်းကမ်းရှိမှ ဂရုစိုက်လို့ ရပါတယ်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းရင်းကလေးတွေအောက်မှာ အရစ်ကလေးတွေ၊ အသားမာကလေးတွေ ပျောက်အောက် ခရင်မ်တွေ လိမ်းရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် ကြမ်းရှုနေတဲ့ ခြေထောက်က အသားမာတွေ ပျောက်သွားအောင် ရေမြှုပ်ကျောက်တို့ ၊ ဘာတို့ ကိုသုံးရင် အမြဲတမ်း မှန်မှန်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။ မှန်မှန်မသုံးရင် အစက ဘယ်လောက်ပဲ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခဲ့သည် ဖြစ်စေ ပစ်စလက်ခတ်နေလိုက်တာနဲ့ အသားအရေတွေ ပြန်ကြမ်းရှုပြီး အသားမာတွေ ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီအသေးစိတ်ကလေးတွေကို လုပ်ရာမှာ လည်း မှန်မှန်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ မှန်မှန်လုပ်သင့်တာကတော့ ရေပူစမ်းရေကို ချိုးဖို့ ပါပဲ။ ရေပူစမ်းရေကို ချိုးရမယ်ဆိုလို့ လန့်မသွားကြပါနဲ့ ။ ရေပူစမ်းဆိုတာ နေရာတကာမှာ ရှိတာမှ မဟုတ်တာပဲ။ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ တချို့မှာ လည်း အချိန်မရလို့ ၊ တချို့ကလည်း ငွေကြေးမတတ်နိုင်လို့ ရေပူစမ်းကို မှန်မှန် မသွားနိုင်ကြဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ကျွန်မအကြံပေးချင်တာက အိမ်တွင်းဖြစ် ရေပူစမ်းကို ချိုးဖို့ ပါ။ ကျွန်မကတော့ အိမ်တွင်းဖြစ် ရေပူစမ်းကိုပဲ ချိုးပါတယ်။ သိပ်မခက်ပါဘူး။ လွယ်ပါတယ်။ အောက်ပါပစ္စည်းတွေရှိရင် ရေပူစမ်းမှာ ရေချိုးသလို ကိုယ့်အိမ်မှာ လည်း ချိုးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကတော့ -

(၁) ရေချိုးရာမှာ သုံးတဲ့ ဆီ၊ သို့မဟုတ် ရေချိုးရာမှာ သုံးတဲ့ ဆားမှုန့် (အင်္ဂလိပ်လိုတော့

ဘေးသင်းအိုင်းလ်နဲ့ ဘေးသင်းဆော့လိတ်ပေါ့။

(၂) ဆပ်ပြာမွှေး

(၃) ဒတ်စတင်းပေါင်ဒါလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ

(၄) အသားတိုက် ဝက်မှ င်ဘီး

(၅) ရေမြှုပ်ကျောက်

(၆) မျက်နှာမိတ်ကပ်

(၇) ဘော်ဒီလိုးရှင်းလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်လိမ်းအလှဆီ

(၈) မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ဘော်ဒီဗလိချ်လို့ ခေါ်
တဲ့ ကိုယ်လိမ်းဆေးတို့

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေ ရှိရင် ရေပူစမ်းမှာ ရေချိုးသလို ရလဒ်မျိုး
ကို ရနိုင်ပါတယ်။

ရေမချိုးခင်မှာ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း နည်းနည်းလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်ရမယ့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်မှ ဖော်ပြပါမယ်။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းယူပြီး အကြောအခြင်တွေ လျော့သွားအောင် အနားယူနေတုန်းမှာ ရေနွေးအလောတော်ကို ရေချိုးကန်ထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ ဘေးသင်းအိုင်လ်ကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးသင်းဆော့လိတ်ကို ဖြစ်ဖြစ် ထည့်ထားပါ။ ဒီအတောအတွင်းမှာ ခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါ ပတ်ပြီး မျက်နှာကို ရေနွေးငွေ့ခံပါ။ အဲဒီလို ပြင်ဆင်လို့ ပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ ရေချိုးကန်ထဲကို ဆင်းစိမ်ပြီး စိမ်းပြေနပြေနဲ့ ချိုးပေတော့။ ရေချိုးရင်း ထွေရာလေးပါး စိတ်ကူးလို့ လည်း ရတယ်။

ရေချိုးတဲ့ အခါမှာ ခြေထောက်နဲ့ တံတောင်ဆစ်တွေကို ရေမြှုပ်ကျောက်နဲ့ တိုက်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေကိုတော့ ကိုယ်တိုက်တဲ့ ဝက်မှ င်ဘီးနုနုနဲ့ တိုက်ပေးပါ။ ပြီးတော့ အရေပြားကို ဖလန်နယ်စနုနုနဲ့ လှန်တိုက်ပေးပါ။ ချိုင်းမွေးနဲ့ ခြေသလုံး

မွေးတွေကိုလည်း ရိတ်ပေးပါ။ အဲဒီလို ရေချိုးပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ ရေချိုးရာမှာ လိမ်းတဲ့ မျက်နှာပေါ်က မိတ်ကပ်တွေကို ဖျက်ဖို့ အတွက် ရေအေးအေးနဲ့ ရေချိုးပါ။ ရေအေးနဲ့ ရေမချိုးချင်ပါဘူးဆိုရင်လည်း ခြောက်သွေ့သွားတဲ့ အခါမှာ မျက်နှာသစ်ခွက်ထဲက ရေနဲ့ ပဲ မျက်နှာကို ဆေးကြောပစ်နိုင်ပါတယ်။ ရေတွေ စင်သွားအောင် မျက်နှာသုတ်ပဝါနနနဲ့ တိုက်ပေးပါ။ ကိုယ်က ရေတွေ သိပ်မစင်သေးခင်မှာ ကိုယ်ကို လိမ်းတဲ့ အမွှေးရည် (ဘော်ဒီလိုးရှင်း) လိမ်းပါ။ ပြီးတော့မှာ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါလိမ်းပါ။ အဲဒီနောက်မှာ တော့ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတို့ ကို အလှပြင်နိုင်ပါပြီ။

ရေချိုးခြင်း

ကျွန်မ ရေချိုးရင် ရေချိုးဆီ၊ ဆပ်ပြာမွှေးနဲ့ ပေါင်ဒါမွှေးတို့ ကို သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မအကြိုက်ဆုံးကတော့ ရေချိုးရာမှာ သုံးတဲ့ ကိုတီက လုပ်တဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုဆိုရင် ကိုတီက ကျွန်မနာမည်ကို ယူပြီး 'ဆိုဖီယာ' ရေမွှေးလို့ တောင် ထုတ်လုပ်နေပါပြီ။ ကိုတီက ကျွန်မနာမည်ကို ပေးတာကတော့ တခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအနံ့က ကျွန်မကြိုက်တတ်တဲ့ အနံ့မို့ ကျွန်မနာမည်ကို ပေးထားတာပါ။ ကျွန်မကတော့ ကိုတီက ထုတ်တဲ့ အဲဒီရေမွှေးကို သုံးပြီး ရေချိုးရင် စိတ်ကို ကြည်လင်သွားတာပဲ။ သူ့အနံ့က အချိန်တော်တော်ကြာကြာအထိ မပြယ်ဘူးလေ။ အနီးအနားတစ်ဝိုက်မှာ ပြေပြေကလေး သင်းကျန်ရစ်ခဲ့တယ်။

ရှင်တို့ ရဲ့ အလှပြင်ဇယားမှာ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ရေချိုးတဲ့ ကိစ္စပါ။ ရေချိုးတာဟာ အကြောအခြင်တွေကို ပြေလျော့စေပြီး အသားကို နူးညံ့သွားစေတဲ့ အတွက် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလှပြင်နည်းမျိုးကို ပြင်ရတာ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ပူတဲ့ ရေနွေးထဲကို စိမ်ပြီး ရေချိုးတာဟာ

အလွန်မှားပါတယ်။ သိပ်ပူလွန်းရင် ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကို ချက်ချင်းဖြင့် တက်သွားစေတဲ့ အတွက် မူးမေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးက တော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ထက် နည်းနည်းလေးသာ နွေးတဲ့ ရေနဲ့ ချိုးသင့် ပါတယ်။

ကောင်းတာကတော့ ရေချိုးရာမှာ အသားကို နူးညံ့စေပြီး ကိုယ်ကို မွေးကြိုင်နေစေမယ့် အနံ့များကို ထည့်ပြီး ချိုးသင့်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာ ဆိုရင် ရေချိုးရာမှာ နွားနို့နည်းနည်းထည့်ပြီး ချိုးနိုင်ရ င် ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုချိုးခြင်းအားဖြင့် အသားအရေကို နူးညံ့လာစေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကလီယိုပက်ထရာလို့ ထင်လာပါလိမ့် မယ်။ နွားနို့လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ချိုးတာဟာ ပိုက်ဆံလည်း ကုန်ပြီး လိုလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ကျွန်မသဘောကတော့ နို့မှုန့်ကို ဖျော်ထည့်ရ င် အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း တူတယ်။ ပိုက်ဆံလည်း အကုန်သက်သာ ပါတယ်။ နွားနို့တစ်ခွက်လောက် ရောလိုက်ရင် တော်လောက်ပါပြီ။

နွေရာသီမှာ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကို လန်းဆန်းစေဖို့ အတွက် ပင်စိမ်း ရွက်တို့လို ဘာတို့လိုကိုရေထဲမှာ စိမ်ပြီး ချိုးသင့်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက် ကို ထောင်းပြီး ရေထဲထည့်ချိုးရင် သွေးလေ ချောက်ချားတာတို့ ၊ အာရုံကြော အားနည်းတာတို့ ကိုတောင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ စာ တွေထဲမှာ ဖတ်ရဖူးပါတယ်။ နေလောင်လို့ ရှိရင် ရေထဲကို ရှာလကာရ ည် နည်းနည်းထည့်ပြီး ချိုးရင် အများကြီးကောင်းပါတယ်။

ရေချိုးကန်ထဲကို ရောက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကို ဖြေလျော့ပြီး စိမ်ပြေနပြေ ရေချိုးနိုင်ပါပြီ။ ကန်ထဲရောက်သွားလို့ ရေနဲ့ ထိလိုက်တဲ့ အ ခါး ၂ အသားအရေဟာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသွားပါတယ်။ ဒီလို ပျော့ပျောင်းသွားနေတုန်းမှာ တံတောင်ဆစ်နဲ့ ဖနောင့်တွေကို ရေမြှုပ်

ကျောက်နဲ့ တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒီလို မှန်မှန်တိုက်ပေးနိုင်ရင် ကြမ်းတမ်း ကွဲရှနေတဲ့ ဖနောင့်သားတွေဟာ နူးညံ့လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မဆိုရင် (မရှိမသေ) ဖနောင့်သားတွေ ကြမ်းတမ်းလွန်းတဲ့ အတွက် ခြေအိတ်တွေဆိုရင် ကြာကြာမခံဘဲ ဖနောင့်ကချည်း ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ရေချိုးတိုင်း ရေမြှုပ်ကျောက်နဲ့ တိုက်တဲ့ အခါကတော့ ကျွန်မ ဖနောင့်သားတွေဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် နူးညံ့လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တံတောင်ဆစ်တို့ ၊ ဒူးဆစ်တို့ ကိုလည်း ရေမြှုပ်ကျောက်နဲ့ ရေချိုးတိုင်း မှန်မှန်တိုက်ပေးရင် နူးညံ့လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေချိုးပြီးရင်တော့ ရေမြှုပ်ကျောက်နဲ့ တိုက်ထားတဲ့ နေရာတွေကို ကိုယ်လိမ်းခရင်မ်လေး ဘာလေး လိမ်းပေးရပါတယ်။

ရေချိုးတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်တိုက်တဲ့ ဝက်မှ င်ဘီးကိုလည်း ကျွန်မသုံးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဝက်မှ င်ဘီးဟာ နူးညံ့ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောရင် တစ်ပတ်ခြားဆိုသလို ကိုယ်က အရေခွံကို ခွာလေ့ရှိပါတယ်။ အရေခွံခွာတယ်ဆိုတာက ဒီလိုပါ။ အသားဟာ ကြာတော့ ကြမ်းတမ်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားနုတဲ့ ခရင်မ်ကို လိမ်းလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီခရင်မ်ကို ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ရင် ရပါတယ်။ ရေချိုးပြီးတိုင်း ကိုယ်လိမ်းအမွှေးရည် (ဘော်ဒီလိုးရှင်း) ကို လိမ်းဖို့ တော့ မမေ့ပါနဲ့ ။ ရေချိုးပြီးစဆိုရင် ချွေးပေါက်ကလေးများ ဟာ ပွင့်နေတုန်းဖြစ်တဲ့ အတွက် ဘော်ဒီလိုးရှင်းကို လိမ်းရင် ဒီအချိန်ဟာ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ထဲကို စိမ့်ဝင်သွားလေ့ရှိပါတယ်။

မျက်နှာသန့်စင်ခြင်း

မျက်နှာကို သန့်စင်တာဟာ အရေးကြီးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာကို လိမ်းတဲ့ နေရာမှာ အချိန်အခါကို လိုက်ပြီး သုံးတဲ့ ခရင်မ်တွေရှိပါ

တယ်။ ဒီတော့ ရှင်တို့ လည်း ရှင်တို့ အတွက် အသုံးဝင်မယ့် ခရင်မ်တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ကျွန်မဟာ အပြင်ထွက်ခါနီး သုံးတဲ့ ခရင်မ်တစ်မျိုးကို သုံးခဲ့ပါတယ်။ အပြင်ကို ထွက်တော့မယ်ဆိုတာနဲ့ အဲဒီ ခရင်မ်ကို လိမ်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မအသားဟာ ပန်းနုသွေးလို ကြွလာပါတယ်။ ဒီလို ပန်းနုသွေး ကြွလာတဲ့ အခါကျတော့ မျက်နှာကို မိတ်ကပ်ထူထူဖို့ ဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီခရင်မ်ကို လိမ်းပြီး မိတ်ကပ်ပါးပါးကလေး လိမ်းလိုက်ရုံပဲ ရှိတော့တယ်။ မျက်နှာသန့်အောင် ခံလိမ်းတဲ့ ခရင်မ်ဟာ အသားအရေကို ထာဝရကောင်းနေအောင် လုပ်မပေးနိုင်ပေမယ့် ရှင့်မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစေပြီး အသားအရေကို နူးညံ့စေတာ အမှန်ပါပဲ။ မျက်နှာကို ပန်းနုရောင်သန်းနေစေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

မျက်နှာမှာ အောက်ခံခရင်မ် မလိမ်းခင်မှာ ရှင့်မျက်နှာဟာ သန့်စင်နေဖို့ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ မျက်နှာကို သန့်အောင် လုပ်ဖို့ ကတော့ ပေါင်းတင်ရင် တင်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ရှင်တို့ နေ့တိုင်းလုပ်နေကျ စိတ်ကြိုက်တွေ့တဲ့ နည်းတွေနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါတော့ ကျွန်မဟာ ဖေ့စ်ပီးလ်လို့ ခေါ်တဲ့ ဆေးနဲ့ မျက်နှာကို မံပါတယ်။ ဒီခရင်မ်ကို လိမ်းတဲ့ အတွက် ပျက်စီးနေတဲ့ အရေပြားဆဲလ်တွေ ကွာကျသွားပြီး မျက်နှာအသားအရေသစ် ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင်တော့ ကျွန်မအပေါ်က ထပ်ပြီး ဖေ့စ်ပီးလ်လို့ ခေါ်တဲ့ မျက်နှာလိမ်းအောက်ခံခရင်မ်ကို မလိမ်းတော့ပါဘူး။ လိမ်းရင်အသားက နုနေတော့ ယားတာတို့ ၊ ဘာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသားအရေကို သန့်စင်အောင် လုပ်ရာမှာ လုပ်ခဲ့ကြတဲ့ သမားရိုးကျ နည်းတစ်နည်းတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ပြောင်းဖူးစေအမှုန်ပါ။ ပြောင်းဖူးစေအမှုန်ကို မျက်နှာလိမ်းတဲ့ ခရင်မ်နဲ့ နည်းနည်းဖျော်ပြီး ရှင့်မျက်နှာကို ခပ်ထူထူပိန်းပိန်းဖြစ်အောင် မံလိုက်ပါ။ ပြီး

တော့ အဲဒီပြောင်းဖူးမှုနဲ့ ခံထားပြီးတဲ့ နောက် အဆီပြန်လေ့ရှိတဲ့ နေရာ
တွေထဲက အသားတွေထဲကို စိမ့်ဝင်သွားအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဥပမာ-
နှာခေါင်းတို့ ၊ မေးတို့ ၊ နဖူးတို့ စတဲ့ နေရာတွေ ဆိုပါတော့။ မျက်နှာကို
သန့်စင်ပြီး အလှဆီတို့ ၊ ဘာတို့ လိမ်းရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်
ရင်လည်း ပင်လယ်ဆားကို မင်နရယ်အဝိုင်းနဲ့ ဖျော်ပြီး လိမ်းရင်လည်း
ရပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် မျက်နှာက ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆဲလ်တွေ
အရေပြားတွေကို မျက်နှာဖုံးသုတ်ပြီး ခါရင် ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာဟာ သန့်စင်သွားပြီဆိုတာနဲ့ မျက်နှာဖုံးလို့ ခေါ်တဲ့ ဖေ့စ်ပီးလ်
ကို လိမ်းလို့ ရပါပြီ။ ဆိုင်တွေမှာ ကိုယ်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ခရင်မ်တွေ အမျိုး
မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်လည်း ရေနဲ့ ဂျုံနဲ့ နယ်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ
ကိုယ် မျက်နှာဖုံးလိမ်းဆေးလုပ်လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလို နယ်ပြီးတော့ မျ
က်လုံးနားတစ်ဝိုက်ကို ချန်ပြီး မျက်နှာကို ပါးပါးကလေး မံပေးပါ ခြောက်
သွားတဲ့ အခါမှာ မျက်နှာသုတ်တဲ့ ဖလန်နယ်စ ပါးပါးကလေးနဲ့ သုတ်
ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်မျက်နှာက အဆီပြန်တတ်တဲ့ မျက်နှာမဟုတ်ဘဲ ခြောက်
သွေတဲ့ မျက်နှာမျိုးဆိုရင်လည်း နို့မှုန့်ကို ရေနဲ့ ဖျော်ပြီး လိမ်းပေးပါ။
ပြီးရင် တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွားရင် အဲဒီစီမံ
ထားတာကို သုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ရှင့်အသားဟာ ကြည်လင်နူးညံ့လာတာ
ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လက်အလှပြင်နည်း

အမြဲတမ်း လက်လိမ်းတဲ့ ခရင်မ်ကို လိမ်းနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံး
ပါပဲ။ တခြားအိုးတိုက်၊ ခွက်တိုက်၊ ပန်းကန်ဆေး စတဲ့ ကိစ္စတွေကို မလှ
ပဲရရင် လက်လိမ်းတဲ့ ခရင်မ်ကို လိမ်းထားရင် လက်ဟာ အမြဲတမ်း လှ
နေပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ အိမ်က မျက်နှာသစ်တဲ့ ခွက်ထဲမှာ ၊ လက်

ဆေးတဲ့ ခွက်နားမှာ ၊ အခန်းတိုင်းမှာ လက်လိမ်းတဲ့ ခရင်မ်ဘူးကို အမြဲ
ချထားပါတယ်။ လက်ဆေးပြီးတိုင်း အဲဒီခရင်မ်ကို လိမ်းလိုက်ရင် လ
က်ဟာ အမြဲတမ်း ပျော့ပျောင်းနူးညံ့နေပါတယ်။ အဝတ်တို့ ၊ ဘာတို့
လျှော်ရင်တော့ ကျွန်မ ရာဘာလက်အိတ်ကို သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ရာဘာ
လက်အိတ်ကို သုံးတော့ ရေနွေးနဲ့ လျှော်တယ်ဆိုရင်လည်း လက်တွေ အ
ပူလောင်တာတို့ ဘာတို့ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ အကောင်းဆုံးကတော့ အ
ထဲက အဝတ်ပါတဲ့ ရာဘာလက်အိတ်ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ
သိပ်ကျက်ကျက်ဆူတဲ့ ရေနွေးကိုတော့ မသုံးသင့်ပါဘူး။ ရာဘာလက်အိ
တ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အပူကို ကာကွယ်တယ်လို့ ပြောပေမယ့် အပူဓာ
တ်ဟာ အထဲကို ရောက်လာတတ်ပြီး လက်တွေကို လောင်ကျွမ်းစေပါတ
ယ်။ ကောင်းတာကတော့ လက်အိတ်မစွပ်ဘဲ လျှော်တယ်ဆိုရင်လည်း
ဆပ်ပြာမြှုပ်များများ ထွက်အောင် လုပ်ပြီးမှ လျှော်သင့်ပါတယ်။

ဆပ်ပြာနဲ့ လျှော်တဲ့ အခါမှာ လက်စွပ်တို့ ၊ ဘာတို့ ကို ချွတ်ထားရင်
ကောင်းပါတယ်။ လက်စွပ်ဝတ်ထားရင် လက်စွပ်ကြားထဲမှာ ဆပ်ပြာမြှ
ုပ် ကပ်ကျန်နေရစ်ပြီး လက်မှာ အရေတွန့်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လက်သည်းတို့ ဘာတို့ ကို အလှပြင်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မတော့ အလှပြ
င်ဆိုင်က လုပ်ပေးတာကို မကြိုက်ပါဘူး။ ကျွန်မအဖို့ ပြောရမယ် ဆိုရင်
တော့ ကိုယ်တိုင် လက်သည်းဆိုးတာပါပဲ။ ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် လက်
သည်းတွေကို တံစဉ်းနဲ့ တိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရေချိုးလို့ အသားအရေ
တွေ ရေနူးပြီး ပျော့ပျောင်းသွားတဲ့ အခါမှာ လက်သည်းတွေကို ဖလန်န
ယ်စနဲ့ ပြန်ပြီး ပွတ်တိုက်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့မှ လက်သည်းထည့်တဲ့ ခ
ရင်မ်ကို ပွတ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်မမှာ သွားလေရာရာ လက်သည်းထဲကို
ထည့်တဲ့ ခရင်မ်ကို ဆောင်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မလက်သည်းတွေ
က ပျော့လေတော့ ကျွန်မမှာ မကြာခဏဆိုသလို လက်သည်းလိမ်းတဲ့ ခ

ရင်မိကို လိမ်းပေးရပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ လက်သည်းကလေးက ခပ်မာမာကလေး ဖြစ်နေပါတယ်။

လက်သည်းလိမ်းတဲ့ ခရင်မိကို လိမ်းပေးမယ့် လက်သည်းတွေကို တော့ ကျွန်မ မကြာခဏဆိုးလေ့ မရှိပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှ သာ ဆိုးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ကျွန်မက နဂိုသဘာဝအရောင်ကို ပိုပြီးသဘောကျတယ်လေ။ လက်သည်းဆိုးတယ်ဆိုရင်လည်း ပြေပြေနုအရောင်ကို ဆိုးသင့်ပါတယ်။ ရဲတွတ်နေအောင် ဆိုးတာက ကြည့်လို့ လည်း မလှဘူးလို့ ထင်တယ်။ ပြေပြေလေးဆိုရင် လက်တွေဟာ ပိုသွယ်လျောင်းရှည်လျားပြီး ပိုပြီးလည်း လှလာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နဂိုအရောင်ဆိုးဆေးပေါ်မှာ ခပ်လွင်လွင်အရောင်ကလေး တင်လိုက်ရင် ပိုပြီး လှလာတတ်ပါတယ်။ လက်အလှထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်အချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မလိုပဲ ကြက်သွန်တို့ ဘာတို့ ကိုင်ပြီးလို့ လက်မှာ အနံ့စွဲပြီး တော်တော်မပျောက်ရင် ဆိုက်ဒါးရှာလကာရည်ကို ရေနဲ့ ဖျော်ပြီး လက်ကို ပွတ်ပေးပါ။ မကြာခင်မှာ အနံ့ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

တယ်လီဖုန်းကို မကြာခဏ ဆက်တတ်ရင် လက်သည်းတွေ မပျက်စီးရလေအောင် နံပါတ်ကို လှည့်တဲ့ အခါ လက်နဲ့ မလှည့်ဘဲ ခဲတံဖြစ်ဖြစ် ဖောင်တိန်ဖြစ်ဖြစ် သုံးပြီးလှည့်ပါ။

ကျွန်မက ဥယျာဉ်စိုက်တာ ဝါသနာပါလေတော့ မြေကြီးတို့ ဘာတို့ တူးရင် လက်အိတ်ကို စွပ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်အိတ်ကြီးစွပ်ရတာကို သိပ်မကြိုက်ဘူး။ လက်မှာ ရွံ့တွေ၊ ဖုန်တွေ ပေးနေတာကိုလည်း မုန်းတယ်။ ဒီတော့ ဥယျာဉ်မစိုက်ခင်မှာ လက်သည်းကို ဆပ်ပြာတောင့်နဲ့ တိုက်

ပစ်လိုက်ပါ။ ဆပ်ပြာကြောင့် လက်သည်းကြားတွေထဲကို ဖုန်တို့ ၊ ရွှံ့တို့
မဝင်တော့ပါဘူး။

ဆောင်းတွင်းမှာ ဆိုရင် အေးလွန်းတဲ့ အတွက် အသားပပ်တတ်ပါတာ
ယ်။ ဒီတော့ ဆောင်းတွင်းမှာ လက်လိမ်းတဲ့ ခရင်မ်တစ်ခုခုကို လိမ်း
ထားနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။

အလှကို လိုက်လံရှာဖွေခြင်း (ခ)

ခြေထောက်အလှ

ကျွန်မအနေနဲ့ ခြေထောက်အလှကို သိပ်သဘောကျပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခြေထောက်ကို လှအောင် ဂရုစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ အရှေ့တိုင်းသားတွေကတော့ ခြေထောက်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာက သွေးတွေ လှည့်ပတ်သွားလာရာမှာ အဆုံးစွန်သော အရာဖြစ်တဲ့ အတွက် ကျန်းမာရေးမျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင် အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာက နိုးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သွေးလေလှည့်ပတ်မှု ကောင်းအောင် ခြေထောက်ကို နှိပ်နယ်ပေးကြရပါသတဲ့ ။ ခြေထောက်ကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ ရေမြှုပ်ကျောက်နဲ့ တိုက်တာတို့ ၊ ခြေထောက်လိမ်းတဲ့ ခရင်မ်လိမ်းတာတို့ အပြင် ခြေသည်းကိုလည်း လှလှထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ခြေသည်းဆိုးမထားရင် ရေချိုးတုန်းမှာ ခြေသည်းတွေကို တိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ လည်း ခြေသည်းတို့ ကို ဆိုးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဆိုးတဲ့ အရောင်က ပင်ကိုအသားရောင် အကြည်ကို ဆိုးတာပါ။ ခြေသည်းဆိုးဆေး အနီရောင်တွေ၊ ဘာတွေကို ကျွန်မကတော့ မကြိုက်ပါဘူး။ ထရန်စပေးရင့်လို့ ခေါ်တဲ့ ဆိုးဆေးအကြည်ကို သဘောကျပါတယ်။ တခြားအမျိုးသမီးတွေ ခြေသည်းအနီရောင်ဆိုးထားကြတာ လှတဲ့ သဘော လှပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအဖို့ တော့ ဒီလိုအရောင်ကြီးနဲ့ ဆိုးတာကို သဘောမကျဘူး။

ကျွန်မတို့ သတိထားဖို့ က ခြေထောက်ဟာ နေ့ခင်းပိုင်းကျရင် နည်းနည်းရောင်ရမ်းနေတတ်ပါတယ်။ ခြေထောက်ကို အမြဲအောက်ချထားတော့ နည်းနည်းကြီးနေတာပေါ့။ ညကျမှ သူနဂို ပုံမှန်အရွယ်အစားကို ပြန်ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဖိနပ်တို့ ဘာတို့ ဝယ်ရင် ခြေထောက်ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့ ညပိုင်းမှာ ဝယ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ ပုံမှန်အရွယ်ကို ရတတ်ပါတယ်။ လေယာဉ်တို့ ဘာတို့ စီးရင်လည်း ခြေထောက်ဟာ နည်းနည်းရောင်ရမ်းနေတတ်ပါတယ်။ သိပ်ကျပ်တဲ့ ဖိနပ်ကို စီးထားရင် ခြေချောင်းတွေ၊ ခြေသည်းတွေ ပုံပျက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖိနပ်ဝယ်ရင် ခပ်ချောင်ချောင်ကလေး ဝယ်ထားသင့်ပါတယ်။

အသားအရေ၏ ကောင်းခြင်း

ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေရဲ့ အသားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မတို့ အရေးတကြီးထားတာကတော့ ကိုယ့်အသားအရေကို အမြဲတမ်း နုနယ်ပျိုမျှစ်နေအောင် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခရင်မ်တွေ၊ အသားလှအောင် လုပ်တဲ့ အသားလှဆီတွေ အားလုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကျွန်မတို့ အသားကို အမိဝမ်းတွင်းက ကျွတ်ခါစလို နုနယ်နေအောင်လုပ်ဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကလေးရဲ့ အသားအရေလို နုနယ်နေအောင်လို့ ဆိုပါတော့။ ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဒါဟာ သဘာဝကျပေတာပဲလို့ ထင်ရတယ်။ ဖုစုစေ့တွေကြည့်လိုက်တော့ ဘယ်မှာ သဘာဝကျနိုင်ပါ့မလဲရှင်။ ကလေးလေးတစ်ယောက်မှ မဟုတ်တော့တာ။ ဘယ်မှာ ကလေးငယ်ကလေးရဲ့ အသားအရေမျိုး ရနိုင်ပါတော့မလဲ။ နုနယ်ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးမှ မဟုတ်တော့တာ။ ဘယ်မှာ နုနယ်ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးရဲ့ အသားမျိုးကို ရနိုင်ပါတော့မလဲ။

အသားအရေလှအောင် လုပ်တဲ့ နေရာမှာ အမြင်ကြည့်လင်ဖို့ လိုပါ

တယ်။ အမြင်ကြည်လင်ဖို့ ဆိုတာက မျက်နှာက အသားအရေဟာ အ
ရေးကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရဖို့ ပြောတာပါ။ မျက်နှာဟာ လူ
တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို ညွှန်ပြနေတဲ့ နေရာပဲ။

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျွန်မတို့ မျက်နှာမှာ အရေးအကြောင်းတွေ
မပေါ်လာကြသေးဘူး။ ကျွန်မတို့ မျက်နှာကို စမ်းကြည့်လိုက်ရင် နုနုက
လေးရယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကလေး နည်းနည်းရလာတာနဲ့ ကျွန်မတို့ မှ
စိတ်သောကရောက်ရတာ၊ ဒေါသထွက်ရတာ၊ ပျင်းတာ စတဲ့ စိတ်ခံစား
ချက်တွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှား သိသိသာသာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒီ
တော့ ဒီစိတ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ အနေနဲ့ မျက်နှာဟာလည်း အသွင်တ
စ်မျိုး ပြောင်းလဲလာခဲ့တယ်။ ကြာတော့ အဲဒီလို စိတ်ခံစားမှုတွေ များ တဲ့
သူရဲ့ မျက်နှာဟာ အကျည်းတန် လာပြီး မျက်နှာပေါ်မှာ အမှတ်အသား
တွေဟာ ကြာတော့ မပျောက်တော့ဘဲ မျက်နှာထားဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေ
မဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်ထား၊ သနားကြင်နာတတ်တဲ့ စိတ်ထား၊ ခွင့်လွှတ်တ
တ်တဲ့ စိတ်ထားရှိတဲ့ သူများ ရဲ့ မျက်နှာမျိုးကျတော့ ဒီလို မဟုတ်တော့
ဘူး။ သူတို့ မျက်နှာများ ဟာ အစဉ်အမြဲ လှနေတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြေတော့ ကျွန်မက စကားကြီးစကားကျယ် ပြောတယ်ထင်လိမ့်
မယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ မယုံလို့ ရှိရင် ရင့်ကျက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ကြ
ည့်စမ်းကြည့်ပါ။ ရှင်ကိုယ်တိုင် တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အမျိုး
သမီးရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအကြောင်းတွေကို မမြင်တော့ဘဲ သူရဲ့ စိ
တ်နေစိတ်ထားကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အသက်နှစ်ဆယ်လောက်မှာ စိ
တ်နေစိတ်ထားဟာ မျက်နှာကို ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲ...ငါးဆယ်
လောက် ရောက်ပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ မျက်နှာဖန်ဆင်းပေးတဲ့ အတိုင်း
ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာ
က ရှင်မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအကြောင်းတွေ ထင်လာလို့ ရှိရင် အရေးအ

ကြောင်း ဘယ်နှကြောင်းရှိပြီ၊ အရေတွန့်တွေ ဘယ်နှခုရှိပြီဆိုတာကို ရေတွက်မနေပါလေနဲ့ ။ ကိုယ့်အသားအရေကို ဘယ်လိုပြုပြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘာဝကျကျ စဉ်းစားပြီး စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြုပြင်ပါ။

စိတ်နေစိတ်ထားဟာ အလှအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလက်ခံပြီးရင်၊ တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီးလို့ ရှိရင် ကျန်တဲ့ မျက်နှာအလှ၊ အသားအလှတွေကို ကြိုက်သလို ပြုပြင်နိုင်ပါပြီ။ ဘယ်နည်းကိုပဲ သုံးသုံး အရေးမကြီးတော့ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အသားအရေ အိုမင်းမသွားအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေ အများကြီးပါ။

မျက်နှာကို အလွန်အကျွံ အလှပြင်ခြင်းဟာ အရေးအကြောင်းတွေ၊ အရေတွန့်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အတွက် မျက်နှာကို အလွန်အကျွံ အလှပြင်ခြင်းကို သတိထားပြီး ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး တော်တော်များများ ဟာ ဒီအချက်ကို သတိမထားကြဘဲ မျက်နှာကို အလွန်အမင်း အလှပြင်လေ့ရှိကြပါတယ်။

အလွန်အမင်း မျက်နှာအမူအရာလုပ်ခြင်းဟာ မျက်နှာပေါ်မှာ အရေးအကြောင်းတွေ၊ အရေတွန့်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အလွန်အမင်း မျက်နှာအမူအရာလုပ်ခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတော်တော်များများ ဟာ ဒီအချက်ကို သတိမထားမိကြဘဲ မျက်နှာအမူအရာကို အလွန်အမင်း လုပ်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ အချို့အမျိုးသမီးများဆိုရင် မျက်နှာထားတည်တာ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး မျက်မှောင်ကြီးကို အမြဲတမ်းကုတ်ထားလေ့ရှိကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မျက်မှောင်ကုတ်တာဟာ အကျင့်ကြီးဖြစ်သွားပြီး မျက်နှာမှာ နက်ရှိုင်းတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေ ထင်လာတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မ မိတ်ဆွေအမျိုးသမီး စာရေးဆရာတစ်ယောက်

က် ရှိပါတယ်။ သူဟာ စာရေးတော့မလို့ စားပွဲကိုထိုင်ရင် မျက်မှောင်ကြီး
ကုတ်နေတတ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာမဆိုတော့ စဉ်းစားရတာကိုး။ ဒါနဲ့
ကြာတော့ သူ့မျက်နှာဟာ အမြဲတမ်း မျက်မှောင်ကြီးကုတ်လျက်သား ဖြ
စ်ရော။ မျက်မှောင်မကုတ်ရအောင်ဆိုပြီး သူ တစ်မျိုးထွင်တယ်တဲ့ ။ ဘာ
လဲဆိုတော့ မျက်လုံးနှစ်ခုကြားနာယောင်ထိပ်မှာ ပလာစတာတစ်ခုကို
ကပ်ထားရတယ်တဲ့ ။ မျက်မှောင်ကုတ်လိုက်တိုင်း 'ပလာစတာ'က တင်း
သွားတော့ သူ မျက်မှောင်ကုတ်တာကို သွားအမှတ်ရပြီး မျက်နှာက
အကြောတွေကို ဖြေယူရတယ်တဲ့ ။

နောက်တစ်ခု သတိထားဖို့ လိုတာက အိပ်ရင် ခေါင်းအုံးထဲကို
မျက်နှာကြီးအတင်းမြှုပ်ပြီး မအိပ်ပါနဲ့ ။ ပြီးတော့ မျက်နှာကို မှောက်ပြီး
လည်း မအိပ်ပါနဲ့ ။ ကိုယ်ကတော့ သတိထားပါရဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ အိပ်ပျော်နေ
တာဆိုတော့ ဘယ်သူမှ မသိဘူးလေ။ ဒီတော့ ခေါင်းအုံးကို ခပ်ပျော့ပျော့
သုံးပါ။ ငှက်မွေးခေါင်းအုံးကို သုံးနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ရေမြှ
ုပ်ခေါင်းအုံးများ ရှိရင် ပိုပြီးတောင် တွန်းကန်သေးတယ်။ ရေမြှုပ်ခေါင်း
အုံးနဲ့ တစ်ညအိပ်ပြီး ရှင့်မျက်နှာကို ရှင်ပြန်ကြည့်ရင် ရှင့်မျက်နှာဟာ ရှံ
တွနေတဲ့ ဆီးသီး ခြောက်လို့ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ရှင်ဟာ ပူအိုက်တဲ့ တိုင်းပြည်က ဆိုရင် နေပူလွန်းတဲ့ အတွက် လမ်း
သွားတဲ့ အခါမှာ မျက်လုံးကို မှေးထားတာတို့ ၊ ဘာတို့ ကို လုပ်မိလိမ့်မ
ယ်။ ဒီလို လုပ်ဖန်များ တဲ့ အခါကျတော့ ရှင့်မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာ အရေး
တွေ ထင်လာတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလို နေပူထဲ ထွက်
တဲ့ အခါမှာ နေကာမျက်မှန်တစ်လက်ကို ဆောင်နိုင်ရင်
အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဆောင်းတွင်းမှာ ဆိုရင် ဆောင်းနေပဲ ကိစ္စမရှိဘူးလို့
မအောက်မေ့ပါနဲ့ ။ ဆောင်းနေဟာလည်း နွေမှာ လိုပဲ ပူပြီး ရှင့်မျက်လုံး
တွေကို ထိခိုက်စေပါမယ်။ ဒါကြောင့် နွေနွေ ဆောင်းဆောင်း နေကာမျ

က်မှန်တစ်လက်ကို ဆောင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အမှန်ကတော့ ဒီအချက်ကလေးတွေဟာ အင်မတန်သေးဖွဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါလေးတွေကို ဂရုစိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အရွယ်မရောက်ခင် အရေတွန့်တာ၊ အရေးအကြောင်းထင်တာတွေကို တားဆီးနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ကပ်ပြင်နည်း

အနုပညာ

အလှပြင်စားပွဲမှာ ထိုင်လိုက်တာနဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်တွေ ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောရင် ကျွန်မ မလွန်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ 'အနုပညာဆိုတာ သဘာဝ မပြီးမပြတ်လုပ်ထားပစ်ခဲ့တာကို ပြီးအောင် ဆက်လုပ်တဲ့ ကိစ္စ' လို့ အရစ္စတိုတယ်က ပြောဖူးတယ် မဟုတ်လား။ 'မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်လို့ ဆိုတာနဲ့ မျက်နှာတိုင်းဟာ သူနည်းနဲ့ သူ ထူးခြားမှုရှိတယ် ဆိုတာကို သတိရဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒါကို သတိမမူဘဲ လှတဲ့ မိန်းမတို့၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတို့၊ အဆိုတော်တို့ ပြင်သလို လိုက်ပြင်တယ် ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မှားပြီလို့ သာ ယူဆလိုက်ပေတော့။ သူ့မျက်နှာနဲ့ အဲဒီမိတ်ကပ်နဲ့ လိုက်ပေမယ့် ကိုယ့်မျက်နှာနဲ့ ကျတော့ လိုက်ချင်မှ လိုက်တာကိုး။ မျက်နှာတိုင်းမှာ သူနည်းနဲ့ သူ ထူးခြားချက်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ကပ်ပြင်ရာမှာ ကိုယ့်မျက်နှာနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ မိတ်ကပ်ကို ပြင်တတ်ဖို့၊ ရွေးချယ်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ မိတ်ကပ်ကို ပြင်တတ်တယ်ဆိုရင် ရှင်ဟာ ပိုပြီး လှလာပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်မျက်နှာရဲ့ ထူးခြားချက်တွေကို သတိပြုပါ။ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ မပြေမပြစ် ဖြစ်နေတာတွေ ရှိရင်လည်း ရှိ

ပါစေ။ အဲဒါတွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့ ။ ဥပမာ-
ရှင်မျက်နှာဟာ မဲ့ခွက်ခွက် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် (မဲ့ခွက်ခွက်ဆိုတာ
တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ အမျိုးသမီးများ ရဲ့ နှာခေါင်းဘေးကနေပြီး
နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဖက်ကို ဆင်းသွားတဲ့ အရေးအကြောင်းများ ဟာ ထင်း
ထင်းကြီးဖြစ်နေတတ်တာကို ပြောတာပါ။) ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ရှင်မျ
က်လုံးအိမ်အစွန်းက ဖြာထွက်သွားတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေဟာ သိပ်န
က်နေရင် ပျောက်သွားအောင်ဆိုပြီး မိတ်ကပ်တွေကို သိပ်မဖို့ ပါနဲ့ ။ အဲဒီ
အရေးအကြောင်းတွေ ပြေတယ်ဆိုရုံ ခပ်ပါးပါးကလေးပဲ ဖို့ ပါ။ ဒီလိုဆို
ရင် ရှင်မျက်နှာဟာ တခြားမျက်နှာတွေနဲ့ မတူဘဲ ပိုလို့ တောင် ထူးခြား
နေပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် ခုလို တစ်နေရာရာမှာ မပြေမပြစ်ဖြစ်နေ
တဲ့ မျက်နှာဟာ ပိုလို့ တောင် ချစ်စရာကောင်းနေပါသေးတယ်။
ဒီမျက်နှာမျိုးကို အမှတ်လည်း ရလွယ်တယ်။ တော်တော်လူက ဆိုရင် ဒီ
မျက်နှာကို မျက်စိထဲမှာ တစ်ခါတည်း စွဲသွားတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ-မေရယ်စထရီရဲ့ နှာခေါင်းဟာ သူများ တွေ နှာခေါင်းလို
သိပ်ပြီး ပြေပြေပြစ်ပြစ် မရှိလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနှာခေါင်းကြောင့်ပဲ
မေရယ်စထရီရဲ့ မျက်နှာဟာ ခွန်အားကောင်းပြီး
စွဲမက်စရာဖြစ်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနှာခေါင်း မရှိရင် မေရယ်စထရီ
ရဲ့ အလှဟာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုတော့ သူ့မျက်နှာကို မြင်လိုက်
တာနဲ့ ဒီအမျိုးသမီးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပြီး ထက်မြက်တဲ့
အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိသာနိုင်ပါတယ်။

မျက်နှာဖက်ရှင်

အမျိုးမျိုး

ကျွန်မနှာခေါင်းဟာ တော်တော်လေး ကြီးပါတယ်။ ကျွန်မလို နှာခေါ

င်းကြီးနေရင် ဒါမှ မဟုတ် ရှင်စိတ်တိုင်းမကျတဲ့ အင်္ဂါရုပ်မျိုးရှိနေရင် ဒီ အချက်ကို လက်ခံ နှလုံးသွင်းပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ဖြေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

နောက်တော့ ဒီလို တစ်နေရာရာက အဆင်မပြေ ဖြစ်နေတာကလေးကိုတောင် ရှင် သဘောကျသွားပါလိမ့်ဦးမယ်။

တစ်ခါတုန်းက ရုပ်ရှင်ဆရာတွေဟာ ကျွန်မနှာခေါင်းကို တိုသွားအောင်၊ သေးသွားအောင် လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြဖူးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ နှာခေါင်းသေးသေးကလေးတွေ ခေတ်စားခဲ့ကြတာကိုး။ ဆိုပါတော့ ဂရုစစ်ကယ်လီနဲ့ အော်ဒရီဟက်ဗန်းတို့ နှာခေါင်းဆိုရင် သေးသေးကလေးတွေရယ်။ နှာခေါင်းလှချင်တဲ့ သူတွေဟာ သူတို့ နှာခေါင်းတွေကို တယ်ပြီး သဘောကျခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့တော့ ခေတ်ပြောင်းသွားပြန်တယ်။ နှာခေါင်းရှည်ရှည်ကြီးကြီးရှိတာကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်လာကြတယ်ရှင်၊ သိရဲ့ လား။ ဒါကြောင့်မို့လား မသိဘူး။ ခုဆိုရင် ကျွန်မနှာခေါင်းကို ရုပ်ရှင်ဆရာတွေက ရန်မရှာကြတော့ဘူး။ ဒီနှာခေါင်းမျိုးရှိတာ သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ တောင် ပြောနေကြပြန်ပြီ။ မေရယ်စထရီတို့လို၊ ဘာဘရာစထရီကဆင်းတို့လို နှာခေါင်းရှည်ရှည် ကြီးကြီးရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို လှတယ်လို့ ဒီနေ့ သတ်မှတ်နေကြပြန်တယ်။

ပြီးတော့ ရှိသေးတယ်။ တစ်ခါတုန်းကဆိုရင် မိန်းမတွေဟာ သူတို့ နှုတ်ခမ်းကို မြားနတ်မောင် လေးကိုင်းသဏ္ဍာန်ကလေး ဖြစ်စေချင်ကြတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ ဘာလုပ်သလဲ၊ နှုတ်ခမ်းတစ်ပိုက်ကို ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ် ဖို့ ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး လိမ်းလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ နှုတ်ခမ်းအောက်က အထက်နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ ခဲနဲ့ လိုက်

တင်လိုက်တယ်။ ခုဆိုရင် အဲဒီလို နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးပုံတွေ ပြန်ပြီး ခေတ်စားလာပြန်ပြီ။

ရှင်တို့ မှတ်မိကြဦးမလား မသိဘူး။ တစ်ခါတုန်းက မျက်ခုံးမွေးဆိုရင် သေးသေးမျှင်မျှင်ကလေးတွေ ခေတ်စားခဲ့ကြတယ်လေ။

တချို့မင်းသမီးများ နဲ့ တချို့ ခေတ်ဆန်သူတွေဆိုရင် မျက်ခုံးမွေးကို လိုချင်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဆွဲနိုင်အောင်ဆိုပြီး မျက်ခုံးမွေးကို နုတ်တောင်ပစ်ကြတယ်။ မျက်ခုံးမွေးဆိုတာ နောက်ထပ် ပြန်ပေါက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး ။ ဒီတော့ တစ်သက်လုံး မျက်ခုံးမွေးသေးသေးကလေးနဲ့ ဖြစ်နေတာပေါ့။ နောက်တစ်ခါ မျက်ခုံးမွေးထူထူ ပြန်ခေတ်စားလာပြန်တော့ ဒုက္ခရောက်ကုန်တာပေါ့။ အပေါ်က ခဲတံနဲ့ ဆွဲရတာတွေ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။

ကိုယ့်မျက်နှာအကြောင်းကို ကိုယ်သိပါ

မျက်နှာကို မိတ်ကပ်တင်ဖို့ စုတ်တံကို ကိုင်ပြီဆိုရင် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကို ကျွန်မ ကြိုတင်ပြောချင်ပါတယ်။ တချို့က ပြောတယ်။ အိုင်းရှဲ့ခိုးကို တင်ရင် အောက်မှာ ထူထူကလေးတင်ပြီး အပေါ်ပိုင်းရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပါးပါးကလေး တင်ရမယ်။ အိုင်းလိုင်နာကို ဆွဲရင်လည်း မျက်တောင်ပေါ်မှာ သေးသေးလေးလိုက်ရမယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပဲပြောပြော ကိုယ့်မျက်နှာ၊ ကိုယ့်မျက်လုံး၊ ကိုယ့်မျက်ခုံး၊ ကိုယ့်မျက်တောင်နဲ့ လိုက်အောင်ဆွဲတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တစ်ခါက ကျွန်မမိတ်ဆွဲတစ်ယောက် တွေ့ဖူးတယ်။ မျက်ခုံးမွေးတွေ နုတ်ထားလိုက်တာ ပြောင်နေတာပဲ။ ပိုပြီးဆိုးတာက သူက မျက်ခုံးမွေးကို အပေါ်ပိုင်းက နုတ်တာ။ ကျွန်မက ပြောတယ်၊ မျက်ခုံးမွေးနုတ်တာဟာ

အောက်ပိုင်းက နတ်ရတာ မဟုတ်လားလို့ မေးတော့ သူက ဟုတ်တယ်
တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူက အပေါ်ပိုင်းက နတ်တာကို ကြိုက်လို့ အပေါ်ပိုင်းက န
တ်တာတဲ့။ ကဲ...ကောင်းရော။

ဒီတော့ ကျွန်မအနေနဲ့ ကတော့ ဘာမှ မပြောလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်
သလို လုပ်တာလို့ ပဲ အောက်မေ့ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးသက်တမ်းမှာ မိတ်ကပ်ပြင်ဆရာ၊ ဆရာမ
တော်တော်များများ မြင်ခဲ့၊ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ ဆီကလည်း
သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးရလိုက်ပါတယ်။ ခုတော့ ကျွန်မ ရုပ်ရှင်ရိုက်
တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်မိတ်ကပ်ဆရာကိုမှ မသုံးတော့ပါဘူး။ ကျွန်မမိတ်
ကပ်ကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ ပြင်ပါတော့တယ်။ ကျွန်မ မျက်နှာရဲ့ အထာ
ကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်ထက် ဘယ်သူပိုပြီး သိဦးမှာ လဲ၊ မဟုတ်ဘူး လား။

မိတ်ကပ်ဆရာနဲ့ ပြင်တော့ မိတ်ကပ်ဆရာတိုင်းက ကျွန်မမျက်နှာကို
လိမ်းတဲ့ နေရာမှာ သူလိုက်ဖက်မယ်ထင်တဲ့ မိတ်ကပ်ကို ပြင်တယ်လေ။
ကျွန်မမျက်နှာဟာ ဘယ်မိတ်ကပ်နဲ့ လိုက်သလဲဆိုတာကို မိတ်ကပ်ဆ
ရာတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အမြင်မတူကြပါဘူး။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း သူတို့ စိတ်ကူးနဲ့ ကိုက်သွားပြီး ဟန်ကျ
သွားတဲ့ အခါတွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း သူတို့ စိတ်ကူး
နဲ့ ကျွန်မမျက်နှာနဲ့ မလိုက်တော့ဘဲ တစ်မျိုးဖြစ်သွားတာတွေ ရှိတယ်။ ပြ
ဿနာက ဘယ်မှာ ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ကျွန်မမျက်နှာကို သူတို့ စိတ်ကူးနဲ့
သူတို့ လိမ်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မဟာ ကျွန်မလို့ မထင်ရတော့ဘဲ
တခြားလူလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထင်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျ
ွန်မနဲ့ ပြဿနာဖြစ်တော့တာပဲ။ ဆိုဖီယာဟာ ဆိုဖီယာနဲ့ ပဲ တူရမှာ ပေါ့။
တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တူအောင် ပြင်ပေးလိုက်ရင် ကျွန်မ သိပ်စိတ်ဆိုး

တာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုး
တာ၊ စိတ်ညစ်နေတာတွေဟာလည်း မျက်နှာပေါ်မှာ ပေါ်လာတော့တာ
။ သူများကို အတုခိုးရလေခြင်းဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာဖြစ်
တော့တာပဲ။

ဒီစိတ်အခြေအနေဟာ မျက်နှာမှာ လာပေါ်နေတယ်လေ။ ရုပ်ရှင်မင်
သမီးတစ်ယောက်အဖို့ တော့ ဒီလိုမျက်နှာထားပေါ်နေတာ ဘယ်ကောင်
မလဲရှင်၊ မဟုတ်ဘူး လား။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို ရောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်
မျက်နှာထားဟာ ကြည်လင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့
အသွင် ပေါ်နေရမယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ခုတော့ မိတ်ကပ်လိမ်းရင်
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲ လိမ်းတော့တယ်။ ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်
ဖြစ်စေ ဆိုဖီယာဟာ ဆိုဖီယာပဲ ဖြစ်နေရမယ် မဟုတ်လား။

မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုတဲ့ အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ အလင်းရောင်ရှိဖို့
လိုပါတယ်။ နေ့လယ် မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုရင် သဘာဝအလင်း
ရောင်ထဲမှာ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အခန်းထဲမှာ ကျ
တော့ မီးတွေ ဘာတွေ ထွန်းထားမယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကိုယ်က
ဖျော့တယ်ထင်ပြီး မိတ်ကပ်များများ တင်လိုက်မိရော။ ဟော...အပြင်နေ
သဘာဝအလင်းရောင်ထဲ ထွက်လာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီမိတ်ကပ်က
ထင်းထင်းကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကြော့နေအောင်
ဝတ်စားထားခဲ့ပြီး အ လုပ်သွားတဲ့ မိန်းမတွေကို ရှင်မြင်ရလိမ့်မယ်။ အ
ဝတ်အစားကသာ ကြော့နေပေမယ့် မိတ်ကပ်ကျတော့ သိပ်ထူလာလို့
ပါးပေါ်မှာ မိတ်ကပ်ကွက်ကြီး ထင်းနေတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ သူ မိတ်ကပ်ပြင်လာတာဟာ မီးရောင်မှ

န်မှိုန်ထဲမှာ ပြင်လာလို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ မီးရောင်မှိုန်မှိုန်ထဲကျတော့ သံမပေါ်ဘူးထင်လို့ မိတ်ကပ်ကို ထူထူလိမ်းလိုက်ရော။ သဘာဝအလင်းရောင်ထဲ ရောက်တော့ အဲဒီမိတ်ကပ်ကြီးက ထင်းထင်းကြီးနေတော့တာပေါ့။ သဘာဝအလင်းရောင်ထဲမှာ ပဲ ပြင်တဲ့ မိတ်ကပ်ဟာ ဘယ်လို အလင်းရောင်ထဲမှာ ပဲ ကြည့်ကြည့် ကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မ မိတ်ကပ်ပြင်တယ်ဆိုရင် ရေချိုးခန်းထဲတို့ ၊ အိပ်ခန်းထဲတို့ စတဲ့ မီးရောင်မှိုန်မှိုန် ထွန်းထားတဲ့ နေရာမှာ ဘယ်တော့မှ မပြင်ပါဘူး။ ပြတင်းပေါက်နားမှာ ပဲ ပြင်ပါတယ်။ မီးရောင်ဟာ မိတ်ကပ်တို့ ၊ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတို့ ရဲ့ အရောင်ကို အများကြီး ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အပြာရောင်တို့ ၊ အညိုရောင်တို့ ဆိုရင် မီးရောင်ထဲမှာ ခပ်မည်းမည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

မိတ်ကပ် လိမ်းရာမှာ ရာသီဥတုကိုလည်း ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းဆိုရင် နေရောင်ဖျော့တယ် မဟုတ်လား။ ဆောင်းတွင်းမှာ ဆိုရင် ပါးတို့ ၊ မျက်လုံးတို့ ကို မိတ်ကပ်တင်တော့မယ်ဆိုရင် ခပ်တောက်တောက်အရောင်ကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ နွေ ဆိုရင်တော့ ခပ်မှိုန်မှိုန် ဖျော့ဖျော့အရောင်ကို သုံးသင့်ပါတယ်။

ကျွန်မ မိတ်ကပ်ပြင်တဲ့ ဇယားကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အိမ်မှာ ဆိုရင်တော့ မိတ်ကပ်ပါးပါးကိုပဲ သုံးပါတယ်။ ကျွန်မမျက်နှာကို အသက်ရှူပေါက် ရစေချင်တယ်လေ။ အပြင်ထွက်တယ် ဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။ အိမ်မှာ ဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။ အိမ်မှာ ဆိုရင် မွှက်စချာရိုက်ဇားလို့ ခေါ်တဲ့ အစိုဓာတ်ကလေး ပေးပြီး ပါးပေါ်ကို အရောင်ကလေး နည်းနည်းပဲ ဆိုးလိုက်တယ်။ အပြင်ထွက်တယ် ဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့။

ပထမ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်ကို လိမ်းလိုက်တယ်။ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်သုံးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မျက်နှာကို ဒီအတိုင်း မိတ်ကပ်မတင်ချင်လို့ တင် မဟုတ်ဘူး ။ မျက်နှာမှာ ရှိနေတဲ့ မှဲ့ ခြောက်တို့ ၊ ဝက်ခြံတို့ ၊ ဘာတို့ ကို ဖုံးသွားအောင် လိမ်းလိုက်တာပါ။ အထူးသဖြင့် နေရောင်ကြောင့် အသားက နည်းနည်းညိုနေရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ အသားဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်လိမ်းဖို့ လိုကို လိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သိပ်ထူထူကြီး မလိမ်းပါနဲ့ ။ ခပ်ပါးပါးပဲ လိမ်းပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကလေး နည်းနည်းထောက်လာတဲ့ အခါမှာ ပါးပါး လိမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ အရေတွန့်တွေ ဘာတွေ ပျောက်အောင် ခပ်ထူထူကလေး လိမ်းချင်စိတ် ပေါ်ကောင်းပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မလိမ်းပါနဲ့ ။ ပါးပါးပဲ လိမ်းပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်း ထူထူလိမ်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ခရင်မ်တွေဟာ အရေတွန့်တွေ၊ အရေးအကြောင်းတွေထဲမှာ ထင်ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး ကိုယ်က ဖုံးတာကို ပိုပြီးထင်ရှားအောင် လုပ်ပေးနေသလို ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ပြီးတော့ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်ကို မျက်နှာတစ်ခုလုံး လိမ်းတာဟာ လည်း ခေတ်နောက်ကျသွားပါပြီ။ လိုတဲ့ နေရာကလေးလောက်ကိုပဲ လိမ်းပါ။ အထူးသဖြင့် နှာခေါင်းရယ်၊ မေးရယ်၊ လိုအပ်ရင် နဖူးရယ်၊ ဒီလောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။

မျက်လုံးတော်အရောင်

သောက်ရှူးကြယ်ညီနောင်

ရှပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေမှာ မျက်လုံးသာ အရေးကြီးဆုံးလို့ ဆိုကြတယ်။ မျက်လုံးဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဖော်ပြတဲ့ နေရာမှာ အထိ

ရောက်ဆုံးဖြစ်ပြီး ပရိသတ်ကို ကိုယ့်လိုပဲ ငိုအောင်၊ ရယ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အတွက် မျက်လုံးဟာ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောကြပုံရပါတယ်။ နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေကို သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ရင် သူတို့ ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို မျက်လုံးနဲ့ သရုပ်ဆောင်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်ရှင်မင်းသား ရစ်ချတ် ဘာတန်ဆိုရင် သူ့မျက်လုံးအကြည့်နဲ့ ပရိသတ်ကို ညှို့ယူဖမ်းစားထားနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

မျက်လုံးဟာ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လေတော့ ရှင်တို့လည်း မိတ်ကပ်ပြင်တဲ့ အခါမှာ မျက်လုံးကို သတိပြုပြီး ပြင်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ သတိပြုရမယ်လို့ ပြောတဲ့ အတွက် မျက်လုံးကို သိပ်အလှအပပြင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ဓာတ်ပုံဟောင်းတွေကို ပြန်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မမျက်လုံးကို အလှပြင်လွန်းတာကို သွားတွေ့ရတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ သတိမထားမိဘူးပေါ့လေ။ ကိုယ်က အဲဒီလိုပြင်နေတာကိုး။ ဒီတော့ ဘယ်မှာ သတိထားမိပါ့မလဲ။ ဒီတုန်းက ကျွန်မ နှာခေါင်းက ကြီးတယ်လို့ စိတ်ထဲက ထင်တော့ ကြည့်တဲ့ လူတွေ နှာခေါင်းဆီ အာရုံမရောက်ဘဲ မျက်လုံးဆီကို အာရုံရောက်အောင် တမင် အလှပြင်မိလေသလား မပြောတတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးကို အလွန်အကျွံ အလှပြင်တာဟာ အနှစ်ငါးဆယ်ပိုင်းလောက်က စခဲ့တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မျက်လုံးကို အလှပြင်တဲ့ မင်းသမီးကတော့ အော်ဒီရီဟက်ဗန်းပါ။ အော်ဒီရီဟတ်ဗန်းရဲ့ မျက်လုံးက ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက်နဲ့ ။ သမင်မမျက်လုံးများ လို့ တယ်လှတဲ့ မျက်လုံးကလား။ ဒီတော့ ဟက်ဗန်းက သူ့မျက်လုံးအလှကို ပေါ်သည် ထက် ပေါ်အောင် မျက်လုံးကို အထူးအသားပေးပြီး ပြင်ပါတယ်။ လူတွေကလည်း သူ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီး သိပ်သဘောကျကြတယ်။ သူ့မျက်လုံးလေးလို လှပြီး သူနဲ့ သိပ်တူချင်ကြ

တာပေါ့။ ဒီတစ်ခု သူ့ရဲ့မျက်လုံးမိတ်ကပ်ကို အသားပေးပြင်တဲ့ ဖက်ရှင်
ဟာ ခေတ်စားသွားပါဏယ်။

၁၉၆၃ ခုနှစ်မှာ 'ကလီယိုပက်ထရာ' ဇာတ်ကား ပြတဲ့ အခါကျတော့
လူတွေက အယ်လီဘတ်တေလာရဲ့ ဆေးခြယ်ထားတဲ့ မျက်လုံးကို
ညှိုး သဘောကျသွားကြတယ်။ အဲဒီမှာ တင် မျက်လုံးကို မိတ်ကပ်ဆိုးတဲ့
အလေ့ဟာ ခေတ်စားသည် ထက် ခေတ်စားလာခဲ့တယ်။ ဒုခေတ်မှာ
တော့ မျက်လုံးကို အလွန်အကျွံကြီး မိတ်ကပ်မခြယ်ကြတော့ပါဘူး။
တော်ရုံသင့်ရုံလောက်ပဲ ခြယ်ကြပါတော့တယ်။ တကယ်ကျတော့လည်း
မျက်လုံးကို မိတ်ကပ်အလွန်အကျွံ ခြယ်တာဟာ လှတဲ့ မိန်းမတွေမှာ
သာ လှပေမယ့် အများအားဖြင့်တော့ မိန်းမအများ စုနဲ့ ကြည့်လို့ မကော
င်းတာပဲ များ ပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့ မျက်လုံးမိတ်ကပ်ခြယ်ရာမှာ တွေ့ရ
တဲ့ အခက်အခဲကတော့ မျက်ခွံဆိုးဆေးတွေ အရောင်မစွဲတဲ့ ပြဿနာပဲ။
မိန်းမတော်တော်များများ လိုပဲ ကျွန်မမျက်ခွံကလည်း အဆီပြန်တတ်
လေတော့ မျက်ခွံဆိုးဆေးတွေ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဆိုး ခဏ
နေတော့ ဆေးရောင်တွေပြယ်ပြီး မှိန်သွားတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံး ကြိရာမရတာနဲ့ လစ်ကွစ်မိတ်ကပ်ကို သုံးကြည့်တော့မှ
ဆေးရောင်စုံတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လစ်ကွစ်မိတ်ကပ်ကို
အိုင်းရှိုဒိုးအနေနဲ့ ရော အိုင်းလိုင်နာအနေနဲ့ ရော သုံးပါတယ်။
ကျွန်မအကြိုက်ဆုံးကတော့ အညိုရင့်ရော် ဖြစ်ပါတယ်။ ရင့်ဆို ခပ်မှော
င်မှောင်ဘက်ကို လှနေတဲ့ အရောင်ပါ။ သိပ်မှောင်လွန်းနေတော့မှ ရေ
ကလေးနည်းနည်းရောပြီး အရောင်ပျော့သွားအောင် လုပ်ပါတယ်။ လစ်
ကွစ်မိတ်ကပ်ကို ရေနည်းနည်းရောပြီး မပျော့မမာကလေးနဲ့ ဆွဲလိုက်ရ
င် အိုင်းရှိုဒိုးကောင်းကောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလစ်ကွစ်မိ
တ်ကပ်ကိုပဲ သွားပွတ်တံနုနုကလေးနဲ့ မျက်တောင်အထက်နဲ့ အောက်မှ

မွဲလိုက်ရင် အိုင်းလိုင်နာ ကောင်းကောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်မ မျက်ခွံတွေကို ဆေးခြယ်ရာမှာ တော့ အလှပြင်ဆရာတွေဆီက နည်းယူပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘယ်နည်းကောင်းသလဲ၊ ကိုယ်နဲ့ ဘယ်လိုခြယ်နည်းနဲ့ လိုက်သလဲဆိုတာ သိရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကျွန်မမျက်ခွံအဖို့ ကတော့ အရောင်ခပ်ရင့်ရင့်ကို သုံးရင် ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရပါတယ်။ ပထမ အရောင်ရင့်ရင့်ကို မျက်တောင်အထက်မှာ ကပ်ဆွဲပြီး အထက်ပိုင်းရောက်တာနဲ့ အရောင်ကို တဖြည်းဖြည်း ဖျော့ပေးသွားရင် ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ မျက်လုံးကို အရောင်ခြယ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ရှင်ဟာ အရောင်ဖျော့ဖျော့ကို သုံးတတ်သူ ဆိုရင်တော့ အရောင်ကို သေသေချာချာရွေးဖို့ လိုပါတယ်။ သိပ်ပြီး အရောင်ဖျော့လွန်းသွားရင် မျောက်လွဲကျော်လို မျက်ကွင်းကြီးနဲ့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးမှာ ဆိုးထားတဲ့ အရောင်ဟာ ကိုယ်လိမ်းထားတဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းထက် နည်းနည်းကလေး အရောင်ဖျော့သင့်ပါတယ်။ အိုင်းကွန်ဆီးလားလို့ ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးအလှခြယ်ဆေးကို လိမ်းရင်လည်း သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မျက်လုံးအောက်က မျက်လုံးအိမ်ကို ဖုံးထားတဲ့ အသားကလေးဟာ အင်မတန်ကို နူးညံ့ပါတယ်။ ဇရာကို ပထမဆုံးဖော်ပြတဲ့ နေရာကလေးဟာ အဲဒီနေရာကလေးဟာ အဲဒီနေရာကြလေးပါပဲ။ အဲဒီအရေက သိပ်ပါးပြီး မျက်တောင်ခတ်တိုင်း၊ ပြုံးတိုင်း၊ ရယ်တိုင်း၊ မျက်မှောင်ကုတ်တိုင်း အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားနေတဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီနေရာကလေးကို ကွန်းဆီးလားလိမ်းချင်ရင် လက်ထိပ်ကလေးနဲ့ အသာအယာပဲ လိမ်းပေးပါ။ စေးကပ်တဲ့ ကွန်ဆီးလားတွေ မသုံးရင် ကောင်းပါတယ်။ ကွန်ဆီးလားက သိပ်ကပ်နေရင် အရေကို ဆွဲတင်းထားသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရင်မ်ကို

သုံးရင် ကောင်းပါတယ်။ ကွန်းဆီးလားကို လိမ်းရင်လည်း အောက်ခံ
ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်နဲ့ ရောသွားအောင် ပွတ်သပ်လိမ်းပေးပါ။ တကယ်
လို့ ကွန်းဆီးလားလိမ်းရာမှာ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်နဲ့ ရောသွားဘဲ
တခြားစီ ကွက်ကွက်ကြီး ဖြစ်နေလို့ ရှိရင်လည်း မျက်လုံးအောက်ကို မ
လိမ်းဘဲ မျက်လုံးပတ်ပတ်လည်ကို အသာလိမ်းပေးပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကွ
က်မနေတော့ဘဲ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်နဲ့ ရောသွားပါလိမ့်မယ်။

မျက်လုံးကို အိုင်းရှဲဒိုးတို့ ၊ လိုင်နာတို့ ခြယ်ပြီးလို့ ရှိရင် မျက်ခွံဆိုး
ဆေးကို ခပ်ထူထူလိမ်းပေးပါ။ ကျွန်မကြိုက်တဲ့ မျက်ခွံဆိုးဆေးအရောင်
ကတော့ အနက်ရောင်ပါ။ အနက်ရောင်ဟာ ကျွန်မမျက်လုံးက အရောင်
နဲ့ အလိုက်ဖက်ဆုံးလို့ ကျွန်မထင်တယ်လေ။ တကယ်လို့ ကိုယ်က အ
သားဖြူရင်တော့ အရောင်ဖျော့ဖျော့ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်
တော့ အနက်ရောင်ကိုပဲ သုံးကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ မျက်ခွံဆိုးဆေး
ကို တစ်ထပ်လောက်နဲ့ မကဘဲ အထပ်ထပ်သုတ်ပြီး အခြောက်ခံပါတယ်
။ မခြောက်ရင် မျက်တောင်တွေပေါ်ကို စီးကျပြီး မျက်တောင်တွေဟာ
ကော်နဲ့ သုတ်ထားသလို ဖြစ်နေမယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီမျက်တောင်တွေ
ကို ဖြီးပစ်ဖို့ ဘီးသေးသေးကလေးတွေလည်း ဝယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ မျ
က်ခုံးဟာ မျက်လုံးကို အနားသတ်ပေးထားတဲ့ ဘောင်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မ
ကတော့ မျက်ခုံးမွေးဆွဲရင်လည်း အမေမွေးထားတဲ့ မျက်ခုံးမွေးအတိုင်း
ဆွဲထားတာပါပဲ။ အဲ၊ ကိုယ့်မျက်ခုံးမွေးကို ပိုပြီး ထင်စေချင်ရင်တော့ ခဲ
တံကိုဖိပြီး ခပ်ထူထူဖြစ်အောင် ဆွဲပါတယ်။ စိတ်ညစ်နေတုန်း ဆိုရင်
တော့ ခဲတံကို ခပ်ဖိဖိကလေးသုံးပြီး ခပ်ထူထူဆွဲလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိ
တ်ထဲမှာ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိနေတုန်း ဆိုရင်တော့ ခပ်ပါးပါးကလေး
ပဲ ဆွဲပါတယ်။ ကျွန်မသုံးရင် ခဲတံအညိုကို သုံးပြီး မျက်ခုံးမွေးပေါတယ်
လို့ ထင်ရအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မျက်ခုံးမွေးကြောင်းကလေးတွေ

ဆွဲထည့်လိုက်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ့်မှာ မရှိဘဲနဲ့ မျက်လုံးပေါ်မှာ မျက်ခုံးမွေးထူထူကြီးထားတာ မကောင်းပါဘူး။ သိပ်ပြီး ကျဲနေတယ်ဆို ရင်လည်း ခဲတံကလေးနဲ့ နည်းနည်းပါးပါတော့ လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်ခုံးမွေးတွေ မညီဘဲ ဟိုတစ်ချောင်း ဒီတစ်ချောင်း ယိုင်နေရင် တော့ နှုတ်ခမ်းအရောင်တင်ဆေးကလေး နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှ မဟုတ် ဆံပင်တင်တဲ့ ကော်ရည်လေးနည်းနည်းကိုဖြစ်ဖြစ် သွားပွတ်တံအဟောင်းတစ်ခုမှာ သုတ်ပြီး မျက်ခုံးကို သေသပ်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်မှန်တပ်သည့်အခါမှာ

မိတ်ကပ်ပြင်နည်း

မျက်မှန်တပ်တဲ့ အမျိုးသမီးများ မိတ်ကပ်ပြင်ရာမှာ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ရှင်ဟာ ကျွန်မလို အနီးမှန်ဖြစ်ပြီး မျက်မှန်တပ်ရလို့ ရှိရင် မျက်မှန်တပ်လိုက်တဲ့ အတွက် ကိုယ့်မျက်လုံးဟာ ပိုပြီး ကြီး၊ ပြူးလာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် မျက်လုံးကို မိတ်ကပ်ပြင်တဲ့ အခါ မသိမသာ ပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သိပ်ပြီး သိသိသာသာကြီး ပြင်လိုက်ရင် မျက်မှန်တပ်ထားတဲ့ အတွက် မိတ်ကပ်တွေဟာ ပိုပြီး ထင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မျက်မှန်တပ်တဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ မျက်လုံးကို မိတ်ကပ်ပြင်ရင် အရောင်ဖျော့ဖျော့ကိုသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ သိပ်ပြီး ထင်းလွန်းတဲ့ အရောင်တွေကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ အိုင်းလိုင်နာကို သုံးရင်လည်း တို့ သည်ဆိုရုံမျှ နည်းနည်းကလေးသာ သုံးပါ။ ထင်းလွန်းတဲ့ အရောင်တွေကို မသုံးပါနဲ့ ။ ခပ်ဖျော့ဖျော့ပဲ ကောင်းပါတယ်။ ကာချယ်တို့ ဘာတို့ ကို သုံးတယ်ဆိုရင်လည်း မျက်ခွံပေါ်မှာ ထူပိန်းမနေအောင် ဝက်မှ င်ဘီးပါးပါး ကလေးနဲ့ ခြစ်ပစ်ပါ။ ဒီလို မလုပ်ရင် မျက်မှန်ကြောင့် အဲဒီဆေးတွေဟာ သိပ်ထင်လွန်းနေတတ်ပါတယ်။ မျက်ခုံးမွေးတွေကိုလည်း နုတ်သင့်တာ

ကို နုတ်ပစ်ပြီး ညီညာဖြောင့်တန်းနေအောင် ဆွဲပါ။ ကျွန်မကတော့ မျက်
ခုံးမွေးတွေကို ထိုးထိုးထောင်ထောင် ကျိုးတိုးကျဲတဲ့ ဖြစ်မနေအောင် နှု
တ်ခမ်းအရောင်တင်ဆေးကလေးကို နည်းနည်းသုတ်ပါတယ်။

အဲ...အဝေးမှုန်မျက်မှန်တပ်တဲ့ အမျိုးသမီးကျတော့ အဲဒါနဲ့
ပြောင်းပြန်လုပ်ရပါတယ်။ အဝေးမှုန်မျက်မှန်ကို တပ်လိုက်တဲ့ အခါကျ
တော့ ကိုယ့်မျက်လုံးဟာ သေးသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မို့ မျက်လုံး
ကို အလှပြင်တယ်ဆိုရင် ထင်းတဲ့ အရောင်တွေကို သုံးရပါတယ်။ အ
ရောင်ဖျော့ကို သုံးသည့်တိုင်အောင် အနီးမှုန်သမားတွေလို ခပ်ပါးပါးမ
လိမ်းဘဲ ခပ်ထူထူလေး လိမ်းပေးရင် ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်မျက်
လုံးဟာ ပေါ်လာမယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ်က မျက်ခုံးမွေးပါးတဲ့ သူဖြစ်ရ
င် ခဲတံကို သုံးပါ။ ဒါပေမဲ့ မည်းတဲ့ အရောင်ကို မဆိုးပါနဲ့ ။ ဆိုးရင် မျက်
ခုံးနက်နက်ကြီးနဲ့ ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မျ
က်ခုံးမွေးက သိပ်ပါးလွန်းတဲ့ အတွက် ဆေးဆိုးချင်ရင်တောင် ကိုယ့်ဘာ
သာကိုယ် မဆိုးပါနဲ့ ။ မျက်ခုံးမွေးကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆေးဆိုးတာ
ဟာ အင်မတန် အန္တရာယ်များ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ခုံးမွေးကို ဆေး
ဆိုးချင်ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ အလှပြင်ဆိုင်မှာ သွားပြီး ဆိုးသင့်ပါတယ်။

ပြီးတော့ မျက်မှန်တပ်တဲ့ အမျိုးသမီးများအားလုံး ပါးကို နီပြေပြေက
လေးဖြစ်အောင် ဆိုးသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ နဂိုအတိုင်းဆို
ရင် မျက်မှန်က ဟပ်တဲ့ အလင်းရောင်ကြောင့် ပါးဟာ ဖြူတူတူ ဖြစ်နေ
တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီအလင်းရောင်ကို ဖြေပေးတဲ့ သဘောနဲ့
ပါးကို ခပ်ပြေပြေ ဆိုးသင့်ပါတယ်။

အနီရောင်များ

အဲ၊ မျက်နှာကိုလည်း ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ် ခံပြီးပြီ

မျက်လုံးကိုလည်း ပြင်ပြီးပြီဆိုတော့ အနီတွေရဲ့ အလှည့်ပဲပေါ့။ အနီတွေဆိုတာ ပါးနဲ့ နှုတ်ခမ်းကို ပြောတာပါ။ အနီရောင်ဟာ ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ သဘောကို ဆောင်တယ်။ ကျွန်မကတော့ အနီရောင် ဆင်ရတာကို သိပ်သဘောကျတာပဲ။ အနီရောင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ပြင်းပြထက်သန်စေသလို မျက်နှာကိုလည်း ပြင်းပြထက်သန်တဲ့ သဏ္ဍာန် ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီတော့ နှုတ်ခမ်းတို့ ဘာတို့ ကို အနီဆိုးတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီသဘောဟာ ပေါ်နေစေရမယ်ပေါ့။

ကျွန်မကတော့ ကျွန်မနှုတ်ခမ်းကို မြင်ရင် မီးလို လောင်ကျွမ်းပြင်းပြတာမျိုးထက် တငွေငွေနဲ့ စွဲငြိနေတာမျိုး ဖြစ်စေချင်တယ်လေ။ ပြီးတော့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ဟာလည်း အနီရောင်တောက်တောက်ပပကြီး ဒါမှ မဟုတ် မှိုင်းမှိုင်းကြီးလည်း မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် နှုတ်ခမ်းကြီး သိပ်ထင်းပြီး လူတွေက ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဒီပြင်အလှကို မမြင်တော့ဘဲ နှုတ်ခမ်းဆီကိုပဲ အာရုံစိုက်ကုန်တော့မှာ ပေါ့။ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးတဲ့ နေရာမှာ ဘယ်အရောင်ကို သုံးမလဲဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အသားအရောင်ပေါ်မှာ တည်ရလိမ့်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ မရန်းရောင်တို့ ၊ အနီမှိုင်းမှိုင်းတို့ ကို သုံးလိုက်ရင် နှုတ်ခမ်းဟာ သိပ်ပြီး ပေါ်လွန်း ထင်းလွန်းနေပါတယ်။

ကျွန်မအကြိုက်ဆုံး နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ကိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်တုန်းက စပြီး တွေ့ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအရောင်ကတော့ ပန်းနုရောင်နဲ့ ညိုဝါရောင်စပ်ထားတဲ့ အရောင်ပါ။ ဒီအရောင်ကို ဆိုးလိုက်ရင် ကျွန်မနှုတ်ခမ်းနဲ့ တော့ ပန်ရနေပါတယ်။ ကံကောင်းချင်လို့ လား မသိဘူး။ အဲဒီအရောင်ဟာ ကျွန်မဝတ်တတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ အမြဲလိုက်ဖက်နေတယ်လေ။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်ကတည်းက ကျွန်မကတော့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး၊ ပန်းနုရောင်နဲ့ ညိုဝါရောင်ရောတဲ့ ဆိုးဆေး

ကိုပဲ တစ်လျှောက်လုံး ဆိုးလာခဲ့ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခုနစ်နှစ်လောက်တု
န်းကတော့ ကမ္ဘာမှာ အဲဒီအရောင်ကို ကျွန်မ လိုက်ရှာလိုက်တာလေ။ နဲ့
နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မှာ မှ ရှာလို့ မတွေ့တော့ပါဘူး။ ဘယ်မှာ တွေ့
ပါတော့မလဲ။ အဲဒီအရောင်ကို မထုတ်လုပ်တော့ဘူးဆိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကံ
ကောင်းချင်တော့ ကျွန်မမိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အဲဒီကုမ္ပဏီမှာ လုပ်
နေတယ်။ ဒါနဲ့ သူက သူတို့ ကုမ္ပဏီမှာ လက်ကျန်ရှိနေတဲ့ ကျွန်မကြိုက်
တဲ့ အရောင်တွေကို ရှာပေးပါတယ်။ ခုတော့ ကျွန်မမှာ ဆယ်တောင့်
လောက်ကျန်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါလေး ကုန်သွားရင်တော့ ဘယ်လို
လုပ်မယ်ဆိုတာ မပြောနိုင်သေးဘူး။ ခုတော့ သူတို့ ကို ကြာရှည်ခံအော
င်ဆိုပြီး အလင်းရောင် သိပ်မရှိတဲ့ နေရာ၊ အေးမြတဲ့ နေရာမှာ တရိုတ
သေ သိမ်းထားရပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ကျွန်မဝတ်နေကျမဟုတ်တဲ့ အရောင်
တွေကို ဝတ်တဲ့ အခါမှာ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ကို ပြောင်းပေးရပါ
တယ်။ နှုတ်ခမ်းဆိုးတဲ့ အခါမှာ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အ
ဝတ်အစားအရောင်နဲ့ လိုက်ဖက်ဖို့ ပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ အဝတ်အစားအ
ရောင်လိုက်ပြီး နှုတ်ခမ်းအရောင်ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးတတ်ဖို့ ဟာ သိပ်
ကို အရေးကြီးပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဆေးအရောင်ကို ရွေးပြီးတဲ့ နောက် ကျွန်မ နှုတ်ခမ်း
ဆိုးပုံကလေးကို ပြောပြရဦးမယ်။ ကျွန်မ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးတယ်ဆိုရင် အ
များ သူငါထုံးစံအတိုင်း နှုတ်ခမ်းနီဘူးကို ကိုင်ပြီး ဆိုးတာပါပဲ။ တချို့အ
မျိုးသမီးများကတော့ လစ်ပစ်တစ်ဘရပ်ရှ်လို့ ခေါ်တဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးစုတ်
တံကို သုံးကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဘရပ်ရှ်ကို မသုံးဘဲ ဘူးလိုက်ကိုင်
ပြီး ဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးထက်
အရောင်ပိုပြီးလွင်တဲ့ ခဲတံရောင်စုံကလေးနဲ့ နှုတ်ခမ်းအနားကို ပုံကြမ်း

လောင်းပြီးမှ ဆိုးဆေးတင်ပါတယ်။ ခဲတံသုံးသည် ဖြစ်စေ၊ ခဲတံမသုံးသည် ဖြစ်စေ နှုတ်ခမ်းကိုတော့ နဂိုအတိုင်းပဲ ဆိုးပါတယ်။ ကျွန်မပါးစပ်က နည်းနည်းပြတယ်လို့ ပြောရမလားပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပါးစပ်သေးသွားအောင်ဆိုပြီးတော့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို ပုံပြောင်းပြီး ဆိုလေ့မရှိပါဘူး။ နဂိုနှုတ်ခမ်းအတိုင်း လိုက်ဆိုးတာပါပဲ။

အမျိုးသမီးတော်တော်များများ ဟာ နှုတ်ခမ်းဆိုးတော့မယ်ဆိုရင် သူတို့ မျက်စိထဲမှာ ပါးစပ်ကလေးစုပြီး ဆိုးတာကို သွားပြီး မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ပါးစပ်ကလေးကို စုထားခိုက်မှာ စုတုတုကလေးဆိုတော့ ချစ်စရာကလေး၊ စွဲမက်စရာကလေး မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအမြင်တော့ အဲဒီလို စိတ်ကူးနဲ့ ဆိုးတာဟာ မှားတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ပါးစပ်ကို အမြဲ စုထားနိုင်တာမှ မဟုတ်တာကလား။ ပြီးတဲ့ အခါ ရယ်တဲ့ အခါ ရှိသေးတယ်မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ တချို့မိန်းကလေးတွေ သတိမရတဲ့ အချက်တစ်ချက်လည်း ရှိသေးတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးနဲ့ ကိုယ့်သွားအရောင် လိုက်မလိုက်ဆိုတာ မစဉ်းစားကြဘဲ တွေ့ရာအရောင်ကို ကောက်ဆိုးလိုက်တာပဲ။ သွားမှာလည်း အရောင်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးက ရဲရဲကြီး၊ သွားအရောင်က ဝါတာတာကြီးနဲ့ ဆိုရင် ဘယ်မှာ ကြည့်လို့ ကောင်းပါတော့မလဲ။ သွားမှာ လည်း အရောင်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မယုံရင် ရှင်တို့ သွားစိုက်ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ ရှင်သွားတွေရဲ့ အရောင်ဟာ ခပ်ဝါဝါဘက်ကို လုနေလို့ ရှိရင် အနီရောင်တို့၊ မရန်းရောင်တို့ ကို မဆိုးပါလေနဲ့ ။ သန္တာရောင်နဲ့ လိမ္မော်လှတဲ့ အနီကို သုံးသင့်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးဆိုးပြီးရင် အကောင်းဆုံးက ပြုံးပြီး မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ရုပ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်ဆိုးထားတဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ဟာ ကိုယ့်သွားအရောင်နဲ့ လိုက်၊ မလိုက်ကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်

ကျွန်မ ဘယ်လို ပါးနီဆိုးတယ်ဆိုတာကို ကြားရင် ရှင်တို့ တော်တော်
 အံ့အားသင့်သွားလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မက ပါးကိုလည်း
 နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးနဲ့ မကြာခဏဆိုးတတ်တယ်လေ။ ပါးကို ပိုပြီး အသေ
 အရောင် တောက်စေချင်တော့ ကျွန်မ မေးရိုးတွေပေါ်ကို မကြာခဏ
 သလို နှုတ်ခမ်းနီအရောင်တင်ဆေးတွေကို နည်းနည်းပါးပါးတိုးပေး
 လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မပါးဟာ ပိုပြီး အရောင်တောက် လာပြီး
 က်နှာမှာ လိမ်းထားတဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်တို့ ၊ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတို့
 လည်း ပိုပြီး လိုက်ဖက်သွားတာပေါ့။ တစ်ခါတလေမှာ လည်း ကျွန်မပါး
 ကို ပိုပြီး တောက်ပလာစေချင်ရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် နည်းနည်းလေး
 ငြင်းသွားစေချင်ရင် ကိုယ်ဆိုးတဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်နဲ့ တွဲတဲ့ ဆိုး
 ဆေးအရောင်ကို အသုံးပြုတတ်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်အသားအရောင်နဲ့ လိုက်အောင် ဘယ်လိုပါးဆိုးဆေးကို သုံးရမလဲ
 ယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စည်းမျဉ်းဥပဒေတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါ
 ပေမဲ့ နောက်တစ်ခါပါးဆိုးဆေးတို့ ဘာတို့ များ ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် အဲ
 ဒီစည်းမျဉ်းတွေအားလုံးကို မေ့ထားပြီး အနီရောင်တွေကို ဝယ်မယ်လို့ ပဲ
 စိတ်ထဲမှာ ကူးကြည့်စမ်းပါ။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ ပါးဆိုး
 ဆေးသုံးတဲ့ နေရာမှာ အပြောင်းအလဲအရောင်တွေကို သိပ်သုံးလေ့သုံး
 ထ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်သုံးနေကျ အရောင်ကိုပဲ သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ အများ
 အားဖြင့်တော့ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ကနေ ခြောက်ဆယ်အထိ ပန်းနုရောင်
 ကိုပဲ သုံးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနီမှိုငြင်းမှိုငြင်းတို့ ၊ ပန်းရောင်ရင့်ရင့်တို့
 ကို သုံးကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီအခါမှာ ရှင့်မျက်နှာဟာ တစ်မျိုးနုပျိုလာတာ
 ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စတိုင်နှင့်

ဖက်ရှင်

ညနေပိုင်းနဲ့ ညပိုင်းအတွက်ကျတော့ မိတ်ကပ်စည်းမျဉ်းတွေဟာ တစ်မျိုး ပြောင်းသွားပါတယ်။ ညနေခင်းကျတော့ ကျွန်မတို့ အလှပြင်တဲ့ သဘောထားဟာလည်း တစ်မျိုးပြောင်းလဲသွားပေသကဲ့။ ညနေပိုင်း အလှပြင်တော့မယ်ဆိုရင် တချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ သူများ တကာတွေထက် ထူးပြီး ထင်းခနဲ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကြည့်လိုက်ရင် ပရိသတ်အလယ်မှာ ထင်းနေတာမျိုးကို သဘောကျကြတယ်။ တချို့က တော့လည်း ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ခင်သူတို့ ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားတွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် စွဲမက်အောင်လုပ်ချင်ကြတယ်။ ကျွန်မအဖို့ ပြောရမယ် ဆိုရင် တော့ ညနေခင်းမိတ်ကပ်ကို လိမ်းရတာ သိပ်သဘောကျတယ်လေ။ ညနေခင်းမှာ မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတော့ ခါတိုင်းအချိန်မှာ ထက် ပိုပြီး ဂရုတစိုက် ပြင်ဆင်လေ့ရှိပါတယ်။ ညနေခင်းမိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ်ကွန့်ပြီး အလှပြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ သတိထားဖို့ လိုတယ်နော်။ ရှင့်မိတ်ကပ်ဟာ ပရိသတ်ထဲမှာ ရယ်စရာကြီးဖြစ်မနေရဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများ ထက် ထူးခြားနေရမယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးတယ်။

ညနေခင်း ပွဲနေပွဲထိုင်သွားဖို့ မိတ်ကပ်ပြင်တော့မယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတာက သင့်တင့်မှန်ကန်တဲ့ အလင်းရောင်ကို ရဖို့ ပါပဲ။ ကျွန်မအဖို့ တော့ အလင်းရောင်မှန်ကန်စွာရဖို့ ဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ပရိသတ်ထဲကို သွားတယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ လို ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေ ဓာတ်ပုံရိုက်ဖို့ အတွက် ဓာတ်ပုံဆရာတွေ တစ်လှေကြီး စောင့်နေတတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဓာတ်ပုံတွေ ရိုက်ကြတဲ့ အ

ခါမှာ ဖက်လက်ရှိုက်နန်းလို့ ခေါ်တဲ့ မီးရောင်ဟာ သိပ်လင်းလွန်းလေတော့ နေ့ခင်းကြောင်တောင်နဲ့ မခြား ထင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကျွန်မ တို့က မိတ်ကပ်ထူထူကြီးတွေ လိမ်းသွားရင် ကျွန်မမျက်နှာတွေဟာ ဆပ်ကပ်ထဲက လူပြက်မျက်နှာလို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓာတ်ပုံအရိုက်မခံရဘူး ဆိုရင်တော့ ညနေခင်းဟာ နေ့ခင်းလို အလင်းရောင်မရှိလှဘဲ မှုန်ရီရီဖြစ်နေတဲ့ အတွက် ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်အတိုင်း မိတ်ကပ်ပြင်နိုင်ကြပါတယ်။

ဖယောင်းတိုင်မီးရောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ညစာစားပွဲတို့ မှာ ထွန်းထားတဲ့ မီးရောင်မှိုန်မှိုန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်မီးရောင်မှာ မဆို နေ့ခင်းလောက် အလင်းရောင်မရှိတဲ့ အတွက် ညနေမိတ်ကပ်ကို လိမ်းရင် ထူထူလေးလိမ်း သင့်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ အရောင်တွေကိုလည်း ခပ်ရင့်ရင့်သုံး သင့်ပါတယ်။ ပါးဆိုရင်လည်း ခပ်ထူထူ အရောင်တောက်တောက်က လေးဆိုးပြီး မျက်လုံးပေါ်ကိုလည်း အရောင်ရင့်ရင့်ကလေး တင်သင့်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းကိုလည်း ခပ်ထူထူ ခပ်တောက်တောက်ကလေး ဆိုးသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့ တော့ နေ့လယ်နေ့ခင်းတွေမှာ ဆိုရင် မျက်လုံးတို့ ၊ ဘာတို့ ကို အရောင်သိပ်မတင်ပါဘူး။ တင်တယ်ဆိုရင်လည်း ပင်ကိုအ သားရောင်ကလေးကို ပါးပါးပဲ တင်ပါတယ်။ အဲ၊ ညနေခင်းပွဲများမှာ ဆို ရင်တော့ မျက်လုံးကိုလည်း အရောင်တောက်တောက်သုံးပြီး ဆေးဖြယ် တတ်ပါတယ်။

ညနေခင်းမှာ မိတ်ကပ်တို့ ဘာတို့ ကို ခပ်ထူထူ ခပ်တောက်တောက် ကလေးတင်ရမယ်တဲ့ ။ သဘောက ဒီလိုပါ။ ညနေခင်း ပွဲထိုင်တို့ ၊ ဘာ တို့ သွားရင် နေ့လယ်နေ့ခင်းဝတ်လှေဝတ်ထရှိတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးမဟုတ်ဘဲ အဝတ်အစားကိုက တစ်မျိုးထူးခြားနေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလို လေ။ နေ့လယ်ဆိုရင် ရုံးအလုပ်တို့ ၊ ဘာတို့ ကျောင်းတို့ ကို သွားတော့

အဝတ်အစားက ခပ်ရိုးရိုးပဲ။ ညနေခင်း ပွဲနေပွဲထိုင်ကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်
တော့ဘူး။ အဝတ်အစားကိုက နည်းနည်းထူးခြားလာတယ်။ ဒီအထဲမှာ
ကိုယ်က စိန်ရွှေလက်ဝတ်လက်စားတို့ ဘာတို့ ဝတ်လာတယ်ဆိုရင် သူ
တို့ အရောင်တွေက တောက်နေသေးတယ်။ ဘယ်လောက်ရိုးတဲ့ လက်ဝ
တ်လက်စားကိုပဲ ဝတ်လာလာ အရောင်ကတော့ တောက်နေတာပဲ မဟု
တ်လား။

ဒီတော့ လက်ဝတ်လက်စားက တောက်နေတဲ့ အရောင်နဲ့ လိုက်ဖက်
အောင် မိတ်ကပ်ကို တောက်တောက်ပပ လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။
'နားတောင်းအရောင်ကြောင့် ပါးပြောင်' ဆိုတာလို နားကပ်တို့ ၊ နားဆွဲ
တို့ ၊ လည်တုန်တို့ က တောက်ပနေပြီး မျက်နှာက မှိုနီနေရင် ဘယ်
ကောင်းပါ့မလဲ။ အဝတ်အသားက တောက်ပနေမယ်။ ဒီတော့ မိတ်ကပ်
ကလည်း တောက်ပနေရမယ်ပေါ့။ အဝတ်အစားက
ရိုးရိုးအဝတ်အစားဖြစ်နေပြီး မျက်နှာမိတ်ကပ်က သိပ်တောက်ပနေပြန်
ရင်လည်း ပွဲတက်တာနဲ့ မတူဘဲ အင်္ကျီချုပ်စက်ဆိုင်မှာ စမ်းဝတ်ကြည့်
နေတာနဲ့ တူနေပေလိမ့်မယ်။

ညနေခင်းမိတ်ကပ်ကို လိမ်းရတာဟာ စိတ်ကူးယဉ်လို့ အလွန်ကော
င်းပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်အလှခြယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ ရှင်
တို့ အားလုံးဟာ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတွေလို အလှပြင်နိုင်တယ်။ နေ့ခင်းက
ရိုးရိုးအဝတ်အစား ဝတ်၊ မျက်နှာကို မိတ်ကပ်ပါးပါးလေး လိမ်း၊ နှုတ်ခ
မ်းနီကလေးကိုလည်း ပါးပါးကလေး ဆိုးခဲ့ရသမျှ ညပိုင်းကျတော့ မျက်
ခွံဆိုးဆေးကိုလည်း ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ခြယ်၊ နှုတ်ခမ်းကိုလည်း သန္တာနှု
တ်ခမ်း၊ ပတ္တမြားနှုတ်ခမ်းဖြစ်အောင် ဆိုးလိုက်ပြီးရင် သူနာပြုဆရာမ
တစ်ယောက်ဟာလည်း ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ရှုံးနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်မတစ်
ယောက်ဟာလည်း ပွဲဝင်တဲ့ မင်းစိုးရာဇာ ကတော်မယား ဖြစ်နိုင်ပါတ

ယ်။ ညနေခင်းမိတ်ကပ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အတိုင်း အလှပြင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ အဝတ်အစားကလည်း တောက်ပ၊ မိတ်ကပ်ကလည်း တောက်ပ၊ လက်ဝတ်လက်စားတွေကလည်း တောက်ပနေရင် ရှင်ဟာ မင်းပရိသတ်အလယ်မှာ ရွန်းရွန်းဝေအောင် စကားမပြောတတ်သည့်တိုင် အသာကလေးထိုင်နေရုံနဲ့ ရှင့်ကို လူတွေက တကြည့်ကြည့်နဲ့ ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်။

ဖက်ရှင်လုပ်ခြင်းနှင့်

စတိုင်ကျအောင်

ဝတ်စားတတ်ခြင်း

တစ်ခါလာလည်း ဒါဝတ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ဝတ်လိုက်၊ လျှော်လိုက် လုပ်နေတဲ့ အဝတ်အစားကလေး ခပ်နွမ်းနွမ်းတစ်ထည်နဲ့ ကလေးမလေးတစ်ယောက်၊ နာမည်က 'သွားကြားထိုးတံ' တဲ့ ။ ပိန်ရှည်ရှည်မို့လို့ အဲဒီလို ခေါ်တာတဲ့ လေ။ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်ကိုတောင် မထွက်ရဲဘူး။ အပြင်ဘက်လောကကြီးကို ကြည့်ချင်ရင် မှန်ပြတင်းနားမှာ မျက်နှာကလေးကပ်ပြီး ချောင်းကြည့်ရသတဲ့ ။ အဲဒီလို ကောင်မလေးတစ်ယောက်ဟာ နတ်ရေကန်ထဲ ပစ်ချလိုက်သလို သတင်းစာဆရာတွေ၊ ဓာတ်ပုံဆရာတွေ ပတ်လည်ဝိုင်း၊ သူ့ခေတ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံးဆိုတဲ့ လူတွေနဲ့ တွဲရပြီး စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ နေသွားရသတဲ့ ။

ဒါဟာ ပုံပြင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝပါ။ ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ကျွန်မရဲ့ ကလေးဘဝဟာ ပုံပြင်လိုပဲပေါ့။ ကျွန်မရဲ့ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကလေးဘဝအကြောင်းကို ဒီနေရာမှာ ပြန်ပြောရတာဟာ သူများတွေ သနားအောင် ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကတော့ ကျွန်မဟာ ငယ်ငယ်က ဆင်းဆင်းရဲရဲ တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့ရတာတွေကို တွေးပြီး ကျေး

ဇူးတောင် တင်နေပါသေးတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်မပြောတာ
တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မဟာ နေ့ချင်းညချင်းဆိုသလို ဖက်
င်ပြပွဲတွေကို ရောက်၊ ကမ္ဘာမှာ နာမည်အကြီးဆုံးဆိုတဲ့ လူတွေနဲ့ ၊
ကျွန်မအဖို့ မနေ့တစ်နေ့ကတင် လကမ္ဘာလို အကွာခြားကြီး ကွာခြား
တဲ့ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားကို လျှောက်သွားခဲ့ရတာတွေကို ထင်ရှားပေါ်ရ
စေချင်လို့ ဒီအကြောင်းကို ပြောရတာပါ။

ဒီတော့ ကျွန်မလို ဆင်းဆင်းရဲရဲ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဖ
ရှင်လောကကြီးထဲ ရောက်လာရတဲ့ အခါကျတော့ မဝတ်တတ် မစား
တံနဲ့ ယောင်လည်လည်ဖြစ်နေတာပေါ့။

ကျွန်မ ငယ်ငယ်တုန်းက သဘောအကျဆုံး ဖက်ရှင်အမျိုးသမီးမျ
ကတော့ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီး ရီတာဟေးဝပ်နဲ့ ဒေါ်ရသီလာမိုးတို့ ဖြစ်
တယ်။ သူတို့ တစ်တွေ ညနေခင်းဝတ်စုံကြီးတွေကို ဝတ်ပြီး သားမွေး
တံရုံကြီးတွေကို ခြုံထားတာကို တယ်ပြီး သဘောကျခဲ့တာကိုး။ လက်
တံလက်စားတွေဆိုတာက ပြောင်လက်တောက်ပနေတာပဲ။ ဒီတော့ က
န်မစိတ်ထဲမှာ အဲဒီလိုဟာမျိုးမှ မိန်းမချော၊ မိန်းမဆိုတာ အဲဒီလိုချောမှ
အဲဒီလိုလှမှ လို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။ သူတို့ ကိုကြည့်ပြီး ဒီလို ဝတ်ချင်စားချ
လိုက်တာလို့ အားကျခဲ့မိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအသက် ဆယ့်လေးနှစ်
ရောက်လို့ ရောမကို လာပြီး အလုပ်လုပ်ရတော့ ကျွန်မဘဝ တကယ့်ဘ
ဝကြမ်းကြီးကို ရင်ဆိုင်ရပြီလေ။ ကျွန်မလို ဆင်းဆင်းရဲရဲမိန်းကလေး
ဟာ ဘယ်မှာ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေကို ဝတ်နိုင်ပါ့မလဲရှင်။ သားမွေးဝ
တ်ရုံတို့ ၊ လက်ဝတ်လက်စားတို့ ဆိုတာကတော့ အိမ်မက်ထဲမှာ ပဲ တွေ
ဖူးတာပေါ့။ မတတ်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ်က အ လုပ်သွားလို့ ရှိရင်၊ အလုပ်
လျှောက်လို့ အင်တာဗျူးတို့ ဘာတို့ သွားရင် လူရိုသေ ရှင်ရိုသေဖြစ်အောင်
င်တော့ ဝတ်စားသွားရမယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကျွန်မ ဘာကို သ

ဘောပေါက်လာသလဲဆိုတော့

ရိုးရိုးဝတ်စားရခြင်း

သန့်ပြန်သပ်ရပ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံပဲလို့ နားလည်လာတယ်လေ။ သိပ်မ
င်မြင်ပြီး သိပ်နာမည်ကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မဟာ ဒီသဘော
ရားကို မေ့သွားပြီး ဖက်ရှင်အသစ်အဆန်းတွေကို ဝတ်ခဲ့ဆင်ခဲ့မိတ
ဒါပေမဲ့ အခုတော့ ကျွန်မ ဒီသဘောတရားကို ပြန်သတိ
အဲဒီအတိုင်း ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း ပြုပါတယ်။ မိန်းမတစ်ယောက်
ဒီသဘောတရားဟာ အလွန် မှတ်သားထိုက်တယ်လို့ လည်း ကျွန်မ
ပါတယ်။

သပ်ရပ်သန့်ပြန်ခြင်း

သပ်ရပ်သန့်ပြန်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲလို့ ရှင်တို့ က မေးကောင်းမေး
ယ်။ ကျွန်မလည်း တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပြီးဖြေကြည့်ပါ့မယ်။
င်သစ်စာရေးဆရာ ယန်းကော်တိုးကတော့ 'သပ်ရပ်သန့်ပြန်ခြင်းဆို
ည် မှာ ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩခြင်းဖြစ်အောင် လုပ်တတ်သော အတတ်
ညာကို ခေါ်သည် ' လို့ တစ်နေရာမှာ ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်
သူ့အဆိုအမိန့်ကို စဉ်းစားလေလေ သဘောကျလေပါပဲ။ အဲဒီစကား
ထဲမှာ ကြည့်လို့ ကောင်းတာ၊ လှတာလည်း ပါရမယ်။ ကျက်သရေရှိတ
ဣန္ဒြေ ရတာလည်း ပါရမယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ သပ်ရပ်သန့်ပြန်
င်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်တို့ ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်ချင်တယ် ဆိုရ
တော့ ကျွန်မ အကြံတစ်ခုပေးလိုက်မယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ် (သို့မဟုတ်
အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်က ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုကို လှန်ကြည့်လိုက်
အဲဒီတုန်းက အဝတ်အစားတွေဟာ ရယ်စရာဖြစ်နေတယ်။ တချို့က
ည်း မျက်စိထဲမှာ ကိုးရိုးကားရားကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့
အဝတ်အစားများကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး ။ နှစ်တွေ ဘယ်လောက်
ပြောင်းပြောင်း အဝတ်အစားက ကြည့်လို့ ကောင်းနေတယ်။ ရိုးမသွာ

ဘူး။ သပ်ရပ်သန့်ပြန့်တယ်လို့ ကျွန်မပြောတာဟာ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပြော
တာပါ။

အမှန်ကတော့ ရင့်ကျက်လာတဲ့ သူများ သာလျှင် သပ်ရပ်သန့်ပြန့်စွာ
ဝတ်စားတတ်ကြတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ တူမတစ်
ယောက်ရှိတယ်။ သူကတော့ ကျွန်မအမြင်မှာ ကိုးရိုးကားရာတွေကို
တော်တော်ဝတ်တတ်တယ်။ ဘောင်းဘီဆိုရင်လည်း ပွပွကြီးတွေနဲ့ ။ ဦး
ထုပ်ကလည်း တစ်မျိုးပဲ။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကောက်ရိတ်ချိန် လယ်သူမ
တွေ ဘာတွေ ဝတ်တာနဲ့ သိပ်တူတာပဲ။ ဒီတော့ သူက “ဒေါ်လေးတို့ သာ
အဘွားကြီးဝတ်သလို ဝတ်တာ။ ကျွန်မတို့ ကတော့ ဒါမျိုးမဝတ်နိုင်ပေါ
င်” လို့ နှုတ်ခမ်းတလန် ပန်းတလန်နဲ့ ပြောပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျ
ွန်မဝတ်တာဟာ ရုတ်တရက်ကောက်ဝတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်
တုန်းကတော့ ဟုတ်တာပေါ့။ နောက်ဆုံးပေါ် ဆန်းဆန်းတွေ ပေါ်ရင်
ခါးပေါ်ကို တင်လိုက်ချင်တာပဲ။ နောက်ဆုံးပေါ်ဆိုရင် ဆန်းဝတ်ကြည့်လို
က်ချင်တာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ လိုက်၏။ မလိုက်၏ ကို မစဉ်းစားမိဘူးလေ။ ဒါ
ပေမဲ့ ဒီလိုဝတ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်နဲ့ လိုက်တာကို ရွေးတတ်လာ
ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင့်ကျက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သစ်တိုင်း ဆန်းတိုင်း
မဝတ်ချင်တော့ဘူး။ ရိုးချင်ရိုးပစေ ဘယ်ခေတ်၊ ဘယ်အချိန် ကြည့်လိုက်
ကြည့်လိုက်လှနေတဲ့ ၊ မရိုးတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်ချင်လာတော့တ
ယ်။

တချို့မိန်းကလေး ခပ်ငယ်ငယ်များ ဟာ ခေတ်ကို ကျော်လွှားသွားနို
င်တဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်ထားတာ မြင်ရရင် ကြည့်လို့ ကောင်းပြီး
သဘောကျလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောကျတတ်ပြီဆိုရင် သန့်ပြ
န့် သပ်ရပ်တာကို နားလည် လာပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ယောက်ျားတွေထဲမှာ ဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် တစ်နည်းပြောရရင်
ခေတ်ကိုကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို သပ်ရပ်သန့်ပြန့်စွာ ဝတ်
ဆင်တတ်သူဟာ ကျွန်မအထင်ဖြင့် ရုပ်ရှင်မင်းသား ကယ်ရီဂရန့်ဖြစ်ပါ
တယ်။ အရပ်မြင့်မြင့်၊ ကိုယ်လုံးသွယ်သွယ်နဲ့ သူ သွားလာလှုပ်ရှားပုံဟာ
သိပ်ကို ကျက်သရေရှိတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ရုပ်မှာ ကယ်ရီဂရန့်
နဲ့ တူတဲ့ သူများ ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဝတ်အဆင်မှာ တော့
ကယ်ရီဂရန့်လို ဝတ်တတ်စားတတ်သူ ရှားပါးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မသူ့ကို
စတွေ့ဖူးစဉ် 'မာနနဲ့ ရမ္မက်' ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်ကူးတုန်းကလည်း
ဒီအဝတ်အစားပါပဲ။ နောက်မှာ လည်း ဒီအဝတ်အစားပါပဲ။ ဒီလိုပြောတဲ့
အတွက် ကယ်ရီဂရန့်ဟာ အင်္ကျီသစ်၊ ဘောင်းဘီသစ် မချုပ်တော့ဘူး
လားလို့ တချို့က မေးကောင်း မေးပါလိမ့်မယ်။ အင်္ကျီသစ်တော့ချုပ်တာ
ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကယ်ရီဂရန့်ဟာ ဝတ်လိုက်ရင် ဒီပုံနဲ့ ဒီအဝတ်အစားမျိုးကို
ပဲ ဝတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူဝတ်လေ့ရှိတဲ့ ပြောင်ဆန်းမားကျက်
ကန်နဲ့ ဘောင်းဘီရှည်အဖြူတို့ ကို နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူ
အဝတ်အစား အဆင်အပြင်ဟာဖြင့် ခေတ်ကို ကျော်လွှားသွားတဲ့ အတွက်
သပ်ရပ်သန့်ပြန့်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သပ်ရပ်သန့်ပြန့်တဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်ရတာဟာ အလွန်သက်
သာချောင်ချိပါတယ်။ လည်ဟိုက်လွန်းတဲ့ အင်္ကျီမျိုးကို ဝတ်ရတာဟာ ရု
တ်တရက်ကြည့်ရင်တော့ သူ့ခေတ်နဲ့ သူ ဖက်ရှင်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်
မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏပဲ ခံပါတယ်။

သန့်ပြန့်သပ်ရပ်တယ်ဆိုတာ ဟာခနဲ ဟင်ခနဲ ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ အ
တတ် မဟုတ်ဘူး လို့ ယန်းကော်တိုး ပြောတဲ့ စကားကို စောစောက ကျွ
န်မ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ မင်းသမီး ဂရေစ်ကယ်လီဟာ ဒီနေရာမှာ စံပြပါပဲ။
ဂရေစ်ဟာ ဘယ်လိုအဝတ်အစားမျိုးကိုပဲ ဝတ်သည် ဖြစ်စေ၊ သူ့ရဲ့

သန့်ပြန့်မှုကို အဝတ်အစားတွေက မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မ တစ်ခါတု
န်းက ဝယ်ခဲ့တဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာတွေ၊ သားမွေးဝတ်ရုံ အင်္ကျီတွေ
ဟာ အဖိုးထိုက်တန်အဖိုးတန်တွေ၊ ခမ်းနားထည်ဝါမှုတွေ ရှိကောင်းရှိပါ
လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သန့်ပြန့်သပ်ရပ်မှုတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို သ
န့်ပြန့်သပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားတတ်ဖို့ ဟာ အချိန်လိုပါတယ်။
ရင့်ကျက်မှုလိုပါတယ်။ အရွယ်နည်းနည်းရ လာပြီး ရင့်ကျက်လာတာနဲ့
သန့်ပြန့်သပ်ရပ်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဒီအတိုင်း ဝတ်ဆင်
လာမိပါလိမ့်မယ်။

စတိုင်ကျခြင်း

သန့်ပြန့်သပ်ရပ်မှုဆိုတာ အများ နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။
လူတိုင်း သန့်ပြန့်သပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စတိုင်က
တော့ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းရဲ့ သီးခြားကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဟန်လို့
ပြောရင် ရမယ်ထင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အယ်လီဘောက်တေလာနဲ့
ဘာဘရာတရိုက်ဆင်းတို့ ကိုပဲ ကြည့်ပါ။ သူတို့ နှစ်ဦးရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယ
င်ပုံဟာ သန့်ပြန့်သပ်ရပ်တယ်လို့ သိပ်မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ကို
ယ်ပိုင်ဟန်နဲ့ ဝတ်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့ ဟာ ခေတ်ရှေ့က ပြေးနေပါ
တယ်။ ဖက်ရှင်တွေထက်တောင် ရှေ့ရောက်နေပါသေးတယ်။ စတိုင်ကျ
ကျဝတ်တတ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်မှာ ရှိတာကလေးကို အ
ကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ဝတ်စားနိုင်ပြီး ဒီအထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်ည
ာဏ်ကလေးရောစွက်ပြီး ဝတ်တတ်တဲ့ မိန်းမပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် သူများ
တွေထက် အဆန်းထွင်ပြီး ဝတ်တာမျိုး၊ လည်စည်းကလေး စည်းတတ်
တာမျိုး၊ လက်ဝတ်လက်စားကလေးကို ခပ်ကျဲကျဲကလေး ဝတ်တာမျိုး။
တစ်ခါမှ တွဲပြီး ဝတ်လေ့မရှိတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို တွဲဖက်ပြီး ဝတ်တာ
မျိုး၊ ဥပမာ-ဘလောက်စ်အင်္ကျီဝတ်ပြီးတော့မှ သူများ တွေ ဝတ်လေ့မရှိ

တဲ့ အတွဲဖြစ်တဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီကို ဝတ်တာမျိုးတို့ ကို ဆိုလိုပါတယ်။

စတိုင်ဆိုတာ ဝယ်လို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သူပင်ကိုရှိမှ ရနိုင်တာ
အရာမျိုးပါ။ ပိုက်ဆံအကုန်အကျခံပြီး အဖိုးတန်တွေကို ဝတ်မှ စတိုင်
တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ စာရေးမကလေးတွေ၊ တချို့ ဆိုင်ထိုင်အမျိုး
သမီးကလေးတွေ အလုပ်သွားတဲ့ အခါမှာ ဝတ်ကြစားကြတာဟာ အပို
ထိုက် အဖိုးတန်ကြီးတွေထဲက မဟုတ်ပါဘူး။ သာမန်အဝတ်အစားက
လေးတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဝတ်တတ်စားတတ်တော့ ကြ
ည့်လို့ လှနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ စတိုင်ပါပဲ။

စတိုင်ကျခြင်းနဲ့ သန့်ပြန့်သပ်ရပ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားနှစ်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပာ
ယ်ကို တိတိကျကျဖော်ပြဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝတ်စားတာကို ကြည့်
လိုက်တာနဲ့ စတိုင်ကျ မကျ၊ သပ်ရပ်မှု ရှိ၊ မရှိကိုတော့ သိနိုင်ပါတယ်။ သ
ပ်ရပ်မှုနဲ့ စတိုင်ကျမှုကို လိုချင်ရင် အသေးစိတ်ကလေးတွေကိုတော့ ဂရု
စိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါ ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့ အတွက် ဒါတွေပေါ်မှာ အချိန်ကုန်ခံပြီး လှ
ပုံနေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ရှင့်အဝတ်ဗီရိုထဲမှာ အဖိုးတန်အဝတ်အ
စားတွေ ဝယ်ထည့်ရမယ်။ အသစ်အဆန်းပေါ်တိုင်း ဝယ်ရမယ်လို့ ဆိုလို
တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဝတ်အထည်တစ်ခုခုကို ဝတ်တော့မယ်ဆိုရင် သေ
သေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ဘယ်တော့မှ အလျင်စလို မဝယ်ပါနဲ့ ။ ပြီးတော့
ကိုယ့်ဗီရိုထဲမှာ ရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို အမျိုးမျိုးတွဲပြီး စိတ်ကူးနဲ့ ဝ
တ်ကြည့်ပါ။ ဝတ်စားတဲ့ အခါမှာ လည်း သူများ တွေဝတ်သလို လိုက်ပြီး
မဝတ်ပါနဲ့ ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် ဝတ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ-လက်ဝတ်လ
က်စားတွေ သိပ်များ နေရင် ရိုင်းလွန်းပါတယ်။ ဒီတော့ တစ်ခါတလေမှ
ရွှေရင်ထိုးကလေးတစ်ခု တွယ်ထားရုံနဲ့ ယဉ်နေတတ်ပြီး စတိုင်ကျနေတ

တ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ လည်း ဆံပင်ကို ရိုးရိုးကလေး ပြင်ထားရုံ
နဲ့ သူများ ထက် ထူးပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ
ဆံပင်ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူ့ဆံပင်တွေကို
အမြဲတမ်း နောက်မှာ စုပြီး ချည်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများ တွေ
လို သားရေကွင်းနဲ့ ချည်လိုက်တော့ အမြင်မှာ တစ်မျိုးဆန်းသွားပါတယ်
။ ဒါလေးတွေဟာ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အသေးအဖွဲ့
ကလေးတွေက အများကြီးစကားပြောပါတယ်။

ကျွန်မတို့ အားလုံး သိကြတဲ့ အတိုင်း ဖက်ရှင်ဟာ အမြဲပြောင်းနေပါ
တယ်။ ဖက်ရှင်ထွင်သူတို့ ရဲ့ အဓိပတိဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီး ကိုတိုရှေ့နယ်က
'ဖက်ရှင်ဆိုတာဟာ ခဏကြာတော့ ဖက်ရှင်မဖြစ်တော့ဘဲ
ခေတ်တိမ်သွားတဲ့ အရာဖြစ်တယ်' လို့ ပြောဖူးပါတယ်။ မိနီစကတ်ကို
ကြည့်ပါလား။ ဟိုတုန်းက ဘယ်လောက်ခေတ်စားသလဲ။ ဟော၊ ခုတော့
ခေတ်တိမ်သွားပြီလေ။ ဒီနေ့ ဖက်ရှင်ဖြစ်နေပေမယ့် မနက်ဖြန်ကျတော့
ရယ်စရာကောင်းချင် ကောင်းနေတတ်တာကလား။ ဒီတော့ ဖက်ရှင်ကို
ချည်း လိုက်လုပ်နေရင် ခေတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ သပ်ရပ်မှုမျိုးကို ဘ
ယ်မှာ ရနိုင်တော့မှာ လဲ။

ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် အချက်လေးချက်ကို သေသေ
ချာချာ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် အခါခပ်သိမ်း ဒီအချက်
လေးချက်ကို အပြည့်လိုက်နာနိုင်သလားဆိုတော့ အမြဲတမ်းတော့ မလို
က်နိုင်ပါဘူးလို့ ပဲ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းဝယ်
တော့မယ်ကြံရင် မဝယ်သေးဘဲ နည်းနည်းပါးပါး စဉ်းစားပြီးမှ ဝယ်ခဲ့
တာချည်းပါပဲ။ အဲဒီ အချက်လေးချက်ကတော့ ပစ္စည်းရဲ့ အရည်အသွေး၊
ကိုယ့်နေထိုင်မှုဘဝ၊ အရောင်အသွေးနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖော်ပြမှုတို့
ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို နောက်တစ်ပတ်မှာ ဆက်လက်တင်

ပြပါမယ်။

လှရာရာကို

ရွေးလို့

စတိုင်လို့ ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ နေနည်း ထိုင်ဟန်ကို ကျွန်မ ဒီ တစ်ပတ် ရေးချင်ပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ် ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝဟာ ထွေပြားလှပါတယ်။ အိမ်မှာ အိမ်ရှင်မအလုပ်၊ ရုံးသွားရင် ရုံးအလုပ်၊ ကျောင်းသွားရင် ကျောင်းအလုပ်၊ မော်တော်ကားရှိလို့ မောင်းတတ်ရင် မော်တော်ကား မောင်းတဲ့ အလုပ်၊ ကလေးငယ်တွေကို ထိန်းရတဲ့ အလုပ်၊ မိခင်အလုပ်၊ မီးဖိုဆောင်ကို ဝင်ရတဲ့ ထမင်းချက်အလုပ်စသဖြင့် စုံလို့ ပါပဲ။ ဒီတော့ သူ့နေရာဌာန၊ သူ့အလုပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အဝတ်အစားအဆင်အပြင်ကို ဝတ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဝတ်အစားဖိုးအတွက် ပိုက်ဆံသုံးရင် အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးချတယ်ဆိုတာပေါ်မှာ တည်ပြီး အဝတ်အစားဖိုးကိုလည်း သုံးသင့်ပါတယ်။ ကျွန်မဆိုလိုတာက ဒီလိုပါ။ ရှင်ဟာ ရုံးမှာ အချိန်ကုန်တာများ ရင် ရုံးဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားဖိုးမှာ များများ သုံးရမယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး လေ။ တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါ လောက်ဝတ်ရမယ့် အဝတ်အစား၊ အခါအားလျော်စွာ ဝတ်မယ့် ပွဲတက် အဝတ်အစားအတွက် ဘာဖြစ်လို့ ပိုက်ဆံကုန်ခံနေတော့မလဲ။ ပွဲသွားပွဲလာအတွက်ရှိရင် တော်ပြီပေါ့။ ပြီးတော့ အဲဒီအဝတ်အစားတွေက တစ်လထက် တစ်လ ဆန်းနေတော့ ကိုယ်ဝယ်ထားတာက ကြာပြီ။ တစ်ခါ လောက်ပဲ ဝတ်ရသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဝတ်အစားကတော့ ဗီရိုထဲမှာ နေရင်း ခေတ်တိမ်သွားပါရော။ ဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်ဝယ်ထားရတာတွေ နှမြောစရာကြီး ဖြစ်မနေပေဘူးလား။

ကျွန်မမှာ အဝတ်အစား တော်တော်ဆန်းဆန်းပြားပြားတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မက ရုပ်ရှင်မင်းသမီးဆိုတော့ ကိုယ့်အသက်မွေးမှုနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် ဝတ်ရစားရတော့မယ် မဟုတ်လား။ တစ်နှစ်မှာ နှစ်ခါလောက် ကျွန်မ အဝတ်အစားဝယ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝယ်ရင်လည်း နာမည်ကျော် အပ်ချုပ်ဆိုင်ကြီးတွေက ဝယ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဝတ်အစားဆိုရင် တည်ကြည်သပ်ရပ်မှုလည်း ရှိရမယ်၊ ကရော်ကမည်လည်း မဖြစ်ရဘူးဆိုတဲ့ သဘောထားရှိလေတော့ ဒီနှစ်မျိုးပြည့်စုံတဲ့ အဝတ်အစားကို ရှာရတာ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ တချို့အဝတ်အစားကျတော့ သပ်တော့ သပ်ရပ်ပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်းရဲလွန်း။ တင်းလွန်းနေတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဣန္ဒြေတော့ရပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့ သပ်ရပ်မှုနည်းနေတယ်။

အဝတ်အစားဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် သတိပြုဖို့ အချက်နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ တစ်အချက်ကတော့ ကိုယ်တကယ်ကြိုက်တာကို ဝယ်ဖို့ ။ နှစ်အချက်ကတော့ ကိုယ်နဲ့ တကယ်လိုက်တယ်လို့ ထင်တာကို ဝယ်ဖို့ ပါ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကိုယ်က မကြိုက်တကြိုက်ဖြစ်နေပေမယ့် သူများ တိုက်တွန်းတာနဲ့ ဝယ်လိုက်မိတာတွေ ရှိတတ်တယ် မဟုတ်လား။ ကျွန်မမှတ်မိသေးတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ဘောလ်မင်းရဲ့ ဆိုင်ကို ရောက်တော့ ကျွန်မ အနီရောင်အင်္ကျီတစ်ထည် ဝယ်လိုက်မိတယ်။ အမှန်ကတော့ အင်္ကျီက ခပ်ကျပ်ကျပ်ရယ်။ ချိတ်ထားရင်တော့ ကြည့်လို့ ကောင်းပါရဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာ တင်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အင်္ကျီက ကျပ်နေတယ် ။ ကျွန်မကလည်း ကျပ်တဲ့ အဝတ်အစားဆိုရင် အလွန်မုန်း။ သူတို့ ကတော့ အရောင်ရော၊ အတိုင်းရော ကျွန်မနဲ့ လိုက်တယ်လို့ ပြောကြတာပဲ ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းမှ ကြည့်လို့ မကောင်းဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ ပြောလို့ သာ ဝယ်လိုက်ရတယ်၊ ကျွန်မ တစ်ခါမှ မဝ

တ်တော့ဘူး။ ဘောလ်မင်းကတော့ သူ့အင်္ကျီကို မဝတ်လို့ စိတ်မကောင်း
ဘူးပေါ့။

ရှင်ဟာ အိမ်မှာ ပဲ အနေများ တယ်ဆိုရင် ကြည့်လို့ လည်း ကောင်း။
ထသွားထလာလည်း ဝတ်လို့ ရတဲ့ သာမန်အဝတ်အစား ရိုးရိုးကလေး
တွေကို ဝယ်သင့်ပါတယ်။ အိမ်မှာ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ဝတ်ရင် ကြည့်လို့
လည်း ကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကိုသာ ဝယ်ပါ။

အသွေးအရောင်

တချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ အသွေးအရောင်တစ်ခုခုကို
သဘောကျမိပြီဆိုရင် ဒီအရောင်ကိုပဲ ဝတ်လေ့ရှိတယ်။ ဝယ်ရင်လည်း ဒီ
အရောင်ကိုပဲ ဝယ်လေ့ရှိတယ်။ ကျွန်မဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ။ ကျွန်မကြိုက်
တဲ့ အရောင်ရယ်လို့ သိပ်များများ မရှိတော့ ဝယ်တယ်ဆိုရင် ဒီအရောင်
ကိုပဲ ရွေးဝယ်လေ့ရှိတယ်။ ရှင်တို့ လည်း အဲဒီလိုပဲလား မဆိုနိုင်ဘူး။ ဒီ
တော့ ကျွန်မအကြံပေးချင်တာက ဆိုင်ထဲကို ရောက်ရင် ကိုယ့်အရောင်
ကို အရင်မရွေးဘဲနဲ့ တခြားအရောင်တွေကို ရွေးကြည့်စမ်းပါ။ ဒါပေမဲ့
ဆိုင်က ပြောတဲ့ အတိုင်းတော့ မလုပ်ပါလေနဲ့ ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်နဲ့
လိုက်မယ်လို့ ထင်တဲ့ တခြားအရောင်ကို ရွေးဖို့ ပြောတာပါ။

အထည်ဆိုင်ကို အထည်သွားဝယ်တော့မယ် ဆိုလို့ ရှိရင် သတိထား
ဖို့ အချက်ကလေးတချို့ကို ကျွန်မ တင်ပြချင်ပါတယ်။ တစ်-အထည်ဆိုင်
ကို သွားတဲ့ အခါမှာ ရှင့်မိတ်ကပ်အရောင်ဟာ မှန်ကန်တဲ့
အရောင်ဖြစ်ပါစေ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကိုယ်က မိတ်ကပ်မကောင်း
တကောင်းနဲ့ ဆိုလို့ ရှိရင် အဝတ်အစားကို ကပ်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ ကို
ယ်နဲ့ ကြည့်မကောင်းဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲ၊ ကိုယ်က မိတ်ကပ်ကို
အရောင်မှန်တဲ့ မိတ်ကပ်ကို တင်ပြီး အဲဒီအဝတ်အစားကို ဝတ်ကြည့်လို့

က်ရင် ကြည့်ကောင်းနေတတ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကို ဘယ်မှာ ကျွန်မ သွားတွေ့သလဲဆိုတော့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကွင်းမှာ သွားတွေ့တာပါ။ ကျွန်မက မိတ်ကပ်တင်ထားတော့ အဲဒီအဝတ်အစားတွေဟာ ကျွန်မနဲ့ တော်တော်လေး ကြည့်လို့ ကောင်းနေပါတယ်။ မိတ်ကပ်မကောင်းဘဲ ဝတ်လိုက်ရင်တော့ အဲဒီအရောင်နဲ့ ကျွန်မနဲ့ နည်းနည်းလေးမှ ကို မလိုက်ဘူး။ အထူးသဖြင့် အနီရောင်တွေဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။ ကိုယ်က မိတ်ကပ်မတင်ဘဲနဲ့ အနီရောင်ကြီးကို ဝတ်လိုက်ရင် အရောင်က သိပ်တောက်နေပြီး မျက်နှာက ဖျော့နေတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာ မိတ်ကပ်ကလေးတင်ပြီး ဝတ်လိုက်တော့မှ ကြည့်လို့ ကောင်းသွားပါတယ်။

ရှင်တို့ သိကြတဲ့ အတိုင်း ကျွန်မဟာ အနက်ရောင်ကို တော်တော်လေး သဘောကျပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနက်ရောင်ကို ဝတ်လိုက်ပြီး လည်ပင်းမှာ တခြားအရောင်တောက်တောက် လည်စည်းကလေး ပတ်လိုက်ရတာကိုက ကျွန်မ သိပ်သဘောကျတယ်လေ။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ အနီရောင်နဲ့ အဖြူရောင်ဟာလည်း ကျွန်မနဲ့ တော်တော်လိုက်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြောင်အရောင် တော်တော်များများ ဟာ ကျွန်မနဲ့ တော့ အလိုက်ဆုံးပါပဲ။

အဲ၊ မရန်းရောင်ကိုတော့ ကျွန်မ ဝတ်လေ့ဝတ်ထမရှိပါဘူး။ တစ်ခါ တလေမှ ဝတ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အိတ်လီက ရုပ်ရှင်သမားတွေကြားထဲမှာ အစွဲတစ်ခုရှိပါတယ်။ မရန်းရောင်ဟာ ကံမကောင်းဘူးလို့ ဆိုတဲ့ အစွဲပါ။ ကျွန်မကတော့ ဒီလောက် အစွဲအလမ်းမရှိလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူများ တွေက အစွဲရှိတော့ ကိုယ်ကလည်း ကံကြမ္မာနဲ့ မကစားရဲဘူးပေါ့။ ရှောင်ရတာပေါ့။ ဒါရိုက်တာကြီး ဗစ်တိုးရီးယာ ဒီဆီးကားဆိုရင်လည်း မရန်းရောင်ကို အလွန်မုန်းပါတယ်။ တစ်ခါ ကျွန်မနဲ့ သူ 'လေဒီမယ်' ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်နေတုန်းက ကျွန်မက ဟို

တယ်တစ်ခုမှာ တည်းနေတယ်။ ကျွန်မနေတဲ့ အခန်းမှာ တစ်ခန်းလုံး က
န့်လန့်ကာတွေ၊ အခင်းတွေကအစ မရန်းရောင်တွေချည်းပဲ။
ဒါရိုက်တာကြီးက ကျွန်မဆီ အလည်လာတော့ “နင့် အခန်းကို
ငါမလာချင်ဘူး” ဆိုပြီး အခန်းထဲကို မဝင်တော့ဘဲနဲ့ ပြန်လှည့်သွားပါတ
ယ်။

ဒီတော့ အရောင်အသွေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ် ဘာနဲ့ လိုက်သလဲဆို
တာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဇေဝေဝါဖြစ်နေရင် ရှင့်မိတ်ဆွေရဲ့ ထင်မြင်ချ
က်ကို မေးကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အရွေးရ
ခက်နေတဲ့ အခါမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- နေဗီဗလူးဆိုတဲ့ အပြာ
ရောင်လွင်ဆိုပါတော့။ ငယ်ငယ် အသက်နှစ်ဆယ်လောက်တုန်းမှာ ဝတ်
လိုက်ရင် အို၊ မျက်နှာရော၊ အသားအရေရော ဝင်းစိုနေတာပဲ။ အသက်
လေးဆယ်ကျော်မှ ဝတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ သိပ်မလိုက်တော့ဘူး။
ခြောက်တောက်တောက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

တစ်ခုခုသေချာတာကတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့
ကြားအရောင် (သိပ်မတောက်လွန်း၊ သိပ်မဖျော့လွန်းတဲ့ အရောင်) ကို
ရွေးတာဟာ မမှားနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ပွင့်ရိုက်တဲ့ အထ
ည်ကို ဝတ်တာထက် ပြောင်လို့ ဝတ်ရင်လည်း မမှားနိုင်ပါဘူး။ ပွင့်ရိုက်
ထည်ကို ရွေးရတာဟာ တော်တော်ခက်ပါတယ်။ ကိုယ် အရွေးမတတ်ရ
င် အပေါ်စားဆန်နေတတ်ပါတယ်။ ပွင့်ရိုက်တိုင်း အပေါ်စားဆန်တာ
တော့ မဟုတ်ဘူး ပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ ပွင့်ရိုက်ကို ရွေးရတာဟာ သိပ်မသေ
ချာလှဘူး။ အရွေးမှားသွားရင် တစ်မျိုးဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပွ
င့်ရိုက်ထည်ကို ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီအချက်ကလေးကို နည်းနည်းသ
တိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အရောင်ကို တွေ့သွားပြီဆိုလို့ ရှိရင် အဲဒီအ
ရောင်ကို အမြတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါလားလည်း မဲပြာပုဆိုး (ကျွန်မ
တို့ မှာ တော့ မဲပြာထဘီပေါ့လေ) ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ရလေအောင် တစ်ခါ
တလေမှာ အရောင်ကွဲကလေးကို စမ်းသပ်ဝတ်ကြည့်ချင်တာမျိုးလည်း
ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အရောင်ဟာ ကိုယ်နဲ့ လိုက်သလဲဆိုတာကို
သိထားရင် အဝတ်အစား ရွေးရတာ၊ ဝယ်ရတာ လွယ်သွားပါပြီ။ အဝယ်
မှားသွားတာမျိုး၊ ဝယ်ပြီးမှ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတာမျိုးတွေ မရှိနိုင်တော့
ပါဘူး။

လူမှာ အဝတ်

အဝတ်အစားဟာ လူရဲ့ စရိုက်သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပ
မာဆိုပါစို့၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ဘောင်းဘီတိုကလေးနဲ့၊ ကင်းဗ
တ်ဖိနပ်နဲ့၊ တီရှပ်နဲ့ ဝတ်လာတာကို မြင်လိုက်ရင် အမျိုးသမီးဟာ
အပြေးကျင့်တဲ့ အားကစားသမား ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ မပြောဘဲနဲ့ သိလိုက်
ပါပြီ။ ပခုံးမှာ စလင်းဘက်ကလေး လွယ်ပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်ထား
တယ်ဆိုရင်လည်း အရာရှိမလား၊ ဆရာဝန်မလားဆိုတာ အကဲခတ်လို့
ရနိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဂျိမ်းဖွန်ဒါနဲ့ ဂျော်လီပါတန်တို့ ဟာ အဝတ်အစားကို
ထူးထူးခြားခြား သူများ နဲ့ မတူအောင် ဝတ်လေ့ရှိတဲ့ အတွက်
လမ်းထဲမှာ မြင်လိုက်တာနဲ့ သူတို့ အခြေအနေကို ချက်ချင်း အကဲခတ်လို့
ရနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မသဘော ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစား
ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်သဏ္ဍာန်ကို ပေါ်လွင်စေရမယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်
တော့ ဒီအဝတ်အစားကိုဝတ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ပါဇင်နယ်မက်ဆေ့ချ်

ကို ပေးနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ပင်ကိုဇာတိဆိုပါတော့။ တချို့အမျိုးသမီးများ ကျတော့ ဆန်းဆန်းရှိရင် ကောက်ဝတ်သွားတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကို စရိုက်မပေါ်တော့ဘူး။ တစ်ခါတလေကျပြန်တော့ သူ့ကြည့်ရတာ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိကလေး ရိုးရိုးကလေးနဲ့ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဝတ်စားထားလိုက်တာ ပျံလန်နေတာပဲ။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒီလို အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်တဲ့ အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်ကို တစ်မျိုး မြင်လာတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ပုံရိပ်ကိုလည်း ပျက်ပြားစေတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်က ရိုးရိုး ဣန္ဒြေ ရရပဲ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိရင် လူတွေရဲ့ မျက်စိထဲမှာ ရိုးရိုးကလေးဝတ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ပုံရိပ်ဟာ ပေါ်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခုရိုးရိုးဝတ်လိုက်၊ ခဏကြာတော့ ဆန်းဆန်းဝတ်လိုက်နဲ့ ဆိုရင် လူတွေက ကိုယ့်ရုပ်ပုံရိပ်ကို မျက်စိထဲမှာ မစွဲတော့ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ပါတီတစ်ခုမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးတယ်။ ဝတ်စားထားလိုက်တာ ပျံလန်နေတာပဲ။ အရောင်ကလည်း တောက်နေတဲ့ အနီရောင်၊ လည်ဟိုက်ထားလိုက်တာကလည်း ကြောက်မခန်း၊ လန့်မခန်းပဲ။ အမှန်ကတော့ ဒီအမျိုးသမီးဟာ ဒီလို ဝတ်လေ့စားလေ့မရှိပါဘူး။ ခုမှ ဘာစိတ်ကူးပေါက်ပြီး အဆန်းထွင်ဝတ်လာတယ် မသိဘူး။ သူဝတ်လေ့မရှိတဲ့ အဆင်အပြင်မျိုးကို ဝတ်လာတော့ ပါတီမှာ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ဂနာမငြိမ်ဘဲ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလို မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

အဝတ်အစားနဲ့ ကိုယ့်စရိုက်သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ရတဲ့ အလုပ်ဟာ အပျင်းလည်း ပြေစေတယ်။ စိတ်လည်း ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်။ အဝတ်အစားနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း ပြောင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-စိတ်ညစ်နေတုန်း၊ စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်နေတုန်းမှာ ခပ်လွင်လွင် အရောင်က

လေးတွေကို ဝတ်ရင် စိတ်ကြည်လင်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်က စိတ်
ကူးယဉ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးဆိုရင်လည်း အရောင်ဖျော့ဖျော့ကလေးကို
ဝတ်ပြီး အလှပြင်နိုင်ပါတယ်။

အဝတ်အစားဝယ်လျှင်

ကျွန်မစိတ်ရင်းအတိုင်း ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ အဝတ်အစားဝယ်ရ
တာကို ကျွန်မ အင်မတန်ပျင်းပါတယ်။ စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကို
ယ်က ကောင်းကောင်း လည်း ဝတ်ချင်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကလည်း 'ပြ
စား' ရတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းမီးအလုပ်ဆိုတော့ ကျွန်မ အဝတ်အစားဝယ်ရင် 'သိ
ပွဲနည်းကျ' ဝယ်လေ့ရှိပါတယ်။

မရယ်နဲ့ လေ၊ ကျွန်မတကယ်ပြောတာ။ အရင်တုန်းကတော့ အဝတ်
အစားဝယ်ပြီဆိုရင် ဘာမှ စဉ်းစားမနေဘူး။ ကြိုက်ရင် ဝယ်ပစ်လိုက်
တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ကျတော့ ကိုယ်အဝယ်မှားပြီဆိုတာ သိလာရတ
ယ်။ အိမ်ရောက်မှ မကြိုက်တော့ဘူးဆိုရင် ဝတ်လည်း မဝတ်တော့ဘူး။
အဲဒါကြီးတွေ မြင်မြင်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ တစ်ခါတုန်း
က ကျွန်မသားအငယ်က ကြော်ငြာထဲမှာ တွေ့တဲ့ ကစားစရာကလေးတ
စ်ခုကို သဘောကျပြီး ကျွန်မကို အတင်းပူဆာနေတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ
က “သားရယ်၊ သားမှာ ကစားစရာတွေ အများကြီးရှိနေပြီပဲ၊ ဘာလုပ်မ
လဲ” လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ အဝတ်အ
စားတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့ အထဲက အသစ်အဆန်းတွေရင် ဝယ်ချင်
လာတယ်။ ဒီတော့ သားကိုပြောဖူးတဲ့ စကားကို
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပြန်ပြီး ဆုံးမရတယ်။ ကလေးတွေ ကစားစရာလိုချင်
သလို တွေ့ရာကို ကောက်ဝယ်လို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ အဝတ်အ
စား ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ကိုယ်အဝတ်အစားဝယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်မရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှ အထည်ဆိုင်ထဲကို မဝင်ပါနဲ့ ။ ဆိုင်ထဲ ဝင်သွားရင် အသစ်အဆန်းတွေ တွေ့တော့ ဝယ်ချင်စိတ် ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မဝယ်ဘူးဆိုရင် ဆိုင်ထဲကို မသွားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နို့ ဒီလိုဆိုရင် အသစ်အဆန်းတွေပေါ်တာ ဘယ်မှာ သိပါတော့မလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ သိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဆီမှာ တော့ ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတွေ မှိုပေါက်အောင် ထွက်နေတာ ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတွေ ကောက်လှန်ရင် ခေတ်အကြောင်းကို သိနိုင်တာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်မဆိုရင် ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတွေကို အမြဲဖတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ပုံကို တွေ့ရင် ဆုတ်ပြီး သိမ်းထားလိုက်ပါတယ်။ ခရီးသွားတုန်း လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာ တွေ့ရင်တောင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ပုံကို ဆုတ်ပြီး ယူလာတာပဲ။ ဒီနည်းအားဖြင့် ခေတ်အကြောင်းကို သိနိုင်ပါတယ်။

အထည်ဆိုင်ကို သွားတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အဝတ်ဗီရိုထဲမှာ ဘာတွေရှိတယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ ကြည့်သွားပါ။ ဆန်းတိုင်း လျှောက်ဝယ်နေရင် ပိုက်ဆံတတ်နိုင်သည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ဘာကြိုက်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝယ်ထားမိပြီဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို ဝတ်လို့ ကောင်းပါတယ်။ ဝတ်လို့ လည်း လှပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မအကြံပေးချင်တာက အထည်ဆိုင်သွားတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အဝတ်ဗီရိုကို သေသေချာချာ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ကိုယ်ဝတ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ အဝတ်အထည်တွေကို သေသေချာချာ မှတ်သားပါ။ ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ တွေ့တဲ့ အထည်ဆန်းတွေထဲက ဘယ်အထည်၊ ဘယ်အဆင်မျိုးကို ဝယ်မလဲဆိုတာ သေသေချာချာစဉ်းစားပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးသား ထဘီနဲ့ အထည်ဆိုင်ထဲ ရောက်မှ ဟိုမော့မော့

ဒီမော့မော့ လုပ်နေရတာမျိုး မရှိတော့ဘူး။ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ဝယ်မိတာမျိုး
လည်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။

အထူးမှတ်သားဖို့ ကတော့ ထဘီပဲ ဝယ်ဝယ်၊ အင်္ကျီစပဲ ဝယ်ဝယ် ကို
ယ့်မှာ ရှိပြီးသားနဲ့ တွဲဝတ်လို့ ရတာမျိုးကို ဝယ်သင့်ပါတယ်။ ထဘီဝယ်
တော့ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ရှိပြီးသား ထဘီနဲ့ လိုက်ဖက်တာမျိုးကို ဝယ်သင့်ပါ
တယ်။ အိမ်မှာ သူနဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် အဝတ်အစားမရှိဘဲ ကောက်ဝတ်လို
က်ရင် နောက်ထပ် လိုက်စရာတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဥ
ပမာ-ထဘီအဆင်ကောင်းလို့ ဝယ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့၊ ကိုယ့်မှာ သူနဲ့ လို
က်မယ့် အင်္ကျီမရှိတော့ အင်္ကျီစပါ ဝယ်ရပြန်ရော။ ဒါတင်မကဘူး။ ဖိနပ်
တို့၊ ပန်းတို့၊ လက်ကိုင်ပဝါတို့၊ ဆံညှပ်တို့ ပါ သူနဲ့ လိုက်တဲ့ အရောင်ကို
လိုက်ဝယ်ရတော့ အပိုကုန်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဖြစ်တတ်တာက တချို့အမျိုးသမီးများ
မှာ အဝတ်တွေ ဗီရိုကြီးနဲ့ အပြည့် ရှိနေသည့်တိုင် ဗီရိုကို ဖွင့်လိုက်ရော
ဘာဝတ်လို့ ဘာဆင်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝ
တ်အထည် များများ ရှိသူများမှာ ဒီအတိုင်းဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ မ
ဆင်မခြင် ဖောဖောသီသီ ဝယ်ခဲ့မိတဲ့ အပြစ်ပါပဲ။ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောရမ
ယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားဟာ စတိုင်ကျရမယ်၊ သက်
သောင့်သက်သာ ရှိရမယ်။ အရောင်သွေးမှန်ရမယ်၊ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝ
တ်အစားဟာ ခဏခဏ ပြင်နေရရင် မကောင်းတော့ဘူး။ ဥပမာ- လည်
စည်း စည်း လာပြီဆိုရင် ဒီလည်စည်းကို ခဏခဏ ပြင်နေတာမျိုး၊ ထ
ဘီဝတ်ရင်လည်း ပေါင်မှာ ကပ်ကပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရင် ဖတ်လတ်ဖ
တ်လတ်ဖြစ်နေလို့ မကြာခဏ ပြင်နေရတာမျိုးကို ကျွန်မ သိပ်မုန်းပါတ
ယ်။

တိုလီမိုလီ

အလှအပပစ္စည်းများ

အဝတ်အထည်ကောင်းဖို့ ၊ ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်ဖို့ တင် မကဘူး။ မိန်းမတွေမှာ တိုလီမိုလီ အလှအပပစ္စည်းကလေးတွေလည်း လိုပါသေးတယ်။ ဥပမာ-ဆံညှပ်တို့ ၊ ကလစ်တို့ ၊ ဖဲကြိုးတို့ ၊ လည်စည်းတို့ ၊ ခေါင်းစည်းပဝါတို့ ၊ ရေမွှေးတို့ စတဲ့ ပစ္စည်းတွေပါ။

ရေမွှေးဟာ ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေအဖို့ မရှိမဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းပါ။ ရေမွှေးဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်စေတယ်။ အနံ့ဟာ လူကို တော်တော်ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်နူးစေပါတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်မဆိုရင် ငယ်ငယ်တုန်းက ပင်လယ်နားမှ နေခဲ့ရတော့ ပင်လယ်နံ့ကို သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်မငယ်ငယ်တုန်းက အမေနဲ့ စပါးကျိုထဲက ကောက်ရိုးပုံပေါ်မှာ အိပ်ခဲ့ရပြီး အမေနို့ဖျော်ပေးတာကို သောက်ခဲ့ရတာ၊ နွေးနွေးလေး အိပ်ရတာတွေကို ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ။ ခု ကြီးလာသည့်တိုင် စပါးကျိုနားရောက်လို့ ကောက်ရိုးနံ့ကလေးကို ရလိုက်ရင် အဲဒီတုန်းက အဖြစ်တွေကို သွားသတိရပြီး ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ နွေးထွေး ကြည်နူးနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်သုံးတဲ့ ရေမွှေးနံ့ကလေးဟာလည်း လူတကာကို ကြည်နူးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီအနံ့ကလေးကို ရလိုက်ရင် ကိုယ်မှန်းသိသာအောင် ရေမွှေးကို စွဲပြီး သုံးသင့်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

ရေမွှေးဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆိုင်ထဲရောက်တာနဲ့ တစ်ခါလောက် အနံ့ခံကြည့်ပြီး ကောင်းလှချေရဲ့ ဆိုပြီး ချက်ချင်း မဝယ်လိုက်ပါနဲ့ ။ ရေမွှေးတစ်ခုဟာ မိနစ်သုံးဆယ်လောက်ကြာမှ အရေပြားထဲကို စိမ့်ဝင်ပြီး ပြန့်ဝင်သွားတဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေမွှေးဝယ်တော့မယ်ဆိုရင်

အဲဒီရေမွှေးကို ကိုယ်မှာ စမ်းဆွတ်ကြည့်ပြီး နာရီတော်တော်ကြာ နေလိုက်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း နောက်တစ်နေ့လောက်အထိ နေလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါကျမှ ပင်ကိုရေမွှေးနံ့ဟာ ပေါ်လာပြီး ကိုယ်နဲ့ ကိုက်၊ မကိုက်၊ ကိုယ် ကြိုက်၊ မကြိုက်ဆိုတာကို သိလာရတတ်ပါတယ်။

ရေမွှေးသုံးတော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ အိတ်လီစကားပုံတစ်ပုံကို သွားပြီးသတိရတယ်။ အချစ်နဲ့ ရေမွှေးမှာ မနှမြောပါနဲ့ တဲ့ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ရေမွှေးကို သုံးပြီးဆိုရင် နှမြောနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကြိုင်နေအောင် ဆွတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ရေမွှေးဆိုတာ ဈေးကြီးပေးရလေတော့ တရိတသေ သိမ်းသင့်ပါတယ်။ အလွန်အေးတဲ့ နေရာ၊ အလွန်ပူတဲ့ နေရာမျိုးမှာ မထားသင့်ပါဘူး။ အဖုံးကို ဖွင့်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အောက်ဆီဂျင် ဝင်သွားတဲ့ အတွက် ရေမွှေးဟာ အနံ့ပြယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ရေမွှေးတစ်ခုရဲ့ သက်တမ်းဟာ သုံးနှစ်ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံးက ရေမွှေးတစ်ပုလင်းကို တစ်နှစ်လောက်ပဲ သုံးရင် စိတ်အချရဆုံးလို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

အလှတွင်

အယဉ်ဆင့်

ရုပ်ရှင်မင်းသမီးအဖြစ် ကျွန်မအောင်မြင်ခါစတုန်းက လက်ဝတ်လက်စားကို ဝတ်ရတာ၊ ဝယ်ရတာကို ကျွန်မ သိပ်ဝါသနာပါခဲ့တယ်။ လက်ဝတ်လက်စားက အဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြတဲ့ သင်္ကေတ ဖြစ်နေပေတာကိုး။ လက်ဝတ်လက်စားဆိုတာ ငယ်ငယ်တုန်းက သိပ်ဝတ်ချင်ခဲ့လေတော့ ခုလို အောင်မြင်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မအိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ပေါ်ပြီလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မအောင်မြင်မှုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အရာလို့ ထင်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မမှာ လက်ဝတ်လက်စားတွေ ဝတ်ခဲ့လို့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ပြီ
လေ။ ကျွန်မမှာ နှစ်ကြိမ်တိုင် အခိုးခံခဲ့ရတယ်။ ဒီကတည်းက ကျွန်မဟာ
လက်ဝတ်လက်စား ရတနာအစစ်တွေကို မဝတ်တော့ဘူး။ တကယ်
တော့ စိန်ရွှေတွေကို ပိုင်ရတာဟာ ရတနာမဟုတ်ပါဘူး။ အန္တရာယ်တွေ
ပါ။ ဒါကြီးတွေကို ဝတ်သွားရင် အာမခံထားရတော့မယ်။
လူတောထဲသွားရင်လည်း သူတို့ အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်နေရ
တော့မယ်။ ဒီနေ့ခေတ်ကြီးမှာ အလိုလိုကမှ ကျွန်မတို့ ဆီမှာ လူတွေ အ
ထိတ်တလန့် ဖြစ်နေရတဲ့ အထဲမှာ ဆေးအတွက်လေး ဆိုသလို ဒီကျော
က်မျက်ရတနာတွေ၊ စိန်ရွှေတွေကြောင့် ပိုပြီး စိတ်သောကမရောက်ချင်
ဘူးလေ။ အလုပ်ကိစ္စကြောင့်၊ ဒါမှ မဟုတ် ပွဲလမ်းသဘင် သွားတဲ့ အတွ
က်ကြောင့် ဝတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ခဏလောက် ဝတ်ပြီး လုံခြုံရာကို ပြ
န်သိမ်းထားလိုက်တာပါပဲ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ငှားပြီး ဝတ်သွားတာ
ပါပဲ။

အဖိုးတန် စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေတွေကို ဝတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် နောက်တွေ့
ရတဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုကတော့ လူတွေက လူကို မကြည့်တော့ဘဲ လက်ဝတ်လ
က်စားကို ဝိုင်းကြည့်တာကို ခံရတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ပွဲလမ်းတွေမှာ မကြာခဏ
ကြားရတဲ့ အသံကို နားထောင်ကြည့်လေ။ “အလို၊ ကြည့်စမ်းပါဦးကွယ်။
ဟိုအမျိုးသမီးဝတ်ထားတဲ့ စိန်ဘယက်ကြီးက နည်းတာကြီး မဟုတ်ဘူး
နော်” ဆိုတဲ့ အသံမျိုးတွေ မဟုတ်လား။ ဒါကို ရှင်တို့ လည်း မကြာခဏ
ကြားဖူးကြမှာ ပဲ။ ကျွန်မလည်း မကြာခဏ ကြားရတတ်ပါတယ်။
ဒါကိုကြည့်ရင် လူထက် လက်ဝတ်လက်စားကို ပဓာနထားတယ်ဆိုတာ
တွေ့ပြီ မဟုတ်လား။ ကျွန်မကတော့ အဖိုးတန်တဲ့ အတွက်ကြောင့်၊
လူကြည့်စေချင်တဲ့ အတွက်ကြောင့်တော့ လက်ဝတ်လက်စားကို မဝတ်
ချင်ဘူး။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့ ဘယက်၊ ဒါမှ မဟုတ် နားဆွဲဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင်

တန်ဆာ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်အလှကို ပိုပြီး တိုးစေရမယ်။ ဒီလိုဖြစ်မှ သာ
လက်ဝက်လက်စားကို ဝတ်သင့်ပါတယ်။ အဖိုးတော့ တန်ပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့
လက်ဝက်လက်စားက တခြား၊ လူက တခြားဆိုရင် ဒီလက်ဝက်လက်
စားကို ဝတ်ရတာဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိဦးမှာ လဲ။

ဖိနပ်ရှာပုံတော်

ရှင်တို့ ကတော့ ဘယ်လိုပြောကြမလဲ မသိဘူး။ ကျွန်မဟာ ဖိနပ်ကို
တော်တော်သဘောကျပါတယ်။ ဖိနပ်ဟာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခု
တင် မကဘူး။ အနုပညာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတ
ယ်။ ဖိနပ်ဦးကလေး ကော့နေပုံ၊ သိုင်းကြိုးကလေးတွေ ခတ်ထားပုံ၊ ခုံမြ
င့်ထားပုံ၊ ဟိုက်ထားပုံ၊ ခြေဖျားမှာ ပိုက်ဆိုင်းသွားပုံ စတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ
ဟာ တကယ့်အနုပညာတစ်ရပ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နော
င် ကျွန်မအသက်ကြီးလာရင် လူတွေက မေ့လျော့နေကြတဲ့ ဖိနပ်အနုပ
ညာ ထွန်းကားစေလိုတဲ့ သဘောနဲ့ ဖိနပ်ပြတိုက်တစ်ခု ဖွင့်ဖို့ တောင် စိ
တ်ကူးထားပါတယ်။

ကျွန်မအပါအဝင် ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေအဖို့ ဖိနပ်တစ်ရန် ဝယ်
ထားရတာဟာ ကြေကွဲစရာ အချစ်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုနဲ့ တွေ့လိုက်ရသလို
ပါပဲ။ တကယ်ပါ၊ စဉ်းစားကြည့်လေ။ တစ်ညနေ ဖိနပ်ကလေးတစ်ရန်
ထွက်ဝယ်လိုက်တုန်းမှာ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှား
မှုတွေကို ရှင်တို့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ဒီအချက်ကို တွေ့လာရပါလိ
မ့်မယ်။ ဖိနပ်ဝယ်သွားတုန်းက မျှော်လင့်ချက်တွေ တစ်လှေကြီးနဲ့ ။ ကို
ယ်ကြိုက်တဲ့ ဖိနပ်လှလှကလေးကို တွေ့လိုက်ရပြီး ဝယ်လိုက်တော့ ပျော်
လိုက်ရတာ၊ ကျေနပ်လိုက်ရတာ၊ ကြည်နူးလိုက်ရတာ၊ ပီတိဖြစ်လိုက်ရ
တာ၊ ကျပ်တဲ့ ကျပ်၊ ချောင်တဲ့ ဖိနပ်က ချောင်နဲ့ အကြီးအကျယ် စိတ်မ

ကောင်းဖြစ်ရရော။ ဖိနပ်မကောင်းတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ခါက ကျွန်မ
မိတ်ဆွေ အမျိုးသားတစ်ယောက် ပြောတဲ့ စကားကလေးကို သွားပြီး အ
မှတ်ရမိသေးတယ်။ ဖိနပ်ကလေးတွေက လှတော့ လှပါရဲ့ ၊ ချစ်စရာလ
ည်း ကောင်းပါရဲ့ ။ ဝယ်စတုန်းကတော့ ထိလိုက်ရင် ပွဲကျမတတ်ပဲ။ နုနု
လှလှကလေးတွေ။ ပုံကလေးတွေကလည်း လက်ရာသန့်သန့်နဲ့ ထွင်း
ထားတဲ့ လောင်းလှေကလေးတွေ ကျနေတာပဲ။ အဲ၊ စီးလည်း ကြည့်လို
က်ရော ကျယ်လိုက် လာပြီး ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောကြီး ဖြစ်သွားရောတဲ့ ။
ဟုတ်ပါတယ်၊ စီးစတုန်းကတော့ ဖိနပ်က ကျပ်ကျပ်ကလေးရယ်၊ ခြေ
ထောက်မှာ ဖိနပ်ပေါက်လို ပေါက်၊ အသားမာတွေ တက်လို တက်၊ ပြော
င်းဖူးစေ့ တည်လို တည်။ နောက်ကျတော့ ကျယ်လာလိုက်တာ
သဗ္ဗန်ကြီးစီးရသလို ဖြစ်နေရော။ ကျွန်မမှာ ဖိနပ်လှလှကလေးတွေ ဒါဇ
င်ပေါင်း တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့
စီးလို့ ကောင်းတဲ့ ဖိနပ်ကတော့ သိပ်မများ ပါဘူး။ နည်းနည်းကလေးပဲ
ရှိပါတယ်။

ရပ်ရှင်ရိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မဟာ ဇာတ်လမ်းအရ အလွန်မြင့်တဲ့
ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်တွေကို အကြာကြီး စီးထားရတဲ့ အခါတွေ ရှိပါတယ်။ အဲ
ဒီလိုအခါမျိုးဆိုရင် ခြေထောက်တွေ ကိုက်၊ ခါးတွေ တောင့်ပြီး ဘယ်
လောက် အနေရဆိုးသလဲဆိုတာ ရှင်တို့ ပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါတော့။ ခုတ
လော နယူးယောက်မှာ မိန်းကလေးတွေဟာ လမ်းသွားရင် သက်သောင့်
သက်သာရှိတဲ့ လမ်းလျှောက်ဖိနပ်တွေကို စီးပြီး ပွဲသွားပွဲလာဝတ်တဲ့ ဖိန
ပ်တွေကို အိတ်ထဲမှာ ထည့်လာကြတယ်။ ပွဲဝင်ခါနီးတော့မှ အိတ်ထဲက
ဖိနပ်ကို ထုတ်ပြီး စီးကြတယ်။ ကြည့်ရတာ နည်းနည်းတော့ ကိုးရီးကား
ရားနိုင်ပေမယ့် ကျွန်မကတော့ အဲဒီလိုလုပ်တာကို သဘောကျတယ်။ ကျ
ွန်မ နဂိုကတည်းက လမ်းလျှောက်ဝါသနာပါလေတော့ အဲဒီလိုဖိနပ်မျိုး

စီးရတာကို သဘောကျပါတယ်။ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကြီး စီးပြီး ထော့နင်း ထော့နင်း သွားရတာဟာ ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေအဖို့ ဝဋ်တစ်မျိုးပဲလို့ ကျွန်မ ထင်မိပါတယ်။

နောက် ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာ တစ်ချက်ကတော့ ဖိနပ်ဖြူကို မစီးဖို့ ပါပဲ။ ဖိနပ်ဖြူဟာ သိပ်ပြီး ထင်းနေတော့ လူတွေက လူကို မကြည့်တော့ဘဲ ဖိနပ်ကိုသာ ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်မဟာ ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားထဲမှာ ဖိနပ်ဖြူကို စီးထားပါတယ်။ ကျွန်မရုပ်ထက် ဖိနပ်က ပိုပြီး ထင်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီကတည်းက ဖြစ်နိုင်ရင် ကျွန်မဟာ ဖိနပ်ဖြူကို မစီးတော့ပါဘူး။

ရှင်ဟာ ခြေထောက်လှသူဖြစ်ရင် ဘယ်ဖိနပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လိုက်ပါတယ် ။ ဒါပေမဲ့ ရှင်မှာ ခြေထောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာရှိနေရင် (ဆိုလိုတာက ရှင်ခြေထောက်ဟာ ကြီးလွန်းနေရင် သို့မဟုတ် သေးလွန်းနေရင်) ဖိနပ်ကို ဂရုတစိုက်ရွေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှင်ခြေသလုံးဟာ သွယ်ပြီး လှမနေဘဲ တုတ်တုတ်ကြီး ဖြစ်နေရင်၊ ခြေချင်းဝတ်ကလည်း တုတ်နေရင် ကြိုးသိုင်းဖိနပ်ကို စီးလိုက်တာဟာ ကျပ်စည်းပြီး တုပ်ထားသလို ဖြစ်နေပြီး ခြေထောက်မလှတာကို ထင်ရှားစေပါတယ်။ ခြေသလုံး တုတ်ရင်၊ ခြေချင်းဝတ် တုတ်ရင်၊ ခုံနိမ့်နိမ့်နဲ့ ကြိုးမပါတဲ့ ဖိနပ်ကို စီးသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးချွန်တဲ့ ဖိနပ်ကို စီးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ခြေထောက်ဟာ တုတ်တဲ့ ပုံ မပေါ်တော့ဘဲ သွယ်သွယ်ပုံကလေး ပေါ်လာမှာပါ။

လည်စည်းများ

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ လည်စည်းတွေကို အသုံးများလာကြပါတယ်။ ဘယ်ကံတို့ ၊ ဖဲကြိုးတို့ ဟာ ကျွန်မတို့ အလှဆင်ရာမှာ

မပါမပြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်သလို လည်စည်းဟာလည်း မပါမပြီးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

ကျွန်မမှာ ဖိနပ်တွေ အများကြီးရှိသလို လည်စည်းလည်း တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဖိနပ်က တစ်ခါတလေ တစ်ရန်ကို တစ်ခါစီးပြီးရင် နောက် တော်တော်နဲ့ မစီးဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကျပ်တာနဲ့ ချောင်တာနဲ့ ဆိုတော့ တစ်ခါစီးပြီးလို့ စိတ်ကြိုက်မတွေ့ရင် နောက် မစီးဖြစ်တော့ပါဘူး။ ။ လည်စည်းကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲလိုလို စည်းတတ်ပါတယ်။ ။ မကြာခင်ကပဲ ပြင်သစ်ကနေပြီး ကျွန်မ လည်စည်းတော်တော်များများ ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်စတီယန်ဒေါက် လုပ်တဲ့ လည်စည်း၊ ဗယ်လင်တီနီက လုပ်တဲ့ လည်စည်း စသဖြင့် တော်တော်လေး စုံပါတယ်။ အဆင်ကလေးတွေကလည်း လှ၊ အရောင်ကလေးတွေကလည်း စုံတော့ တကယ့်ပန်းချီကားကလေးတွေကို ကြည့်ရလိုပါပဲ။ အရင်တုန်းက ကျွန်မ ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ အတိုင်း ကျွန်မဟာ အနက်ရောင်ကို တော်တော်သဘောကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနက်ချည်းပဲဆိုရင် အရောင်က သိပ်မှိုင်းလွန်း၊ ရင့်လွန်းနေတယ်လေ။ ဒီတော့ အနက်ကို ဝတ်ပြီး ရောင်စုံလည်စည်းကလေး စည်းလိုက်ရင် မှိုင်းတာကို ဖြေလိုက်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ခရီးသွားတုန်းမှာ ဆိုရင် လည်စည်းကလေးကို လည်ပင်းပေါ်မှာ ကပိုကရီသိုင်း၊ လည်စည်းကလေးက လေထဲမှာ တလွင့်လွင့်နဲ့ ဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုး ကြည်နူးရပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လှုပ်ရှားနေသလို အဝတ်အစားကလည်း လူးလွန်လှုပ်ရှားနေတော့ လည်စည်းကလေးတစ်ခုကို စည်းထားတဲ့ မိန်းမပျိုကလေးတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရတာဟာ ကဗျာကလေးတစ်ပုဒ်လို လှနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

မျက်မှန်

မျက်မှန်တပ်တဲ့ မိန်းကလေးများကို ယောက်ျားကလေးတွေက သိပ်
သဘော မကျဘူးလို့ ကျွန်မတို့ ဆီမှာ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မက
တော့ ဒီစကားကို လက်မခံပါဘူး။ ကာလဒေသနဲ့ အညီ မျက်မှန်ကလေး
တပ်လိုက်တာဟာ သိပ်ကြည့်လို့ ကောင်းပါတယ်။ တကယ်တော့ မျက်မှ
န်ဟာ ဖက်ရှင်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမှာ မပါမပြီးတဲ့ အသုံးအဆောင်တစ်ခု
ပါ။ ကျွန်မဆိုရင် မျက်မှန်ကိုင်းကို ရွေးတာတောင်မှ ကိုယ်တိုင်ရွေးပါတ
ယ်။ မျက်မှန်ဆိုင်က တပ်ပေးတဲ့ ကိုင်းတိုင်းကို မကြိုက်ပါဘူး။ မျက်မှန်
ဟာ လှလည်း လှရမယ်။ ဣန္ဒြေ လည်း ရရမယ် မဟုတ်လား။

တကယ်တော့ မျက်မှန်ဟာ အဝတ်အစားတို့ ၊ လက်ဝတ်ရတနာတို့
လိုပါပဲ။ မျက်မှန်တပ်လိုက်ရင် ရှင့်မျက်လုံး၊ ရှင့်မျက်နှာနဲ့ ဘယ်လိုနေမ
လဲ ဆိုတာလောက်တင် မကြည့်ဘဲ ရှင့်ရဲ့ ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်တစ်ခုလုံး ဘ
ယ်လိုနေသလဲဆိုတာကိုပါ ခြုံကြည့်ပြီး ရွေးသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
မျက်မှန်ကို ရွေးတဲ့ နေရာမှာ မျက်မှန်အပေါ်ကိုင်းကို ကိုယ့်မျက်လုံးနဲ့ လို
က်ဖက်အောင် ရွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မျက်မှန်အပေါ်ကိုင်းက ကိုယ့်
မျက်ခုံးထက် သိပ်မြင့်နေရင်၊ သို့မဟုတ်ရင်လည်း အောက်ကို သိပ်နိမ့်
နေရင် ကြည့်လို့ မကောင်းပါဘူး။ ဒီတော့ မျက်မှန်ကိုင်း ရွေးတဲ့
နေရာမှာ ကိုယ့်မျက်နှာနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုင်းကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရွေးတ
တ်ဖို့ ဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုင်းရဲ့ အရောင်ကလ
ည်း ကိုယ့်ဆံပင်၊ ကိုယ့်အဝတ်အစားအရောင်၊ ကိုယ့်အသားအရောင်နဲ့
လိုက်ဖက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှင့်ဆံပင်ဟာ၊ ရှင့်အဝတ်အစားဟာ အပြာရော
င်နဲ့ မီးခိုးရောင်အဝတ်အစားကို ကြိုက်တတ်ရင် ရှင့်မျက်မှန်ကိုင်းဟာလ
ည်း အပြာရောင်နဲ့ မီးခိုးရောင် ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ရှင်ဝတ်လေ့ရှိတဲ့ အဝ
တ်အစားဟာ အညိုရောင်တို့ ၊ ဘာတို့ ဖြစ်ရင်လည်း မျက်မှန်ကိုင်းဟာ
အညိုရောင် ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခပ်ဖျော့ဖျော့

ကြားအရောင်တွေဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘယ်လိုအဝတ်အစားမျိုးနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် လိုက်ဖက်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မျက်မှန်ကိုင်းရွေးတဲ့ နေရာမှာ ရှင့်ဆံပင်အရောင်နဲ့ အသားရောင်ကိုလည်း လိုက်ဖက်အောင် ရွေးတတ်ရပါမယ်။ ဆံပင်နက်တဲ့ အမျိုးသမီးဟာ မျက်မှန်ကိုင်းအနက်ကို ရွေးသင့်ပြီး ဆံပင်ဝါတဲ့ အမျိုးသမီးများ ဟာလည်း အဝါရောင်ကိုင်းကို ရွေးသင့်ပါတယ်။

တချို့အမျိုးသမီးကျတော့လည်း မျက်မှန်နက်ကို တပ်ချင်ကြပါတယ် ။ မျက်မှန်နက်တပ်လိုက်ရင် တစ်မျိုးကြည့်ကောင်းပြီး ခန့်သွားတတ်တယ် မဟုတ်လား။ ပြီးတော့လည်း ကြည့်လိုက်ရင် အသိရခက်ပြီး ဆန်းပြားတဲ့ သဘောကို ဆောင်သွား တတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ မျက်မှန်နက်ကို တပ်မယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် အရောင်အသွေးကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ တတ်နိုင်ရင်တော့ ညနေခင်းမှာ တပ်တဲ့ မျက်မှန်တစ်လက်လောက်လည်း ဝယ်ထားသင့်ပါတယ်။ တချို့သတ္တုကိုင်းများ ဟာ တော်တော်လေးကို လှပါတယ်။ ထိပ်မှာ ရွှေဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေဖြစ်ဖြစ် အုပ်ထားတတ်ပြီး ကိုယ့်လက်ဝတ်လက်စားကလည်း ရွှေတို့ ၊ ငွေတို့ ကို ဝတ်ထားရင် သိပ်ကြည့်လို့ ကောင်းပါတယ်။ မျက်မှန်ကိုင်း အကြည်ကတော့ ပုလဲတို့ ဘာတို့ နဲ့ ဝတ်ထားတုန်းမှာ တပ်ရင် လိုက်ဖက်ပါတယ်။

*

အလှ၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲခြင်း

တစ်ကိုယ်လုံးချောမို့ ချစ်စဖွယ်

ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ပီတာဆဲလား ရုပ်ရှင်စရိုက်တော့
 တကယ့်ဝဝကြီး ကိုယ်အလေးချိန်က နည်းတာ မဟုတ်ဘူး ။ သူ့ရဲ့ အ
 ရေးကြီးတဲ့ ရုပ်ရှင်တစ်ကားဖြစ်တဲ့ ‘ဟိန်းဟောက်နေသော
 ကြွက်ဝမ်းဖြူကလေး’ ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားမှာ ဆိုရင် တော်တော်ကို ဝပါတ
 ယ်။ ကျွန်မက သူ့နောက်က ကားဖြစ်တဲ့ ‘သန်းကြွယ်သူဌေးမ’ ဆိုတဲ့
 ကားမှာ သူနဲ့ ရိုက်ရမှာ ကိုး။ ကျွန်မကလည်း သူ့သရုပ်ဆောင်တာကို တ
 စ်ခါမျှ မမြင်ဖူးလေတော့ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်က ‘ကြွက်ဝမ်းဖြူကလေး’ ဇာတ်
 ကားကို ကျွန်မရှိရာ ဆွစ်ဇာလန်ကို ယူ လာပြီး ပြပါတယ်။ အဲဒီကားကို
 ကျွန်မ သိပ်ကြိုက်သွားပြီး ပီတာဆဲလားနဲ့ ရိုက်ရမယ်ဆိုတော့ တော်
 တော်လေးကို ကျေနပ်သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထုတ်လုပ်သူများ ဟာ သူ
 ကိုယ်အလေးချိန်အတွက် စိုးရိမ်သောက ရောက်နေကြတယ်။ သူကလ
 ည်း ဒီလောက် ပူမနေကြပါနဲ့ ၊ ရုပ်ရှင်စရိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ခု ကိုယ်အ
 လေးချိန်ထက် တစ်ဝက်လောက် ရောက်အောင် ချထားပါမယ်လို့ အာမ
 ခံပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ သိပ်မထင်လှဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မယုံမရှိနဲ့ ရှင်
 တို့ ရေ၊ ရုပ်ရှင်လည်း ရိုက်ရော ပီတာကို ကြည့်ရတာဟာ လူသစ်တစ်
 ယောက်လို ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်တဲ့ အတွက် သူ ရုပ်ရှင်မင်းသား
 သက်တမ်းမှာ တော်တော်ထူးခြားတဲ့ အောင်မြင်မှုများကို ရသွားခဲ့ပါတ
 ယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ တော့ နာမည်ကျော် လူရွှင်တော်မင်းသားကြီး

ဖြစ်သွားခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ သူ့အဖို့ လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချရ
တာဟာ သိပ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပိုင်းဖြတ်မှုရှိရှိနဲ့ တော့
အောင်မြင်သွားခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်များ တဲ့ အတွက် စိတ်သောက ရောက်နေရတဲ့
သူများ အဖို့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မလျှော့ရင် မဖြစ်တဲ့ သူများ အဖို့ ကိုယ်
အလေးချိန်ကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ အတွက် မလျှော့ရင် မဖြစ်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ အ
ဖြစ်အပျက်ကြီးတွေ၊ ကိစ္စကြီးတွေ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို
ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အခါကျရင် မဖြစ်မနေကို လျှော့ရတော့မယ် မဟုတ်
လား။

ရှင်မှာ အဲဒီလို ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာပေါ်နေတ
ယ်ဆိုရင် ကျွန်မအကြံပေးချင်တာကတော့ သက်ဆိုင်ရာ
ကျွမ်းကျင်သူများ ထံ လိုအပ်တဲ့ အကူအညီကို တောင်းဖို့ ပါပဲ။ တစ်ခါတ
လေမှာ လိုအပ်တာရှိရင် ဆရာဝန်များ၊ အာဟာရပါရဂူများ ထံမှ အကူ
အညီတောင်းသင့်ပါတယ်။ သူတို့ အားပေးချက်၊ သူတို့ ရဲ့ နည်းပေးလမ်း
ညွှန်မှုတို့ ကို တောင်းဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်များ လွန်းခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအလှဆိုင်ရာ ပြဿ
နာတစ်ရပ်တင် မဟုတ်တော့ဘဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်ပါ ဖြစ်
လာပြီဆိုတာကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထက်
တစ်ဆယ့်ငါးပေါင်ကနေ ပေါင်နှစ်ဆယ်အထိ ပို လာပြီဆိုရင် ရှင်ဟာ ရှင်
ကိုယ်အလှကို ဖျက်ဆီးရုံတင်မကတော့ဘဲ ရှင်ကျန်းမာရေးကိုပါ ဖျက်
ဆီးနေပြီဆိုတာ သတိထားမိဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်မအဖို့ တော့ ကိုယ်အလေးချိန်များ တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိပ်ပြ
ဿနာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မရှိလှပါဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်နည်း

နည်းပိုလာပေမယ့် သိပ်မကြာခင်မှာ ပဲ ပြန်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ 'ပန်း
ရောင်ဘောင်းဘီ' ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်ခါနီးတော့ ဒါရိုက်တာ ဂျော့
ကူးကားက ကျွန်မကို သူစိတ်ကူးထားတဲ့ အတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်
နည်းနည်းကျစေချင်တယ်။ ကျွန်မလည်း သူလိုချင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်
လောက်အထိ ရောက်အောင် အလွယ်တကူနဲ့ ချပစ်လိုက်ပါတယ်။ အမှ
န်ကတော့ အဲဒီကားမှာ ကျွန်မဟာ တော်တော်လေးကို ပိန်သွားတယ်။ ပိ
န်တာမှ ကျွန်မတစ်သက်မှာ ဒီလောက်ပိန်တာ တစ်ခါမှ တောင် မရှိခဲ့
ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ သူဆင်ပေးတဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ ရိုက်ကြည့်လိုက်
တော့ ကျွန်မခါးဟာ ဆယ့်ငါးလက်မ ခါးကလေးလောက်ပဲ ထင်ရပါတ
ယ်။ ခပ်ရှင်းရှင်းဝန်ခံရရင်တော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ်လုံးသေးသွယ်သူ ဖြစ်
သည့်တိုင် တစ်ခါတလေမှာ အသက်ရှူကျပ်လောက်အောင် ဖြစ်တဲ့ အ
တွင်းခံ (ကော့ဆက်) တွေကို ဝတ်ပြီး ကိုယ်လုံးကို သေးသွယ်ပုံရအောင်
လုပ်ယူရတဲ့ အခါမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မမှာ ပြဿနာမရှိဘူး ဆိုတဲ့
အတွက်ကြောင့် ကျွန်မဟာ အစားအသောက်ကို မဆင်မခြင်စားတယ်
လို့ တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ ။ ရှင်တို့ စားတဲ့ အစားအသောက်ဟာ ရှင့်ရုပ်
ရည်ကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အဲ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး ဆိုရင်
တော့ အဲဒီလို ရုပ်ရည်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတာဟာ ပိတ်ကားပေါ်မှာ ဖုံး
လို့ ကွယ်လို့ မရအောင် ထင်းထင်းကြီး ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

အာဟာရ ခြိုးခြံခြင်း ဆင်းရဲ

ဒီနေ့ခေတ် အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်အလေးချိန်များ တဲ့ ပြဿနာ
ဟာ တော်တော်လေးခေါင်းခဲရတဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကိုယ်အ
လေးချိန်များမှာ စိုးတဲ့ အတွက် တချို့များ ဆိုရင် အစားငတ်ခံကြရတယ်

။ အစာငတ်ခံလွန်းတော့ လူဟာ အားနည်းပြီး ကယောင်ကတမ်း ဖြစ်ချင်လာတယ်။ သူတို့ ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် များ တယ်ဆိုပြီး အဲဒါအတွက် အမြဲစိတ်ညစ်နေကြရတယ်။

ညစာစားပွဲတွေမှာ ဆိုရင် တချို့အမျိုးသမီးများ ဟာ အစာမစားဘဲ အငတ်ခံနေရတဲ့ အတွက် ပိန်ချိုးပြီး သူတို့ ပခုံးရိုးတွေဟာ လူရိုက်တဲ့ လက်နက်အဖြစ်တောင် သုံးလို့ ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်။ သူတို့ ခမျာ ဘယ်မှာ စားနိုင်၊ စားရဲကြပါ့မလဲ။ အစာစားတော့မယ်ကြံရင် ကယ်လ်လိုရီ စားရင်းကိုပဲ တွက်ကြရတာကိုး။ ငါတို့ တော့ ဝပြီး ခါးတုတ်ကြီးနဲ့ ဖြစ်နေပြီး နောင် ဘယ်တော့မှ လှနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး စိတ်ပျက်နေကြတဲ့ အမျိုးသမီးတော်တော်များများကို ကျွန်မ တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ သူတို့ မှာ အဝတ်အစားလည်း ကောင်းကောင်း လှလှ မဝတ်ချင်တော့ဘူး။ ပွဲလမ်းသဘင်တွေကိုလည်း မသွားချင်တော့ဘူး။ ဗိုက်ကလေး နည်းနည်းထွက်လာတာနဲ့ ဒါမှ မဟုတ် ပေါင်တို့၊ ခြေသလုံးတို့ နည်းနည်းပါးပါးအဆီတက်ပြီး တုတ်လာတာနဲ့ သူတို့ မှာ ကြီးစွာသော မဟာဒုက္ခကြီးလို့ အောက်မေ့နေကြတယ်။

အာဟာရနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းကို ကျွန်မ မပြောခင်မှာ ကြိုတင်ပြောချင်တာလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ရှင်ဟာ ရှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအလှနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ညစ်နေတယ်ဆိုရင်၊ အစားအသောက်ကို စားရမှာ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် အဓိကအကျဆုံးကတော့ စိတ်ပါပဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝတာဟာ ဘာဖြစ်လို့ လဲ။ အဆီကြောင့်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ အဆီမရှိတော့ရုံနဲ့ ကိစ္စမပြီးဘူးလေ။ အဆီမရှိအောင် အစားအသောက်လျှော့မယ်ဆိုပြီး အစားအသောက်လျှော့တော့ ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်တာပေါ့။ ရှင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလှပျက်ယွင်းနေတဲ့ အတွက် စိတ်ညစ်နေတယ်ဆိုရင်

တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမှာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုလုပ်သင့်ပြီး ဘာကို မလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာကိုဆောင်ပြီး ဘာကို ရှောင်သင့်သလဲဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ လိုတယ်လေ။

ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းပါးပါး များ တာလောက်တော့ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ခေါင်းထဲ ထည့်မနေပါနဲ့ ။ အာဟာရနဲ့ ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မပေးတဲ့ အကြံကိုသာ လိုက်နာကြည့်စမ်းပါ။ များများအားမထုတ်ရဘဲနဲ့ မသိမသာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အာဟာရ

ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေဖို့ အတွက် ကျွန်မတို့ အဖို့ အရေးကြီးဆုံးကတော့ အာဟာရဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်ဟာ နှင်းထဲမှာ ဖိနပ်စီးရမယ်။ အိပ်ချိန်ရောက်ရင် အိပ်ရမယ်။ နှင်းထဲမှာ ဖိနပ်မပါဘဲ သွားလို့ မရဘူး။ သုံးလေးရက် မအိပ်ဘဲ နေလို့ မရဘူး။ အလားတူပဲ အစားအသောက်ကိုလည်း စားရမှာ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ စားတဲ့ နေရာမှာ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ တချို့လူတွေကျတော့လည်း စားချင်တာမှန်သမျှကို စိတ်ရှိလက်ရှိ စားပစ်လိုက်ပြီး သူတို့ မှာ အလေးချိန်တွေ တက်လာတော့မှ စိတ်ညစ်ကြတယ်။

အာဟာရဟာ ကျွန်မတို့ ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အရာမှန်သည့်တိုင် လူတော်တော်များ ဟာ ဒါကို သတိမပြုမိကြတာကတော့ ကောင်းတယ်။ အမှန်ကတော့ အစားအသောက်တွေ အလျှံပယ်ပေါကြွယ်တုန်းမှာ လူဖြစ်လာကြတော့ အစားအသောက်ရဲ့ တန်ဖိုးကို မသိကြဘဲ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်တာပဲ။ ပြီးတော့ အစားအသောက်ပေါတော့ ကျွန်မတို့ မှာ အစာလွန်ပြီး တွေ့ကရာကို ပေါက်ပန်းဈေးစားတ

တ်တဲ့ အကျင့်ကို ရလာကြတယ် ထင်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အာဟာရကိုပဲ လိုတာပါ။ ခုခေတ်မှာ ကျွန်မတို့ တွေ့နေရတဲ့ ခေါင်းကိုက်တာတို့၊ အိပ်မပျော်တာတို့၊ မောလွယ်တာတို့ စတဲ့ အာရုံကြောအားနည်းတဲ့ လက္ခဏာချက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အာဟာရကို မရတဲ့ အတွက် ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတွေလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဗဟု သုတကို ဆည်းပူးခြင်းဟာ ကျွန်မတို့ ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအလှအတွက်သာမက ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ကျွန်မလည်း အစတုန်းကတော့ အာဟာရရဲ့ တန်ဖိုးကို ဒီလောက် သတိမထားခဲ့မိပါဘူး။ သားနှစ်ယောက်မွေး လာပြီး သူတို့ နှစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ကျွန်မကိုပဲ မှီခိုအားထားနေရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ကြုံတွေ့လာတဲ့ အခါကျတော့မှ အာဟာရရဲ့ တန်ဖိုးကို သိလာခဲ့တာပါ။ ဒီကလေးတွေအတွက် ဘယ်အစားအသောက်၊ ဘယ်အာဟာရဟာ အကောင်းဆုံးလဲဆိုတာ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သိဖို့ လိုအပ် လာပြီ မဟုတ်လား။ ဒီတင် ကျွန်မလည်း အစားအသောက်အစုံ အသီးသီးရဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ အဆီ (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)၊ ကစီဓာတ်နဲ့ (ပရိုတိန်း) အသားဓာတ်အကြောင်းတွေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများကို တွေ့ရင်လည်း ဒါတွေကို လေ့လာဖို့၊ ဒါတွေဟာ ကလေးတွေအတွက် သာမက ကိုယ့်အတွက်လည်း သိဖို့ လိုကြောင်းကို တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ် ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုအစားအသောက်မျိုးကို လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သိလာတဲ့ နောက်ကျတော့ ကိုယ်စားမယ့် အစားအသောက်ကိုလည်း အမြော်အမြင်ရှိရှိနဲ့ ရွေးချယ်တတ်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကိုယ့်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားတာဟာ ဘယ်လောက်မှားကြောင်း၊ ဒီအာဟာရတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အားမဖြစ်ဘဲ အဆိပ်တွေ၊ အဆီတွေဖြ

စ်ကြောင်း ၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို မည်မျှ ထိခိုက်စေကြောင်းတို့ ကို သိ
လာရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အာဟာရတွေအကြောင်းကို ကျွန်မ အကျယ်မရေးတော့
ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အာဟာရပါရဂူများ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်
တွေဟာ တစ်လှေကြီး တစ်ထမ်းကြီး ရှိပြီးသားပါ။ ရှင် ဈေးသွားတော့မ
ယ်၊ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်တော့မယ်၊ စားသောက်တော့မယ်ဆိုရင် သ
တိပြုစရာ အခြေခံအချက်ကလေးတွေကိုသာ ကျွန်မရေးပြချင်ပါတယ်။

အဲဒါကတော့-

သင့်တင့်မျှတတဲ့ အာဟာရကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်စားပါ။ ကျွန်မ
ဟာ အရင်တုန်းက မနက်လင်းရင် အစားအစာကို သိပ်စားလေ့မရှိပါ
ဘူး။ ကော်ဖီကလေးတစ်ခွက်လောက် သောက်ရရင် ပြီးပါတယ်။ ဒါပေ
မဲ့ ရေရှည်မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကော်ဖီ
အပြင် သစ်သီးကလေးအစ၊ ပေါင်မုန့်ကလေး အစ စားသင့်ပါတယ်။ နေ့
လယ်စာကိုတော့ များများ လေး စားပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့ ဆိုရင် နေ့လ
ယ်စာအဖြစ် ပေါင်မုန့်ရယ်၊ အသားဖြစ်ဖြစ်၊ ငါးဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုရယ်၊ ဟ
င်းသီးဟင်းရွက်ရယ်၊ ကော်ဖီရယ်၊ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ညနေစာကတော့
နေ့လယ်စာလိုပဲ ဖြစ်ပြီး နည်းနည်းလေး လျှော့သင့်ပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့
တော့ ဝိုင်ကလေး နည်းနည်းသောက်ပါတယ်။ အစာစားတဲ့ အခါမှာ စိမ်
ပြေနပြေ စားသင့်ပါတယ်။ ဒရောသောပါး မစားသင့်ပါဘူး။

ကျွန်မအမြင်ပြောရရင် အစာစားတဲ့ အကြိမ်ကို လျှော့တာဟာ မှား
တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ သုံးကြိမ်ဆိုရင် သုံးကြိမ်ပဲ စားပါ။ ဝမှာ စိုးလို့ တ
စ်နပ်မစားဘဲနေတာ၊ နှစ်နပ်မစားဘဲ နေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒီလို
တစ်နပ်မစားဘဲ ရှောင်လိုက်ရင် ပိုဆာ လာပြီး နောက်တစ်နပ်ကျတော့

တနင့်တပိုးစားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချင်တယ် ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ နပ်ကျော်မစားပါနဲ့ ။ ခါတိုင်း သုံးနပ်စားရင် သုံးနပ် ပဲ စားပါ။ အနပ်တိုင်းမှာ သာ နည်းနည်းလျှော့စားပါ။ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ အရည်ကိုဘဲ ရေငတ်နေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရည်ကိုသောက် တာဟာ ရေငတ်ပြေစေရုံ၊ အာသာပြေစေရုံမျှသာမက သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးများကိုလည်း သန့်ရှင်းစေပါတယ်။

မကြာသေးမီကပဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိန်အောင် လုပ်ဖို့ ၊ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ နဲ့ ပတ်သက်လို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကျွန်မ ဖတ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းတွေနဲ့ တကွ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အစားအစာတွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုတယ်ဆိုတာကို ရေးထားပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ပြီး တွေ့ရှိချက်တွေကို ရေးထားတာပါ။

စားသောက်သူ အစုသုံးစု ခွဲထားတယ်တဲ့ ။ သူတို့ စားတဲ့ အစားအသောက်ကတော့ ဒီအစားအသောက်ချည်းပဲပေါ့လေ။ မနက်ပိုင်းမှာ ခပ်များများ စားသူတွေကို စစ်ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့ မှာ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့နေတယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ခပ်များများ စားသူများက အလေးချိန် ပုံမှန်တန်းနေတယ်။ ညပိုင်းမှာ များများ စားတဲ့ လူများကတော့ ပိုပြီး ဝလာတယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် ကျွန်မတို့ ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မနက်ပိုင်းမှာ အစာအာဟာရကို တော်တော်များများ သုံးပြီး နေ့လယ်ပိုင်းမှာ အသုံးလျော့လာတယ်။ ညနေပိုင်းကျတော့ အသုံးနည်းသွားတယ် ဆိုတာကို တွေ့ရသတဲ့ ။ ဒီတော့ ကျွန်မတို့ ဟာ မနက်ပိုင်းမှာ များများ စားပြီး ညနေပိုင်းကို လျှော့စားသင့်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ခု ကျွန်မတို့ စားနေတာနဲ့

တော့ ပြောင်းပြန်ပဲ။ ကျွန်မတို့ က မနက်ပိုင်းမှာ နည်းနည်းစားပြီး ညပိုင်းကျမှ များများ စားတတ်တယ် မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ သရေစာမစားပါနဲ့ ။ ထမင်းကြီးတွေ စားတဲ့ အချိန်ကြားမှာ သရေစာစားခြင်းဟာ အာဟာရဖြစ်ခြင်းရဲ့ ရန်သူကြီးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဒီလောက်ဆာတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟိုတစ်တို့ ၊ ဒီတစ်တို့ စားမိရာ ထမင်းကြီးစားတဲ့ အချိန်ကျတော့လည်း အကျင့်ဖြစ်နေလို့ အဝအပြဲ စားမိပြန်ရော။ ဒီတော့ အစားစားတာတွေဟာ ပိုနေတော့တာပေါ့။

သရေစာကို စားခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုသာ တိုးစေတာ မဟုတ်ဘူး ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ပင်ပန်းစေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ ဟာ အစာစားပြီးတိုင်း ဒီအစာတွေကို ကြေညက်အောင် လုပ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အချိန်ပေးရမယ် မဟုတ်လား။ အစာစားပြီးတယ်ဆိုတာနဲ့ ဒီအစာတွေကို ကြေညက်အောင် လုပ်ဖို့ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတဲ့ သွေးတွေဟာ အစာအိမ်ဆီကို သွားရတယ်။ ဒီတော့ ခဏခဏအစာစားနေလို့ ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အစာခြေတဲ့ အလုပ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ပါတယ်။

နေ့လယ်နေ့ခင်းမှာ သစ်သီးကလေး ဘာလေး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်ကလေးကို သောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အားလူးကြော်တို့ ၊ ချိုချိုချဉ်ချဉ်ကလေးတို့ ၊ ငန်ငန်ကလေးတို့ ၊ အဆီအဆီနုကလေးတို့ ကို ကျွန်မတို့ အဆာပြေ၊ အပျင်းပြေ စားတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ အမှန်ကတော့ အဲဒီအရာတွေကို လုံးဝ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ကျွန်မဆိုရင် အာလူးကြော်ကြွပ်ကြွပ်ကလေးတွေကို အဆာပြေစားလေ့ရှိပါတယ်။ ကြိုက်လည်း ကြိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တော့ ကြီးစားပြီး ရှောင်လိုက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ တတ်နိုင်ရင် စည်သွတ်ဘူးတွေကို ဘယ်တော့မှ မစားပါနဲ့။
။ ကျွန်မတို့ မှာ တစ်နှစ်လုံး ရာသီလိုက်ပေါ်တဲ့ သားငါးတွေ၊ သစ်သီးဝ
လံတွေ ရှိသားပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ စည်သွတ်ဘူးတွေကို ဝယ်စားနေဦးမှာ လဲ။
တစ်နေ့လုံး ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များများ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ဝ
ယ်ချက်လိုက်ရရင် ခဏကလေးနဲ့ ကိစ္စပြီးပါတယ်။ သိပ်မကြာပါဘူး။
ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချက်ရတာ ဘယ်လောက်ပျော်စရာကောင်း
သလဲ။ ကျွန်မတော့ ဟင်းချက်ရတာကို သိပ်ပျော်ပါတယ်။ ထားပါလေ။
ရှင်က ထမင်းဟင်းချက်ရမှာ ပျင်းတယ်။ ဝါသနာ မပါဘူးပဲ ထားပါ။ ဘ
ယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးကတော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားဖို့
ပါပဲ။ လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက်များ ဟာ ဗီတာမင်တို့ ၊ ဓာတ်သ
တ္တုတို့ ပိုမိုပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပါတယ်။
ပြီးတော့ နေ့လယ်နေ့ခင်းမှာ အရည်ကို များများ သောက်ပေးပါ။ တစ်ခါ
တလေမှာ ရှင်တို့ ဟာ ဆာတယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့
ဗိုက်ဆာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေဆာတာပါ။ အရည်ကို များများ
သောက်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှ
င်းစေပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေမှာ နည်းနည်းပါးပါး
အမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်တတ်တာကလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-မျက်
ခွံလေး မို့နေတာတို့ ၊ ခြေချင်းဝတ်ကလေး အမ်းတာတို့ ၊ ခြေဖမိုးက
လေး အမ်းတာတို့ စသည် ဖြင့်ပေါ့လေ။ အဲဒီလိုအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အ
ရည်တွေ များ နေပြီဆိုပြီး အရည်သောက်တာကို လျှော့မပစ်လိုက်ပါနဲ့ ။
နောက်ထပ် အရည်များများ သောက်ခြင်းဖြင့် ရှင်ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိတဲ့ အ
ညစ်အကြေးတွေဟာ ပိုပြီး သန့်စင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသားကို
နည်းနည်းလျှော့စားပြီး ငါးနဲ့ ကြက်သားကို ပိုစားသင့်ပါတယ်။ ပါစတာ

လို့ ခေါ်တဲ့ ကျွန်မတို့ အိတလီတွေ စားသောက်တဲ့ အစားအသောက်ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မဆိုရင် ခု အသက် အရွယ်အထိ ၀၀ဖိုင်ဖိုင်ကြီး ဖြစ်မနေဘဲ သေးသေးသွယ်သွယ်ပဲ ရှိနေပါ သေးတယ်။

အဲဒါဟာ ကျွန်မတို့ အိတလီတွေ စားသောက်လေ့ရှိတဲ့ ပါစတာကြောင့်ပါ။ ပါစတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆို တာကို အာဟာရပါဂူများကိုယ်တိုင်က ထောက်ခံထားကြပါတယ်။ ပါစ တာမှာ ပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ ကွန်ပလက်ကာ ဗိုဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်တွေပါပဲ။ ကွန်ပလက်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တွေဟာ ပဲတောင့်၊ ဆန်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲမှာ အများ ဆုံး ပါပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို များများ စားခြင်းကြောင့် သကြားဓာတ်နှုန်းဟာ နည်းသွားပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုလည်း နည်းသွားပါတယ်။ ပါစတာ လို့ ခေါ်တဲ့ ဂျုံနဲ့ လုပ်တဲ့ မုန့်ပြားကို ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် (အချဉ်ရည်) သံ လွင်ဆီစိမ်းနဲ့ မုန့်လာဥဝါဝါကလေး နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး တို့ စားရင် ကျွန်မတို့ အိတလီတွေကတော့ သိပ်ကြိုက်တာပဲ။

ကိုယ်အလှလေ့ကျင့်ခန်း၏

တန်ဖိုး

ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ယူဖို့ လိုပါ တယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတင်မက စိတ်ဓာတ်အတွက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အားကစားသမားတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းယူရတာကို အလွန်ပျင်းတဲ့ သူပါ။ များ မကြာမီက လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်မြို့ကို ကျွန်မလာတော့ လမ်းပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတွေ၊ အမျိုးသားတွေ၊ လူငယ်လူရွယ်တွေ၊ လူကြီးတွေ ပြေး

နေကြတာကို ကျွန်မတွေ့ရပါတယ်။ အိတ်လီက လာတဲ့ ကျွန်မအဖို့ တော့ ဒီမြင်ကွင်းဟာ ထူးဆန်းနေတာပေါ့။ နောက်တော့မှ အမေရိကန် မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် အပြေးလေ့ကျင့်နေကြတာ ဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်မသိလာရပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ဘယ်တုန်းကမှ ပြေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ နောင်လည်း လုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကျွန်မအတွက်မကောင်းဘူးထင်ပါတယ်။ အပြေးကျင့်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွန်ခန့်စေ၊ ဆောင့်စေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဒီလောက် ကိုင်ဆောင်ရတာဟာ ရှင်တို့ အတွက်လည်း ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မ မထင်ပါဘူး။ ပြေးတဲ့ သူများ ဟာ ဒူးရောဂါ၊ ခြေချင်းဝတ် အဆစ် အမျက်လွဲတဲ့ ရောဂါ စတာတွေ ရတတ်တယ်လို့ နယူးယောက်မှ ကျွန်မ မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ မှာ ဒီရောဂါများ ဟာ ဒုက္ခပေးလာတတ်တယ်လို့ လည်း သူက ပြောပါတယ်။ ကျွန်မသဘော ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ မြို့ကြီးတွေထဲမှာ အပြေး လေ့ကျင့်တာဟာ ကျန်းမာရေးကို ပိုပြီးတောင် ထိခိုက်စေတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ မြို့ကြီးတွေမှာ လေထုက ညစ်ညမ်းတယ်မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အပြေးကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်ကို ပိုပြီး အလုပ်လုပ်စေတယ်။ အဆုတ်ကို ပိုပြီး အလုပ်ပေးတဲ့ အတွက် ညစ်ညမ်းတဲ့ လေတွေကို ပိုပြီး ရှူရှိုက်မိတယ်လို့ ထင်တာပဲ။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ သူများ တကာတွေ လုပ်လို့ ဖက်ရှင်လိုက်လုပ်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ကျွန်မအဖို့ ပြောရရင် လေ့ကျင့်ခန်းယူတာဟာ ကျွန်မဘဝမှာ အချိန်ပိုင်းနဲ့ ကြည့်ရင် တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ကလေးဖြစ်ပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းယူရင် လေးလေးနက်နက် ယုံယုံကြည်ကြည်ယူပါတယ်။

ကျွန်မဟာ အစတုန်းက ဘာကာယလေ့ကျင့်ခန်းကိုမှ မယူခဲ့ပါဘူး။
နောက်တော်တော်ကြာလို့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို စမ်းကြည့်တဲ့ အခါမှ
ထူးခြားတာတွေကို တွေ့လာရတဲ့ အတွက် ခုတော့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း
ကို မှန်မှန်ကြီး ယူနေပါတယ်။ တချို့ကထင်ကြတယ်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း
နားယူတာဟာ ပင်ပန်းတဲ့ အတွက် ပိုပြီး စားနိုင်၊ သောက်နိုင်လာတယ်။
ဒါကြောင့်မို့ ပိုပြီး ဝလာတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမ
ဟုတ်ပါဘူး။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းယူတာဟာ အစားအသောက်ကို လျော့
စေပါတယ်။ ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရပ်နားလိုက်သည့်တိုင်အောင်လ
ည်း ကယ်လ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းနေသေးတဲ့ အတွက် လူကို ပိန်စေ
ပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့ ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီးတိုင်း ခါတိုင်းလို ဆာ
လောင်မွတ်သိပ်ခြင်း မဖြစ်တော့တာကို အံ့ဩစွာ တွေ့ရပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းဟာ စိတ်တင်းကျပ်မှုကိုလည်း ပြေပျောက်စေပါတယ်။
စိုးရိမ်သောကရောက်တာ၊ သူနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ အာရုံကြောရောဂါတွေ
ဖြစ်တာ၊ စိတ်ညစ်ညူးတာတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကာယလေ့
ကျင့်ခန်း ယူလိုက်တဲ့ အတွက် ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် နှလုံးခုန်မြန်လိုက်
တာဟာ ဦးနှောက်ထဲက အာရုံကြောတွေကို ဖြေလျှော့ပေးလိုက်တယ်ဆို
တာ စမ်းသပ်လို့ တွေ့ထားကြပါပြီ။ စိတ်ညစ်ညူးတဲ့ အခါများမှာ ကာ
ယလေ့ကျင့်ခန်း ယူလိုက်တဲ့ အတွက် စိတ်ညစ်ညူးခြင်း
ပြေပျောက်သွားတာတွေကို လန်းဆန်းလာစေပါတယ်။ ကျွန်မဟာ
လမ်းလျှောက်တာကို ဝါသနာပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ ရုပ်ရှင်
အပြင်းအထန် ရိုက်နေရတော့ လမ်းလျှောက်ချိန်ကလေးတောင် မရ
တဲ့ အခါတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်မတို့ တစ်တွေ 'အဲလ်ဆစ်' ဇာ
တ်ကားကို ရိုက်နေတုန်းကဆိုရင် တော်တော်လေးကို ကြိုးကြိုးစားစား
ရိုက်ကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ချိန်တောင် မရခဲ့ကြပါဘူး။

ရုပ်ရှင်ရိုက်ရတော့ အလုပ်ကလည်း ပင်ပန်း၊ ဒီကြားထဲမှာ လေ့ကျင့်ခန်း
ကလည်း မယူရတော့ ကျွန်မမှာ စိတ်ပင်ပန်း ကျပ်တည်းနေပါတယ်။ ဒါ
ကြောင့်မို့လား မသိဘူး။ ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြီးတဲ့ နေ့မှာ ကျွန်မ လှေကားပေါ်
ကအောက်ကို လိမ့်ကျပါတယ်။ ကံကောင်းလို့ မသေတာပေါ့။

လေ့ကျင့်ခန်းယူတာဟာ အိပ်လို့ လည်း ကောင်းပါတယ်။ ကာယ
လေ့ကျင့်ခန်းယူထားတဲ့ အတွက် ကြွက်သားများ ဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်
နေကြပြီး တောင့်တင်းမနေဘဲ ပြေလျော့နေကြတဲ့ အတွက် မြန်မြန်အိပ်
ပျော်လွယ်ပြီး အိပ်ရင်လည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ပါတယ်။
လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အရိုးတွေကိုလည်း သန်မာ
တောင့်တင်းစေပါတယ်။ ဒီအချက်ကတော့ ကျွန်မအဖို့ အသစ်အဆန်းပါ
။ ကျွန်မတို့ သိထားတာက အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ ကျွန်မတို့
အရိုးတွေဟာ ကြပ်ဆတ်လာတယ်လို့ နားလည်ထားခဲ့ကြပါတယ်။ ဥပ
မာ- တချို့ အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးတွေများ ချောလဲ တင်ပါးဆုံးရိုး ကျိုး
သွားတာတို့ ၊ လက်ကျိုးစွားတာတို့ ၊ ခြေကျိုးသွားတာတို့ ဆိုရင် တော်
တော်လေးကို စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရင် ကျွ
န်မတို့ အရိုးထဲက ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်တွေ များ လာပါတယ်။ ဒီလိုများ
လာတဲ့ အတွက် ကျွန်မတို့ ဟာ တော်တော်တန်တန်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာ
ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကိုယ်ကာယကိုလည်း ကျက်သရေ ရရှိစေပါတယ်
။ လေ့ကျင့်ခန်းယူထားတဲ့ လူဟာ လမ်းလျှောက်ရင် ရင်ကို ကော့ပြီး ဖျ
တ်ဖျတ်လတ်လတ်နဲ့ လျှောက်လာတတ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ငါဟာ ကျန်းမာ
တဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ဂုဏ်မြင့်နေပါတယ်။

ကျွန်မ၏

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း

အစီအစဉ်

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မအစီအစဉ်က သိပ် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးမရှိလှပါဘူး။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေးပါ။ လူတိုင်း ကောက်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး၊ ကလေးအမေတစ်ယောက်ဆိုတော့ ကျွန်မအချိန်တွေကို ကျွန်မ မပိုင်ဘူးလေ။ ဒီတော့ လွယ်ကူတဲ့ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပဲ လုပ်ရပါတယ်။ ပစ္စည်းရှိမှ လုပ်လို့ ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတို့ ၊ ဘာတို့ ကို ကျွန်မ မလုပ်ပါဘူး။ လုပ်ရတာ ခက်တယ်။ တာဝန်ပိုတယ် မဟုတ်လား။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်မတို့ သဲကန္တာရထဲမှာ ရုပ်ရှင်ရိုက်နေတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီမှာ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ဘယ်မှာ ယူသွားနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်မဟာ လွယ်ကူပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပဲ ယူပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အညောင်းဖြေခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွက် သီးသန့်လိုတဲ့ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းဆိုပြီး သုံးမျိုးခွဲထားပါတယ်။

အညောင်းဆန်ခြင်း

ခွေးကလေးတွေ၊ ကြောင်ကလေးတွေ နေပူဆာလှူရင် လက်တွေ့၊ ခြေတွေ ရှေ့ပစ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးက အကြောတွေကို ဆန့်ထုတ်နေတာကို ရှင်တို့ မကြာခဏ မြင်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မမှာ ခွေးလေးနှစ်ကောင် ရှိပါတယ်။ အိပ်ရာက ထလာတာနဲ့ ရင်ကို ကြမ်းပြင်မှာ ကပ်၊ ဖင်ကို ထောင်ပြီး လက်နဲ့ ခြေတွေကို ဆန့်ထုတ် အညောင်းဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ပစ်ပြီး အညောင်းဆန့်တယ်။ ပြီးတော့ နောက်ခြေနှစ်ချောင်းကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ကြမ်းပြင်မှာ လျှောတိုက်သွားတယ်။ ပြီး

တော့ ကျောဆန့်တဲ့ အနေနဲ့ ခါးကို ဆန့်ထုတ်လိုက်တယ်။ ခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းကို ဆန့်တဲ့ အနေနဲ့ နှာခေါင်းလေး အထက်ရောက်အောင် ခေါင်းကို ထောင်ထားလိုက်တယ်။

ကြည့်စမ်း။ သူတို့ ကိုကြည့်ရတာ ဘယ်လောက် သက်သောင့်သက်သာရှိ၊ ဘယ်လောက် ဇိမ်ကျသလဲ။ သူတို့ လက်ခြေတွေ လှုပ်ရှားပုံဟာ ရှုရှားက နာမည်ကျော် ကီးရော့ဘဲလေးအဖွဲ့ကြီးက အဖွဲ့သားတစ်ဦး ကနေတဲ့ အတိုင်းလို့ တောင် ကျွန်မစိတ်မှာ ထင်မိပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ ကျွန်မတို့ ကို အများကြီး ပညာပေးပါတယ်။ ကျွန်မလည်း သူတို့ ကို ကြည့်ပြီး အားကျတာနဲ့ အိပ်ရာထဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးက အကြောတွေကို ညှစ်ဆန့်ထုတ်ပြီး အညောင်းဖြေလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့လို အညောင်းဖြေပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကိုတော့ ခါချမပစ်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်က သူတို့လို ယမ်းခါတာမျိုးမှ မလုပ်နိုင်ဘဲကိုး။

ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်ရာက နိုးလာရင် ကျွန်မဟာ အကြောတွေကို ဆန့်ထုတ်ပြီး အညောင်းဖြေပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်နေရင်၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်နေရင် အဲဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ လုံးဝပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကိုယ်တွေတစ်ကိုယ်လုံး တောင့်နေတုန်း အဲဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ပျော့ပျောင်းသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အညောင်းဆန့်တုန်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလည်း လုပ်ပါတယ်။ တရုတ်ဆေးပညာကို လိုက်စားနေတဲ့ ရောမက ကျွန်မမိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ပုံမှန်အသက်ရှူတာဟာ အပေါ်ယံကလေးတင် ရှူတာတဲ့ ။ ဒီလိုရှူတာဟာ ကျွန်မတို့ အဆုတ်ရဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကလေးကိုပဲ အသုံးချရာ ရောက်နိုင်တာ

ယ်တဲ့ ။ အဆုတ်တစ်ခုလုံး အလုပ်မလုပ်ဘူးတဲ့ ။ မှန်မှန်နဲ့ ပြင်းပြင်းရှူမှ
သာလျှင် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ဟာ အဆုတ်ထဲကို အပြည့်ရောက်စေပြီး
ကျွန်မတို့ ရဲ့ သွေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်တဲ့ ။ ခွန်အားကို ပြ
ည့်ဖြိုး လန်းဆန်းစေတယ်တဲ့ ။

သူပြောပြီးကတည်းက ကျွန်မလည်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်
မှန်ကြီးလေ့ကျင့်ခဲ့တဲ့ အခါမှာ ထူးခြားချက်တွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဟု
တ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အညောင်းဆန်နေတုန်းမှာ ရှင့်အဆုတ်တွေကို ပြည့်
ဖောင်းသွားအောင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်နဲ့ ပြင်းပြင်းရှူကြ
ည့်ပါ။ ဗိုက်တင်းလာသည် အထိ လေကို ရှူသွင်းပြီးမှ မှုတ်ထုတ်ပါ။ ရှင့်
အဆုတ်တွေဟာ သန့်စွမ်းလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခြေဖျားထိ လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဒူးမကွေးဘဲနဲ့ ခါးကို
ကုန်းပြီး ကြမ်းပြင်ကို ထိပါ။ အဲဒီအခါမှာ ခါးတွေ၊ ဒူးကြောတွေ တင်း
လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြမ်းပြင်ထိအောင်ဆိုပြီး အတင်းမကြိုးစားပါ
နဲ့ ။ အလိုက်သင့်ကလေးပဲ ကုန်းထားပါ။ ကြာတော့ အကြောတွေ ပြေ
လျော့ပြီး ခြေဖျားကို ထိသွားပါလိမ့်မယ်။ မထိထိအောင်
အတင်းကုန်းပြီး ကြိုးစားရင် ရှင့်ကြွက်သားတွေ တောင့်သွားပြီး နာကျ
င်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အလိုက်သင့်ကလေးပဲ ကုန်းပါ။ ဒီလေ့ကျင့်
ခန်းကို ကျွန်မ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လောက် လုပ်ပါတယ်။

ဇက်ကြောလျှော့ခြင်း။ ။ ကိုယ့်မေးကို ရင်ဘတ်ထိအောင် ဆွဲယူပါ။
နောက်ကို လှန်ရင်လည်း မျက်နှာကြက်ကို တည့်တည့်မော့ကြည့်သလို
ဖြစ်အောင် ခေါင်းကို လှန်ပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး
ခေါင်းကို ဘယ်ညာစောင်းပါ။ ဇက်ကြောတွေ၊ ကုပ်ကြောတွေ

အညောင်းပြေပါလိမ့်မယ်။

လက်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ လက်တစ်ဖက်ကို အဆန့်နိုင်ဆုံး မြှောက်ထားပြီး စက္ကန့်အတန်ကြာသည် အထိ ထိုအတိုင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အလားတူလုပ်ပါ။ ခါးကြော၊ ဘေးကြောများ ၊ လက်မောင်းကြောများ ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘေးကြောဆန့်ခြင်း။ ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ချဲပြီး ရပ်ပါ။ ပြီးတော့ လက်တစ်ဖက်နဲ့ ခါးထောက်ပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်မှာ မြှောက်ပြီး ညာဘက်ကို စောင်းပါ။ အဲဒီအခါမှာ ရှင့်ဘက်ဘက်ဘေးဟာ တင်းပြီး အကြောတွေ ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအနေအထားအတိုင်း စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင် နေပါ။ နောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အလားတူ လေ့ကျင့်ပါ။

လက်မောင်းဝှေ့ယမ်း လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ကို ယူ လာပြီး လက်ဖျားနှစ်ဖက်ကို ထိအောင်လုပ်ပေးပါ။ လုပ်ခါစမှာ လက်မောင်းကို ဘေးသို့ ရောက်အောင် သိပ်မကားပါနဲ့ ။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းကားပြီး လက်ချင်းထိအောင် လုပ်ပေးပါ။ ကျွန်မကတော့ အလားတူ လက်ဝှေ့ယမ်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆယ်ကြိမ်လောက် လုပ်ပါတယ်။ ဒါပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဆန့်တန်းပစ်ထားပြီး ခပ်ကျယ်ကျယ် ကားကားယမ်းပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျဉ်းကျဉ်းလက်ချင်းထိအောင် လုပ်ပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လက်မောင်းတွေ သန်မာ လာပြီး ရင်အုံလည်း ကားလာနိုင်ပါတယ်။

ခြေဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း။ ။ ကြမ်းပြင်မှာ ခြေနှစ်ချောင်းဆန့်ပြီး ထိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ကိုယ့်ဘယ်ခြေကို ကိုယ်နဲ့ ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်အောင် ကွေးထိုင်လိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ညာခြေထောက်ဟာ ဆန့်လျက်သား ကျန်ခဲ့

လိမ့်မယ်။ ညာခြေထောက် ခြေချင်းဝတ်ကို ဖြစ်စေ၊ ခြေဖျားကို ဖြစ်စေ၊
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ထိအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ခေါင်းကို ပေါင်နဲ့
ထိအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဒီလို ကြိုးစားတဲ့ နေရာမှာ အလျင်စလို မ
လုပ်ပါနဲ့ ။ ခုမရသေးရင် နောင်မှာ ရသွားပါလိမ့်မယ်။ ခုလုပ်နေတာဟာ
မဖြစ်ဖြစ်အောင် အတင်းလုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး ။ ကိုယ်ကာယကို အ
ညောင်းဖြေနေတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အတင်းမထိထိ
အောင် ကြိုးစားနေရင် ကိုယ်ကာယကို အပန်းပြေစေတာ မဟုတ်ဘဲ ဒ
ဏ်ပေးသလို ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ဖန်ကျရင်လည်း ဒီအတိုင်းလု
ပ်ပါ။ ကျွန်မဟာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လော
က် လုပ်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ ခြေထောက်နဲ့ အညောင်းပြေစေပါတယ်။

အချို့သော ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ။ ။
ကြမ်းပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်အိပ်ပြီး ခြေထောက်ကို အထက်မြှောက်ပြီး
ဘိုင်စကယ်နင်းသလို နင်းရင် တင်ပါးဆုံက ကြွက်သားတွေအတွက်
ကောင်းပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဆန့်၊
လက်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပြီး ခြေထောက်ကို ခေါင်းပေါ်က ကျော်ပြီး
နောက် ကြမ်းပြင်ကို ထိတဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းဟာ
ကိုယ်ခန္ဓာပျော့ပျောင်းမှုအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေ့ကျင့်ခ
န်းကို မလုပ်ပါနဲ့ ။

ပြီးတော့ တံတောင်ဆစ်နဲ့ ထောက်လှဲပြီး ပေါင်တစ်ဖက်စီကို ကား
တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ပေါင်ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပါတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကို လုပ်တာဟာ ဘယ်လောက်မှ မကြာပါ
ဘူး။ တစ်နေ့ကို ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပဲ ကြာပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်ကလေးကို မှန်မှန်ကျင့်နိုင်ရင် အကျိုးထူးတာကို တွေ့

ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတော့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ထွက်တုန်းမှာ တောင် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကလေးကိုတော့ မှန်မှန်ယူပါတယ်။ ဘာပစ္စည်းကိရိယာမှ လည်း မလိုတဲ့ အတွက် ဘယ်နေရာမဆို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း။ ။ ကျွန်မဟာ အားကစားကို နည်းနည်းမှ ဝါသနာ မပါဘူးဆိုတာ ပြောခဲ့ပါပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်များ မကြာမီကတော့ ကမ္ဘာမှာ အကောင်းဆုံးနဲ့ အရိုးဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ကျွန်မ ယူခဲ့ပါတယ်။ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လမ်းလျှောက်တာပါ။ အမျိုးသမီးတွေ တောင် ဝိတ်တွေ မ၊ အပြေးလေ့ကျင့်နေကြတဲ့ ခေတ်မှာ လမ်းလျှောက်တာဟာ သိပ်တော့ ခေတ်မစားဘူးပေါ့။ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများ ဟာ မကောင်းဘူးလို့ ကျွန်မ မဆိုလိုပါဘူး။ စိတ်ဝင်စားရင်၊ ဝါသနာပါရင် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ဝါသနာ မပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျွန်မလို ကမ္ဘာအနှံ့သွား ရုပ်ရှင်ရိုက်၊ အိပ်ချိန်၊ စားချိန်ရယ်လို့ မမှန်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ ဒီလို အချိန်မှန်မှန် ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မ လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ယူပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာကတော့ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လျှောက်လို့ ရတယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ့်မှာ ခြေထောက်ရှိပြီး လမ်းလျှောက်ဖိနပ် ခပ်သင့်သင့်တစ်ရန် ရှိရင် ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် ထလျှောက်လို့ ရတယ် မဟုတ်လား။ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရာသီဥတုသာယာတာကို ခံစားနိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို သိရတယ်။ နေရာသစ်ကို ရောက်တယ်ဆိုရင်လည်း နေရာသစ်တွေအကြောင်း သိရတယ်။ ကျွန်မတော့ လမ်းလျှောက်ရတာကို သိပ်ပျော်တာပဲ။

မကြာခင်တုန်းက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုး

မျိုးယုတဲ့ လူတွေကို စမ်းသပ်ကြည့်လို့ တွေ့ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို ရေး
ထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကျွန်မ ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ လူတွေကို အစု
လိုက် ခွဲပေးထားပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို
အလုပ်ခိုင်းကြည့်ပါတယ်။ တချို့ကို လမ်းလျှောက်ခိုင်းတယ်။ တချို့ကို
ရေကူးခိုင်းတယ်။ တချို့ကို ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခိုင်းတယ်။
တချို့ကို အပြေးခိုင်းတယ် စသဖြင့်ပေါ့လေ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို
ကာလအတန်ကြာသည် အထိ အလုပ်ခိုင်းကြည့်ပြီး စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်
တဲ့ အခါကျတော့ လမ်းလျှောက်တဲ့ အဖွဲ့ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်
အကျိုးကျေးဇူး အများ ဆုံးဆိုတာကို တွေ့လာရတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်
လည်း ကျသွားပြီး နှလုံးအလုပ်လုပ်ပုံဟာလည်း ကျေနပ်အားရစရာ
ကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်တဲ့ ။ ကျွန်မဆိုရင် တစ်နေ့ကို တစ်နာရီ
လောက် လမ်းလျှောက်ပါတယ်။ ဆွစ်ဇာလန်မှာ သွားပြီး အနားယူတုန်း
က ဆိုရင် ကျွန်မဟာ တစ်နေ့ကို နာရီပေါင်းများစွာ လမ်းလျှောက်လေ့
ရှိပါတယ်။

ဒီတော့ အမျိုးသမီးတွေကို ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာက ဒီပြင်လေ့ကျင့်
ခန်းတွေကို မယူချင်နေပါ။ လမ်းကိုတော့ လျှောက်ဖြစ်အောင် လျှောက်
ပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

အထူးလေ့ကျင့်ခန်းများ ။ ။ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ အားနည်းလို့ မူးတတ်
တတ် မော်တတ်တာမျိုးဖြစ်စေ၊ ဝလွန်းလို့ ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်တာမျိုး ဖြစ်
စေ၊ တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ရှင်တို့ မူးတာ မော်တာ
၊ ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြစ်တာကို လမ်းလျှောက်တာ တစ်ခုတည်းနဲ့ တော့ ပြင်
လို့ မရပါဘူး။ ကျွန်မမှာ လည်း အလားတူချို့ယွင်းချက်ကလေးတွေ၊ တစ်ခုခု
ဒုက္ခပေးတတ်တာကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီချို့ယွင်းချက်တွေ
ပျောက်အောင်ဆိုပြီး တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်လောက်

သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းယူရပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်။ ။ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေကို တော်တော်ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင့်ဝမ်းဗိုက်သားတွေကို တောင့်တင်းအောင်၊ ခိုင်မာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းမယူရင် ရှင့်ဗိုက်ဟာ ပူပြီး ပျော့တွဲလာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကျတော့ ဝမ်းဗိုက်မပူအောင်ဆိုပြီး ခါးပတ်တွေ ပတ်ကြပေမယ့် မထူးတဲ့ အပြင် ပိုတောင်ဆိုးလာပါတယ်။ ဆိုးမှာ ပေါ့။ ဝမ်းဗိုက်က ကြွက်သားတွေကိုမှ အသုံးမချတော့တာ။ ဘယ်မှာ ကြွက်သားတွေ ခိုင်မာပါတော့မလဲ၊ ကျစ်လျစ်ပါတော့မလဲ။ အထိုင်မမှန်ရင်လည်း ပြားချပ်နေတဲ့ ဝမ်းဗိုက်တောင်မှ ပူလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ရပ်တဲ့ အခါ၊ ထိုင်တဲ့ အခါမှာ ဗိုက်ကို ရှုပ်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ရှင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ဟာ သန်မာတောင့်တင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ထောင်လိုက်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို

ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပါ။ ပြီးတော့ ဗိုက်သားတွေကို အားပြုပြီး အိပ်ရာမှ ထပါ။ ပြီးတော့

ပြန်ချ၊ ကျွန်မတော့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့လျှင် ရှစ်ကြိမ်လောက် လုပ်ပါတယ်။

(၂)) ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ခြေဆန့်ထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ထောင်ထားပါ။ ပြီးတော့

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဘိုင်စကယ်နင်းသလို နင်းပါ။ ကျွန်မဟာ ဒီ
လေ့ကျင့်ခန်းကို

တစ်နေ့လျှင် ဆယ်ကြိမ်လောက် ယူပါတယ်။

ပေါင်တံများ ။ ။ လမ်းလျှောက်သည့်တိုင် ပေါင်တံများ ၊ ပေါင်ကြွက်
သားများ

သန်မာတောင့်တင်းဖို့ အတွက် သီးခြားလေ့ကျင့်ခန်း ယူဖို့ လိုပါတ
ယ်။

(၁) စားပွဲနားမှာ ဖြစ်စေ၊ ကုလားထိုင်နားမှာ ဖြစ်စေ ရပ်ပြီး လက်တ
စ်ဖက်နဲ့ အားပြုကိုင်ထားပါ။

ပြီးတော့ ရှင့် ညာခြေထောက်ကို ဆန့်တန်းပြီး ဘယ်ဘက်ဒူးကို ကြ
မ်းပြင်ကွေးပါ။

ကေ့းရ ၁ မှ ၁ ကိုယ်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ တစ်ပေကွာလောက်အထိ
ရောက်ပါစေ။ အဲဒီနေရာလောက်

အရောက်မှာ ငါးရောက်သည် အထိ ရေတွက်ပြီး ပြန်ထပါ။ တစ်ဖ
က်လည်း အဲဒီအတိုင်း

လုပ်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို သုံးကြိမ်လောက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(၂) ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကို ဆ
န့်တန်းထုတ်လိုက်ပါ။

ဘယ်ဘက်ဒူးကို ရင်ဘတ်ရောက်အောင် ကွေးယူပြီး အပေါ်ကို တ
ည့်တည့်ဆန့်လိုက်ပါ။

ပြီးတော့ မြှောက်ထားတဲ့ ဘယ်ခြေကို ညာခြေပေါ်ကျော်ပြီး ကြမ်းပြ

င်ရောက်အောင် ချပါ။

ဒီလိုချတဲ့ နေရာမှာ ပခုံးတွေကို မကြွပါစေနဲ့ ။ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေပါစေ။ ပြီးတော့မှ

ခြေထောက်ကို အပေါ်ပြန်ဆန့်ယူ လာပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ကို ပြန်ချပါ။
တစ်ဖက်ခြေထောက်ကိုလည်း အလားတူ လေ့ကျင့်ပါ။

ညှို့ဓာတ်

ချမ်းလို့ ခေါ်တဲ့ ညှို့ဓာတ်အကြောင်းကို ရေးချင်ပါတယ်။ (ချမ်းကို ညှို့ဓာတ်လို့ အကြမ်း မြန်မာပြန်လိုက်ပါတယ်။ မှားရင်လည်း ပြင်ဖတ်ကြပါလို့ တောင်းပန်ပါတယ်။)

အမေရိကန် ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ကလပ်ဂေဘဲလ်ရဲ့ မျက်လုံးထဲက အရောင်၊ မာဖယ်လိုမာစထရီအီယန်နီရဲ့ ပွင့်လင်းတဲ့ မျက်နှာပေး၊ ကတ်သရင်းဟက်ဗန်းရဲ့ ရဲရင့်တဲ့ အမူအရာ၊ မယ်ရီလင်မွန်ရီးရဲ့ ထိလိုက်ရင် ကြွေတော့မယ့် ပုံသွင်၊ ဒီအရာတွေအားလုံးကို ကျွန်မတို့ ကြည့်ပြီး ဒီအရာတွေကို ပိုင်ဆိုင်သူများ နဲ့ အတူ နေချင်ကြတယ်။ ဂါထာမန္တန်များ နဲ့ မန်းမှုတ်ထားသလို အဲဒီအရာတွေထဲမှာ ကျွန်မတို့ ကြည်မောနေမိကြတယ်။ အဲဒီအရာတွေရဲ့ အိပ်မွေ့ချခြင်းကို ကျွန်မတို့ ခံကြရတယ်။ အဲဒါဟာ ချမ်းလို့ ခေါ်တဲ့ ညှို့ဓာတ်ပါပဲ။

ညှို့ဓာတ်ဆိုတာဟာ အလှရဲ့ မမြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ညှို့ဓာတ်မရှိတဲ့ သူဟာ လုံးဝကို မလှနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်မိန်းကလေးပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ လှသည် ဖြစ်စေ၊ သူ့မှာ ညှို့ဓာတ်မပါလို့ ရှိရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဆွဲဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဘူး။ သူ့အလှကိုလည်း ဘယ်သူမှ ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ညှို့ဓာတ်ရှိခြင်းဆိုရင် မိန်းမတစ်

ယောက်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အရပ်ဆိုးသည် ဖြစ်စေ ထူးခြားတဲ့ ဆွဲဆောင်မှုရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို ချို့ယွင်းအားနည်းချက်မျိုးပဲ ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ ညှို့ဓာတ်ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ဖုံးအုပ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ညှို့ဓာတ်အကြောင်းကို ကျွန်မ ပြောနေရတာဟာ အခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ လူတော်တော်များများက ညှို့ဓာတ်ဟာ အလှမှာ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မေ့နေကြတဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်ဟာ အဝတ်အစားကောင်းတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ ဝတ်ဝတ်၊ ဆံပင်ကို ဘယ်လောက်ပဲ လှအောင် ပြင်ပြင်၊ မိတ်ကပ်တွေကို ဘယ်လောက်ပဲ ခြယ်ခြယ်၊ ညှို့ဓာတ်မရှိဘူးဆိုရင် အဝတ်အစားဆိုင်တွေမှာ ပြထားတဲ့ အရပ်နဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်နေမှာ ပါပဲ။ လှရုံသက်သက်နဲ့ တော့ တယ်ပြီး အကျိုးမများ လှပါဘူး။ လှပြီး ချစ်စရာကောင်းနေမှ လူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။ (အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ပရစ်တီနဲ့ ဗျူတီဖူးလ်ပါ။ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း မပြန်တတ်တဲ့ အတွက် နားလည်သလိုပဲ ရေးလိုက်ပါတယ်။)

ညှို့ဓာတ်ဟာ အလှပြင်သလို ခဏကလေး ပြုပြင်ပြင်ဆင်လို့ ရတဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ ထမင်းစားပွဲမှာ ၊ မင်္ဂလာဆောင်မှာ ၊ အလှူမှာ ညှို့ဓာတ်ကလေးပါအောင်တော့ လုပ်သွားမယ်ဆိုပြီး လုပ်လို့ ရတဲ့ အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ညှို့ဓာတ်ဟာ သာယာတဲ့ ရာသီဥတုလိုပဲ နေ့စဉ် မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ရှိနေရတဲ့ အရာမျိုးပါ။ ညှို့ဓာတ်ဆိုတာ မျက်နှာအမူအရာတင် မကပါဘူး။ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ဆက်ဆံပုံမှာ လည်း ရှိပါတယ်။ ရှင်မိတ်ဆွေတွေရဲ့ မွေးနေ့ကို အမှတ်တရရှိတာ၊ လူမြင်ရင် ချိုသာတဲ့ အပြုံးကလေးကို ဆောင်ထားတာ၊ နာဖျားမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆီကို အမှတ်တရလက်ဆောင်ပစ္စည်း ပို့ပေးတာ၊ ဒီအရာတွေ

အားလုံးဟာလည်း ညှို့ဓာတ်ရဲ့ သဘောထဲမှာ ပါနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညှို့ဓာတ်ဆိုတာဟာ အသွင်အမျိုးမျိုးကို ဆောင်ထားပါတယ်။ အသွင်တစ်ခုတည်းတင် ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဂျွန်ဝိန်းဆိုရင် ကျွန်မအထင်က သူ့မှာ ညှို့ဓာတ် ရှိလိမ့်မယ်လို့ သိပ်မထင်ခဲ့ပါဘူး။ သူက ကောင်းဘွိုင်းကားတွေကိုပဲ ရိုက်တော့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းခပ်ရိုင်းရိုင်းပဲလို့ ထင်ခဲ့မိတာပေါ့။ တစ်ခါတော့ သူနဲ့ ကျွန်မ 'လဲဂျင်းအော့ဖ်သည် လော့စ်' ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို အတူရိုက်ကြတယ်။ ဇာတ်ကားက ဆာဟာရသဲကန္တာရထဲမှာ ။ နေ့မှာ သိပ်ပူပြီး ညဆိုရင် အလွန်အေးတာကလား။ တစ်ညတော့ ကျွန်မအခန်းထဲက ဓာတ်ငွေ့မီးဖိုဟာ ပိုက်ပေါက်ပြီး ကျွန်မလည်း ကာဗွန်မိုနေ့ဆိုဒ်ဇာတ်ငွေ့ မွန်လို့ သေလုမြောပါးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အထိ ဂျွန်ဝိန်းဟာ ကျွန်မကို ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံပေမယ့် ခပ်ဝေးဝေး ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲ နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ ကျွန်မနဲ့ သူ ရုပ်ရှင်ရိုက်ပြီးတော့ သဲကန္တာရ ထဲမှာ လမ်းလျှောက်ထွက်ကြပါတယ်။ တစ်နေရာရောက်တော့ ဂျွန်းဝိန်းဟာ လမ်းလျှောက်နေရင်းက ကျွန်မလက်ထဲကို အေးစက်လေးလံတဲ့ ပစ္စည်းလေးတစ်ခုထည့်လိုက်ပါတယ်။ ကြည့်လိုက်တော့ သဲကန္တာရ နှင်းဆီပွင့်ကလေးတစ်ပွင့်ရယ်၊ သဲကန္တာရနှင်းဆီပွင့်ဆိုတာ နှင်းဆီပွင့်ပုံ ဖြစ်နေတဲ့ ကျောက်ဆောင်က ကျောက်ချပ်ကလေးတစ်ချပ်ပါ။ တကယ့်နှင်းဆီပွင့်နဲ့ တူလွန်းလို့ သူ့ကို သဲကန္တာရနှင်းဆီလို့ ခေါ်ကြပါတယ် ။ ပန်းနုရောင်ဖျော့ဖျော့ကလေးဆိုတော့ နှင်းဆီနဲ့ တော်တော်တူပါတယ် ။ ကျွန်မတို့ လိုကေးရှင်းထွက်တဲ့ နေရာမှာ သိပ်မတွေ့ရပါဘူး။ ဂျွန်ဝိန်းဟာ ဒီနှင်းဆီပွင့်ကလေးကို တစ်နေရာရာက တွေ့လာပုံရပါတယ်။ ကျွန်မရင်ထဲမှာ ဝမ်းလည်း သာ၊ ကြည်နူးလည်း ကြည်နူးသွားပါတယ်။ နောငါ့မှာ သူ့အကြောင်းကို တွေးလိုက်ရင် ဂျွန်ဝိန်းဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့

ကောင်းဘွိုင်မင်းသားကြီးတစ်ယောက်လို့ အမြဲမြင်နေပါတော့တယ်။

ကျွန်မရိုက်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်ကားတွေထဲမှာ ကျွန်မလုပ်ရတဲ့ ဇာတ်ဆောင် အခန်းတွေဟာ ညို့ဓာတ်ရှိတဲ့ ဇာတ်ဆောင်တွေချည်း လုပ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မမှာ ဒီလောက်ညို့ဓာတ်တွေ ရှိနေလို့ လား။ မေးကောင်းမေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာများ အနေနဲ့ ဗျာပါလုပ်နိုင်တဲ့ ဇာတ်ဆောင်များအား ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိထားလေတော့ ကျွန်မကို အဲဒီလိုအခန်းမျိုးတွေမှာ လုပ်ခိုင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ ညို့ဓာတ်ရှိအောင်ဆိုပြီး အဝတ်အစား ဆန်းဆန်းပြားပြားတွေ ဝတ်၊ ပိုက်ဆံတွေ အကုန်ခံရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ တော့ အဝတ်အစားဆန်းဆန်းပြားပြားတွေ၊ လှလှပပတွေ ဝတ်တဲ့ အတွက် ညို့ဓာတ်ရသွားတာမျိုးလည်း ရှိတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ‘အာရဘတ်စကျူး’ ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်တုန်းက ကျွန်မဟာ အထက်တန်းစား၊ ပပလွှားလွှားနေတတ်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းက ပါခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ညို့ဓာတ်ကောင်းကောင်း နဲ့ အထက်တန်းစား မိန်းမတစ်ယောက်ပုံပေါ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ‘စပါယ်ရှယ်ဒေး’ ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ရိုက်တော့ ကျွန်မဟာ စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ် အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ပြီး ဆင်းရဲသူမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပါခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ လည်း စုတ်ပြတ်နေတဲ့ ကြားထဲက ညို့ဓာတ်ပါအောင် လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါဖြင့်ရင် ဒီညို့ဓာတ်ဆိုတဲ့ အရာဟာ ဘယ်က ပေါ်လာသလဲ။ ရုပ်ရှင်ရိုက်တဲ့ အခါမှာ တော့ အမူအရာ၊ ဟန်ပန်၊ လှုပ်ရှားမှုဆိုတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲကနေ ညို့ဓာတ်ရယ်လို့ ပေါ်လာအောင် လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အတတ်ပညာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတိုင်း ဒါမျိုးကို ရအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဘ

ယ်လောကံပဲ ဟန်ပန်အမူအရာ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကြိုးစားထားပေမယ့်
ညှို့ဓာတ်မပါဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ညှို့ဓာတ်ဟာ အတတ်ပ
ညာတွေ၊ နည်းနာတွေကို သိရုံနဲ့ လုပ်လို့ မရဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်
။

ဒါဖြင့် ညှို့ဓာတ်ပါအောင် လုပ်ဖို့ ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ။ တခြား မဟု
တ်ပါဘူး။ ရိုးသားမှုပါပဲ။ စစ်မှန်တဲ့ ညှို့ဓာတ်တစ်ခုဟာ မိမိရဲ့ ပင်ကိုအ
ဇ္ဈတ္တကို ဖော်ပြနိုင်ရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှင်ဟာ ဂီတမိတ်ဆွေတွေ
နဲ့ စကားပြောနေတယ်ဆိုပါစို့။ ရှင်ဟာ ဂီတအကြောင်းကို နားမလည်
ဘဲနဲ့ ခေါင်းတညိတ်ညိတ်၊ လည်တညိတ်ညိတ် လုပ်နေရင်၊ ရှင့်ကို ဂီတ
နားလည်သူလို့ အထင်ကြီးစေချင်တဲ့ ဟန်မျိုး လုပ်နေရင် ရှင့်ပင်ကိုဟာ
မပေါ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါမှာ ရှင့်မှာ ရှိတဲ့ ညှို့ဓာတ်ဟာလည်း ပျောက်
ကွယ်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်မဆိုလိုချင်တာက ရှင်ဟာ ရှင့်အကြောင်းကို နားလည်ရမယ်။
ရှင်မသိတာကို မသိဘူးလို့ သဘောပေါက်ရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကို
ကို ဖော်ပြနိုင်တယ်ဆိုရင် လူတိုင်းမှာ ညှို့ဓာတ်ရှိနိုင်တာပါပဲ။ ကိုယ်က
ရှက်တတ်သူဖြစ်ရင် လူတောထဲမှာ လူရာဝင်ချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့ ။
ကိုယ်က သီချင်းမဆိုတတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဟုတ်ထင်ပြီး သီချင်း
ဆိုတတ်ချင်ယောင် မဆောင်ပါနဲ့ ။ ကိုယ်ဆိုတာကို အဟုတ်ထင်မနေပါ
နဲ့ ။ အဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဆိုတတ်ရင်လည်း ဆိုတတ် သလိုနေပါ။ အဲဒီ
အခါမှာ ရှင့်ပင်ကိုဟာ ပေါ်လာပြီး ညှို့ဓာတ်ဟာလည်း အလိုလိုပေါ်လာ
ပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ညှို့ဓာတ်ရှိချင်လို့ ရှိရင် ရိုးသားရမယ်၊ နည်းနာကို သိရမယ်။
ပြီးတော့ တစ်ချက်ကျန်သေးတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ လျှို့ဝှက်သိပ်သည်း

တတ်ရမယ်။ လူတွေအသိခက်၊ နားလည်ရခက်တဲ့ လူမျိုးဖြစ်ရမယ်။ နားလည်ရခက်၊ အသိခက်အောင် လျှို့ဝှက်သိပ်သည်းစွာ ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်မလည်း ရေလည်အောင်တော့ ရှင်းမပြတတ်ပါဘူး။ ညို့ဓာတ်ချင်း မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်က သူများ အပေါ်မှာ ညို့ဓာတ်ရှိစေချင်ရင် ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ရွေးပြီး အသုံးပြုတတ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ပင်ကိုကို ဖော်ပြရာမှာ ရိုးသားရပါတယ်။ အပြုံးကြောင့် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ရယ်သံကလေးကြောင့် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကြင်နာတတ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်က တည်တည်ကြည်ကြည် သိက္ခာနဲ့ နေတတ်တာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ချာလီချက်ပလင်နဲ့ ကျွန်မ ပထမဆုံး တွေ့ပုံကလေးကို ကျွန်မ ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက 'ဟောင်ကောင်က မြို့စားကတော်' ဆိုတဲ့ ကားကို ရိုက်ခါနီးဆဲဆဲပါ။ ကျွန်မက အင်္ဂလန်ရောက်နေတုန်း သူက သူ့ဇာတ်ညွှန်းကို ကျွန်မကို လာပြမယ်တဲ့။ ချိန်းထားပါတယ်။ ချိန်းတဲ့ အချိန်ရောက်တော့ ကျွန်မလည်း ကြောက်ပြီး ရင်တွေခုန်နေပါတယ်။ ချာလီချက်ပလင်ဆိုတာ နည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လားရှင်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကျွန်မ အသည်းစွဲ ဇာတ်လိုက်ကြီး မဟုတ်လား။ ငယ်ငယ်တုန်းက သူ့ကားတွေကို ကြည့်ပြီး ကျွန်မရဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဘဝကို ဖြေဖျောက်ခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ကျွန်မ အထင်လည်း ကြီးတယ်၊ လန့်လည်း လန့်တယ်။

တံခါးဝက ခေါင်းလောင်းသံ ကြားရော၊ ကျွန်မဟာ တွန့်နေကြတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို သပ်ရပ်အောင် ပြင်ပြီး ကြိုနေပါတယ်။ ဝင်လည်း လာရော လက်ထဲမှာ နေဦးပွင့်တဲ့ ပန်းတွေကို စည်းထားတဲ့ ပန်းစည်းကြီးကို ကိုင်လို့ ရှင်။ ဒါကလေးဟာ ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ ကိစ္စကလေး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဂရုတစိုက် အမှတ်တရတလေးတစား ယူလာတာကလေးကို ကြည့်ပြီး ကျွန်မမှာ အနေရအထိုင်ရ သက်

သာသွားပြီး သူ့ကို ပိုပြီး လေးစားသွားပါတယ်။ ပန်းစည်းကလေးတစ်စည်းဟာ သူနဲ့ ကျွန်မကြားမှာ ပေါင်းကူးပေးလိုက်တဲ့ အရာကလေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မဆိုလိုချင်တာက ကျွန်မတို့ မှာ ညှို့ဓာတ်ရှိချင်ရင် ရိုးသားမှုရှိရမယ်၊ ကြင်နာမှုရှိရမယ်၊ လှိုက်လှဲမှုရှိရမယ်။

ဟန်ပန်ရည်မွန်မှု

ကျွန်မတို့ မိန်းမသားတွေမှာ ဟန်ပန်ရည်မွန်မှုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ညှို့ဓာတ်ဟာ ဟန်ပန်ရည်မွန်မှုအပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားလို့ ပါပဲ။ တချို့ ဟန်ပန်ရည်မွန်မှုမရှိတဲ့ လူတွေကို ကျွန်မတွေ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းချင်ကောင်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ညှို့ဓာတ် လုံးဝမရှိပါဘူး။ လူတွေကို ဆွဲဆောင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဘူး။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ တော့ လူတွေမှာ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ကို သိပ်ဂရုမစိုက်ကြတော့ပါဘူး။ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ဟာ ခေတ်မမီတော့ဘူး။ ရှေးဆန်းနေပြီလို့ ထင်ကြပါတယ်။ သူတို့ က ခပ်ရိုင်းရိုင်း ခပ်ကြမ်းကြမ်းပဲ ဆက်ဆံကြပါတယ်။ ကျွန်မအဖို့ တော့ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အကဲခတ်ရင် သူ့မှာ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာကို ကြည့်ပြီး ဒီလူရဲ့ တန်ဖိုးကို ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်များကို ကြည့်ရတာ ကျက်သရေလည်း ရှိတယ်။ စိတ်လည်း အေးချမ်းတယ်။ သူနဲ့ တွေ့တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မုဒိတာစိတ်ဟာ အလိုလို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဝင်ရောက်လာတတ်တယ်။ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ရှိတဲ့ သူများ ဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးနဲ့ မဆို ဝင်ဆံ့နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နေရာကိုပဲ ရောက်ရောက် အပေါင်းအသင်းများ တတ်ပါတယ်။ လူချစ်

လူခင် များ တတ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မိခင်များ ဟာ သားသမီးများကို ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ရှိ လာအောင်သင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ရှိလာအောင် သင် ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနေရာဟာ ကိုယ့်အိမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ကလေးတွေကို ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ရှိလာအောင် သင်ပေးနိုင်ရင် သားသ မီးများ ကြီးပြင်းလာတဲ့ အခါမှာ လူတော်လူကောင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါ တယ်။ ပွဲလယ်တင့်နိုင်ပါတယ်။

ရည်မွန်တဲ့ ဟန်ပန်ကို ပြင်နိုင်ဖို့ အတွက် နေ့စဉ် လူတိုင်းမှာ အခွင့် အရေးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ လူစိမ်းတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင် သို့မ ဟုတ် ဧည့်ခံပွဲတွေ၊ မင်္ဂလာပွဲတွေကို တက်ရင် အဲဒီနေရာတွေဟာ ရည်မွ န်တဲ့ ဟန်ပန်ကို ပြနိုင်တဲ့ နေရာတွေပါပဲ။ ဧည့်ခံပွဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တ ခ်ယောက် တွေ့ကြလို့ ကြားလူက မိတ်ဆက်ပေးပြီး စကားစရာမရဘဲ ကြောင်တောင်တောင်ကြီး ဖြစ်နေတာမျိုးတွေဟာ တော်တော်ခွကျပါတ ယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး သက်သောင့်သက်သာရှိသွားအောင် မာကြောင်း၊ သာကြောင်းက အစ စကားကလေး တစ်ခွန်း၊ နှစ်ခွန်းပြောပြီး သူ့အကြောင်းကို ကိုယ်စိတ်ဝင်စားအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် ရည်မွန် တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

*

အချစ်အကြောင်း

အသံနှင့်

အမူအရာ

ချာလီချက်ပလင်နဲ့ ပထမဆုံး တွေ့ကြတော့ ချာလီချက်ပလင်က ကျွန်မကို ကြည့်ပြီး လက်နက်ရုံတစ်ရုံနဲ့ မီးတော်တစ်လုံးကြားမှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်မှာ ပေါ့။ ဒီထက်ပိုပြီး မျှော်လင့်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲလို့ မှတ်ချက်ချပါတယ်။ ကျွန်မတော်တော်စိတ်ပျက်သွားတယ်။ ဘယ်နှယ်ရှင်၊ ကမ္ဘာကျော် ဒါရိုက်တာကြီး မင်းသားကြီး၊ အနုပညာရှင်ကြီးတစ်ယောက်ဆီက ဒီလို မှတ်ချက်မျိုးကို ကြားလိုက်တော့ စိတ်မပျက်ဘဲ နေပါ့မလား။ ရုပ်ရှင်စရိုက်တော့ ကျွန်မက အသံကို သိပ်ပြီး သတိထားတာကိုး။ ဒီတော့ ချာလီချက်ပလင်ကလည်း ကျွန်မအသံကို ပြောတာဖြစ်မှာ ပဲဆိုပြီး တော်တော်ကို စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။ နောက်တော့မှ ချာလီချက်ပလင်ဟာ ကျွန်မအသံကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ ကျွန်မရဲ့ မဟုတ်မခံစိတ်ကို ပြောတာမှန်း သိပြီး စိတ်အေးသွားတော့တယ်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မဟာ အသံကို တော်တော်သတိထားပါတယ်။ အသံဟာ ကျွန်မတို့ လုပ်ငန်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းက ပါနေတာကိုး။ ပျော်ပွဲစားရုံမှာ ထိုင်နေတုန်း၊ ဒါမှ မဟုတ်ဘဲ ဘတ်စ်ကားစီးလာတုန်းမှာ တခြားသော အသံတွေနဲ့ မတူ ထူးခြား

တဲ့ အသံမျိုးကို ရှင်တို့ လည်း ကြားဖူးကောင်း ကြားဖူးကြမှာ ပါပဲ။ အသံက ကျယ်ကျယ်စူးစူးရယ်လေ။ အဲဒီလို သာယာနာပျော်ဖွယ်မရှိတဲ့ အသံမျိုးကို ကြားလိုက်တော့မှ အသံဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ သိလာတတ်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ လူဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အသံကို သိပ်သတိမထားမိပေမယ့် မကောင်းတဲ့ အသံကို ချက်ချင်း သတိထားမိတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။

ကိုယ့်အသံကို နားထောင်ကြည့်ဖို့ အလွယ်ဆုံးနည်းတစ်ခုကတော့ မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကို ရှင့်နှာခေါင်းတည့်တည့်မှာ ဖွင့်လှစ်ပြီး အသံထွက်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ ပဲ့တင်ပြန် လာပြီး ရှင့်နားထဲကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျရင် ကိုယ့်အသံကို သူများ နားမှာ ဘယ်လိုကြားသလဲဆိုတာကိုလည်း သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကက်ဆက်ရီကော်ဒါမှာ သွင်းပြီး ဖွင့်နားထောင်ရင်လည်း သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှင်ဟာ ကိုယ့်အသံကို မမှတ်မိလောက်အောင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ အမှတ်တမဲ့ စကားပြောနေတုန်းမှာ ကက်ဆက်ကို အသာဖွင့်ပြီး ဖမ်းထားရင် ကောင်းပါတယ်။ ရှင့်အသံထွက်၊ ရှင့်လေယူလေသိမ်းတို့ ကို ကြားလာရပါလိမ့်မယ်။ ရှင်ဟာ စကားပြောတာ မြန်လွန်းနေသလား၊ တင်နေသလား၊ ထပ်နေသလားဆိုတာတွေကို သိလာရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မ ရုပ်ရှင်စရိုက်တုန်းကဆိုရင် ကျွန်မဟာ အသံကို နှိမ့်နှိမ့်ပြီး ပြောရပါတယ်။ ကျွန်မအသံက ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ခပ်စူးစူးဆိုတော့ တခြားသူမပြောနဲ့ ကိုယ့်နားထဲမှာ တောင် နားဝင်မချို့ချင်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မလည်း ကိုယ့်အသံကိုတောင် မုန်းလာတယ်။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှ ဖြစ်မယ်လို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မ စကားပြောတဲ့ အသံကို နှိမ့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ရိုက်တော့ အသံကို

ပိုပြီးတောင် တိုးရပါသေးတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ရယ်တော့ ကျွန်မလည်း မပြောတတ်ဘူး။ တိုးတိတ်တဲ့ အသံဟာ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံထက် နားထောင်ကောင်းတာ အမှန်ပါပဲ ။ တိုးတိတ်တဲ့ အသံဟာ လူအများကို ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်၊ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုပ်မြင်သံကြားဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ရှင်ဖြစ်ဖြစ် ကြည့်နေတယ်ဆိုပါတော့။ ဇာတ်ကားထဲမှာ လူနှစ်ယောက် ငြင်းခုံစကားပြောနေကြရာမှာ တစ်ယောက်က အော်ကျယ်အော်ကျယ်ပြောနေပြီး ကျန်တစ်ယောက်က တိုးတိုးသက်သက်သာ ပြောနေတယ်ဆိုရင် ရှင်ဟာ တိုးတိုးသက်သာပြောတဲ့ သူရဲ့ ဘက်ကို အလိုလို တိမ်းညွတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အော်ကျယ်ဟစ်ကျယ်ပြောနေတဲ့ သူနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ သဘောတူသည် ဖြစ်စေ၊ အချက်အလက်မှန်သည် ဖြစ်စေ သူ့ဘက်ကို မတိမ်းမညွတ်ဘဲ တိုးတိုးသက်သာပြောတဲ့ လူရဲ့ ဘက်မှာ ရောက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှင်ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ အငြင်းအခုံဖြစ်ပြီး စိတ်တိုလာလို့ အော်ကြီးဟစ်ကျယ်နဲ့ ငြင်းခုံတော့မယ်ကြံရင် ဒီအချက်ကလေးကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်က အေးအေးဆေးဆေး၊ တိုးတိုးသက်သာနဲ့ ငြင်းခုံရင် ဘေးကလူဟာ ကိုယ့်ဘက်ကို တိမ်းညွတ်လာတတ်ပါတယ်။ တိုးတိတ်တဲ့ စကားပြောသံဟာ ကိုယ့်အဖို့ အလွန်ကောင်းတဲ့ မဟာမိတ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်မဟာ စိတ်ဆူတဲ့ နေပယ်ကျွန်းသူဆိုတော့ ခပ်တိုးတိုးပြောဖို့ အလွန်အရေးကြီးပြီး ဂရုတစိုက်လည်း လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ ကျွန်မ ဒေါသထွက်လာရင် ကျွန်မအသံဟာ သူများ နားထဲမှာ နားဝင်ချို့ဖို့ မပြောနဲ့ ၊ ကိုယ့်နားထဲမှာ တောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကိုးလိုးကန့်လန့် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မစိတ်ကို ကျွန်မထိန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။ လုံးဝအောင်မြင်မှု မရသေးခင်မှာ တော့ အနည်းဆုံး အ

သံကို တိုးတိုးသက်သာပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်နေတုန်းပါပဲ။

ခပ်စောစောက စကားကို ပြန်ဆက်ရဦးမယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်အောင်၊ စွဲလမ်းအောင် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းအောင် လုပ်ချင်ရင် ချမ်းလို့ ခေါ်တဲ့ ညို့ဓာတ်တစ်ခုရှိရုံနဲ့ လည်း မပြီးသေးပါဘူး။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ လှုပ်ရှားမှုတို့ လည်း ပြေပြစ်လှပအောင် လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ဟန်အမူအရာမျိုးဟာ ကိုယ်တိုင်ရေးထိုးတဲ့ လက်မှတ်လိုပဲ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သွားလို့ ကျက်သရေရှိပြီး လုပ်သွားရင် လူတော်တော်များများကိုလည်း ဖမ်းစားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း လေးနက်စေပါတယ်။ ရှင့်အမူအရာတွေ၊ ဟန်ပန်တွေကို တမင်တကာ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ပြောင်းပစ်ဖို့ ကျွန်မ မတိုက်တွန်းလိုသော်လည်း အခါအခွင့်ကြုံလာတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာကို လူတိုင်းက စွဲလမ်းအောင်တော့ ကြိုးစားသင့်တယ်လို့ ကျွန်မ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

သူတို့ ယောက်ျားတွေနှင့်

အချစ်

လူတော်တော်များများကပဲ အတိတ်က ကျွန်မတွေ့ဖူးတဲ့ ယောက်ျားတွေအကြောင်းကို မေးလေ့ရှိကြတယ်။ ဂရိဂိုရီပက်နဲ့ ရုပ်ရှင်ရိုက်ရတာ ဘယ်လိုလဲ၊ ပေါလ်နယူးမင်းဟာ တကယ်ပဲ ချောသလား၊ ဖရင့်ဆီနာထရားနဲ့ မာလွန်ဘရန်ဒိုတို့ ကရော ဘယ့်နှယ်လဲ။ ချောရဲ့ လား စသဖြင့် မကြာခဏမေးကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ အမျိုးသမီးတွေပါပဲ။ သူတို့ အနေနဲ့ ကြည့်ရင် ကျွန်မဟာ ကမ္ဘာမှာ အချောဆုံး၊ စွဲလမ်းစရာအကောင်းဆုံး ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသားတွေနဲ့ တွဲခဲ့ရတဲ့ အတွက် ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်ကြဟန်တူပါရဲ့ ။ တကယ်တော့ သူတို့ မျှော်မှန်းတဲ့

ယောက်ျားတွေ၊ သူတို့ စွဲလမ်းကြတဲ့ ယောက်ျားတွေဟာ ကျွန်မမိတ်ဆွေ
တွေ၊ ကျွန်မရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်နေတာကိုး။ ကံကောင်းတယ်
လို့ ကျွန်မကို ထင်ကြပေမပေါ့။

ကဲ ဒီလိုဆိုရင် သူတို့ တစ်တွေ ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေ
လဲဆိုတာကို ကျွန်မ ပြောပြပါမယ်။ ကိုယ့်ယောက်ျား၊ ကိုယ့်ရည်းစား၊ ဒါ
မှ မဟုတ် ကိုယ့်အဖေကို မျက်စိမှိတ်ပြီး မြင်အောင် ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။
အမှန်ကတော့ သိပ်မထူးလှပါဘူး။ ကမ္ဘာကျော်မင်းသားကြီးတွေနဲ့ အလုပ်
အတူလုပ်ရတာဟာ သာမန်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အတူလုပ်ရသလိုပါပဲ။ ထို
နည်းလည်းကောင်းပါပဲ။ သူတို့ နဲ့ တစ်နေကုန် တစ်နေခန်း အလုပ်လုပ်
ရတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကလည်း မော၊ စိတ်တိုတဲ့ အခါလည်း ရှိတော့
စွဲလမ်းတာတို့၊ နှစ်သက်သာတို့၊ ကြည်နူးတာတို့ ဟာ ဘယ်ရောက်ကုန်
မှန်းတောင် မသိတော့ပါဘူး။

တစ်ခါတလေတော့လည်း ပျော်သလိုပေါ့။ တစ်ခါတလေကျတော့လ
ည်း စိတ်ကုန်လိုက်တာ မပြောပါနဲ့ တော့။ တချို့ကျတော့လည်း အလုပ်
လုပ်ကိုင်ရင်းနဲ့ တစ်သက်လုံး မိတ်ရင်းဆွေချာကြီးတွေ ဖြစ်သွားကြပါ
တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း နောက်တစ်ခါ မဆုံပါရစေနဲ့ လို့ တောင် ဆု
တောင်းမိပါတယ်။ စောစောတုန်းက ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေမှာ စည်း
ကမ်းရှိဖို့ ကျွန်မ ပြောခဲ့ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ပရိသတ်အမြင်မှာ
တကယ်ထင်အောင် ကိုယ်နဲ့ ဘာမှ မဆိုင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို
နမ်းရှုပ်ပွေ့ဖက်ရတာဟာ စည်းကမ်းရှိမှ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မနဲ့ အတူ အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသားတွေဟာ ရှင်တို့ လုပ်
ဖော်ကိုင်ဖက်တွေလို သာမန်ပါပဲလို့ ဆိုလိုက်တဲ့ အတွက် သူတို့ တစ်
တွေရဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားမှု၊ အနုပညာ၊ အရည်အချင်းထူးချွန်မှုတို့ ကို

ဘေးချိတ်ပြီး လက်လွတ်စပယ် ပြောလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပြောရရင်တော့ သူတို့ တစ်တွေနဲ့ အလုပ်အတူ လုပ်ခွင့်ရတဲ့ အတွက်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်ရတဲ့ အတွက် ကျွန်မဟာ ကျေလည်း ကျေနပ်တယ်၊ ဂုဏ်လည်း ယူပါတယ်။ ကျွန်မသဘောကျတဲ့ ယောက်ျားတွေ ထဲမှာ ကလပ်ဂေဗယ်၊ ဖရင့်ဆီနားထရား၊ မာလွန်ဘရန်ဒို၊ မာစယ်လို၊ မာစထရီယန်နို၊ ဂရီဂိုရီပက်၊ ရစ်ချတ်ဘာတန်၊ ပေါလ်နယူးမင်း၊ ထရီဗာဟောင်းဝါဒ်၊ ဝီလျံဟိုးလ်ဒင်း၊ အိုမာရှရစ်စသူတို့ ပါပါတယ်။ ဒါက ကျွန်မခေါင်းထဲမှာ ပထမဆုံးပေါ်လာတဲ့ နာမည်တွေကို ရေးချလိုက်တာပါ။ နောက်လည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဘာကြောင့် သူတို့ ကို စွဲလမ်းသလဲဆိုတာကိုတော့ အကျယ်မပြောတော့ဘဲ သူတို့ မှာ ရှိတဲ့ ကျွန်မစွဲလမ်းတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုစီလောက်ကိုပဲ ဖော်ပြလိုက်ပါမယ်။ ပေါလ်နယူးမင်းရဲ့ မျက်လုံးပြာပြာ၊ မာလွန်ဘရန်ဒိုရဲ့ စွဲမက်ဖွယ်နှုတ်ခမ်း၊ ဂရီဂိုရီပက်ရဲ့ ဖြောင့်စင်းပြီးအချိုးအစားကျတဲ့ နှာတံ၊ ရစ်ချတ်ဘာတန်ရဲ့ ချိုမြတဲ့ အသံလွင်လွင်၊ ကယ်ရီဂရန်ရဲ့ သေးသွယ်ဖြောင့်စင်းတဲ့ ကိုယ်အဆက်အပေါက်၊ မာစယ်လိုမာစထရီယန်နိုရဲ့ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဟန်၊ ဒါတွေဟာ ကျွန်မသဘောကျတဲ့ အရည်အချင်းတွေပါပဲ။

ဒါတွေကို စုပေါင်းပြီး ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ဖန်ဆင်းကြည့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးပြည့်စုံတဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို တွေ့ဖို့ ဆိုတာတော့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အားလုံး စင်းလုံးချောနေရင်လည်း လောကကြီးဟာ ပျင်းစရာကောင်းနေမှာ ပေါ့။

ဒီတော့ ကျွန်မတို့ မိန်းမတွေဟာ ချစ်သူရွေးမယ်၊ ကြင်ဘက်ရွေးတော့မယ်ဆိုရင် စောစောက ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ အရာတွေ စုပေါင်းထားတဲ့ လူမျိုးကို ရွေးလို့ မရပါဘူး။ ရှိလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီအထဲက တစ်ခုခု ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါရင် သို့မဟုတ်

တော်တော်များများ ပါရင် လုံလောက်ပြီပေါ့။ တော်ပြီပေါ့။ ဒီတော့ ငယ်
ငယ်တုန်းကတော့ ဟုတ်တာပေါ့။ ကိုယ့်ချစ်သူဟာ ဘယ်လိုချောရမယ်၊
ဘယ်လိုယောက်ျားပီသရမယ် ဆိုတာတွေကို တွေးခဲ့တာပေါ့။ စိတ်ကူး
ယဉ်ခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ငယ်ငယ် အပျိုပေါက် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တဲ့ အ
ရွယ်က စိတ်ကူးပါ။ ရင့်ကျက်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဒါတွေကို သိပ်မစဉ်း
စားကြတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ယူမယ့် ယောက်ျားဟာ ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်
ရဲ့ လား၊ ကိုယ်ကရော သူ့ကို တကယ်ချစ်ရဲ့ လား၊ ဒါကိုသာ
အဓိကထားပြီး စဉ်းစားရမှာ ပေါ့။

အချစ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ ဘယ်လိုသဘောထားရှိတယ် ဆိုတာ
ကလေးကို မပြောခင် ကျွန်မ အတွေ့အကြုံကလေးကို ပြောချင်ပါသေး
တယ်။ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ချစ်သူနှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကို တစ်
ယောက် အသက်လောက်ချစ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်
နဲ့ တူနှစ်ကိုယ် တဲအိုပျက်မှာ နေရ နေရ၊ ရွှေဘုံပေါ်မှာ စံရစ်ရဆိုတာမျိုး
ပေါ့လေ။ နှစ်ယောက်လက်ထပ်ပြီးတဲ့ နောက် ဘဝကို ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်း
ကန်ခဲ့ကြတယ်။ လက်တွဲခဲ့ကြတယ်။ ဟော၊ နည်းနည်း အိမ်ထောင်သ
က်ရပြီးတော့ အောင်မြင်သွားကြတယ်။ သူတို့ မျှော်မှန်းတဲ့ ပန်းတိုင်ကို
ရောက်သွားရတယ်။ အဲဒီလိုလည်း ဖြစ်လာရော တစ်ယောက်ကို တစ်
ယောက် မချစ်ကြတော့ဘဲ ဖြစ်သွားကြတယ်။ အချစ်တွေ ကုန်သွားကြ
တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ဆင်းရဲတုန်းကတော့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကြင်ကြ
င်နာနာပဲ မဟုတ်လား။ အောင်မြင်လာတော့မှ ဘယ်လိုဖြစ်သွားကြတာ
လဲလို့ မေးကြလိမ့်မယ်။ ဒါမျိုးကိုလည်း မကြာခဏ တွေ့ဖူးကြလိမ့်မယ်။
ဒီတော့ ပြောကြတယ်။ ချမ်းသာတဲ့ ဒဏ်ကို မခံနိုင်လို့ ၊ အောင်မြင်မှုကို
မကိုင်တွယ်တတ်လို့ ၊ ဒါမှ မဟုတ်တစ်ယောက်ယောက်က ဒါမျိုးနဲ့ ထို
က်တန်ခြင်းမရှိလို့ စသဖြင့် ပြောတတ်ကြတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒီလိုမြ

င်တယ်လေ။ လူနှစ်ယောက် တောင်ပေါ်ကို တက်သွားကြတယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲ တစ်ယောက်လက်ကို တစ်ယောက်တွဲလို့ ၊ တစ်ယောက်အခက်အခဲကို တစ်ယောက်ဖေးမပြီး ခေါ်လို့ ၊ ကြင်နာယုယလို့ ၊ သူတို့ နှစ်ယောက်မှာ အနာဂတ်ရှိတယ်လေ၊ မျှော်မှန်းချက်ရှိတယ်လေ။ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုပဲ လှမ်းကြည့်ပြီး အဲဒီပန်းတိုင်ကိုပဲ ရောက်အောင် အားခဲတက်နေကြတယ်။ တောင်ထိပ်ပန်းတိုင် ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့ မှ ရည်မှန်းချက်ပြည့်သွားပြီ။ ဘယ်ကို သွားရမယ်ဆိုတာ မသိကြတော့ဘူး။ ။ မျှော်ကြည့်စရာ အနာဂတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီတင် သူတို့ နှစ်ယောက်ဟာ စောစောက ပန်းတိုင်ဆီကို မျှော်ကြည့်နေရာက သူတို့ အချင်းချင်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ပြန်ကြည့်လိုက်ကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စောစောက ဝင်ခဲ့တဲ့ အချစ်တွေ ကုန်သွားပြီး အပြစ်တွေကို မြင်လာကြတယ်။ စောစောတုန်းကတော့ သူတို့ တစ်ဦးစီကို စစ်ဆေးမကြည့်နိုင်ဘူး။ ရှေ့က ပန်းတိုင်ကို အားခဲပြီး တက်နေကြတာကိုး။ ခုမှ သူတို့ နှစ်ဦး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပြန်လှန်စစ်ဆေး ဝေဖန်ကြည့်နိုင်တော့တာကိုး။

ကျွန်မသဘောပြောရရင်တော့ အချစ်ဆိုတဲ့ အရာဟာ သိပ်ပြီး အစစ်ဆေးခံ၊ အစမ်းသပ်ခံ၊ အဝေဖန်ခံတဲ့ အရာ မဟုတ်ဘူး လို့ ထင်တယ်လေ။ အချစ်ကို အမြဲတမ်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးနေရင်၊ မှတ်ကျောက်တင်နေရင်၊ နှိုင်းယှဉ်ဝေဖန်နေရင်၊ အလင်းရောင်ထဲမှာ အမြဲထုတ်၊ ထောင်ကြည့်နေရင် အချစ်ဓာတ်ဟာ အားနည်းပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတတ်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ ဟာ ဒီခေတ်မှာ အချစ်ကို အမြဲတမ်း ချိန်ဆကြည့်နေကြပါတယ်။ ချိန်တွယ်ကြည့်နေကြပါတယ်။ သူက ငါ့ကို တကယ်မှ ချစ်ရဲ့ လား၊ ငါ့ကို ခြွင်းချက်မရှိ ချစ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့ လား၊ ငါ့ကို အလိုလိုက်ရဲ့ လား။ ငါ့အကြိုက်ကို

ဆောင်ရဲလား၊ ငါ့ကို အထောက်အကူမှ ဖြစ်ရဲ့ လား၊
ငါ့မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကို လေးစားမှုရှိရဲ့ လား စသဖြင့် လား
ပေါင်းများစွာနဲ့ အချစ်ကို စစ်ဆေးကြည့်နေတတ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသ
မီးမဂ္ဂဇင်းတွေကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဒီလိုကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမေး
အဖြေတွေ တစ်ပြိုင်တစ်ခေါင်းကြီး တွေ့နေရပါတယ်။ သူတို့ ကို ကြည့်ရ
တာ ‘ချစ်ပြိုင်ပွဲကြီး’ ဝင်နေသလိုလို၊ ဒီနှစ်မှာ အချစ်အကယ်ဒမီဆုကြီး
ဆွတ်ခူးဖို့ ကြိုးစားနေကြသလိုလို ဖြစ်ပါတယ်။

အချစ်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စ၊ တစ်ဦးချင်းကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစကားကို
ပြောရတာက ကျွန်မမှာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အချစ်ရေးရာ
တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြဲတမ်း ကျွန်မမှာ အစစ်ဆေးခံနေရပါတယ်။ ကျ
ွန်မကိုယ်တိုင်က ပြန်လှန်စစ်ဆေးတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သတင်းစာ
တွေက ကျွန်မရဲ့ အချစ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြဲတမ်း ဝေဖန်စစ်
ဆေးနေတာတွေကို ကြားတွေ့နေရလို့ ပါ။ ကျွန်မက ကိုယ့်သီးခြား က
မ္ဘာလေးထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်နေချင်တဲ့ သူဆိုတော့ သတင်းထောက်တွေက
လာမေးတိုင်း ကျွန်မမှာ စိတ်ပျက်ရပါတယ်။ ခက်တာက ကိုယ်ကလည်း
အများ နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ရွေးမိပြီကိုး။ အများကလည်း ကိုယ့်
ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတို့ ဘာတို့ ကို စိတ်ဝင်စားကြတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ဘ
ယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မရဲ့ အိမ်ထောင်ရေး၊ အချစ်ရေး၊ မိသားစုကိစ္စတွေ
ကိုတော့ တတ်နိုင်သမျှ သီးခြားဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။ တစ်ကန့်စီထားမ
ယ်ဆိုတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့ ခုတိုင် ခိုင်မာဆဲပါပဲ။

ပစ္စည်းတစ်ခု၊ သတ္တဝါတစ်ခုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်တော့မယ်ဆိုရ
င် အဲဒီပစ္စည်းကို အရင်ဖျက်ရတယ်။ အဲဒီသတ္တဝါကို အရင်သတ်ရပါတ
ယ်။ အချစ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအချစ်ကို
အရင်သတ်ရပေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အချစ်ဟာ ဓာတ်ခွဲခန်းထဲမှာ ထည့်စ

မ်းရတဲ့ အရာမျိုး မဟုတ်ဘူး ။ အချစ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် ရှင်သန်တဲ့ အရာ။ အချစ်ဟာ တောပန်းရိုင်းတစ်ပွင့်၊ လှလှလေးကြည့်နေရတဲ့ ရိုးတံရှည်ရှည်နဲ့ နှင်းဆီပွင့် မဟုတ်ဘူး ။

အချစ်၏

သရုပ်သကန်

အချစ်ကို တွေ့ချင်ရင် ကိုယ်ကလည်း အချစ်ကို ရှာတတ်ရတယ်။ ရဲတိုက်ကြီးထဲက မင်းသမီးလေးလို တစ်ကိုယ်တော် အိမ်တွင်းပုန်း လုပ်နေလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ လူက ကျုံးကို တူးပြီး အုတ်နံရံကြီးကို ကျော်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ကလည်း တံတားခင်းပြီး လှေကားထောင်ပေးရတယ်။

အမှန်ကတော့ မာနဟာ အချစ်ရဲ့ ရန်သူပဲ။ မာနဟာ နှလုံးသားကို တံခါးပိတ်သော့ခတ်ထားလေ့ရှိတယ်။ အချစ်ကို ကစားစရာလို့ သဘောထားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်အဖို့ ရှုံးပြီလို့ အောက်မေ့လိုက်ပေတော့။ တစ်ခါတလေကျတော့ မာနကြောင့် ကိုယ်က အနိုင်ယူချင်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်တယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အဆင်မပြေဘူးဆိုပါတော့။ သူက ကိုယ့်ကို စွန့်ပြီး နောက်တစ်ယောက်နဲ့ ဘာလိုလိုဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ်က ငါကပဲ အလံထူပြလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ သဘော အချစ်ကို ပေါ့ပေါ့ထားပြီး နောက်တစ်ယောက်နဲ့ တွဲပြလိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ ကိုယ်ရှုံးပြီလို့ သာ အောက်မေ့လိုက်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီလိုကိစ္စမျိုး တွေ့တဲ့ အခါမှာ တိတ်တိတ်နေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ရှိပါသေးတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ လည်း ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ သဘောကွဲလွဲလို့ စကားများကြတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်က မာနနဲ့ ဆိုတော့ ကျ

ယ်ကျယ်မာမာ ပြောလိုက်မိတယ်။ စကားလုံးတွေကလည်း ရင့်ရင့်သီး
သီးဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ရှင့်အသံဟာ အလွန်နားဝင်ဆိုး
နေတာကို နောင်မှာ ပြန်တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့မှ နောင်တရနေလို့
လည်း နောက်ကျသွားပြီလေ။ ကိုယ့်ချစ်သူကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ
နာကြည်းခါးသီးသွားပြီပေါ့။

အရွယ်ရောက်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ အချစ်ဟာ
ပန်းခင်းတဲ့ လမ်း မဟုတ်ဘူး ။ အချစ်မှာ အကွေ့အကောက်တွေ၊ သော
ကတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို
သိလာဖို့ ၊ လက်ခံလာဖို့ ကလည်း အချိန်တော့ ယူရလိမ့်မယ်။ တချို့လူင
ယ်၊ လုံမငယ်များကျတော့ ချစ်လိုက်ကြတာ အသည်းအသန်ပဲ။ အဲ၊ အသ
ည်းအသန် ချစ်ရာကနေပြီး အမုန်းကြီး မုန်းသွားတာတွေကိုလည်း ကျွန်
မ တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာလို့ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျ
က်လာတဲ့ အခါမှာ တော့ တိမ်တိုက်တိုင်းဟာ မုန်တိုင်းကို သယ်လာတာ
တော့ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ သဘောကွဲလွဲတိုင်း၊
အဆင်မပြေတိုင်းလည်း မုန်းကြလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ တချို့ပြဿနာတွေကို
ဆွေးနွေးဖြေရှင်းရမယ်။ တချို့ကိုလည်း ငြင်းခုံကြမယ်။ တချို့ကိုလည်း
မေ့ပျောက် ခွင့်လွှတ်လိုက်ကြရမှာ ပါပဲ။

သဘောကွဲလွဲတိုင်း၊ ရန်ဖြစ်တိုင်းလည်း အချစ်မပြယ်နိုင်ပါဘူး။
တချို့များကျတော့ ရန်ဖြစ်ပြီးမှ ပိုလို့ တောင် ချစ်ကြင်နာလာကြတာ
တွေကိုတောင် တွေ့ရပါသေးတယ်။

ရှင်ဟာ ချစ်ပွဲဝင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေကို
ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကြင်နာတာကလေးတွေ၊ စွဲမက်စရာကောင်းတာ
လေးတွေဟာ အချစ်ရဲ့ အမြုတေတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားကြီးကြီးကျ

ယ်ကျယ် ဥပမာတွေကို ထားပါတော့။ ရှင်ချစ်သူရဲ့ အင်္ကျီပေါ်မှာ ကျနေတဲ့ ဆံပင်ကလေးကို ဖယ်ပေးလိုက်တာ စတဲ့ အပြုအမူကလေးတွေဟာ ကြင်နာယုယမှုကို ပြသတဲ့ အမူအရာကလေးတွေပါ။ ဒီအမူအရာလေးတွေ၊ ဟန်ပန်ကလေးတွေကို အထင်သေးလို့ မရပါဘူး။ အချစ်မှာ အဲဒီလို အသေးအဖွဲ ကြင်နာယုယမှုလေးတွေဟာ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ စောစောပိုင်းတုန်းက ရေမွှေးအကြောင်းကို ပြောခဲ့တုန်းက “အချစ်နဲ့ ရေမွှေးကို သိမ်းဆည်းမထားရဘူး” လို့ ကျွန်မပြောခဲ့တာကို မှတ်မိကောင်း မှတ်မိလိမ့်ဦးမယ် ထင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ခုလည်း ဒီစကားကိုပဲ ထပ်ပြီး ပြောပါရစေ။ ရေမွှေးကို သိမ်းထားရင် အနံ့ပြယ်ပြီး ခန်းခြောက်သွားပါတယ်။ အချစ်ကိုလည်း သိမ်းဆည်းထားရင် ကုန်ခန်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဘယ်နေ့ဘယ်အချိန်ကျမှ ကိုယ့်အချစ်ကိုပြလိုက်မယ်လို့ စုဆောင်းမထားပါနဲ့ ။ အချစ်ကို အခွင့်ကြိုတိုင်း ပြသနိုင်သမျှ ပြဖို့ လိုပါတယ်။

အချစ်မှာ

အကြင်နာ

ရုရှားစာရေးဆရာကြီး တော်လ်စတိုင်းရဲ့ နာမည်ကျော် စကားတစ်ခွန်းကို ရှင်တို့ ကြားဖူးကြမလား မသိဘူး။ ‘ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်တို့ သည် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း မရှိသော အိမ်ထောင်တို့ ကား သူနည်းနှင့် သူ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း ကင်းလျက်ရှိကြသည်’ လို့ တော်လ်စတိုင်းက တစ်ခါက ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ အိမ်ထောင်တွေ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေမှာ တူညီချက်တစ်ခု ရှိကြပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ကြင်နာမှုပါပဲ။ ကြင်နာမှုဟာ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ အပေါ်မှာ သာ ရှိသင့်

တယ်။ သူတို့ နဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ သာ ရှိအပ်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ တချို့က ထင်ကြပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ရဲရင့်မှုတို့ ၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုတို့လို စိတ်ကူးယဉ်စရာကောင်းတဲ့ အရည်အချင်း တစ်ရပ် မဟုတ်သည့်တိုင် ကြင်နာမှုဟာလူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်မှာ ပေါ် ပေါက်နေတဲ့ အဖုအထစ်တွေ၊ အစွန်းအထင်းတွေကို ချောမောပြေပျောက်စေတာကတော့ အမှန်ပါပဲ။

ကြင်နာမှုကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖော်ပြလို့ ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တိတ်တိတ်နေပြလိုက်ရုံနဲ့ ကြင်နာမှုကို ဖော်ပြလို့ ရပါတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ရှင့်ချစ်သူဟာ တစ်နေ့တည်းမှာ ပစ္စည်းငါး ခုလောက်ကို ဟိုမေ့ ဒီမေ့ ထားပစ်ခဲ့ရင် စိတ်ထဲမှာ ကသိကအောက် ဖြစ် တာတော့ အမှန်ပဲ။ သူ့မှာ အလုပ်များ လို့ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ အလုပ် ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ သောကရောက်နေလို့ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ဒါ ပေမဲ့ ဒါကို ရှင့်အနေနဲ့ စိတ်ဆိုးလို့ ၊ စိတ်ကောက်လို့ ၊ မြည်တွန်တောက် တီးလို့ ဖြစ်မလား။ မြည်တွန်တောက်တီးရုံနဲ့ ရော ပြဿနာဟာ ပြေလည်သွားမှာ တဲ့ လား။ ကိုယ်မြည်တွန်တောက်တီးရင် သူကလည်း စိတ် တိုတိုနဲ့ ပြန်ပြီးပြောလို့ နင်ပဲဆဖြစ်ကြရင် နှစ်ယောက်စလုံးပဲ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြရမယ် မဟုတ်လား။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ်က ကြင်ကြင် နာနာ ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျနဲ့ ပြောရင် သူလည်း စိတ်ချမ်းသာရာ ရမယ်။ ရှင်လည်း စိတ်ချမ်းသာရာရမယ်။ သူကလည်း ဪ၊ ကိုယ့်ချစ်သူဟာ အလိုက်သိရှာပေးသားပဲလို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ကျေနပ်မှုရမယ်၊ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးတွေမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်အပြန်အလှန် ခွင့်လွှတ်ကြတာဟာဖြင့်ရင် အချစ်ကို ပိုပြီး ရှင်သန်လာစေပါတယ်။ ကြီးကျယ်လေးနက်တဲ့ ပြဿနာကြီးတွေကို ကျွန်မ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေကိုတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ ရ

င်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ ပြဿနာကလေးတွေ၊ ရိုးရိုးသားသား မှားတာကလေးတွေကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ရမှာ ပါပဲ။ လူတိုင်းမှာ ဒါမျိုးတွေရှိတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။

ကြင်နာမှုကလေးတွေဟာ အချစ်ဆိုတဲ့ အင်္ဂါတေထဲမှာ သဲပွင့်ကလေးတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မကွဲကွာအောင် ဖွဲ့နှောင်စည်းလုံးပေးပါတယ်။

အချစ်နှင့်

လွတ်လပ်မှု

အချစ်ဟာ လွတ်လပ်ရမယ်၊ ဆိုလိုတာက ချစ်သူတစ်ယောက်ကို ရွေးတဲ့ နေရာမှာ လွတ်လပ်စွာ အနှောင်အဖွဲ့ မပါဘဲနဲ့ ချစ်နိုင်ရမယ်။ သူက ဘာကြီးမို့ ချစ်တာ၊ သူများ တိုက်တွန်းလို့ ချစ်တာစတဲ့ ပယောဂတွေ မပါစေရဘူး။ ဒီလို ပါလာတာနဲ့ ရှင့်အချစ်ဟာလည်း တကယ့်အချစ်စစ်အချစ်မှန် မဟုတ်တော့ဘူး။ အချစ်ဟာ လွတ်လပ်ရမယ်လို့ ပြောတာကတော့ လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ကျတော့ အင်မတန်ခက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အချစ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုမှာ အခက်ခဲဆုံးကတော့ အချစ်ကို အခြားသူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ခွဲဝေပေးတာ၊ တစ်နည်းပြောရရင် တခြားတစ်ယောက်ကိုလည်း ချစ်ခွင့်ပေးတာဟာ အခက်ဆုံးပါပဲ။ ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ကိုယ်ထင်ရာစိုင်းရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မဆိုလိုတာက ချစ်သူကို ထိုက်သင့်တဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဥပမာတစ်ခု ကျွန်မ ပြပါမယ်။ 'ကို' နဲ့ 'မ' တို့ စုံတွဲဆိုပါစို့။ သူတို့ နှစ်ယောက် ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုကို အတူသွားကြတယ်။ ဟိုရောက်တော့ 'ကို'က အပေါင်းအသင်းတွေ့တာနဲ့ သောက်ဖြစ်စားဖြစ်တယ်။ နည်းနည်းများ

လာတဲ့ အခါကျတော့ 'မ' ဟာ မျက်နှာညှိလာတယ်။ 'ကို' က အရက်မူး
လာရင် နည်းနည်းလေး စကားများ လာတတ်တော့ 'မ'က လိုက်ပြီးဟန်
တယ်။ ကြာတော့ 'မ' လည်း စိတ်မရှည်နိုင်တော့ဘဲ 'ကို' ကို လူတွေရှေ့
မှာ လက်မောင်းဆွဲခေါ် လာပြီး သဟောကံသဟဲလုပ်တယ်။ အိမ်ရောက်
တော့လည်း စိတ်ကောက်ပြီး စကားမပြောဘဲ နေလိုက်တယ်။ နောက်
တစ်နေ့မနက် 'ကို' အရက်နာကျတာကို မြင်ရတော့ ဝမ်းသာနေတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဟာ လူပုံအလယ်မှာ ကိုယ့်ယောက်ျားတွေ
ကို မကျေနပ်တာတို့ ၊ စိတ်တိုင်းမကျတာတို့ ကို တွေ့တတ်ပါတယ်။ ကျွန်
မယောက်ျား ကာလို့ပွန်တီဆိုရင် ဧည့်ခံပွဲတွေ ရောက်တာနဲ့
ခဏနေပြီးရင် တခေါ်ခေါ်နဲ့ အိပ်တတ်တော့တာပဲ။ ညားစတုန်းကတော့
ကျွန်မ သိပ်ရှက်တာပဲ။ သူ့ကို ဆူတာ၊ ကြိမ်းတာတွေ လုပ်တာပေါ့။ ဒါ
ပေမဲ့ လူဆိုတာ ကိုယ့်စရိုက်လေးနဲ့ ကိုယ် ရှိတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။
သူဟာကိုယ်မှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ်နဲ့ နေရာကတာ ဘယ်မှာ တူနိုင်ပါ့မလဲ
။ ဒီတော့ သူ့မှာ လည်း သူ့လုပ်ပိုင်ခွင့်နဲ့ သူ ရှိတာပေါ့။

ကျွန်မ ခုပြောလိုက်တာက ဥပမာကလေးတစ်ခုသာပါ။ အလားတူ
အဖြစ်အပျက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ စဉ်းစားကြ
ည့်လေ၊ ကိုယ့်ယောက်ျား၊ ကိုယ့်ချစ်သူကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ နေစေနိုင်
တဲ့ အခါမျိုး ဘယ်နှခါ ပေါ်ဖူးသလဲဆိုတာ။ တစ်ခါတလေကျတော့ ဖြစ်
တတ်တာက သမီးရည်းစားတုန်းကတော့ သူ့ရဲ့ ဒီချို့ယွင်းချက်ကလေး
တွေကိုပဲ သဘောကျနေတတ်ပြီး ညားလို့ အတန်ကြာတဲ့ အခါကျတော့
ကိုယ် သဘောကျခဲ့တဲ့ အရာတွေကို အပြစ်မြင်လာတတ်တာမျိုးတွေ
ရှိပါတယ်။

ဥပမာ- စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အတွဲပဲ ဆိုပါတော့။ ဟိုတုန်းကတော့

သူ ဒီလို အရှိန်ကလေးရပြီး ဟိုပြောသည် ပြော ပြောရင် ဒါလေးကို ချစ် စရာကောင်းနေတယ်လို့ ထင်ခဲ့မိတယ်။ ဟော၊ ညားပြီးလို့ အတန်ကြာ လာတော့ ဒါကိုပဲ အပြစ်လို့ မြင်လာပြန်ရော။

နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်ယောက်ျားက ရှင်သဘောမကျ တာမျိုးကို လုပ်မိရင် ခဏလေးရပ်ပြီး ကိုယ်ဘာဖြစ်လို့ သဘောမကျသ လဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ရှင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ တဲ့ သူ့အပြုအမူဟာ တကယ်တော့ မှားလို့ လားဆိုတာကို သေချာစွာ စ င်းစားကြည့်ပါ။ သူ့အပြုအမူဟာ ရိုးရိုးသားသား၊ အပြစ်ကင်းမဲ့တဲ့ အပြု အမူဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယော က် ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲကလေးတွေမှာ ခွင့်လွှတ်ကြတယ်ဆိုရင် နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်ချမ်းသာနိုင်ကြပါတယ်။

★

မိခင်ဘဝ (က)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်

မိခင်ဘဝ

ပြောပါရစေတော့၊ ကျွန်မရဲ့ ပထမကိုယ်ဝန်ဟာ ကျွန်မတစ်သက်တာမှာ ဖြင့် ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကြီး တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကလေးလိုချင်နေတာကြာပါပြီ။ ဒီကြားထဲမှာ ကိုယ်ဝန်က နှစ်ခါတောင် ပျက်ကျလေတော့ ကျွန်မ တော်တော်လေး စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကျွန်မ အသက်သုံးဆယ့်လေးနှစ်မှာ ကိုယ်ဝန်တစ်ခါရပြန်ပါတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ ဆရာဝန်က ဆွစ်ဇာလန်ပြည်မှာ နေလေတော့ ကျွန်မလည်း ဂျီနီဗာကို ပြောင်းနေရပါတယ်။ တကယ်လို့ သူဟာ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းမှာ ရှိတယ်ဆိုရင်လည်း ကျွန်မကလေးငယ်ကလေးအတွက် ကျွန်မဟာ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းကို လိုက်သွားမိမှာ ပါပဲ။

အမှန်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဟာ မိန်းမတစ်ယောက်အတွက် အလွန်ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မအဖို့တော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီး တွေးတောကြောက်လန့်နေရတဲ့ အဖြစ်မျိုးပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိ လာပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်မဟာ ဂျီနီဗာကို ပြောင်းလာပြီး ဟိုတယ်အခန်းထဲမှာ အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာနေဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ကြိုးစားပြီးသာ နေရပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ခံစားချက်မျိုးစုံပြီး ရင်တွေ

ပန်းတွေတုန်နေပါတယ်။ မကြာခင်မှာ ငါ ကလေးလေးရတော့မယ်။ မိခင်ဖြစ်တော့မယ်။ မိခင်ဖြစ်ရင် ငါ့ကလေးလေးကို ဘယ်လိုပွေ့ချီ ချောမြို့မယ်စသဖြင့် တွေးပြီး ကြည့်နှူးလိုက်၊ ဒီလိုချည်း အကောင်းဘက် တွေးနေလို့ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဖွဟဲ့၊ လွဲပါစေ၊ ဖယ်ပါစေ၊ ငါ့ကလေးတစ်ခုခုများ ဖြစ်သွားရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲဆိုပြီး တွေးပူလိုက်နဲ့ အို၊ အဲဒီတုန်းက စိတ်ဆင်းရဲရပ်များ မပြောပါနဲ့ တော့။ မဖြစ်ဘူး၊ ဒီလို အကောင်းဘက်ကချည်း တွေးပြီး မျှောင်လင့်နေလို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ အကောင်းဘက်ချည်း တွေးထားရင် မမျှော်လင့်တာတွေ ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးဆုံးမရတယ်။ အိပ်ရာက နိုးနေတုန်းမှာ လည်း ဒီအကြောင်းကိုပဲ စဉ်းစားနေမိတယ်။ အိပ်ရာဝင်တော့လည်း အဲဒီအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး အိပ်ပျော်သွားရတာချည်းပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်မမှာ စိတ်ပြေလက်ပျောက်အနေနဲ့ ဟိုဟာလျှောက်လုပ်၊ ဒီဟာလျှောက်လုပ် လုပ်ရတယ်။ ကျွန်မက အချက်အပြုတ် ဝါသနာပါလေတော့ စိတ်ထွေထွေရှိလာရင် အချက်အပြုတ်ကို ကောက်လုပ်လိုက်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ်စားဖူးခဲ့တဲ့ ဟင်းတွေကို ချက်ကြည့်တယ်။ ဟင်းချက်နည်းအသစ်တွေကို စမ်းသပ်ချက်ကြည့်တယ်။ ဟိုတယ်ခန်းထဲမှာ ကိုးလလုံးလုံး အောင်းနေရတဲ့ ကျွန်မအဖို့ ဘယ်လောက်ပျင်းစရာကောင်းလိုက်မလဲ ဆိုတာကို ရှင်တို့ ပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြလေ။ ဒီတော့ ကျွန်မမှာ ဒီလိုပဲ အပျင်းဖြေရတော့တာပေါ့။ ပြီးတော့ ဝတ္ထုတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေကို ဖတ်တယ်။ ကလေးသူငယ်တွေအကြောင်း၊ ကလေးသူငယ်ပြုစုနည်းတို့၊ ဘာတို့ ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေကိုတော့ မဖတ်ရဲသေးဘူးရှင်။ အဲဒါတွေဖတ်ရင် စိတ်က အဲဒီချည်းပဲ ရောက်နေလွန်းလို့ ဒါတွေကို မဖတ်ပါဘူး။ ဝတ္ထုကို၊ ဘာတို့ လောက်ကိုပဲ ဖတ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ လာလ

ည်တယ်ဆိုရင်လည်း သိပ်ပျော်တာပေါ့လေ။

ဗယ်တိုရီးယားဒီဆီကား ကျွန်မဆီလာလည်း ဘာကို ကျွန်မ မှတ်မိ
သေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းတွေဟာ အမျိုး
မျိုးထွက်နေတယ်။ သတင်းစာတွေကလည်း ကျွန်မဟာ ကလေးရှား ရှား
နေတဲ့ အကြောင်း၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွားတဲ့ အကြောင်း စသဖြ
င့် အကျယ်တဝင့် ရေးနေကြတယ်။ ဂျီနီဗာရောက်လို့
ဟိုတယ်တစ်ခုထဲမှာ ကျွန်မပျောက်သွားတော့ ကျွန်မ မီးဖွားနေပြီလို့
ရေးကြတယ်။ တချို့သတင်းစာများက ဆိုရင် ကျွန်မဟာ ကိုယ်ဝန်ဆော
င်တစ်ယောက်ကို အခန်းထဲမှာ ခေါ်ထားတဲ့ အကြောင်း၊ အဲဒီမိန်းမ မျက်
နှာမြင်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မကလေးဆိုပြီး ထွက်ပြကြောင်း၊ ဘာကြောင်း
ညာကြောင်း စသဖြင့် ရေးကြတယ်။ သတင်းစာများကလည်း ဘယ်
လောက်များ ဩဇာရှိသလဲဆိုရင် သူတို့ ရေးတာကို ယုံတဲ့ လူ တော်
တော်များများကပဲ ယုံကြည်တယ်။ ကျွန်မမိတ်ဆွေကြီး ဒါရိုက်တာ ဒီဆီ
ကားကတော့ ကောင်းကောင်း သိတာပေါ့။ သူ ကျွန်မဆီ အလည်လာတု
န်းက ကျွန်မက ကိုယ်ဝန်ခုနှစ်လ ရှိနေပါပြီ။ ကျွန်မက သူ့ကို နှုတ်ဆက်
မလို့ ထိုင်ရာကထလိုက်တော့မှ သူက ကျွန်မကို သေသေချာချာကြည့်ပြီး
“အမယ်၊ နင်က တကယ် ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာပါလား” လို့ ပြောပါတယ်။

သတင်းစာတွေက ဘာတွေကိုပဲ ရေးရေး၊ ကျွန်မကတော့ ဒါတွေကို
လုံးလုံး စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ဝန်နဲ့ ကျွန်မ မွေးမယ့်ကလေး
ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတာပါပဲ။ သတင်းစာတွေ ရေးတာကို ယုံရမလားဆိုပြီး
ဒီဆီကားကိုလည်း ကျွန်မ အပြစ်မတင်ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝနဲ့ မိခင်ဘဝဟာ မိန်းမတစ်ယောက်အပေါ်မှာ
အကျိုးသက်ရောက်မှု အင်မတန်ကြီးမားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာရ

ခြင်းဟာ ကိုယ်နဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို တခြားစီ ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်တာနဲ့
တူပါတယ်။ တခြားကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ဘာတွေဖြစ်နေနေ ကိုယ်ဟာ
ဒါတွေကို သိပ်စိတ်မဝင်စားနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဝမ်းဗိုက်ထဲက သန္ဓေသား
ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။

ကလေးမိခင် ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဟာ
ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်အတွေးထဲမှာ အထီးတည်း မဟုတ်တော့
ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ တွေးစရာ၊ ခင်တွယ်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ ရှိလာခဲ့ပါပြီ။ ကို
ယ့်ဘဝမှာ ၊ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ဆက်နွှယ်နေသူတွေထဲမှာ ကလေးငယ်ကို ထ
ည့်ပြီး မစဉ်းစားလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဟိုတုန်းကဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့
နေရာကို သွားနိုင်တယ်၊ လာနိုင်တယ်၊ စိတ်ဆိုးချင်ရင်လည်း ဆိုးနိုင်တ
ယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကိုယ်က တံတားကိုး ချိုးပစ်ခဲ့ပြီကိုး။ ဟော၊ က
လေးငယ်ရ လာပြီဆိုတော့ ကိုယ် တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကလေး
ကို ထည့်ပြီး စဉ်းစားရတော့မယ်။ ထည့်မစဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး။ က
လေးကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေးတို့ ကို ထည့်ပြီး စဉ်းစားရ
တော့မယ်။

ရှင် လက်စွဲဆရာဝန်

ကိုယ်ဝန်ရှိလာတယ်ဆိုတာနဲ့ သူများကို မှီခိုအားထားလာရပြီလေ။
ဥပမာ-ကိုယ်က လေးလံလာတဲ့ အတွက် အထိုင်အထတို့ မှာ ကိုယ့်ယော
ကျားရဲ့ အကူအညီကို ယူရတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်
တော့တဲ့ အတွက် သူများ တကာ အကူအညီကို ယူလာရတယ်။ ဒါမှ မ
ဟုတ်ရင်လည်း အမေတို့ ၊ ညီမတို့ ကို အကူအညီတောင်းရတယ်။ တချို့
ကိစ္စတွေမှာ သူတို့ ရဲ့ အကြံဉာဏ်၊ သူတို့ ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို တောင်းရ
တယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သူတို့ ရဲ့ အကြံဉာဏ်၊ သူတို့ ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ
ဟာ ကွဲလွဲပြီး တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆန့်ကျင်နေကြတဲ့ အခါ ကိုယ့်မှာ ဘာလုပ်
လို့ လုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလို့ ကိုယ်ဝန်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်
လာရင် ဆရာဝန်ရဲ့ အကူအညီ၊ ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို တောင်းတာ
ဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘ
ဝမှာ ဆရာဝန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသ
မီးတွေဟာ ပညာတတ်တွေ ဖြစ်လာကြတဲ့ အတွက် သူတို့ ကိုယ်ကာယ
အလှကို အလွန်ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကာယအလှ ဂရုစိုက်
တာဟာ ဆရာဝန်နဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ မဆန့်ကျင်သင့်ပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မ
အကြံပေးချင်တာက ကိုယ်ဝန်ရှိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ယုံကြည်
စိတ်ချတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဆီမှာ အပ်နှံဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း စတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာဝန်ရဲ့
အကြံဉာဏ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ထပ်တူဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နည်း
ပြောရရင်တော့ အဲဒီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကူးဟာ ဆရာဝ
န်ရဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်
တုန်း၊ မီးဖွားတုန်းမှာ တချို့ဆရာဝန်များ ဟာ သူတို့ ပေးတဲ့ ဆေးဝါး
တွေ၊ သူတို့ ပေးတဲ့ အားဆေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှိရင် အယူသည်းတ
တ်ပါတယ်။ သူတို့ ရေးပေးတဲ့ အမျိုးအစားကို သုံးမှ ကျေနပ်ပါတယ်။
တချို့ဆရာဝန်များကျတော့လည်း လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ လုပ်ပေးပါတယ်
။

ကျွန်မဆရာဝန် ဒေါက်တာဟူးဗတ်ဒီပါဗီးလ်ကတော့ ကျွန်မအဖို့ သူ
ရဲ့ကောင်းတစ်ယောက်၊ အားထားရတဲ့ သူ တစ်ယောက်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့
လဲဆိုတော့ ကလေးတွေကို ဂရုစိုက်တဲ့ နေရာမှာ ကျွန်မလိုပဲ ထပ်တူဂရု

စိုက်တဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခုတော့ သူ့ခမျာ ကွယ်လွန်သွားရှာပါပြီ။ ကျွန်မအဖို့ အားကိုးအားထားပြုရမယ့်သူတစ်ဦး ဆုံးရှုံးသွားတာနဲ့ အတူ တူပါပဲ။

ကျွန်မဆရာဝန် ဒေါက်တာဟူးဗတ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်မကို ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကလည်း သူ့ကို စိတ်ချယုံကြည်ပါတယ်။ သူပြုစုခဲ့သမျှ သူ့ဆောင်ရွက်ချက်မှန်သမျှဟာ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ပျက်မသွားအောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေချည်းပါပဲ။ တစ်ခါတလေမှာ သူဟာ ကျွန်မအပေါ်မှာ တော်တော်လေးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆက်ဆံပါတယ်။ ဟိုဟာမစားရ၊ ဒီဟာမစားရ၊ ဟိုဟာမလုပ်ရ၊ ဒီဟာမလုပ်ရ စသဖြင့်ပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ သူလုပ်သမျှ သူတင်းကျပ်သမျှဟာ ကျွန်မ ကောင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်အောင်၊ ကျန်းမာစွာရှိအောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ တားမြစ်ချက်တွေချည်းပါပဲ။ ဥပမာဆိုပါတော့၊ ကျွန်မ ကလေးတစ်ယောက်တုန်းက ကျွန်မ ဗိုက်ခွဲမွေးရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေါက်တာဟာ ဗိုက်ခွဲမွေးရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် ကျွန်မ အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှာ စိုးလို့ တစ်လုံးမှ မပြောပါဘူး။ ကျွန်မဟာ သဘာဝအလျှောက် မီးဖွားမယ့်အကြောင်း၊ ဒါကြောင့် သဘာဝနည်းနဲ့ ဖွားတဲ့ အခါမှာ လုပ်ရတဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ပေးနေပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ သဘာဝအလျှောက် မွေးမှာ ပဲဆိုပြီး အဟုတ်ထင်နေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ဟုတ်လိမ့်မလဲ။ ကျွန်မ ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးခဲ့ရတာပါလား။ ဒါပေမဲ့ ဒေါက်တာဟာ ဒီအကြောင်းကို တစ်စွန်းတစ်စလေးတောင်မှ ထုတ်မပြောခဲ့ပါဘူး။ သဘာဝအလျှောက် မီးဖွားမယ်လို့ ကျွန်မထင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး တတိယလလောက်ရောက်တော့ ကျွန်မမှာ ထုံးစံအတိုင်း ခေါင်းမူးမူးလာတတ်ပါတယ်။ အရင် ကိုယ်ဝန်နစ်ခါ ပျက်ကျ

တုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ ခေါင်းမူးမူးနေတော့ ခုလည်း ကျွန်မတော့ ကိုယ်ဝန်ပျက်တော့မှာ ပဲဆိုပြီး လန့်နေတာပေါ့။ ဒေါက်တာက ဆေးတစ်လုံးထိုးပေးလိုက်တော့ ကျွန်မ ခေါင်းမူးတာလည်း ပျောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒီတော့ ကျွန်မ ပြောချင်တာက ကိုယ်ဝန်ရှိ လာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးပဲ ရှိနေပါစေ၊ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဒါမှ မဟုတ် ဝမ်းဆွဲဆရာမတစ်ယောက်ဆီကိုတော့ အပ်နှံထားဖို့ လိုပါတယ် ။ သူ့ရဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ လမ်းညွှန်မှု၊ အားပေးမှုတို့ ကို ရယူသင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ထိန်းချုပ်မှု

စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ရဖို့ အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု ဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ထိန်းချုပ်မှုလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ကျွန်မတို့ တစ်တွေ ပထမဆုံး သတိရလိုက်ကြတာကတော့ ဒီအခြေအနေကို ငါဘယ်လို ထိန်းလိုက်မလဲ၊ ဒီလူတွေကို ငါဘယ်လိုထိန်းမလဲ ဆိုတာ လောက်ကိုပဲ စဉ်းစားလိုက်မိကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းဖို့ ကိုတော့ သတိမရကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လွတ်ပေးမလဲ၊ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ထိန်းချုပ်မလဲဆိုတာ ချိန်ဆတတ်ဖို့ ဟာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေအဖို့ သိပ်ကို လိုပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ် မှာ အမျိုးသမီးများ ဟာ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြပါတယ်။ နောင်မှာ ဆိုရင် ဒီထက်တောင် ပိုပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်လာကြဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဝင်လုပ်တာက မမှားပါဘူး။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာ တော့ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချ

က်က ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ရလဒ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်လာတာကို
တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအချက်ဟာ ကျွန်မတို့ ရုပ်ရှင်နယ်ပယ်မှာ တော့ ပိုသိသာပါတယ်။
ပိုပြီး ထင်ရှားပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ရုပ်ရှင်နယ်ပယ်မှာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်
တာ မရှိမဖြစ်တဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းပါ။ အားလုံးက အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုး
စားကြပါမှ တစ်ခုလုံးကောင်းတဲ့ ရလဒ်ကို ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ မင်း
သား၊ မင်းသမီးရဲ့ အခန်း၊ မိတ်ကပ်ပညာရှင်တွေရဲ့ အခန်း၊ ဆက်တင်အ
ခမ်းအနား ပြင်သူတွေရဲ့ အခန်းဟာ ရုပ်ရှင်အနုပညာရှင်ကြီး တစ်ခုလုံး
နဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားသလို ထင်ရပါတယ်။
သူ့မှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိနေလေတော့ ဒါရိုက်တာပင်လျှင် သူထင်တို
င်းမလုပ်နိုင်ဘဲ ခပ်မှိန်မှိန်ပဲ နေရပါတယ်။ ရာသီဥတု၊ ငွေကြေး၊ အချိန်
စတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို မကျော်လွန်နိုင်ဘူးလေ။ အဲဒီအရာတွေက
ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ ပဲ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အလားတူပဲ
ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝမှာ လည်း ကျွန်မတို့ မှာ ရှိနေတဲ့ ကန့်
သတ်ချက်တွေရဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ ပဲ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ ကျွန်မတို့
လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိတာနဲ့ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ပဲ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ လုပ်င
န်းရှင် အမျိုးသမီးကြီးပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ အိမ်ထောင်ရှင်မ သို့မဟုတ် အမေ
၊ သို့မဟုတ် သမီးပျိုပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ကျွန်မတို့ မှာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ရှိ
နေတယ်။ ဒီကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစားတာက
တော့ တစ်ပိုင်းပေါ့လေ။ အမေရိကန်တွေ သုံးတဲ့ အသုံးအနှုန်းတစ်ခုရှိ
တယ်။ Take it easy ဆိုတဲ့ စကားလေ။ ဘယ်လိုပြန်ရမလဲ မသိဘူး။
အေးအေးဆေးဆေးပေါ့လို့ ဖြေရင် ရနိုင်မယ် ထင်တယ်။
ဒီအသုံးအနှုန်းကလေးကို ကျွန်မ သိပ်သဘောကျတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲ
ဆိုတော့ ကျွန်မက အင်မတန် စိတ်မြန် ကိုယ်မြန် ဆိုးဆိုးဆတ်ဆတ်မ

ဟုတ်လား။ ကျွန်မ ရုပ်ရှင်ရိုက်တော့ ကားပေါ်မှာ အမူအရာ ကောင်း
ကောင်း ပေါ်အောင်လို့ ဆိုပြီး ကျွန်မခင်ပွန်း ကာလိုက စိတ်ရှည်ရှည်
ထားဖို့ မကြာခဏပြောပါတယ်။ ခဏနေလိုက်ဦးကွာ၊ နောက်ထပ်ငါးမိ
နစ်လောက်ကလေး နေလိုက်ဦး၊ ငါးမိနစ်လောက် ကလေးရယ်လို့ ပြော
တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်တွေ ပြောတဲ့ အေးအေးဆေးဆေးပေါ့ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်ကို သူနည်းနဲ့ သူ အနက်ပြန်လိုက်တာပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်
မဟာ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တတ်ကိုင်တတ်လာတဲ့ အတွက် ငါးမိနစ်
တွေကို စောင့်တတ်လာခဲ့တဲ့ အတွက် စိတ်ရှည်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အတွက် ကျွန်မမှာ အောင်မြင်မှုတွေ ရခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတော့ ကျွန်မကို စိတ်ရှည်တတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ထိန်းချုပ်တတ်အောင် ကျွန်မသားငယ် အိဒိုယာဒိုက သင်ပေးပါတယ်။
အဲဒီတုန်းက အိဒိုယာဒိုက သူ့အစ်ကိုကို စန္ဒရားပုံတစ်ပုံ ဆွဲပေးပါတယ်။
သူ့အစ်ကိုကတော့ စန္ဒရား သင်ခါစပေါ့လေ။ ကလေးဆွဲတဲ့ ပုံဆိုတော့
ဘယ်မှာ တိတိကျကျ တူနိုင်ပါ့မလဲရှင်။ ကျွန်မလေ သားဆွဲတာ မဟုတ်
ဘူး ဆိုပြီး ဝင်ပြင်ပေးချင်လိုက်တာ အူထဲမှာ ယားနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွ
န်မကိုယ်ကျွန်မ ထိန်းချုပ်ပြီး ဝင်ပြင်မပေးဘူး။ သူ့ဆွဲတာကို အသာပဲ
ကြည့်နေလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူ့ဆွဲတဲ့ ပုံဟာ
တဖြည်းဖြည်းပုံပေါ် လာပြီး တော်တော်ကောင်းတဲ့ ပုံ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။
အဲဒီတော့မှ အင်း၊ ငါက စိတ်မရှည်နိုင်ဘဲ ကလေးရဲ့ ပုံကို ဝင်ပြင်ပေးရ
င် သူလည်း ဆွဲတတ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး ။ သူ့စိတ်ကူးကိုလည်း ငါ နား
လည်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး ။ ပုံလည်း ဒီလောက်ကောင်းတော့မှာ မဟုတ်
ဘူး ။ ခုတော့ ငါစိတ်ရှည်ရှည်ထားလိုက်တဲ့ အတွက် အားလုံး အောင်မြင်
ချောမော သွားပေတယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာကို ကျွန်မ ရလိုက်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေများ ဆိုရင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရတာ တော်တော်ကို ခ

ကိပါဇာယ်။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးက တော်တော်
တာပေါ့။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင်၊ ခင်ပွန်း
သည် နဲ့ စိတ်အခန့်မသင့်ဖြစ်ရင်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း အသိစိတ်တွေ
တစ်ယောက်နဲ့ နားလည်မှုလွဲသွားရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးကြီးပဲ။ တော်
တော်ကို ထိန်းချုပ်ရတာ ခက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ ဘာလုပ်သလဲ။
တချို့ကိစ္စတွေဟာ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တိုင်း ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး ။ ကိုယ်အ
တတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပေးမယ့် ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်တာ။ ဒီတော့ ကိုယ်က အတ
တ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြည့်မယ်။ မရရင် မဖြစ်ရင်လည်း ကမ္ဘာသကာပဲလို့
ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြေရတယ်။ ကိုယ်ဟာ နေရာတကာမှာ ဒါရိုက်တာ မဟု
တ်ဘူး ။ နေရာတကာမှာ ဇာတ်လိုက် မဟုတ်ဘူး ။ ကိုယ် ဒါရိုက်တာမ
ဟုတ် ကိုယ်ဇာတ်လိုက်မဟုတ်တဲ့ နေရာတွေမှာ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ အ
တိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ သူ ဖြစ်ချင်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်လာပေတာပဲလို့ သဘော
ထားလိုက်ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်လိုက်ရတော့တယ်။ ဒီတော့မှ
စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ရပေတော့တယ်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

လောက မှာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အောင်မြင်တာလောက်
ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အရာရှိမယ်လို့ ကျွန်မ မထင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ
တည်ကြည်ခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်က ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ တစ်
စုံတစ်ခုကိုသာ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ထားတတ်ဖို့ လို
ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘဝမှာ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်ကတော့ ဘဝဆို
တာဟာလည်း ဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားဖို့ ဖြစ်တည်လာတာပဲလို့
တောင် ကျွန်မဆိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်မိပြီဆိုရ
င် မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ခွဲနဲ့ပဲမျိုးရှိပါတယ်။ အဓာတ်နိုင်ဆုံး
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ရ

ပ်ရှင်မင်းသမီးကောင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်
တခြားဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရည်မှန်းချက်ထားပြီး လုပ်ဦးမှာ ပါပဲ။
ကျွန်မတို့ မြို့ကလေးမှာ အတော်ဆုံး ကျောင်းဆရာမ တစ်ယောက်ဖြစ်
အောင် ဒါမှ မဟုတ်သေးရင်လည်း ကမ္ဘာမှာ အအောင်မြင်ဆုံး အရောင်း
ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်ရင်လည်း ဖြစ်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့
ကြိုးစားမိမှာ ပါပဲ။ ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်သည် ဖြစ်စေ၊ အလုပ်တစ်ခုကို
လုပ်ပြီဆိုရင် အားသွန်ခွန်စိုက်မှု၊ ခုံမင်မှု၊ စိတ်ရှည်မှုတို့ ကို
နှလုံးသွင်းပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကျွန်မ အောင်မြင်
မှုရခဲ့တာလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ ကြားတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ ၊ တကယ်ပါ
။ အဲဒီအချက်တွေဟာ ကျွန်မအပြုံးလို၊ ကျွန်မရဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ ဟန်
လို ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေပါ။ ကျွန်မဘဝဟာ တော်တော်
လေး ပင်ပန်းဆင်းရဲခဲ့တဲ့ ဘဝပါ။ ကျွန်မရဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းလိုလိုဟာ
လွယ်လွယ်နဲ့ ရခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ ရခဲ့တာတွေချည်းပါပဲ။
ကျွန်မရဲ့ ရပ်ရှင်မင်းသမီးဘဝ၊ ကျွန်မရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၊
ကုန်ကုန်ပြောလိုက်မယ်ရှင်၊ ကျွန်မရဲ့ သားသမီးတွေ၊ ဒါတွေအားလုံး
ဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြစ်ခဲ့၊ ရခဲ့တာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။
ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းပြီး အခက်အခဲမြောက်မြားစွာကို ဖြတ်သန်းပြီးမှ ဖြစ်
လာခဲ့တာပါ။ ကျွန်မလည်း အလုပ်တစ်ခုကို အဲဒီလို အားသွန်ခွန်စိုက် ခ
က်ခက်ခဲခဲ လုပ်ရမှ ပျော်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကြားဝါပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး
။ တကယ်ပါ။

နေ့စဉ် ဗာဟီရကိစ္စတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေရတဲ့ အချိန်မှာ လူဟာ ကိုယ့်
ဘဝကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြန်လှန်ပြီး မသုံးသပ်နိုင်ပါဘူး။ သုံးသပ်ဖို့ အချိ
န်လည်း မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အေးအေးဆေး ဆေး ရှိတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝကို
ပြန်လှန်သုံးသပ် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ရှုထောင့်တစ်မျိုး မြင်လာတာ

ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ 'ပြန်လှန်၍ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း မရှိသော ဘဝတစ်ခုကို နေရခြင်းလောက် တန်ဖိုးမဲ့သော ဘဝ မရှိ' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုကို ရှင်တို့ လည်း ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အေးအေးဆေးဆေးရှိတဲ့ အချိန်များမှာ ကိုယ် ဘယ်ဦးတည်ချက်ကို သွားနေတယ်၊ ဘယ်လမ်းကို သွားနေတယ်ဆိုတာကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုသုံးသပ်ချက် မပြုနိုင်ရင် ရှင်ဟာ ဘယ်ကိုမှ ရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ဟောင်းကိုပဲ ပြန်ကြည့်ပြီး အဲဒီနှစ်အတွင်းမှာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်တွေ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ အောင်မြင်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ မနှစ်က ကိုယ်နိုင်ငံခြားဘာသာတစ်ခုခုကို သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သလား။ သားသမီးတစ်ယောက် မွေးဖွားပေးခဲ့သလား၊ ဒါမှ မဟုတ် အချုပ်လုပ်ပညာတစ်ခုခုကို တတ်မြောက်ခဲ့သလား၊ အလုပ်သစ်တစ်ခုကို လုပ်ခဲ့သလား၊ ဒါမှ မဟုတ်သေးရင် ကိုယ်သိပ်သွားချင်နေတဲ့ ခရီးတစ်ခုကို သွားဖြစ်ခဲ့ရဲ့ လား။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ကိုယ်လုပ်ချင်နေတဲ့ အဲဒီအရာတွေကို တစ်ခုမှ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ တစ်ခုမှ ထမြောက်အောင်မြင်ခြင်း မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒီနှစ်မှာ လုပ်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါ။ ရည်မှန်းချက်သေးဖွဲ့တာ ကြီးမားတာက အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကလေး ရှိပြီး အဲဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် သွားမယ်လို့ ပိုင်းဖြတ်ဖို့ သာ အဓိကပါ။ ပိုင်းဖြတ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင် မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လနဲ့ ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမလား မသိဘူး။ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရုပ်ရှင်ကားသစ်တစ်ခုတိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လို့ သတ်မှတ်ထားစရာ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်နောက်ဆုံး

ရိုက်ခဲ့တဲ့ ကားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ အတွက် နောက် တစ်ကားမှာ သည့်ထက်သည် ကောင်းအောင် သရုပ်ဆောင်မယ်။ ရိုက်မ ယ်လို့ ပိုင်းဖြတ်ထားလေတော့ ကားသစ်တစ်ကားတိုင်းဟာ ကျွန်မအဖို့ ခွန်စိုက်အားစိုက်လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ အသ က်ရှစ်ဆယ်၊ ကိုးဆယ် ရောက်သည့်တိုင်အောင်လည်း ဒီလိုပဲ လုပ်ငန်း သစ်တစ်ခုခုကို ရှာဖွေနေဦးမှာ ပဲလို့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ထင်မိပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရောက်အောင် စတင်လုပ်ဆောင်တုန်းက တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို အင်မတန်မေ့ဖို့ ခက်ပါတယ်။ က လေးတစ်ယောက် ဘိုင်စကယ်စီးသင်တာကိုပဲ ကြည့်လေ။ ဘိုင်စကာက ဗုန်းဗုန်းလဲပေမယ့် သူ စိတ်မပျက်ဘူး၊ အားမလျော့ဘူး။ အဲဒီ ဘိုင်စက ယ်စီးတတ်ဖို့ ကို သူ့မှာ မမောမပန်း၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ပါလက်ပါ ကြိုးစားတယ်။ ဟော၊ စီးလည်း စီးတတ်သွားရော သူ ဘယ်လောက်ပျော်စရာကောင်းသလဲဆိုတာကို ရှင်တို့ လည်း စဉ်းစားနိ င်ပါတယ်။ တွေ့လည်း တွေ့ဖူးကြမှာ ပဲ။ ဒီတော့ ဒီပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ကို ယ်လည်း ဘာဖြစ်လို့ မယူရမှာ လဲ။ မနက်ဖြန်မှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်မလဲဟဲ့ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မရှိဘဲနဲ့ အချိန်တွေကို ဒီအတိုင်း ဖြုန်းတီးပစ်နေရင် ဒီလိုပဲ အိရောအိရောနဲ့ ကုန်သွားရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု လည်း မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း မရနိုင်ပေဘူးပေါ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လှန်သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်သွားနေတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို နှစ်သက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီဦးတည်ချက်ကို ဦးလည်မသု န် သွားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေကျ တော့ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်မိတဲ့ လမ်းဟာ သေတစ်ပန် သက်တစ်ဆုံး ပျော်စရာမကောင်းဘဲ ဒါမှ မဟုတ် အမှန်ပဲတစ်စုံတစ်ခု သော ကာလအတိုင်းအတာအထိသာ ပျော်စရာကောင်းချင် ကောင်းနေ

တတ်တယ်။ တစ်စုံတစ်ခုသော ကာလအတိုင်းအတာအထိသာ မှန်ချင်မှ
န်နေတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ကျွန်မဘဝကို
ပြန်လှန်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ကျွန်မဟာတစ်သက်လုံး လူကြီးလို
နေလာခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို တွေ့လာရတယ်။ အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင်
လူကြီးတစ်ယောက်လိုပဲ ရုန်းကန်ရ၊ ကြိုးပမ်းရ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ခံရ၊
သင့်၊ မသင့်တော်၊ မတော် စဉ်းစားရနဲ့ အချိန်ကုန်လာခဲ့ရတယ်ဆိုတာကို
တွေ့ရတယ်။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ကျွန်မမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ၊ အဖေမရှိဘဲ
နေလာခဲ့ရသူ ဖြစ်လေတော့ ငယ်ငယ်ကလေးကတည်းကပဲ အိမ်ထောင်
ကို ဦးစီးခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မဟာ အမေ့အတွက် ခင်ပွန်းလိုနေရပြီး ညီမ
လေးအတွက်ဆိုရင်လည်း မိဘလိုပဲ နေခဲ့တယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ပျော်
လိုက်ပါးလိုက်၊ ဝတ်လိုက်စားလိုက်ရယ်လို့ တစ်ခါမှ နေချိန်မရခဲ့ပါဘူး။
အဲဒီတုန်းက ကိုယ်ဟာ မိန်းမပျိုကလေးလို့ တောင် မထင်ခဲ့မိဘူး။ နောင်
တော့မှ ငါဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ပါလား၊ ဝတ်လိုက်စားလိုက်ရယ်လို့
တစ်ခါမှ နေချိန်မရခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီတုန်းက ကိုယ်ဟာ မိန်းမပျိုကလေးလို့
တောင် မထင်ခဲ့မိဘူး။ နောင်တော့မှ ငါဟာ မိန်းမတစ်ယောက်ပါလား၊
ဝတ်လို့ စားလို့ ကောင်းတုန်း အရွယ်ပါလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိ
လာခဲ့ရတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ပြောရတာက တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ရှင်တို့ လည်း ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်လှန်သုံးသပ်နိုင်အောင်လို့ ပြောပြရ
တာပါ။

ဒီနေ့လို ခေတ်မျိုးကျတော့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသည့်တိုင်အောင်လည်း
မိန်းမတစ်ယောက်မှာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ထားလို့
ရပါတယ်။ ထားလည်း ထားသင့်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် င
ယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အိမ်ထောင်မပြုသင့်ဘူးလို့ ထင်တာပဲ။ ကျွန်မတို့ င
ယ်ငယ်တုန်းကတော့လည်း လင်ကောင်းသားကောင်းရဖို့ ကိစ္စဟာ မိန်း

ကလေးတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပန်းတိုင်ကြီးလို့ ဖြစ်နေတာကိုး။ ကျန်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကတော့ အပိုဆုတွေပဲပေါ့လေ။ ခုတော့ ဒီလိုမဟုတ် တော့ဘူးလေ။ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ ကြီးသည် ၊ ငယ်သည် မတူ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် ရှိသင့်တယ်လို့ ယူဆလာတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်မ ဘဝ တုန်းကတော့ ထားပါတော့။ ကြီးလာလို့ သားတွေ၊ သမီးတွေက သူတို့ အိုး၊ သူတို့ အိမ်နဲ့ လမ်းခွဲသွားကြလို့ ရှိရင် ကိုယ့်မှာ ယောင်တိယောင်ချာ နဲ့ ကျန်ရစ်ခဲ့တာမျိုး အဖြစ်မခံနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် ထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မညီမ မာရီယာဆိုရင် အိမ်မှုကိစ္စ တွေ လုပ်ရုံတင်မကဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင် ရည်မှန်းချက်တွေ ထားပြီး ပညာ ကို ဆက်သင်လို့ ပါရဂူဘွဲ့တစ်ခုကို ရသွားပြီလေ။ ကျွန်မဖြင့် သူ့ကို သိပ် အားကျတာပဲ။ အိမ်မှုကိစ္စတွေ ထွေပြားနေတဲ့ ကြားထဲက ဒီလောက် နှစ် ရှည်လများ သင်ယူလေ့ လာပြီး ပါရဂူဘွဲ့ကို ယူသွားနိုင်တာကို ကျွန်မ တို့ သိပ်အားကျတာပဲ။

ဒီနေ့ခေတ် အမျိုးသမီးတွေဟာ ဒီလိုပဲ တစ်ဖက်က အိမ်မှုကိစ္စတွေ ကို လုပ်ရင်း၊ ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပ န်းတိုင်ကို ရောက်အောင် သွားနေကြတယ်လေ။

ဣန္ဒြေ သည်

အလှ

မိန်းမနဲ့ အလှအကြောင်းကို ပြောဖို့ စဉ်းစားတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မ ကိုယ်တွေ့ မဟုတ်ဘဲ စာတွေ့ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတွေကိုလည်း ကျွန်မ န ည်းနည်းပြောရရင် ကောင်းမလားလို့ စဉ်းစားခဲ့မိတယ်။ အလှနဲ့ ပတ်သ က်လို့ ယေဘုယျကျတဲ့ အခြေခံမူတချို့ ရှိတယ်လေ။ ဒါကြောင့် သမိုင်းမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ မိန်းမချော၊ မိန်းမလှတွေရဲ့ အကြောင်းကို ကျ

န်မပြောမယ်လို့ စိတ်ကူးခဲ့မိပါတယ်။ ရာသီဥတုများ ပြောင်းသလိုပဲ အလှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စံတွေဟာလည်း မကြာခဏ ပြောင်းတတ်တယ်ဆိုတာ ရှင်တို့ လည်း သိပါတယ်။

ဒီလိုပါ။ တစ်ခေတ်တုန်းက ချောလှချည်ရဲ့ ၊ လှလှချည်ရဲ့ လို့ ပြောကြတဲ့ မိန်းမချော၊ မိန်းမလှတွေကို ကြည့်ပြီး ဒီခေတ်မှာ တချို့က “ဟင်၊ လှလည်း မလှဘူး၊ ဘယ်လိုဟာကြီးလဲ ” လို့ ပြောသံကို မကြာခဏ ကြားရတတ်လို့ ပါ။ ဒါကြောင့် အချိန်ရဲ့ စမ်းသပ်မှုကို ခံနိုင်တဲ့ မိန်းမချော၊ မိန်းမလှတွေကို စံနမူနာပြုဖို့ ကျွန်မ စဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။ မနေ့က ကြည့်တုန်းကလည်း လှ၊ ဒီနေ့ ကြည့်တော့လည်း လှ၊ မနက်ဖြန် ကြည့်တော့လည်း လှနေမယ့် ဂန္ထဝင်အလှကို ကျွန်မစဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။

ဒီလိုစဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ လီယိုနာဒိုဒါဗင်ချီရဲ့ မိုနာလီဇာကို ကျွန်မ သွားပြီး အမှတ်ရပါတယ်။ မိုနာလီဇာဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လူတွေရဲ့ အသည်းနှလုံးကို သိမ်းကျုံးဆွဲငင်နိုင်ခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ဒီပန်းချီကားကို ကျွန်မမြင်ဖူးတာ တော်တော်ကြာပါပြီ။ ရိုးရိုးသားသားပြောရမယ်ဆိုရင် ခပ်မေ့မေ့တောင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ မိုနာလီဇာဟာ ကျွန်မတို့ ခေတ်က မိန်းမချော၊ မိန်းမလှတွေလောက်တောင် မလှဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ သံသယ ဝင်ချင်ချင်ဖြစ်နေတယ်။

လို့ ဗ်ပြတိုက်ကိုရောက်တော့ ကျွန်မဟာ အဲဒီသံသယစိတ်နဲ့ မိုနာလီဇာပန်းချီကားကို သွားကြည့်ပါတယ်။ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ မိုနာလီဇာရဲ့ ပါးက ခပ်ဖောင်းဖောင်း၊ နှုတ်ခမ်းကလည်း ခပ်ပါးပါး၊ နှာခေါင်းကလည်း ကျွန်မနှာခေါင်းလို ခပ်ရှည်ရှည်ရယ်၊ မိုနာလီဇာလည်း ကျွန်မလိုပဲ နှာခေါင်းလေး နည်းနည်း တိုချင်ရှာပေလိမ့်မယ်လို့ တော့ စိတ်ထဲမှာ ထင်လိုက်မိပါသေးတယ်။

မိုနာလီဇာရဲ့ မျက်နှာဟာ အလှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စံပြုစရာ တစ်ကွက်
မှ မပါဘူးလို့ ပဲ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ မျက်လုံးတွေ
ကတော့ လှပါရဲ့ ။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ စံနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ခပ်ပြည့်ပြည့် ခပ်ဖို
င့်ဖိုင့်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းချီကားကို သေသေချာချာ စိုက်ကြည့်လို
က်တဲ့ အခါကျတော့ မိုနာလီဇာဟာ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိသည့်တိုင် ငြင်း
လို့ မရအောင် ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်တ
ယ်ဆိုတာ ကျွန်မ တွေ့လာရပါတယ်။ မိုနာလီဇာဟာ ကျွန်မတို့ ဘဝကို
ပြောင်းလဲပစ်စေနိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ပြောတော့မလို ထင်နေရ
တယ်။ ဒီတော့ သူ့မှာ ကျွန်မတို့ ကို ဆွဲဆောင်နေတဲ့ အရာဟာ ဘာလဲ၊
သူ့အလှဟာ ဘယ်မှာ ရှိသလဲဆိုတာကို ကျွန်မ စဉ်းစားကြည့်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ သေသေချာချာကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်မရှာနေတဲ့ အ
ရာကို ကျွန်မ တွေ့ပါပြီ။ အဲဒါက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ ကို သူ
လို စွဲမက်စဖွယ်ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ နှိုးပေးလိုက်နဲ့ စေတနာကို နှိုးတဲ့
အပြုံးပါ။ မိုနာလီဇာရဲ့ အပြုံးဟာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုက ပေါ်ထွက်လာ
တဲ့ အပြုံးဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်နှလုံးကို ချမ်းမြေ့အောင် ထားတတ်သူများ
သာလျှင် ဒီလိုအပြုံးမျိုးကို ပြုံးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လို့ ဖိပြတိုက်က ပြန်
လာတဲ့ အခါမှာ ကျွန်မဟာ ကြီးမားတဲ့ တွေ့ရှိချက်ကြီးတစ်ခုကို
တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ သင်ခန်းစာကြီးတစ်ခုကို ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ
ကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့တဲ့ စိတ်နှလုံးကို ထား
တတ်ရင် လှတယ်ဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာပါပဲ။

စိတ်ထားလှရင် လူလည်း လှတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ မိုနာလီဇာ
ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိနားလည်ခြင်းဆိုတဲ့ ကမ္ဘာမှာ အဖိုးတန်ဆုံး အ
သိတရားကို ရလိုက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်လို့ ကျွန်မဆိုချင်ပါတယ်။ မိမိ
ကိုယ်ကိုယ်သိတဲ့ အလှနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နိုင်တဲ့ အလှရယ်လို့ လောကမှာ မရှိ

တော့ဘူးလို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟာလည်း အလှကိုဖြစ်စေတယ်လို့ တစ်နေရာမှာ ကျွန်မ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့တာ မတူပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟာ လောကကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရာမှာ အသုံးပြုရတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်ဆိုင်ရာမှာ အသုံးပြုရတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုကတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျင့်သုံးရမယ့် ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုရှေးရှေးလူတွေ ရိုးရိုးစင်းစင်း နေခဲ့ကြတုန်းကတော့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ရဖို့ ကိစ္စဟာ အလွန်လွယ်ပါတယ်။ အဝတ်လျှော်စက်တွေ၊ တံမြက်လှည်းစက်တွေ၊ လျှပ်စစ်မီးဖိုတွေ မပေါ်သေးခင်မို့လို့ မိန်းမတို့ ဘဝ အထိုက်အလျောက် ပူပန်ရတာတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရှေးခေတ်က မိန်းမတွေဟာ သူတို့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရွေးချယ်ရတာ မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်လာတဲ့ ဘဝကို လက်ခံရယူတာပါ။ ဆိုးတဲ့ ရွေးချယ်မှုကို လုပ်မိတာထက်တော့ ဆိုးတဲ့ ဝန်ကို ထမ်းရတာက ကောင်းပါသေးတယ်။ ခပ်ရိုင်းရိုင်းပြောရရင် လင်ရွေးမှာ တာထက် အကြောင်းမသင့်လို့ သူများ ပေးစားတာ ခံရလို့ လင်ဆိုးမယား တဖားဖားဖြစ်ရတာဟာ တော်ပါသေးတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်ကျတော့ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် ရလာကြတယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်သူကို လက်ထပ်နိုင်တယ်။ ယုတ်စွအဆုံး သားသမီးလိုချင်သလား ရတယ်၊ မလိုချင်ဘူးလား မယူဘဲ နေလို့ ရတယ်။ ဒီနှစ်မှာ မလိုချင်သေးဘူး၊ နောက်နှစ်ကျမှ လိုချင်တယ်ဆိုလည်း ရတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ နေချင်သလဲ၊ ဘယ်အလုပ်ကို

လုပ်ချင်သလဲ ကြိုက်ရာကို ရွေးလို့ ရတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒီလိုရွေးချင်တောင်မှ သူများ တွေ ရွေးချယ်တာကို ရှင်တို့ တွေ တွေ့နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ မှာ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်နဲ့ အတူ လွတ်လပ်စွာ စိုးရိမ်ရတာတွေ၊ သောကရောက်ရတာတွေ ပါ လာပြီလေ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်မတို့ ကြိုက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်ရှိတာတော့ မှန်ပါရဲ့ ၊ ဒါပေမဲ့ ခေတ်ကြီးက ပွေလီရှုပ်ထွေးတဲ့ ခေတ်ကြီး မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ဆန်းပြားပွေလီတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ကိုယ်ကြိုက်ရာကို ရွေးရတော့ နည်းနည်းခက်လာတယ်။ လောကကြီးနဲ့ ညှိနှိုင်းယူရတယ်၊ စေ့စပ်ယူရတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာ၊ ကိုယ်ရွေးချယ်တာကိုချည်း ရွေးချယ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ ဒီလိုရွေးချယ်လို့ မရတဲ့ အခါမှာ ရတာမလို၊ လိုတာမရဖြစ်ပြီး စိတ်သောကရောက်ရတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ အထူးလိုတယ်ဆိုတာ ဘာမှ ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်မပြောချင်တာက ရှင်တို့ ဟာ တကယ်လှချင်ရင် စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုရအောင် ကြိုးစားပါလို့ ပြောချင်တယ်။

ခင်ဗျားအလှရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ ဘာလဲလို့ သတင်းထောက်တွေက ကျွန်မကို မေးတတ်ကြပါတယ်။ မေးတိုင်း စဉ်းစားပြီး ရိုးသားပြီး ယုံကြည်လောက်တဲ့ အဖြေကို ပေးဖို့ ကျွန်မ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှာလို့ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒါနဲ့ စကားကို ဟိုလွဲဒီလွဲလုပ်ပြီး ဒီမေးခွန်းကို ဖြေဖို့ ရှောင်ခဲ့တာချည်းပါပဲ။ နောက်ဆုံးကျတော့မှ ကျွန်မဟာ အဖြေကို တွေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဟုတ်သားပဲ။ အဲဒါဟာ လျှို့ဝှက်ချက်ပဲလို့ ကျွန်မ နားလည်လာခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူပြောတာမှ လည်း မကြားဖူး၊ ဘယ်စာတွေထဲမှာ မှ လည်း မတွေ့ဖူးတော့ ဒါဟာ လျှို့ဝှက်ချက်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒါက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စောစောက ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုပါ။ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုရှိရင် ပိုပြီးလှလာလိမ့်မ

ယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ ဝန်ခံပါတယ်။ အတွင်းစိတ်သန္တာန်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုလို့ ဆိုပါတော့။

ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ အလှ လျှို့ဝှက်ချက်ပါပဲ။ လူတွေက ကျွန်မကို အလှ လျှို့ဝှက်ချက်အကြောင်း မကြာခဏမေးပေမယ့် ကျွန်မလည်း ဒီလျှို့ဝှက် ချက်ဟာ ကောင်းကောင်း မသိခဲ့ပါဘူး။ အစတုန်းကတော့ ကျွန်မ သူတို့ ပြောတာကို ကောင်းကောင်း သဘောမပေါက်ဘူး။ နောက်တော့မှ ပဲ ဪ၊ ဒါကိုပြောတာကိုးလို့ ကျွန်မနားလည်လာရပါတယ်။

က ပါနီ မ မှာ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုရှိတာဟာ ကိုယ့်ဘဝနောက်ကြောင်း၊ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ၊ ကိုယ့်အ မေက ပေးလိုက်တဲ့ စိတ်တန်ခိုးသတ္တိ စတဲ့ အချက်များ စွာပေါ်မှာ တည် နေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မမှာ စိတ်လက်ချမ်းမြေ့ခြင်း မရှိတဲ့ အ ခါတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိုနာလီဇာရဲ့ သင်ခန်းစာကို ရပြီးကတ ည်းက စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ အလှရဲ့ ရေသောက်မြစ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်မ ယုံကြည်သွားပါတော့တယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခက်တာက စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာ လုပ်ယူ လို့ ရတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ရအောင် လုပ် လေလေ ဝေးလေလေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုဟာ ကိုယ်ရောက်ရှိတဲ့ အခြေအနေ၊ ကိုယ်ရတဲ့ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကလေးတွေ နဲ့ ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုပါပဲ။ ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရှိမှ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှု ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်မှ ကျေနပ်မှုကို ရနိုင်ပါ တယ်။ ကျွန်မဆိုရင် ကျွန်မမိသားစုနဲ့ နေရတဲ့ အတွက် စိတ်ချမ်းမြေ့ပါ တယ်။ ကျွန်မအလုပ်ကို လုပ်နေရတဲ့ အတွက်လည်း စိတ်ချမ်းမြေ့ပါတ ယ်။ ကျွန်မအလုပ်က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလို့ ၊ ငွေရလို့ တင် မဟုတ်ပါ

ဘူး။ ကျွန်မ မျှော်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင် အောင်မြင်တဲ့ အတွက် ကျေနပ်
ရောင်ရဲခြင်းပါ။

မိုနာလီဇာရဲ့ အပြုံး နာမည်ကြီးတာဟာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါ
ဘူး။ အဲဒီအပြုံးဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖော်ပြနိုင်
လို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းရုံးရေးဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားလိုက်တော့ ကျွန်မက နိုင်ငံ
ရေးစကားတွေ ပြောတော့မလားလို့ ထင်လိုက်ကြမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။
ကျွန်မဟာ အနေအထိုင် ကျစ်လျစ်စည်းရုံးမှုရှိဖို့ ကို ပြောတာပါ။ တစ်န
ည်းပြောရရင် စနစ်တကျရှိမှုပေါ့။

စည်းရုံးမှုမရှိဘဲ စိတ်ကူးတည့်ရာ ဟိုဟာကောက်လုပ်လိုက်၊ ဒီဟာ
ကောက်လုပ်လိုက် ဖြစ်နေရင် အချိန်လည်း ကုန်တယ်၊ လူလည်း
ပင်ပန်းတယ်၊ အလှလည်း ပျက်တယ်။ စိတ်လည်း ပင်ပန်းတယ်။ ဒီ
တော့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရချင်ရင် ရှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေမှာ
စနစ်တကျရှိဖို့ ၊ စည်းရုံးမှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်မအတွေ့အကြုံကိုပဲ ပြောပါ့မယ်။ ကျွန်မတို့ ဟာ ကိုယ်မလုပ်ချင်
တဲ့ အရာကို မလုပ်ဘဲ ရှောင်ကွင်းလေ့ရှိကြတယ်။ ကျွန်မဆိုရင် စာ
ရေးရမှာ သိပ်ပျင်းတယ်။ မီးပူတိုက်ရမှာ ပျင်းတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မ မ
လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ဆိုရင် ကျွန်မ ရွှေ့ဆိုင်းထားလိုက်တာပဲ။ တကယ်က
ဒီအလုပ်တွေဟာ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ၊ ရှောင်လို့ မရဘူး။ ဒါပေ
မဲ့ ဒီလို ရှောင်နေလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မမှာ ကိုယ့်တာဝန်ကြီးတစ်
ခုတော့ မပြီးသေးဘူး။ ငါဟာ တော်တော်ပျင်းပါလား၊ ငါလုပ်ရဦးမှာ ပါ
လားဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း စိုးနှောင့်နေတယ်။ ဒီလို
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖြစ်နေတာနဲ့ ပဲ ကျွန်မမှာ ရသင့်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကလေး

တွေဟာ ဆုံးရှုံးလက်လွတ်ခဲ့ရတာချည်းပဲ။

ဒီတော့ လောကမှာ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ရမှာ ပျင်းတယ်ဆိုပါတော့။ ဥပမာ- ရှင်ဟာ ပန်းကန်ဆေးရမှာ ကို ပျင်းတယ်။ ဒီတော့ ပန်းကန်ဆေးရင် အပျင်းပြေအောင် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖန်တီးရပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရေဒီယိုကလေးထားမယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သီချင်းကလေးတွေ ဖွင့်ပြီး နားထောင်မယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကိုယ်လုပ်ရမှာ ပျင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ပျော်စရာဖြစ်အောင် လုပ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါက ကျွန်မဟာ ပါရီမှာ ရောက်တုန်း ဧည့်သည် တွေကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးပါတယ်။ ဧည့်သည် တွေ စားထားလို့ ဆေးရမယ့် ပန်းကန်တွေက တစ်ပုံကြီး၊ မီးဖိုထဲကလည်း ညစ်ပတ်ရှုပ်ပွလို့ ။ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ စားသောက်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဖိမ်ကလေးနဲ့ နေချင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ရဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်မက ဧည့်သည် တွေကို မီးဖိုချောင်ထဲခေါ်ပြီး ကျွန်မနဲ့ လာစကားပြောဖို့ ခေါ်တယ်။ ကျွန်မက ပန်းကန်ဆေးတယ်။ ဧည့်သည် တွေဟာ မီးဖိုထဲရောက်တော့ သူတို့ ကလည်း ဝိုင်းကူလုပ်ကြ၊ ဝိုင်သောက်ကြ၊ ရယ်စရာတွေ ပြောကြနဲ့ အလုပ်လည်း မြန်မြန်ပြီးသွားတယ်။ ဧည့်သည် တွေလည်း အပျင်းပြေ၊ ကျွန်မလည်း အပျင်းပြေသွားတယ်။

အဲဒီတစ်ညဟာ ကျွန်မအဖို့ မှတ်လောက်သားလောက် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ညတစ်ည ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုကို ပျင်းနေတယ်ဆိုရင် အပျင်းပြေအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးရပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် အလုပ်လည်း ပြီးသွားပြီး ကိုယ်လည်း အပျင်းပြေရပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်ပျင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း ကိုယ်ပျော်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကိုပါ တွဲလုပ်ရပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကိုယ်လည်း အပျင်းပြေ၊ အလုပ်လည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

။

နောက်တစ်ချက်ရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ပျော်ချင်ရင် 'ဟင့်အင်း' လို့ ငြင်းရဲနိုင်တဲ့ သတ္တိမျိုး ရှိရမယ်။ ကျွန်မမှာ အားနာပါးနာနဲ့ သူများကို မငြင်းရဲတဲ့ အခါမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ အကြီးဆုံးပြစ်ချက်ကြီးပဲလို့ တောင် ထင်ပါတယ်။

ချာလီချက်ပလင်က ကျွန်မကို တစ်ခါတုန်းက ပြောဖူးပါတယ်။ နင့်မှာ ကျော်လွှားရမယ့် ချို့ယွင်းချက်ကြီးတစ်ခုရှိတယ် ဆိုဖီယာ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ရင် နင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ သူများကို ငြင်းဆန်ရဲတဲ့ သတ္တိပဲ။ သူများကို 'ဟင့်အင်း' လို့ ပြောရဲရမယ်။ ပြောတတ်ရမယ်။ ခုနင့်မှာ သူများကို 'ဟင့်အင်း' လို့ ပြောနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း မရှိသေးဘူး။ အဲဒါ နင့်ရဲ့ အကြီးဆုံး ချို့ယွင်းချက်ပဲလို့ ပြောပါတယ်။ ကိုယ့်အချိန်ကို ကောင်းစွာအသုံးပြုချင်ရင်၊ ကိုယ့်အတွက် ပျော်ရွှင်ချိန်လိုချင်ရင် သူများကို 'ဟင့်အင်း' လို့ ပြောပြီး ငြင်းရဲတဲ့ သတ္တိမျိုး ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်စိတ်မပါတဲ့ အလုပ်တွေကိုချည်း လုပ်၊ သူများ အလိုကျ လိုက်လုပ်နေရင် စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းဖြစ်ပြီး အချိန်လည်း ကုန်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ သူများ တွေ စိတ်မပျက်စေချင်တဲ့ အတွက် ကိုယ့်ဆီကို လာပြီး အကူအညီတောင်းရင် 'ဟုတ်ကဲ့' ဆိုပြီး အလွယ်တကူ လိုက်လျောခဲ့တာချည်းပဲ။ အမှန်ကတော့ အဲဒီလို မပြောရဲတာဟာ အားနည်းချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ခု ကျွန်မ ဒီအားနည်းချက်ကို ပျောက်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ အရာကို မလုပ်ဘူးလို့ ဣန္ဒြေ ရ

ရ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ငြင်းရဲအောင် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရှင်တို့ လည်
ကျွန်မလို ကြိုးစားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

*

မိခင်ဘဝ (ခ)

ဇရာကို

လက်ခံခြင်း

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်တုန်းက မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်မှာ တွေ့ဆုံ
 မေးမြန်းခန်း လုပ်တဲ့ အခါ ကျတော့ ကျွန်မက ကျွန်မဟာ အသက်လေး
 ဆယ်ရှိပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု မှားနေသလို ထင်မိ
 တယ်။ အသက်လေးဆယ်ဆိုတာ တခြားသူတွေသာ ရောက်နိုင်တယ်။
 ကျွန်မက အသက်လေးဆယ်ပြည့်နိုင်တဲ့ သူမျိုး မဟုတ်ဘူး လို့ ထင်နေ
 တယ်လို့ ကျွန်မ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ခုဆိုရင် ကျွန်မ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ခုဆိုရ
 င် ကျွန်မ အသက်ငါးဆယ်ရှိပြီလေ။ အသက်ငါးဆယ်ရောက်ပြန်တော့
 လည်း လေးဆယ်တုန်းက ဖြစ်သလိုပဲ 'ဟင်၊ ငါ ငါးဆယ်ပြည့်ပါပေါ့လေ
 ' ဆိုပြီး တအံ့တဩ ဖြစ်နေရပြန်တယ်။ ကျွန်မဟာအသက်ကြီးတာ၊ ငါး
 ဆယ်ပြည့်တာကိုကြောက်လို့ ၊ ဒါမှ မဟုတ် ငါးဆယ်မပြည့်ချင်လို့ ဒီစ
 ကားကို ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မဆိုလိုတဲ့ သဘောက ကိုယ်
 ငါးဆယ်ပြည့် လာပြီဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မယုံကြည်နိုင်အောင်
 ဖြစ်နေတဲ့ သဘောကို ထင်ရှားစေချင်လို့ ပြောတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က ဘယ်လိုပဲ မယုံကြည်နိုင်သည် ဖြစ်စေ ကျွန်မဟာ
 လေးဆယ်တွင်းတုန်းကလို မိန်းမတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီအ
 တွက် ကျွန်မ ဝမ်းသာတယ်။ ကျွန်မမှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ

ရှိပေမယ့် နှစ်တိုင်းဟာ ကျွန်မအဖို့ အဖိုးတန်တဲ့ နှစ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။
ဟိုတုန်းကတော့ အသက်ကြီးမှာ ကို တွေးပြီး စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုး ဖြစ်ခဲ့
ပေမယ့် ခုတော့ ကျွန်မ ဒီလိုမဖြစ်တော့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေကြော
င့် ကျွန်မဟာ ရှေ့အနာဂတ်ကို ကြည့်ရမှာ ၊ အသက်ကြီးရမှာ မကြောက်
တော့ဘူး။

သူတို့ ကြောင့် ကျွန်မဟာ အနာဂတ်ကို ကြည့်ရဲ လာပြီ။ ရှေ့ကို
မျှော်ကြည့်ရဲ လာပြီ။ အတိတ်ကို အောက်မေ့တသ လွမ်းဆွတ်မနေတော့
ဘူး။ ကလေးတွေရှိတာဟာ ကိုယ့်ကို ငယ်ရွယ်နုပျိုလာစေတယ်လို့ ကျွန်
မထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ရှင်ဟာ ကလေးတွေဆီကနေ တ
စ်ဆင့် အသစ်သစ်တွေကို လေ့လာဆည်းပူးနိုင်လာလို့ ပါပဲ။ ကိုယ့်အ
တွေးတွေ၊ ကိုယ့်ထင်မြင်ချက်တွေကို သူတို့ ဆီက တစ်ဆင့် ပြန်လည်ပြ
င်ဆင်ပြောင်းလဲလာနိုင်လို့ ပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ ကလေးရှိနေခြင်းဟာ အနာဂ
တ်ကို တွန်းပို့နေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျွန်မ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ အသက်ကြီး
လာတာနဲ့ အမျှ ကျွန်မ အတတ်ပညာမှာ ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်လာပါတယ်။
ကျွန်မကို ရင့်ကျက်လာစေတယ်လို့ ကျွန်မထင်မိပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အ
ရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ ရုပ်ပြပြီးစားရတဲ့ ဆက်စဆင်ဗိုးလ်လို့ ခေါ်တဲ့ 'ဆ
တ်စလူးမင်းသမီး' မဟုတ်ဘဲ တည်ကြည်လေးနက်တဲ့ အခန်းက ပါဝင်ရ
တဲ့ မင်းသမီးမျိုးလုပ်မယ်လို့ ရွေးခဲ့မိတာဟာ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပါ
မယ်။ ကျွန်မဟာ ဆတ်စလူးမင်းသမီး လုပ်မလား၊ တည်ကြည်လေးနက်
တဲ့ မင်းသမီးမျိုး လုပ်မလားလို့ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့အ
ကြောင်းတွေကြောင့် ဒီလိုရွေးချယ်ခဲ့တာပါ။ ဒီတော့ ကျွန်မ အရွေးမှန်
တယ်ဆိုတာ သက်သေပြနေပြီလေ။ ကျွန်မဟာ နှစ်ဆယ်ကျော် အရွယ်
ကလေးရဲ့ မျက်နှာပြစားနေရတဲ့ မင်းသမီးမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ ပိတ်

ကားပေါ်မှာ လူ့စရိုက် လူ့သဘာဝကို သရုပ်မဆောင်နိုင်ကြတဲ့ အတွက်
ခဏသာ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားကြတဲ့ မင်းသမီးတွေဟာ
အများကြီးပါပဲ။ အသက်တွေလည်း ကြီးလာရော သူတို့ မှာ ဘာမှ ပြစ်
ရာမရှိတော့ဘူး။ ဒီကံကြမ္မာမျိုးဟာ ရုပ်ပြုပြီး စားရတဲ့ မိန်းမတိုင်း
တွေ့ကြရမယ့် ကြမ္မာမျိုးပါပဲ။

မိန်းမတော်တော်များများ အဖို့ အနှစ်သုံးဆယ်ပြည့်မွေးနေ့ဟာ
တော်တော်ဒုက္ခပေးတဲ့ မွေးနေ့လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။
အဲဒီအရွယ်လည်း ရောက်ရော ပျိုမျစ်နုနယ်ခြင်းဟာ အတိတ်မှာ ကျန်ရ
စ်ခဲ့ပြီလေ။ ရှင်ဟာ ဘယ်လောက် အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို
လုပ်ပြပေမယ့် “ဟုတ်တယ်နော်၊ ကောင်မလေးက ငယ်ငယ်လေးရယ်”
ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို ဘယ်သူကမှ ပြောကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သုံးဆ
ယ်ကျော်လာတာနဲ့ ရှင်ဟာ လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်တွေကို ထမ်း
ရတော့မယ်။ ရှင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ရင် ကို
ယ်သွားနေတဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ မှန်ရောမှန်ရဲ့ လားဆိုတာကို စဉ်းစားရ
တော့မယ်။ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ အသက်သုံးဆယ်မှာ
ကျွန်မ သားသမီးမရသေးတာဟာ ကျွန်မအနေနဲ့ တော်တော်ကို စိတ်ဆ
င်းရဲခဲ့ရပါတယ်။ သားသမီးရရေးဟာ ကျွန်မအတွက် အလွန်အရေးကြီး
တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကျွန်မပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ လိုအ
ပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဒီတစ်သက်သားသမီးမှ ရပါ
တော့မလားလို့ တွေးပြီး တော်တော်စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်
မထင်သလို မဟုတ်ခဲ့တဲ့ အတွက် ကျွန်မ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပေမှာ
ပေါ့။ အသက်သုံးဆယ်ရောက်ခါမှ ဘဝကို အစက ပြန်စေချင်လို့ လည်း
မဖြစ်သေးဘူးလေ။

ခုဆိုရင် ကျွန်မ အသက်ငါးဆယ်ပြည့်ပြီ။ ငါးဆယ်ပြည့်ရတာကို ကျ

န်မ ပျော်တယ်။ ဂုဏ်လည်း ယူတယ်။ ဒီလိုပြောတော့ ဒါက အပေါ်ယံပြောနေတာပါ။ ပြီးတော့လည်း ငါးဆယ်မပြည့်ချင်လို့ လည်း မရမှ မရတော့တာ။ ဒီလိုပဲ ပြောမှာ ပါလို့ တချို့က ထင်ကောင်းထင်ကြ မယ်။ ပြောကောင်းပြောကြမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်အတိုင်းပြောတာ ပါ။ အသက်ငါးဆယ်ရောက်လာတော့ ကျွန်မဟာ အရင်ကထက် နေရ ထိုင်ရတာပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိလာတယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာ တယ်။ ကျွန်မအကြောင်းကို ကျွန်မကောင်းကောင်း သိတာပေါ့။ ကျွန်မ အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချရမယ်။ ကျွန်မခွန်အားကို ဘယ်လို အသုံးပြုရ မယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဘာတွေလဲဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ကျွန်မ ကောင်းကောင်း သိပါတယ်။ ဒီလိုသိလာရတဲ့ အတွက် ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလိုသိလာဖို့ ကလည်း အချိန်ကာလကို ဖြ တ်သန်းပြီးမှ သိလာရတာ မဟုတ်လား။ မကြာမီအတွင်းမှာ ကမ္ဘာကြီး ဟာ လူငယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြင်ပြောင်းသွားတာကို ကျွန်မ သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။ ဒီပြင်ဟာကို မကြည့်နဲ့ လေ။ အနှစ်ခြောက်ဆယ်ပို င်းတုန်းကဆိုရင် လူငယ်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မှုကြီး တစ်မျိုး ပေါ်လာတ ယ်လို့ တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်က ပြောလိုက်တဲ့ စ ကားတစ်ခွန်းဟာပဲ သူ့စကားဟာ သိပ်ပြီး အရှိန်ဩဇာကြီးနေပါတယ်။ အသက်သုံးဆယ်ကျော်လာရင်ပဲ အဲဒီလူဟာ အောက်သွားပြီ၊ ခေတ်မမီ တော့ဘူးလို့ ယူဆလာကြပါတယ်။

ဒီနေ့ခေတ်ကျတော့လည်း ဒီလိုမဟုတ်တော့ပြန်ဘူး။ ပြောင်းသွားပြ န်ပြီ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူငယ်တွေဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းလာကြတာကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့ အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ လည်း ဘာမှ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်မှုမရှိတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ သူ တို့ ကို ဘယ်သူကမှ အထင်ကြီး ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း မပြုကြတော့

ဘူး။ မျိုးဆက်ကွာဟချက်ဆိုတာ ပျောက်သွားပြီး လူကြီးနဲ့ လူငယ်ဟာခံစားမှုချင်း အတွေးချင်း သိပ်မကွာသလို ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဒါ လူကြီးအတွက်ရော၊ လူငယ်အတွက်ရော ကောင်းပါတယ်။ လူငယ်ဟာ ဒီလိုဖြစ်တဲ့ အတွက် ကမ္ဘာလောကကြီးကို ရှုမြင်တဲ့ နေရာမှာ မှန်တဲ့ အမြင်မျိုးကို ရသွားနိုင်တာပါ။ လူကြီးတွေအဖို့ လည်း သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအတွက် ဂုဏ်ယူနိုင်ပေတာပေါ့။

ကိုယ်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ဂုဏ်ယူတတ်ရင် ကိုယ်အသက်ကြီးလာတာကိုလည်း ကျေနပ်အားရ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လှန်သုံးသပ်ကြည့်ပြီး ဪ၊ ငါဟာ အခက်အခဲတွေကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရပါကလား၊ ဒီအခက်အခဲတွေကို ငါလွတ်မြောက်အောင် လုပ်ခဲ့ရပါကလား၊ တစ်ခါတလေမှာ စွန့်စွန့်စားစား ရင်းနှီးပြီး ငါ့ဘဝကို ထူထောင်ခဲ့ရပါကလား၊ ဒီလို ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းပြီးမှ ငါ အောင်မြင်လာခဲ့တာပါကလားလို့ ပြန်တွေးမိရင်၊ သတိပြုမိရင် ကိုယ် အသက်ကြီးလာတာကိုလည်း ကျေနပ်အားရ ဂုဏ်ယူမိမှာ ပါပဲ။ တကယ်လို့ ဒီလိုပြန်လှန်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်နေရင်၊ အချိန်တွေ အလဟဿ ကုန်ဆုံးခဲ့ရတယ်လို့ မြင်နေရင်၊ ဒီအသက်အရွယ်သာ ရောက် လာပြီး ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာမှ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အောင်မြင်မှု မရသေးဘူးလို့ မြင်နေရင် ရှင်ဟာ အတိတ်မှာ ပြန်နေချင်ပြီး အသက်ကြီးလာတာကို ကြောက်မိမှာ အမှန်ပဲ။

ကိုယ်အသက်ကြီးတာကို ဘယ်လို သဘောထားသလဲဆိုတာကို မိန်းမတစ်ယောက်ကို အကဲခတ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ သူ့မျက်နှာကိုကြည့်လိုက်ရင် သူ့အသက်ကြီးလာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သူ ဘယ်လိုသဘောထားသလဲဆိုတာကို အလွယ်တကူနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်လေးဆယ်ကျော် မိန်းမတစ်ယောက်က လှပချောမောတဲ့ မိန်းကလေးတ

စံယောက်ကို မြင်တဲ့ အခါမှာ သူ့မျက်နှာဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။ တကယ်လို့ အဲဒီမိန်းမဟာ သူ့ကိုယ်သူ မကျေမနပ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီမိန်းကလေးကို မြင်တဲ့ အခါမှာ သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ မနာလိုဝန်တို့ အမူအရာတွေကို အထင်းသားမြင်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလေးဆယ်ကျော် အမျိုးသမီးကြီးဟာ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ကလေးမလေးကို မြင်တဲ့ အခါမှာ သူ့မျက်နှာဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ အမူအရာ၊ ကြည်နူးတဲ့ အမူအရာမျိုးကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမလားမသိဘူး။ အားကျအတုယူဖို့ အတွက် ကျွန်မမှာ ကျွန်မထက် အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရှိနေပါတယ်။ တခြားသူ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မအနေရိုမိလ်ဒါပါ။ ကျွန်မအမေဟာ အသက် ၇၃ နှစ်ရှိနေပေမယ့် ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ တော့ လှနေတုန်းပဲလို့ ထင်မိပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကလည်း လှခဲ့တယ်လို့ ထင်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒီတော့ ကျွန်မအမေကို ကြည့်ပြီး အသက်ကြီးလာတဲ့ အထိ အမေ့လို ငါလည်း လှနိုင်သေးတာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ ရင်ထဲမှာ အလိုလိုပေါ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်မအမေလို အသက်ကြီးသည့်တိုင် လှနေတဲ့ မိန်းမတွေများ ရှိနေရင် ကျွန်မတို့ ဟာလည်း အသက်ကြီးမှာ ကို မကြောက်ဘဲ ရဲရဲရင်ဆိုင်လာရလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ ထင်နေပါတယ်။

အနာဂတ်ကို

မြည်းစမ်းကြည့်ခြင်း

ကျွန်မတို့ တစ်တွေဟာ ကိုယ်အသက်ကြီးရင် ဘယ်ရပ်မျိုး ဖြစ်နေမလဲဆိုတာကို သိပ်စဉ်းစားလေ့မရှိပါဘူး။ အမေတို့ ၊ အဘွားတို့ ၊ ဒါမှ မဟုတ် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတွေကို ကြည့်ပြီး တို့ ကြီးရင်

သူတို့လိုပဲ ချစ်စရာကောင်းပြီး လှနေရင် ကောင်းမှာ ပဲလို့ တွေးမိကြရဲ့
လား။ ကျွန်မတော့ တစ်ခါတလေမှာ သူတို့လို လှနေမှာ ပဲလို့ တွေးမိပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ကိုယ့်အထင်ကိုး။ တ
ကယ်ကျတော့ ကျွန်မတို့ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ကျွန်မတို့ မျက်နှာ
ဟာ ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ပေဘူးပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမလား မသိဘူး။ အ
သက်ကြီးလာရင် ကျွန်မမျက်နှာ ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတာကို မှန်းကြည့်လို့
ရနိုင်အောင် အခွင့်အရေးရခဲ့တာကိုး။ 'လေဒီအယ်လ်' ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကား
ကို ၁၉၅၅ ခုနှစ်မှာ ရိုက်တော့ ကျွန်မက အဲဒီကားထဲမှာ အသက် ၈၀
ကျော် အဘွားကြီးအနေနဲ့ သရုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးအခန်းကို
ရိုက်တော့ မိတ်ကပ်ဆရာတွေက ကျွန်မမျက်နှာမှာ အရေတွန့်တွေ ခြယ်
ပါးရေတွေ လိပ်နေအောင် ပြင်ဆင် ခြယ်သကြရပါတယ်။ အလို...ကျွန်
မရဲ့ ပျိုမျစ်နုနယ်တဲ့ ရုပ်ဟာ မျက်စိရှေ့မှာ တင် တစ်မဟုတ်ချင်း ပျောက်
ကွယ်သွားပါပကောလား။ ကျွန်မရဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်တင်မကဘူး။ အမူ
အရာတို့ ကလည်း အဘွားကြီးတစ်ယောက်နဲ့ တူအောင် လုပ်ရတာကိုး။
ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ တောင့်တင်းသွားပြီး ခါးကလည်း နည်းနည်းကုန်း
သွားတယ်။ မျက်လုံးကလည်း နည်းနည်းစောင်းသွားတယ်။ ကျွန်မဟာ
ရုပ်တင် အိုစာသွားတာ မဟုတ်ဘူး ။ စိတ်ကလည်း အဘွားကြီးတစ်
ယောက်ရဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်သွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဇရာရဲ့ အရသာဟာ ကျွန်မထင်သလို ခါးသီးခြင်း မရှိပါက
လားဆိုတာကို တွေ့လိုက်၊ ခံစားလိုက်ရတဲ့ အတွက်လည်း ကျွန်မ တော်
တော်ကျေနပ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မဟာ မှန်ထဲက အဘွားကြီးကို
ကြည့်ပြီး အဲဒီအရွယ်ရောက်ရင် ငါဟာလည်း အနားမှာ လင်သားနဲ့ ငါ
သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ သမက်တွေ၊ ချွေးမတွေ၊ မြေးတွေနဲ့ ဒီလိုနေရာမှာ

ပါကလားဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးသလိုလို ဖြစ်မိပါတယ်။

ဒီလိုအဘွားကြီးအဖြစ် သရုပ်ဆောင်လိုက်ရခြင်းဟာ ကျွန်မအတွက် တော့ တခြားသော ရုပ်ရှင်ကားမြောက်မြားစွာကို ရိုက်လိုက်ရတာထက် ကျွန်မအဖို့ အဖိုးတန်လှပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဇရာကို ကြောက်နေတယ် ဆိုတာ ဇရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို မသိလို့ မဟုတ်လား။ သိရင် တစ်မျိုးဖြစ်တော့မယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကလို လှတော့မှာ မဟုတ်ဘူး ။ အ သုံးဝင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် ကျွန်မတို့ တစ်တွေ ဇရာကို ကြောက်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ အိုကြည့်တဲ့ အခါမှာ အိုတာဟာ ဒီလောက်ကြောက်စရာ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကျွန်မ တို့ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ အိုသွားတော့လည်း အရင်ကအတိုင်းပါပဲ။ သိ ဝ်မထူးလှပါဘူး။

ရင့်ကျက်သော

အလှ

ရင့်ကျက်တဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အလှကို ခံစားတတ်တဲ့ နေ ရာမှာ ဖြင့် ကမ္ဘာမှာ ပြင်သစ်ပြည်ဟာ စံပြတိုင်းပြည်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင် သစ်လူမျိုးဟာ ရာဇဝင်အဆက်ဆက်ကတည်းက 'အသက်ကြီးတဲ့ မိန်းမ များ ရဲ့ အလှ' ကို ခံစားတတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အသက်သုံးဆယ်အောက်မှ ရှိတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ အလှဟာ အစမ်းသပ်မခံရသေးဘူး။ မှတ် ကျောက်တင်မခံရသေးဘူး။ အသားမကျသေးဘူး။ သူ့အစ်မလို စွဲမက်စ ရာမကောင်းဘူးလို့ တစ်ခါတုန်းက ပြင်သစ်အမျိုးသားတစ်ယောက်က ကျွန်မကို ပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ အဲဒီစကားကို ကျွန်မ ဘ ယ်တော့မှ မမေ့တော့ပါဘူး။ သူက မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ အသက်သုံး ဆယ့်ငါးနှစ်နဲ့ လေးဆယ့်ငါးနှစ်ကြားမှာ အိုသွားပြီတဲ့ ။ အဲ

လေးဆယ့်ငါးနှစ်ကျော်လာတဲ့ အခါမှာ တော့ မိန်းမများ ဟာ ဘာဖြစ်လို့
လဲမသိဘူး၊ ပိုလှ လာပြီး ပိုပြီးတင့်တယ်လာတယ်တဲ့ ။ အဲဒီအရွယ်ကို
ရောက်တာနဲ့ မိန်းမအက်စစ်ဓာတ်နဲ့ တူတဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေဟာ
ပျောက်သွားပြီး တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်လာတော့တာပဲတဲ့ ။ ဒီလို မိန်းမမျိုး
ရတဲ့ သူများ ဟာ အလွန်ကံကောင်းတာပဲတဲ့ ။ အဲဒီလို မိန်းမမျိုးရတဲ့
ယောက်ျားဟာ သူကိုယ်တိုင်ပဲ ဘယ်တော့မှ မအိုတော့ဘူးတဲ့ ။
ဒီလိုပြောလိုက်လို့ ပါရီများ ပြောင်းသွားချင်စိတ်ပေါ်မလားမသိဘူး။ အမှ
န်ကတော့ ပါရီကို ပြောင်းဖို့ မလိုပါဘူး။ ရှင်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့
တင့်တယ်မှုရှိအောင် ကြိုးစားဖို့ ပဲ လိုပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ ဘယ်တော့မှ ပျက်ယွင်းညှိုးနွမ်းခြင်းမရှိတဲ့
ကိုယ်ပိုင်အလှရှိချင်ရင် ကိုယ်ပိုင်ဟန်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဇာ
တ်လိုက်မင်းသမီးကြီး ဂရိတာဂါဘိုးနဲ့ ကက်သရင်းဟက်ဗန်းတို့ ဟာ သူ
တို့ ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန် အမူအရာတွေ ရှိတဲ့ အတွက် သူတို့ ဟာ လှလှပပ
တင့်တင့်တယ်တယ် ကျက်သရေရှိရှိနဲ့ ဇရာပန်းကို
ဆင်မြန်းသွားနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ ဟာ ဘယ်အဝတ်အစားနဲ့ တော်
တယ်၊ ဘယ်မိတ်ကပ်နဲ့ တော်တယ်၊ ဘယ်ခရီး ဘယ်ထီးနဲ့ တော်တယ်၊
ဘယ်လမ်း ဘယ်ပန်းနဲ့ တော်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းစွာ ရွေးချယ်တတ်
သူများ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ နဲ့ တော်တဲ့ အဆင်အပြင်ကို ရွေးချယ်ပြီး တစ်သက်လုံး ဒီအ
ဆင်အပြင်နဲ့ နေသွားခဲ့ကြပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းများမှာ ကိုယ်ပိုင်ဟန်
ဘယ်လို ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ကျွန်မ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကိုယ်ပိုင်
ဟန်ရှိဖို့ ဆိုတာ သိပ်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ အချိန်အတော်ကြာ
စမ်းသပ်ပြီးမှ ရရှိလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်ဟာ မိန်းမတ
စ်ယောက် သေတစ်ပန်သက်တစ်ဆုံး လှနေဖို့ ဟာ အရေးကြီးဆုံးအချက်

ပဲလို့ ကျွန်မထင်နေပါတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဟန်မရှိဘူးဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ အမှားအယွင်းနဲ့ တွေ့တော့ပါပဲ။ ဒီလိုလေ၊ ကိုယ်အသက်ကြီးတာကို မသိဘဲ သူများ တွေ ဖက်ရှင်ဝတ်တိုင်းလိုက်ဝတ်၊ သူများ တွေ ဆံပြင်ဖြတ်တိုင်း လိုက်ဖြတ်၊ သူများ တွေ ဆံပင်ကောက်တိုင်း လိုက်ကောက်တော့ အရွယ်ကြီးနဲ့ မလိုက်၊ ကိုးရိုးကားရားတွေ ဖြစ်ပြီး လူရယ်စရာ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။ တစ်ခါတလေမှာ ဖြတ်တတ်သေးတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟုတ်လှပြီထင်ပြီး ကိုယ်ငယ်ငယ်တုန်းကအတိုင်း အလှတွေပြင်၊ မိတ်ကပ်တွေ ခြယ်၊ အဝတ်အစားတွေ ဝတ်တော့ ရယ်စရာဖြစ်တာပေါ့။ ရယ်မှာ ပေါ့။ ကိုယ့်အသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်အောင်မှ မပြင်ဆင်ဘဲကိုး။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဟန်မှ မရှိဘဲကိုး။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဆံပင်ကောက်တာတို့ ၊ ဆံပင်ဖြတ်တာတို့ ၊ ဘာတို့ ဟာ မိန်းမငယ်လေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ တော့ တော်တော်လေးကို အကြည့်ရဆိုးပါတယ်။ ကိုယ့်အသက်အရွယ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေပြီး ကိုးရိုးကားရား ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။

မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ နုအောင်၊ ငယ်အောင်ဆိုပြီး အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် ဆင်ပြင်ထားတယ် ဆိုပါစို့။ သူကတော့ ငယ်အောင်၊ နုအောင် လုပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လုပ်လိုက်ကာမှ ပိုပြီးတောင် အိုစာသွားတတ်သေးတယ်။ အသက်ကြီးခါမှ ငယ်ငယ်ကလေးလို ပြင်တတ်တဲ့ မိန်းမဟာ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုရင် အမေ့အဝတ်အစားကိုယူပြီး ဝတ်တတ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်လို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးက အမေ့အဝတ်အစားကို ဝတ်ရင်လည်း မလှဘူး။ အမေက သမီးအဝတ်အစားကို ဝတ်ရင်လည်း မတင့်တယ်ဘူး။ နှစ်ခုစလုံးမှာ ရုပ်ရည်ဟာ ပျောက်သွားပြီး

အဝတ်အစား ကိုးရိုးကားရားဖြစ်တာသာ ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးတဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ နောက်အမှားတစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ်ငယ်ငယ်က ဝတ်ခဲ့တဲ့ ဖက်ရှင်အဝတ်အစားတွေကို ပြန်ဝတ်တတ်တဲ့ အခါဆိုပါတော့။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ လွန်ခဲ့ တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက်က အဝတ်အစားကို ပြန်ဝတ်တယ်ဆိုပါတော့ ။ (ကျွန်မပြောတာက အဲဒီတုန်းက ခေတ်စားခဲ့တဲ့ ဖက်ရှင်အဝတ်အစား ကို ပြောတာနော်) ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အညီ အစဉ်အလာအရ ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး ။ အဲဒီလိုဝတ်လိုက်ရင် အဲဒီအ မျိုးသမီးဟာ အတိတ်မှာ ကျောက်ချ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး ပိုတောင် အိုစာသွား တယ်လို့ ထင်ရတတ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ မိတ်ကပ်အပြင်အဆင်တို့ ၊ ဘာတို့ ကို လျှော့သင့်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကလည်း ရိုးရိုးကလေးပါ။ အများအားဖြင့် အသက်ကြီးလာတဲ့ မိန်းမများ ဟာ ကိုယ့်ရုပ်ကျွတ်ကို လူမသိစေချင်တဲ့ အတွက်၊ ငယ်ရွယ်ဟန်ပြုချင်တဲ့ အတွက် မိတ်ကပ်တွေကို ထူထူလိမ်း လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါ အင်မတန်မှားပါတယ်။ ကျွန်မသဘောကို ပြောရ ရင် မိတ်ကပ်လုံးဝ မလိမ်းရဘူး မဟုတ်ပါဘူး။ နည်းနည်းပါးပါးပဲ လိမ်း ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိမ်းတဲ့ အခါမှာ မိတ်ကပ်ကို ပါးပါးပဲ လိမ်းသင့်ပါ တယ်။ မိတ်ကပ်အရောင်နဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်ကိုလည်း ကိုယ့်အသား နဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် အရောင်ကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီအရွယ် မှာ မိတ်ကပ်လိမ်းဖို့ မကောင်းတော့ပါဘူး။ ခပ်ပြေပြေပါးဆိုးဆေးနဲ့ နှု တ်ခမ်းဆိုးဆေး လိမ်းလိုက်ရင် လုံလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်း ခရင်မ်ကို သိပ်လိမ်းချင်နေတယ်ဆိုရင်လည်း အရောင်ပြေပြေကလေးပဲ လိမ်းဖို့ ကောင်းပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ် လိမ်းတော့မယ်ဆိုရင်
မို့က်စချာရိုက်ဇားလို့ ခေါ်တဲ့ အသားစိုစေတဲ့ အဆီကလေးကို ဖောင်ဒေး
ရှင်းခရင်မ်နဲ့ လက်ဖဝါးထဲထည့်ပြီး နည်းနည်းရောလိုက်ပါ။ ဒီလိုလုပ်
လိုက်ရင် ဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်ရဲ့ အရောင်လည်း လျော့သွားပြီး ရှင့်အ
သားဟာလည်း စိုရွန်းလာပါလိမ့်မယ်။ ပေါင်ဒါထူထူကြီး သွားမဖို့ ပါနဲ့ ။
ပေါင်ဒါထူထူသွားဖို့ ရင် ပပ်ကြားအက်တွေ ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင်လည်း
ဂျပ်ပိန်းကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မက်စကာရာကို သုံးရင်ကောင်းပါတ
ယ်။ အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအဖို့ မျက်တောင်အတုကတော့ လုံး
ဝ မသင့်ပါ။ ထင်းထင်းကြီးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အိုင်းလိုင်နာဆွဲရင်လ
ည်း ဖျော့ဖျော့ကလေးပဲ ဆွဲပေးပါ။

ဖူးရွှေလက်တင်

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းက ကျွန်မနဲ့ သတင်းစာဆရာတွေ၊ ရုပ်ရှင်သ
တင်းထောက်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းပါတဲ့ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းတွေ
ကို ပြန်ဖတ်ပြီး ကျွန်မ ရယ်ရသေးတယ်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်းတိုင်းလို
လိုမှာ ပဲ ကျွန်မက ညမှာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ဖို့ လိုတဲ့ အကြောင်းကို ပြောခဲ့
မိပေသကိုး။ ဟုတ်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ အိပ်ခြင်းဟာ
စိတ်ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်ဖို့ ကိစ္စမှာ လူတွေသိလျက်နဲ့ သတိမပြုမိတဲ့
အချက်တစ်ချက် ဖြစ်နေပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာ ရော စိတ်ညစ်စ
ရာတွေ ဘာတွေ လာပြီး မနှောင့်ယှက်တော့ဘူးလား။ အိပ်မက်ထဲမှာ
လာမပေါ်တော့ဘူးလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုတော့လည်း မဟု
တ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ အိပ်ပျော်နေနေ၊ မသိစိတ်ကတော့ အလုပ်လု
ပ်နေရတာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်မဆိုလိုတာက ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်
နဲ့ စိတ်ကို အနားပေးဖို့ လိုတဲ့ အကြောင်းကို အဓိကထားပြီး ပြောချင်
တာပါ။ ကျွန်မအဖို့ တော့ အိပ်တာဟာ အချိန်ကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးပ

စ်တယ်လို့ မမြင်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ အဖို့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်လို့ မြင်ပါတယ်။

များ သောအားဖြင့် လူတွေဟာ လုံလောက်တဲ့ အိပ်ချိန်ကို မရကြပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ လူတော်တော်များများ ဟာ အိပ်ရေးမဝကြပါဘူး။ တချို့လူတွေကတော့ သူတို့ အဖို့ က ညကို လေး၊ ငါးနာရီလောက် အိပ်ရင် လုံလောက်တယ်လို့ ခပ်ကြွားကြွားပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကို ရှင်တို့ လည်း တွေ့ဖူးလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဒီစကားဟာ တချို့လူများ အတွက်တော့ မှန်ကောင်းမှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများ စုကြီးအတွက်တော့ မှန်တယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ကျွန်မအဖို့ တော့ ပြောရရင်တော့ ချောမောအဆင်ပြေတဲ့ နေ့တစ်နေ့ကို တွေ့ချင်ရင် ကိုးနာရီ၊ ဆယ်နာရီလောက်တော့ အိပ်ချိန်လိုပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ တစ်နေ့တာ အဆင်ပြေချောမောခြင်း ရှိ၊ မရဟာ ကျွန်မရဲ့ တစ်ညတာ အဆင်ပြေချောမောခြင်း ရှိ၊ မရှိအပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။

အိပ်ခြင်းဟာ ဘယ်လောက် ခွန်အားကို တိုးစေသလဲလို့ ယုံကြည်တာဟာ ကျွန်မတို့ အိမ်မှာ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတုန်းက ကိန်းရုပ်ရှင်ပွဲတော်မှာ ကျွန်မခင်ပွန်း ကာလိုဟာ အကဲဖြတ်လူကြီးအဖြစ် ဖိတ်တာ သွားရပါတယ်။ တစ်မနက်ကျတော့ ထရူးဖာရဲ့ 'လက်သီးချက်လေးရာ' ဆိုတဲ့ ကားကို ပထမစပြုပါတယ်။ ကာလိုဟာ ရှေ့ဆုံးမှာ ထိုင်ရင်း အိပ်ပျော်နေပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ သတင်းစာတွေထဲမှာ ရှေ့ဆုံးဆုံမှာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ကာလိုရဲ့ ပုံကြီးပါလာပြီး 'ထရူးဖော့၏ လက်သီးချက်လေးရာလည်း ကာလိုကို နိုးအောင်မတတ်နိုင်' လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ကြပါတယ်။

ကောင်းသောအိပ်ခြင်းကို လိုချင်လို့ ရှိရင် အိပ်မပျော်ခင်မှာ အပြုသ

ဘောဆောင်တဲ့ အတွေး၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်စေတဲ့ အတွေးမျိုးကို တွေးသ
င့်ပါတယ်။ အိပ်ခါနီးမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတွေကို မစဉ်းစား
ပါနဲ့ ။ ရှင့်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေရှိရင် စာအုပ်တစ်အုပ်
ကို ကောက်ဖတ်ပါ။ ကျွန်မကတော့ အိပ်ရာဘေးမှာ စာအုပ်တစ်အုပ်
ကို အမြဲထားပြီး ညတိုင်း စာအုပ်ထဲက စိတ်ကူးတိုင်းပြည်တစ်ခုကို သွား
လေ့ရှိပါတယ်။ စာအုပ်ကိုတော့ ရွေးတတ်ဖို့ လိုသပေါ့။ ကျွန်မဆိုရင် အ
မ်ဗာတိုအီကိုရဲ့ 'နှင်းဆီပွင့်ရဲ့ အမည်' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို စဖတ်တဲ့
ညတုန်းက စာထဲမှာ စွဲသွားလိုက်တာ ညသန်းခေါင်ကျော်မှ ပဲ
အိပ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

အိပ်မပျော်လို့ ရှိရင် အိပ်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုကို လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။
အိပ်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ မအိပ်ချင်သည် ဖြစ်စေ ညတိုင်း အချိန်မှန်မှန်၊ အိ
ပ်ရာဝင်သင့်ပါတယ်။ ကြာရင် အကျင့်ဖြစ်သွားပြီး ရှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်ဖို့ လာမယ်ဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ သိလာပါလိမ့်မယ်။
မအိပ်ခင်မှာ ရေခွေးခွေး (မပူပါစေနဲ့) နဲ့ ရေချိုးလိုက်ပါ။ ဒါမှ အကြော
အခြင်တွေ ပြေလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ နွားနို့ပူတစ်ခွက်ကို
သောက်ပါ။ နွားနို့ထဲမှာ ပါတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ဟာ အိပ်ပျော်စေတဲ့
သတ္တိရှိပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း အိပ်ခါနီးမှာ ကယ်လ်စီယမ်
ဆေးပြားတစ်ပြားနှစ်ပြားလောက် စားလိုက်ပါ။ ဒါလည်း အတူတူပါပဲ။
အိပ်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ခါနီးမှာ ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို
မလုပ်ပါနဲ့ ။ ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်တဲ့ အတွက် သွေးဟာ
လှည့်ပတ်မှု သွက်လက်လှုပ်ရှား လာပြီး အိပ်မပျော်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ကျွန်မ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကတော့ 'အိပ်ဆေးခေါင်းအုံး' လို့ အမည်
ပေးထားတဲ့ ခေါင်းအုံးကလေးတစ်လုံးကို သူကိုယ်တိုင် ချုပ်ထားပါတ
ယ်။ ပိုးသားနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ လေးထောင့်အိတ်ကလေးပါ။ ပိုးနဲ့ မဟုတ်ဘဲ

ချည်နဲ့ ချုပ်ရင်လည်း ရပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ကလေးထဲမှာ နှင်းဆီပွင့်ခြောက်ကလေးတွေ၊ လိမ္မော်ခွံခြောက်ကလေးတွေ၊ ရေမွှေးစိမ်းထားတဲ့ လေးညှင်းပွင့်ကလေးတွေ၊ ရှိမ်မာရီသိုင်းမ်နဲ့ လာဗင်ဒါစတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အရွက်တွေ၊ အပွင့်တွေ ထည့်ထားပါသတဲ့။ သူကတော့ အဲဒီပန်းပေါင်းအိတ်ကို ခေါင်းအုံးအောက်မှာ ထားပြီး အိပ်ရင် ပန်းနဲ့ တွေ့ သင်းထုံတဲ့ အိတ်ထဲမှာ မျောပါသွားပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ကိုယ်တည်း

နေတတ်ခြင်း

စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရချင်ရင် တစ်ယောက်တည်း နေတတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အတင်းအကျပ် လုပ်ဖို့ မလုပ်ဘဲ ကိုယ့်စိတ်အလိုကျ တစ်ယောက်တည်းနေရခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရစေပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့ အခါများမှာ ကိုယ့်အတွေးကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြန့်ကျက်နိုင်ပြီး အနှောင့်အယှက်ကင်းဝေးစွာ နေနိုင်ပါတယ်။ ရှင့်စိတ်ထဲမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာများ အတွက်လည်း အဖြေရှာနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ အကောင်းဆုံးသော အပေါင်းအဖော်ဟာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်မငယ်ငယ်လေးကတည်းက သိလာခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရင် ကျွန်မဘာသာ အထီးကျန်နေလိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ခွန်အားတွေကို တိုးလာစေပြီး လန်းဆန်းစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်းနေချင်လို့ ပြဿနာကို ရှာတွေးတာမျိုးတော့လည်း မဖြစ်သင့်ဘူးပေါ့။ ကျွန်မအဖို့ ကတော့ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်တာ၊ စာဖတ်

တာ၊ ဂီတကို နားထောင်တာ၊ ဒါမှ မဟုတ် လုပ်စရာရှိတဲ့ အိမ်တွင်းအလုပ်ကလေးတွေကို ကောက်လုပ်ရတာကို သိပ်ပျော်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ဖုန်သုတ်တဲ့ ကြက်မွေးကို ကောက်ကိုင်ပြီး သီချင်းကလေးတအေးအေးနဲ့ ကျွန်မအခန်းကို ကျွန်မ လျှောက်ပြီး လှည်းကျင်းနေပါတယ်။

။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ အိမ်စေ့ကတော့ သူလုပ်တာကို စိတ်တိုင်းမကျလို့ ၊ ဒါမှ မဟုတ် သူ့ကို သည့်ထက်သည် အလုပ်ပိုလုပ်စေချင်လို့ ကျွန်မက ကောက်လုပ်ပြတာလို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်ကလေးတွေထဲကို ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ နစ်မြုပ်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ဒီလို ကောက်လုပ်တာဟာ ကျွန်မအဖို့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် သမထထိုင်သလိုပါပဲ။ သိပ်အလုပ်များ တဲ့ နေ့တွေမှာ ဆိုရင် ကြည်နူးဖွယ် ကျန်းကလေးပေါ်မှာ တစ်ယောက်တည်း နေရတာဟာ သိပ်ကို အရသာရှိပါတယ်။ တခြားလူတွေ အိမ်မှာ ရှိတဲ့ နေ့ဆိုရင်လည်း တစ်ယောက်တည်း နေချင်တဲ့ အခါ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါကျရင် ကျွန်မဟာ ရေချိုးခန်းတံခါးကို သော့ခတ်ပိတ်ပြီး အတန်ကြာအောင် နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုနေခြင်းအားဖြင့် ကျွန်မ အပန်းဖြေပြီး စိတ်ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တစ်ရက်လုံးဖြစ်စေ၊ သီတင်းပတ်ကုန်ဆုံးတဲ့ နေ့မှာ ဖြစ်စေ တစ်ယောက်ထီးတည်းနေရတာဟာ စပါးတို့ ၊ ဘာတို့ မှာ သွားပြီး အပန်းဖြေရသလိုပါပဲ။ ကိုယ့်နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အသံဗလံတွေကြားထဲမှာ နစ်မြုပ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ နာရီသံကို တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အခါမှာ ကြားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ခရီးထွက်တာ၊ ဒါမှ မဟုတ် တခြားမြို့မှာ ရှိတဲ့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်ဆီကို တစ်ယောက်တည်း ခရီးသွားရတာဟာလည်း တော်တော်ကို ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ပြတိုက်တို့ ၊ ဘာတို့

ကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ကြည့်ရတာဟာ အလွန်ကို ပျော်စရာ
ကောင်းပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ မနက်ပိုင်းအားရင် စတိုးဆိုင်
တွေကို တစ်ဆိုင်ပြီး တစ်ဆိုင် လျှောက်ကြည့်တတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါ
တယ်။ သူတို့ ဒီလိုလုပ်တာကို ကျွန်မ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ
ဈေးဝယ်တာကို ဝါသနာမပါလှသော်လည်း အဲဒီလို တစ်ယောက်တည်း
ခရီးထွက်ရတာ၊ လေယာဉ်တစ်စင်းပေါ်မှာ တစ်ယောက်တည်း
လိုက်သွားပြီး ဘာတာဝန်မှ မရှိဘဲ ကိုယ်တွေ့ချင် ငေးချင်တာကို တွေးရ
ငေးရတာကို သိပ်ပြီး ပျော်ပါတယ်။

အပေါင်းအသင်း

ခရီးသွားတာနဲ့ ဈေးဝယ်တာကို ပြောတော့ အပေါင်းအဖော်နဲ့ ပတ်
သက်လို့ ပြောစရာကလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ စောစောက
ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ကျွန်မဟာ ဈေးဝယ်တာကို ဝါသနာမပါလှပါ
ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကြုံတောင့်ကြုံခဲ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့ အခါများမှာ ဆိုရင်
တော့ ကျွန်မဟာ အဖော်တစ်ယောက်နဲ့ သွားလေ့ရှိပါတယ်။ အဖော်နဲ့
ဈေးဝယ်ထွက်ရတာဟာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ စတိုးဆိုင်
တစ်ဆိုင်ပြီးတစ်ဆိုင် ဝင်ပြီး သူနဲ့ အတူ ပစ္စည်းရွေးရတာ၊ အကြိုက်ချင်း
ညှိနှိုင်းကြည့်ရတာ၊ ဟိုစကား သည် စကားပြောပြီး ရယ်ရတာလေးတွေ
ဟာ အားလပ်ရက်တိုကလေးတစ်ခု ထွက်ရသလိုလို၊ စွန့်စားခန်းက
လေးတစ်ခု လုပ်ရသလိုလို ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အ
ပေါင်းအဖော်တွေ ဖွဲ့ခွင့်ရတဲ့ အတွက် အလွန်ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်
ပါတယ်။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းလို့ ပြောကြတော့ ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေအပေါ
င်းအသင်းတွေကို လက်ချိုးရေထွက်မိပါတယ်။ ကျွန်မမှာ မိတ်ဆွေရင်း

ချာဆိုလို့ နှစ်ယောက် သုံးယောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဟာ ကျွန်
မအဖို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ရှင်တို့ မှာ လည်း မိတ်ရင်းဆွေရင်းချာဆို
လို့ များများ ထားနိုင်မှာ ၊ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊
တိုင်ပင်နှီးနှောနိုင်တာဆိုလို့ သုံး၊ လေးယောက်ပဲ ရှိမှာ ပါပဲ။

မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်ဆိုတာ အလွန်ရှားပါးပါတယ်။ အဲဒီလို မိ
တ်ဆွေစစ်ကို တွေ့ လာပြီဆိုရင် ကိုယ်ကလည်း စစ်မှန်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်း
လင်းပဲ တိုင်ပင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေစစ်ဖြစ်ရေးမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု
ဟာ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ သူ၊ ကိုယ့်ကောင်းစား
ရေးကို ရေးရှုတဲ့ သူအပေါ်မှာ မှ ကိုယ်ကလည်း ရိုးသားဖြောင့်မတ်နိုင်ပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ရင်းဆွေချာတစ်ယောက်၊ စစ်မှန်တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်
ယောက်အဖြစ်ကို ချက်ချင်းမရပါဘူး။ အချိန်အတော်ကြာ မွေးမြူရပါတ
ယ်။ အဲဒီလိုမွေးပြီး ကိုယ်နဲ့ အတူ အေးအတူ ပူအမျှ ခံစားနိုင်ပြီး အပြုံးနဲ့
မျက်ရည်ကို ဝေခွဲယူနိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ ရှင်ဟာ တော်တော်ကံကောင်း
တယ်လို့ ပြောနိုင်ပါပြီ။

အများအားဖြင့်တော့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆိုတာ
ကြာရှည်မခံကြပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်မှာ လူတွေ လာကြတယ်၊
သွားကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ မိတ်ဆွေဖြစ်လိုက်ရတာဟာ ဘ
ယ်လောက်မှ မကြာလိုက်ဘူး၊ တိုတိုကလေးရယ်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်
ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတာကတော့ တခြား မဟုတ်
ဘူး ။ ရုပ်ရှင်ရိုက်တုန်းမှာ လူတွေနဲ့ ခဏသာ တွေ့လိုက်ရပြီး နောက်ကျ
တော့ နှုတ်ဆက်ခွဲခွာခဲ့ရတဲ့ အချက်ပဲ။ နောင်မှာ သူတို့ နဲ့ မိတ်ဆွေအဖြ
စ် ဆက်လက် တည်ရှိကောင်း တည်ရှိပေမယ့် အလုပ်တူလုပ်ခဲ့ရတုန်းက
လို သူတို့ နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွန်းပွန်းတီးတီး မဖြစ်တော့ဘူးလေ။ ကျွန်မ
တော့ အဲဒီ အထူးမိတ်ဆွေ ဖြစ်ရတာတွေကို သိပ်ပြီး သတိရတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့၊ 'မာနနဲ့ ရမ္မက်' ဆိုတဲ့ ကားကို ရိုက်တုန်းက ဒါရိုက်တာ ကန်းမားရဲ့ ဇနီး အန်းကန်းမားဆိုရင် ကျွန်မနဲ့ တရင်းတနှီးနေခဲ့ကြတာကလား။ အဲဒီကားဟာ အင်္ဂလိပ်လို ကျွန်မ ပထမဆုံးရိုက်တဲ့ ဇာတ်ကားပဲ။ ဒီတုန်းက ကျွန်မက အင်္ဂလိပ်စကားကို ရေရေလည်လည် ပြောနိုင်သေးတာ မဟုတ်ဘူး ။ အဲဒီကားရိုက်တုန်းက သိပ်လန့်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ စကားတစ်လုံး မေ့သွားရင်တောင်မှ ကိုယ်က ဖာထေးပြောတတ်တဲ့ အခြေအနေ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီတော့ မလန့်ဘဲ ရှိပါ့မလား။ လန့်တာပေါ့။ အဲဒီမှာ အန်းဟာ ကျွန်မကို အများကြီး အကူအညီပေးခဲ့ပါတယ်။ အန်းဟာ ညဆိုရင် ကျွန်မပြောမယ့် ဇာတ်ဝင်စကားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ သူက နားထောင်ပြီး အသံထွက်မှားနေရင် ပြင်ပေးပါတယ်။ သူ့ကြင်နာမှုကို ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မေ့တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တော်တော်အံ့ဩဖို့ ကောင်းတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို တစ်ခါတွေ့လိုက်ရုံနဲ့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေရင်းချာတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းသိလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိလိုက်တာလဲ။ အဲဒီသိတဲ့ စိတ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာကိုတော့ ကျွန်မလည်း ကောင်းကောင်း မပြောတတ်ဘူး။ အန်းစထရားဗတ်နဲ့ ကျွန်မနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်တာဟာ ဒီနည်းနဲ့ ဖြစ်လာကြတာပါ။ ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှာ 'ကက်ဆန်ဒရာကူးတို့ ဆိပ်' ဆိုတဲ့ ကားကို လာရိုက်ကြတော့ သူ့ခင်ပွန်းရော၊ အန်းရော၊ ကလေးတွေရော ပါလာကြတယ်။ ကျွန်မဟာ မြင်ရုံနဲ့ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံးနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးသွားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းသေဆုံးသွားတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်မနဲ့ အန်းဟာ ပိုပြီး ရင်းနှီးခင်မင်လာကြပြီး ကျွန်မတို့ ဆက်ဆံရေးဟာ ခိုင်မာသည် ထက် ခိုင်မာလာခဲ့ပါတယ်။ အန်းဟာ သတ္တိကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီး၊ အရည်အချင်းရှိတဲ့ အမျိုးသမီး၊ မူရှိတဲ့ အမျိုး

သမီးဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ခင်ပွန်းဆုံးပြီးသည့်နောက်မှာ ခင်ပွန်းရဲ့ ရုပ်ရှင်လုပ်ငန်းကို ဆက်လုပ်နေပြီး ခင်ပွန်းတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ 'ရုပ်ရှင်သမားစတူဒီယို' မှာ ပဲ ဆက်လက်နေထိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ကျွန်မနဲ့ အလုပ်တူလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သူများ နဲ့ အမြဲအဆက်အသွယ်ရှိနေပါတယ်။ ဥပမာ- 'မြစ်၏ သမီးပျို' ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားကို ထုတ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ဗာစီလီယိုဖရန်ချီနာနဲ့ ဆိုရင် ခုထက်ထိ ရင်းရင်းနှီးနှီးဆက်ဆံပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်လို့ ပဲ ဆိုပါတော့။ ဗာစီလီယာဟာ ဓနရာသီဖွားဖြစ်တဲ့ အတွက် ဒီလောက်ချစ်ခင်သူ ပေါများလေသလားလို့ လည်း ကျွန်မ တွေးမိပါတယ်။ ဗာစီလီယိုယာ စေတနာဖြူစင်တဲ့ ဓနရာမှာ နမူနာယူရမယ့်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မကို မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးတတ်၊ မြင်တတ်အောင် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်ရဲ့ တန်ဖိုးက ဘာလဲဆိုတော့ ရှင့်ဆီက အချစ်ကို မတောင်းခံခဲ့တဲ့ အချက်ပဲ။ သူတို့ ကိုမှ ခင်ရမယ်။ ချစ်ရမယ်လို့ တောင်းခံခြင်း မပြုတဲ့ အချက်ပဲ။ ကျွန်မပြောတာ နည်းနည်းတော့ ထူးဆန်းနေမလား မသိဘူး။ ဒီလိုလေ၊ ရှင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိပြီဆိုပါတော့။ အဲဒီလူဟာ ရှင့်ကိုပဲ ချစ်ရမယ်လို့ ရှင်တောင်းခံချင်တယ်။ အချစ်နဲ့ ပတ်သက်ရင် မနာလိုဝန်တိုဖြစ်တတ်တယ်။ ရှင်ကလည်း သူ့ကို ဒီအတိုင်း ချစ်နေတာကိုး။ သူဟာ ရှင့်အဖို့ နေဆိုလည်း ဟုတ်တယ်၊ လဆိုရင်လည်း မှန်တယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလူဟာ ရှင့်စိတ်သဘောထားကို အလိုလိုသိနေရမယ်။ ရှင့်လိုအင်ဆန္ဒတွေကို နားလည်နေရမယ်။ ရှင့်အကြိုက်၊ ရှင့်အထာကို မပြောဘဲနဲ့ သိနေရမယ်လို့ ရှင်တောင်းဆိုချင်တယ်။ ဒါဟာ သက်သက် မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာကို တောင်းဆိုနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ရှင်နဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည် ဖြစ်စေ ရှင့်ကို ဘယ့်နှယ်လုပ် အားလုံးနားလည်နိုင်ပါ့

မလဲ။

မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော်အကြောင်းကို တွေးလိုက်ရင် မိတ်ဆွေအချင်းချင်းကြားမှာ စကားပြောတဲ့ ဆက်သွယ်မှုရှိရမယ်လို့ အားလုံးက နားလည်ကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒါဟာ အခါခပ်သိမ်းမမှန်ဘူးလို့ ကျွန်မထင်တယ်လေ။ တစ်ခါတလေကျတော့ မိတ်ဆွေကြားထဲမှာ စကားမပြောဘဲ တိတ်တိတ်နေလိုက်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါရိုက်တာကြီး ဗီတိုရီယာဒီဆီကားဟာ ကျွန်မရဲ့ အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပါပဲ။ ‘ရေလမ်းခရီး’ ဆိုတဲ့ ကားကို ရိုက်ကြမယ်လုပ်တော့ တော်တော် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေတာကို သူ့ဘာသာသူ သိတယ်။ ရုပ်ရှင်စရိုက်ကြတော့ သူကရော၊ တခြားသူကရော တော်တော်လေး ပြန်ကျန်းမာ လာပြီလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆီကားဟာ သူ ဒီလိုတကယ်ယုံကြည်တယ်လို့ မထင်ဘူး။ အဲဒီဇာတ်ကားမှာ အဆုံးကျတော့ ကျွန်မက သေရမှာ ကိုး။ ဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ မတ်လုပ်တဲ့ ရစ်ချက်ဘာတန်က ကျွန်မကို ဆေးကုဖို့ တစ်နေရာကို ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ခရီးသွားရင်း သူနဲ့ ကြိုက်သွားကြတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကျွန်မဟာ မသေခင်ကလေးမှာ ပဲ လောကကြီးအကြောင်းကို နားလည်သွားပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သေသွားတယ်။ ‘ရေလမ်းခရီး’ ဟာ ဒါရိုက်တာကြီး ဒီဆီကား နောက်ဆုံးရိုက်သွားတဲ့ ဇာတ်ကားပါပဲ။ ကားရိုက်နေတုန်းမှာ ပဲ ကျွန်မမှာ အတိတ်နိမိတ်တွေ ပြုပြနေတတ်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို ကျွန်မ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါဘူး။ သူ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို တိတ်တိတ်နားထောင်ပြီး သေခါနီးမှ လောကကြီးရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာတွေကို တွေ့သွားတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ သရုပ်ကိုပေါ်အောင် ကျွန်မ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး လုပ်သွားခဲ့တယ်။ ဇာတ်ကားရိုက်ပြီးတော့ သူ့ကို ကျွန်မ နောက်ဆုံးတွေ့လိုက်ရတာဟာ အဲဒီဇာတ်ကားပြီးလို့ နှုတ်ဆက်တဲ့ အခါပဲ။ အဲဒီတုန်း

က သူ့ကို ဆိုက်ပတ်ကလေးတွေနဲ့ ရယ်မောနောက်ပြောင်နေတယ်။
နောက်မကြာခင်မှာ ပဲ ဒီဆီကားဟာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။

မိတ်ဆွေထဲမှာ အမျိုးအစားခွဲပြီး ထားတာဟာလည်း
တစ်မျိုးကောင်းပါတယ်။ တချို့ကတော့လည်း ကိုယ့်လင်အကြောင်းကို
ပြောလို့ ရတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း ကိုယ့်အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်
လို့ တိုင်ပင်နှီးနှောလို့ ရတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ခရီးသွားဖော်အဖြ
စ် ကောင်းတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်တည်းဆီက အဲဒါတွေအားလုံး
ရနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတော့ မမျှော်လင့်အပ်ပေဘူးပေါ့။ ဒီလိုတစ်ယောက်တ
ည်းမှာ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ပြည့်စုံတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုး တွေ့ရင်တော့လည်း
ကံကောင်းပေတာပေါ့။ ရှားပါးတဲ့ မိတ်ဆွေပေါ့။

ဇရာကို

အောင်နိုင်ခြင်း

ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီအကြောင်းကို ရှင်တို့ ကြားဖူးကြာတယ်မဟု
တ်လား။ ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ မျက်နှာ
ကို ခွဲစိတ်ကုသတာပါ။ ခုထိတော့ ကျွန်မမှာ တစ်ခါမှ တော့ ကော့စမက်
တစ်ဆာဂျရီ မလုပ်ဖူးသေးပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ဖေ့စ်လစ်လို့ လည်း
ခေါ်ကြတယ်။ မျက်နှာကို မ,တင်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပါတယ်။ လို
အပ်လာလို့ ရှိရင်တော့ ကျွန်မလည်း ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီ လုပ်မယ်
လို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်က လိုအပ် လာပြီလို့ ထင်ထ
င်ရှားရှား သဘောပေါက်လာရင် ကျွန်မတော့ လုပ်မှာ ပဲ။ ဘယ်သူတား
လို့ မှ ရမှာ မဟုတ်ဘူး ။ မိန်းမတွေမှာ သဘာဝအတိုင်း လှတာဟာ အ
ကောင်းဆုံး၊ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်မ အထက်မှာ ပြောခဲ့
ပါပြီ။ ဒီအတိုင်းလည်း ကျွန်မ အလေးအနက် ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

သည့်ထက်သည် ပိုလှမယ်ဆိုရင်၊ သည့်ထက်သည် ပိုပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းမယ် ဆိုရင်တော့ ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီကိုလည်း လုပ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီ လုပ်တာက အန္တရာယ်ရှိတယ်လေ ။ ဒီတော့ မလုပ်ခင်မှာ ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ နားကို ဖွင့်ထားပြီး သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်ပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ ရှင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မျက်နှာ၊ ကိုယ်ပိုင်ဟန် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းပါပဲ။ သဘာဝကြီးကလည်း အဆန်းသားကလား။ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ ထူးခြားနေတာ၊ မပြေမပြစ် ဖြစ်နေတာကလေးကိုကပဲ တစ်မျိုးချစ်စရာ ကောင်းနေတတ်တယ် မဟုတ်လား။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က နှာခေါင်းတိုအောင် လုပ်လိုက်တာနဲ့ ၊ မျက်လုံးတစ်ဖက်ကို ကျယ်အောင် လုပ်လိုတာနဲ့ ပဲ ရှင့်ရဲ့ အလှနဲ့ ခွန်အားဟာ ပျောင်ချင်ပျောက်သွားတတ်တယ်။

တစ်ခါတုန်းက သူ့နှာတံရှည်လှချေရဲ့ ဆိုပြီး နှာခေါင်းကို တိုအောင် လုပ်လိုက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ပေးစာကို မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်မှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ သူ့စာထဲမှာ တော့ သူ ဒီလိုနှာခေါင်းကို ခွဲစိတ်ကုသဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်မိတာဟာ သူ့ဘဝမှာ အကြီးဆုံးသော အမှားကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ သူ့နှာခေါင်းကို ခွဲစိတ်ကုသပြီး တစ်နည်းပြောရလျှင် တိုအောင်လုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ မှန်ထဲ ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ သူဟာ အရင်က သူမဟုတ်တော့ဘဲ သူစိမ်းပြင်ပြင်တစ်ယောက်လို ခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုနောင်တရတဲ့ အဖြစ်ဟာ တော်တော်လေး ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ စိတ်မချမ်းသာစရာပါပဲ။ ဒီတော့ ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာကတော့ ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ပုံပန်း သဏ္ဍာန်ဟာ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ၊ ကိုယ့်ရုပ်ဟာ ဘယ်ပုံထွက်လာမလဲ၊

ဒီလိုထွက်လာမယ့် ရုပ်လက္ခဏာကို ကိုယ်သဘောကျပါ့မလား၊ နှစ်သက်
ပါ့မလားဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီလိုစဉ်းစားပြီး နှစ်သက်
တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချယုံကြည်တော့မှ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို လုပ်
စေချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ကော့စမက်
တစ်ဆာဂျရီဟာ တော်တော် အရေးကြီးတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခု ဖြစ်တ
ယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒီတော့ ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီကို အင်္ဂလိပ်လို C
osmetic Surgery စသဖြင့် အလွယ်တကူ ခေါ်ကြပါတယ်။
ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီစကားလုံးတွေဟာ ခပ်ပေါ့ပေါ့ စကား
လုံးတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပေါ့သေးသေး မအောက်မေ့လိုက်နဲ့ ။ ဒီစကားလုံး
တွေဟာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို တစ်မျိုးခေါ်လိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေပါ။ ခွဲစိတ်
ကုသမှုလုပ်တဲ့ အခါမှာ ရောဂါပိုးတွေ ဝင်နိုင်တယ်။ ဆရာဝန်က နေရာ
မှားပြီး ခွဲနိုင်တယ်။ မေ့ဆေးတို့ ၊ ဘာတို့ ကို ကိုယ်က ခံနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ ဖြ
စ်တတ်တယ်။ တခြားသော ခွဲစိတ်ကုသမှုများမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြ
ဿနာမျိုးစုံနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။

ကော့စမက်တစ်ဆာဂျရီ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင်

ဆရာဝန်တော်တော်များများ နဲ့ တွေ့ဆုံပြီး သူတို့ ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ယူ
ပါ။ သူတို့ ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားပါ။ သူတို့ ခွဲစိတ်ကု
သပေးထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဓတ်ပုံတွေကို တောင်းကြည့်ပါ။ ခွဲစိတ်
ရင် ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။ ရှင့်မျက်နှာကို ဘယ်လိုစစ်ဆေး အကဲဖြတ်
သလဲဆိုတာတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ တစ်ခါတလေမှာ ဆရာဝန်
အချို့က ရှင့်မျက်နှာကို ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း မလုပ်ဖို့ ပြောကြတယ်လို့
ကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူတို့ စကားကို ယုံကြည်လက်ခံပါ။ တချို့
ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်ဖို့ ပြောနေရင် သူတို့ ကို မေးသင့်မေးထိုက်တဲ့

မေးခွန်းတွေ၊ ကိုယ်သံသယဖြစ်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကုန်စင်
အောင် မေးမြန်းပါ။

အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်

အသက်ကြီးလာခြင်း

အသက်ကလေး နည်းနည်းရလာတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ အချက်တစ်
ချက်ကို ကျွန်မ သွားတွေ့တယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ငယ်ငယ်တုန်း
ကလို နင်လားငါလား အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ငယ်ငယ်တု
န်းကတော့ ဟုတ်တာပေါ့။ ကယ်ရီဂရန့်နဲ့ ရုပ်ရှင်တစ်ခန်းရိုက်တယ်။ ပြီး
တော့ ဗြိတိန်ဘုရင်မကြီးနဲ့ သွားတွေ့တယ်။ အော်စကာဆု ချီးမြှင့်တဲ့ ပွဲ
ကိုလည်း တက်လိုက်သေးတယ်။ တစ်နေ့တည်းမှာ ဒီအလုပ်တွေကို ဆ
က်တိုက် ဘယ်လိုများ လုပ်ခဲ့ပါလိမ့်လို့ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ဘာသာ
ပြန်စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတော့ ကလေးတစ်ယောက်ကို
ရေကူးကန်ထဲ ပစ်ချလိုက်သလိုပဲ။ အရာရာတိုင်းဟာ ကျွန်မအဖို့ အသစ်
အဆန်းတွေ၊ အထူးအဆန်းတွေ၊ အကြီးကြီးတွေချည်းပဲ။ ဖြစ်နေတာကိုး
။ အဲဒီတုန်းကတော့ ရေကန်ထဲ ပစ်ချခံရတဲ့ ကလေးငယ်များ လိုပဲ မသိ
နားမလည်ခြင်းဟာ ကိုယ့်အပေါင်းအဖော်၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်နေတယ်
လေ။ ဘာမှ ကြောက်ရလန့်ရမှန်း မသိဘူးပေါ့။ ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ အစွ
မ်းကုန်ကြိုးစားခဲ့တာချည်းပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို ပူပန်ကြောင့်ကြမှုကင်းတဲ့ မသိနားမလည်မှုဟာ ခု မရှိ
တော့ဘူး။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် လူပါးဝ လာပြီဆိုပါတော့။ လူ
တွေက ကျွန်မကို မျှော်လင့်ပြီး တစ်မြင်တစ်မျိုးနဲ့ ကြည့်နေကြတော့ ကျ
ွန်မကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ၊ ကျွန်မ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ အရာခပ်သိမ်းကို မလု
ပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီကားမှာ ဆိုဖီယာ ဘယ်လို သရုပ်ဆောင်သလဲ၊ ဘယ်

လို ပါဝင်မလဲဆိုတာကို သူတို့ ကြည့်ချင်နေကြတာကိုး။ ကိုယ်သရုပ်
ဆောင်တာ ကောင်းသွားရင်လည်း ဟိုတုန်းကလို တအံ့တဩ၊ အားတ
က်သရော၊ ချီးမွမ်းတာမျိုးတွေ မလုပ်ကြတော့ဘူး။ ဝါရင့်နေတဲ့ မင်းသ
မီးပဲ ဒီလောက်တော့ လုပ်နိုင်တာပေါ့လို့ သာမန်လောက်ပဲ ပြောကြ
တော့တယ်။ ကိုယ်မကောင်းရင်သာ ညံ့လှချည်လား၊ အရင်ကားတွေကို
မမိတော့ဘူးလို့ နာလည်မှုကင်းစွာနဲ့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။

ရုပ်ရှင်ရိုက်တဲ့ နေရာမှာ တင် မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းရဲ့ ဘဝမှာ ဒီလို
အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတဲ့ အချိန်တစ်ချိန် ရှိတတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာမှ
ကိုယ်က စွန့်စွန့်စားစားနဲ့ တစ်ခုခုလုပ်ပြုလို့ အောင်မြင်သွားတယ်ဆိုရင်
လူတွေက ဟိုတုန်းကလို အုတ်အော်သောင်းတင်း ချီးမွမ်းတာတွေ မရှိ
တော့ဘဲ သာမန်လောက်ပဲ ပြောကြတော့တယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လောက်
ပဲ ကြိုးစားပြီးလုပ်လုပ် လူတွေက အမှားကို မြင် မြန်မြန်တွေ့ပြီး
ဒီအမှားတွေအတွက် ခွင့်လွှတ်ဖို့ တွန့်ဆုတ်ဝန်လေးလာတတ်ကြတယ်။
ကိုယ့်အပေါ်မှာ အရင်တုန်းကလို ရက်ရက်ရောရော မချီးမွမ်းကြတော့
ဘဲ မသဒ္ဓါရေစာ ချီးမွမ်းကြတော့တယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ တော်တော်
လေးကို စိတ်ဓာတ်ကျစရာကောင်းပါတယ်။ ဒီအခက်အခဲမျိုးကို ကျော်
လွှားနိုင်အောင် ကိုယ့်ကို အားမပေးရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပညာပေးခြင်း
မပြုရင် ဗုန်းဗုန်းတောင် လဲသွားနိုင်ပါတယ်။

တော်သေးတာပေါ့လေ၊ အသက်ကလည်း ကြီးလာ၊ အတွေ့အကြုံက
လည်း များ လာတော့ ကိုယ်က အမှားလုပ်တာ နည်းနည်းလာတဲ့ အတွက်
ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရပေတော့မှာ ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု
မှာ အောင်မြင်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ထားဖို့ ဟာ တော်တော်အရေးကြီးပါ
တယ်။ ကျွန်မအဖို့ ဆိုရင် ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကား ရိုက်တဲ့ အခါမှာ
အဲဒီယုံကြည်မှုမျိုးရှိအောင် အမြဲပဲ နှလုံးသွင်းရပါတယ်။ ဒါရိုက်တာက

လည်း တော်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်ရတာဟာလည်း ပျော်စရာကောင်းတယ်
ဆိုပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်စိတ်တိုင်းမကျတာတွေကို အများကြီး
တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကိုယ်က ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစား
စေကာမူ အရာမထင်ဘဲ ဖြစ်တတ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က ငယ်
ရွယ်တော့တဲ့ အရွယ်မှ မဟုတ်တော့တာ။ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်
တော့ဘူးလေ။ ဒီတော့ သဘာဝကြီးက ကျွန်မတို့ ကို ငယ်ရွယ်မှုအစား
အလျော်ပေးလာတဲ့ လျော်ကြေးရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အတွေ့အကြုံ
တွေကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်နဲ့ ဘယ်ဇာတ်လမ်းနဲ့
တော်တယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ဘယ်ဇာတ်ရုပ်နဲ့ သင့်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားတက်
လာခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကမှာ အမှားတွေကိုချည်း ရှောင်ကွင်းပြီး အမှန်တွေကို
ချည်း လုပ်နေနိုင်တယ်ဆိုရင် ပျင်းစရာ၊ ပြီးငွေ့စရာကြီး ဖြစ်နေမှာ ပေါ့။
ဒီတော့ ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ကိုယ်မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ ၊ ကိုယ်
စမ်းသပ်ခြင်းမပြုရသေးတဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို စမ်းသပ်ကြည့်ရ
တာမျိုးလည်း ရှိသင့်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မလုပ်
ဖူးသေးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့ အခါမှာ စွန့်စားရတာတွေ ရှိပါတယ်။
ဒါကြောင့်မို့ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်သိက္ခာ၊ ကိုယ်ကျော်စောမှု
ကို ထိခိုက်သွားမလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ကျွန်မတို့ ဟာ အလုပ်သစ်တ
စ်ခုကို ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်းဖြစ်ပြီး ချီတုံချီတုံဖြစ်နေတတ်ကြတာပေါ့။ ဒါပေ
မဲ့ အဲဒီအလုပ်သစ်ကို ကြိုးစားကြည့်လို့ မအောင်မြင်ဘဲ ရှုံးနိမ့်သွားရင်
လည်း သိပ်တော့ အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအရှုံးထဲကနေပြီး သင်ခ
န်းစာတွေ ထုတ်ယူနိုင်သေးတာပဲ။ တကယ်တော့ ရှုံးနိမ့်မှုဟာ ဒီလောက်
လည်း ကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်း
ကတော့ ဆုံးရှုံးမှုကို တွေ့ရင် နောင်မှာ ဘာတွေကို ဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့

သင်ခန်းစာတွေကို ရခဲ့ပါတယ်။ ယူလည်း ယူရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ ဆုံးရှုံးမှုဟာ ဒီလိုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ရှုံးနိမ့်မှုကို တွေ့ရင် ကျွန်မအဖို့ တော့ စိတ်တောင် အပန်းပြေပါသေးတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဆုံးရှုံးမှုကို တွေ့လိုက်ရပေမယ့် နေမင်းကြီးက ထွက်မြဲထွက်ပြီး ရှင်ဟာလည်း အစားအသောက်မပျက်ဘဲ နေမြဲနေနေတာပါပဲ။ လူတွေကလည်း ရှင့်ဆုံးရှုံးမှုကို ဒီလောက် ဂရုစိုက်နေနိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ ကိစ္စတွေနဲ့ သူတို့ ဗျာများ နေကြတာပါ။ တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ ကျွန်မတို့ ထင်ထားသလောက် ကြမ်းတမ်းခက်ခဲတဲ့ အရာကြီး မဟုတ်ပါဘူး။

အသက်ကြီးတဲ့ အခါမှာ ရှင့်ဘဝအတွက် ဘာတွေ လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မ နောက်ထပ် အကြံတစ်ခုပေးချင်ပါတယ်။ လောကမှာ ကိုယ်ချစ်တဲ့ သူ၊ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ လူတွေနဲ့ အမြဲနေရရင် ရှင်ဟာ ဘဝမှာ ပျော်စရာကောင်းနေမှာ ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကမှာ ဒီလိုချည်းပဲ အမြဲဖြစ်မနေနိုင်ဘူးလေ။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်မချစ်မနှစ်သက်သူတွေနဲ့ ပေါင်းဖော်နေရတာတွေလည်း ရှိတာပဲမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ရှင့်မှာ ဒီလိုအခက်အခဲတွေ ရှိနေရင် ကျွန်မ အကြံပေးချင်တာကတော့ ကိုယ်ချစ်ခင်နှစ်သက်သူ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်သဘောထားချင်း၊ အကြိုက်စရိုက်ချင်းတူတဲ့ လူတွေနဲ့ သာ ပေါင်းဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကျွန်မမှာတော့ ကိုယ်မချစ်နှစ်သက်သူ၊ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သရော်မော်ကား လုပ်သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံးဟာ အကြောအမျှင်တွေ တောင့်တင်း လာပြီး ရင်ထဲမှာ ကျပ်လာတတ်တယ်။ ကျွန်မဟာ လှောင်အိမ်ထဲမှာ ပိတ်လှောင်ခံထားရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်လို ခံစားလာရတယ်။ ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတာနဲ့ လူတိုင်းကို မယုံသင်္ကာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ဘက်က အမှားမရှိအောင်၊ ကိုယ့်ကို စော်ကားလာရင် ခုခံကာကွယ်နိုင်အောင် အသ

င့်ပြင်ထားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်နှစ်သက်သူများ နဲ့ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရတယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်မဟာ အကောင်းဆုံးကြိုးစားပါတယ်။ သူတို့ စေတနာ၊ သူတို့ အားပေးမှု၊ သူတို့ ရဲ့ ထောက်ခံမှုကြောင့် ကျွန်မဟာ အမြဲတမ်း ခွန်အားတွေ ပြည့်ဖြိုးနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒါရိုက်တာကြီး ဒီဆီကားနဲ့ ဒါရိုက်တာကြီး ချာလီချက်ပလင်တို့လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရရင် ကျွန်မမှာ ရွှင်လန်းပြီး ခွန်အားတွေ တိုးလာတတ်ပါတယ်။

အားလုံးသိကြတဲ့ အတိုင်း အသက်ကြီးလာသည် နှင့်အမျှ အချိန်ဟာ လည်း အဖိုးတန်လာတယ်လေ။ ဒီတော့ ကျန်တဲ့ အချိန်ကလေးမှာ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ်မကြိုက်တာ၊ ကိုယ်မနှစ်သက်တာကို လုပ်နေတော့မှာလဲ၊ ကိုယ်မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ သူတွေနဲ့ ပေါင်းဖော်နေတော့မှာလဲ။ ကိုယ်လည်း အတွေ့အကြုံတွေကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရပြီပဲ။ အဲဒီ အတွေ့အကြုံတွေဆီက သင်ခန်းစာယူတတ်ဖို့ ကောင်းပြီပေါ့။

နနယ်ပျိုမျစ်ခြင်းဆိုသော

ရေပန်းရေမြွှာ

အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အိုမင်းမစွမ်းဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အဘက်ဘက်က ချွတ်ယွင်း လာပြီလေ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ ဘာမှ ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်အချက်အလက်ကို လက်မခံရင်၊ ငြင်းပယ်ရင် မိုက်မဲရာသာ ကျတော့မှာ ပေါ့။ ကြီးလာတော့ ငယ်ငယ်တုန်းကလို ညဉ့်နက်သန်းခေါင် မနေနိုင်တော့ဘူး။ မနက်အိပ်ရာထရင် ရွှင်လန်းကြည်လင်တဲ့ မျက်နှာနဲ့ ထမလာနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ပျက်မသွားအောင် အတော်ကလေး ကြိုးစားပြီး နေလာရတယ်။ ကျွန်မဆိုရင် စာကြည့်တာတို့၊ အဝေးကြည့်တာ

တို့ မှာ သာမန်မျက်စိနဲ့ မရတော့ဘူး။ မျက်မှန်ဆောင်လာရတယ်။ ဒီ မ
သိမသာ ပြောင်းလဲလာတာကလေးတွေကို ကျွန်မတို့ သတိထားရလိမ့်မ
ယ်။

အမှန်ကတော့ နှစ်ဆယ်ကျော်လို့ သုံးဆယ်နား ကပ် လာပြီဆိုကတ
ည်းက လက္ခဏာတွေ ပြ လာပြီပဲ။ ဒီတော့ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်
ရမယ်။ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရမယ်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရမယ်။ ကျွန်မဆိုရ
င် အသားကို စိုပြည်နေစေဖို့ အတွက် မွှိုက်စချာရိုက်စားလို့ ခေါ်တဲ့ အ
သားစိုစေတဲ့ အဆီကို လိမ်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့ အတွက် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကြီးကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းကြ၊ စောင့်ရှောက်ကြတာတွေ ရှိသော်လ
ည်း ကျွန်မတို့ သတိမပြုမိတဲ့ နေရာတစ်နေရာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့
စိတ်ပါ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း ရင့်သန်လာဖို့
လိုပါတယ်။

တော်တော်များများက ကျောင်းက ထွက်ပြီးရင် စာပေတို့၊ သမိုင်းတို့
၊ ဒဿနိကဗေဒတို့၊ အနုပညာတို့၊ ဂီတတို့ ဆိုတာတွေအားလုံးကို မေ့
ထားလိုက်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျောင်းသားတုန်းကသာ ဆိုင်တယ်၊
လူလောကကြီးထဲ ဝင်လာတော့ တို့ နဲ့ မဆိုင်တော့ဘူးလို့
ယူဆလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး ။ ဒါတွေဟာ ခု
မှ ပိုပြီး အရေးကြီးလာတယ်လို့ တောင် ထင်မိပါသေးတယ်။ ဒီလိုပြော
လိုက်တော့ ကျွန်မလေသံက ကျောင်းဆရာမလေသံ ပါလှချေလားလို့
ထင်ကောင်းထင်ကြမယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မအတွေ့အကြုံအရ ပြော
တာပါ။

အသက်ကြီးလာတော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ
သေးငယ်ကျဉ်းမြောင်းသွားတယ်လို့ ခံစားမိပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ကြည့်စ

ရာ မြင်စရာ၊ လုပ်စရာ ကိုင်စရာ၊ လေ့လာစရာ၊ မှတ်သားစရာတွေ အသစ် အသစ်တွေကို တွေ့လာရပါတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့၊ ဟိုတုန်းကဆိုရင် ကျွန်မဟာ ပြတိုက်တို့ ၊ ဘာတို့ကို တစ်ခါမှ သွားလေ့မရှိပါဘူး။ ခု သွားကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ပြတိုက်တွေဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးနိုင်တဲ့ နေရာတွေပါလားဆိုတာ ကျွန်မ သိလာရပါတယ်။ ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ ဖတ်ဖြစ်မယ်လို့ မထင်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေကို ကျွန်မ ဖတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ တလောလေးတင် ရိုမီယိုနဲ့ ဂျူးလိယက်ပြဇာတ်ကို ကျွန်မ သွားကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းမှာ တုန်းကလည်း ဒီပြဇာတ်ကို ကျွန်မ သင်ဖူးပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တို့ ၊ ပြဇာတ်တို့ အနေနဲ့ လည်း ကျွန်မ မကြာခဏကြည့်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုတစ်ခါကြည့်ပြီး ရုံထဲက ထွက်လာတော့မှ လက်စသတ်တော့ ငါဟာ ရိုမီယိုနဲ့ ဂျူးလိယက်ပြဇာတ်ကို အခုမှ နားလည်လာတာပါကလားလို့ ရုတ်တရက် သဘောပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ရိုမီယိုနဲ့ ဂျူးလိယက်ဟာ စကားလုံးတွေကို စုထားတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါလား။ ကဗျာတစ်ပုဒ်ပါလား၊ သူတို့ တစ်တွေရဲ့ ခံစားချက်များ ဟာလည်း ငါ့ဘဝမှာ တစ်ခါက ခံစားခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်တွေပါလားလို့ နားလည်လာခဲ့ပြီး ကျွန်မအဖို့ အဓိပ္ပာယ်သစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ အသက်ကြီးမှ သင်ယူရတဲ့ သင်ခန်းစာက ပေးလိုက်တဲ့ ကြည့်နူးစရာ အရသာပါပဲ။ ကျောင်းတုန်းက သင်ခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်တွေကို ပြန်တွေးကြည့်လိုက်တော့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဘာမသိညာမသိနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားမလည်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခု ပြန်ကောက်ဖတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ တော်တော်ကို ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ဆိုရင် အမျိုးသမီးလွတ်မြောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း ပေါ်ပေါက်နေပါပြီ။ ဟိုတုန်းကလို အိမ်မှာ တင် သားမွေးပြီး မီးဖိုချောင်နဲ့ အချိန်ကုန်ရမယ်ဆိုတဲ့ ခေတ်ဟာ ကုန်ဆုံးခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မတို့ တစ်တွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ အသုံးဝင်တဲ့ နေရာက ပါနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ကြိုကြိုက်လာကြပါပြီ။ သူတို့ မိခင်တွေ တစ်ခါမှ စိတ်မကူးခဲ့တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကို အမျိုးသမီးတွေ လုပ်ကိုင်နေကြပါပြီ။ အသက်ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီး မိန်းမတွေရဲ့ အနာဂတ်ကို မြင်နေရတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ လူဖြစ်လာရတဲ့ အတွက် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကံကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအခွင့်အရေးဟာ စိတ်ဓာတ်ရင့်သန်တဲ့ မိန်းမ၊ အသစ်အသစ်တွေကို လေ့လာဖို့ ထက်သန်တဲ့ မိန်းမများ အတွက်သာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ ပါးရေတွန့်နေတာကို ဖုံးဖို့ မိတ်ကပ်လိမ်းဖို့ လောက်သာ စိတ်ကူးနေတဲ့ မိန်းမ၊ ဆံပင်တွေ ငွေရောင်သန်းလာလို့ ဆံပင်ဆိုးဖို့ လောက်ကိုသာ စိတ်ကူးနေတဲ့ မိန်းမမျိုးတွေအတွက်တော့ ဒီအခွင့်အလမ်းမျိုးတွေ မရှိတော့တဲ့ အပြင် တစ်နေ့နေ့မှာ သူဟာဆုံးရှုံးမှုနဲ့ တွေ့ပြီး ဒုက္ခလှလှကြီး ကြုံရမှာ ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ သူဟာ ဇရာဆိုတဲ့ ဖုံးကွယ်လို့ မရတဲ့ အရာကို အတင်းဖုံးကွယ်နေတတ်လို့ ပါပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်မအကြံပေးလိုတာက ရှင် နည်းနည်း ခါးကြီးတုတ်ပြီး ဝလာရင်၊ မျက်မှန်တပ်လာရင်၊ ဒူးဆစ်က နာသလို၊ ကိုက်သလို ဖြစ်လာရင်၊ လက်မောင်းအသားတွေတွဲအိကျလာရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့ ၊ မကြောက်ပါနဲ့ ၊ နုနယ်ပျိုမျစ်ခြင်းကို မွေးဖွားပေးမယ့် ရေးပန်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီရေးပန်းကတော့ ရှင့်ရဲ့ စိတ်၊ ရှင့်ရဲ့ အရည်အသွေးစသည် တို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရေးပန်းကို ဖွင့်တတ်ပြီဆိုရင် ရှင်ဟာ ဇရာကို အနိုင်ယူနိုင်မှာ မှချဖြစ်ပါတယ်။ ။