



ခင်စောတင့်

ကိုယ်ပိုင်အလင်းနဲ့
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ



စီစဉ်သူ

နီနီအောင်



ရန်အောင်စာပေ - ၂

အမှတ် (၁၂)၊ ကျော်သူ (၂၅) လမ်း
(၉) ရပ်ကွက်၊ တ/ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်တိုင်း။

၀၉ ၅၁၉၅၆၂၉

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်နိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်း သာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံသားတို့ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြား စီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်ပုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ရှေးကွက် စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ပိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့် စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဓာတ်ဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး။

စာအုပ်အမှတ် ၆၃

ကိုယ်ပိုင်အလင်းနှင့်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ

ခင်စောတင့်

ပုံနှိပ်ခြင်းမှတ်တမ်း
[ဒုတိယအကြိမ် - ရန်အောင်စာပေ-၂၊ ဩဂုတ်လ ၂၀၁၉]

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၁၄၂၈၁၂၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၀၂၀၄၀၂၁၀

စီစဉ်ထုတ်လုပ်မှု

နီနီအောင်

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

လင်းဝတ္ထု

အတွင်းဖလင်

ကိုဦး နှင့် ညီများ

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဝင်းပပ ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၃၁၃)

အမှတ် (၁၂၄)၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

နီနီအောင် (၀၀၇၈၆)၊ (ရန်အောင်စာပေ-၂)

တန်ဖိုး

၂၀၀၀

“ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ် ကတ်တထောက် အညွှန်း” (CIP)

၀၈၀

ခင်စောတင့်

ကိုယ်ပိုင်အလင်းနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ/ခင်စောတင့်၊ -ရန်ကုန်၊

ရန်အောင်စာပေ၊ ၂၀၁၉။

၆၆-စာ၊ ၉၅ x ၁၉၅ စင်တီမီတာ

(၁) ကိုယ်ပိုင်အလင်းနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ

မာတိကာ

နုလုံးသားထဲက လာတဲ့ စာလေးတွေ ၇
နုပျိုသွားတဲ့ နေ့များ ၁၃
ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့အရေးပါမှု ၂၀
ကိုယ်ပိုင်အလင်းနဲ့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ ၂၆
အရာရာတိုင်းကိုကျော်လွှားနိုင်ပါတယ် ၃၂
ဘဝကို သူ့ရဲ့ရုပ်တည်ချက်အတိုင်းသာ ၃၈
ရယ်မောနိုင်ကြပါစေ ၄၃
ပေတ္တာနဲ့သံယောဇဉ် ၅၀
ကျေနူးတင်ပါတယ် ၅၆
ချစ်ခင်မှုရဲ့အတိမ်အနက် ၆၁
အမြဲတမ်းတော့ပေချာပေ့နိုင်ပါ ၆၆

အမြဲတမ်းအားပေးပါ	၇၂
ယုံကြည်မှုနည်းနေတဲ့ မိမိအင်အားကိုဆယ်တင်ခြင်း	၇၇
အလင်းရောင်လေး ပေးလိုက်ပါတော့	၈၃
ပေါင်းဆုံချင်ပါသလား	၈၉
အချိန်ဆိုတာ	၉၄
မဲ့ရင်ပြတ်သားတဲ့စိတ်ဓာတ်	၉၇
ခံယူချက်များ	၁၀၅
ချစ်သောသစ်သီး ချိုစေသတည်း	၁၁၂
အရေးတယူရှိခြင်းနဲ့ ယုယကြင်နာခြင်း	၁၁၇
အိမ်တိုလမ်းမှာ မိုးတွေပစ္စာပေမယ့်	၁၂၂
ကော်စီငွေငွေလေး....	၁၂၉
အမိုးစွဲနေတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကိုစွန့်လွှတ်ကြပါစို့	၁၃၇
လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်မှုလိုအပ်ပါတယ်	၁၄၄
မိမိကိုယ်ကိုယ် မျက်လုံးများစွာနဲ့ကြည့်ခြင်း	၁၅၀
ကျွန်ုပ်တို့မျိုးသက်	၁၅၇
စာနာထောက်ထားခြင်းဆိုတာပျူငဝဲစားခြင်းနဲ့ အံ့ဩဖွယ်တစ်ပါး	၁၆၃
သုံးလိုပြစ်ပါပြီ	၁၆၉
အမှန်တရားကနေထွက်ပြေးပေမယ့် အချည်းနီးပါပဲ	၁၇၇
သာတာဝန်ပေါင်းစည်းခြင်း	၁၈၅
ပျော်ရွှင်စရာကမ္ဘာ	၁၉၀

*

ခင်စောတင့်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၀) ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ဦးဘတင့် (I.C.S) နှင့် ဒေါ်ခင်စောမူ (ခေတ်စမ်းစာပေခေတ်စာဆို) တို့မှ မွေးဖွားသည်။ မွေးချင်းနှစ်ယောက်အနက် မောင်ဖြစ်သူမှာ ဦးနေအုပ်တင့် (နေအုပ် စိန်ပေါလ်) ဖြစ်သည်။

- ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာအနုစာပေ၊ အင်္ဂလိပ်စာပေ၊ မနုဿဗေဒဘာသာတို့ဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- စက်မှုတက္ကသိုလ် (အင်္ဂလိပ်စာဌာန) (၁၉၆၄-၁၉၇၆)
- တက္ကသိုလ် စာပေစာယူသင်တန်းဌာန (အင်္ဂလိပ်စာဌာန) (၁၉၇၇-၁၉၈၁)
- ဆေးတက္ကသိုလ် - ၁ (အင်္ဂလိပ်စာဌာန) (၁၉၈၂-၁၉၉၅) တို့တွင် နည်းပြအဖြစ် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

ကိုယ်မှာပင်နာသော်လည်း စိတ်မှာမနာအောင် ဘာသာရေး ဆောင်းပါးများ၊ လရောင်အောက်မှ အမေ့ခေတ်စမ်းစာနှင့် သမီး၏ အလွမ်းစာ (မိခင်ဖြစ်သူ ဒေါ်ခင်စောမူနှင့် တွဲလျက်) အမေဆောက်ခဲ့သော ရဲတိုက်ကြီးများ (ဘာသာပြန်) စာအုပ်များ ထွက်ရှိခဲ့ပြီး ယခုလက်ရှိမဂ္ဂဇင်းများ၊ ဂျာနယ်များတွင် လစဉ် ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး ဆောင်းပါးများ၊ ဘာသာပြန် ဆောင်းပါးများ ရေးသားလျက်ရှိသည်။ အမှတ် (၉၁) H. 1 သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် နေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။

နလုံးသားထဲက လာတဲ့ စာလေးတွေ

တစ်ခါတလေမှာတော့ ကျွန်မတို့ ချစ်ခင်ရသူတွေကို ဘယ်လောက် အရေးထား ချစ်ခင်တဲ့အကြောင်းတွေနဲ့ သူတို့ကို တန်ဖိုးထား လေးစား ကျေးဇူးတင်တာတွေကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ အစုံအလင် ပြောပြဖို့ အချိန် မပေးနိုင်တာလည်း တစ်ကြောင်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အနီးဆုံးနဲ့ အချစ်ဆုံးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ နက်ရှိုင်းတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြောလေ့ပြောထ သိပ်မရှိလို့ပါပဲ။ ချောချောမွေ့မွေ့ ပြောဖို့ ရှက်ရွံ့ နေတတ်

သလို ခံစားမှုကြောင့် ပြောလို့ မထွက်တဲ့အပြင် တစ်ဖက်က နားထောင်တဲ့သူ ရှက်ရွံ့သွားမှာကို စိုးရိမ်လို့လည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

ချစ်ခင်သူ စိတ်ရွှင်လန်းစေဖို့ ခြံထွက် ဖိစေပါပန်း ကလေးတွေ ခူးပြီး အသွားမှာ ကိုယ့်ပန်းအိုးလေးထဲမှာ ရေမွှေးနှင်းဆီတွေ ရောက်နှင့်နေတာ တွေ့ရတော့ ရင်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းသွားပြီး မျက်နှာငယ်ရတဲ့ ပန်းကလေးတွေကို သနားသွားမိတာမျိုး ဖြစ်ရပါတယ်။ ခံစားချက်ကို နှုတ်က ပြောမထွက်လို့ စာလေးရေးပြီး ရင်ဖွင့်တော့မှ ပေါ့ပါးသွားပါ တော့တယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုးကို ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်က 'နှင်းဆီ' ဆိုတဲ့ ကဗျာလေးနဲ့ သရုပ်ဖော်ဖူးပါတယ်။ စာတွေ၊ ကဗျာ တွေက စကားတွေထက် ပိုပြီး ထိရောက်မှုရှိတယ် မဟုတ်ပါ လား။

ကျွန်မတို့အားလုံး မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိနေ တာကို ကံကောင်းလိုက်တာလို့ အသိအမှတ် ပြုရတဲ့ အမှတ်တရ အချိန်လေးတွေ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကျေးဇူး တင်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောချင်တဲ့ ဆန္ဒ ရှိကြပါတယ်။

ဒီထက်မက တစ်ဖက်ကနေ လက်ခံဖတ်ရှုပေးတဲ့ သူတွေကို ပိုပြီး လေးစားကျေးဇူးတင်ထိုက်ပါသေးတယ်။ ကျွန်မ ပြောပြချင်တာကို တွန့်ဆုတ် ရှက်ကြောက် မနေရ အောင် စာရေးပြီး ပြောခြင်းကို ထောက်ကူပေးပါတယ်။ မိမိ ရေးလိုက်တဲ့စာက မိမိရဲ့ မိတ်ဆွေအဖို့ မေတ္တာနဲ့ စေတနာ

တွေကို လက်ခံဖို့ အချိန်လေး ပေးလိုက်တာဖြစ်သလို သူ့
ဘက်ကလည်း မေတ္တာတွေ မျှဝေပေးနိုင်သွားပါတယ်။

ရေးတဲ့ စာတွေက အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ သူငယ်
ချင်း အချင်းချင်း၊ ချစ်သူအချင်းချင်း၊ သားအမိ သားအဖ
အချင်းချင်း ရေးကြပါတယ်။ ငယ်ငယ်က ကျောင်းပိတ်ရင်
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စာတွေ အပြန်အလှန် ရေးကြပါတယ်။
အခု အရွယ်မှာလည်း စာဖတ်ပရိသတ်က စာရေးပြီး မိတ်ဖွဲ့
လာရင် ပြန်ပြီးရေးရပါတယ်။ ဆတ်သွားက အဆွေကြည်
ဆိုတဲ့ ဆရာမလေးနဲ့ဆိုရင် ဝါသနာတူ၊ စိတ်နေစိတ်ထား
တူကြလို့ စာတွေ အပြန်အလှန် ရေးရတာ ကြည်နူးစရာ
ကောင်းပါတယ်။ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေ တစ်
ယောက်ဆီကို စာရေးမယ်ဆိုရင် မရေးခင်မှာ ခဏလောက်
ထိုင်ပြီး စာဖတ်သူရဲ့ မိတ်ဆွေအပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ မေတ္တာနဲ့
တန်ဖိုးထားရတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်
စေလိုပါတယ်။ စကားပြောကြရင် အတူတူ ရယ်မောတတ်
တာလေးတွေ၊ သူ့ရှေ့မှာ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ ပြဿနာ
တွေကို ရင်ဖွင့်ရတာ၊ စိတ်သက်သာရာရသွားတာတွေ၊ အမြဲ
စိတ်မှာ ပေါ့ပါးရွှင်လန်းသွားရတာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။
ခင်မင်မှု သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ထုတ်ဖော်ရေးသားခွင့်
ရခဲ့တဲ့ အတွေးအခေါ် အသစ်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ
ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ မိမိ ဘဝအပေါ်မှာ
ချစ်ခင်သူက သူမတူတဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိတာကို ဖော်ပြခွင့်

ရတာနဲ့ပဲ အချိန်ယူပြီး စာရေးရတာ ထိုက်တန်သွားပါတယ်။ စကားလုံး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ၊ စိတ်ကူးနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ အလင်္ကာတွေကို သုံးစွဲဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ နှလုံးသားက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စကားလုံးတွေကိုပဲ စာလုံးတွေအဖြစ် ရေးပြဖို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် တစ်ဖက်မိတ်ဆွေက စာဖတ်သူရဲ့ စကားလုံးတွေထဲမှာ ချစ်ခင်မှုတွေကို ခံစားနားလည်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်လောဆီက စာရေးဆရာကြီး ရေးပြတဲ့ သူငယ်စဉ်က အကြောင်းအရာတွေကို အဝေးမှာရှိတဲ့ ချစ်ခင်သူ မိတ်ဆွေကို ရေးပြရတာ စိတ်မှာ ကြည်နူးရပါတယ်။ ငယ်နုစဉ်က အဲဒီ စာရေးသူနဲ့ သူ့ချစ်သူတို့ တောင်ပေါ်က စေတီကို သွားဖူးကြရာမှာ အမျိုးအမည် မသိတဲ့ တောပန်လေး တစ်ပွင့်ကို ခူးပြီး သူ့ချစ်သူကို ပန်ပေးလိုက်ပါတယ်တဲ့။ တစ်နေရာမှာ ရွှံ့တွေနဲ့ ချောနေတဲ့လမ်းမှာ သူ့ချစ်သူက ခြေချော်ပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်က ရွှံ့အိုင်ထဲကို ကျသွားပါတယ်။ ဖိနပ်ကို သစ်ရွက်တွေနဲ့ သန့်စင်ပေးပြီး ခြေထောက်ကို ပါလာတဲ့ စက္ကူနဲ့ သုတ်ပေးတော့ “မောင် ဘုန်းနိမ့်မှာ စိုးလို့ပါ” လို့ အတွင်တွင် ငြင်းပါတယ်တဲ့။ စာရေးသူက ဘုန်းနိမ့်တာကို အယုံအကြည် မထားပါဘူး။ “ကိုယ့်ချစ်သူကို ပြုစုပေးရလို့ ဘုန်းနိမ့်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘုန်းနိမ့်တာကို ခံနိုင်ပါတယ်” လို့ ပြောတော့ “စကားတွေက လှလိုက်တာ၊ ရင်ထဲမှာ သိမ်းထားလိုက်ပါပြီ” လို့ သူက ပြန်ပြောပါတယ်။

သူတို့ ဖူးစာမဆုံကြပါဘူး။ သူ့ချစ်သူလေးက ငယ်ငယ်နဲ့ပဲ သေဆုံးသွားပါတယ်။ သူ့ကို ချန်ထားရစ်ရုံမကပါဘူး။ သူ့အတွက်လည်း ချန်ထားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ချစ်သူရဲ့ ညီမက ပြလို့ ယွန်းသေတ္တာထဲက သူ ပန်ပေးခဲ့တဲ့ တောရိုင်းပန်းခြောက်ကလေး၊ စာရွက်လေးမှာ ရက်စွဲ ရေးထားပြီး၊ စာလည်း ရေးထားပါသေးတယ်။ 'အမြတ်နိုးဆုံးပန်း၊ အလှဆုံးပန်း' ပါတဲ့။ Beauty is love, Love is Beauty လို့ စာရေးသူက အဆုံးသတ်ထားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းလေးကို မိမိနဲ့ တပ်တူ ခံစားတတ်တဲ့ သူ့ကို ဝေမျှ ရေးပြရတာ စိတ်မှာ ကြည်နူးရပါတယ်။

စာတွေ ရေးရတာ ဘာမှ အထူးအဆန်း မဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့ကြပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ ရှားပါးသွားပါပြီ။ Fax တွေ၊ E-mail တွေအပြင် တယ်လီဖုန်းနဲ့လည်း message တွေ ပို့နိုင်နေပြီဖြစ်လို့ စာမရေးဖြစ်ကြတော့တာ မထူးဆန်းတော့ပါဘူး။ ကျွန်မကတော့ စာရေးပြီး ပြောရတာကို နှစ်သက်စွာ ကျင့်သုံးဆဲပါပဲ။ လက်နဲ့ ရေးတဲ့ စာလေး တစ်စောင်က အမြဲတန်ဖိုးထားပြီး သိမ်းထားရမယ့် ထူးခြားတဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုပါပဲ။ စာတိုက်က ပို့လိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် ပေးလိုဖြစ်စေ ရပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်သလို သဝဏ်လွှာ ပို့နိုင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူ ရေးလိုက်တဲ့ စာလေး တစ်စောင်က ကြည်နူးတဲ့ နှလုံးသားနဲ့ လက်ခံပြီး မြတ်နိုးစွာ သိမ်းထားမယ်ဆိုတာ သံသယ မရှိပါနဲ့ရှင်။

ခြံထိပ်က စာပို့သမားရဲ့ စက်ဘီးဘဲလ်သံလေး ကြား
ရတယ်ဆိုရင်ပဲ အချစ်များစွာနဲ့ ရေးလိုက်တဲ့ စာလေးတစ်
စောင် ရတော့မယ် ထင်ပါတယ်။ ပျော်စရာနေ့လေး ဖြစ်တော့
မှာ သေချာပါတယ်ရှင်။

စာရေးသူစိတ်ကြိုက်၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၇။

နပျိုသွားတဲ့ နေ့များ

တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားပြီး
တရားမှတ်၊ တရားနာ၊ စာရေးစာဖတ်၊ ပန်းပင်တွေ ပြုစုပြီး
အပန်းဖြေလိုရင် သီချင်းအေးအေးလေးတွေ နားထောင်ပြီး
အေးအေးဆေးဆေးနေတဲ့ ကျွန်မဘဝထဲကို လောလောဆယ်
အချိန်တွေမှာ ကြည်နူးစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊
သံဝေဂယူစရာတွေ ဆက်တိုက် ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

စိတ်နှလုံး ညှိုးချိုးစရာတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ လုပ်နေ
ကျ အလုပ်တွေကို မလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။
မိမိကိုယ်ကို အားမာန်သွင်းပြီး ပြန်လည်လန်းဆန်းအောင်
ကြိုးစားရပါတယ်။ လူအများဆန္ဒကို မလိုက်ဘဲ မိမိ ဆုံးဖြတ်

ချက်အတိုင်း ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြတ်သားစွာ ပြုလုပ်နေသူတွေကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာပြီး အားပေးရမှာ ပါပဲ။

လောကဓံတရားတွေက တစ်လှည့်စီ ကျရောက်လာ တတ်ပါတယ်။ အကောင်း လောကဓံတွေကို ခံစား စံစား နေရတဲ့အခါ မိုးမမြင် လေမမြင် ပျော်ရွှင်နေကြပေမဲ့ အဆိုး လောကဓံတွေ ဆက်တိုက် ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည် မရှိ တော့ဘဲ ဘဝမှာ ကျရှုံးသွားကြတဲ့သူတွေလည်း အများ အပြားပါပဲ။ အိုနာသေဘေးတွေကို ရင်မဆိုင်လိုကြပါဘူး။ ကြိုတင်နှလုံးသွင်းပြီး ဆင်ခြင်ထားမှသာ အားလုံးကို ရင်ဆိုင် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ မောင်ဖြစ်သူရဲ့ဇနီး ကွယ်လွန်သွားပါတယ်။ သူ့ထက် အသက် ၁၃ နှစ်ငယ်တဲ့၊ ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ ဇနီး ကွယ်လွန်သွားတော့ သားတစ်ယောက်၊ မြေးတစ်ယောက်၊ အိမ်အကြီးကြီး၊ အိမ်ဖော်တွေ တစ်လှေကြီးနဲ့ ကျန်ရစ်တဲ့ အခါ စိတ်နှလုံးချုံးချုံးကျပြီး ဆေးရုံပေါ် ရောက်သွားပါ တယ်။ ကျွန်မတို့ ညီအစ်မတွေ ဝိုင်းဝန်းပြီး သူ့ကို အားပေး စောင့်ရှောက်ကြရပါတယ်။ သံဝေဂ ယူစရာတွေလည်း အများကြီး ရလိုက်ပါတယ်။ ပစ္စည်းဆိုတာလည်း မျက်လှည့် မျိုးပါပဲ။ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူးဆိုတာကို နှလုံးသွင်းထားနိုင် မှသာ လောကဓံတရားကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်စဉ် ကျင်းပလေ့ရှိတဲ့ ရန်ကုန် စက်မှုတက္ကသိုလ်

(၁၉၆၆-၇၂) စက်မှုအင်ဂျင်နီယာကျောင်းသားတွေဆီက နဝမ အကြိမ်မြောက် အာစရိယ ပူဇော်ပွဲ ဖိတ်စာလေး ရောက် လာပါတယ်။ ဖိတ်စာထဲမှာ သူတို့နဲ့အတူ ကျောင်းဆင်းဖက် မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)ရဲ့ လွမ်းစဖွယ် ကဗျာလေး ပူးတွဲ ပုံနှိပ်ထားပါတယ်။

“ဆရာ ဆရာမတွေနဲ့
တစ်ခါက တပည့်တွေ ကံမကုန်လို့
ပြန်အဆုံ ပျော်စရာချည်ပါပဲ
တပည့်တွေလဲ(လည်း) ဆံပင်ဖြူ
အသွင်မတူ ဇရာဖက်
အသက်တွေ အရွယ်ရပေမဲ့
ငယ်ဘဝ စာသင်ခန်းကို
ဘာမြင်မြင် အကုန်လွမ်းတာပဲ
ခုံတန်းမှာ ငယ်အရိပ်တွေက
ငယ်စိတ်ဝင် အမှတ်တရတွေနဲ့
ဖြတ်မရအောင် အခုဘဝ အနုသယဝဲမှာ
(သူငယ်ချင်းရယ်...) သမုဒယနဲ့စွဲ။”

သူတို့တွေက အသက် ၆၀ တွေ ပြည့်လို့ အငြိမ်းစား ယူတဲ့ သူတွေလည်း ယူကုန်ကြပါပြီ။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိလို့၊ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေရတယ်လို့ ပြောကြလို့ အငြိမ်းစား တွေအတွက် ကျွန်မ ရေးထားတဲ့ “ကမ္ဘာသစ်ကို ကြိုဆိုလိုက်

ပါ” ဆိုတဲ့ စာအုပ် သူတို့ကို လက်ဆောင် ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ အုပ်စုက ၆၀ လောက် ရှိပေမဲ့ စည်းစည်းလုံးလုံး ရှိပြီး တော်တော်ချစ်ခင်ကြပါတယ်။ သူတို့ သူငယ်ချင်း အဆိုတော် ခင်မောင်တိုးက စင်ပေါ်တက် သီချင်းဆိုပြီးတာနဲ့ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် သီချင်း ဆိုကြတော့တာပါပဲ။ ဘယ်အချိန်က လေ့ကျင့်ထားကြသလဲ မသိပါ။ အသံ ကောင်းကြပါတယ်။ သူတို့ ပျော်နေတာ ကြည့်ပြီး ဆရာ ဆရာမတွေလည်း ပျော်ကြရပါတယ်။ ကြည်နူးစရာ ကောင်းပြီး နွေးထွေးတဲ့ ပွဲလေးပါပဲ။ Panda Hotel မှာ ညစာ စားပွဲနဲ့ ကောင်းမွန်စွာ ဧည့်ခံကြတာပါ။

နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ရန်ကုန် စက်မှုတက္ကသိုလ် (၁၉၇၇) ကျောင်းဆင်း နှစ် ၃၀ ပုလဲရတု အာစရိယ ပူဇော်ပွဲကို တက်ရောက်ပြန်ပါတယ်။ သူတို့ Batch မှာတော့ ကျောင်းသူ ၆ ယောက်လောက် ပါပါတယ်။ လူအုပ်က ၁၀၀ ကျော် ပါတယ်။ စုစည်းရသမျှ ဆရာ ဆရာမတွေကတော့ ၂၀ လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကတော့ အသက် ၅၀ ကျော် အရွယ်တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ဆံပင်ဖြူတဲ့သူ ဖြူကုန်ပါပြီ။ အရင်က ပန်းဥယျာဉ်လုပ်ငန်း လုပ်တဲ့ ကိုကြီးမြင့်ကတော့ တစ်ခေါင်းလုံး ဖြူနေပါပြီ။ ပန်းပင် မစိုက်တော့လို့ များလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ တစ်ခု ထူးခြားတာကတော့ မနေ့က ကန်တော့တဲ့ ကျောင်းသားတွေထဲမှာပါတဲ့ ကိုဟန်စိန်က ဒီနေ့မှာ အကန်တော့ခံ ဆရာအဖြစ် ပါလာပါတယ်။

ရန်ကင်းတပေ-၂

လူတွေဟာ လောကီဘုံအတွင်းမှာ ပုံသဏ္ဍာန် အသွင် အမျိုးမျိုးနဲ့ ပါဝင် ကပြနေကြရတာပါပဲ။ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ ဗိုလ်မှူးချုပ်တွေ၊ အင်ဂျင်နီယာမှူးကြီးတွေ ဖြစ်ကြပေမဲ့ ကျောင်းသားတွေအနေနဲ့ တစ်ပြေးညီ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

တခြား အာစရိယပူဇော်ပွဲတွေမှာတော့ ဆရာ ဆရာမတွေထဲက တစ်ယောက် နှစ်ယောက်လောက်က ဆုံးမဩဝါဒ ပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီပွဲမှာ တက်ရောက်ကြတဲ့ ဆရာ ဆရာမ နည်းပါးနေတဲ့အတွက် တစ်ယောက်ချင်း စကားပြောရပါတော့တယ်။ အသက် ၇၀ ကျော် ဆရာ ဆရာမတွေက အိုနာသေတရားတွေကို အခြေခံပြီး တရားသဘောနဲ့ ပြောကြသလို၊ တချို့ကလည်း ဘဝနေနည်းတွေကို ဩဝါဒ ပေးကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကျွန်မကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားဟောင်းတွေက “ဆရာမက ဟိုတုန်းကအတိုင်းပဲ ရုပ်မပြောင်းဘူး” လို့ ပြောကြတာကို “အသက် ၇၀ ဆိုတော့ ၇၀ အရွယ် အိုတာပါပဲ။ နုပျိုနေတယ်လို့ ထင်ရတာက စိတ်ကို အေးအေးထားတတ်လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထားတတ်ဖို့က တရားနဲ့နေမှ ရပါတယ်။ လူဆိုတာ မသေမချင်း အလုပ် တစ်ခုခုကို လုပ်နေရမှာပါ။ တရား အားထုတ်၊ စာရေးစာဖတ်တာလည်း အလုပ်ပါပဲ” လို့ စိတ်ထားတတ်စေဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

အငြိမ်းစား မယူသေးတဲ့ ဒေါ်ခင်အေးဝင်း ပြောသွားတာက စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။ “ကျွန်မ အသက် ၅၉ နှစ်

ရှိပါပြီ၊ စာသင်တန်းပါပဲ၊ အသက် ၂၀ ပတ်ဝန်းကျင် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေနဲ့ ထိတွေ့နေရတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်ကြီးမှန်း မေ့နေတယ်။ ဒီနေ့ အသက် ၅၀ ကျော်တွေရဲ့ အကန်တော့ ခံရတော့မှ ငါ အသက်ကြီးပါပေါ့လား၊ နောက်ထပ်နေရလှ ၁၀ နှစ်ပေး၊ မသေခင် လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ချင်တာတွေလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်လို့ ဆင်ခြင်မိပါတယ်” လို့ ပြောပါတယ်။

အာစရိယပူဇော်ပွဲတွေကို မပျက်မကွက် တက်လေ့ရှိတဲ့ Mr. Arya ဆိုတဲ့ ဆရာက အခမ်းအနား စနေတော့မှ ရောက်လာပြီး နောက်ဆုံးခုံမှာ ဝင်ထိုင်ပါတယ်။ ဆရာက အမြဲပဲ suit ကို ကုတ်အင်္ကျီ လည်စည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဝတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ရုပ်ရည်ကလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်ကအတိုင်းပါပဲ။ အိန္ဒိယလူမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် မြန်မာလိုပြောရင် ဝဲပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှ ထပြီး ပြောတာက “ကျွန်တော် ဘယ်ပွဲကိုမှ နောက်ကျပြီး မရောက်ပါဘူး၊ ကျွန်တော့်ဇနီးကို ဆေးခန်းလိုက်ပို့နေရလို့ပါ။ ဆရာ ဆရာမတွေ ပြောလိုက်ကြတာ တစ်ယောက်လာလည်း သေစကား၊ နောက်တစ်ယောက်လာလည်း သေခြင်းတရား၊ ဒုက္ခပါပဲ၊ မသေကြပါနဲ့ဦးဗျာ၊ မသေခင် လုပ်စရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ ပျော်စရာစကားတွေ ပြောကြပါဦး၊ စိတ်ဓာတ်တွေ မကျကြပါနဲ့” တဲ့။ အားလုံး သဘောကျ သွားကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အားလုံးကိုယ်စား ဆရာဦးထွန်းရွှေက ကျေးဇူးတင်စကား ပြောပါတယ်။ ဆရာက စကားပြော ကောင်းသလို သီချင်းဆိုလည်း ကောင်းပါတယ်။ “ဆရာမ ဒေါ်ခင်အေးဝင်း ပြောတာကို ကြားရတော့ ကျွန်တော် တော်တော် လန့်သွားတယ်။ သူ့ပြောတဲ့ သေမယ့် အရွယ်ကို ကျွန်တော်က ရောက်နေတာကိုး။ Mr. Arya ပြောတာကြားရတော့မှ စိတ်သက်သာရာ ရသွားတော့တယ်” လို့ ရယ်ရယ်မောမော ပြောသွားပါတယ်။

ညစာစားပွဲက ဟင်းအမယ်တွေ များလွန်းလို့ ကုန်အောင် မစားနိုင်ကြပါဘူး။ ကံစမ်းမဲက ပါလိုက်သေးတဲ့ အတွက် မဲနှိုက်ရင် မပေါက်တတ်တဲ့ ကျွန်မ ဒီတစ်ခါတော့ ပန်းကန်စင် မဲပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကန်တော့ပစ္စည်းတွေကလည်း အိတ်လှလှလေးထဲမှာ ပိုးထဘီ၊ ပုဆိုး၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ပြက္ခဒိန်၊ ဘုရားပုံတော်၊ ဒိုင်ယာရီ၊ ballpen၊ သော့ကြိုး၊ ကန်တော့ငွေ ငါးသောင်း၊ စုံတကာစုံနေပါတော့တယ်။

နှစ်ရက်လုံးလုံး ကျွန်မတို့တစ်တွေ နှစ် ၃၀ လောက် ပြန်ငယ်သွားတယ်လို့ ခံစားမိကြပါတော့တယ်။

Life gets more enjoyable the older you get.
The hardest years in life are between ten and seventy.

(Helen Hayes)

အသက်ကြီးသွားလေ ဘဝဟာ ပိုပြီး ပျော်မွေ့ဖွယ်
ကောင်းလေပါပဲ။ ဘဝမှာ အခက်ခဲဆုံး အရွယ်တွေက ၂၀
နဲ့ ၇၀ ကြားမှာ ဖြစ်တယ်။

ခံစားသူစိတ်ကြိုက်၊ ဇူလိုင် ၂၀၀၈။



ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ အရေးပါမှု

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက ကျွန်မတို့ကို ထိခိုက်အောင် ပြုမူလာတဲ့အခါမှာ မသိစိတ်ကရော သိစိတ်ကပါ အခက်ခဲဆုံး ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခွင့်မလွှတ်ဘဲနေရင် ပိုပြီး လွယ်ကူမလို ခံစားရပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျွန်မတို့ဘဝထဲက အပြီးအပိုင် ထုတ်ပယ်လိုက်ရင် လွယ်လွယ်ကူကူ ရသွားနိုင်မယ့်အဖြေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့အခြေအနေတွေမှာတော့ ဆက်ဆံရေးကို အပြီးအပိုင် ဖြတ်တောက်လိုက်တာက မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာပင် တကယ်

ခွင့်လွှတ်နိုင်မှသာ ကျွန်မတို့က လွတ်လပ်ခွင့်ရကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ဆန့်ကျင်စိတ်နဲ့ ကျွန်မတို့ နှလုံးသားထဲမှာ ခါးသီး နာကြည်းစိတ်တွေ ခိုလှုံခွင့်ပေးထားမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ပဲ ထိခိုက်ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခါးသီးမှုတွေကို လက်ခံခိုအောင်းခွင့်ပေးထားတာက ကျွန်မတို့ ကိုယ်တိုင် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်တာဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို မိမိတို့ဘာသာ ပေါ့ပါးသက်သာစေဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က အရိပ်က လွတ်ကင်းဖို့ ရွေးချယ်နိုင်သလိုပဲ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ သားကောင်တွေလို့ မတွေးမမြင်ဖို့ကိုလည်း ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမှာပါပဲ။

Hannah Arendt က ဆိုတာက “ခွင့်လွှတ်ခြင်းက လုပ်ရပ်နဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်အတွက် အဓိက သော့ချက် ဖြစ်တယ်” တဲ့။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းက စိန်ခေါ်အကဲစမ်းခြင်းဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက ကျွန်မတို့ကို ခံစားရခြင်း ဝေဒနာကို ရစေတဲ့ သူရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လျစ်လျူရှုပစ်ရခြင်းလို့ တွေးထင်မိကြလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ သတ်မှတ်ချက် တစ်ခုအပေါ်မှာ နားလည်မှု လွဲနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ထားတာကို ရပ်တန့်သွားစေတဲ့အထိရောက်အောင်

သွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ မိမိအတွက် ပြုလုပ် ရတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုပါပဲ။ တခြားသူတွေကို ခွင့်လွှတ် ရခြင်းက မိမိတို့ရဲ့ ဝေဒနာကို ပယ်ဖျက်ပစ်လိုက်ဖို့ အဆင့် သင့် ဖြစ်ဖို့အထိ တိုးချဲ့သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန် အတိုင်းအတာအထိ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အပြည့်အဝ လက်ခံသွားဖို့ အစပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ဒီလို လက်ခံခြင်းကို ဖြတ်သန်းပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို ခံစားပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ခွင့်ပြုထားဖို့ပါပဲ။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ခြွင်းချက်မရှိရဘူးဆိုတာ သတိ ပြုစေလိုပါတယ်။ ခံစားထိခိုက်မှု၊ လိပ်ပြာမလုံဖြစ်ခြင်း၊ မကျေမချမ်းဖြစ်မှု၊ သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုတွေကို လိုလို လားလား ဖြေလွှတ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ ဖြစ်နေကြတာက စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ် ပြဿနာ စတင် တာက ဖြစ်ပျက်သွားတာကို မှားယွင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ မလျော်ကန်ဘူး၊ စိတ်ထိခိုက်စေတယ်၊ အောက်တန်းကျ တယ်၊ နှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ကင်းမဲ့တယ် စသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ် အကဲဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မှတ်ချက်ချ ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းကို ကျွန်မတို့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်ရပ်က လုပ်ရပ်ပါပဲ။ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ ဆုံးဖြတ်အကဲ ဖြတ်ခြင်းက အခက်အခဲကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်

တော့မယ်ဆိုရင် အထောက်အထားတွေ စုံလင်လာတဲ့အထိ
 စောင့်ဖို့ပါပဲ။ ဆိုပါစို့။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက စာဖတ်
 သူကို ကျောခိုင်းထွက်ခွာသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မခံစားနိုင်
 လွန်းလို့ “အချစ် မသိချင်ဘူး” ဆိုတဲ့ တေးလေးကို ရင်ထဲက
 ဆိုနေမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်နှစ်နှစ်လောက် ကြာတဲ့အခါ
 မှာ နောက်ထပ် တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ဒီအခါ
 မှာ အရင်တစ်စုံတစ်ယောက်ထက် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးတဲ့
 သူနဲ့ လွတ်လပ်စွာ ချစ်ခင်နိုင်တဲ့အတွက် ခွဲခွာသွားတဲ့ တစ်စုံ
 တစ်ယောက်ကို ကျေးဇူးတင်နေပါမယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်သွားပြီး
 သူ့အတွက် နှုတ်ဆက်ခြင်း အထိမ်းအမှတ် ပွဲလေးတောင်
 လုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်ဦးမယ်။ နှစ်တော်တော်ကြာကြာတော့
 မေ့ပစ်ခွင့်လွှတ်ဖို့ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မြန်
 မေ့ပစ်နိုင်လေ ခွင့်လွှတ်နိုင်လေပါပဲ။ ထိခိုက်ခြင်း၊ ကြေကွဲ
 ခြင်း၊ ခွဲခွာခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရတာက လုပ်ရပ်ကြောင့်
 မဟုတ် ဆုံးဖြတ်အကဲဖြတ်ခြင်းကြောင့်ဆိုတာကို သိလာတဲ့
 အခါမှာ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါတော့။ စိတ်မကောင်း
 ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဒီစိတ်ကို ခွင့်လွှတ်ကြည့်ရင်းနဲ့ ပျောက်
 ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

နောက်တော့ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာကိုတောင်
 သတိရတော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ လုံးလုံးလျားလျား ခွင့်လွှတ်ဖို့ သင်
 ယူပါ။ စာဖတ်သူက ကျန်းမာလိုတယ်၊ ချမ်းသာလိုတယ်။

ပျော်ရွှင်လိုတယ်ဆိုရင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့၊ မေ့မပစ်နိုင်တဲ့ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေကို နေရာတိုင်းမှာ တရွတ်တိုက်ဆွဲ ယူသွားနေဖို့ ဝေးလံလှတဲ့အတွက် ယူမသွားသင့်ပါဘူး။ အားလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်စေလိုပါတယ်။

နေ့စဉ် မှန်မှန် အထွေထွေ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် အချိန်တွေပေးမယ်လို့ အတိအလင်း ကြေညာထားပါ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အားလုံးအပေါ်မှာနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုပါ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ အတိတ်က ဘယ်အကြောင်းအရာကမှ စာဖတ်သူရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို မည်းညစ်တဲ့အရောင်တွေနဲ့ ဆိုးပစ်ဖို့ မထိုက်တန်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ပြောကြည့်ပါ။ ဒါဟာ အမှန်ပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် မိမိမှာ တန်ဖိုးတက်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းကြောင့် တန်ဖိုးမတက်ဘူးဘဲ ထင်ထင် ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ တန်ဖိုးမတက်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့တာတွေ မမှန်ဘူးဆိုတာ သက်သေတွေ ပြလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် ခွင့်လွှတ်သွားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

Confucius က ပြောတာကတော့ 'မှားခဲ့တာကို အဆက်မပြတ် သတိရမနေဘူးဆိုရင် မှားခဲ့တာဟာ ဘာမှ မဟုတ်တော့ပါဘူး' တဲ့။

အတွေးအမြင် အမှတ် ၁၉၁၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၈။



ကိုယ်ပိုင်အလင်းနဲ့အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ

ကျွန်မတို့က ကျွန်မတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံးတွေက ကျေ
နပ်လောက်အောင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ
မကြာခင် ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို ဆန်းစစ်
ကြည့်မယ်ဆိုရင် သိပ်အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးဆိုတာ သိလာပါလိမ့်
မယ်။ မိမိရဲ့ အကောင်းဆုံးဟာ အမြဲ ကျေနပ်လောက်ဖွယ်
ကောင်းနေတာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလုပ်ဆောင်
ချက်က မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပြီး မိမိအတွက်တော့
ကောင်းမွန်ကျေနပ်ဖွယ် ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား
တစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ကို မိမိက
ပြည့်မီအောင် ပြုလုပ်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာလည်း

မိမိအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စွမ်းအားကို သာ မိမိက ဖြည့်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိပြုလုပ်ရမယ့် အလုပ် အပေါ်မှာ သစ္စာရှိနေသရွေ့ မိမိရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် အမြဲဖြည့်ဆည်းနေသမျှ မိမိစွမ်းအားထက် ဘာကိုမှ ပိုပြီးမျှော်လင့်နေစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး အခေါ်ထဲမှာ ငြိတွယ်ဖို့က မခက်ခဲလှပါဘူး။ အကောင်းဆုံး မိဘ၊ အကောင်းဆုံးလုပ်သား၊ အကောင်းဆုံးသားသမီး၊ အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်း တခြားသူလို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်၊ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝက လျှပ်စစ်မီး ဖြတ်တောက်သလို စွမ်းအင် ကုန်ခန်းဖို့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိတို့က တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှု အမြင်သဘော ထားတွေထဲမှာ အံဝင်အောင် ကြိုးပမ်းနေကြလို့ပါပဲ။ ဒီ အချက်အပြင် လူတိုင်းက ရလဒ်တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ ရအောင် ကြိုးပမ်းနေမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ အမျိုးမျိုး သော ပြောင်းလဲမှုတွေကို လက်လွှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးတဲ့ တခြားသော နည်းလမ်းတွေက လည်း သွေဖည်သွားနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု ဂရုပြုရမှာ က တိုးတက်ဖို့ လိုလားတာက မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ခံစားမှုမျိုးက ဘယ်က အစပျိုးလာသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ် ကြည့်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

သူများထက် သာချင်တယ်ဆိုတာဟာ မိမိတို့အတ္တရဲ့ စိုးမိုးမှု ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဓမ္မဘေရီအရှင်ဝီရိယရဲ့ စကားတွေကို သတိရမိပါတယ်။ အားကျ အတုယူစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို အားကျတယ်၊ အတု ယူတယ်ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ တုရုံသာတုပြီး တူအောင် လိုက်မပြုနိုင်ရင် တစ်သက်လုံး အတုကြီးအဖြစ်နဲ့ ဇာတ်သိမ်း သွားနိုင်တယ်။ အတုလိုက်ပြီး အတူပြုချင်ပေမဲ့ ပါရမီ အခြေခံချင်း ကွဲပြားနေရင်လည်း ထပ်တူမဖြစ်နိုင်ပေဘူး။

လူတစ်ယောက်ချင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်လေး ရှိအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရမှာပါပဲ။ ကိုယ်ပိုင် အလင်း ရောင် မရှိဘဲ အလင်းရောင်ရှိတဲ့သူရဲ့ နောက်ကလိုက်ပြီး သူလုပ်ဆောင်သမျှ လိုက်လုပ်ပြီး အလင်းရောင်ရအောင် နေမယ်ဆိုရင် တုရုံသာတုပြီး တူအောင်တော့ မပြုနိုင်ပါဘူး။ နေ့ကနေ အရိပ်ကိုခိုပြီး ခပ်ကုပ်ကုပ်ကလေး လိုက်နေသရွေ့ တော့ ကိုယ်ပိုင်အလင်း ရှိမလာနိုင်တော့ပါဘူး။ အားကျချင် စရာကောင်းတဲ့ သူတွေကို အားကျပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အစွမ်းအစနဲ့ ကိုယ် လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ အားကျစရာ ရောက်ပါတယ်။ မိမိက ဘယ်လို လူစားမျိုးထဲကလဲဆိုတာကိုတော့ မိမိကိုယ် ကို မိမိ သိအောင် စိစစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မော်ဒန်ဂျာနယ်ထဲက ခင်မောင်ဝင်း(စစ်တွေ) ရေးပြ တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို မျှဝေပေးပါရစေ။ အိန္ဒိယ

မှာ ဆုံခဲ့တဲ့သူပါ။ ကိုလ်ကာဟာ (ကာလကတ္တားမြို့)က Snake Garden ဆိုတဲ့ Mini Zoo တိရစ္ဆာန်ဥယျာဉ် အငယ်စား တစ်ခုကို ရောက်ခဲ့စဉ်ကဖြစ်ပါတယ်။ ခြံကျယ်ကြီး တစ်ခုထဲမှာ မူလတန်းအရွယ် ကလေးတွေနဲ့ စည်ကားနေပါတယ်။ အဝင်ဝမှာ လူကြီး ၄ ရူပီး၊ ကလေး ၂ ရူပီး၊ ဆရာ/ကျောင်းသား ၁ ရူပီးလို့ ရေးထားပါတယ်။ ဖော်ရွေတဲ့ ပိုင်ရှင် ဇနီးမောင်နှံနဲ့ စကားပြောဖြစ်ကြပါတယ်။

ကလေးတွေအတွက် ပျော်ရွှင်မှုရအောင် Mini Zoo ဖွင့်ထားတာလို့ သိရပါတယ်။ ဆရာနဲ့ ကျောင်းသားတွေကို ၁ ရူပီးပဲ ယူရတဲ့အကြောင်းကို ပိုင်ရှင် အမျိုးသားကြီးက ပြောပြတာက “လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ကို ကျေပွန်ဖို့ ကိုယ်နေတဲ့ အရပ်ဒေသရဲ့ မှောင်တဲ့ နေရာကလေးတွေကို တတ်စွမ်းသမျှ အလင်းရောင်လေး ထွန်းညှိပေးတာပါ။ ကျွန်တော်က ကလေးတွေကို ချစ်တော့သူတို့ကို ပျော်စေချင် ဗဟုသုတတွေ ရစေချင်ပါတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်ကပေးတဲ့ အလင်းရောင်က မာကျူရီပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့က သူနဲ့စာရင် ပိုးစုန်းကြူးအဆင့်ပါ။ သူက ဆက်ပြီးပြောတာက လူတွေက အတွေးအခေါ်တွေကွဲနေကြသေးတယ်။ “What he has” နဲ့ “What he is” ဆိုတာကိုပဲ။ What he has သူ့မှာ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာတွေကို စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်။ တာဝန်ကျေသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့က What is he သူ ဘယ်

လို လူစားလဲ။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်သလား၊ အများ
အတွက် ကိုယ်ကျိုးစွန့်သူလား၊ မရှိဆင်းရဲတဲ့သူတွေကို ပေး
ကမ်း ထောက်ပံ့တတ်သလားဆိုတာ ခွဲခြားတတ်ဖို့ အရေး
ကြီးတယ်။

သူ့အကြောင်းကို စာရေးသူ ခင်မောင်ဝင်း(စစ်တွေ)
က မေးကြည့်တော့ သူဟာ TATA ကုမ္ပဏီကြီးမှာ ငွေ
စာရင်းမှူး လုပ်ခဲ့ပြီး၊ အခုအခါမှာ အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းဆိုင်
ရှိတယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီမှာ ရှယ်ယာဝင်ထားတယ်။ ဒီ Nini
Zoo ကို ဝါသနာပါလို့ ကလေးတွေအတွက် လုပ်တယ်လို့
ပြောပြပါတယ်။

ကလေးတွေကို သူတို့ လင်မယားက ချောကလက်
တွေ ဝေပေးကြတာ၊ Discovery အခွေပြတာ၊ ကလေးတွေနဲ့
ဓာတ်ပုံတွဲရိုက်ကြတာကို ကြည့်ပြီး “လူကြီးမင်းရဲ့ ပိုးစုန်းကြူး
အလင်းရောင်ကနေ ဒီထက် တောက်ပတဲ့ လမင်းကြီးလို
အလင်းရောင် ပေးနိုင်ပါစေ” လို့ ဆောင်းပါးရေးသူက
ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။

သူဟာ ဘယ်လို လူစားမျိုးလဲဆိုတာ သိသာလောက်
ပါပြီ။ ကျွန်မ ပြောချင်တာကလည်း လူ့ဘောင်လောကကို
အကျိုးပြုရာမှာ လမင်းကြီးလို အလင်းရောင် မပေးနိုင်တောင်
မှ ကြယ်လေးတွေလို အလင်းရောင်ပေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် ပိုးစုန်း
ကြူးလေးလို အလင်းရောင်လေးကိုပဲ ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစား
ကြဖို့ပါပဲ။

ကျွန်မလည်း အဘွားအဖြစ်၊ အမေအဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းအဖြစ်၊ မထင်မရှား စာရေးသူအဖြစ် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်လေးနဲ့ (ပိုးစုန်းကြူးလောက်) ကိုယ့်နေရာမှာ ကိုယ်ရပ်တည်နေရတာကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခဲ့ပါတယ်။

နိဂုံးအနေနဲ့ ပြောပြချင်တာက တခြားသူတွေရဲ့ စံချိန်တွေနဲ့ အမီလိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ဖြေလွှတ်လိုက်တာနဲ့ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ရရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာက မိမိတို့ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး မလုပ်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့က အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် အမြဲပြုလုပ်နေကြတာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ နောင်တ ကင်းဝေးတဲ့ ဘဝကို လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီးနိုင်လို့ပါပဲ။ မိမိတို့ အရည်အချင်းအလိုက် အကောင်းဆုံးကို လုပ်ဆောင်နေတာကိုလည်း သဘောပေါက် နားလည်ကြပါတယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ ရလဒ်အပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ သဘောထားက ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ပါစေ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ခံစားကြရပါတယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေမှာပဲ ဖြစ်စေ ကိုယ်ပိုင် အလင်းရောင်လေးနဲ့ အကောင်းဆုံးကိုပဲ ပေးဝေလိုက်ပါ။

အတွေးအမြင်၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၀၈။



အရာရာတိုင်းကိုကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်

လူသားတိုင်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှင်သန်ဖို့အတွက် ဖြတ်သန်းသွားရတဲ့ ဘဝခရီးမှာ ဝမ်းသာစရာတွေနဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ နည်းတူ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့လည်း တွေ့ကြုံကြရပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ ကျွန်မတို့ ခံစားရတဲ့ ဖိစီးမှုတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ကို တစ်စတစ်စ လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်မတို့ ရင်ဆိုင်ကြရတဲ့အရာတွေကို ကျော်လွှားအောင်နိုင်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ယုံကြည်သွားကြပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ မကျော်လွှားနိုင်တဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ် အခြေအနေ၊ ကြီးမားတဲ့ စိန်ခေါ်မှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကျွန်မတို့အတွက် လမ်းတွေအားလုံး ပိတ်သွားပြီလို့ ယုံကြည်မိချင် ယုံကြည်မိပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မတို့ တာဝန်သိသိနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့ရတာတွေက သုညအဖြစ် ရောက်သွားပြီလို့ ထင်မိကောင်း ထင်မိကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်တွေက ဘယ်တော့မှ ဆိတ်သုန်းမသွားခဲ့ပါဘူး။ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းက သံသယဆိုတဲ့ ဇာလွှာပါးနဲ့ ပိတ်ဖုံးထားတာ ဖြစ်ပေမဲ့ အမှန်တကယ် ရှိနေပါတယ်။ ဒီရိုးစင်းတဲ့အချက်ကို ကျွန်မတို့ ရိုးရိုးသားသား ဖြောင့်မှန်စွာ သတိထားလိုက်မယ် ဆိုရင် ဘာကိုမဆို ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မတို့ ရှေ့မှောက်ကို ရောက်လာတဲ့ စိန်ခေါ်မှု တွေရဲ့ အဖြေကို ရှာဖွေဖို့ ကျွန်မတို့ ဘယ်တော့မှ အားလျှော့ ရပ်ဆိုင်းလိုက်မှာ မဟုတ်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ မညာစတမ်း ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် ပြဿနာ တွေရဲ့ အဖြေတွေ ထွက်ပေါ်လာမှာပါ။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ ကြံ့ခိုင်တဲ့ စီမံချက်တွေ ပူးပေါင်းလိုက်ခြင်းက လူသားရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေး တဲ့ စိတ်အားပျက်စေခြင်းကို ချေဖျက်ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြေဆေးကို ရရှိပါတယ်။ အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက် တွေက ဘယ်လိုပဲ ကူးစက်ဖိစီးနေတယ်လို့ ထင်မြင်နေပါစေ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ကျွန်မတို့ မွေးဖွားတဲ့နေ့က စပြီး အတူရှိနေပြီး အမြဲတမ်း အတူရှိနေမယ့် ဖေးကူပေးတဲ့

လောကကြီးရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ တုပြိုင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အဖြေထုတ် ဖြေရှင်းလို့ မရတဲ့ ပြဿနာတွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ပေါ်ထွက်လာစေတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချမိအောင် ကြိုးစားပါ။ မိမိမှာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် တစ်ခါက ပိတ်ထားတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေက အံ့ဖွယ်ကောင်းစွာပဲ ပွင့်နေတာကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မတို့ ပြုလုပ်နိုင်တာ တစ်ခုက အဟန့်အတား တစ်ခုကို အခွင့်အရေး တစ်ခုအဖြစ် အမြင် ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်စေဦးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးဟာ ဖြစ်မြဲအရာတွေပဲလို့ မျှော်လင့်နိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ဘယ်လို အဟန့်အတား အဆီးအတားတွေနဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ထားပါစေ ဒါတွေကို မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ရရှိလာတဲ့ အခွင့်အရေးတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကြံကြံခိုင်ခိုင်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ကျော်လွှားအောင် နိုင်နိုင်ပါတယ်။ လူတွေကို ငဲ့ညှာတာတွေ၊ ထောက်ထားတာ တွေ၊ အားနာတာတွေ၊ အလိုလိုက်တာတွေ များပြား ဖိစီးလာ ရင်တော့ ဘဝလမ်းကြောင်းမှာ ဆူးညောင့်ခလုတ်တွေ ဖြစ် လာပြီး လမ်းကြောင်း ချောမွေ့တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ လမ်းခုလပ်မှာ ကျရှုံးသွားရတဲ့ အဖြစ်တွေကို တွေ့နိုင် ပါတယ်။

လောကဓံတရားဆိုတာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း၊ ဝင်ရောက်လာတတ်သလို သိမ့်သိမ့်မွေ့မွေ့နဲ့ မာယာမျိုးစုံနဲ့လည်း ဝင်လာတတ်ပါသေးတယ်။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်နေတဲ့အခါ မာန်နတ်ရဲ့ ပရိယာယ်လို့ ခေါ်ဆိုရမယ့် အဖျက်တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း မာန်နတ်ရဲ့ စစ်သည်တော်တွေက ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်သတ်တာနဲ့ ကြုံကြရပါတယ်။ သူတို့ကို သတိရှိရှိနဲ့ တွန်းလှန်ကျော်လွှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်မှု ရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဟန့်အတားမဆို ကျော်လွှား အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူက ပြဿနာတွေဆီက ထွက်ပြေးတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သံသယ ကင်းရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ မိမိဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ တစ်ခုခု ဆီကို ဦးတည်သွားနေသလားဆိုတာကို သတိပြုကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ စာဖတ်သူအတွက် နေရာမှန် မဟုတ်ဘဲ တစ်ခုခုက ဆွဲဆောင်နေလို့သာ ရောက်နေရတယ်။ ဒါကို ရင်ဆိုင်ပြီး ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- စာဖတ်သူက စားဝတ်နေရေး အမိ မလိုက်နိုင်လို့ မြို့ကြီးပေါ်ကနေ ပြောင်းရွှေ့မယ်ဆိုပါစို့။ ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ အသိစိတ်ပေါ်မှာပဲ တွန်းအားပေးနေဦးမယ်ဆိုရင် မြို့အသစ်မှာလည်း စားဝတ်နေရေး ပြေလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေရင်းစွဲ နေရာမှာပဲနေပြီး ငွေရေး

ကြေးရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေကို နက်နက်နဲနဲ ပြန်လည် သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြည့်တဲ့အခါမှာ စာဖတ်သူရဲ့ mindset (ထားနေကျ သဘောထား၊ လှေ့နံ့စားထစ် သဘောထား) ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ငွေရှာရာမှာ လွယ်ကူသွားတာ တွေ့လာရပါမယ်။ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားဆဲ ဖြစ်ပေမဲ့လည်း ထွက်ပြေးတာ မဟုတ်ဘဲ ကောင်းတဲ့အမြင် ပါဝင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိပြီး လုပ်ဆောင်တာပဲ ဖြစ်တော့ မှာပါ။ ဒါဆိုရင် သဘောထားက လုံးဝ ခြားနားသွားပါပြီ။ ပြဿနာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းထက် ရင်ဆိုင်တာက အင်အားတွေကို လွတ်လပ်စေသလို ထွက်ပြေးတတ်သူတွေအဖြစ် က ရှေ့ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ချီတက်တဲ့သူတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

စာဖတ်သူရဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဟာ စာဖတ်သူရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တာကို မမေ့ပါနဲ့။ ဘယ်ဘက်ကိုမှ ချိုးကွေ့ဖို့ လမ်းမတွေ့ဘူးလို့ ထင်မြင်နေရင်တောင် ပြဿနာ ရဲ့ အဖြေတစ်ခုက စာဖတ်သူကို စောင့်စားနေပါတယ်။ မလျော့ပါးနိုင်တဲ့ အဆီးအတားတွေဆိုတာ စိတ်ထဲက ဖန်တီးထားတာတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က မိမိက ခွင့်ပြုမှသာ လွမ်းမိုးဖို့ ကြိုးစားနိုင်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ မသေချာ မရေရာ ခြင်းဆိုတာ ဘဝရှင်သန်ရေးမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် အမြဲ ရှိနေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့ သတိရှိခြင်းက

အဆီးအတားတွေရဲ့ တစ်ဖက်သောနေရာမှာ ချမ်းမြေ့ခြင်းက
ရှင်သန်နိုင်တယ်ဆိုတာကို မြင်နိုင်အောင် ပြသဖို့ ဘယ်တော့
မှ ပျက်ကွက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘဝက စာဖတ်သူရဲ့ ခြေရင်းမှာ ဘာကိုပဲ လာပြီး
ထားရှိပါစေ။ အချိန်ရယ်၊ မေတ္တာရယ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ
ရေးရယ်တွေကြောင့် လုံးဝကိုပဲ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတဲ့ အခြေ
အနေကို ရယူနိုင်တော့မယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့တော့။

It's easy enough to be pleasant
When everything goes like a song
But the man worthwhile
Is the man who can smile
When everything's going dead wrong.
အရာရာဟာ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်လို
စီးဆင်းသွားတဲ့အခါ
အားရကျေနပ်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ လေးစားထိုက်တဲ့သူဆိုတာကတော့
အရာရာဟာ အဆုံးစွန်အထိ ဆိုးဝါးနေပေမဲ့
ပြုံးပြီးနေနိုင်တဲ့သူပဲ ဖြစ်တယ်။

ကလျာ၊ မေ ၂၀၀၈။



ဘဝကို သူ့ရဲ့ရုပ်တည်ချက်အတိုင်းသာ

တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝတွေထဲမှာ များပြားလှတဲ့ တာဝန်တွေက အလုပ်ဝတ္တရားတွေကနေ သားသမီးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တာတွေ အိမ်ရဲ့ တာဝန်ကို ယူရတာတွေအထိ အမျိုးမျိုး ရှိလာတဲ့အခါမှာ အားလုံးကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အလားအလာ မရှိဘူးလို့ ခံစားကြရပါတယ်။ ရင်ဆိုင်နေရတာ အားလုံးက ဖိစီးမှုတွေ များပြားလှတယ်လို့လည်း ခံစားမိပြီး နေ့စဉ် လုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေကို ပြည့်မီအောင် မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူးလို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ကင်းမဲ့ကြရပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ ဒီအဖြစ်တွေက တကယ်ပဲ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းနေပေမဲ့ ကျွန်မတို့ဘဝတွေ တည်ဆောက်နေတဲ့အခါမှာ သူတို့က ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် နည်းလမ်းရှာပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့က ကျွန်မတို့မှာ ဝတ္တရားရှိကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိတဲ့ လုပ်စရာစာရင်းကြီးက ဖိစီးထားတာကို ဆန့်ကျင်နေမယ့်အစား အမြင်ကျယ်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ အချိန်ပေးသင့်ရင် ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်မှန်သမျှကို တစ်ယောက်တည်း မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်မတို့ ဦးစွာနားလည်သဘောပေါက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းသင့်တော်တဲ့ ပထမဦးဆုံး အဆင့်ကတော့ အလုပ်ဝတ္တရားတချို့ကို တခြားသူတွေကို ဘယ်လို တာဝန်ခွဲပေးမလဲဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်သန့်ရှင်းလုပ်ဖို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို အခကြေးငွေပေးပြီး ခွဲဝေလုပ်စေတာပဲဖြစ်စေ၊ ကလေးတွေရဲ့ တာဝန်ကို ခင်ပွန်းဖြစ်သူကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ခွဲဝေပေးတာပဲဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မိတ်ဆွေ ဒေါ်ကလျာက 'ကလျာ' မဂ္ဂဇင်းကို ဦးစီးထုတ်ဝေလာတာ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော် ကြာခဲ့ပါပြီ။ သားတွေကတော့ ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိရေးကို တာဝန်ယူပေးပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ ဒေါ်ကလျာက ကျန်းမာရေးကြောင့် မဂ္ဂဇင်းကို ဦးစီးပေးနိုင်တဲ့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ စာတည်းတစ်ယောက်ရှာပြီး ခွဲဝေပေးဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။

မနိုင်ဝန်ကို ခွဲဝေတာဝန်ပေးခြင်းက သဘာဝကျတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သားရဟန်း အရှင်ဆန္ဒာဓိကကည်း တရားဟောတာတွေ ရပ်ဆိုင်းထားရပါတယ်။ ဟောတရားတွေကို စာအုပ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်လာနိုင်အောင် ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ရတာ အချိန်ပေးရပါတယ်။ တရားတွေလိုက်ဟောနေရတဲ့အတွက် စာအုပ်တွေ ထွက်ဖို့နှောင့်နှေးပြီး အချိန်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ အခုအခါမှာတော့ အလုပ်တွေကို ခွဲဝေလိုက်ပါပြီ။ စာအုပ်တွေ အပြီးသတ်ထွက်ပြီးတော့မှပဲ တရားဟောဖို့ စဉ်းစားတော့မယ်လို့ မိန့်ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ် သားရဟန်းရဲ့ စကားက “မနိုင်တဲ့ဝန်ကို မသပ်မရပ်ထမ်းပြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား ကိုယ်နိုင်တဲ့ဝန်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထမ်းပြီး စိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေရတာက ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်လေ” ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ဘဝတွေကို သက်သာ အေးချမ်းစေဖို့ အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေကို ရွှေ့ပြောင်းနိုင်မယ့် နေရာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အလုပ်လုပ်တဲ့ အိမ်ရှင်မ တစ်ယောက်ယောက်အဖို့ တစ်နေ့လုံး အလုပ်ခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ရ၊ အိမ်မှာလည်း တောက်တိုမယ်ရ အလုပ်တွေ လုပ်ရ၊ တောက်တောက်ပြေးနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို လည်း ထိန်းရဆိုတော့ မနိုင်ဝန်တွေ ဖြစ်လာပြီး ညစဉ် ဟင်း

အမယ် စုံစုံလင်လင်နဲ့ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးနိုင်ဖို့ကို မျှော်လင့်
မထားသင့်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ မယူဆဘဲ
တစ်ခါတလေမှာတော့ အပြင်က ဝယ်စားတာကို ခွင့်ပြုသင့်
ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ချွေးမက အပြင်အလုပ်လုပ်သူဖြစ်ပါတယ်။
နေ့စဉ် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စီစဉ်ပေးပါတယ်။ တနင်္ဂနွေ အားလပ်
ရက်မှာ မနက်စာကို နန်းကြီးသုတ်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ရခိုင်
မုန့်တီ၊ အသုပ်စုံ စတာတွေ အလှည့်ကျ စီစဉ်ပြီး၊ မောင်နှမ
တွေကိုလည်း ခေါ်ကျွေးတတ်ပါတယ်။ ညစာကိုတော့
အပြင်ဆိုင်တွေက ခေါက်ဆွဲကြော်၊ တရုတ်ဟင်း စတာတွေ
ဝယ်ကျွေးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မချော်လဲလို့ ညာဘက်လက် အရိုးအက်သွားတဲ့
အချိန်မှာ ရေးလက်စ စာအုပ် သုံးအုပ် ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။
သတ်မှတ်လျာထားတဲ့ အချိန်မှာ မပြီးတော့ပါဘူး။ စိတ်
အနှောင့်အယှက် နည်းနည်းဖြစ်ပေမဲ့ ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့
အတွက် စိတ်ကို ဖြေလျှော့နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်နှစ်လ
အကြာ စာပြန် ရေးနိုင်မှပဲ အပြီးသတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ လျှော်စရာ အဝတ်တွေက တစ်ပုံ
တစ်ပင် ဖျားနေတဲ့ကလေးကို အထူးဂရုစိုက်ရနဲ့ အစီအစဉ်
တွေက ယာယီတော့ အောက်ကုန်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေ
မျိုးနဲ့ လူတိုင်း တွေ့ကြုံကြရမြဲပါပဲ။ ဒီလို ယာယီဖြစ်ပေါ်လာ
တဲ့ အရေးကိစ္စကို လက်ခံလိုက်ပြီး အချိန်တန်တဲ့အခါမှာ

မိမိရဲ့ အရည်အချင်းကို ယုံကြည်မှုထားပြီး လမ်းကြောင်းမှန် ပေါ်ကို ပြန်ရောက်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စင်းလုံးချောဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အယူဝါဒကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီး ဘဝကို အရှိအတိုင်း ပြေပြေပြစ်ပြစ် ကြော့ကြော့ မော့မော့လေး လက်ခံလိုက်ပြီး ဘဝကို သူ့ရဲ့ ရပ်တည်ချက် အတိုင်း လက်ခံကြိုဆိုလိုက်စေလိုပါတယ်။

ကလျာ၊ နိုဝင်ဘာ ၂၀၀၈။



ရယ်မောနိုင်ကြပါစေ

Like a welcome summer rain, humor may suddenly cleanse and cool the earth, the air and you.

(Langston Hughes)

“ကြိုဆိုနေတဲ့ နွေရာသီမိုးပြေးလေးကို ဟာသလေး တစ်ခုက ကမ္ဘာမြေကြီး လေထုနဲ့ သင့်ကို ရုတ်တရက် သန့်စင်ပြီး အေးမြသွားစေတယ်”

ရယ်မောခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်ခွက်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူက အခကြေးငွေ ပေးစရာ မလိုသလို ဆရာဝန်ထောက်ခံစာလည်း မလိုပါဘူး။

ရန်ဘောင်စာပေ-၂

ပြီးတော့ တခြားသူတွေကိုလည်း ဆက်ကာဆက်ကာ ကုစားပေးပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ရယ်မောခြင်းက စိတ်အတွက် နေရောင်ခြည်လေးလို့ တင်စားပြောဆိုကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဟာသဉာဏ်ရှိပြီး ဟာသဉာဏ်ရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ထိဆက်ဆံနေရရင် ဘဝဟာ ရွှန်လန်းစိုပြည်နေတယ် မဟုတ်ပါလား။

ရယ်ရွှင်ဖွယ်ဆိုတာ အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ မြင်းကို ဇက်ကြိုးတပ်ထားသလို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း မရှိတဲ့ အလွန်အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းလည်း မရှိဘဲ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အံ့ဖွယ်တွေပါပဲ။

ကျွန်မက ဟာသဉာဏ်ရွှင်တဲ့သူတွေကို လေးစားပါတယ်။ သူတို့ဆီက ရယ်ရွှင်ဖွယ် ဟာသလေးတွေ ကြားရတာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ပျော်စရာ ကောင်းပြီး ရယ်မောဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဟာသဝတ္ထုတွေကို အမြဲဖတ်ပါတယ်။

မိခင်လည်း မရှိ၊ အစ်ကိုအစ်မတွေလည်း မရှိတဲ့ အားငယ်ဖွယ် ဘဝမှာ ဟာသဝတ္ထုတွေ ဖတ်ရတာ ထွက်ပေါက်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သော်တာဆွေ၊ ကြပ်ကလေး၊ ကြူမွှေးတို့ ဝတ္ထုတွေကို မလွတ်တမ်း ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကြပ်ကလေးရဲ့ 'မဟိုဒင်း' ကို ဖတ်ရင်း ရယ်ရလွန်းလို့ ဗိုက်ကို နှိပ်ထားရပါတယ်။ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးဖတ်ရင်း ရယ်ရလွန်းလို့

ကြမ်းပေါ်ကို ဘယ်လို ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်တော့ပါဘူး။

စာဖတ်တာမှာလည်း အရွယ်အလိုက် အကြိုက်တွေ ပြောင်းတယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မက တက္ကသိုလ်မှာအင်္ဂလိပ်စာပေနဲ့ မြန်မာစာပေကို သင်ယူခဲ့တဲ့အတွက် ရှေးဟောင်းပျို့လင်္ကာတွေ၊ ဂန္ထဝင်ဝတ္ထုတွေ၊ ပြဇာတ်တွေထဲမှာ နစ်မြုပ်ပြီး ကျက်ခဲ့၊ ဖတ်ခဲ့၊ မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဂန္ထဝင်စာပေတွေ သိပ်မဖတ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ အားကုန်သွားသလား မသိပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဆရာကြီး ရွှေဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား တို့ရဲ့ စုံထောက်၊ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ် ဝတ္ထုတွေကို စွဲလမ်းခဲ့ပါတယ်။ ဝတ္ထုဆိုရင်လည်း ယုဝတီကြည်ဝေ၊ မဝင်းမြင့်၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၊ ခင်နှင်းယု တို့ရဲ့ ဝတ္ထုတွေကို ဖတ်လည်းဖတ်၊ ဝယ်ပြီးလည်း စုဆောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘက်ခေတ်မှာတော့ ဆရာမြတ်ထန်၊ မောင်ဝဏ္ဏ၊ မစန္ဒာ၊ ဒေါ်ကလျာ တို့နောက်မှာ ဆရာမဂျူးတို့လောက်ကလွဲလို့ ဇာတ်အိမ်ကြီးကြီးနဲ့ ဝတ္ထုကောင်းကောင်းတွေ မဖတ်ရတော့ပါ။

ဆရာမင်းလူအကြောင်းတော့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဆရာ သာဓုရဲ့ သားတွေကို ကျွန်မ လေးစားပါတယ်။ ဆရာမောင်ဝဏ္ဏ၊ ဆရာသုမောင်တို့က ခင်မင်စရာကောင်းကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားလေးလာကြတော့ ပွဲလမ်းတွေမှာ ဆုံကြရင် လူသံတွေ၊ တေးဂီတသံတွေ ဆူညံနေတဲ့အတွက် အော်

ပြီး ပြောရမှာ အားနာတဲ့အတွက် စကား သိပ်မပြောဖြစ်ပါ
ဘူး။ ဆရာမောင်ဝဏ္ဏကတော့ သူ့ရဲ့ 'ပန်းတွေနဲ့ဝေ' ကို
၁၄ ကြိမ် ကြည့်ဖူးတဲ့ ကျွန်မကို လေးစားပုံရပါတယ်။

ဆရာသုမောင်နဲ့တော့ မကြာခဏ ဆုံတတ်ပါတယ်။
စာနဲ့ရေးပြီး ပြောရမှာ ကျွန်မ အားနာလှပါတယ်။ ဆရာ
သုမောင်ကတော့ စားပွဲမှာချထားတဲ့ စက္ကူလက်သုတ်ပဝါ
ပေါ်မှာ ရယ်စရာလေး ရေးပြပြီး လက်ဆင့်ကမ်းတတ်ပါ
တယ်။ သူ့ရဲ့ 'ပန်းတွေနဲ့ဝေ' တေးသွားလေး ဖွင့်ပေးထားတာ
ကို ဆရာဟိန်းလတ်က လှမ်းပြောတာလည်း မကြားပါ။
အနီးမှာ ထိုင်နေတဲ့ ကျွန်မက လက်တို့ပြီး ပြောတော့ "ဪ
ဟုတ်လား၊ ကောင်းတာပေါ့" လို့ ပြောပေမဲ့ ကြားဟန်တော့
မတူပါ။

ဆရာမင်းလူနဲ့လည်း မကြာခဏ ဆုံဖြစ်ပါတယ်။
သူက ဆရာသာခုရဲ့ သားတွေထဲမှာ စာအရေး အကောင်းဆုံး
ပါ။ လူချင်းမသိခင် နှစ်များစွာထဲက ဆရာ့ စာအုပ်တွေကို
ကြိုက်နှစ်သက်လှလို့ ဝယ်ပြီး သိမ်းထားခဲ့တာပါ။ သူက
လွမ်းစရာဆိုရင်လည်း ဖတ်ရင် မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျ
လာအောင် ရေးနိုင်စွမ်းရှိသလို ရယ်စရာတွေ ရေးပြီဆိုရင်
လည်း တခါခါနဲ့ ရယ်ရပြီး တစ်မိမိမိမိတွေေးပြီး ပြုံးနေရလောက်
အောင် အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဆရာမင်းလူကို ကြည့်လိုက်
ရင်တော့ လွယ်အိတ်တစ်လုံးလွယ်ပြီး ခပ်တည်တည်နဲ့ပါပဲ။
ဟာသရေးတတ်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ရပါဘူး။ ဆရာ ကြပ်

ကလေးတို့ တစ်အိမ်သားလုံး ဟာသဉာဏ်ရွှင်ကြလို့ ခပ်တည်တည်နဲ့ နောက်နေကြတာ ပျော်စရာကောင်းလှကြောင်းကို ကြားဖူးပါတယ်။ ဆရာမင်းလူလည်း ဒီလိုပဲ ထင်တယ်။

တစ်နေ့ ပွဲတစ်ခုမှာ တစ်စားပွဲတည်း ထိုင်နေတုန်း ရိုသေကြရတဲ့ သက်ကြီးဆရာကြီးက ဆရာမင်းလူကို “စာအုပ်တွေ မထုတ်ဘူးလား” လို့ လှမ်းမေးပါတယ်။ “ထုတ်နေပါတယ် ဆရာကြီး” လို့ ပြောလိုက်ပြီး၊ ကျွန်မတို့ဘက်ကို လှည့်ပြီး “ထုတ်တော့ထုတ်တယ်၊ အဟောင်းတွေ ပြန်ထုတ်နေတာ” လို့ ခပ်တည်တည်နဲ့ တိုးတိုးပြောပါတယ်။ ဆရာကြီးက မကြားပေမဲ့ ကျွန်မတို့မှာ ရယ်ရအခက် ပြုံးရအခက်နဲ့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။

ဒေါ်ကလျာရဲ့ အိမ်မှာလုပ်တဲ့ပွဲဆိုရင် အမျိုးသမီးစာရေးဆရာတွေ များပါတယ်။ အမျိုးသားဆိုလို့ ဆရာမောင်မိုးသူနဲ့ ဆရာမင်းလူကိုသာ အတွေ့မျှားပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကတော့ စာရေးဆရာ အပေါင်းကို ရစရာမရှိအောင် နောက်တီးနောက်တောက်တွေ ရေးထားတဲ့ ဝတ္ထုက ထွက်ပြီး စ ဆိုတော့ သန်းသန်းမြင့်၊ မစန္ဒာ၊ ဝိုင်းဝိုင်း၊ ဂျူး၊ ရာသက်ပန်၊ မမွှေး စတဲ့ ညီမလေး၊ တူမလေးတွေက “လာပေစေဦး၊ အဲဒီမျောက်လူကို ဝိုင်းပြီး နှိပ်ကွပ်ပစ်ကြမယ်” လို့ ကြိမ်းနေကြပါတယ်။ ဒီလိုပွဲမှာ ကြမ်းပေါ်မှာ ကော်စောခင်းပြီး ထိုင်ကြပေမဲ့ မမဦး (ဒေါ်ခင်ဆွေဦး)၊ ဒေါ်ကလျာနဲ့ ကျွန်မတို့က

ကုလားထိုင်နဲ့ ထိုင်ခွင့်ရကြပါတယ်။ ကျွန်မက ဆရာမင်းလူ လောင်ထားသလို မမဦးလို စားတော်ကဲ မယ်မယ်ကြီး၊ ဒေါ်ကလျာလို မိဖုရားကြီး မဟုတ်သလို ချဲ့ရှန်ကုန်းလည်း မဟုတ်ပေမဲ့ ဒူးနာလို့ ထိုင်ခွင့်ရတာပါ။ အဲဒီနေ့က ဆရာမင်းလူက နောက်ကျမှ ရောက်လာပြီး ကျွေးတဲ့ အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲကို ဗိုက်မကောင်းလို့ မစားပါဘူးလို့ အတင်း ငြင်းနေပါတော့တယ်။ ကျွန်မက သဘောဖြူပြီး ချစ်စရာ ကောင်းတဲ့ ညီမလေးတွေက သူတို့ လုပ်ကြံကြလိမ့်မယ်လို့ စိုးစဉ်းမျှ မထင်မိပါဘူး။ နေမြင့်လှပြီ သူ့ဆာတော့မယ်လို့ သနားကရုဏာနဲ့ “အိမ်မှာ ချက်တာပါ ဆရာရဲ့၊ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး၊ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် စားလိုက်ပါလား” လို့ တိုက် တွန်းပေမဲ့ မျက်နှာလွှဲပြီး ကျောက်ကျောက်ကိုပဲ စားနေပါတော့ တယ်။ အခု ‘မျောက်နေကိုင်း’ ဝတ္ထုကို ဖတ်ရတော့မှပဲ အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲထဲမှာ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ ထည့်ထားတာကို မသင်္ကာ လို့ မစားတာဆိုပဲ။ “ဪ...ဟုတ်မှာပေါ့လေ၊ သူ့ခမျာ ဘဲအုပ်က တစ်ရာ နှစ်ရာ၊ မပေဒါက တစ်ပင်တည်းဆိုသလို ဖြစ်နေတာကိုး” လို့ သူတော်ကောင်းမလေးတွေကို ယုံမှား သံသယ ဖြစ်နေပုံကို ဖတ်ရင်း ရယ်မောနေမိပါတယ်။

ကျွန်မ အသက်ကြီးပိုင်းမှာ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေ၊ အတွေးအမြင် စာအုပ်တွေ အဖတ်များပေမဲ့ စိတ်အပန်းဖြေဖို့ ရယ်စရာဟာသစာပေတွေကို အရင်ကထက် ပိုပြီး အဖတ်များလာပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် humour

ခေါ်တဲ့ ရယ်စရာစာပေတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ မိချမ်းဝေရဲ့ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ အကြိုက်ဆုံး စာရေးဆရာတွေ ရေးပါဆိုလို့ မစန္ဒာ၊ မင်းလူ၊ ဂျက်(ကွမ်းခြံကုန်း)တို့ကို ရေးလိုက်ပါတယ်။ မစန္ဒာကိုတော့ ရေးပါ ရေးပါလို့ တွေ့တိုင်းပြောပေမဲ့ မရေးလို့ မဖတ်ရပါဘူး။ ဆရာဂျက်နဲ့ဆရာမင်းလူကိုတော့ မလွတ်တမ်း ဖတ်ပါတယ်။ ဆရာဂျက်က အခုခေတ်စားနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေပေါ်မှာ လောင်ပြီး ရေးတတ်တာ သူမတူအောင် ပါပဲ။ ဟာသသဘောနဲ့ စာရေးကောင်းကောင်းနဲ့ ရေးတာဖြစ်လို့ အနှက်ခံရသူတွေက ဘယ်လိုမှ စိတ်ဆိုးလို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ တကယ် အလောင်ကောင်းတဲ့ ဆရာပါပဲ။ ဆရာဂျက်ရဲ့ စာအုပ်အသစ် မထွက်သေးဘူးလားလို့ မကြာခဏ သွားပြီး မေးရပါတယ်။

ရယ်မောဖွယ်ဆိုတာ နှလုံးသားမှာ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ ပင့်ကူမျှင်တွေကို သန့်စင်သွားအောင် လှည်းကျင်းပေးတဲ့ တံမြက်စည်းနဲ့ တူညီပါတယ်။ ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းတဲ့ အခါမှာတောင် ရယ်စရာ ဟာသလေးတစ်ခုရအောင် ရှာကြည့်နိုင်ရင် ပြေလည်သွားတတ်ပါတယ်။

Laugh and the world laughs with you ပါတဲ့။

ရယ်မောနိုင်ကြပါစေ။

ကလျာ၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၉။



မေတ္တာနဲ့သံယောဇဉ်

စာဖတ်သူက တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မေတ္တာထားမိတာ တစ်ခုတည်းနဲ့ သူက မေတ္တာပြန်ပြီး ထားလာအောင် ပြုနိုင်တယ်လို့ သိထားတာက မှားယွင်းနေပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဆိုတာ ဖြစ်တည်ခြင်းရဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ပါပဲ။ နှလုံးသားထဲက ခံစားမှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြား လူသားတစ်ဦးရဲ့ နှလုံးသားထဲက ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ကတော့ သံယောဇဉ် ဆက်နွယ်မှုဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ် လိုအပ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းဆိုတာက ဘဝရဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်နွယ်ခြင်းဆိုတာကတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေါင်းစည်းမှုကြောင့် ရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သံယောဇဉ်က မိမိတို့ ချစ်ခင်စိတ် ဖြစ်ပေါ် လာရတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ရှေ့မှာ ပြုမူဖန်တီးလိုက်တဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေကို ဖြတ် သန်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသံယောဇဉ်ကြောင့် မိမိ ပြုလုပ်သမျှ ပြောဆိုမှု မှန်သမျှ၊ ပြုလုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်တာဖြစ်ဖြစ် ပြောဖို့ မေ့လျော့ ပျက်ကွက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိ ချစ်ခင်တဲ့သူ အပေါ်မှာ ထားရှိ တဲ့ သံယောဇဉ်ရဲ့ အရည်အသွေးက ပိုပြီး နက်ရှိုင်းလာချင် လာမှာဖြစ်သလို လျော့နည်းချင် လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါ တယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ ဆက်နွယ်မှု သံယောဇဉ် က ပျက်ပြားသွားနိုင်သလို လှပစွာ ကြီးထွားလာနိုင်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မေတ္တာထားမိတယ်ဆိုရင် မေတ္တာ တစ်မျိုးတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သံယောဇဉ် ဆက်နွယ်မှုနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်။ အကြင်နာတရားနဲ့ သူ့ အကျိုးကို လိုလိုလားလား ဆောင်ရွက်ပေးမယ်။ သူ့ရဲ့ ကျန်းမာချမ်းသာရေးကို ဂရုတစိုက် ရှိမယ်။ အသေးအဖွဲ လေးကအစ ဂရုတစိုက်ရှိမယ်။ ဥပမာ- သူ မွေးနေ့ကို မမေ့ ဖို့၊ မင်္ဂလာနှစ်ပတ်လည်နေ့ကို သတိရဖို့။ နှာစေးချောင်းဆိုး ကအစ သတိထားမိဖို့ စတာတွေမှာ မလစ်ဟင်းဘူးဆိုရင် မေတ္တာအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ထပ်လောင်းလိုက်တဲ့အတွက် ဆက်သွယ်မှု ခိုင်မြဲသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ပြုမူပြောဆိုမှုစွမ်းရည်က မိမိတို့ရဲ့ ဆက်နွယ်မှု အရည်အသွေးကို ပုံဖော် ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့စေလိုပါ။ သံယောဇဉ် ခိုင်မြဲလာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်ပွင့်လင်းမှုတွေ တိုးပွား လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်သဘောထားကို တစ်ယောက်က သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ နှုတ်က ထုတ်ပြောစရာမလိုဘဲ အကြည့်လေး တစ်ချက်၊ အပြုအမူလေး တစ်ခုနဲ့ပဲ တစ်ယောက်ရဲ့ မေတ္တာနဲ့ သံယောဇဉ်ကို တစ်ယောက်က သဘောပေါက် နားလည်ကြတာပါပဲ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဝမ်းနည်းအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် မပြုရက်ကြတော့ဘဲ အကြင်နာတရားတွေ ကရုဏာတရားတွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အလုံးစုံ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ အခြေအနေတွေ ဆီကို ရောက်ဖို့ကတော့ ခဏအတွင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာမှလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဓိကကတော့ နားလည်မှုရှိကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် တစ်ခု ပြောချင်တာက ဆက်နွယ်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ် ကင်းမဲ့တဲ့ အချိန်တွေဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဆက်ဆံရေး တစ်ခုရဲ့ တုံ့ပြန်မှုက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုဆီကို သွားချင်သွားမယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဝေးကွာ သွားချင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘက်လိုက်တဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မိမိပြောသမျှတိုင်းမှာ စကားလုံးတိုင်း၊ လုပ်ရပ်တိုင်း၊ အမူအရာတိုင်းမှာ ထိတွေ့ခံစားမှု အမေ

အထားနဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပါဝင်ပါတယ်။ မိမိက ဆက်ဆံခြင်းရဲ့ အဆောက်အအုံကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ထုဆစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူ စကားပြောတဲ့ လေသံက သိမ်မွေ့ကြင်နာသလား၊ တင်းမာသလား၊ အထက်စီးက ပြောသံလားဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စာဖတ်သူရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို အနီးမှာ ရှိစေဖို့ လေသံက ဖိတ်ခေါ်သလို အလိုလို ဖယ်ခွာသွားဖို့ ကိုလည်း စာဖတ်သူရဲ့ လေသံက တွန်းပို့တတ်ပါတယ်။ အကြင်နာစကားလုံးလေး တစ်လုံးက အများကြီး တာသွားပါတယ်။ သူ စကားပြောတဲ့အခါ စာဖတ်သူက သူ့ကို တည့်တည့်ကြည့်သလား တခြားနေရာကို ကြည့်နေသလား ဆိုတဲ့ ပြုမူပုံစံရိုက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ချင်း ကြည်ကြည် နူးနူးရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံတွေက ချစ်မေတ္တာ သံယောဇဉ်ဆီကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဆွဲခေါ်သွားတတ်သလို သံယောဇဉ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ပြိုကွဲသွားအောင်လည်း တွန်းပေးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- စာဖတ်သူ သိပ်နှစ်သက်တဲ့ အစားအသောက် တစ်ခုကို ချစ်တဲ့သူကို ဦးစားပေးခြင်း ဒါမှမဟုတ် မစားဘဲ ချန်ထားပေးခြင်း။

စာဖတ်သူ ပြုမူပြောဆိုသမျှဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တယ် ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စာဖတ်သူ ပြုမူသမျှတိုင်းမှာ စွမ်းအား ရှိပါတယ်။ အဝေးမှာ ရှိနေကြပေမဲ့ ကျန်းမာကြောင်း၊ အဆင်

ပြေကြောင်း၊ သတိရကြောင်းတွေကို ဖုန်းနဲ့ပြောတာဖြစ်စေ၊ စာရေးပြောတာဖြစ်စေ ဒါဟာ အင်အားရှိစေတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုပါပဲ။ စာဖတ်သူရဲ့ သံယောဇဉ် အဆောက်အအုံ ကြီးကို ကျောက်တုံး တစ်တုံးပြီး တစ်တုံးနဲ့ တည်ဆောက် မလား၊ တစ်ခုချင်း ဖြိုဖျက်ချမလားဆိုတာက အလွန် ခက်ခဲ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အဆင့်မှာ ရှိနေပါတယ်။

တခြားလူသားတစ်ယောက်နဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တုံ့လှယ်မှုနဲ့ ဖွင့်ဟရတာလောက် စာဖတ်သူကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ တခြား တစ်ယောက်ကို သင် ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ဖွင့်ဟဖို့၊ နှလုံးသားကို လှစ်ဟ ပြသဖို့၊ မိမိရဲ့ ဇာတိရုပ် အမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြဖို့ အားထုတ် လိုက်တာက တကယ် ကျေနပ်အားရဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု အဆင့်ကို သူ့ရဲ့ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့မှု အဆင့်နဲ့ ချိတ်ဆက်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူက ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ ရှက်ရွံ့နေမယ့်၊ ဒါမှ မဟုတ် ကြောက်ရွံ့နေမယ့် အရာတွေကို ရှေ့ကိုထုတ်လိုက် ပြီး စာဖတ်သူ ယုံကြည်ရတဲ့သူကို အရင်က ထုတ်ဖော်ပြသ ချင်တဲ့ ကြီးကြီးသေးသေး အရာမှန်သမျှကို လှစ်ဟ ထုတ် ဖော်လိုက်ပါတော့။ အဲဒီ အချိန်မှာ မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင် ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုက စာဖတ်သူရဲ့ ရှေ့မှောက်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

Love is not only something you feel. It's something you do.

(David Wilkerson)

ချစ်ခြင်းဆိုတာ ခံစားမှုတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး၊
သင်ပြုမှု လုပ်ဆောင်မှုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ချယ်ရီ၊ အောက်တိုဘာ ၂၀၀၈။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

၂၀၀၉ ခုနှစ်ဆန်းမှာ ဘယ်လို နှစ်သစ်ကူး အဓိဋ္ဌာန် ကလေးတင်ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ ကျွန်မ ဖတ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာလေး တစ်ခုကို သတိရလိုက် ပါတယ်။ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ တစ်နှစ်လုံး တိုးပွားနေစေမယ့် ပျော်စရာ အကြောင်းအရာ လေးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကောင်းတဲ့ လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း ဂုဏ်ပြုပြီး ချီးကျူး စကား ပြောဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Congratulations လို့ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ထော

မနာ ပြုပြီး ဆုလာဘ်ချီးမြှင့်ခြင်းက ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာစေသလို ပိုပြီး ကျန်းမာတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကို စွန့်ပစ်လိုက်ပြီး နှစ်သစ်အတွက် အဓိဋ္ဌာန်တင်လိုက်ပါ။ ဒီလို မပြုလုပ်ခင်မှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဘယ်လို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် နေထိုင်ပြုကျင့်ရမယ်ဆိုတာကို မစဉ်းစားသေးဘဲ ကျန်ခဲ့တဲ့ နှစ်က မိမိ အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သမျှအားလုံးအတွက် မိမိပခုံးလေးကို ပုတ်ပြီး ချီးကျူးလိုက်ပါလား။ ကွန်ပျူတာကို ကျင်လည်စွာ ကိုင်တွယ်သွားတတ်တာ၊ ကြက်ဆီထမင်း ကောင်းကောင်း ချက်တတ်သွားတာကအစ စာရေးသူဆိုရင် တစ်နှစ်အတွင်း စာအုပ် ဘယ်နှအုပ် ထွက်နိုင်တာ၊ ပရဟိတစိတ်ဓာတ်ရှိသူဆိုရင် ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ ဘယ်သူတွေကို ဘယ်လို ကူညီခဲ့တာ၊ နာဂစ်မုန်တိုင်း ခံရသူတွေကို လူတိုင်းနီးပါး ကူညီခဲ့ကြတယ် မဟုတ်ပါလား။ မိမိကရော ဘယ်လောက် ကူညီထောက်ပံ့ခဲ့ပါသလဲ။ တက္ကသိုလ် မတက်နိုင်ကြတဲ့ ကလေးတွေ ဘယ်နှယောက်ကို ပညာသင်စရိတ်တွေ ထောက်ပံ့ခဲ့သလဲ။ သာသနာအတွက် ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ လှူဒါန်းခဲ့သလဲဆိုတာ ကုသိုလ် မှတ်တမ်းလေးကို ပြန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းကို သက်သေပြတဲ့ နည်းအနေနဲ့ မြင့်တင်ဖို့က မိမိကိုယ်ကို မိမိ ခဏလေး ဝုတ်ပြုချီးကျူးလိုက်ဖို့ပါပဲ။ ဒီလို မိမိကိုယ်ကို အားပေးလိုက်

ခြင်းကြောင့် ရှေ့လာမယ့် နှစ်မှာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် လုပ်ငန်း
 တွေကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။ ဒီနည်းက ဘယ်အချိန်မှာမဆို အောင်မြင်ထမြောက်
 ဖို့အတွက် ဖော်နည်းကားတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား
 သူတွေက မိမိရဲ့ ကျောကလေးကို ပုတ်ပြီး ချီးကျူးတာထက်
 မိမိဘာသာ ချီးကျူးခြင်းက ပိုပြီး အောင်မြင်ဖို့ အလား
 အလာ ရှိပါတယ်။

မိမိ ဆုံးဖြတ်ထားတာတစ်ခုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ချမှတ်
 နိုင်ပြီး တစ်နှစ်တာလုံး အောင်မြင်သွားပြီဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို
 မိမိ ချီးကျူးရမှာပါပဲ။ လူတစ်ရာမှာ ကိုးဆယ့်ရှစ်ယောက်က
 မထောက်ခံဘဲ နှစ်ယောက်လောက်က (မိမိကို နားလည်ပေး
 သူ)သာ ထောက်ခံအားပေးခဲ့ပေမဲ့ မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာမှု
 ကြောင့် အောင်မြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့
 အနေနဲ့ အလုပ်တွေကို ခဏနားထားပြီး မိမိ ဖတ်ချင်တဲ့
 စာအုပ်ကို အချိန်ယူပြီး အေးအေးဆေးဆေး ဖတ်လိုက်ပါ
 လား။

ကိုယ်အလေးချိန် ငါးပေါင်တောင် ကျသွားတယ်
 လား။ ပန်းတိုင်အသေးစားလေးကို ရောက်အောင် စိတ်ဓာတ်
 တွေ ခိုင်မာတဲ့အတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဆုလေးတစ်ခု ချီးမြှင့်
 လိုက်ပါ။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးလေး တစ်တောင့် မိမိအတွက်
 ဝယ်ပြီး သုံးလိုက်စေလိုပါတယ်။ ချောကလက်လေး ဝယ်စား
 လိုက်ပါလား။ ချက်ချင်းတော့ ပြန်ပြီး ဝမလာပါဘူး။

ကျွန်မကတော့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးပြီးသွားရင် မိမိကိုယ်ကို ချီးမြှင့်တဲ့အနေနဲ့ ထူးအိမ်သင်ရဲ့ သီချင်းတွေ နားထောင်လိုက်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မ အပန်းဖြေချင်ရင် ပြန်ပြီး ကြည့်တတ်တဲ့ Tom Hanks ရဲ့ ကြည်နူးစရာ Sleepclass in Seattle ရုပ်ရှင်လေးကို ဖွင့်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ စိတ်တွေ ကြည်လင်လာပြီး အတွေးသစ်တွေ ရစေပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်ခါ တစ်ခုခုအတွက် အသံထွက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ချီးကျူးပါ။ မသိစိတ်ထဲက ထုတ်ဖော်ပြောတဲ့ ထောက်ခံမှုကို တောင်းဆိုနေပါတယ်။ မိမိစိတ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပေါက်ကွဲမှု မဖြစ်ပေါ်အောင် စနက်တံ ဖြုတ်ချပေးတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိဘာသာ ကျယ်ကျယ်လေး ချီးမွမ်းလိုက်ပါ။ အများကောင်းကျိုးအတွက် ပြုလုပ်တာ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမနာတော့လို့ ငါအောင်မြင်တာပဲလို့ ချီးကျူးလိုက်ပါလား။

ကောင်းတာ မှန်ကန်တာ တစ်ခုခုကို အမြဲမြင်နိုင်အောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ လေ့ကျင့်ထားပါ။ အတွေးထဲမှာ ကောင်းတာကိုသာ ထည့်ထားမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ဘဝမှာ ပိုပြီး စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ပါလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောဆောင်တာ မှန်သမျှကို ဖျတ်ခနဲ မြင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြည့်စေလိုပါတယ်။

မိမိကို ချီးကျူးတာကို လက်ခံပါ။ “ဘာမှ အရေး

မကြီးပါဘူး”၊ “ရပါတယ်၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး”၊ “ဒါလေးများ
 အသေးအဖွဲလေးပါ” လို့ ပြောမယ့်အစား ရိုးရိုးလေးပဲ
 Thank You ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ပြောဖို့ ကြိုးစားကြည့်
 စမ်းပါ။ မိမိဟာ ချီးကျူးစကားနဲ့ ထိုက်တန်သူလို့ မိမိကိုယ်
 မိမိ အားဖြည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မက ကျွန်မကို ချီးကျူးလာရင်လည်း Thank
 You လို့ ပြောပါမယ်။ ကျေးဇူးတွေ ကြီးကြီးသေးသေး
 ပြုသူတွေ အားလုံးကိုလည်း Thank You လို့ ပြောပါမယ်။
 ကျေးဇူးတင်ထိုက်လို့ ကျေးဇူးတင်တတ်သူတွေကို တွေ့ကြုံ
 ရရင်လည်း Thank You လို့ ပြောပါမယ်။ နှစ်သစ်ကူး
 အဓိဋ္ဌာန်အဖြစ် Thank You လို့ ရေးပြီးကပ်ထားလိုက်ပါ
 ပြီ။

Happiness is not a destination, it is a method
 of life.

(Burton Hills)

‘ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ခရီးဆုံး ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါ။
 ဘဝနေနည်း တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်’

ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်၊ ၂ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၈။



ချစ်ခင်မှုရဲ့အတိမ်အနက်

The dance of intimacy ဆိုတဲ့ စကားစုကလေးကို ချဲ့ထွင်ပြီး တွေးနေမိပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ထားရမယ့် သဘောထားအမြင်နဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု အကလို့ ပြန်ဆိုရမယ် ထင်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်တွဲပြီး ကတဲ့အခါ ပူးတွဲခွာတဲ့ စည်းချက်ညီညီ ကကြရပါတယ်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဇနီးမောင်နှံတွေ ချစ်သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို ရေရှည် ခင်မင်ချစ်ခင် ဆက်ဆံရေးမှာ dance of intimacy ဆိုတဲ့ အတူတူ ဆုံတွေ့လိုက်၊ ခပ်ဝေးဝေး ခွာပြီးနေလိုက် ဆိုတာတွေ ပါဝင်ပတ်သက်တယ်ဆိုတာ သိနားလည်ရ

ပါမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေး အစပိုင်း မှာတော့ ပေါင်းစည်းခြင်း အသစ်ကို ခိုင်မာအောင် အခြေချဖို့ အတွက် အတူတကွ ရင်းရင်းနှီးနှီး ရှိကြရမယ့် အချိန်တွေက အရေးကြီးပါတယ်။ သံယောဇဉ်နဲ့ မေတ္တာက သံလိုက်ဓာတ် တွေလို နီးနီးလေးနေဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။ စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ပျိုကလေးက အခက်အလက်စုံနေတဲ့ သစ်ပင်ထက် ပိုပြီး ဂရုစိုက်ပျိုးထောင်မှု လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်မက သစ်ပင် စိုက်တတ်လို့ အစေ့ကလေး ကိုပဲစိုက်စိုက်၊ ပျိုးပင်လေးကိုပဲ စိုက်စိုက် အစပိုင်းမှာ အရိပ် တကြည့်ကြည့်နဲ့ ယုယပေးရပါ တယ်။ နေပူရင် အရိပ်ထဲမှာ ထားဖို့၊ ရေကို အချိန်မှန် လိုအပ် သလို လောင်းပေးဖို့ ပိုးမွှား အန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဖူးငုံစရင်းနှီးချစ်ခင်မှုကို ခိုင်ခိုင်မာမာ အမြစ်တွယ်စေ ချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်နဲ့ အထူး ဂရုစိုက်မှုတွေကို လိုအပ် သလိုပေးဝေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သံယောဇဉ် ခင်မင်ကျွမ်းဝင်မှုတွေပိုပြီး ထူထောင်လာနိုင်ပြီဆိုရင် အပြင် ဝန်းကျင်ဆီကို အာရုံစိုက်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ဘဝရဲ့ တခြား အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ အလုပ်၊ မိသားစု၊ တခြားမိတ်ဆွေများနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေပါပဲ။ ဒါဟာ သဘာဝ ကျပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနေနည်းပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှုရှိသွားပြီဆိုရင် သူ့အလုပ်သူလုပ် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ပြီး ဝေးဝေးနေပေမဲ့ ခင်မင်မှုမပျက်

ကြပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပေးပေး နီးနီးလေးလို့ သဘောထား နိုင်သွားကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးကို ကြာရှည် ခိုင်မာစေ ချင်ရင်တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အစပထမဆုံး တွေ့စကလိုပဲ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အလေးထား ဂရုစိုက်မှု၊ ကြင် နာစာနာမှုတွေနဲ့ မကြာခဏဆိုသလို မေတ္တာတွေ နွေးနေ အောင် နွေးပေးဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ် မေတ္တာ စေတနာထားတယ်ဆိုရင် သွေးအေးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိုင်ပေါင်းကုဋေဝေးနေပါစေ မပျက်ပြယ်ကြပါဘူး။

တာဝန် ဝတ္တရားတွေ အခွင့်အလမ်းတွေနဲ့ ပြည့်လျှံ နေပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ များလှတဲ့ လောကကြီး ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်မတို့က အလေးအနက်ထားရမယ့် ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ လမ်းကြောင်းပြတ်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ဘာသာ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ကြလိမ့်မယ်လို့ တွေးထင် မိကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ချစ်ခင်တဲ့သူကို တအံ့တဩ ဖြစ်စေ အောင် လက်ဆောင်လေး တစ်ခု ပေးလိုက်ရရင် ဘယ် လောက် ကြည်နူးစရာ ကောင်းမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မကြာခဏ အတူတကွ တွေ့ကြဖို့ကိုလည်း သတ်မှတ်ထား သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ သူငယ်ချင်းနဲ့ အပြင်မှာ တစ်ခုခု သွားစားကြဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းက ပြောလေ့ရှိပါတယ် “ငါတို့ မြို့ထဲမှာ လျှောက်ပတ်ကြပြီး

ဆိုင်မှာ တစ်ခုခု ထိုင်စားကြရအောင်” တဲ့။ ဒါပေမဲ့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဘဝလမ်းက ဆက်သွားနေရတော့ မတွေ့ဖြစ်ကြပြန်ပါဘူး။ ဂရုတစိုက် မဆုံတွေ့ဖြစ်ကြပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အကြင်နာ မေတ္တာတွေက ရှင်သန်နေဖို့ စွမ်းအားတောင့်တင်းပါတယ်လို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့ သစ်ပင်ကိုပင် ကြာရှည် ရှင်သန်ဖို့ ရေလောင်းပေးခြင်း၊ မြေဩဇာကျွေးခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပေးရသေးတယ် မဟုတ်ပါလား။ သားရဟန်းတောင်ပေါ်ကို ပြန်ကြွပြီဆိုရင် “ဦးပဉ္စင်းရေ- ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲမှာ ဖျားနာမယ်နော်၊ ရေအကြာကြီး မချိုးပါနဲ့ ဘုရား” လို့ ကျွန်မက လျှောက်တဲ့အခါ ဘေးက ကြားရသူတွေက ပြုံးကြပါတယ်။ မိခင်တွေက သားသမီးတွေကို ဘယ်အရွယ်ပဲရောက်ရောက် မိခင်မေတ္တာနဲ့ ကလေးလေးတွေလိုပဲ မြင်နေကြတာ သဘာဝပါပဲ။

ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို အာဟာရပေးပြီး ရှင်သန်စေဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း တစ်ခုကတော့ ဆက်သွယ်ရေး မပြတ်စေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကွာဝေးနေပြီလို့ ခံစားမိပြီဆိုရင် ခံစားချက်တွေကို မျှဝေခြင်းဖြင့် ကွာဟမှုကို တံတားခင်းပြီး ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ အပြစ်တင်တာတွေ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေကို ရှောင်ပါ။ ကောင်းတဲ့ အချက်ပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒါဟာ စိတ်နဲ့နီးစေဖို့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့ နှစ်ယောက်ကြားမှာ ကွာဝေးမှု ရှိနေတယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံ

လိုက်တာက ဆက်ဆံရေး ချိန်ခွင်လျှာကို ပြန်ညှိပြီး အကျိုး သက်ရောက်မှုရအောင် ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့ အခြေအနေ တွေမှာတော့ ပိုမိုလေးနက်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနဲ့ အထူး ဂရုစိုက်မှု လိုအပ်ရင် လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ သူနဲ့စကားပြော ဖို့ အချိန် သပ်သပ်ဖယ်ထားပြီး ဘဝရဲ့ ပုစ္ဆာတွေကို အတူ တကွ အဖြေထုတ်နိုင်ကြပါမယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စာနာကြင်နာစိတ် ရှိဖို့ ကိုတော့ မမေ့ပါနဲ့။ တစ်လှေတည်းစီးပြီး တစ်ခရီးတည်း သွားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်အခါ နေရာနဲ့ အတူ တကွ ရှိနိုင်ဖို့ကို ချိန်ခွင်လျှာ ညီမျှအောင် ထိန်းထားဖို့ ကြိုး စားတဲ့အလျောက် ဆက်ဆံရေးကို ရှင်သန်ကောင်းမွန်အောင် ထားရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ယုံကြည်မှု နဲ့ နားလည်မှုကို ထုတ်ဖော်ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုကို အချိန်မရွေးပြန်ပြီး စတင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

Depth of friendship does not depend on length of acquaintance.

(Sir Rabindranath Tagore)

“ချစ်ခင်မှုရဲ့ အတိမ်အနက်က အသိအကျွမ်း ကြာ ရှည်တဲ့ အပေါ်မှာ မူမတည်ပါဘူး။”

အတွေးသစ်၊ အတွဲ(၈) အမှတ် (၃၆၇)



အမြဲတမ်းတော့မချောမွေ့နိုင်ပါ

စိန်ခေါ်မှု အသစ်တွေနဲ့ အခွင့်အရေး အသစ်တွေ ကျွန်မတို့ ၅၀၀၀မှာ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အခါ တကယ်တမ်း ခံစားရတာက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်မတို့ကိုယ်ကျွန်မ တို့ ကြောက်လန့်နေတယ်လို့ မှတ်ချက်ချတတ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေး အသစ်ရဲ့ ရင်ဖိုစရာကောင်းမှုကို ကြိုဆိုလိုက်ဖို့ အလေ့အကျင့် မရှိခဲ့တဲ့အတွက် နောက်ဆုတ်လိုက်ဖို့ကိုသာ ရွေးချယ်လိုက်ပြီး သတ္တိကို နိုးကြားလာစေမယ့်အစား စိုးရိမ် ပူပန်မှုတွေထဲမှာသာ မွေ့လျော်မိတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဆီကို ဦးတည်ပြီးလာနေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ထွေးပွေ့ လိုက်ဖို့ လှုံ့ဆော်တဲ့နည်းတစ်နည်းကတော့ ခံစားမှုတွေထဲကို

နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း စူးစိုက်ကြည့်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ ပြီးတော့ လိပ်ပြာ
ကလေးတွေ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ပျံနေသလို ခံစားရတာတွေနဲ့
နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်နေတာတွေက ကြောက်လန့်တဲ့ သင်္ကေတ
မဟုတ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဒီလို ခံစားမှု
တွေကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ သိလိုစိတ်ပြင်းပြမှု၊ စိတ်ထက်သန်မှု၊
ချစ်ခင်နှစ်လိုမှုတွေအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ယူလို့ ရနိုင်
ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ကို စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ အရာများကို
ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် ရပ်ဆိုင်းမပစ်ဘူးဆိုရင် ကြောက်ရွံ့
မိခြင်းက မှားယွင်းတဲ့ ခံစားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဖြစ်
တတ်တဲ့ သဘာဝပါပဲ။ သတ္တိရှိတဲ့ သူများဟာ အကြောက်
အလန့် ကင်းတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်အား
ဖြင့် သူတို့က ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရိုးရိုးပဲ သက်သောင့်သက်
သာ လက်ခံနိုင်တာက ဖြစ်မြဲအခြေခံတရားအဖြစ် ရင်ဆိုင်
နိုင်ကြလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့လည်း ဒီလိုပဲ သဘောပိုက်မယ်
ဆိုရင် စိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့မှုအစား
စိတ်လှုပ်ရှားထက်သန်မှုကို ပိုမိုခံစားလာပါမယ်။ နောက်ကို
ဆုတ်မယ့်အစား ရှေ့ကို တိုးဖို့အတွက် စွမ်းအားကို ပိုမိုပျိုး
ထောင်မယ်ဆိုရင် အခွင့်အရေး အသစ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း
ဖို့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှု ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အခွင့်
အရေးဟာ အလုပ်သစ်ဖြစ်ပါစေ၊ အပြောင်းအရွှေ့ဖြစ်ပါစေ၊
ဆက်ဆံရေးအသစ်ဖြစ်ပါစေ ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားလို့ ကြောက်လန့်မိတဲ့အခါမှာ ဒါဟာ တကယ်တော့ စိတ်ထက်သန်မှုပဲလို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ သတိ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘဝနေနည်းတစ်ခုကို ပြောင်းလဲဖို့ စိတ် ပိုင်းဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင် ကျော်ကြားမှုတွေ ချမ်းသာကြွယ်ဝ လာဘ်လာဘ ရမှုတွေ လူတွေရဲ့ လက်ခုပ်သံတွေ ဝိုင်းဝန်း မြှောက်စားကြတာတွေက အပေါ်ယံ အကာတွေသာ ဖြစ် တယ်ဆိုတာ အလိုလို သိမြင်လာပြီး တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားပြီး နေတဲ့ဘဝနေနည်းကို တစ်စိုက်မတ် မတ် ကျင့်သုံးသွားနိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မက ဆရာတော် ဦးဇော်တိကရဲ့ ဘဝနေနည်း ကို အားကျခဲ့လို့ အတုယူခဲ့ပါတယ်။ အကာနဲ့အနှစ် ခွဲခြား သိလာလေ ဘဝထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ် တည်း ထားပြီးနေရတာ အေးချမ်းလာလေပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ ရှိရင်းစွဲ အရည်အသွေးနဲ့ပဲ ရောင့်ရဲနေနိုင်ပါတယ်။ လူသိ များမှုကို မတောင့်တမိပါဘူး။ ယောဆရာတော် မိန့်ခဲ့သလို “ကိုယ့်အရည်အသွေးနဲ့ကိုယ် ရှိပြီးသားပဲ၊ တောင်းယူလို့ ရတဲ့ အရာတွေကို အထင်ကြီးစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါတွေ လိုမှ မလိုတာဘဲ” ဆိုတာကို ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တော့ တောင်းယူ လို့ ရထားတဲ့ အရာဆိုရင် ပေးတဲ့သူက ကိုယ့်ဆီက တစ်ခုခု ပြန်ပြီး မျှော်လင့်နေမှာပဲ။ ကိုယ့်အနေနဲ့လည်း ရထားတဲ့ အရာကို စိတ်ဖြူဖြောင့်စွာ ရင်ဝယ်ပိုက်ထားနိုင်ပါ့မလားလို့ စဉ်းစားကြည့်မိပါတယ်။ အလိုလို ရလာတဲ့အရာ၊ လိုလို

ချင်ချင် ပေးတဲ့အရာကသာ တန်ဖိုးရှိတာ မဟုတ်ပါလား။ မိမိဆီကို ဦးတည် ရောက်လာတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ မိမိတို့နဲ့ ထိုက်တန်လို့ ရောက်လာတာလို့ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ယုံကြည် စိတ်ချလိုက်လို့ ရပါတယ်။

အရာရာကို အမြင်သစ်နဲ့ မြင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်လို့ ရတဲ့ နည်းလမ်းသစ် တစ်ခုကတော့ “ငါဟာ ဒီအလုပ် အင်တာဗျူးမှာ တကယ် စိတ်အားထက်သန်တယ်”၊ “ဒီလို မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့ဆုံရမှာကို ငါ မျှော်လင့်ခဲ့တာ ကြာပြီ”၊ “ငါ အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတော့မှာကို ဝမ်းမြောက်တယ်” ဆိုတာမျိုးကို အသံထွက်ပြီး ပြောကြည့် ပါ။

ဒီလို လေ့ကျင့်ပါများလာရင် ကျွန်မတို့ စိတ်အင်အား တွေက ကျွန်မတို့ကို တုံ့ဆိုင်းစေတဲ့ ကြောက်လန့်မှုကနေ စိတ်တက်ကြွမှုဆီကို ရွေ့လျားသွားတာ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်အားတွေက ရှေ့ကိုတိုးဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ဖို့နဲ့ အသိပညာ တိုးပွားဖို့ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဆီကို ညွှန်ပြဦးတည်ပါလိမ့်မယ်။

အားလုံး အဆင်ပြေပြေနဲ့ ချောမွေ့နေရင် မမြင်ရတဲ့ အရာတွေက လမ်းညွှန်ထောက်ပံ့ပေးနေသလို ခံစားရပါ တယ်။ လောကဓံတရားတွေက ကြမ်းတမ်းပြီး မရေမရာ ဖြစ်နေရင် ပစ်ပယ်ခြင်း ခံရသလို အထီးကျန် ဖြစ်သွားကြ ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အလှည့်အပြောင်းတွေပါပဲ။ အဆင်

ပြေ ချောမွေ့ ကျော်ကြားလာရင် မနာလို မရွံဆိတ်တဲ့ စိတ် ရှိသူရဲ့ အဖျက်တွေက ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ အရာရာဟာ ခက်ခဲလာပြီဆိုရင် ကျွန်မတို့က တိကျတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။ စိန်ခေါ်ချက်ကနေ အောင်မြင်မှုကို ရအောင် ယူနိုင်တဲ့အခါမှာ ဘာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ် လို့ မရတဲ့ စိတ်က ကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ အစမ်းသပ် ခံရ တဲ့အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းနဲ့ ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ အရည် အသွေးတွေ ပိုပြီး ခိုင်မာလာပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်စွမ်း ရှိသွားပြီးတော့ ဘဝခရီးလမ်းမှာ တွေ့ရတဲ့ အဟန့် အတားတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီဆိုတာ သိနားလည်လာပါ တယ်။ ဒီအချက်က ပိုမို ကြီးမားတဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ဖက်ဖို့ အင်အားတွေ ဖြည့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေအပေါ်မှာ တုန်လှုပ်မှု မရှိတော့ဘူးဆိုတာကို လည်း သဘောပေါက်သွားပါတယ်။

စိမ့်ကိန်း တစ်ခုခုမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီ ဆိုတာကို တွေ့ရှိလာတဲ့အခါမှာ ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်ရ မလား၊ လက်လွှတ်ပစ်လိုက်ရမလားဆိုတာကို ကျွန်မတို့ သိနှင့်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲ ရိုးရိုးပဲ ကြည့်လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိ အတွက် ရည်စူးထားတဲ့အရာဆိုရင် မကြာခဏ ပြန်ပြီး ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ရှေ့ကို ဆက်လက် ထွက်ခွာနိုင်ပြီဆိုတာ သိလာပါမယ်။ ဘယ်လို စိန်ခေါ်မှုတွေ

ပေါ်လာပါစေ ဒီအလုပ် ဒီအရာဟာ မိမိအတွက် ရည်စူး
တယ်ဆိုတာ သိဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

"Bravery is the capacity to perform properly
even when scared half to death."

ရဲရင့်ခြင်းဆိုတာ သေမလောက်ကြောက်နေတဲ့ အချိန်
မှာ ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ခေါ်တယ်။

အတွေးသစ်၊ အတွဲ(၈) အမှတ် (၃၆၉)



အမြဲတမ်းအားပေးပါ

ကျွန်မတို့ လူသားတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ လိုလား နှစ်သက်မှုနဲ့ ဦးစားပေးလိုတဲ့ စိတ်ကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ဦးစားပေးမှုတွေ ကျွန်မတို့ ဘဝတွေထဲကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ နည်းဟန်အပေါ်မှာ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာအားလုံးအပေါ်မှာ အားပေးထောက်ခံသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန့်ကျင်သလားဆိုတာကို ဖော်ပြတဲ့ ဦးစားပေး ဖော်ကျူးတဲ့ ခံစားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့က တစ်စုံတစ်ရာ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် အပေါ်မှာ လိုလားနှစ်သက်မှု ရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာကို ပိုင်းဖြတ်တဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမြင်သဘောထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အချိန်

အခါမျိုးမှာ အကျွမ်းတဝင်ရှိတတ်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုကို ဥပမာအဖြစ် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ ဉာဏ်ရည်များကို ဆန့်ကျင်ဘက် တိုက်ပွဲအသွင် ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ဖော်ထုတ်နေထာထက် ကျွန်မတို့ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ စေတနာတွေကို လုပ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ဆောင်ပြီး ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ရရှိအောင် ဦးတည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံအားဖြင့်တော့ ဒီသဘောထား နှစ်မျိုးက ကောင်းမြတ်တဲ့ တရားကို ဖော်ပြနေတဲ့ နည်းလမ်းတွေအဖြစ် မြင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကစ်စုံတစ်ရာကို ဦးစားပေးတယ်ဆိုတာက အပြောင်းအလဲကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ အင်မတန် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အင်အားက ပူးတွဲပါဝင်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းတရား တစ်ရပ်ကို အားပေးထောက်ခံလိုက်တဲ့အခါ မိမိရဲ့ အားပေးမှုက ထိရောက်နိုးကြားသည် ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားမှု မရှိသည်ဖြစ်စေ မှန်ကန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို စတင်ပေးတဲ့အကောင်းမြင်ခြင်းကို မိမိက ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တာပါပဲ။ အကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးတွေက လူတွေကို အားအင်ပြည့်ဝစေပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးရာရောက်ပြီး သူတို့ ယုံကြည်ရာ အပေါ်မှာ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လှုံ့ဆော်အားပေးပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးဟာ အများကြိုက်လိုက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးရင်း မိမိရဲ့ ယုံကြည်ရာ အလုပ်ထဲမှာ အားနည်းနေရာက လမ်းမှန်ပေါ်

ကို ရောက်ဖို့ ကြိုးစားနေပြီဆိုရင် သူ့အတွက် ဦးစားပေးအားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါကို အားမပေးဘဲ ဆန့်ကျင်နေကြမယ်ဆိုရင် မလိုလားအပ်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ လက်ခုပ်သံတွေနောက်ကို လိုက်သွားမိရင် မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ အလှမ်းဝေးသွားမှာပါ။

လူငယ်လူရွယ်တွေက သူတို့ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းမှာ မချောမွေ့ဘဲ လူးလူးလိမ့်လိမ့်ဖြစ်နေတဲ့ အခါ အသိဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့ လူကြီးတွေက ဖေးမအားပေးသင့်ပါတယ်။ “ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ရွေးခဲ့တဲ့လမ်းပဲ၊ လူကြီးတွေ စကားမှ နားမထောင်ဘဲ၊ ဘယ်လိုလုပ် အဆင်ပြေမှာလဲ” လို့ ဆန့်ကျင်နေမယ်ဆိုရင် လူငယ်လူရွယ်တွေ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မျှော်လင့်ချက် ကုန်ဆုံးကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဦးစားပေးပြီး လိုလိုလားလား အားပေးထောက်ခံမှု တကယ်ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အားပေးထောက်ခံလိုက်တာက လောကကြီးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ဖန်တီးလိုက်တာပါပဲ။ ဆိုလိုတာက အားပေးတဲ့ မိမိနဲ့ အားပေးထောက်ခံခြင်း ခံရသူအတွက်က ကြီးကျယ်တဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ တကယ် လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်မှု ရရှိသွားပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆန့်ကျင်ရတာက လွယ်ကူပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ခြင်းကို ဖော်ထုတ်ပြသလိုက်ဖို့ပဲ လိုအပ်တာပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ဘက်က

ရပ်တည်ပေးရတာက အများအားဖြင့် စိန်ခေါ်ပြီး ပြုလုပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အများစုက လက်ခံထားပြီး ပြောင်းလဲ ယုံကြည်ဖို့ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ကို မိမိက ရပ်တည်ပြီး အများနဲ့ ဆန့်ကျင်ရလို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ဘဝလမ်းကြောင်း ဖြောင့်ဖြူးသွားတယ်ဆိုရင် အများနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး လိုလိုလားလား ထောက်ခံလိုက်ရတာကို ဂုဏ်ယူထိုက်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာက အဓိက၊ ဘယ်ဟာကတော့ သာမညဆိုတာကို ခွဲခြား သိလိုက်တဲ့အတွက် ဘက်လိုက်ပြီး ဦးစားပေးတာလို့ ပြောလို့ မရတော့ပါဘူး။

မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်းမှာ လူ တစ်ယောက်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက လောကအတွက် သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိဖို့က ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲပဲလို့ သွန်သင်တာကို ခံခဲ့ရတာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ 'နှမ်းတစ်လုံးတည်းနဲ့ ဆီမဖြစ်ပါဘူး' လို့ ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ ကြိုးစားချင်စိတ်ကို အားပေးရာ မရောက်တဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိစိတ်နဲ့ မတိုက်ဆိုင်တာတွေအပေါ်မှာ ဝေဖန်ရှုတ်ချနေမယ့်အစား မိမိ ယုံကြည်လိုလားတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ဘက်က ရပ်တည်ပေးလိုက်ခြင်းက ကံကြမ္မာအလှည့်အပြောင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ လမ်းဆုံကို ရောက်နေပြီး ဘယ်လမ်းကို

လိုက်ရမလဲလို့ စဉ်းစားနေသူကို မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကို လိုက်ဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ဖို့ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ အမြင်သဘောထား ရှုထောင့်တွေထဲကို အင်အားတွေ ထည့်ပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးတွေက အင်အားရှိပါတယ်။ လူသားတွေ ဖန်တီးတဲ့ ထူးခြားအံ့ဖွယ်မှန်သမျှဟာ အတွေးစိတ်ကူးက စတင်ပါတယ်။ စိတ်ကူးကနေ စီမံကိန်း ပြီးတော့မှ လုပ်ဆောင်ချက်လာပါတယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်ကနေ အကောင်အထည်ဖြစ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တွန်းအားတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ သဘောထားကို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အတွေးတွေက မိမိရဲ့ ဘဝတန်ဖိုးတွေကို အထောက်အကူပြုတဲ့ နည်းလမ်းအဖြစ် ဖော်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ခိုင်မာတည်တံ့တဲ့ အပြောင်းအလဲအဖြစ်ရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Encouragement after censure is as the sun after a shower.

Goethe

“ပြစ်တင်ရှုတ်ချခံရပြီးနောက် အားပေးလိုက်ခြင်းက မိုးရွာသွန်းပြီးနောက် နေထွက်လာသလိုပဲ ဖြစ်တယ်”

◆
ရန်ကင်းစာပေ-၂

ယုံကြည်မှုနည်းနေတဲ့ မိမိအင်အားကိုဆယ်တင်ခြင်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်မှာ ပင်ကိုအားဖြင့် မသက်
မသာ အနေခက်ခြင်းဆိုတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့
ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချမှတ်တိုင်း မိမိကိုယ်ကို သံသယ
ရှိခြင်းဆိုတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေ တစ်မျိုးပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒီမိမိ
ကိုယ်ကို သံသယရှိခြင်းက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း
ရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ Insecurity
ဆိုတာ အားနည်းချက်၊ အထီးကျန် အဖော်မဲ့ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့
ခြင်းနဲ့ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်းတွေ အညီအမျှ ပေါင်းစပ်
ထားတဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ခံစားမှုတွေက ကျွန်မတို့ကို တစ်ဖက်သတ် ကန့်သတ် တားမြစ်ချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့ ဆွဲဆောင်တဲ့အတွက် စွမ်းအားတွေ ဖြည့်တင်းတဲ့နေရာမှာ တားဆီးထားပါတယ်။ သူတို့ဟာ လွဲမှားနေတဲ့ အသိအမြင်သဘောထားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ယုံကြည်မှု မရှိတာ၊ စိတ်ချမှု မရှိကြတာက မိမိတို့ဘာသာ အကဲဖြတ် ဆုံးဖြတ် ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မသေချာမရေရာတာကို ဖယ်ထုတ် ရှင်းလင်းပစ်ခြင်းက ကျွန်မတို့ အမှန်တကယ် ဉာဏ်ပညာ ရှိတယ်၊ ပိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြနိုင်ဖို့ စိန်ခေါ် လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှု နည်းလာတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ စွမ်းရည် မရှိတော့ဘူးလို့ မြင်လာ ရုံ မကဘဲ တကယ့် စိတ်အေးချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ မထိုက် တန်တော့ဘူးလို့ ထင်မြင်လာပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကို တခြား သူတွေရဲ့ ဝေဖန်ပြစ်တင်ကြခြင်းဆိုတဲ့ အသိတွေ ဖိစီးနေတဲ့ ကြားက ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေကြပြီး ကျွန်မတို့မှာ အားနည်း ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိနေတယ်လို့ ယူဆလာကြပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားတွေကို လုယူခြင်းခံရပြီး ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်မှုတွေအပေါ်မှာ အကောင်း မြင်စိတ်ထားတွေ မထားနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုနည်းလာပြီး မသေချာ မရေရာ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ရင်းမြစ်ကို သဘောပေါက် နားလည်

အောင် ကြိုးပမ်းရမှာပါပဲ။ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက မကြာခဏ နှိမ့်ချပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကို ခံခဲ့ရလို့ ဖြစ်နိုင်သလို အခုအချိန်မှာလည်း အကောင်းမြင် သဘောထားတွေ အားဖြည့်ပေးတာကို နည်းပါးစွာ ရရှိနေလို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်မဲ့၊ ဖခင်မဲ့၊ မိဘမဲ့ကလေးတွေဟာ များသောအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်က ပစ်ပယ်ချိုးနှိမ်ခြင်းတွေ ခံကြရတဲ့ အတွက် မိမိတို့ဘဝဟာ မလုံခြုံဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ အမြစ်တွယ်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ကြီးပြင်းလာတဲ့ကာလမှာလည်း ပတ်ဝန်းကျင်က အားပေးမှုမရှိရင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှု နည်းလာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာပြီး မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေချင်စိတ်ပင် ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်းကို ထိထိမိမိ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးဆိုရင် မိမိရဲ့ အရည်အသွေးတွေအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို ပိုပြီးအသုံးချနည်းများဖြစ်တဲ့ စွန့်စားမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်တွေ ပိုမိုခိုင်မာလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်တွေ အေးချမ်းတည်ငြိမ်လာဖို့အတွက် ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်တွေကို ကျင့်သုံးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးသွင်းမှန်ကန်အောင် ကျင့်သုံးအားထုတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှု မရှိခြင်းဟာ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် မကျဘူးဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ တကယ်တမ်းမှာတော့ မိမိရဲ့

တန်ဖိုးကို သတိမမူဘဲ သံသယတွေ၊ အရှက်တရားတွေ၊
 ကြောက်ရွံ့မှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံလိုက်တဲ့အတွက် ပေါ်
 ထွက်လာတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်မှု
 တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အောက်အလွှာထဲမှာရှိတဲ့
 ခံစားမှုတွေကို ရဲဝံ့တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ
 ထားရှိတဲ့ များပြားတဲ့ ချစ်ခင်မှုတွေနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ပြီဆိုရင်
 မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်မယ်လို့ တွေးထင်ထားတာထက် ပိုပြီး စွမ်း
 ဆောင်နိုင်လာတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားဆိုတာကို အများစုက အဓိပ္ပာယ်
 အသေအချာ နားမလည်ကြပါဘူး။ အင်အားဆိုတာ မကောင်း
 ဘူး၊ တခြားသူတွေအပေါ်မှာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ အသုံးပြု
 ခြင်းလို့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆကို ရစေအောင် သွတ်သွင်းခြင်း
 ခံခဲ့ကြရပါတယ်။ တကယ်မှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
 အင်အားက ပကတိအတိုင်း ရှိနေတာပါ။ ခြယ်လှယ် အနိုင်
 ကျင့်ဖို့ မဟုတ်သလို အနိုင်ကျင့် နှိမ့်ချခံဖို့လည်း မဟုတ်
 ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ အင်အားနဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက
 တခြားသူတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ဘယ်လို အကျိုးပြုနိုင်တယ်
 ဆိုတာ ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ အတွေးအမြင်တွေ မိမိတို့မှာ
 ရှိကြပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ ပိုပြီး ဆင်ခြင်သတိထားနိုင်ဖို့
 အတွက် အထောက်အကူပေးပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား
 ဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ဆန္ဒတွေအတွက် လုပ်
 ဆောင် အကောင်အထည်ဖော်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိ

တို့ရဲ့ စွမ်းအားက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေအပေါ်မှာ ထားရမယ့် လေးစားမှုကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အင်အား စွမ်းရည်ကို ပိုင်ဆိုင်ရခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရှက်ရွံ့ဖို့ အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါဘူး။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ နည်းလမ်း တစ်မျိုးကတော့ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို ခိုင်မာတဲ့ အစီအစဉ်တွေနဲ့ ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ဖြစ်ချင်တာတွေကို စာရင်းပြုစုလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကြီးကျယ်တဲ့အတွေးတွေနဲ့ စလိုက်ပါ။ စာရင်းထဲက ရည်မှန်းချက် တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အောင်မြင်တဲ့အထိ အကောင်အထည် ဖော်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်စေလိုပါတယ်။ နေ့စဉ် နေ့စဉ် ရည်မှန်းချက်ကို လုပ်ငန်းစဉ်လေးတွေခွဲပြီး အဆင့်ဆင့် ဖော်ဆောင်သွားလိုက်ပါ။ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ အမှန်တကယ် အကောင်အထည် ပေါ်လာဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံနားလည်ထားပါ။ မိမိမှာ ဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖြစ်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ ကိုယ်ပိုင် စွမ်းအား ရှိတယ်ဆိုတာကို အသေအချာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

Youth is not a time of life, it's a state of mind.

You are as young as your faith, as old as your doubt;
as young as your self-confidence, as old as your
fear; as young as your hope, as old as your despair.

“နုပျိုခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ ကာလတစ်ခု မဟုတ်ပါ။
 စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ယုံကြည်
 မှု ရှိသလောက် နုပျိုနေမယ်၊ သံသယ ရှိသလောက် အိုမင်း
 နေမယ်၊ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိသလောက် နုပျို
 နေမယ်၊ ကြောက်ရွံ့မှု ရှိသလောက် အိုမင်းနေမယ်၊ မျှော်လင့်
 ချက် ရှိသလောက် နုပျိုနေမယ်၊ မျှော်လင့်ချက် ပျက်သုဉ်းနေ
 သလောက် အိုမင်းနေမယ်”

အတွေးသစ်၊ အတွဲ(၈) အမှတ်(၃၇၃)



အလင်းရောင်လေး ပေးလိုက်ပါတော့

ကျွန်မတို့အားလုံး ထူးခြားတဲ့ အစွမ်းအစတွေနဲ့ လောကကြီးထဲကို ရောက်ရှိလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဆီမှာ ခပ်မှိန်မှိန် လင်းနေတဲ့ အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်တစ်မျိုး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒါက ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပိုပြီး လှပသာယာတဲ့နေရာ ဖြစ်လာအောင် လှုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အလင်းရောင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုဆီမှာ ဒီအလင်းရောင်ကို ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေက မတောက်ပနိုင်အောင် ငြိမ်းသတ်ထားတဲ့အတွက် မီးခဲပြာဖုံး ဖြစ်နေပါတယ်။ အလင်းရောင်လေး ထွက်ပေါ်လာအောင် အာရုံစူးစိုက်ဖို့

ဆွဲဆောင်မှု လိုပါတယ်။ ငြင်းပယ်ခြင်းခံရဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရပါမယ်။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် တာဝန်ရှိမှုကို လည်း ကြံကြံခံနိုင်ရပါမယ်။ ပြီးတော့ ပလွားကြွားဝါတယ် ဆိုတဲ့ အမည်တပ်ခံရမှာကိုလည်း မျှော်လင့်ထားရပါမယ်။ ဒါတွေကို လုပ်ဆောင်နေပေမယ့်လည်း ကျွန်မတို့ရဲ့ ပင်ကို စွမ်းရည်တွေကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်းနဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ကို နှိမ်နင်းထားခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ပိုင် အလင်းရောင်က ဖျော့တော့ ယုတ်လျော့လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မိမိနဲ့ တခြား သူတွေရဲ့ များပြားလှတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း လက် မခံဘဲ လျစ်လျူပြုပစ်ကြပါတယ်။

စာဖတ်သူရဲ့ အရည်အသွေးတွေက စာဖတ်သူ ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ပြသတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီအရည်အသွေးတွေကို ဂုဏ်ယူနိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိ ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ ချစ်ခြင်းတွေ အပေါ်မှာ အခိုင်အမာ ရပ်တည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် စာဖတ်သူရဲ့ အတွင်းက အလင်းရောင်ကို ဖော်ထုတ်တာနဲ့အမျှ တခြားသူ များကိုလည်း သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ သတိ ရစေသလို သူတို့ရဲ့ ပင်ကို စွမ်းရည်တွေကို ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ အခွင့်သာသွားစေမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ ကလေးဘဝတွေကတည်းက ကိုယ့်အစွမ်း အစ အလင်းရောင်ကလေးကို ထုတ်ဖော်မပြုဖို့ သွန်သင်ခြင်း ခံခဲ့ကြရပါတယ်။ လူကြီးသူမတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ပင်ကို

စွမ်းရည်တွေက လုပ်လိုတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာ
 တွေမှာ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သတိပေး
 တားမြစ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့နဲ့ အရည်အချင်းတူသူတွေက
 မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်ထက်မြက်မှုတွေအပေါ်မှာ မနာလိုစိတ်
 ရှိလာနိုင်ပြီး မိမိတို့ အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နေခြင်းတွေကို
 အလွန်အမင်း အပြစ်ရှာ ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်။ သြဇာအာဏာ
 ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း စွမ်းရည်တွေကို ထုတ်ဖော်မပြဘဲ
 ကျိုးကျိုးနွံနွံရှိဖို့ ဆိုဆုံးမကြပြီး အစွမ်းပြခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
 ဖို့ကိုလည်း တားမြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အဖြစ်မျိုးကို
 အများစုက ခံစားကြရမှာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွေ့လည်း
 ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင် မရှိတဲ့ဘဝမှာ အားပေးမယ့်သူ၊ တိုင်ပင်
 ရမယ့်သူ ကင်းဝေးခဲ့လို့ နလပိန်းတုံးလိုပဲ ကျရာဘဝမှာ
 ငုပ်လျှိုးပြီး နေခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ရောလူပါ လွတ်လပ်တဲ့သူ
 ဖြစ်အောင် တရားနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့မှ အစွမ်းအစတွေ ပေါ်
 ထွက်လာနိုင်တာပါ။

မိမိတို့ရဲ့ အလင်းရောင်ကို ပေါ်ထွက်လာအောင်
 စွမ်းဆောင်သူတွေနဲ့ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိပဲ အာရုံစူးစိုက် ရှာဖွေ
 နေသူတွေကို ကွဲပြားစေလိုက်တဲ့ ကွာဟချက်ကြီးက ကျယ်
 ပြန့်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ အလင်းရောင်ကို လောကကြီးအား ဝေမျှ
 ပေးဖို့ သတ္တိတွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာတော့ မိမိရဲ့ စိတ်အလှနဲ့
 ပြီးပြည့်စုံမှုတွေက ပြတ်ပြတ်သားသား သိသာထင်ရှားလာပါ
 တယ်။ မြူတီမ်ကင်းတဲ့ လမင်းကြီး ပေါ်ထွက်လာတာနဲ့

တူပါတယ်။ ရှေ့က အဆီးအတားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်လို့ ပါပဲ။ မိမိဟာ ပကတိ လူပီသတဲ့လူ ဖြစ်လာပြီး မိမိရဲ့ ကျယ်ပြန့် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအင်ရဲ့ ပြယုဂ်ဟာလည်း အရှိ အတိုင်း ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

ကလေးဘဝမှာ လူကြီးတွေက “နင်ဟာ ဘာမှ ဖြစ် လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသုံးမှ မကျဘဲ ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ် ထွန်းလာမှာလဲ၊ ငါတို့ လိုက်လုပ် မပေးရင် မပြီးဘူး၊ ငါတို့ မရှိမှ နင်သိမယ်” စသည်ဖြင့် သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်ကို နှိမ်ချိုးပြီး ငုပ်လျှိုးသွားအောင် မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ မိမိဘာသာ ဖောက် ထွက်ပြီး ကြိုးစားအောင်မြင်လာတဲ့အခါမှာ မိမိဟာ အဆို ကျော်ကြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းချက်အကောင်းဆုံးသူပဲဖြစ်စေ၊ သင်္ချာ ပါရဂူပဲဖြစ်စေ၊ ပါမောက္ခကြီးပဲဖြစ်စေ မိမိရဲ့ စွမ်းရည်တွေ ကို ထိန်းချုပ်ထားမယ်ဆိုရင် လောကကြီးကို မျှဝေပေးဖို့ အခွင့်အရေး မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တည်လာပြီဆိုရင်ပဲ လောကကြီးကို တစ်ခုခုတော့ ပြန်လည်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လောကကြီးဆီက အများကြီး ရယူပြီးပြီ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ သဘာဝ က ပေးတဲ့ ပညာ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ စသည် တို့ပဲ မဟုတ်ပါလား။ “လင်းလိုက်စမ်းပါ ကြယ်ကလေး ရယ်” ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးကို ကြားဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။ ကြယ်ကလေး တစ်လုံးက အလင်းရောင် မှိန်မှိန်လေးနဲ့

မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်ကလေးပဲ အလင်းရောင် ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါစေ၊ အားမငယ်ပါနဲ့။ ရှိတဲ့စွမ်းအားနဲ့ပဲ လင်းလိုက်စမ်း ပါ ကြယ်ကလေးရေ၊ အဲဒီ အလင်းရောင်လေးက တစ်တပ် တစ်အား အနေနဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အလင်းရောင် ဖြန့် ဖြူးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို မမေ့စေလိုပါဘူးတဲ့။

စာဖတ်သူရဲ့ အလင်းရောင်စွမ်းအားကို အကြာကြီး ဖုံးကွယ်ထားမယ်ဆိုရင် သူဟာ မီးကျိုးခဲလေးလောက် ကျုံ့ သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူ ကောင်းစွာ စွမ်း ဆောင်နိုင်သမျှတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ လက်တွေ့ မကျတဲ့ အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ကလေးဆန်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါစေ၊ အသေးအဖွဲ အရေးမပါဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါစေ စာရင်းပြုစု ကြည့်လိုက်ပါလား။ ပြီးတော့ စာဖတ်သူရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဒီအရည်အချင်းတွေကို လက်တွေ့ကျကျ ဘယ်လို အသုံးပြု လို့ရမလဲဆိုတာကို မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။ စာဖတ်သူ မွေးဖွားလာကတည်းက အတူပါလာတဲ့ စွမ်းရည်တွေက စိတ်ကူးပေါက်သလို ဖြစ်တည်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာဖတ်သူရဲ့ အလင်းရောင်လေးက တခြားသူတွေရဲ့ အပေါ် မှာ ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေသလဲ ဆိုတာကို မဖော်ထုတ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် စာဖတ်သူရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး တခြားသူတွေကို မျှဝေ ပေးမယ်ဆိုရင် တောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဖြန့်ကြက်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကတော့ အသေအချာပါပဲ။

Let the stars inside you twinkle and shine.
Give light and the darkness will disappear itself.

(Janis Clark)

“သင့် အတွင်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ကြယ်ကလေးတွေကို တဖျပ်ဖျပ် လင်းလက်စေလိုက်ပါ။ အလင်းရောင် ပေးလိုက်ပါ။ အမှောင်ထုက သူ့ဘာသာ ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်”

အတွေးသစ်၊ အတွဲ(၈) အမှတ်(၃၇၅)



ပေါင်းဆုံချင်ပါသလား

ဘယ်လို လူမှုရေး အသိုင်းအဝိုင်းကိုမဆို ဝင်ဆုံနိုင် တဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ အဲဒီ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အသိဉာဏ် အဆင့်ကို နားလည်ခံစားနိုင်တာက ပင်ကို အရည်အသွေး တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ပညာ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ လူတွေ ရှိနေတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်စေဖို့ အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်စေ ကျွန်မတို့ လူတွေနဲ့ အလိုက်အထိုက် နေတတ်ဖို့က စိတ်အင်အားတွေကို အနေအထား ပြောင်းခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်း ဖွယ် အတိုင်းအတာနဲ့ ငုပ်လျှိုးဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းတို့ ကြားမှာ ခြားနားချက်က ရှိနေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပတ်ဝန်း

ကျင် တစ်ခုထဲကို ဝင်ရောက်ရတဲ့အခါမှာ ဝင်ဆုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားရတာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်က လေးလံလှတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ဆိုပါစို့... အဲဒီ အသိုင်းအဝိုင်းက လူတွေက သောက်စားနေမယ်၊ ဆူညံအော်ဟစ်နေမယ်၊ အနှစ်မပါတဲ့ အတင်းတွေပဲ ပြောနေမယ်၊ ဖော်ဖော်ရွေရွေ မရှိဘဲ မတူမတန် သလို ဆက်ဆံနေမယ်၊ ကြွားဝါပြောဆိုနေကြမယ်ဆိုတာ မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထဲက တစ်ခုခုကို သတိထားပြီး ကျွန်မရဲ့ မျှော်လင့်ထားမှုတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး အတူ ဝင်ရောက်ပူးပေါင်းလိုက်ဖို့ပါပဲ။

ပြောင်းလဲပြုပြင်နိုင်တဲ့ စိတ်နဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ ကြားမှာ ဝင်ဆုံးအောင် နေနိုင်တဲ့သူတွေကို တွေ့ရရင် ကျွန်မ သိပ်ပြီး အားကျပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မောင်နှမက အနေအထိုင်၊ စရိုက်၊ အမူအရာ၊ အကျင့်တွေ မတူကြပါဘူး။ သူက စကားပြော ကျွမ်းကျင်တယ်၊ ဆိုရှယ်ဖြစ်တော့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေကြားမှာ ဝင်ဆုံးတယ်၊ မိတ်ဆွေပေါပါတယ်။ ကျွန်မက ငယ်စဉ်ကတည်းက စကားနည်းတယ်၊ သီးသန့် ခပ်တည်တည်လေး နေတတ်ပြီး ငယ်သူငယ်ချင်း အုပ်စုလေးနဲ့ပဲ နေတတ်ပါတယ်။ အဖေက စည်းကမ်းကြီးတဲ့အတွက် အပြင်လောကနဲ့ ထိတွေ့မှု နည်းလာတဲ့အခါ သီးသီးသန့်သန့် စရိုက် ဝင်သွားတယ် ထင်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တော့လည်း ကိုယ့်ဘာသာရပ် အသိုင်းအဝိုင်းလောက်နဲ့ပဲ ကျင်လည်ခဲ့ပါတယ်။

လူတွေဟာ ဘယ်လို ပတ်ဝန်းကျင်က လာကြသလဲ ဆိုတာကို သတိပြုမိတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ကာယ ဉာဏ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ စွမ်းအားတွေ တစ်တန်းတည်းထားပြီး တန်းညှိဖို့ ခက်ခဲမယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုလာရပါတယ်။ ဘယ်လို ရှေ့ဆက်သွားရမလဲဆိုတာ ရွေးချယ်စရာတွေရှိပါတယ်။ အလားအလာကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်နိုင်ခွင့် တစ်ခုကတော့ အခြေအနေကို ဆိတ်ဆိတ်နေပြီး သည်းခံဖို့ ပါပဲ။ ထွက်ခွာသွားဖို့ အချိန်အထိ ဆက်လက်နေသွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့အသိဉာဏ်ကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းထားပြီး မိမိရဲ့ တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်ကို ကာကွယ် ထားနိုင်ပါတယ်။

နောက် ရွေးချယ်ခွင့် တစ်ခုကတော့ အုပ်စုထဲက လူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် လေးစားမှု ပြသပြီး သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သရေတွေကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ အသိဉာဏ် ပညာအဆင့်ကို သိမ်မွေ့စွာ ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားကြည့်ရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့က ကျွန်မတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်ခံစားမှုကို ထိန်းသိမ်းထားသင့်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဝင်ဆံ့နိုင်ဖို့ မရောနှောဘဲ ငုပ်လျှိုးနေတာက ရွေးချယ်ခြင်း မဟုတ်လို့ပါပဲ။

ကျွန်မမှာ အသိုင်းအဝိုင်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ စာပေ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်း အသိုင်းအဝိုင်းတွေကတော့ ငယ်သူငယ်

ချင်း အုပ်စု အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ပါဝင်တဲ့ တစ်ကျောင်း တည်းထွက်အုပ်စုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက တစ်ဆင့် ဝင်ရောက် ရတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပင်ကိုစရိုက် ကြောင့် ပထမအုပ်စုကလွဲပြီး စရိုက်ဝါသနာချင်း မတူ၊ ပြော ကြတဲ့စကားတွေရဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ ထားကြတဲ့ သဘောထားတွေ ကွဲလွဲကြတဲ့အတွက် ဝင်ဆံ့လို့ မရတဲ့ အတွက် ဖဲခွာခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ညံ့ဖျင်းတဲ့ အရည်အချင်း ကြောင့်ပေးလားလို့ ထင်မိပါကယ်။ စာပေအသိုင်းအဝိုင်းမှာ တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရိုးခံစိတ်နဲ့ နားလည် ပေးတဲ့ သူတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ မွေ့လျော်ပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ ဆုံကြတဲ့ စကားဝိုင်းမှာက မိသားစုတွေလို ပုံစံဖြစ်နေပါပြီ။ ဒေါ်ကလျာတို့ အမျိုးသမီး စာရေးဆရာ အုပ်စုလေးကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ချစ် ခင်ခင်နဲ့ ပျော်စရာကောင်းလို့ ကျွန်မ ပျော်မွေ့တဲ့ နေရာလေး ပါပဲ။

အံဝင်ခွင်ကျအောင် မိမိကိုယ်ကိုငုပ်လျှိုးပြီး ဝင်ရောက် ဖို့ ရွေးချယ်တာဟာ မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်စေရုံသာမက အား လုံးနဲ့ ကောင်းမွန်စွာ ခင်မင်ဆက်ဆံလိုတဲ့ အခွင့်အရေးကို လည်း ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ ပါဝင် ဝင်ဆံ့လိုတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆန္ဒက ကျွန်မတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ ဆက်နွယ် ချင်တဲ့ သဘာဝ တောင့်တမှုက အခြေခံတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အုပ်စုထဲကနေ

သီးခြား မိမိဘာသာ ရပ်တည်နေနိုင်ခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းမှာ အင်အားပါတဲ့ မှတ်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်ဆုံအောင် ပေါင်းသင်းနိုင်ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ စရိုက် မတူသူတွေကြားမှာတော့ မိမိမူ၊ မိမိသိက္ခာနဲ့ သီးခြား ပေါ်ထွက်အောင် နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပေါင်း ကိုယ်ခွာ၊ ကိုယ်ခွာစိတ်ပေါင်းဆိုသလို မဟုတ်ပါလား။

ဒီလိုနေဖို့က အခုချက်ချင်းတော့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်က အပိုင်းကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတွေက မထိမခိုက်ဘဲ နဂိုအတိုင်း တည်နေပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသွား တတ်ပြီဖြစ်လို့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မတို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ လိမ္မာ ပါးနပ်နေတာကို ခံစားတွေ့ကြုံရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Instead of putting others in their place, try putting yourself in their place.

“တခြားသူတွေကို သူတို့နေရာမှာ ချထားမယ့်အစား သူတို့နေရာမှာ သင် ဝင်ရောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ”

အတွေးသစ် အတွဲ(၈) အမှတ်(၃၇၇)



အချိန်ဆိုတာ

အတွေးသစ်ဥပဒေရယ် ရှစ်နှစ်ပြည့်မှာ တစ်ခုခု ရေးပေးပါလို့ ပြောလာတဲ့အခါ “ဪ... ရှစ်နှစ်တောင် ရှိသွားပြီပဲ၊ တစ်နှစ် တစ်နှစ်ဆိုတဲ့အချိန်က မြန်လိုက်တာ” လို့ ဆရာတက္ကသိုလ်ဆန်းတင့်နိုင်ကို ပြောမိပါတယ်။ ဆရာက ဓာတ်ပုံရိုသလားလို့ မေးတော့ “လောလောဆယ် ရိုက်ထားတာ မရှိပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်က ဆရာ ရိုက်ထားတဲ့ပုံပဲ ထည့်လိုက်ပါတော့။ ငယ်တဲ့ပုံဆိုတော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။ အခု ပုံဆို အိုနေပြီလေ” လို့ ပြောတော့ ဆရာက ဖုန်းထဲက ရယ်နေပါတယ်။

“အချိန်” ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို စဉ်းစားမိပါတယ်။

ဆရာတော် ဦးဇော်တိက မိန့်သလို အချိန်ဟာ အသက်ပါပဲ။
 အသက်နဲ့အမျှ အခါနဲ့တွေ့ကလည်း တစ်စတစ်စ ကုန်လွန်
 နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း အချိန်နဲ့အမျှ နာလာ
 အိုလာ နေပါတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ ရပ်နေတာ မရှိပါဘူး။
 အချိန်လက်ကျန်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို အသုံးချလို့
 ရနေသရွေ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေကြရမှာပါပဲ။
 “အချိန်မရှိဘူး” လို့တော့ မညည်းညူလိုက်ပါနဲ့။ အချိန်ကို
 ရင်အောင်ယူပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို အသက်ရှင်နေ
 သရွေ့ လုပ်နေကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဖတ်မိတဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာ စကားလေး
 တွေကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

“သင်က အလုပ်များလိုက်တာလို့ အဆက်မပြတ်
 ပြောနေရင် သင် ဘယ်တော့မှ မအားတော့ပါဘူး။

သင်က အချိန်မရှိဘူးလို့ အဆက်မပြတ် ပြောနေရင်
 သင်ဘယ်တော့မှ အချိန်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သင်က မနက်ဖြန်မှ လုပ်တာပေါ့လို့ အဆက်မပြတ်
 ပြောနေရင် သင့်ဆီကို မနက်ဖြန်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရောက်
 မလာတော့ပါဘူး။”

ဒါကြောင့် “အလုပ် ရှုပ်လိုက်တာ” လို့ မပြောမိပါ
 စေနဲ့၊ အလုပ်ဆိုတာ လုပ်နေသရွေ့ များနေမှာပါပဲ။

“အချိန်မရှိဘူး” လို့ မပြောမိပါစေနဲ့၊ အချိန်ဆိုတာ
 ရှာကြည့်မယ်ဆိုရင် အမြဲရှိနေတာပါပဲ။

“မနက်ဖြန်မှ” လို့ ဘယ်တော့မှ အချိန်ခွဲတဲ့ အကျင့်ကို မထူထောင်ပါနဲ့။ လုပ်စရာရှိတာ အခုပဲ လုပ်လိုက်ပါတော့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မနက်ဖြန်ဆိုတာ ရှိချင်မှ ရှိတော့မှာပါ။

အားလုံးကို လေးစားလျက်

အတွေးသစ်၊ အမှတ်(၄၀၀) ရှစ်နှစ်ပြည့် ၄-၈-၂၀၀၈



ရဲရင့်ပြတ်သားတဲ့စိတ်ဓာတ်

မှန်သည်ထင်သည့် အရာများကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိ၊ မှားသည်ထင်သည့် အရာများကို ရှောင်လွှဲရဲတဲ့ သတ္တိ၊ ဘာအကြောင်းကြောင့်နဲ့မှ မှားသောသူများကို မပံ့ပိုးမိအောင် နေနိုင်တဲ့ သတ္တိတွေကို အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့သူများက ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။

(ခင်မာလာကြာဖြူ)

စာရေးဆရာမ ခင်မာလာကြာဖြူရဲ့ စကားစုကလေးကို ကြိုက်နှစ်သက်လွန်းတာကြောင့် ရဲရင့်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာခြင်း၊ ကတိတည်မြဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပြတ်သားခြင်းတွေ

ရန်ဘောင်စာပေ-၂

ကို စဉ်းစားမိရင်း ဘဝခရီးလမ်းကို ကျော်ဖြတ်နေကြရတဲ့ သားအရွယ်၊ သမီးအရွယ် လူငယ်လူရွယ်တွေအတွက် တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံများ၊ မှတ်သားခဲ့တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အတွေး အခေါ်တွေကို မျှဝေပေးရာလည်းဖြစ် အားပေးတာ လည်း ဖြစ်ဖို့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။ စာမူ တောင်းကြရင်လည်း “လူငယ်တွေအတွက် မှတ်သား စရာတွေ ရေးပေးပါ ဆရာမ” လို့ ပြောလာကြသူတွေ အတွက်လည်း ဆန္ဒ ပြည့်စေချင်တဲ့ စေတနာလည်း ပါပါတယ်။

ဆုတောင်းလေး တစ်ခုနဲ့ ဖွင့်လိုက်ပါရစေ “ကျွန်ုပ် သည် ကျွန်ုပ် ပြောင်းလဲပြီး မလုပ်နိုင်သည်များကို လက်ခံ နိုင်သူ ဖြစ်ပါရစေ။ ကျွန်ုပ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်များကို ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိသူ ဖြစ်ပါရစေ။ ဒီနှစ်မျိုးရဲ့ ခြားနား ချက်ကို သိနိုင်သော ဉာဏ်ပညာကို ရရှိပြီး အေးငြိမ်းခြင်းကို ရယူနိုင်သူ ဖြစ်ပါရစေ”

သတ္တိရှိသူမှာ ယုံကြည်ချက် အပြည့် ရှိပါတယ်။ ရဲရင့်ပြီး အမှန်တရားကို လိုလားသူအတွက် အခက်အခဲ ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ရဲဝံ့စွာ မဆောင်ရွက်နိုင်သူဟာ သူ ရထိုက်တဲ့ ဝေစုကို ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရဲရင့်စွာ စိန်ခေါ်ပြီး ပြုလုပ်ပါ။ မိမိ သွားရမယ့်လမ်းကို သိသူကို လောကကြီးက လမ်းဖွင့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

J. Petit Senn က ပြောပါတယ်။ “စစ်မှန်တဲ့ သတ္တိ

ဆိုတာ လေတံခွန်လိုပဲ။ လေဆန်နဲ့ တက်မှ ပိုပြီး မြင့်မြင့်
မားမား ထိုးတက်သွားတယ်”

စာဖတ်သူမှာ အခက်အခဲ ရှိနေပါသလား။ ဒါဟာ
ကောင်းတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ၊ အခက်အခဲ
တွေကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ အောင်ပွဲတွေ ထပ်ကာထပ်ကာ
ရနေတာဟာ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို တက်ရတဲ့ လှေကား
ထစ်တွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အောင်ပွဲတစ်ခု ရတိုင်း စာဖတ်သူမှာ
ဉာဏ်ပညာ ဂုဏ်သတင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ တိုးပွားလာ
တယ် မဟုတ်ပါလား။ အခက်အခဲ ပြဿနာ တစ်ခုနဲ့ ကြုံဆုံ
ရတိုင်း စာဖတ်သူက ပိုပြီး အရေးပါတဲ့၊ ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့၊
ပိုပြီး အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ အခက်အခဲ
ကို အကောင်းမြင်တဲ့ သဘောထားနဲ့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပြီး
အောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းတိုင်းမှာ ရဲရင့်တဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အမြဲ တွေ့ရ
ပါတယ်။ လူသားတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကို ချမှတ်
ပြီးသားပါပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ လုံ့လဝီရိယတွေက လူ တစ်
ယောက်မှာ ရှိတဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အရည်အသွေးတွေ ဖြစ်
ပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ကို လွတ်လပ်စွာ မရရှိဘူးဆိုရင် မှန်ကန်
တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ဖို့ ဘယ်သူကမှ တတ်စွမ်းမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။ မှားသွားလည်း စိတ်မပျက်ပါနဲ့၊ ပြန်ပြီး
ပြင်ရင် အမှန်ကို ရမှာပါပဲ။ စီမံချက်ကောင်းကောင်း ချမှတ်

ပြီး ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်ခြင်းက ချမ်းသာခြင်းဆီကို ဦးတည်ပါတယ်။ အဆောတလျင်နဲ့ ဖြတ်လမ်းတွေက လိုက်ရင်တော့ ဆင်းရဲခြင်းဆီကို ဦးတည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းကို လိုက်တဲ့သူ အတွက်ကတော့ လမ်းခရီးက အရှည်ကြီး သွားရမှာပါပဲ။

နောက်တစ်ခု ပြောပြချင်တာက ဒီနေ့ ကျွန်မတို့ စိတ်ကူး အိပ်မက်ကို အနာဂတ်အတွက် ဖန်တီးအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူ မက်ချင်တဲ့ အိပ်မက်ကို မက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူ့စိတ်နဲ့ အလှပါ။ စာဖတ်သူ ပြုလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို ပြုလုပ်ပါ။ ဒါဟာ လူရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒရဲ့ အားအင်ပါ။ စာဖတ်သူရဲ့ စည်းကမ်းဘောင်ကို မကျော်ဘဲ ဆုံးဖြတ်ပြီး အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ရင် အောင်မြင်မှာပါ။ လူတွေကလည်း လူ့စည်းကမ်း၊ ရဟန်းတွေကလည်း ရဟန်းစည်းကမ်း၊ ဝိနည်းအတိုင်း နေထိုင်ပြုမူသွားရင် ဘာပြဿနာမှ မရှိနိုင်ပါဘူး။

အားပေးမှုကတော့ နေရာတိုင်းမှာ လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ပူပန်မှုက လူတစ်ယောက်ကို အောက်ကို ရောက်အောင် ဆွဲချသွားနိုင်ပါတယ်။ အားပေးတဲ့ စကားလေး တစ်ခွန်းကတော့ လူတစ်ယောက်ကို အားတက်ရွှင်ပျစေပါတယ်။ တန်ဖိုးထားခြင်းက ကျေးဇူးတင်ခြင်းဖြစ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုခြင်းက သတိထားခြင်းဖြစ်ကာ အားပေးခြင်းကတော့ အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်

တဲ့ အချိန်မှာ အပြုံးလေး တစ်ပွင့်နဲ့ အားပေးခြင်းက မပွင့်
သေးတဲ့ ပန်းကလေးကို နေရောင်ခြည် ပက်ဖျန်းလိုက်သလို
ပါပဲ။ ဒီလို အားပေးမှုလေးက ရုန်းကန်နေရတဲ့ ဘဝအတွက်
လမ်းချိုးကလေး တစ်ခု တွေ့သွားတယ်လို့ ကျွန်မ ခံယူပါ
တယ်။

မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောချင်တာလေးတွေ
ရှိပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ဒီနေ့ မအောင်မြင်တဲ့
အပေါ်မှာ မနက်ဖြန်မှာ အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို
ထားရှိလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို
ဘယ်သူမဆို ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး အချက်
က မျှော်လင့်ချက် ရှိနေတယ်ဆိုတာကို ရိုးရိုးလေး သိထား
လိုက်ဖို့ပါပဲ။

Tennyson က “မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ လာမယ့် နှစ်ရဲ့
လက်တစ်ကမ်းကနေ ပြုံးပြနေတယ်။ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့
လိမ့်မယ်လို့ တီးတိုးပြောနေတယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။

လူသားတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကား
ပြောတတ်ကြကတည်းက ကတိတွေပေးပြီး ကတိတည်တဲ့
သူက တည်ပြီး မတည်တဲ့သူတွေကလည်း မတည်ကြပါ
ဘူး။ ကတိကို ထိန်းသိမ်းတဲ့ သူတွေကို တည်ကြည်မှု
ရှိတယ်လို့ သဘောထားကြပြီး ကတိ မတည်တဲ့ သူတွေကို
တော့ လေးလေးနက်နက် မရှိကြဘူးလို့ သတ်မှတ်ကြပါ
တယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ စကားလုံးတွေမှာ ဘယ်

လောက် အင်အားရှိသလဲဆိုတာကို မေ့နေကြပြီး မရည်ရွယ်ဘဲ အမှတ်တမဲ့ အသုံးပြုကြတဲ့အတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျက်ပြားစေပြီး စိတ်ပျက်ရရှုံ့မကဘဲ ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သွားစေပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝထဲမှာ မိမိကိုယ်ကိုနဲ့ အခြားသူတွေကို ပေးထားတဲ့ ကတိတွေက လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးဖို့ တောင်းခံခြင်းဖြင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဆက်လက်နေထိုင်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ ကတိစကားကို ဖျက်လိုက်တာဟာ ပြန်ပြီး ပြုပြင်လို့ မရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်ကြရစေမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ကို ဘဝမှန်တိုင်း ထန်နေစဉ်မှာ ချမှတ်တတ်ကြပြီး အေးချမ်းသွားချိန်မှာ မေ့သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကတိတွေဟာ ငွေနဲ့တူတယ်။ အလွယ်တကူ ရအောင် ရှာနိုင်ပေမဲ့ မြဲအောင် ထိန်းသိမ်းမထားနိုင်ပါဘူးလို့ ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ သားရဟန်းက လူတွေအပေါ်မှာ ငဲ့ညှာအားနာတတ်ပါတယ်။ တောင်ပေါ်မှာ စာရေး၊ စာဖတ်၊ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး အေးအေးနေဖို့က အဓိကရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရားပွဲလာပင့်သူတွေက ဦးပွင်း ရှိရာ နေရာတွေအထိ လိုက်ပြီး ပင့်ကြပါတယ်။ အားနာလို့ လက်ခံရင်းနဲ့ စာအုပ်ပဲ ရေးမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ထားတာတွေက ခြွင်းချက်တွေကြောင့် ပြုလဲပျက်ခဲ့ရပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ “ပြတ်သားမှ ပြတ်သွားမယ်” ဆိုတဲ့

ဆောင်းပါးမှာ အားမနာတော့ဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီး ပြတ်သားတော့မယ်လို့ ရေးထားတဲ့အတွက် ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ ငဲ့ရင် စောင်းမယ်၊ စောင်းရင် ဖိတ်မယ်၊ ဖိတ်ရင် ကိုယ်ဖို့ ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး ဆိုသလိုပါပဲ။ ပြတ် သားမှပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ပြတ်သားမှ လုပ်ရပ် လည်း ပြတ်သားရမှာပါပဲ။

ကျွန်မ ဒီအသက်အရွယ်မှာ စာတွေ မပြတ် ရေးနေနိုင် တာလည်း ခြွင်းချက်မထားဘဲ စိတ်ပြတ်သားလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ နေ့စဉ် ရေးဖြစ်အောင် ရေးပါတယ်။ မနက်ခင်းကို စာရေးချိန် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ သွားစရာရှိလို့ မနက်မှာ မရေးနိုင်ရင် နေ့လယ် နားချိန်၊ စာဖတ်ချိန်၊ သီချင်း နားထောင် တာတွေ လျှော့ပြီး မနက် ပျက်ကွက်တာကို ဖြည့်ပြီး ရေးပါ တယ်။ စိတ်မပူလောင်တော့ပါဘူး။ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း နဲ့ နေ့စဉ် ရေးနိုင်သွားပါတယ်။

လုံ့လ ဝီရိယ အထူး လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အများစုရဲ့ အားနည်းချက်က လက်လျှော့ပစ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်ဖို့ သေချာတဲ့နည်းကတော့ အမြဲ တမ်း ထပ်ပြီးတော့ ကြိုးစားကြည့်ဖို့ပါပဲ။ လုံ့လ ဝီရိယဆိုတာ တံခါးပွင့်ဖို့အတွက် သော့တွေ အများကြီးထဲက နောက်ဆုံး ကျန်တဲ့ သော့တစ်ချောင်းပဲ မဟုတ်ပါလား။

အောင်မြင်လိုတယ်ဆိုရင် လွယ်လွယ်လေးပါပဲ။ မိမိ ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာကို သိပါ။ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို

ချစ်မြတ်နိုးပါ။ ပြီးတော့ မိမိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ
ယုံကြည်မှု ရှိလိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုဆီကို သွားတဲ့ လမ်း
ကြောင်းတွေ အားလုံးက အတက်လမ်းတွေဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

အောင်မြင်ရေး လမ်းကြောင်းမှာ လျှို့ဝှက်ချက် မရှိ
ပါ။ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊ အမှားကနေ
သင်ခန်းစာ ယူခြင်းတွေက ရတဲ့ရလဒ်က အောင်မြင်ခြင်း
ပါပဲ။

နောက်ဆုံး ပေးလိုက်ချင်တဲ့ စကားလက်ဆောင်က
တော့...

"Youth and Beauty Fades, Character
Endures Forever"

“နုပျိုခြင်းနဲ့ လှပခြင်းက လျော့နည်းသွားတယ်။
ဂုဏ်သိက္ခာက အစဉ် ခိုင်မြဲတယ်”

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၇



ခံယူချက်များ

ခံယူချက်ဆိုတာ တိကျပြတ်သားတဲ့ အချက်အလက်ကို ထုတ်ဖော် ကတိသစ္စာပြုတဲ့ ပြောဆိုကြေညာချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခံယူချက် တစ်ခုကို “ကျွန်ုပ်သည်...”၊ “ငါသည်...” စတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ အစပျိုးလေ့ရှိပါတယ်။ ခံယူချက်တွေက မိမိရဲ့ ခိုင်မာပြတ်သားတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေကို မြဲမြံအောင် ကြံစည်ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ဒါမှမဟုတ် ကတိသစ္စာလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

ခံယူချက်တွေက အခုအချိန်မှာထက် အနာဂတ်ကာလမှာ ပိုပြီး တကယ် အကောင်အထည်ပေါ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ “ငါဟာ လာမယ့်နှစ်မှာ အချိန်ကုန်မယ့် အလုပ်

တွေကို မလုပ်တော့ဘူး။ အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်
 တော့မယ်” လို့ ပိုင်းဖြတ်ထားရင်၊ ဒီခံယူချက်ကို စွဲမြဲနှလုံး
 သွင်းထားတယ်ဆိုရင် အခုချက်ချင်း အကောင်အထည်
 မဖော်နိုင်ပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်း ခိုင်မာသွားပြီး လာမယ့်နှစ်မှာ
 လုပ်ချင်တာတွေကို လုပ်နိုင်သွားပြီး မလုပ်ချင်တာတွေကို
 ငြင်းပယ်ဖယ်ရှားသွားနိုင်တော့မှာပါ။

ခံယူချက်တွေကို ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် ထုတ်ဖော်
 နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသံထွက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။
 နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ အသိပေးဖို့ လို
 အပ်ပါတယ်။

ကျွန်မဆိုရင် သေခြင်းတရားက အနီးကပ်မှာ ရှိနေ
 တယ်။ ဒီနေ့ မနက်ဖြန် သေသွားနိုင်တယ်လို့ နေ့စဉ် နှလုံး
 သွင်းပြီး လုပ်စရာတွေ၊ လုပ်သင့်တော့တွေ အချိန်မဆွဲဘဲ
 လုပ်သွားမယ်လို့ ခံယူချက်ချထားတဲ့အတွက် အချိန်ဇယား
 ဆွဲပြီး တရားအားထုတ်၊ စာရေး၊ စာဖတ် အလုပ်တွေကို
 လုပ်ပါတယ်။ သား သမီး မြေးတွေ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်း
 တွေ အတွက်လည်း သင့်တော်သလို အချိန်ပေးပါတယ်။
 တစ်ပတ်တစ်ခါ စာပေမိတ်ဆွေတွေနဲ့ တစ်နာရီလောက် တွေ့
 ဆုံကြပါတယ်။ သားရဟန်းကြွလာတဲ့အခါ ဆွမ်းကပ်တဲ့
 အချိန် နာရီဝက်လောက်ဖူးပြီး ပြန်ပါတယ်။ သူ့အချိန်၊ ကိုယ့်
 အချိန် မထိခိုက်စေရပါဘူး။

အခိုင်အမာ ခံယူချက်တွေကို မကြာခဏ နှလုံးသွင်း
 ရန်ဘောင်စာပေ-၂

ပြီး အသုံးပြုလေ ပိုပြီး အမှန်တကယ်။ အစစ်အမှန်၊ ခိုင်ခိုင်
 မာမာ၊ မယိမ်းမယိုင် ဖြစ်လာလေပါပဲ။ ခံယူချက်တွေကို
 နှလုံးသွင်းနိုင်ဖို့ အချိန် သတ်သတ်ထားရှိမယ်ဆိုရင် တန်ဖိုး
 တက်လာပါမယ်။ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာလေးကို ရွေးချယ်ပြီး
 နေမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘုရားခန်းထဲမှာနေပြီး၊ မေတ္တာပို့
 အမျှဝေပြီး အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ထပ်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းဆင်
 ခြင်ပါ။ ပြီးတော့ နေ့စဉ် လုပ်မြဲ အလုပ်တွေကို လုပ်နေစဉ်
 မှာလည်း နှလုံးသွင်းပြီး နေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာဖို့
 အထူး လိုအပ်ပါတယ်။

ခံယူချက်တွေက သိပ်ပြီး အင်အားကြီးပါတယ်။
 စာဖတ်သူ မှန်ရှေ့ကိုသွားပြီး ခံယူချက်ကို အသံထွက် ရွတ်ဆို
 ပြီး စာဖတ်သူရဲ့ မျက်လုံးတွေကို စိုက်ကြည့်ပါ။ စာဖတ်သူရဲ့
 ခံယူချက် ပြည့်ဝအောင်မြင်မှာကို ဟန့်တားမယ့် အဖျက်
 သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေက ရေမျက်နှာ
 ပြင်မှာလို အပေါ်ကို ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-
 အားနာမှုတွေ၊ ငဲ့ညှာမှုတွေ ထောက်ထားမှုတွေ၊ သနားမှုတွေ၊
 အပြောကောင်းတဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ အပေါ်ယံ ဆွဲဆောင်မှု
 တွေ ရလာမယ့် လာဘ်လာဘ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ ဒါတွေ
 အားလုံး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်ချင်သလောက် ပေါ်လာ
 ပါစေ။ ဆေးရောင်းရအောင် ရေပက်မဝင် ဆွယ်တရား ဟော
 တဲ့သူတွေ၊ တရားပွဲ ဟောပြောပွဲ လာပင့်သူတွေ၊ အချိန်
 လာဖြုန်းပြီး တောင်စဉ်ရေမရ လာပြောသူတွေ၊ နာမည်ကြီး

လို့ လာကပ်နေသူတွေအားလုံး မျောပါသွားကြပါစေ။
 နောက်ဆုံး အကုန်ပါသွားပြီး စာဖတ်သူရဲ့ ခံယူချက်တွေပဲ
 အခိုင်အမာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူရဲ့ လွမ်းမိုးမှု
 ကိုမှ မခံရတော့ဘဲ မိမိစိတ်ကို မိမိ နိုင်သွားတော့မှာပါပဲ။
 အားလုံးသော အားနည်းချက်တွေ၊ ကန့်သတ်တားဆီးချက်
 တွေရဲ့ အောက်မှာ စာဖတ်သူရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ခံယူချက်တွေ
 ရှိနေတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

အခြေအနေ အချိန်အခါနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ခံယူချက်
 တွေ ဖန်တီးယူပါ။ တိကျပြတ်သားပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို မူတည်တဲ့
 ခံယူချက်ကို ချမှတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ “ငါဟာ ကျန်းမာတယ်၊
 ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်” ဆိုတာပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။
 “ငါဟာ ကျန်းမာချင်တယ်၊ ချမ်းသာချင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်
 ချင်တယ်” ၊ ဒါမှမဟုတ် “မကြာခင် ကာလမှာ ကံကောင်း
 ထောက်မစွာ ငါ ကျန်းမာလာမယ်၊ ချမ်းသာလာမယ်၊ ပျော်ရွှင်
 လာမယ်” ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ကမ္ဘာကျော် ခံယူချက်တချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

I am in love with the world. (Swift)

ငါဟာ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ချစ်ကျွမ်းတဝင် ဖြစ်နေပါတယ်။

I am content. (John Quincy Adams)

ငါဟာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတယ်။

I am the master of my fate; I am the captain of my soul. (William Ernest Henley)

ငါဟာ ကံတရားရဲ့ ဆရာဖြစ်တယ်။ ငါဟာ ငါ့စိတ်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင် ဖြစ်တယ်။

I am as strong as a bull moose.

(Theodore Roosevelt)

ငါဟာ သမင်ထီးကြီးတစ်ကောင်လို သန်စွမ်းတယ်။

Every day, in every way I am getting better and better. (Emile Coue)

နေ့စဉ် နေ့တိုင်း နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ငါ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းလာတယ်။

စာဖတ်သူ ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ခံယူချက် နမူနာတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

I feel warm and loving toward myself.

ငါဟာ ငါ့ကိုယ်ငါ နွေးနွေးထွေးထွေးနဲ့ ချစ်ခင်နေတယ်။

I am worthy of all the good in my life.

ငါ့ဘဝမှာ ကောင်းတာမှန်သမျှကို ရယူဖို့ ထိုက်တန်တယ်။

I always do the best I can with what I know

ရန်အောင်စာပေ-၂

and I always use everything for my advancement.

ငါ့အသိဉာဏ်နဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်တာကို ငါ အမြဲလုပ်တယ်။ ငါ့ တိုးတက်ရေးအတွက် ဘာကိုမဆို အသုံးချ ပြုလုပ်တယ်။

I forgive myself unconditionally.

ငါ့ကိုယ်ငါ ခြွင်းချက်မရှိ ခွင့်လွှတ်တယ်။

I am grateful for my life.

ငါ အသက်ရှင်နေရတာကို ကျေးဇူးတင်တယ်။

I love and accept myself and others.

ငါ့ကိုယ်ငါနဲ့ တခြားသူတွေကို မေတ္တာထားလက်ခံ တယ်။

I treat all problems as opportunities to grow in wisdom and love.

ငါဟာ ပြဿနာအားလုံးကို ငါ့ရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ နဲ့ မေတ္တာတွေ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အခွင့်အရေးတွေအဖြစ် အသုံးချတယ်။

I am relaxed, trusting in a higher plan that's unfolding for me.

ငါဟာ လမ်းစပေါ်နေတဲ့ မြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ကို ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် သောကကင်းဝေးနေတယ်။

I automatically and joyfully focus on the positive.

ငါဟာ အကောင်းမြင်အပေါ်မှာ လိုလိုလားလား ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အာရုံပြုထားတယ်။

I am creating and using affirmations to create a joyful, abundant, fulfilling life.

ငါသည် ပျော်ရွှင်သော၊ လှကြွယ်ဝသော၊ ပြီးပြည့်စုံသော ဘဝကို ဖန်တီးရန် ခံယူချက်များကို ချမှတ်ပြီး လိုက်နာ အသုံးပြုနေတယ်။

အဓိဋ္ဌာန်များ အောင်မြင်ကြပါစေ။

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၈။



ချဉ်သောသစ်သီး ချိုစေသတည်း

ဘဝမှာ စရိုက်မျိုးစုံတဲ့ လူအမျိုးမျိုးနဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် အများနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး အဆိုး မြင်တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆုံစည်းရတဲ့ အဖြစ် မျိုးက မထူးဆန်းလှပါဘူး။ အသံကျယ် နှုတ်ကြမ်းပြီး အလိုက် မသိတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကြောင့် အေးချမ်းတဲ့ နေရာမှာ ငြိမ်းအေးမှုကို ရှာဖွေနေသူတို့အတွက် အနှောင့် အယှက် ဖြစ်ကြရပါတယ်။ အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်တဲ့ လုပ်သားတစ်ယောက်ကြောင့်လည်း စည်းကမ်းတွေ ပျက် ပြားပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ထိခိုက်ရပါတယ်။ အဖွဲ့ အစည်း တစ်ခုမှာ မကောင်းမြင်တတ်တဲ့ အဖွဲ့ဝင် တစ် ယောက်ကြောင့် တခြား အဖွဲ့ဝင်တွေ စိတ်ဓာတ် ပျက်ပြား

နိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဘဝထဲမှာ ပုပ်နေတဲ့ သစ်သီးနဲ့ တူတဲ့ သူတစ်ယောက် ဝင်ရောက်လာရင် ရရှိထားတဲ့ ကျက်သရေ မင်္ဂလာတွေနဲ့ မိမိက ချစ်ခင်သူတွေအပေါ်မှာပါ အာရုံစိုက်ဖို့ ခက်ခဲလာတဲ့အထိ ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ ဘဝမှာ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး အလုပ်တွေ ဖန်တီးဖို့ ပရမ်းပတာဖြစ်အောင် အားပေးဖို့ မျှော်လင့်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို နင်းခြေပစ်ဖို့အတွက် လူတွေ အမြဲလိုလို ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အပြစ်တင် ရှုတ်ချခြင်း ခံရမှာ ကိုလည်း ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ အဆိုးမြင် လုပ်ရပ်တွေနဲ့ စာနာစိတ် ကင်းမဲ့ တာတွေကို မိမိရဲ့ ကောင်းအောင်နေတဲ့ ဘဝထဲကို အချဉ် ဖောက်ပြီး ဝင်မလာပါစေနဲ့။

မကြာခဏဆိုသလိုပဲ ချဉ်တဲ့သစ်သီးတွေကို ရင်ဆိုင် တိုက်ထုတ်ပစ်လိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဦးစွာ ပေါ်လာတတ် ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ဒေါသတွေနဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေကို စကားရပ်တွေနဲ့ လှစ်ဟဖော်ထုတ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိတို့က ခွင့်ပြုမှသာ သူတို့က မိမိတို့ ဘဝကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ အင်အားရှိကြတာပါ။ ခွင့်မပြုရင် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်လို့ မရပါဘူး။

မိမိက သည်းခံခြင်းတရားကို ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်၊ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေ စကားတွေကို မတုံ့ပြန်ဘူးဆိုရင် မိမိနဲ့

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရောက်အောင် ထင်ထင်ရှားရှား ပိုင်းခြားကန့်သတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိရဲ့ ကောင်းမွန်ယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူတွေကို စံပြအဖြစ် ရပ်တည်ပြခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ အဆိုးဘက်ကို နှယ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲချင်လာအောင် အားပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ကျွဲပါးစောင်းတီးသလို ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူများတွေက သူတို့အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လာအောင် ဆွဲဆောင်တာဆိုရင်တော့ ကောင်းတဲ့ အာရုံစိုက်မှုများကိုရတာက မကောင်းတဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ရတာထက် ပိုပြီး ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အချဉ်ပေါက်နေတဲ့ သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေဖို့ကို ကြိုးစားနေစဉ်မှာ သူတို့က ဘာကြောင့် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးချင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို လိုလားနေသလဲ ဆိုတာကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ သူတို့ရဲ့ စိတ်လှုံ့ဆော်ချက်ကို နားလည်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့ဟာ တကယ်စင်စစ် ဆိုးတဲ့လူတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိမြင်ဖို့ အထောက်အကူ ရမယ်ထင်ပါတယ်။ ချဉ်တဲ့သစ်သီးရဲ့ နှလုံးသား အလယ်မှာ ကောင်းမွန်ခြင်းကိုယ့်မျိုးစေ့ကလေးကို မြှုပ်နှံထားတယ်ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချင် တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။

တချို့နေရာတွေမှာ ကျွန်မတို့က ကျွန်မတို့ အကြိုက်နဲ့ မတွေ့တဲ့လူတွေ နေရာတွေ အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ

ကြိုက်နှစ်သက် လက်ခံဖို့ ခက်ခဲတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဘဝမှာ မနှစ်သက်တဲ့ အရာတွေ အပေါ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်တာက အပြောင်းအလဲကို ဖန်တီးဖို့ ကြိုးစား အား ထုတ်ရာမှာ လောင်စာဆီဖြည့်တဲ့ နည်းလမ်းမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ ရှိရင်းစွဲ သဘာဝဖြစ်လို့ မှားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးဖို့ လုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုနည်းနဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်တာက စွဲငြိသွား မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်း စတင်ရာမှာ အကောင်းဘက်က မြင်ရမယ့် အရည်အချင်းနဲ့ အဆက်ပြတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ကျွန်မတို့ တကယ် လိုအပ်တာက ဘဝထဲက ရှိရှိသမျှ အရာတွေကို နက်နက်နဲနဲ မြင်တတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတိုက်တွန်းဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သဘာဝအတိုင်း ရှိတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အချက်ကို တွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို စူးစမ်း လေ့လာခြင်းရဲ့ အချက်အချာကတော့ ခြွင်းချက်မရှိတဲ့ လက်ခံမှုကို ကျင့်သုံးဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ထိတ်လန့်စရာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့ မနှစ်သက်တာတွေကို မပြောင်းလဲရဘူးလို့ ပြောသလို ခံစားရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို တွေးကြည့်တဲ့အခါမှာ ကျွန်မတို့က ဘဝရဲ့ အပေါ်ယံအလွှာမှာပဲ လည်ပတ်နေသေးတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ပြည့်ပြည့်ဝဝ လက်ခံယူနိုင်ခြင်းရဲ့ အလှတရားနဲ့ နွေးထွေး

မူကို ခံစားရဖို့ကတော့ ကျွန်မတို့ ဘဝတွေရဲ့ အပြင်ဘက် က သရုပ်သကန်တွေရဲ့ အောက်မှာရှိတဲ့ အလွှာအတွင်းကို နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်စူးစမ်းဖို့ လိုလိုလားလား ရှိဖို့ပါပဲ။

အဲဒီ နက်ရှိုင်းတဲ့ နေရာကနေ သန့်စင်သော အလှ ဖြစ်တဲ့ ရှင်သန်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကို တွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။ အရာရာ အားလုံးတို့ဟာ သူတို့အချိန်နဲ့သူတို့ ပြောင်းလဲနေ တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ အတင်း အကျပ် ပြုလုပ်စေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

ကျွန်မတို့ရဲ့ တက်ကြွနိုးကြားနေပြီး ပန်းတိုင်ကို ဇောင်းပေးတဲ့ ခေတ်အခြေအနေမှာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို အယုံ အကြည် ကင်းမဲ့ပြီး ဘဝရဲ့ အပေါ်ယံ အလွှာဖြစ်တဲ့ အလုပ် တွေ အပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ဖို့ကိုပဲ တတ်ကျွမ်းကြပါတော့ တယ်။ ဒီလို သဘောသက်ရောက်မှုက အရာရာရဲ့ အတွင်း မှာ ရှိတဲ့ စင်ကြယ်သန့်စင်ခြင်းကို မမြင်နိုင်အောင် တိမ် သလွှာတွေ ဖုံးသွားပါတယ်။ ဒါကို မြင်နိုင်ဖို့ ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာက ခဏလောက် ရပ်နားလိုက်ပြီး ကြိုတင်မှန်းဆထားတာတွေနဲ့ အစီအစဉ်တွေကို လွှတ်ထား လိုက်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိတို့ နှလုံးသား အလယ် တည့်တည့်မှာ အနည်ထိုင်တဲ့အထိ ငြိမ်သက်စွာ နေလိုက်ပါ။ သတိရှိနေရမှာက ဒီနေရာတစ်ခုတည်းကပဲ အစစ်အမှန်ကို ကျွန်မတို့ မြင်နိုင်မယ် ဆိုတာကိုပါပဲ။

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ ဇွန် ၂၀၀၈

အရေးတယူရှိခြင်းနဲ့ ယုယကြင်နာခြင်း

လောကကြီးထဲမှာ လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြရတဲ့အခါ နှလုံးသားနဲ့ ခံစားတတ်ကြသူများဖြစ်တဲ့အတွက် အလိုအပ်ဆုံးအရာ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အရေးတယူ ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ယုယကြင်နာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ထိခိုက်ခံစားရတဲ့အခါ တစ်ခါတလေမှာတော့ “ငါကလည်း ဂရုစိုက်ပါဘူး” လို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြောမိတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကို အရေးမစိုက်ပမာမခန့် လုပ်သူများ၊ ကျွန်မတို့ကို အနိုင်ရဖို့ ဆုတွေနဲ့ လွဲသွားတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ ခံယူရတဲ့ အမနာပ စကားတွေ၊ ဆိုးရွားယုတ်မာတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ အကြင်နာမဲ့စွာ ပြောကြတဲ့ ရက်စက်တဲ့ စကားတွေ စတဲ့ အဖြစ်တွေကို တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့အခါတွေမှာ ဖြစ်ပါ့မယ်။

တစ်ခါတလေမှာတော့ မာနတွေကြောင့် တစ်ဖက် သားကို မထိလေးစား ဆက်ဆံတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့် သမီး အရွယ်က ငါ သူဌေးကတော်ဆိုတဲ့ မာနနဲ့ အရေး မစိုက်သလို အဖက်မတန်သလို ပမာမခန့် လုပ်တာကို ခံရ ပူးပါတယ်။ အမေအရွယ်ဆိုတာကို မစာနာနိုင်လို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက်တော့ ခံစားလိုက်ရပေမဲ့ သူ့မှာ အလကားသက်သက် အကုသိုလ် ဖြစ်နေရတယ်။ သူ့ဆီက အကုသိုလ်တွေ ဆင့်ပွားယူသလို မဖြစ်စေရဘူးလို့ ခံယူပြီး မရိုင်းပျစေရဘဲ ကိုယ်ကပဲ အလျှော့ပေးပြီး ကောင်းစွာ ဆက် ဆံလိုက်ပါတယ်။

အရေးမစိုက် အလေးမထားခြင်းက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှင်သန်ခြင်း လျှော့နည်းလာအောင် ပြုလုပ်နေ ခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာတော့ အရေးမထားဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ မိမိတို့က မသိဘဲနဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဖြတ် တောက် လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စူးစမ်းလေ့လာချင်စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်း မရှိသလို ဝမ်းနည်းခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။ စိတ်ဆိုးခြင်းလည်း မရှိတဲ့အပြင် တခြားသူကို ချစ်ဖို့နဲ့ တခြားသူတွေရဲ့ အချစ်ကိုလည်း ရယူလိုစိတ်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။

အရေးထား လေးစားကြင်နာတဲ့ စိတ်ရှိမှသာ လူလူ ချင်း ချစ်ခင်စွာ ဆက်ဆံနိုင်မှာ ဖြစ်သလို ခွေးလေးတွေ ကြောင်လေးတွေကစ ချစ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မာန်တွေ

ဖယ်ရှားပြီး နူးညံ့တဲ့ နှလုံးသားကို မွေးမြူထားနိုင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။

ထိုခိုက်ခံစားမရမှုကို ဖြတ်သန်း ကျော်လွှားသွားနိုင်တဲ့ နည်းကတော့ အနီးကပ် ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပြီးသူကို ခံစားကြည့်လိုက်ပါ။ သန့်စင်သွားအောင် မျက်ရည်တွေနဲ့ ဆေးကြောပစ်လိုက်ပါ။ အရေးမထား ဂရုမစိုက်ခြင်းကနေပြီး တကယ် အလေးမထားတတ်ခြင်းဆီကို ဦးတည်သွားပါတော့မယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာ ဘဝမှာ ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ နေထိုင်တယ်လို့ ဆိုလို့မရတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အားလုံးအပေါ်မှာ အရေးထား လေးစားလိုက်ပါ။ ခံစားပါ။ ငိုပါ။ ပြီးတော့ ကုစားလိုက်ပါ။ ဒါမှသာ လောကကြီးထဲမှာ ရှင်သန် လှုပ်ရှားနိုင်မှာပါ။ ဒါမှသာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ချစ်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ နောက်တစ်မျိုး လိုအပ်တာက ချစ်ခင်ကြင်နာယုယမှုပါပဲ။ ယုယကြင်နာခြင်းဆိုတာ ချစ်ခင်ကြင်နာစိတ်နဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိတွေ့ကြပါတယ်။ ဘဝရဲ့ သာယာချမ်းမြေ့မှုအတွက် ကြင်နာမှုကို ပြသတဲ့ အထိအတွေ့ လိုပါတယ်။ အပေါ်ယံ ထိတွေ့နှုတ်ဆက်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ ပီတိလှိုင်းက အတွင်းစိတ်အထိ ရောက်ရှိသွားတာ အသေအချာပါပဲ။

ကျွန်မတို့အားလုံး ကြင်နာယုယမှုတွေ တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ပြောတာ

က “ငါ့ရဲ့ အရေပြားတွေက သေသွားပြီ” တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သူဟာ ကလေးဘဝတုန်းက ဘယ်သူ့ရဲ့ အကြင်နာ အယုယကိုမှ မခံစားခဲ့ရလို့ပါပဲ။

ချစ်ခင်ယုယမူဆိုတာ နူးညံ့တဲ့ အထိအတွေ့များ၊ နွေးထွေးစွာ ဖက်ပြီး နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ အသာအယာ ပွေ့ဖက် ထားခြင်း၊ ရိုးသားသန့်စင်တဲ့ အနမ်းလေးများ ပါဝင်ပါတယ်။ ကြင်နာယုယမူကို ကိုယ်ခန္ဓာကို ချမ်းမြေ့စေပါတယ်။ စိတ် ဓာတ်တွေ မြင့်တက်လာစေပါတယ်။ အရာရာအပေါ်မှာ ထားတဲ့ ခံစားမှုတွေ သဘောထားတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲ စေပါတယ်။

မွေးခါစ ကလေးတွေဖြစ်ပါစေ။ ယုယပိုက်ထွေးပြီး ချောမြူလိုက်ရင် ပြုံးလာကြပါတယ်။ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ မိခင်က လက်ကိုဆွဲပြီး ကျောင်းကို လိုက်ပို့တဲ့အခါ၊ ပြန်လာ ရင် ပြေးဖက်ပြီး နှုတ်ဆက်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ကြရပါတယ်။ ကြီးပြင်းလာတော့လည်း အသက်အရွယ်အလိုက် ကြင်နာ ယုယ မူတွေကို ပြသရမှာပါပဲ။ ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းတွေ မွေးနေ့တွေမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖက်ပြီး နမ်းကြ ရင်း ဆုတောင်းပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့ အမြင်မှာ ဆန်းနေ မလား မသိပေမဲ့ ကျွန်မတို့အတွက်ကတော့ သူတို့ဆီကရတဲ့ အကြင်နာလေးတွေက အားဆေးတွေပါပဲ။ ချက်ချင်းပဲ နုပျို လန်းဆန်း သွားကြရပါတယ်။ အဘွားကြီးတွေ တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် ဖေးမတွဲခေါ်ကြရင် “နင့် လက်ကလေးနဲ့

တွဲခေါ်လိုက်တာ ငါ့မှာ အားတွေကို ရှိသွားတာပဲ” လို့ ပြော
လေ့ရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း ရှိပါတယ်။ ခွေးလေး ကြောင်လေးတွေ
လည်း သူတို့ ခေါင်းကလေးတွေပုတ်၊ ကျောကလေးသပ်ပြီး
ယုယုယယ လုပ်လိုက်ရင် မျက်လုံးလေးတွေ ဝင်းလက် လာ
ကြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခွေးတွေ ကြောင်တွေကို “သားတို့
သမီးတို့” လို့ လူတွေ ခေါ်သလို ခေါ်ပြီး ယုယုမူ ပြပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ မြတ်နိုးသူတွေ၊ ချစ်ခင်သူတွေသာ ကြင်
နာယုယမူတွေ လိုအပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့လည်း
လိုအပ်တာပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊
သားသမီးတွေ၊ ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေလည်း
ကြင်နာယုယမူတွေ လိုအပ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီစာအုပ်
ဖတ်ရှုတာကို ရပ်နားလိုက်ပြီး အခုပဲ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို
ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းဆိုတဲ့ ဆေးတစ်ခွက်လောက် တိုက်ကျွေး
လိုက်စေလိုပါတယ်။

They in vented hugs to let people know you
love them without saying anything.

(Bill Keane)

‘ပွေ့ဖက်ခြင်းတွေကို တီထွင်ခဲ့တာက သင်က သူတို့
ကို ချစ်တာကို စကားလုံးတွေနဲ့ မပြောဘဲ သိစေချင်လို့ပဲ
ဖြစ်တယ်”

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ မေ ၂၀၀၈



အဓိပတိလမ်းမှာ မိုးတွေမရွာပေမယ့်

ဆရာလူထုစိန်ဝင်းရဲ့ 'ကံ့ကော်ရိပ်မှာ ချွေးသိပ်ခိုနား တီးတိုးစကားမဆိုနိုင်ပြီ' ကို ဖတ်ပြီး ဆရာနည်းတူ နာဂစ် မုန်တိုင်းဒဏ်ကြောင့် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်နယ်မြေအတွင်းက သစ်ပင်ကြီးတွေ ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့် အမြစ်က ကျွတ် ထွက်ပြီး လဲပြိုကုန်တာကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတဲ့အတွက် ရင်ထဲက ခံစားရတာတွေ ရေးပြချင်စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်နယ်မြေကို ကျောင်းသူကျောင်း သားတွေက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဘဝ မှာမှ ရောက်ကြရပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဒုတိယ ကမ္ဘာ စစ်ကြီးပြီးလို့ တက္ကသိုလ်တွေ ပြန်ဖွင့်ကတည်းက တက္ကသိုလ်

နယ်မြေကို အကျွမ်းတဝင် ရှိခဲ့သူပါ။ စစ်ကြီးပြီးခါစက တက္ကသိုလ်က ဆရာ ဆရာမတွေက ပြည်လမ်းပေါ်က ပြည်ကျောင်းဆောင်နဲ့ တကောင်းကျောင်းဆောင်တွေမှာ ခဏနေကြရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဒေါ်လေးဖြစ်သူ ဒေါ်တင်စောမူ နေထိုင်ရာ တကောင်းကျောင်းဆောင်ထဲကို ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ သစ်ပင် အကြီးကြီးတွေ အမျိုးစုံ ရှိတဲ့အတွက် သိပ်သာယာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဦးကြီး မြန်မာစာ ပါမောက္ခ ဦးဖေမောင်နဲ့ ဒေါ်ကြီး ဒေါ်ခင်မြမူတို့ နေထိုင်ရာ တကောင်း ကျောင်းဆောင်ထိပ်က အဆောင်မှူး အိမ်လေးကိုလည်း မကြာခဏ ရောက်ပါတယ်။ အခုထိ အဲဒီ တစ်ထပ်တိုက်ကလေး ရှိပါသေးတယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ ဘထွေးလေး ဒေါက်တာ ထင်အောင်က အဲဒီအချိန်က ပါမောက္ခချုပ် ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့ နေတဲ့ အင်းလျားလမ်းနဲ့ အင်းဝဆောင်လမ်းထိပ်က အိမ်နီကြီးကိုလည်း အပတ်တိုင်း ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘထွေးလေးရဲ့ အိမ်နဲ့ လမ်းသာ ခြားတဲ့ အင်းလျားဆောင်ကို ဒေါ်လေးက အဆောင်နည်းပြအဖြစ် ပြောင်းလာတဲ့ အတွက် အမြဲမပြတ် ရောက်နေပါတယ်။ ဦးကြီး ဖေမောင်တို့ကလည်း ပုဂံလမ်းက အိမ်ကို ပြောင်းလာပြန်တဲ့အတွက် ကျွန်မ အသက် ၁၀ နှစ်လောက်ကနေ တက္ကသိုလ် ရောက်တဲ့ အထိ တက္ကသိုလ်နယ်မြေမှာ ခြေရာအနံ့ ချခဲ့တာ ပြန်တွေးကြည့်ရင် လွမ်းမောစရာ ဖြစ်ရပါတယ်။

တက္ကသိုလ် နယ်မြေထဲမှာ သစ်ပင်တွေ အမျိုးအမည် အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကံ့ကော်ပင်တွေက အများဆုံးပါပဲ။ ပုဂံလမ်းကို လျှောက်သွားရင်လည်း သစ်ပင်ရိပ်တွေကြောင့် အေးမြနေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တက္ကသိုလ် ရောက်တဲ့ခေတ်က အဓိပတိလမ်းမကြီးက ဝင်လာရင် ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ ဂျပ်ဆင်လို့ခေါ်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဌာနတွေ၊ စာသင်ခန်းတွေ ရှိပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ များလွန်းတဲ့အတွက် နွေဦးပေါက်မှာ ကြွေကျတဲ့ ရွက်ကြွေတောမှာ မဆုံးနိုင်အောင် လျှောက်ကြရတာ ပျော်စရာလိုလို လွမ်းစရာလိုလိုပါပဲ။ အဓိပတိလမ်းရဲ့ ညာဘက်မှာတော့ သိပ္ပံဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဌာနတွေနဲ့ စာသင်ခန်းတွေ ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာဌာနက အဲဒီဘက်မှာရှိတဲ့အတွက် အတန်းတွေကို အဲဒီဘက်မှာ တက်ရပါတယ်။ သစ်ပုတ်ပင်ကြီးက သိပ္ပံ အဆောက်အအုံထိပ်မှာ ရှိပါတယ်။ အတန်းမတက်ခင် သစ်ပုတ်ပင်ကြီးအောက်မှာ သွားပြီးထိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

ကျွန်မဘွဲ့ရလို့ နည်းပြလုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ကြို့ကုန်းက စက်မှုတက္ကသိုလ် (RIT) မှာ တာဝန်ကျတဲ့အတွက် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှာ ဆရာမအဖြစ် မနေခဲ့ရပါဘူး။ စွယ်တော်ပင်တွေ ပေါ်တဲ့ နယ်မြေမှာ ၁၂ နှစ် ကြာခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြောင်းတဲ့နေရာက တက္ကသိုလ် စာပေးစာယူသင်တန်းဌာနပါ။ ပါမောက္ခချုပ်(ငြိမ်း) ဆရာကြီး ဒေါက်တာ မောင်မောင်ခ ဦးစီးတဲ့ ဌာနဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးက သစ်ပင်တွေ

ကို သိပ်ချစ်တတ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှာ ပါမောက္ခ ချုပ် ဖြစ်ခဲ့ရစဉ်က သစ်ပင်တွေ အများကြီး စိုက်ပါတယ်။ တက္ကသိုလ် စာပေးစာယူ သင်တန်းဌာန ဖွင့်ဖို့ သထုံလမ်းက တက္ကသိုလ် ရေကူးကန်နဲ့ တက္ကသိုလ် ဘောလုံးကွင်းနားက မြေကို ရပါတယ်။ ဆရာကြီးက အဆောက်အအုံ ဆောက်ဖို့ စီစဉ်ရာမှာ သစ်ပင် အကြီးကြီးတွေ ခုတ်မပစ်ရအောင် စီမံ ခဲ့ပါတယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ခုတ်ရမှာကို သိပ်နုမြောပါတယ်။ အဆောက်အအုံအသစ် ဆောက်ကြတဲ့အခါ များသောအား ဖြင့် ကွင်းပြင် သစ်ပင်မရှိတဲ့ နေရာမှာ ဖြစ်ကြတဲ့အတွက် သစ်ပင်တွေ စိုက်ကြရပါတယ်။ ဆရာကြီးကတော့ သစ်ပင် တွေကို ကယ်တင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ အရိပ်အာဝါသနဲ့ သာသာယာယာ နေခဲ့ကြရပါတယ်။ ချိုးကူသံ၊ ဥဩတွန်သံ တွေ ကြားကြရပါတယ်။ ကျွန်မလည်း တက္ကသိုလ် ဝန်းကျင် ထဲမှာ ပြန်လည် ကျက်စားခဲ့ရလို့ ကြည်နူးခဲ့ပါတယ်။ အငြိမ်း စားယူတဲ့အထိ ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ကလည်း တက္ကသိုလ် နယ်မြေထဲမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သစ်ရိပ် ဝါးရိပ်တွေနဲ့ မကင်းခဲ့ပါဘူး။

ဧပြီလဆန်းမှာ ကျွန်မ ချော်လဲကျလို့ ဘယ်ဘက် ဒူးခေါင်း အက်သွားပြီး ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်အရိုး လည်း အက်သွားတဲ့အတွက် ကျောက်ပတ်တီးနဲ့ အိပ်ရာပေါ် ရောက်သွားပါတယ်။ နာဂစ်မုန်တိုင်း မကျခင် နှစ်ရက်အလို

မှာ ကျောက်ပတ်တီးတွေ ဖြေပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ အရိုးတွေ ဆက်သွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာက မလှုပ်ရှားပါနဲ့ ဦး၊ အိမ်ပေါ်မှာပဲနေပါလို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

နာဂစ်ဝင်တဲ့နေ့နဲ့ ညမှာတော့ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ သရက်ကိုင်း ကျိုးရုံပါပဲ၊ ခေါင်မိုးတွေတော့ ပေါက်လို့ ရေတွေ ယိုပါတယ်။ သံလွင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြား၊ အင်းလျားလမ်း၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းတွေမှာ သစ်ပင်ကြီးတွေ အမြစ်က လန်ပြီး လဲကုန်လို့ လမ်းတွေ ပိတ်ကုန်ပါတယ်။ ကားတစ်စီး သွားသာရုံ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သစ်ကိုင်းတွေ ခုတ်ကြရပါတယ်။ သမီးကြီးက သူ မြင်လာသမျှကို “အင်းလျားလမ်းက သစ်တောအုပ်ကြီးလိုပဲ၊ သစ်ပင်ကြီးတွေ အောက်က မောင်းသွားလိုက်၊ ကွေ့မောင်းသွားလိုက်နဲ့ ဘယ်နေရာ ရောက်နေမှန်း မမှတ်မိတော့ဘူး။ နောက်တော့မှ ဒါ စာပေးစာယူဌာနနားမှာပါလားလို့ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်” လို့ ပြောပြပါတယ်။ ထူးဆန်းတာက သစ်ပင်တွေက အိမ်တွေ ဘက်မလဲဘဲ လမ်းတွေဘက်ကိုပဲ လဲကျကြပါတယ်။ နတ်တွေက စောင့်ရှောက်ကြတယ် ထင်ပါရဲ့လို့ ပြောကြရပါတယ်။ သစ်ပင်ကြီးတွေက ရုက္ခစိုးတွေ နေရာပျောက်ကုန်လို့ ဘယ်မှာသွားနေကြရသလဲ မသိဘူး။ သနားပါတယ်လို့ ကလေးတွေက ပြောနေကြပါတယ်။

မေလ ၇ ရက်နေ့မှာတော့ သမီးက “အမေ့ကို ကားတစ်ပတ်လိုက်ပြမယ်” ဆိုပြီး ကားပေါ်တင်ခေါ်သွားပါတယ်။

သစ်ပင်တွေ မရှိတော့လို့ ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်နေတဲ့ မြင်ကွင်းတွေကို ကြည့်ရင်း အင်းလျားလမ်းပေါ်ကနေ တက္ကသိုလ်နယ်မြေထဲ ကြည့်လိုက်တော့ မီးလောင်ပြင်လိုလို၊ စစ်ဖြစ်ထားသလို သစ်ပင်တွေ အလဲလဲ အပြုံပြုံနဲ့ပါပဲ။ ဆရာတွေနေတဲ့ အိမ်တွေလည်း ခေါင်မိုးတွေ မရှိသလောက် ပါပဲ။ ရှေးက အုတ်ကျွတ်မိုးတွေဆိုတော့ လေနဲ့ပါသွားပါပြီ။ ဘထွေးလေးနေခဲ့တဲ့ အိမ်ကြီးကလည်း ခေါင်မိုးတွေ လန်၊ သစ်ပင်တွေ လဲနေတော့ လူမနေတဲ့ အိမ်ကြီးနဲ့ တူနေပါတယ်။ သစ်ပုတ်ပင်ကြီးတော့ မလဲဘဲ အဝေးကနေ ထီးတည်းကြီး မြင်နေရပါတယ်။ “ဪ ဘကြီးထွေး၊ အဒေါ်တွေလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိကြတော့ဘူး။ သူတို့ အငြိမ်းစား ယူတဲ့အထိ နေခဲ့ကြတဲ့ တက္ကသိုလ် ဝင်းကြီးထဲက သစ်ပင်တွေလည်း မရှိကြတော့ဘူး” လို့ တွေးပြီး ဝမ်းနည်းမိပါတယ်။ ကျွန်မ သတိအရဆုံးကတော့ တက္ကသိုလ်ကို တစ်သက်လုံး ချစ်ခင်ခဲ့လို့ အငြိမ်းစားယူတော့ နေတဲ့ အိမ်ကိုတောင် တက္ကသိုလ်နဲ့ အနီးဆုံး နေရာမှာ နေသွားတဲ့ ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်ကို ဖြစ်ပါတယ်။ အခုနေများ ဆရာကြီးရှိခဲ့လို့ ဒီအဖြစ်ကို သွားပြီးပြောပြရင် “ဟောဗျာ၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေဗျာ” လို့ ပြောမယ်ထင်ပါစေ။ ဆရာကြီးရဲ့ ဇာတိမြို့ဖြစ်တဲ့ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့ ပျက်စီးကုန်တာကိုများသိရင် ဆရာကြီး ဘယ်လောက်များ စိတ်ထိခိုက်ရှာမလဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာကြီးက လောကဓံ အမျိုးမျိုးကို

ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက် တရားသဘော
နဲ့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာတော့ “အဓိပတိလမ်းမှာ မိုးတွေ
ရွာ” ဆိုတဲ့ လွမ်းမောစရာ သီချင်းလေးကို သတိရနေမိပါ
တယ်။ အခုတော့ အဓိပတိလမ်းမှာ မိုးတွေမရွာဘဲ လေတွေ
တိုက်သွားတဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းစရာ မြင်ကွင်းတွေနဲ့ ကြုံရ
ပါတော့တယ်။

ဖြစ်လျှင် ပျက်ရ သင်္ခါရ မုချ မမြဲပါတကား။

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၀၈



ကော်ပီနွေးနွေးလေး...

When it hurts to look back, and you're scared to look ahead, you can look beside you, and your best friend will be there.

(unknown)

“သင် နောက်ကို လှည့်ကြည့်လို့ နာကျင်ခံစားရမယ် ဆိုရင် ပြီးတော့ ရှေ့ကို မျှော်ကြည့်ဖို့ စိုးရွံ့နေမယ်ဆိုရင် သင့် ဘေးနားကိုကြည့်လိုက်ပါ။ သင့် အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်း ရှိနေပါလိမ့်မယ်”

ရှေးဦးစွာ E-mail ထဲက ဖတ်ရတဲ့ အကြောင်းအရာ လေး တစ်ခုကို မျှဝေပေးပါရစေ။ ပါမောက္ခကြီး တစ်ယောက်

ရန်အောင်စာပေ-၂

က သူ့စားပွဲပေါ်မှာ ပစ္စည်းတချို့ကို ချထားပါတယ်။ အတန်းစတာနဲ့ ဘာမှ မပြောသေးဘဲ သူ့ရှေ့မှာ ချထားတဲ့ ပုလင်းကြီးထဲကို ဂေါက်သီး ဘောလုံးတွေနဲ့ ဖြည့်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးမှ ကျောင်းသားတွေကို ပုလင်း ပြည့်ပြီလားလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေက ပြည့်နေပြီလို့ ဖြေကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပါမောက္ခကြီးက ကျောက်စရစ်ခဲတွေ ထည့်ထားတဲ့ဘူးကို ကောက်ကိုင်ပြီး ပုလင်းထဲကို ကျောက်စရစ်ခဲတွေ ထည့်ပြန်ပါတယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေက ဂေါက်သီးလုံးတွေကြားက လွတ်နေတဲ့ နေရာလေးတွေထဲကို ဝင်သွားပါတယ်။ ပုလင်းပြည့်နေပြီလားလို့ မေးပြန်တဲ့အခါ ကျောင်းသားတွေက ပြည့်နေကြောင်း ဖြေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ပါမောက္ခကြီးက ပုလင်းထဲကို သဲတွေ ထည့်ပြန်ပါတယ်။ သဲတွေကလည်း ပုလင်းထဲက နေရာ လွတ်တွေထဲကို ကျသွားပြန်ပါတယ်။ ပုလင်းပြည့်ပြီလားလို့ မေးပြန်ပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေကလည်း ပြည့်နေကြောင်း ညီညီညာညာ ဖြေကြပါတယ်။

ပြီးတဲ့အခါမှာ ပါမောက္ခကြီးက ကော်ဖီ ၂ခွက် ဖျော်ပြီး ပုလင်းထဲကို ထည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သဲတွေကြားထဲကို ကော်ဖီတွေ ဝင်သွားပြီး ပြည့်သွားပြန်ပါတယ်။ ဒါကို မြင်တဲ့ ကျောင်းသားတွေ ရယ်ကြပါတော့တယ်။ ပါမောက္ခကြီးက “ဒီပုလင်းကို မင်းတို့ရဲ့ဘဝလို သဘောထား ကြည့်စေချင်တယ်။ ဂေါက်သီးလုံးတွေက မိသားစု၊ သားသမီး၊

ကျန်းမာရေး၊ သူငယ်ချင်းကောင်းတို့၊ တန်ဖိုးထားရဆုံးအရာ စတဲ့ အရေးကြီးတဲ့အရာတွေပေါ့ကွာ။ တခြား ဘာမှ မရှိ တော့ဘဲ သူတို့ချည်း ကျန်ခဲ့ရင်တောင် ဘဝကို ပြည့်စုံစေမယ့် အရာတွေပေါ့။ ကျောက်စရစ်တွေကတော့ တခြား အရေး ပါတဲ့ အလုပ်တို့၊ အိမ်တို့၊ ကားတို့ပေါ့။ သဲတွေကတော့ သေးသေးမွှားမွှားအရာတွေ အားလုံးပေါ့။ သဲတွေကိုသာ အရင်ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကျောက်စရစ်ခဲတို့၊ ဂေါက် သီးလုံးတွေအတွက် နေရာရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ မင်းတို့ရဲ့ အချိန်တွေ၊ လုပ် အားတွေကို သေးသေးမွှားမွှား ကိစ္စတွေအတွက်ပဲ အကုန် သုံးပစ်ခဲ့ရင် တကယ် အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေအတွက် ဘယ် မှာ ကျန်တော့မှာလဲ။ အဓိကကျတဲ့ အရာတွေကို အလေး ထားပါ။ သားသမီး ရှိလာရင် သူတို့နဲ့ အချိန်ပေးပြီး ကစား ပါ။ ကျန်းမာရေးလည်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ ကိုယ့် ခင်ပွန်း၊ ဇနီးနဲ့လည်း ညစာအတူထွက်စားတာမျိုး လုပ်ပါ။ ကိုယ် နှစ်သက်တဲ့ အားကစားတို့ ဝါသနာပါရာတို့ကိုလည်း ပြု လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်အရာက ဘယ်လောက် အရေး ကြီးသလဲဆိုတာ အလေးထားပါ။ ကျန်တာတွေကတော့ သဲတွေပါပဲကွာ”

အဲဒီအချိန်မှာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က လက်ကို ထောင်ပြီး “ကော်ဖီက ဘာကို ကိုယ်စားပြုတာလဲ” လို့ မေး လိုက်ပါတယ်။ ပါမောက္ခကြီးက ပြုံးလိုက်ပြီး “အဲဒီလို

မေးတဲ့အတွက် ဆရာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဘာကို ပြောချင်လဲ ဆိုတော့ မင်းတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်စရာတွေ ပြည့်နေပါစေ။ သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်နဲ့ အေးအေး ဆေးဆေးထိုင်ပြီး ကော်ဖီနှစ်ခွက် သောက်ဖို့အတွက် အချိန် လေးတွေ အမြဲ ရှိသေးတယ်ဆိုတာပါပဲ” လို့ ပြောလိုက်ပါ တယ်။

အချိန် မရှိဘူး၊ မရှိဘူးနဲ့ အချိန်တွေကလည်း အကုန် မြန်လိုက်တာ ဘာမှတောင် မလုပ်လိုက်ရဘူးလို့ လူတော် တော်များများက ညည်းညူတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်ခင် တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်း စတဲ့ သူတွေနဲ့ စကား စမြည် ပြောဖို့၊ အတွေ့အကြုံတွေ ဖလှယ်ဖို့ အချိန်လေးတွေ ပေးသင့်ပါတယ်။ ကော်ဖီလေး အတူတူ သောက်ဖို့လောက် တော့ အချိန်လေးတွေ ဖယ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နွေရာသီတုန်းက ကျွန်မ ချော်လဲလို့ ဘယ်ဘက်ခူး နဲ့ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ် အရိုး အက်သွားတဲ့အတွက် ကျောက်ပတ်တီးစည်းပြီး အိပ်ရာပေါ်မှာ နေလိုက်ရပါတယ်။ ကြာသပတေး စကားဝိုင်းကို မသွားနိုင်တော့တဲ့အတွက် “ဒါဆို စကားဝိုင်းက အန်တီအိမ်ကို ရွှေ့ရတော့မယ်။ အန်တီ က ကော်ဖီတိုက်ပေါ့” လို့ ပြောပြီး သူတို့က မုန့်တွေနဲ့ ရောက်လာကြပါတယ်။ ဒါဟာလည်း စာပေမိတ်ဆွေတို့ရဲ့ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ ခင်မင်မှုကို ပြသတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်စရာတွေနဲ့ အချိန်တွေ ပြည့်နေပေမဲ့

ဒီလို အချိန်လေးတွေကတော့ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်တာ ပါပဲ။

သီရိရိပ်သာ ကွန်ဒိုက ၇ ထပ်မှာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း ဆီကို သွားလည်တဲ့အခါ သူ့အခန်းမှာ ကော်ဖီဖျော်မတိုက် ဘဲ အောက်ဆုံးထပ်က Ocean Shopping Center ထဲက Seasons ဆိုင်မှာ Lipton tes bag နဲ့ ဖျော်တဲ့ လက်ဖက် ရည်နဲ့ မုန့်နဲ့ ဧည့်ခံတတ်ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲလေး လည်း ဖြစ်ပြီး အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းနဲ့ လက်ဖက်ရည် သောက်ရင်း စကားပြောရတာ ကြည်နူးစရာပါ။ Shopping Center ထဲမှာ လျှောက်ပြီး ငေးနိုင်ပါသေးတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ရင် သူနဲ့ ကျွန်မ စရိုက်အမှုအကျင့်တွေ တော့ မတူကြပါဘူး။ သူက စကားကို အလျှင်မပြတ် ပြော နိုင်သူပါ။ အစားကိုလည်း တစွတ်စွတ် စားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မက စကားနည်းပြီး အစားကိုလည်း သူ့အချိန်နဲ့သူ သင့်တင့်ရုံ နည်းနည်းပဲ စားတတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ကျွေးတာ တစ်ထိုင်တည်း အစုံ မစားနိုင်ရကောင်းလားလို့ အအော်ခံရပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ကျွန်မ စာဖတ် ဝါသနာပါတာ၊ တရားနာတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိတာ၊ သီချင်း အေးအေးလေးတွေ နားထောင်တတ်တာ တူညီပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ မေတ္တာနဲ့ စေတနာ ထုထည်ပမာဏ ကြီးမားကြလို့ အသက် ၇၀ ကျော် အရွယ်တွေအထိ ချစ်ခင် တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်နေကြတာ ထင်ပါတယ်။ သူငယ်

ချင်းဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ပေးတဲ့သူ၊ မိမိရဲ့ အနာဂတ်ကို ယုံကြည်ပေးတဲ့သူ၊ ပြီးတော့ မိမိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံတတ်သူပဲ မဟုတ်ပါလား။

ထူးထူးခြားခြား သူငယ်ချင်းအပေါ်မှာ အရိုးသားဆုံး မေတ္တာထားပြီး သူမတူအောင် သစ္စာရှိတဲ့သူ တစ်ယောက်ကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ သားရဟန်း အရှင်ဆန္ဒာဓိက ရေနံချောင်းမှာ ကျောင်းနေစဉ်က သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရိုးသားတဲ့ ကျောင်းဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူပျိုကြီးဘဝနဲ့ မိဘကို လုပ်ကျွေးပြုစုခဲ့ပါတယ်။ ဖခင်ကြီး ကွယ်လွန်ပြီးနောက် မိခင်နဲ့အတူ တစ်ကိုယ်တည်း အေးအေးနေပြီး ကျောင်းဆရာဘဝမှာပဲ ဘဝကို နှစ်မြုပ်ပြီး နေခဲ့ပါတယ်။

အခုအခါမှာ သားရဟန်းက ရေနံချောင်းက ငယ်စဉ်က နေခဲ့တဲ့ အထက(၁) ကျောင်းထဲမှာ ရွှေပါရမီ နှစ်ထပ်ကျောင်းဆောင် ဆောက်ပြီး ကျေးဇူးတုံ့ပြန်နေပါတယ်။ ခေတ်ပုံစံနဲ့ အိမ်သာတွေ ပူးတွဲပါဝင်မယ့် ကျောင်းဆောင်က သိန်း ၁၀၀၀ နဲ့ ၂၀၀၀ ကြားမှာ ကုန်ကျမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်း အရှင်ဆန္ဒာဓိကရဲ့ ကျောင်းဆောင် ဆောက်လုပ်ရာမှာ ကြီးကြပ်ကူညီနေသူက ဆရာကိုကျော်လွင် ဖြစ်ပါတယ်။

မကုန်တန်တာကို မကုန်ရအောင်၊ အလေအလွင့် မရှိရအောင် သစ္စာရှိရှိနဲ့ ကူညီနေပုံက အံ့ဩချီးကျူးဖွယ်ကောင်းလှပါတယ်။ ညနေ ကျောင်းဆင်းပြီဆိုရင် ကျောင်း

ဆောင်ဆောက်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရွှေပေါ်စာက သတ်သတ်၊ လွှစာမှုန့်တွေက သတ်သတ် လိုက်စုပါတယ်။ သစ်တိုသစ်စ ဆိုရင် အလဟဿ မဖြစ်ရအောင် တစ်လက်မ သစ်သားတုံး ကအစ လိုက်ကောက်ပါတယ်။ သံတိုသံစလေးတွေကိုလည်း တစ်ခုမကျန် လိုက်ကောက်ပါတယ်။

ပြီးတော့ လာဝယ်တဲ့သူတွေကို ရောင်းချပြီး ရသမျှ ကို ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းထဲကို ပြန်ထည့်ပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ တော်တော်ဝင် ခွေရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တခြား သူတွေက ဆရာရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်နဲ့ဆိုရင် ကြည့်လို့ မကောင်းပါဘူး၊ မလုပ်ပါနဲ့လို့ တားကြပေမဲ့ သူငယ်ချင်း အပေါ်မှာ သစ္စာရှိရှိ ကူညီချင်သူဖြစ်တဲ့အတွက် နေ့စဉ် ပြုမြဲ ပြုနေဆဲပါပဲ။ ဦးပဋ္ဌင်းရဲ့ ကျောင်းဆောင်ကတော့ လျာထား ချက်ထက်ကို သက်သာတော့မှာလို့ ပြောကြရပါတယ်။

သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်ရှိတာ ဘဝမှာ အတော်ပဲ အားရှိရုံမကပါဘူး။ ဝမ်းသာကြည်နူးစရာပါပဲ။ အခုခေတ်မှာ သစ္စာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဖို့ သိပ်မလွယ်လှတော့ပါဘူး။ ဒီလို သူငယ်ချင်းမျိုး ရတဲ့သူဟာ ကံကောင်းသူဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ-

- အရပ်ရှည်တာ အရပ်ပုတာ
- အသက်ကြီးတာ အသက်ငယ်တာ
- ရုပ်ဆိုးတာ ရုပ်လှတာ
- ဖြူတာ မည်းတာ

ဝေးတာ နီးတာ
 တွေ့နေရတာ မမြင်မတွေ့ရတာ
 ချမ်းသာတာ ဆင်းရဲတာ

တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်ချင်းနှောင်ဖွဲ့ ပေါင်းစည်း
 နေဖို့သာပါပဲ။

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ နိုဝင်ဘာ ၂၀၀၈



အရိုးစွဲနေတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကိုစွန့်လွှတ်ကြပါစို့

သားသမီးနဲ့ မိဘ၊ ဇနီးနဲ့ခင်ပွန်း စတဲ့ မိသားစုတွေ ထဲမှာ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု မပါတဲ့ လိုက်လျောညီထွေ မရှိတဲ့ ပြုမူဆက်ဆံပုံတွေက အရိုးစွဲနေအောင် ကျင့်သားရနေကြ တာတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပြုမူပုံတွေကို စွန့်လွှတ် နိုင်ဖို့ အတော် ခက်ခဲကြပါတယ်။ ဥပမာ- အမျိုးသား တစ်ယောက်က အလုပ်က အိမ်ကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သူ ပထမဦးဆုံး ပြောတဲ့စကားက “တစ်အိမ်လုံး ရှုပ်ပွနေတာ ပဲ” ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေက ပစ္စည်းတွေကို ဖြန့်ကြဲထား ကြတယ်။ ကလေးတွေကို ကျောင်းက ကြိုလာပြီး အလုပ်က မောပန်းလာတဲ့ ဇနီးသည်က စိတ်ဆိုးသွားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့

ညနေချမ်းလေးက အစ မကောင်းတော့ပါ။ မောပန်းနေတဲ့ ဇနီးကို ဒီလို အချိန်မှာ ပြစ်တင်ဝေဖန်တာက မကောင်းဘူး လို့ပဲ မြင်ကြမှာပါ။ ဒီထင်မြင်ချက်က မှန်ကန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြုအမူက မပြောင်းလဲသလို ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းက လည်း နောက်ထပ်အကြောင်းအရာ တစ်ခုဆီကို ပြောင်းရွှေ့ သွားပြန်ပါတယ်။ နှစ်ယောက်လုံး တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် မသက်မသာ ခံစားကြရပြီး ပဋိပက္ခကလည်း ဆက်လက်ရှိနေကြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာပါလဲ။ လူတွေက ဝေဖန်အပြစ်ရှာခြင်းက ဒေါသနဲ့ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းကို သက်ရောက်စေတာကို ဘာကြောင့်နားမလည်သလို ဖြစ်ရ ပါသလဲ။ ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေတစ်ခုမှ မထွက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အလွန်အမင်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြတဲ့အခါမှာ အကျင့် ပါနေတဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့ သဘောထားတွေကို ဆင်ခြင် တွေး ခေါ်မှုနဲ့ ပြုမူမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်မ တို့ ပြုမူလိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ၊ ထားရှိတဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ၊ ကျွန်မတို့ ဘဝတွေကို နာကျင်စေတဲ့ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေတဲ့ ရန်ပွဲတွေက စဉ်းစားချင့်ချိန်မှုတွေ မပါတာ များပါတယ်။ တကယ်တော့ အော်တိုဂီယာပါတဲ့ ကားလို ဘဝကို ပဲ့ကိုင် မှု မပါဘဲ အလိုအလျောက် မောင်းနှင်နေကြသလား မသိပါ။ မနေ့က မဖြစ်မြောက်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို ဒီနေ့လည်း မနေ့က အတိုင်း ထပ်တူထပ်မျှ ပြုလုပ်နေသလိုပါပဲ။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရှေးက စစ်ရေးဆိုင်ရာ ဆိုရိုးစကားဖြစ်တဲ့ If it doesn't work, double it “အလုပ် မဖြစ်ရင် နှစ်ဆတိုးပြီးလုပ်” ဆိုတာလို အကျိုးသက်ရောက် မှု မရှိတဲ့ ဘဝရဲ့ ပုံစံတွေထဲမှာ ပိတ်မိနေကြပါတယ်။ ကျွန်မ တို့ရဲ့ အပြုအမူတွေ နောက်ကွယ်က တွန်းအားတွေ၊ အလေ့ အကျင့် ပုံစံတွေက ယုတ္တိရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ရေးရေးပဲ သတိထားမိကြတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ စိတ်လက်မာန်ပါ ပြုမှု တွေ၊ အကျင့်ပါနေတဲ့ အမြင်သဘောထားတွေရဲ့ တွန်းပို့ ခြင်းတွေကိုပဲ အများဆုံး ခံကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အမျိုးသားက အလုပ်ထဲက မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ အိမ်အပြန်လမ်း ကြန့်ကြာမှုတွေက လှုံ့ ဆော်တဲ့အတွက် အိမ်ပြန်အရောက်မှာ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါက်ကွဲသွားရပါတယ်။ သူ့ဘဝကို ထိန်းချုပ်ပေးမယ့် နေရာလေးကို တောင့်တခဲ့တာပါ။ ခိုလှုံရာနေရာကို မျှော်လင့် ပြီး အိမ်ကို ပြန်လာတဲ့အခါမှာ ဖရိုဖရဲအဖြစ်နဲ့ ရင်ဆိုင်တိုး ခဲ့ရပါတယ်။ သူ မျှော်မှန်းထားတဲ့ ဘဝအခြေအနေက ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဘယ်သူ့မှာ တာဝန်ရှိပါသလဲ။

ကျွန်မတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ ခံစားမှု တွေက တွန်းအားပေးမှုကြောင့်ဆိုရင် ဘယ်လိုပဲ မပြတ် မသား ဖြစ်နေပါစေ ကျွန်မတို့ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ကျွန်မ တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ခွဲခြား ဖော်ထုတ် နိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ကို စိတ်ချမ်းသာမှု

တွေ ပေးမယ့် သူတွေကို စော်ကားရာ မရောက်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာပြီး ဖြည့်ဆည်းဖို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံတာကို လိုတယ်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်တာကို လိုလားတယ်ဆိုရင် ဒီလို အရည်အသွေးတွေ ကျွန်မတို့ မှာ ရှိလာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စာဖတ် သူကို ပဋိပက္ခဖြစ်နေကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေနဲ့ စကား ပြော ကြည့်စေလိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိုလားတောင့်တမှုတွေက တူညီနေတာ ထင်ထင်ရှားရှား ကြားရပါလိမ့်မယ်။ လေးစား မှု ရှိဖို့၊ နားထောင်ပေးဖို့ သူတို့ကို သူတို့ဘဝ အဖော်ရဲ့ ဘဝမှာ အလေးထားစရာဆိုတာကို သိရှိဖို့ စတာတွေပဲ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒါတွေကလွဲလို့ ဆက်ဆံရေးဘဝမှာ တခြား ဘာ တွေများ လိုအပ်ဦးမှာပါလဲ။

ရယူဖို့အတွက် ပေးဆပ်ရမယ်၊ ကိုယ်စိုက်ပျိုးတာကိုပဲ ကိုယ်ရိတ်သိမ်းနိုင်မယ် ဆိုတာတွေက ရိုးအီနေတဲ့ စကား တွေလို့ ပြောချင်ပါသလား။ ဒီထက် မှန်ကန်တာ ရှိပါ သလား။ ဒါဆိုရင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေပါ သလဲ။ အဖြေက အတိတ်က ကျွန်မတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ထဲမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။

ကလေးတွေအနေနဲ့ ကျွန်မတို့ မိဘတွေဆီက ခြွင်း ချက်မရှိတဲ့ မေတ္တာကို ရပိုင်ဖို့ အခွင့်ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မေးကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့ဒီလို ရခဲတယ်လို့ ခံစားမိကြောင်း ပြောတဲ့သူ နည်းပါးတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးဘဝရဲ့ အမှတ်ရစရာတွေက အများအားဖြင့် မိဘတွေ ဂုဏ်ယူစရာ သားသမီးတွေ ဖြစ်လာအောင် ထုတ်ဖော် မပြောတဲ့ ဝတ္တရားတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိက နှင်းအပ်ထားသလို ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းစာမှာ ထူးချွန်ဖို့၊ ပြဿနာ မဖြစ်စေဖို့ သင့်တော်တဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်ဖို့နဲ့ မြေးတွေ မွေးပေးဖို့ပါပဲ။ တချို့မိဘတွေက ဒီလို တာဝန်သိစိတ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သွတ်သွင်းတတ်ကြပါတယ်။ လူဖြစ်လာအောင် မွေးမြူစောင့်ရှောက်ပေးကြတဲ့ မိဘတွေကို ကြွေးတင်ထားတယ်လို့ ခံယူပြီး မိဘတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် ပြန်ဆပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်မှတ်ထားကြပါတယ်။

မိဘများရဲ့ ဘဝကလည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ကြီးမားကြတာ အမှန်ပါပဲ။ သားသမီး မွေးဖွားရတဲ့အခါမှာ ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ လသားအရွယ်မှာ အိပ်ပျက်ရမှု၊ စနစ်တကျ အုပ်ချုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ တွန်းအားများနဲ့ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကို ပို့ရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်များပါပဲ။ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရတဲ့ အဆင့်တိုင်း၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို အရင်းခံခဲ့ကြရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သားသမီးတွေဘက်က အပြန်အလှန် ဝတ္တရားရှိတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုက အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ သားသမီးတွေမှာ မိဘတွေအပေါ် ဘာအကြွေးမှ မရှိပါဘူး။ သူတို့ကို လောကကြီး

ထဲကို ခေါ်လာဖို့ ကျွန်မတို့ဘာသာ ကျွန်မတို့ ကျေကျေနပ်နပ် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတာပါ။ သားသမီးတွေကို ချစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းထောက်ပံ့ပေးတယ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ မိဘတွေရဲ့ တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ အစ ပထမ ကတည်းက တစ်နေ့ကျရင် ကျွန်မတို့ ရင်ခွင်ကနေ ထွက်ခွာ သွားမယ်ဆိုတာကို သိသိနဲ့ပဲ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပြီး သူတို့မှာရှိနေတဲ့ မိဘတွေရဲ့ အပေါ်မှာ မဆုံးနိုင်တဲ့ ကျေးဇူး တွေ အကြွေးတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်နေတာကို ကူညီဖြေလျှော့ပေးဖို့က ကျွန်မတို့ရဲ့ တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်နေတဲ့ မိသားစုတွေက သား သမီးတွေကို လောကကြီးထဲကို ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုရာမှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာကြပါတယ်။ အားရလောက်အောင် လည် ပတ်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ မိသားစုတွေကတော့ သားသမီးတွေကို လက်မလွှတ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ အရွယ် ရောက်နေတဲ့ လူငယ်တွေ မိဘတွေနဲ့ အတူနေကြတဲ့ အိမ်တွေ ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့က မပျော်ကြတာများ ပြီး လူကြီးဘဝကို တောင့်တနေကြပါတယ်။ ပဋိပက္ခတွေ၊ ခွဲထွက်ရေးအတွက် စိတ်ပူပန်မှုတွေ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေကြ ပေမဲ့ ပြေလည်အောင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူးလို့ ခန့်မှန်းမိပါတယ်။ ကျွန်မ သိတဲ့ မိသားစုတွေထဲမှာ အသက် ၃၀ ကျော် သား သမီးတွေ အိမ်ပြန်မရောက်မချင်း မအိပ်ဘဲ စောင့်နေကြတဲ့

မိဘတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လွတ်လပ်တဲ့ အနာဂတ်ကို ထူထောင်ဖို့ သတ္တိ နည်းသွားကြတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေကို ကူညီမလုပ်နိုင်တာတွေ၊ စားသောက်ချိန်မှာ အချိန်မီ ပြန်မရောက်တာတွေကို စကားများ ငြင်းခုံတာတွေ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ လူငယ်တွေက ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့် အခွင့်အရေးကို လုံခြုံနေသားကျနေတဲ့ ကလေးဆန်ဆန်နေရတဲ့ မိဘတွေရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုနဲ့ လဲလှယ်ချင်ကြပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း မိဘတွေကို အားမကိုးတော့တဲ့အတွက် မိဘတွေက တာဝန်တွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်းစိတ်ကိုလည်း ပြေပျောက်စေချင်ကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်မှု မရှိတဲ့ အပြုအမူတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့က ယုတ္တိဗေဒကို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက အရာရာကို ပြေပြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အပြောင်းအလဲ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို လျစ်လျူရှုပြီး အမြင်သဘောထား တစ်ခုအပေါ်မှာ စွဲမှတ်ကျင့်သုံးခြင်းကို မစွန့်လွှတ်ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သာယာတဲ့ ဘဝဆီကို ရှေးရှုနိုင်ကြဖို့ ကြိုးစားကြပါဖို့။

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၈



လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်မှုလိုအပ်ပါတယ်

စိတ်ပိုင်းခံစားမှုဆိုင်ရာ ဘယ်လိုရောဂါ ဝေဒနာမျိုး မဆိုမှာတွေ့ရတဲ့ အဓိကသွင်ပြင်လက္ခဏာကတော့ ဒီရောဂါ ကို ခံစားနေရတဲ့သူမှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ အကန့်အသတ် ရှိနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါဖြစ်နေသူတွေအဖို့ လောကကြီး ထဲမှာ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှား အသုံးချခြင်း မပြုနိုင်ကြပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို သူတို့ရဲ့ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အလိုက်သင့် ညှိပြီးနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့က စိတ်ဓာတ်ကျပြီဆိုရင် အင်အားတွေလည်း

ကုန်ခန်းလာပါတယ်။ အာရုံကို စူးစိုက်ဖို့လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဝမ်းနည်းတတ်တဲ့စိတ် အခြေအနေက လူတွေဆီကနေ ဖယ်ခွာသွားဖို့ကို အကြောင်းခံလာပါတယ်။ အရင်က ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကိုရစေတဲ့ ဝါသနာထုံရာတွေကိုလည်း လုံးဝ စွန့်လွှတ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်လိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေက ကျဆင်းသွားပြီး အစွန်းရောက်သွားတဲ့အခါ အသက်ဆက်ပြီး ရှင်သန်ချင်တဲ့စိတ်ပါ ကုန်ခန်းလာပါတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှု လွန်ကဲလာရင်လည်း ပတ်ချာဝိုင်းနေတဲ့ ပူပန်သောကတွေနဲ့ စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချားမှုတွေကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးစားမှုကိုလည်း ရှောင်ရှားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ စိတ်ရောဂါတွေ၊ စိတ်ကျရောဂါတွေ စိတ်ကစဉ်းကလျား ရောဂါတွေမှာဆိုရင် လက်တွေ့ ဘဝနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နေတဲ့ အတွက် လောကကြီးထဲမှာ လွတ်လပ်စွာ အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲကြပါတယ်။

ဒီလို အခြေအနေတွေက ဇီဝဗေဒကို အခြေခံတဲ့ အတွက် ဆေးဝါးကုသခံယူမှုက အများအားဖြင့် ထိထိရောက်ရောက်ရှိပါတယ်။ ဆေးတုသခံယူမှုက အရေးကြီးပါတယ်။ ပူပန်သောကတွေနဲ့ တင်းကျပ်နေတဲ့ ဘဝမှာ လူတွေက သူတို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကို ရင်ဆိုင်တွေ့ဖို့နဲ့ အလျော့ပေးတာတွေကို ရပ်ဆိုင်းပစ်ဖို့ စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်ပြီး စိတ်ကို စုစည်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပူပန်

သောကနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဓိကကျနည်းဥပဒေက အထက်က နည်းကို ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ အဲဒါက "Avoidance makes it worse; confrontation gradually improves it" ရှောင်တိမ်းခြင်းက ပူပန်မှုကို ပိုဆိုးလာစေပြီး ရင်ဆိုင်တွေ့လိုက်ခြင်းက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပြီး တိုးတက်လာစေပါတယ်။

စိတ်ကျရောဂါမှာတော့ မိမိတို့ကို သက်သာကောင်းမွန်စေမယ့် အပြုအမူတွေကို ပြုလုပ်ဖို့က လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုတွေနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း မကောင်းမြင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို အသုံးမဝင်တော့ဘူးလို့ ထင်မြင်လာရင် စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ သူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့က ကြံ့ခိုင်ပြီး အသိအမြင်များတဲ့ မိသားစုဝင်တွေရဲ့ အထောက်အကူ လိုအပ်ပါတယ်။ Alzheimer သတိ မေ့တတ်တဲ့ရောဂါ၊ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါနဲ့ တခြား ချို့ယွင်းမှု ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ မိဘတွေ၊ ကြင်ဖော်တွေ၊ သားသမီးတွေရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာက တကယ် လေးစားဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။ သူရသတ္တိကြောင့် ဆုရကြတဲ့ ဆုတံဆိပ်ရှင်တွေက တိုတောင်းတဲ့အခါသာမယမှာ သတ္တိရှိရှိ လုပ်ဆောင်ပြုကြလို့ ချီးမြှင့်ခံကြရတာပါ။ ဒုက္ခိတ ဘဝကို ရောက်သွားတဲ့ ချစ်ခင်

သူတွေကို နေ့စဉ်မပြတ် ပြုစုပေးကြတဲ့သူတွေကိုတော့ အသိ
အမှတ်ပြုပေးကြတာ နည်းပါးပါတယ်။ သူတို့က နေ့စဉ်
ကုသိုလ်တွေ ရနေတဲ့အတွက် သူတို့က သုဂတိဘုံနဲ့ ထိုက်
တန်ကြသူများလို့ တွေးမိပါတယ်။

Wheel chair နဲ့သာ နေရတဲ့ မိခင်ကို သားတွေက
တာဝန်တွေခွဲယူပြီး အသီးသီး ပြုစုပေးနေတဲ့ မိသားစုကို
ကြည့်ပြီး ချီးကျူးသာစုခေါ်ရပါတယ်။ သားသမီးတွေ မရှိ
ပေမဲ့ ဆေးရုံ ခဏ ခဏ တက်ရောက်ရတဲ့ အဒေါ်ကို ပြုစု
ကြတဲ့ တူမတွေကလည်း ချီးကျူးစရာပါပဲ။ အသက်ရှူတာ
က လွဲလို့ ဘာသတိမှ မရှိတဲ့သူကို လန့်ချိပြီး ပြုစု ယုယကြ
တဲ့ မိသားစုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သား သမီး မရှိတဲ့ ဇနီး
မောင်နှံကလည်း တစ်လှည့်စီ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ကြတဲ့
အတွက် တစ်ယောက်တစ်ပြန် ပြုစုကြတာ မုဒိတာပွားစရာ
ပါပဲ။ ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆုံမိကြတဲ့အခါ နာတာရှည်
ရောဂါနဲ့ အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲနေတဲ့ ဘဝကို မရောက်ချင်ကြ
ကြောင်း ပြုစုမယ့် သားသမီးတွေ ဒုက္ခများကြမှာ မလိုလား
ကြကြောင်း ပြောမိကြပါတယ်။ ဘာကိုမှတော့ ကြိုတင်ပြီး
ခန့်မှန်းလို့ မရကြပါဘူး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေက ပိုပြီး
ကြီးမားတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ထမ်းနေကြရတဲ့ သူတွေ
ထက်စာရင် ကျွန်မတို့က ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။
ဘဝဆိုတာကတော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်မ
တို့က ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကျွန်မတို့

အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့မှာ ရွေးချယ်
စရာ ဘာတွေ ရှိပါသလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ရွေးချယ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်
ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုတွေ ပိုမို ကျင့်သုံးနိုင်လေ ပိုပြီး
စိတ်ချမ်းမြေ့ဖို့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေး
မကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ သူတွေက သူတို့
ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေက အကန့်အသတ် ရှိတယ်လို့ ခံစားကြရ
ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ အပြင်က အခြေအနေတွေ
ကြောင့် ဒါမှမဟုတ် နာမကျန်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး
အများအားဖြင့်တော့ မိမိကို ကိုယ်ကို မိမိတို့ ကန့်သတ်ထား
တဲ့ နည်းလမ်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့ပါပဲ။ မိမိတို့က ကြောက်ရွံ့မှုရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို
လိုက်နာနေမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ချမ်းမြေ့မယ့် ဘဝကို ရွေး
ချယ်ရာမှာ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။

အခြေအနေတွေက ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဝါးနေပါစေ
ရွေးချယ်မှုတွေနဲ့ လက်လှမ်းမဝေးပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်
မပျက်သဉ်းဘဲ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ကြတဲ့
သူတွေကို အလေးထားရမှာဖြစ်ပြီး အလုံးစုံတော့ မဆုံးရှုံး
သေးဘူးဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို အမြဲ သတိရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ကျွန်မတို့ မသေကြသေးပါဘူး။ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်ရ
ပါမယ်။ ကျွန်မတို့ အပေါ်မှာ အားထားတဲ့ သူတွေကို စွန့်
ပစ်ပြီး ကျွန်မတို့ မသေနိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေး

ရရှိဖို့ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်မှုကို လိုအပ်ပါတယ်။ To every man is given the power of choice. “ရွေးချယ်နိုင်မှု စွမ်းအားကို လူတိုင်းအတွက် ပေးအပ်ထားပြီး ဖြစ်တယ်”

ပန်းအလင်္ကာမဂ္ဂဇင်း၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၉



မိမိကိုယ်ကိုယ် မျက်လုံးများစွာနဲ့ကြည့်ခြင်း

ကလျာမဂ္ဂဇင်းမှာ မစန္ဒာရဲ့ “ခြောက်ဆယ့်တစ်နှစ်၏ ၆၂ ဝေဒနာ” ကို ဖတ်ရတော့ ခုနစ်ဆယ့်တစ်နှစ်ထဲ ရောက်နေတဲ့ ကျွန်မလည်း တွေးစရာတွေ ရသွားလို့ “ခုနစ်ဆယ့်တစ်နှစ်အတွေး” ကို ရေးချင်စိတ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

မစန္ဒာဆိုတာက ချိုချိုတင်ပါ။ ကျွန်မက သူ ပထမနှစ် ကျောင်းသူဘဝက သူ့ဆရာမ ဖြစ်ခဲ့သူပါ။ စာပေနယ်မှာ အတူပြန်ဆုံကြတော့ ရှေးဟောင်းနှောင်းနှောင်းဖြစ်ကလေးတွေ ပြောဖြစ်ကြပါတယ်။ သူက ကျွန်မကို တော်တော်ချစ်ပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းက သူနဲ့ တစ်တန်းတည်း သူငယ်ချင်း အလုပ်အကိုင်ကလည်း ဗိသုကာချင်း အတူတူ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ဝတ္ထုကို ဖတ်လိုက်တော့ သူ့လက်ရှိ ဘဝကို ဖော်
 ကျူးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူ့ အသက်ခြောက်ဆယ်
 ပြည့်သွားတော့ ဇရာရဲ့ သဘောကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ထား
 တာပါ။ အထူးသဖြင့် ဝလာတဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အသေးစိတ်
 ခြယ်မှုန်းထားပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းက သူ့ကို အသက်ခြောက်
 ဆယ်အချိန် ခြောက်ဆယ်လို့ စပါသတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့လေ။
 ကိုစန်းမောင်က ဗိုက်ပူဝတုတ် မဖြစ်သေးဘဲ ပိန်ပိန်ပါးပါးပဲ
 ရှိသေးတာကိုး။ ဆံပင်ကတော့ ဆိုးထားဟန်ပါပါရဲ့။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပါပဲ။ သူ့ဝတ္ထု မဖတ်ရခင်
 နှစ်ရက်လောက်က ဒေါ်ခင်ဆွေဦးရဲ့ (၇၅)နှစ်မြောက် မွေးနေ့
 ပွဲကို သွားတော့ စာပေနယ်က လူတွေ တော်တော်စုံတဲ့
 အထဲမှာ သူ့ကို မတွေ့ရပါဘူး။ ကျွန်မနဲ့ မနှင်းဖွေး ထိုင်နေ
 တဲ့ နေရာကို ကိုစန်းမောင် ရောက်လာပြီး ကျွန်မကို ငုံ့ကြည့်
 လိုက်ပြီး “ဆရာမ နေကောင်းလား မမေးတော့ပါဘူး။
 ဆရာမ မျက်နှာကို ကြည့်တာနဲ့ နေကောင်းနေတာ သိပြီ”
 လို့ ပြောသွားပါတယ်။ မစန္ဒာ နေမကောင်းလို့ မလာနိုင်
 ကြောင်း လာပြောတာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီပွဲမှာ တွေ့တဲ့
 သူတိုင်းက ကျွန်မကို ဝလာတယ်လို့ ပြောသွားကြပါတယ်။
 ဟုတ်ပါရဲ့ ဒီနှစ်လ သုံးလ အတွင်းမှာ ဒူးနာတာက တစ်
 ကြောင်း၊ စာအုပ်တစ်အုပ် ပြီးအောင် ရေးနေတာက တစ်
 ကြောင်း အထိုင်များပြီး လမ်းမလျှောက်ဖြစ်လို့ စိတ်ပျက်စရာ
 ကောင်းအောင် ဗိုက်ပူပြီး ဝနေပါတယ်။ အင်္ကျီတွေလည်း

ကျပ်၊ လုံချည်တွေလည်း ဝတ်လို့ အဆင်မပြေနဲ့ မှန်ထဲ
 ကြည့်ပြီး “ငါ့ တစ်သက်မှာ ဒီလို ဝဝကြီး ဖြစ်လာလိမ့်မယ်
 လို့ တစ်ခါမှ မစဉ်းစားခဲ့မိဘူး” လို့ တွေးနေမိပါတယ်။
 ကိုစန်းမောင်က ချိုချိုတင်ကို ဝေဖန်သလို ကျွန်မ ခင်ပွန်း
 ရှိမယ်ဆိုရင်လည်း “ညည်းက အပျင်းထူပြီး လမ်းမှ
 မလျှောက်ဘဲ၊ ပုံပျက်ကြီး ဖြစ်မှာပေါ့” လို့ ဝေဖန်ခံရမှာ
 သေချာပါတယ်။

မစန္ဒာကို သူ့ အမျိုးသားစာပေဆု (ပန်းခရေနှင့်
 အခြား ဝတ္ထုတိုများ) ရတာနဲ့ သူ့ဝတ္ထုလေး ကောင်းကြောင်း
 ချီးကျူးချင်လို့ ဖုန်းဆက်ပေမဲ့ ဖုန်းခေါ်လို့ မရတဲ့အတွက်
 ဒီဆောင်းပါးနဲ့ပဲ အတွေးသစ်လေးတွေ တွေးလို့ရသမျှ ဝေမျှ
 လိုက်ရပါတယ်။

မှန်တင်ခုံရှေ့မှာ ထိုင်ကြပါစို့ရဲ့၊ အလှပြင်ဖို့ ‘ဟုတ်
 ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမျိုးမျိုးသော မျက်လုံးတွေနဲ့
 ဖောက်ထွင်းကြည့်ဖို့ပါ။ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ပုံကို ကြည့်တဲ့ ခါ
 တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ဖို့ မှန်ဘီလူးအမျိုးမျိုးတွေ
 ရွေးချယ်ပြီး ကြည့်ကြပါတယ်။ ရှုထောင့်သွင်ပြင်တွေ ရွေးပြီး
 ကြည့်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွေနဲ့ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ
 ဆိုတာကို အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်
 ကာယ တစ်ခုလုံးကို သုံးသပ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မျက်
 နှာတစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်တယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုတော့
 သီးသန့် အစိတ်အပိုင်းတွေ စုစည်းထားတဲ့ အစုအပုံတစ်ခု

အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပါတယ်။ တချို့ အစိတ်အပိုင်းက ကောင်းမွန်တယ်။ တချို့သောအစိတ်အပိုင်းက မကောင်းဘူးလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ မှန်ထဲမှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ သွင်ပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်သာမက အတွင်းက စိတ်နေသဘောထားကိုပါ မြင်အောင် ကြည့်ရပါတယ်။ သက်တူရွယ်တူ အဆင့်အတန်းတူသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သလို စိတ်ထဲမှာ စွဲထင်နေတဲ့ စံပြထားရတဲ့ သူရဲ့ ရုပ်သွင်ကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်မိကြပါတယ်။ တခြားသူတွေလည်း ကိုယ်မြင်သလို နည်းနဲ့ မြင်ကြသလား၊ ကိုယ့်လိုပဲ အမျိုးအစားတွေ ခွဲပြီး ကြည့်ကြသလား၊ ကိုယ့်လိုပဲ ဝေဖန်အကဲဖြတ်ကြသလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ သူကတော့ အရွယ်တင်လိုက်တာ။ သူကတော့ အိုစာသွားပါလား။ သူကတော့ စိတ်ဖြူစင်လို့ ကြည်လင် အေးချမ်းနေတာ နေမှာပါပဲ။

ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ ကြည့်တဲ့အတွက် မြင်သမျှကို ဝေဖန်အကဲဖြတ်တာတွေ မပါဘဲ အားလုံးကို အရှိအတိုင်းပဲ လက်ခံပါတယ်။ မိမိတို့ကြီးပြင်း အရွယ်ရောက်လာပြီး လောကကြီးအကြောင်း သိနားလည်လာတဲ့အခါမှာ နှီးနှယ်ဆက်စပ်မှုတွေလည်း ဖွံ့ဖြိုးရင့်သန်လာပါတယ်။ မိမိတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလာတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အသိုင်းအဝိုင်းကပေးတဲ့ သဘောထား အယူအဆတွေက စွဲငြိစိမ့်ဝင်သွားပါတယ်။ မိဘတွေ မိတ်ဆွေ

သူငယ်ချင်းတွေ သာမက သူစိမ်းတွေဆီက ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို စိတ်ထဲမှာစွဲဝင်စေခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို အခြေခံသဘောတရားတွေက မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ သုံးသပ် နိုင်ဖို့ အရောင်ခြယ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

တခြားသူတွေက မိမိတို့ကို သုံးသပ်ရှုမြင်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက တစ်ဆင့် ဖြတ်သန်းပြီးမှ ပျံ့နှံ့စိမ့်ထွက်လာပါတယ်။ သူတို့မြင်သမျှအပေါ်မှာ ဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့က မိမိတို့ တစ်ယောက်ချင်း အပြင်ပန်းက ပြသနေတဲ့ ပုံရိပ်သွင် အပေါ်မှာသာ ရွေးချယ် အကဲဖြတ်နိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါ်ကလျာနဲ့ ကျွန်မကို တွေ့ရင် “အစ်မကြီးတွေက နုပျိုပြီး အေးချမ်းနေကြတာပဲနော်” လို့ ပြောကြတာဟာ ကျွန်မတို့ ဒူးနာခြေနာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွေကို မနည်းအားစိုက်ပြီး သယ်နေကြရတာကို မမြင်နိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးလို့ဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားနေကြရပါတယ်။ အိမ်အိုကြီး ကျားကန်ထားရသလို ဟောင်းနွမ်းလာတဲ့ စက်ကြီးကို ဆီထည့်နေရသလိုပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲမှာ ကြည့်တဲ့အခါ စိတ်အာရုံထဲမှာ ရိုက်ကူးယူလိုက်တဲ့ ဓာတ်ပုံကလေးတွေက အင်အားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဆံပင်တွေ ကျွတ်ကုန်လို့ ကျဲလာတာ၊ မျက်နှာက အရေးအကြောင်းတွေ၊ မေး

စေ့နှစ်ထပ် ဖြစ်နေတာတွေ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နေရတော့
ဧရာရဲ့ သဘောထားကို ဆင်ခြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
အတွင်းက စိတ်အင်အားကိုတော့ အိုမသွားအောင် ထူထောင်
ထားနိုင်ပါတယ်။ အားငယ်စရာ မရှိပါဘူး။

နောက်တစ်ခါ မှန်ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
စိန်ခေါ်ပြီး အသစ်တစ်ဖန် မြင်အောင် ကြည့်လိုက်စေလိုပါ
တယ်။ အပြစ် ကင်းစင်တဲ့ ကလေးလေးအတိုင်း အဲဒီအချိန်
အတွင်းမှာ ဝေဖန်အကဲဖြတ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားလိုက်
ပါ။ လူသားဆန်တဲ့ သတ်မှတ်အကဲဖြတ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့
အမည်တံဆိပ်တပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း လက်လွှတ်ဖြေ
လျှော့လိုက်ပါ။ ဒါတွေအစား မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပွင့်လင်း
ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် မြင့်မားပြီး
စစ်မှန်တဲ့ အမြင်ရရှိလာတဲ့အထိ ကြည့်နေပါ။ ရလာတဲ့အခါ
အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကံကောင်းတယ်ဆိုရင်တော့ “သင်” ဆိုတဲ့ အပြစ်
ဆိုဖွယ် လုံးဝမရှိတဲ့ “သင့်” ကို ရိပ်ခနဲ လှမ်းပြီး မြင်လိုက်
ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဘယ်လိုမှန်ဘီလူးနဲ့ပဲ တပ်ကြည့်
ကြည့် အမှန်တရားတွေကို ကြည်ကြည်လင်လင် မြင်နိုင်ပြီ
ဖြစ်ပါတယ်။

One cannot help being old, but one can resist
being aged.

အသက်ကြီးလာတာကိုတော့ တားလို့ မရပါဘူး။
ဒါပေမဲ့ စိတ်အိုမင်း မသွားအောင်တော့ ထိန်းထားနိုင်ပါ
တယ်။

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ မတ် ၂၀၀၈



ကျွန်ပတို့မျိုးဆက်

လောကကြီးထဲမှာ လူတွေရဲ့မျိုးဆက်တွေ တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက် ဖြတ်သန်း သွားနေကြတာပါလား။ နှစ်တစ်ရာလောက်အတွင်းမှာ မျိုးဆက်တစ်ဆက်ဟာ ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေပြီးတော့ လောကကြီးထဲက ထွက်ခွာသွားကြတဲ့ အခါမှာ မျိုးဆက်သစ် တစ်ဆက် ချန်ထားရစ်ကြတယ် မဟုတ်ပါလား။ ဒီအကြောင်းအရာကို ငယ်ငယ်က မစဉ်းစားမိခဲ့ပေမဲ့ မျိုးဆက်တစ်ဆက်ရဲ့ ထိပ်ဆုံးနားမှာ ရှိနေပြီး လောကကြီးကို စွန့်ခွာထားခဲ့ရမယ့်အချိန် နီးကပ်နေတဲ့ အခါမှာတော့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ မျိုးဆက် သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ မျိုးရိုးဂုဏ်

ကို ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းပြီး နေခဲ့ကြသလဲ။ မျိုးဆက်ဝင်တွေ
က လောကကြီးအတွက်၊ ဆွေမျိုးတွေအတွက် ကျွန်မတို့
အတွက် ဘယ်လို အကျိုးပြုခဲ့ပြီး ဘယ်လို သက်ရောက်မှု
တွေကို ချန်ထားရစ်နိုင်ကြမလဲဆိုတဲ့အချက်က အရေးကြီးလှ
ပါတယ်။ သက်တမ်းစေ့လို့ သေဆုံးသွားရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
ရောဂါနဲ့ သေဆုံးသွားရတာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ရာကိုတော့
ချန်ထားနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တလောဆီက မုံရွာမှာ နေထိုင်တဲ့ ကဗျာဆရာကြီး
ဦးအံ့မောင်ဆီကို သွားပြီးတွေ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးက
အသက် ၇၅ နှစ် ရှိပြီဖြစ်ပေမဲ့ ကျန်းမာဆဲ၊ ကဗျာတွေလည်း
ရေးနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်မှာ ဖော်ရွေရည်မွန်ပြီး ဗဟု
သုတလည်း စုံလင်လှပါတယ်။ ဆရာကြီးတို့မှာ သားချည်း
ငါးယောက် ရှိပါတယ်။ ဆရာကြီးကတော်က သမီး တစ်
ယောက် လိုချင်ခဲ့ပေမဲ့ ဆန္ဒမပြည့်ခဲ့တဲ့အတွက် သားတွေ
အိမ်ထောင်ပြုကြတဲ့အခါ သမီးမိန်းကလေး မွေးခဲ့ရင် ရွှေဒင်္ဂါး
တစ်ပြား ဆုချမယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပါတယ်။ မွေးမယ့်မွေးတော့
လည်း သားငါးယောက်က မွေးလိုက်တာ မိန်းကလေးချည်း
၁၂ ယောက်ဆိုတော့ သူတို့အမေလည်း ရွှေဒင်္ဂါးပေးဖို့
လက်လျှော့သွားရတယ်လို့ ဆရာကြီးက ပြောပြပါတယ်။
ဆရာကြီးတို့က ဆင်းသက်လာတဲ့ မျိုးဆက် နှစ်ဆက်က
ယောက်ျားလေးတွေချည်းက မျိုးဆက် တစ်ဆက်၊
မိန်းကလေးတွေချည်းက မျိုးဆက် တစ်ဆက်ဆိုတော့

တော်တော် ထူးခြားတာပါလားလို့ အံ့ဩစိတ် ဖြစ်ရပါတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကျွန်မတို့ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေ အကြောင်း စဉ်းစားမိပါတယ်။ အခု လောလောဆယ်မှာ ကျွန်မတို့ တစ်ဝမ်းကွဲ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ကြုံတောင့် ကြုံခဲ ဆုံဖြစ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မိခင်ဘက် ဆွေစဉ် မျိုးဆက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် အရေးပိုင်ကြီး ဦးဖိန်း၊ ဒေါ်ဒေါ်မိ တို့က မွေးဖွားခဲ့တာ ခုနစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးတင်ထွတ်၊ ဦးကျော်မြင့်၊ ဦးမြင့်သိန်း၊ ဒေါ်ခင်မြ၊ ဒေါက်တာထင်အောင်၊ ဒေါ်ခင်စောမူနဲ့ ဒေါ်တင်စောမူတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးမြင့်သိန်း၊ ဒေါ်ခင်မြမူ၊ ဒေါက်တာထင်အောင်တို့က သားသမီး မရှိကြ ပါဘူး။ ဒေါ်တင်စောမူက အပျိုကြီးပါ။ ဒါကြောင့် ဦးတင် ထွတ်၊ ဦးကျော်မြင့်နဲ့ ဒေါ်ခင်စောမူတို့က ပေါက်ဖွားကြတဲ့ တစ်ဆယ့်တစ်ယောက်အနက် ကျွန်မတို့မျိုးဆက်မှာ ခုနစ် ယောက်ပဲ ကျန်ပါတယ်။ ဦးတင်ထွတ်ရဲ့ သမီး ဒေါ်မြစောရှင် က ပြည်ပမှာ နေတဲ့အတွက် ဆုံရခဲပါတယ်။ ဦးကျော်မြင့်ရဲ့ သား ဒေါက်တာသိန်းအုပ်ကျော်မြင့်က ပြည်ပမှာ တာဝန် ထမ်းနေတဲ့အတွက် သူနဲ့လည်း ဆုံရခဲပါတယ်။ မြန်မာပြည် မှာ ရှိတဲ့ ငါးယောက်ကလည်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ရပ်တည် နေကြတော့ သာရေး၊ နာရေးကျမှပဲ တွေ့ဆုံဖြစ်ကြပါတယ်။ ပြည်ပကနေ အလည်ရောက်နေတဲ့ Cousin နှစ်ယောက် ရှိနေစဉ်မှာ ညီမတွေ စီစဉ်ပေးတဲ့အတွက် ထမင်းလက်ဆုံစား ဖြစ်ကြပြီး ဓာတ်ပုံတွေလည်း အမှတ်တရ ရိုက်ဖြစ်ကြပါ

တယ်။ ဒီတော့မှ မျိုးဆက်တွေ ပေါင်းစည်းမိကြပြီး ပိုပြီး လည်း ချစ်ခင်လာကြရတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ နောက် နောင် ဘယ်နှခါ ဆုံဖြစ်ကြဦးမလဲ၊ ဘယ်သူက အရင် ကွယ် လွန်ကြမလဲ မပြောနိုင်ကြပါဘူး။ တန်းစီလိုက်ရင်တော့ ကျွန်မက ဒုတိယနေရာမှာ ရှိပါတယ်။

လူလတ်ပိုင်းကနေ လူကြီးပိုင်း ရောက်နေကြတဲ့အထိ လောကကြီးအကျိုးအတွက် ဘာတွေများ လုပ်ပေးခဲ့ပြီလဲ ဆိုတာ သုံးသပ်ကြည့်မိပါတယ်။ ပညာတတ်မျိုးရိုးက ဆင်း သက်လာကြတာဖြစ်တဲ့အတွက် အားလုံး ကိုယ့်ပညာနဲ့ကိုယ် အကျိုးပြုနေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကဏ္ဍနဲ့ကိုယ် ထူးချွန်ကြပါ တယ်။ ဒီအခါမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ နောက်မျိုးဆက်တွေ အချင်း ချင်းလည်း အဆက်အသွယ် မပြတ်ဘဲ ချစ်ခင်စည်းလုံးကြဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားမိသွားပါတယ်။ သူတို့တွေ လည်း အရွယ်ရောက်ကြလို့ သားသမီးတွေ ပွားစီးနေကြတဲ့ သူတွေရှိသလို လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့သူတွေလည်း ပေါက်ပေါက် မြောက်မြောက် ဖြစ်ကုန်ကြပါပြီ။ “သူတို့ကိုလည်း တွေ့ဆုံ ပေးဖို့ လိုတယ်၊ နောက်တစ်ပွဲမှာ ဆုံပေးရအောင်” လို့ သတိရ ပြီး ဆုံပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးကြသေးတဲ့ နှစ်ဝမ်းကွဲ မောင်နှမတွေလည်း တွေ့ဖူးသွားကြပါတယ်။ သူတို့က ပေါက်ဖွားလာတဲ့ မျိုးဆက်ကလေးတွေတောင် တော်တော်ကြီးကုန်ကြပြီဖြစ်လို့ “တို့တစ်တွေ အတော်အိုကုန် ပြီနော်” လို့ ပြောကြရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ မိဘများရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို တွေးကြည့်မိ တဲ့အခါမှာ သားသမီး တစ်ယောက်ကို လောကကြီးထဲကို ခေါ်ဆောင်လာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ကျွန်မတို့ နှလုံးသားထဲမှာ ချစ်မေတ္တာတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေက ရေကန်တစ်ကန်မှာ ရေတွေ ပြည့်နေသလို ပြည့်လျှံနေကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ခိုင်မာပြတ်သားစွာ သားသမီးများကို အကောင်းဆုံးသာ ဖြစ် စေချင်ကြပါတယ်။ သားသမီးတွေ အမြဲဖြစ်စေချင်တဲ့ အကောင်းဆုံး မိဘတွေလည်း ဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။

အကောင်းဆုံး မိဘတွေ ဖြစ်လိုတဲ့ဆန္ဒတွေက သား သမီးတွေရဲ့ ဘဝအစမှာ အခိုင်မာဆုံး ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ သူတို့နဲ့အတူ ရှိကြတာ ကျင့်သားရပြီး သူတို့ ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ လေးနက်ပြင်းပြခြင်းက လျော့ နည်းလာတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း မိမိတို့ အနေနဲ့ ပြန်လည်ဆင်ခြင်ဖို့ နောက်မကျသေးသလို သားသမီးတွေ ကို အကောင်းဆုံးအရာတွေကို ပေးကမ်းနေသလားဆိုတာကို အာရုံစိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကနဦးက ပြည့်လျှံနေတဲ့ ချစ်မေတ္တာ တွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေက အကောင်းဆုံးတွေကို ဘဝတစ် လျှောက်လုံး ပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်မတို့ မိဘတွေကို စေ့ဆော်ပေး နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ မျိုးဆက်တွေရဲ့ နောက်မှာ နောက်ထပ် မျိုးဆက် နှစ်ဆက် ထပ်ပြီး တိုးပွားနေပါပြီ။ လောကကြီးမှာ လူတွေအဖြစ် ရှင်သန်လာတဲ့အခါမှာ ရပ်တန့်နေလို့ မရပါ

ဘူး။ လူပီသတဲ့ လူ ဖြစ်လာဖို့၊ အမှန်တရားကို ရှာဖွေဖို့နဲ့ မိဘမျိုးရိုးဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းရင်း ဘဝခရီးကို ဆက်လက် လျှောက်သွားနေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ဘဝ နေဝင်ချိန်နားမှာ ရောက်နေပြီ ဖြစ်ကြလို့ ဆရာဦးအောင်သင်း ရဲ့ စကားကို ယူပြီး မျိုးဆက်သစ်တို့ တိုးတက်ရစ်ဖို့ ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါလို့ မှာကြားခဲ့ချင်ပါတယ်။ ပညာတတ်မျိုးရိုး က ဆင်းသက်လာကြတဲ့အတွက် ပညာတတ်ပြီး ထက်မြက် တဲ့ သူတွေ ဖြစ်လာကြမှာကိုတော့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြဖို့ပဲ အထူး လိုအပ် တာ မဟုတ်ပါလား။

Sometimes even to live is an act of courage.
(Seneca)

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း အသက်ရှင်သန်ခြင်း သည်ပင် သတ္တိရှိခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေပါပေသည်။

စရတမဂ္ဂဇင်း၊ ဧပြီ ၂၀၀၈



စာနာထောက်ထားခြင်းဆိုတာ မျှဝေခံစားခြင်းနဲ့ အံ့ဖွယ်တစ်ပါး

မျှဝေခံစားခြင်းဆိုတာ စာနာစိတ်ပါပဲ။ မေတ္တာရဲ့ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးဖြစ်တာ အမှန်အကန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်း စာစိတ်မှာ တစ်ဖက်သားအပေါ်မှာ သနားမိရုံမကဘဲ သူနဲ့ အတူ ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခံစားမှုက သူ့ရဲ့ နေရာက မြင်ကြည့်တာထက် အများကြီး ပိုပါသေးတယ်။ သူ ခံစား နေရတာကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ ခံစားမှုကို ဖယ်ရှား ပေးလိုတဲ့စိတ်ပါပဲ။ မျှဝေခံစားလိုစိတ်က အင်အားကြီးမား ပါတယ်။ သူ့မှာ လုပ်ဆောင် လှုပ်ရှားပေးလိုတဲ့စိတ်လည်း ပါရှိပါတယ်။

စာနာကိုယ်ချင်းစာတယ်ဆိုတာက သူများရဲ့ တွေ့ကြုံ ခံစားမှုထဲကို ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်ဖို့ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိ တို့ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်သောကကို ခံစားပေးဖို့၊ သူတို့ရဲ့ ဝေဒနာကို သိနားလည်ပေးဖို့၊ သူတို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကို စာနာပေးဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဝင် ရောက် မုဒိတာပွားဖို့ပါပဲ။ မျှဝေစာနာတတ်ခြင်းဟာ ပြီးပြည့် စုံတဲ့ လက်တွေ့ ခံစားမှုပဲဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိမိတို့က အရင်ဆုံး ခံစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်သလို မိမိတို့ ခံစားရတဲ့သောက၊ ဝေဒနာနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေဆီကလည်း နောက်တွန်းမသွားပါဘူး။

မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက် လေဆားဒုက္ခသည်တွေ အပေါ်မှာ ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ မျှဝေခံစားပေးတဲ့ စိတ် တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခရောက်ကြတဲ့ နေရာတွေဆီကို ရောက်သွားကြတဲ့သူတွေက ပိုပြီး ခံစားကြ ရမှာပါပဲ။ ဖတ်ရ၊ ကြားရ၊ တီဗီမှာ ကြည့်ရတာနဲ့ပဲ ကျွန်မ တို့ ရင်နှင့်အောင် ခံစားရပါတယ်။ ရေစက်ချ အမျှဝေကြတဲ့ အခါ ချစ်ခင်သူတွေ ဆုံးကုန်ကြလို့ မျက်ရည်အသွယ်သွယ် ကျနေရတဲ့ သူတွေကို မြင်ရတော့ ကျွန်မတို့လည်း မျက်ရည် မဆည်နိုင်ကြပါဘူး။ ကိုရာဇာနေဝင်းဆိုရင်လည်း ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သွားရောက်ပြီး ကူညီနေတာ စိတ်ပါလက်ပါပါပဲ။ ကလေးတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး အသက်ကြီးရင့်သူ အဘွား ကြီးတွေကို ပွေ့ဖက်ပြီး နှစ်သိမ့်နေတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ စာနာစိတ်က အထင်းသား ပေါ်လွင်နေပါတယ်။

အရှင်ဆေကိန္ဒက လေသားဒုက္ခသည်တွေကို အင်နဲ့ အားနဲ့ ကူညီတော်မူနေတာမှာ ကလေးတွေအတွက် သတ်သတ် တစ်ခေါက်သွားပြီး လှူပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် မုန့်တွေ၊ ချိုချဉ်တွေ၊ အဝတ်အစားတွေသာမက အရုပ်ကလေးတွေလည်းပါပါတယ်။ သူတို့ချစ်တဲ့ အနုပညာသည်တွေ ပါလာရင် ပျော်ရွှင်သွားကြတာကို ဆရာတော်က သိတဲ့အတွက် အနုပညာသည်တွေကို ခေါ်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေ ခံစားနေရတဲ့ကြားက ခဏပန်းဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ စိတ်ကူးကို သာဓု ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ စာနာကြည့်ခြင်း Empathy ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာနာစိတ်က တခြားသူတွေနဲ့ နက်နက်နဲနဲ ဆက်သွယ်ပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ခံစားမှုတွေဆီအထိ ဝင်ရောက်ခံစားပေးပြီး သူတို့အတွက် အဖော်ပြုပေးတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်က စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပါပဲ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်နေတဲ့ ပမာဏအရ ဒါဟာ ကင်းကွာခြင်းရဲ့ အဆုံး ဖြစ်သလို ပေါင်းစည်းခြင်းရဲ့ အစလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာနာထောက်ထားတယ်ဆိုတာကတော့ မိမိ ပြောဆိုပြုမူမှုက တစ်ဖက်သားကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်နိုင်

သလဲ ဆိုတာကို တွေးထင်ကြည့်နိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောထားဟာ တစ်ခဏသာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ယဉ်ကျေးရည်မွန်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်က လူက မိမိ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သူ့ဘက်ကနေပြီး လေးလေးနက်နက် အသိအမှတ်ပြုပေးတာပါပဲ။ ဒါဟာ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အခြေအနေတွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လေးလေးစားစားရှိတဲ့ မိမိဆန္ဒရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းပါပဲ။

စာနာအရေးထားခြင်းက သူ့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မိမိရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေလို မြင့်မြင့်မားမား တန်ဖိုးထားခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို အချိန်အခါ အခြေအနေမှာပဲ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လို လုပ်ငန်းစဉ်မှာပဲဖြစ်စေ တစ်ဖက်က လူဟာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေမှာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်ပတ်သက်နေတယ်ဆိုတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကရုဏာဆိုတာ ဒီလို စိတ်ထားပါပဲ။

သီတဂူဆရာတော်ကြီးက ဘိုကလေးမှာ စိုက်တော်တိုင် သွားရောက်သီတင်းသုံးပြီး နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ်ဘဲ ဒုက္ခသည်တွေကို အကူအညီ ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကို သွပ်မိုးပေးပါတယ်။ လူတွေကို ဆန်၊ ဆီ၊ ဆေး၊ တာလပတ်၊ အဝတ်အထည်၊ ဆား၊ ရေသန့် စတာတွေ လှူဒါန်းပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေကို အမိုးအကာ လုပ်ပေးပါတယ်။ စစ်ကိုင်းတောင်က သီတဂူ အာယုဒါနဆေးရုံ

က ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေ ခေါ်လာပြီး ကျေးရွာတွေ အထိ သွားပြီး ဆေးဝါးကုသမှုတွေ လုပ်ပေးပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီး မိန့်တော်မူတာ မှတ်သားဖွယ်ပါ။ “လူတွေ ဒုက္ခရောက်တာ တွေ့ရ မြင်ရ ကြားရရင် စိတ်ထဲမှာ တုန်လှုပ်သွားတယ်။ ငါ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လို လုပ်ပေးရင် ကောင်းမလဲဆိုပြီး ကရုဏာစိတ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီကရုဏာစိတ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးနိုင်တာကို လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှာပြီး ဆောင်ရွက်ပေးတယ်” ဒါဟာ စာနာထောက်ထားတဲ့ စိတ်၊ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာနာထောက်ထားတယ် (Consideration) ဆိုတာ ကျွန်မတို့ဘဝ အပြင်ဘက်ကို တစ်မိနစ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ခြေတစ်လှမ်းချကြည့်လိုက်ဖို့ တောင်းဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီး စာနာထောက်ထားတတ်အောင် ဒီလို မေးခွန်းလေးတွေ မေးကြည့်စေလိုပါတယ်။ “နေကောင်းပါရဲ့လား”၊ “ဘာတွေ လိုအပ်နေသလဲ”၊ “ဒီလိုဆိုရင် အဆင်ပြေပါတယ်နော်”၊ “တခြား ဘာများဆောင်ရွက်ပေးရဦးမလဲ”၊ “ရှင်တို့နဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားရတာ ယုံပါနော်”

စာနာခြင်းက ကြင်နာခြင်းပါပဲ။ စာနာခြင်းကနေ သင့်အတွက်လည်း စာနာခြင်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျောက်မှော်ရွာကလေးက ဆွေမျိုးတွေ သေဆုံးကုန်ကြလို့ ရင်နဲ့အမျှ ခံစားပြီးရေးလိုက်တဲ့ ကဗျာဆရာကိုမွေးရဲ့ ကဗျာလေးနဲ့ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

နာဂစ်အလွန် ကျောက်မှော်ရွာကလေး
 အကုန်လည်း မကုန်ဘူး
 အကောင်းလည်း မကျန်ဘူး
 တောမကျ မြို့မကျ
 ရွေးမြစ်ကမ်းဘေးက ရွာကလေး
 မြို့နှစ်မြို့ကြား
 သင်္ဘောမကပ် ကားမရပ်တဲ့ ရွာကလေး
 အဝေးပြေးကားများ ဖြတ်သွားရ လမ်းဆီ
 ဒဏ်ရာရအုန်းပင်လေးတွေက မျှော်ငေးလို့။

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ ဩဂုတ် ၂၀၀၈



သုံးလိုဖြစ်ပါပြီ

ယောဆရာတော်ဘုရားကို သွားဖူးတဲ့အခါ “ဆရာတော်ဘုရား နေကောင်းပါရဲ့လား” လို့ မေးတိုင်း “သုံးလိုဖြစ်ပါသေးတယ်ဗျ” လို့ ပြန်ပြီး မိန့်တော်မူလေ့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်မကိုလည်း “ဒကာမကြီး ခန္ဓာက သုံးလို ဖြစ်သေးရဲ့လား” လို့ မေးလေ့ရှိပါတယ်။ “သုံးလို မရချင်သလို ဖြစ်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို စက်အိုကြီး ဆီထည့်သလို ဆီထည့်ပြီး သုံးနေရတယ်ဘုရား” လို့ ဆေးတွေနဲ့ ကျားကန်ထားရတာကို ရည်ညွှန်းပြီး လျှောက်လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မ ဒူးနာလို့ အထိုင်အထ မသက်မသာ ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ပြီး

ဆရာတော်က “ဒကာမကြီးလည်း စိတ်နောက်ကို ရုပ်က မလိုက်နိုင်တော့ဘူးနော်” လို့ မိန့်တတ်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဇာတိဖြစ်လာရင် ဇရာသဘော ကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာပြီး သင်္ခါရဒဏ် နှိပ်စက်ခံရတော့ အနာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေပါတယ်။ သေလောက်အောင် မနာသေးဘူးလို့ ပြောရမှာပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ အိုခြင်း၊ နာခြင်းတွေ ကို ဖြတ်သန်းရင်း နွေရာသီအတွင်းမှာ ကျွန်မ ချော်လဲပြီး ဘယ်ဘက်ဒူး အရိုးအက်ပြီး ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ် အရိုးလည်း အက်သွားပါတယ်။ ကျောက်ပတ်တီး အစည်း ခံရပြီး အိပ်ရာပေါ်မှာပဲ နေရပါတော့တယ်။ စာရေးတဲ့သူ စာရေးလို့ မရတော့ပါဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို နှစ်သက်ပြီး ကိုယ့် တာဝန်ကိုယ်ယူပြီး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခဲ့တဲ့ ကျွန်မ၊ သူများ ရေချိုးပေးမှ ခေါင်းဖြီးပေးမှ ရပါတော့တယ်။ စားတာ သောက်တာ ဘယ်ဘက်နဲ့ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ သားနဲ့ချွေးမက အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးပါတယ်။ ခိုင်းချင် ရင် ခေါ်လို့ရအောင် ဘဲလံလေး ပေးထားပါတယ်။ တရားနာ၊ တီဗီကြည့်နိုင်အောင် တီဗီနဲ့ ဒီဗီဒီစက် လာထားပေးပါတယ်။ ညဆိုရင် အဖော်ခေါ်ပြီး အိပ်ရပါတော့တယ်။ ရေအိမ်ဝင်ဖို့က ချိုင်းထောက် သုံးပေမဲ့ တွဲဖို့ အဖော် လိုနေပါသေးတယ်။ သမီးက စိုးရိမ်ပြီး Wheel Chair ဝယ်လာပေးလို့ ကျောက် ပတ်တီးတန်းလန်းကြီးနဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲလို့ ရယ်ရပါသေး တယ်။ ဒီလို ဒုက္ခတွေ များနေပေမဲ့ သားရဟန်းက အားပေး

သလို “ဒကာမကြီး စာမရေးနိုင်တော့ အနားရတာပေါ့၊ တရားနာနိုင်တယ်၊ စာဖတ်နိုင်တာပဲ မဟုတ်လား” ဆိုတဲ့ ယောနိသောမနာသီကာရစိတ် ထားတတ်သွားတော့လည်း နေတတ်သွားပါတယ်။ ငါးပတ်လောက်ကြာတော့ အရိုးတွေ ဆက်သွားပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နိုင်ပြီး စာလည်း နည်း နည်းစမ်းပြီး ရေးနိုင်ပါပြီ။ သုံးလို့ဖြစ်ပါပြီလို့ ဆိုပါရစေ တော့။

အိပ်ရာပေါ်မှာနေရတဲ့ ကာလတွေမှာ စဉ်းစားစရာ တွေ ရခဲ့ပါတယ်။ လူတွေဟာ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲ နေသေးသရွေ့တော့ လူ့လောကအတွက် သုံးလို့ဖြစ်သမျှ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အသုံးပြုပြီး အကျိုးပြုနေကြရမှာပါပဲ။ ဒါမှ လည်း လူပီသတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာကြမှာပါ။ ဂျာနယ်ထဲမှာ ဆရာကျော်ရင်မြင့်က ထူးခြားမွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ကူးရှိသူတွေ အကြောင်းတွေ ရေးထားပါတယ်။ အကျိုးပြုအလုပ်တွေ လုပ်နေသူတွေကို ချီးကျူး၊ မုဒိတာပွားပြီး ဆောင်းပါးတွေ ကို ဖြတ်ပြီး သိမ်းထားပါတယ်။

မန္တလေးမြို့ ချမ်းမြေ့သုခ နာရေးကူညီမှုအသင်းမှာ အသုဘယာဉ်ကို မောင်းတဲ့ မခင်မာနွယ်အကြောင်းက စိတ် ဝင်စားစရာပါ။ သူ့ကို အားကျပြီး နာရေးကားမောင်းတဲ့သူ အမျိုးသမီး ကိုးဦး ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို ရပ်ကွက်ထဲက လေးစားချစ်ခင်ကြပြီး မသာမတွေ့လို့ ချစ်စနိုးခေါ်ကြတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

ထူးထူးခြားခြား အမေ မွေးစားသူကတော့ မန္တလေး မြို့က ဒေါ်အေးအေး ၅၈ နှစ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဒေါ်ရှမ်း ၈၂ နှစ်ကို အမေအဖြစ် မွေးစားခဲ့ပါတယ်။ “ကိုယ်က မိဘ အရွယ် ရောက်လေလေ အမေ အဖေကို တမ်းတလေလေ ပါပဲ” လို့ ပြောပါတယ်။ အမေနဲ့ အဖေက သူ့အသက် ၁၇ နှစ်နဲ့ ၂၀ နှစ် အရွယ်မှာ ဆုံးပါးခဲ့ကြလို့ အမေ အစားလိုချင် ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစစတာဝန်ယူပြီး သားသမီးတွေ ကလည်း အဘွားအမှတ်နဲ့ ရိုရိုသေသေ ကန်တော့ကြပါ တယ်။ သာဓုခေါ်ဆိုရမယ့် ထူးခြားတဲ့အဖြစ်ကလေးပါ။

မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်းမှာ ကွယ်လွန်သွားကြပြီဖြစ် တဲ့ မိဘတွေရဲ့ နာမည်နဲ့ လှူနေတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိပါ တယ်။ စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံ၊ လူမှုအကျိုးပြုလုပ်ငန်း၊ ဗြဟ္မစိုရ် လူမှုကူညီရေးအသင်း၊ ဆေးပေးခန်း စတဲ့ နေရာ တွေမှာ လှူခဲ့ကြတာ သိန်းပေါင်း သောင်းနဲ့ချီပါတယ်။ အလှူရှင် ညီအစ်မနှစ်ယောက်ဟာ အိမ်ထောင်မပြုပါဘူး။ မြီးမြီးခြံခြံ နေကြတယ်။ အိမ်မှာ မီးစက်မရှိ၊ လေအေးပေးစက် မရှိ၊ ရေခဲ သေတ္တာမရှိ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်း ဘာမှ မရှိပါဘူး။ မီးပျက်ရင် ဖယောင်းတိုင် ထွန်းပြီးနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြည်သူ့ဆေးရုံက လူနာတွေအတွက် မီးစက်၊ အောက်ဆီဂျင် စက်တွေ လှူကြပါတယ်။ သူတို့ လှူတာကို သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တွေထဲ မထည့်ဖို့နဲ့ သူတို့အမည် ကမ္မည်း မထိုးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံကြတယ်။

ပကာသနကို ရှေ့တန်းတင်ကြတဲ့ ဒီခေတ်ကြီးမှာ ရှာမှရှားတဲ့ မြင့်မြတ်သူ အလှူရှင်တွေပါပဲ။ ကုသိုလ်ကို သန့်သန့် ယူနေကြသူတွေကို အားကျမယ်ဆိုရင် ဘယ် လောက်ကောင်းမလဲလို့ တွေးမိပါတယ်။

MRTV-4 မှာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ အလှူရှင် ဇနီးမောင်နှံအကြောင်း ကြည့်လိုက်ရပါတယ်။ ချီးကျူး အံ့ဩ ဖွယ် ကောင်းလှလို့ သားသမီးတွေကို ကြည့်စေပါတယ်။ နှစ်ခေါက်ပြတာ နှစ်ခေါက်စလုံး ကြည့်ပြီး သာဓုခေါ်လို့ အားမရနိုင်ပါဘူး။

ဦးစိုးနိုင်နဲ့ ဒေါ်အေးအေးမော်တို့ပါပဲ။ ကျောက်မျက် ရတနာ ကုမ္ပဏီ ပိုင်ရှင်တွေပါ။ လူလတ်ပိုင်းပဲ ရှိကြပါသေး တယ်။ စစ်ကိုင်းဇာတိ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ကိုင်းက မအူပင် ကျေးရွာနားမှာ ဦးတက်ပြားရဲ့ ဘုရားတစ်ဆူ ပြိုပျက်နေလို့ သူတို့ ပြုပြင်ပြီး ထီးတင်ပွဲ ကျင်းပကြပါတယ်။ ဘုရားတည် နေစဉ်မှာပဲ မနီးမဝေး ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းဘေးက နောက်ကျို ကျွန်းရွာကို သွားတွေ့ပါတယ်။ သူတို့က နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ ရွာပါ။

ဒါကို ဦးစိုးနိုင်တို့က စေတနာအပြည့်နဲ့ ပြုပြင်ပေးလို့ စိတ်နဲ့ ဘုရားတည်ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းအတွက် မြေဝယ်ပြီး ဆောက်လုပ်နေပါပြီ။ ရွာက ကလေး ၆၈ ယောက်ကို မင်္ဂလာဒုံ မူလတန်းကျောင်းမှာ ထားပြီး စားဝတ် နေရေးကို တာဝန်ယူပါတယ်။ ရွာကို တစ်လ လေးကြိမ်

လောက် သွားပြီး လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးပါတယ်။
 လစဉ် တစ်အိမ်ထောင်ကို ငွေ ၅၀၀၀၊ ဆန် ခြောက်ပြည်၊
 အဝတ်အစားတွေ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ ရွာမှာ လမ်းဖောက်
 ပေးပြီး တစ်အိမ်ထောင်ကို နွားတစ်ကောင် ဝယ်ပေးဖို့ စီစဉ်
 တာ အခု နွားသုံးကောင် ရှိသွားပါပြီ။

အထူးခြားဆုံးကတော့ ထီးတင်ပွဲမှာ နောက်ကျိကျွန်း
 ရွာက နာမည်ဆိုးရှိသူ ၃၆ ယောက်ကို ပဉ္စင်းခံပေးခြင်း
 ဖြစ်ပါတယ်။ မြကျောက်ဆရာတော်က ဦးစီးပေးတော်မူပါ
 တယ်။ သူတို့နဲ့ အင်တာဗျူးလုပ်တာ ကြားရတော့ သူတို့
 နည်းတူ ခံစားရပါတယ်။ တစ်သက်တာမှာ တစ်ခါမှ ပဉ္စင်း
 မဝတ်ဖူးကြပါဘူး။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာနဲ့ ခိုးဆိုးတဲ့ အလုပ်ကို
 စွန့်လွှတ်လိုက်ပါပြီ။ မိဘတွေတောင် ဒီလောက် လုပ်မပေး
 နိုင်ကြဘူး။ ဦးစိုးနိုင်ဟာ အဖေပါပဲလို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့
 က သာသနာ့ဘောင်ကို အပြီးဝင်ကြမှာပါ။ ကျန်တဲ့သူတွေ
 ကိုလည်း ဦးစိုးနိုင်တို့က စားဝတ်နေရေးတာဝန်ယူမှာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။

ငွေပေါတိုင်းလည်း လှူကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့
 ကတော့ ထူးခြားတဲ့ စိတ်ကူးတွေ ရှိကြသူတွေပါပဲ။ လူဆိုးက
 လူကောင်းဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်က ကြီးမား
 လှပါတယ်။ သူများ မလုပ်နိုင်တာကို လုပ်နိုင်ကြတဲ့ စွမ်း
 ဆောင်နိုင်သူတွေပါပဲ။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ အထက် အဖွဲ့
 အစည်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်တာလို့ ဆိုပါတယ်။

သိမ်ဆင်း လောင်းလှူပွဲမှာ ရဲမှူးကိုယ်တိုင် သိမ်ဆင်းလောင်း
နေတာက အထူးခြားဆုံး မြင်ကွင်းပါပဲ။ သူတို့လို လူတွေ
များများရှိရင် အေးချမ်းသာယာနေကြပါလိမ့်မယ်။

ပရဟိတ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နေကြ
တဲ့ ရဟန်းတော်တွေနဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ချီးကျူးဂုဏ်ယူကြ
ရပါတယ်။ လူတွေဟာ အတ္တများလာရင် လောဘတွေ ဝင်
လာကြပါတယ်။ လောဘနောက်က ဒေါသ မောဟ စတာ
တွေ လိုက်လာပြီး အကုသိုလ်တွေ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ကြ
ရပါတော့တယ်။ လူတိုင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလို လူမျိုး
တွေ တွေ့နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသား အကျိုးပြု
လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နေကြတာ တွေ့တိုင်း ဝမ်းသာပီတိ
ဖြစ်ရပါတယ်။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
တွေကို သုံးလို့ ရနေသေးသရွေ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို
လုပ်နေကြရမှာပါပဲ။ အခုအခါ မုန်တိုင်းသင့်ပြည်သူတွေကို
ရဟန်းတော်တွေနဲ့ လူကြီးလူငယ်တွေက လူသားချင်း စာနာ
စိတ်၊ ကရုဏာစိတ်နဲ့ အသိစိတ်ဓာတ်ရှိရှိ ကူညီလှူဒါန်း
နေကြတာကို ကြည့်ရင် လူသားစိတ်ဓာတ်ကို တန်ဖိုးရှိအောင်
လုပ်ဆောင်နေကြတာကို အထင်းသား မြင်နိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံ
ခြားက လူမျိုး အသီးသီးရဲ့ အလှူငွေတွေကိုလည်း အံ့မခန်း
တွေ့ကြရပါတယ်။ လူသားတွေ ဒုက္ခရောက်ကြပြီဆိုရင်

လူမျိုး ဘာသာ မခွဲခြားကြဘဲ ကူညီကြတာ လူသား စိတ်
ဓာတ်ပါ။

ကျွန်မလည်း တစ်ပိုင်တစ်နိုင် လှူဒါန်းရင်း ခြေတွေ
လက်တွေ အသုံးပြုလို့ ရပြီဖြစ်တဲ့အတွက် လှုပ်ရှားရုန်းကန်
ပြီး စာတွေရေးနေပါပြီ။ သုံးလို့ဖြစ်ပါပြီလို့ စာဖတ်သူများကို
အသိပေးလိုက်ရကြောင်းပါ။

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၀၈



အမှန်တရားကနေထွက်ပြေးပေးမယ့် အချည်းနီးပါပဲ

မွေးစား သားသမီးတွေ အကြောင်းပြသတဲ့ ရုပ်ရှင်
ဇာတ်လမ်းတွေ၊ ရေးကြတဲ့ ဝတ္ထုတွေက မရိုးနိုင်ကြပါဘူး။
ကျွန်မတို့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က စွဲလမ်းခဲ့ကြတဲ့ "Our
Very Own" ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်က မွေးစားသမီး တစ်ယောက်
အကြောင်းပါ။ မွေးစားမိဘတွေက သမီးအရင်းလို ချစ်ကြ
ပေမဲ့ သမီးအရင်း တစ်ယောက် ရရှိလာတဲ့အခါမှာ မနာလို
စိတ်ကြောင့် မွေးစားသမီးဆိုတာကို ဖော်ထုတ်လိုက်တဲ့
အတွက် တစ်မိသားစုလုံး ဝမ်းနည်းကြေကွဲကြရတယ်။ မိဘ
အရင်းကို လိုက်ရှာတဲ့ သမီးအဖြစ်ကလည်း ရင်နင့်စရာပါပဲ။
ရုပ်ရှင်ကြည့်ရင်း ငိုကြရတာ အမောပါပဲ။ နောက်နှစ်ပေါင်း

များစွာ ကြာတဲ့အခါ ကိုဝင်းဦးက “တစ်ကျော့နှစ်ကျော့ တေးကိုသီ” အဖြစ် ပြန်ရိုက်တော့လည်း ခံစားကြရပြန်ပါတယ်။ သီချင်းနဲ့ပဲ ဇာတ်အရှိန်အဟုန် မြင့်တက်ခဲ့လို့ လူလတ်ပိုင်း အရွယ် ရောက်နေတဲ့ ကျွန်မတို့ မျက်ရည်ကျ လောက်အောင် ပီပြင်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျာနယ်ကျော်မမလေးရဲ့ “ရင်နင့်အောင်မွှေး” ကလည်း မွှေးစားသား ဇာတ်လမ်းပါပဲ။ မိဘအရင်းတွေကို လိုက်ရှာတဲ့ အခန်းက ဖတ်ရင်း ရင်နင့်အောင် ခံစားကြရပါတယ်။ မိဘအရင်းတွေရဲ့ နောက်ကြောင်းတွေက မျှော်လင့်ထားသလို မဟုတ်တဲ့အခါ ရင်နင့်ကြရပြီး မွှေးစားမိဘတွေရဲ့ မေတ္တာတွေကို တန်ဖိုးထား နားလည်သွားကြရတာတွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ ဒီလို ဇာတ်လမ်းတွေကို အခုတလောမှာလည်း ရိုက်ပြနေကြပါတယ်။

စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး Gordon Living Stem M.D ကိုယ်တိုင်က မွှေးစားသား ဖြစ်နေတာကို အသက်သုံးဆယ်ကျော်မှာ သိခဲ့ရပါတယ်။ မိဘအရင်းတွေကို သိရှိဖို့ စာစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်၊ တစ်မြို့ပြီးတစ်မြို့ ရှာခဲ့ရတာကို ရေးပြထားတာကို မျှဝေပေးချင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်ကြီး ရေးထားတဲ့အတိုင်း ပြန်ဆိုပေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ့် အဖြစ်တွေက စိတ်ကူးယဉ်တွေထက် ဆန်းကြယ်ပြီး ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ မွှေးစား မိဘတွေနဲ့ မိဘအရင်းတွေ ပေါ်မှာ ထားရှိတဲ့ သဘောထားကိုလည်း ဖတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် အသက် ၃၄ နှစ်မှာ Psychoanalysis (စိတ်မမှန်ခြင်းတို့ကို နောက်ကြောင်းဖြစ်စဉ်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ကုစားခြင်း) လက်တွေ့ သင်တန်းဆင်းနေချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ကြီးကြပ်နေတဲ့ ဆရာက ကျွန်တော်ဟာ မွေးစားသား ဖြစ်ကြောင်းကို အသိပေးလာပါတယ်။ သူ့ကို ကျွန်တော်နဲ့ ခပ်ကင်းကင်း ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးရဲ့ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးက ပြောပြလိုက်ခြင်းက ဆရာနဲ့လူနာ စောင့်ထိန်းရမယ့် ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက်လိုက်ကာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဇနီးက မိသားစုရဲ့ မိတ်ဆွေတွေဆီက ကြားထားတာ ကြာလှပြီဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်တော့် မိဘတွေက ပြောဖို့ မပြောဖို့ ရွေးချယ်မှုပဲလို့ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။ မိဘများနဲ့ တိုင်ပင်ခဲ့ပေမဲ့ ပြောဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ကြောင်းကို သူ့ရဲ့ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကို ပြောကြားခဲ့လို့ ကျွန်တော်ဆီ ပေါက်ကြားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့် ဆရာကို အမြဲတမ်း ကျေးဇူးတင်နေမှာပါ။

ပထမတော့ ဒီသတင်းကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ မိဘတွေက တစ်ခါမှ ပြောမပြဘူးပါ။ ဓာတ်ပုံရိုက်ဝါသနာပါတဲ့ ဖခင်က ကျွန်တော့်အသက် တစ်နှစ် မဝိုင်းခင်အရွယ်က ဘာကြောင့် ဓာတ်ပုံရိုက်မထားတာပါလိမ့်လို့ တွေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့က Chicago မှာ နေနေကြတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ကို ဘာ

ကြောင့် Memphis မှာ မွေးခဲ့ရသလဲလို့လည်း စဉ်းစားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဖေက အစိုးရဝန်ထမ်းဖြစ်လို့ Tennessee ပြည်နယ်ကို ခဏပြောင်းရချိန်က မွေးခဲ့တာလို့ ပြောပေမယ့် ဒါဟာ အမှန် မဟုတ်ပါဘူး။

မွေးစားသားဖြစ်ကြောင်း သိပြီး မကြာခင်မှာ အမေးဆုံးသွားပါတယ်။ အဖေနဲ့ စကားပြောရတာ အဆင်မပြေလှပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကို လှည့်စားခဲ့တဲ့အတွက် ဒေါသဖြစ်ရခြင်းနဲ့ ကျွန်တော် သိသွားရင် သူတို့ကို ချစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ သူတို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုကို နားလည်ပေးခြင်းတွေ တစ်လှည့်စီ ခံစားနေရပါတယ်။ မိဘအရင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်နေပြီး သိချင်စိတ်တွေ ပြင်းပြနေခဲ့ပါတယ်။ အဖေက မွေးစားခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်တွေ မမှတ်မိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ နာမည်အမှန်ကိုလည်း မသိဘူးလို့ ပြောခဲ့တာလည်း ညာပြောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Memphis ကို သွားပြီး ဒေသရေးရာတွေမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ရှေ့နေတစ်ယောက်ကို ငှားရမ်းခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာက တရားရုံးမှာ ချိတ်ပိတ်ထားခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မွေးစားခြင်း မှတ်တမ်းကို သူက ရယူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ တကယ့် နာမည်က David Alfred Faulk ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့် အမေရင်းရဲ့ နာမည်က Ruth ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို Tennessee Children's Home ကလေး

ဂေဟာမှာ ထားပစ်ခဲ့တာပါ။ ဒီနေရာက အကျင့်ပျက် တရား
သူကြီးတစ်ဦးရဲ့ အားပေးကူညီမှုနဲ့ ကလေးတွေကို ရောင်း
စားနေတဲ့ နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ ဌာနတစ်ခု ဖြစ်ပါ
တယ်။ သူတို့က ချမ်းသာတဲ့ မိဘတွေဆီကို ကလေးတွေ
ကို ပို့ပေးခဲ့တာ နိုင်ငံအနှံ့ပါပဲ။ အဖေဆီကို ဖုန်းဆက်ပြီး
ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လောက်နဲ့ ဝယ်ခဲ့ရသလဲလို့ မေးပါတယ်။
လူတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လောက်အဖိုးထိုက်တန်သလဲ
လို့ တွေးတတ်ကြတယ် မဟုတ်ပါလား။ ကျွန်တော်ကတော့
ဒေါ်လာ ၅၀၀ တန် ပါတယ်တဲ့။

ရှေ့နေက မိဘအရင်းတွေကို ရှာဖွေဖို့ သူ တာဝန်
ယူမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ “ခင်ဗျား ဘယ်လို အခြေအနေနဲ့
ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံမလဲဆိုတာ မပြောနိုင်ဘူး။ တချို့ ကလေး
တွေက စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံတွေမှာ မွေးကြတာတွေ ရှိကြ
တယ်” လို့ ပြောပေမယ့် ဘယ်လို နေရာနဲ့ ဘယ်လို လူတွေ
နဲ့ပဲ တွေ့ဆုံရပါစေ၊ ကျွန်တော် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်မယ်
လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာမှ မသိရတာနဲ့စာရင် သိရတာက
ပိုပြီး ကောင်းမယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး တွေ့ရတဲ့သူတွေက ကျွန်တော့် အသက်
တစ်နှစ်အရွယ်အထိ မွေးစားခဲ့တဲ့ မွေးစားမိဘတွေပါပဲ။
တယ်လီဖုန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲက သူတို့ရဲ့ လိပ်စာကို ရခဲ့
တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင် ဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်ရပါတယ်။
နားထောင်တဲ့ အမျိုးသားက “အမေရေ ဒီမှာ Bo တဲ့” လို့

လှမ်းပြောသံ ကြားရပါတယ်။ သူတို့ဆီကို ရောက်သွားတဲ့ အခါ အသက် ၈၀ ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးကြီးက ကျွန်တော် ၆ လသား အရွယ်က ရိုက်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံလေးကို ထုတ်ပြပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းက ဓာတ်ဆီဆိုင်ကို ကြီးကြပ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ သားသမီးတွေက တစ်ယောက်မှ ကောလိပ်ကို တက်ခွင့် မရကြပါဘူး။ ဒီမိသားစုထဲမှာ သားဆက်ပြီး ရှိနေခဲ့ရင် စက်ပြင်တဲ့ဝတ်စုံနဲ့ B၀ က အလုပ်လုပ်နေမှာကို စိတ်ကူးကြည့်မိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပေးပစ်ခဲ့တဲ့ အမေအရင်းက Mississippi ပြည်နယ် Vicksburg ကလို့ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

Vicksburg က Faulk နာမည်ရှိတဲ့သူတွေကို ဖုန်းတွေ ခေါ်လိုက်တော့ အမေ့ရဲ့ ညီမနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အမေက Atlanta မှာ နေပြီး စာအုပ် ထုတ်ဝေသူ တစ်ဦးဆီမှာ အလုပ်လုပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီကို လိုက်သွားပြီး ကျွန်တော် ဘယ်သူလဲဆိုတာ ပြောပြီး တွေ့ခွင့် တောင်းပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တိုက်ခန်းကို ရောက်တာနဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ သိပ်တူတဲ့ အမေ့ကို တွေ့ရပါတယ်။ သူ ပထမဦးဆုံး မေးလိုက်တာက “ဘာလို့ ဒီလောက်ကြာမှ အမေ့ကို ရှာတွေ့ရတာလဲ” တဲ့။

သူဟာ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းတဲ့ မိသားစုက ဆင်းသက်ပြီး ကျောင်းဆရာမ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူ့ကို မယူနိုင်တဲ့ လူနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့တယ်။ ကလေးကို ဖျက်ချဖို့ ငွေပေးခဲ့ပေမဲ့

သူက ငြင်းပယ်ခဲ့ပြီး Memphis မှာ သွားပြီး မွေးဖွားခဲ့တယ်။
နောက်မှ ပြန်လာယူမယ်လို့ ရည်ရွယ်ပြီး ကလေးကို မွေးစား
ဖို့ ပေးပစ်ခဲ့တယ်။ ပြန်စုံစမ်းပေမဲ့ အဆက်ပြတ်သွားခဲ့တယ်။
နောက်ထပ် အိမ်ထောင်မပြုတော့ဘဲ သူပြုခဲ့သမျှကို နောင်တ
နဲ့ နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြစ်သွား
တဲ့အတွက် စိတ်သက်သာရာ ရသွားတဲ့ပုံပါပဲ။ ကျွန်တော့်
ကို အသက်ရှင်ခွင့် ပေးခဲ့တာကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြော
ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အဖေအရင်း အကြောင်းကို စူးစမ်းမိတဲ့
အခါ ကွယ်လွန်သွားတာ သိပ်မကြာသေးဘူးလို့ သိရပါ
တယ်။ သမီးတစ်ယောက် ကျန်ခဲ့တယ်ဆိုတာ သိရတာနဲ့
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ကောင်ကြွက် မဟုတ်ဘဲ အဖေတူ အမေကွဲ
နှမတစ်ယောက် ရှိတာကို ဝမ်းသာမိပါတယ်။ စုံစမ်းပြီး ဖုန်းနဲ့
ဆက်သွယ်တဲ့အခါ သူ့ကိုလည်း မွေးစားခဲ့တာလို့ ပြောပါ
တယ်။ သူကလည်း မိဘအရင်းတွေကို လိုက်ရှာဖို့ ကြိုးစား
နေပါတယ်။

အဖေ့ရဲ့ ဓာတ်ပုံကို သူက ပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။
အဖေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒါပဲပိုင်ဆိုင်ရပါတယ်။ သူ့မျက်လုံး
တွေထဲမှာ ဝမ်းနည်းရိပ်သန်းနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။
သူ ဘာတွေ တွေးနေမလဲ၊ သူ့ဇနီးနဲ့ ကလေး မရနိုင်ခဲ့ဘဲ
စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ သားတစ်ယောက်အကြောင်းကို တော့
လျှို့ဝှက်ထားခဲ့တယ်။ အဖေ့ကို ခဏလေး စကားပြောခွင့်

ရမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ရုဗ္ဗက်ကြီးတဲ့ အမှားတစ်ခုကနေ အားလုံး အဆင်ပြေပြေနဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပြီဆိုတာ ကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဖေ့ကို ကျွန်တော် မချစ်နိုင်ပေမဲ့ သူ့ကို အေးချမ်းစေချင်တဲ့ ဆန္ဒတော့ ရှိပါတယ်။

"All men are liable to error; and most men are... by passion or interest, under temptation to it."

(John Locke)

လူတွေအားလုံးဟာ မှားတတ်ကြတယ်။ လူအများစု ကတော့ မက်မောခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားမှုတွေရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် မှားကြတယ်။"

စရုဏ မဂ္ဂဇင်း၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၀၈



သဘာဝနဲ့ပေါင်းစည်းခြင်း

ဥယျာဉ်ခြံတွေက ကျွန်မတို့ရဲ့ သဘာဝတရားကို ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးမယ့် ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ပေးကမ်းပါတယ်။ ပြီးတော့ သဘာဝကမ္ဘာကြီးထဲက ကျွန်မတို့ရဲ့ နေရာကို သတိရစေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဥယျာဉ်ခြံတွေကို အရင်းအနှီး စွမ်းအားတွေအဖြစ်သာ ချဉ်းကပ်လုပ်ကိုင်မယ့်အစား ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုလုံးကို မျိုးစေ့တွေကို စိုက်ပျိုးရေးကနေ ရိတ်သိမ်းဆွတ်ခူးရေးအပါအဝင် ကျွန်မတို့ရဲ့ နီးကြားတဲ့ ဆက်သွယ်ရေးနဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအင်ကို နက်နဲစွာ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့က စိုးမိုးခြယ်လှယ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက် ဒါမှမဟုတ် သဘာဝတရားကို စီမံလွှမ်းမိုးရေးကနေ သဘာဝ

နဲ့ ပူးတွဲဖန်တီးရေးကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုလားတယ်ဆိုရင် နက်ရှိုင်းတဲ့ အေးငြိမ်းခြင်းနဲ့ အံ့ဖွယ် အသစ်အဆန်း အသိ တစ်ခုကို ပြန်လည်ရရှိခြင်းတွေကို ကျွန်မတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတူတကွ ဖန်တီးရရှိဖို့ ပထမ အစပျိုးရမှာက အပြန်အလှန် လေးစားမှုကို အခြေခံအဖြစ် ချမှတ်ရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဥယျာဉ်တို့ကို သဘာဝနဲ့ မိတ်ဖက်အဖြစ် ဖန်တီးလိုက်တဲ့အခါမှာ သဘာဝ အခြေခံမျိုးစေ့တွေ၊ မြေဆီ လွှာတွေ၊ မြေဩဇာတွေကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မြေ၊ ရေ၊ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်တွေကို လေးစား အရေးထားရာ ရောက်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ခြံထဲက ပတ်သက်သမျှ အပင်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေ၊ သဘာဝ အင်အားစုတွေနဲ့ အပေးအယူ မျှတအောင် ဆက်ဆံ နိုင်ပါတယ်။ သူတို့က ပေးနိုင်မယ့် သတင်းစကားတွေကို လည်း နားထောင်နိုင်ဖို့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အသီးအနှံတွေကို ဆွတ်ခူးဖို့ အချိန်နဲ့ လှပတဲ့ ပန်းတွေကို ဆွတ်ခူးဖို့ အချိန် ကျလာတဲ့ အခါမှာ သူတို့ဆီက ခွင့်တောင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ပွင့်လင်းတဲ့ နှလုံးသားနဲ့ တောင်းခံမယ်ဆိုရင် အဖြေကောင်း တစ်ခုကို တော့ အမြဲ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မ ခြံထဲမှာ ပန်းကလေးတွေ ပွင့်လာတဲ့အခါ ပျားတွေ၊ ပိတုန်းတွေ၊ လိပ်ပြာတွေ၊ ပန်းဝတ်ရည်စုပ် ငှက် ကလေးတွေ ပျံဝဲလာကြပြီး ဝတ်ရည်စုပ်တာကြတာကို

ကြည့်ပြီး “ဪ... ပန်းကလေးတွေက သူတို့တွေ အစာ အာဟာရဖြစ်လာကြတော့ အလှူပေးရသလိုပါပဲလား။ ပန်းကလေးတွေ များများပွင့်လေ ကုသိုလ်တွေ ပိုပြီးရလေပါပဲလား” လို့ တွေးမိပါတယ်။ လိပ်ပြာလေးတွေက အရောင်အသွေး စုံလင်လှလို့ လိုက်ကြည့်ရင်း သူတို့လည်း ပန်းတွေလိုပဲ သဘာဝ လောကကြီးကို အလှဆင်ပေးနေတာပါလားလို့ တွေးမိပါတယ်။ အခုလို မိုးတွင်းမှာ အပင်တွေ၊ အဖူးတွေ၊ အပွင့်တွေကို ဖျက်ဆီးမယ့် ခရုတွေ၊ မှိုပိုး၊ အရွက်တွေ မည်းလိုက်လာတဲ့ပိုး၊ ပေါက်ဖက် စတာတွေ စုံနေပါတော့တယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်မှာ စိုးတဲ့အတွက် ပိုးသတ်ဆေးတွေ မသုံးပါဘူး။ အရွက်တွေ ခြေပစ်တာ၊ မှိုပိုးတွေ မလာနိုင်အောင် အရွက်တွေ၊ အကိုင်းတွေကို ရေများများလောင်းတာ၊ ခရုတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ လုပ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပိုးမွှားတွေ အနီးကပ် ရင်းနှီးလာရပါတယ်။ ဇီဝေါပင်တွေမှာ အရွက်တွေကို စားရုံမကဘဲ အဖူးတွေကိုပါ ကိုက်ပစ်တတ်လို့ ပွင့်မလာနိုင်ကြတော့ပါဘူး။

ရှဉ့်ကလေးတွေကဆိုရင် အုန်းသီးနုနုလေးတွေ သာမကဘဲ အုန်းသီးရင့်ရင့်တွေ ကြွေကျလို့ သွားကြည့်ရင် အလယ်က ဖောက်ပြီး ကိုက်စားထားလို့ ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ သွားတွေက သိပ်ပြီး ထက်ကြပါတယ်။ မာလကာသီးတွေကို ကိုက်စားတတ်လို့ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ စွပ်ထားရပါတယ်။ ချိုးငှက်တွေ၊ ဥဩငှက်တွေ လာကြ

သလို သီချင်းဆိုတဲ့ ငှက်ကလေးတွေလည်း လာကြပါတယ်။ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေ ရှိလို့သာ သူတို့ ခိုနားနိုင်ကြတဲ့ အတွက် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေကြပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခြံထဲမှာ မြေကွက်အလွတ် မှန်သမျှနဲ့ ပန်းအိုးတွေနဲ့ပါ စိုက်ထားတဲ့ ပန်းပင်ပေါင်း ၈၀ ကျော်နဲ့ ၇ မုန်း၊ ရွက်လှ အမျိုးပေါင်း ၇၀ ကျော်က အကျိုးပြုပေးနေပါတယ်။

ကျွန်မ စဉ်းစားကြည့်မိတာက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တိကျမှန်ကန်ခြင်းနဲ့ အာမခံချက်တွေ အပေါ်မှာ ယုံကြည်အားထားလိုက်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ လူသားကမ္ဘာက သတ်မှတ်ထားတဲ့ တချို့သော အမြင်ရှုထောင့်တွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရလာမလဲဆိုတာကိုပါပဲ။ ဥပမာ- ပြက္ခဒိန်ကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပြီး လရဲ့ မှန်မှန်ဆန်းတာ ဆုတ်တာတွေကို ကြည့်ပြီး စိုက်ပျိုးဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း နာရီက ပြသတဲ့ အချိန်ကို လျစ်လျူရှုပြီး နေရဲ့ အနေအထားကို ကောင်းကင်မှာ ကြည့်ပြီး သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကို ရေလောင်းဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ခြံတွင်းက အတွေ့အကြုံတွေကို သဘာဝရဲ့ သွင်းအားစုတွေအဖြစ် ခံယူထားခြင်းဖြင့် လောကကြီးရဲ့ အံ့ဖွယ်ထူးခြားမှုတွေကို ဆက်သွယ်ထိတွေ့ပြီး မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မိမိတို့ရဲ့ လောကနဲ့ သဘာဝလောကကြီးတို့ရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ ဂုဏ်ကျက်သရေကို ဆင်ခြင်

နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သစ်ပင်ပန်းမာလာတွေ မရှိတဲ့ သဘာဝ
ကမ္ဘာကြီးက ဘယ်လောက် ခြောက်သွေ့ပြီး သက်ရှိ သတ္တဝါ
တွေ နားခိုစရာ ကင်းမဲ့မယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။
နာဂစ်မုန်တိုင်းက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တဲ့အတွက် ရန်ကုန်
တက္ကသိုလ်ကြီးထဲက သစ်ပင်ကြီးတွေ ပြုလဲကုန်ပါတယ်။
နွေဦးပေါက်မှာ ဥဩလေးတွေ၊ ချိုးငှက်လေးတွေ၊ တွန်သံ
ကျူးနိုင်ကြဖို့ မသေချာတော့ပါဘူး။

ကျွန်မတို့က မြေကြီးနဲ့ သဘာဝကမ္ဘာကြီးရဲ့ မဟာ
မိတ်တွေ၊ ပူးတွဲဖန်တီးသူတွေဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်
တဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးက
စတင် ပြောင်းလဲသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်မ
တို့က ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးလိုတဲ့
ဆန္ဒမရှိတော့ဘဲ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပြစ်ဆိုဖွယ်
မရှိတဲ့ သာယာလှပခြင်းအပေါ်မှာ သဘောတွေ နှစ်ခြိုက်နိုင်
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

"The first beauty the world has to offer is in
nature"

(Thomas Kinkade)

“ကမ္ဘာကြီးက ပေးကမ်းတဲ့ ပထမဦးဆုံးအလှက
သဘာဝအလှပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စရထာ မဂ္ဂဇင်း၊ ဇန်နဝါရီ ၂၀၀၉



ပျော်ရွှင်စရာကမ္ဘာ

A happy life is made up of little things, a gift sent, a letter written, a call made, a recommendation given, transportation provided, a cake made, a book lent, a check sent.

(Carol Holmes)

ပျော်ရွှင်စရာဘဝဆိုတာ သေးငယ်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ပို့ပေးလိုက်တဲ့ လက်ဆောင်လေး၊ ရေးလိုက်တဲ့ စာလေးတစ်စောင်၊ တယ်လီဖုန်း ခေါ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ချီးကျူးစကား တစ်ခု၊ ကားလေးနဲ့တင်ခေါ်သွားတဲ့အခါ၊ စာအုပ်တစ်အုပ် ငှားလို့ရတဲ့အခါ၊ ချက်လက်မှတ်တစ်စောင် ပို့ပေးလိုက်တဲ့အခါ...။

ရန်ကင်းစာပေ-၂

ပျော်ရွှင်စရာဘဝကို အသေးအမွှားလို့ ထင်ရပေမယ့် အဓိပ္ပာယ် အပြည့်အဝပါတဲ့ အရာတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ အမှန်ပါပဲ။ ကြီးကြီးမားမား အရာတွေဖြစ်တဲ့ ရွှေ၊ ငွေ၊ အိမ်၊ ကား စတာတွေကြောင့် ပျော်ရတယ်ဆိုရင်လည်း ခဏပါပဲ။ တသိမ့်သိမ့် ကြည်နူး ပျော်ရွှင်မှုကိုတော့ မပေးနိုင်ပါဘူး။ စာဖတ်သူတို့ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ သေးငယ်တဲ့ အရာလေး ထပ်တလဲလဲ ရရှိခံစားရတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ရာ ဘဝလေး ဖြစ်တည်လာတာကို သတိပြုမိပါရဲ့လား။

ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ အခု လောလောဆယ်မှာကို ပျော်ရွှင်စရာလေး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ မြေးကြီး ဆယ် တန်းကျောင်းသားက စာစီစာကုံး ပြိုင်ပွဲမှာ ဒုတိယဆု (၇၅၀၀) ကျပ် ရလာလို့ အဘွားနဲ့ သူ့အဖေဘက်က အဘိုးနဲ့ အဘွားတို့ လိုချင်တာ ဝယ်ပေးမှာမို့ အဘွား ဘာလိုချင်သလဲ လို့ မေးလာပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ သားကြီးက သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး Captain အဖြစ် ရလာတဲ့ လခထဲက အမေကို တစ်သိန်းကန်တော့တဲ့ အခါ ကျွန်မရဲ့အမေ ကွယ်လွန်တာ ၆၅ နှစ် ပြည့်လို့ လှူမယ့် အချိန်နဲ့ တိုက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် ယောဆရာတော်ကျောင်းမှာ ဆွမ်းပဒေသာပင်နဲ့ ဆွမ်းဆန်လှူလိုက်ရပါတယ်။ ကုသိုလ် တွေ ဆင့်ကဲဖြစ်သွားလို့ ကြည်နူးရပါတယ်။

ကျွန်မ ချော်လဲလို့ အရိုးအက်သွားတဲ့ အချိန်မှာ သားငယ်က သင်္ဘောပေါ်ကနေပြီး ဂရုတစိုက် ဖုန်းဆက်ပြီး

မေးတဲ့အခါ အားငယ်စိတ်တွေပျောက်ပြီး အားတွေပြည့်လာ သလို ခံစားရပါတယ်။

သားရဟန်း နိုင်ငံခြားက ပြန်ကြွလာတဲ့အခါမှာ ချောကလက်စက်ရုံကို လေ့လာဖို့ ရောက်သွားလို့ ချက်ချင်း လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ ချောကလက်ပါလာတယ်လို့ပြောပြီး ဖွင့်ပြ လိုက်တော့ ချောကလက်အပြားပေါ်မှာ ကျွန်မနာမည်ကို စာလုံးနဲ့ ပုံဖော်ထားပြီး All The Best ဆိုတဲ့ စာတန်းလေး လည်း ပါတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ချောကလက်လေးကို မစားရက်လို့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာပဲ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။ စိန်တုံးကြီး ရတာထက်ကို ပျော် သွားပါတယ်။

ကျွန်မဘဝမှာတော့ ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေ ရောက် ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အဆင်သင့်စိုက်ပြီးသား ပန်းပင် တွေကို မဝယ်ဘဲ အပင်ပေါက်လေးတွေ ဝယ်တတ်ပါတယ်။ အပင်လေးကို စိုက်ပြီး တယုတယ စောင့်ကြည့်နေရာက ပန်းပွင့်လေး ပွင့်လာရင် အဲဒီနေ့ဟာ ကျွန်မ ပျော်ရတဲ့နေ့ပါပဲ။ တစ်ခါတလေ အမှတ်တရဓာတ်ပုံ ရိုက်ထားလိုက်ပါသေး တယ်။ အဲဒီ ပန်းလေးက သစ်ခွလို အဖိုးတန်တဲ့ ပန်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ မြန်မာပြည်မှာ တွေ့နိုင်တဲ့ သာမန် ပန်းလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်းပန်းတိုင်း ကမ္ဘာမြေကြီးကို အလှတရားနဲ့ ဖြန့်ကြက်ထားတာ အမှန်ပါပဲ။

သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေနဲ့ နေရ

လေ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရလေပဲဆိုတဲ့ အတွေးက အတွေးမှား
ပဲ မဟုတ်ပါလား။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုက နက်နက်နဲနဲ ခံစားမှု၊
ရိုးရိုးစင်းစင်းလေးတွေကို သာယာကြည်နူးခြင်း၊ လွတ်လပ်
စွာ တွေးခေါ်ခြင်းနဲ့ လောကကြီးအတွက် အသုံးဝင်ခြင်းတို့
ပမာဏအရ ရောက်ရှိလာတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်မိပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုက ကျွန်မတို့
ဖွင့်ထားမှန်း မသိတဲ့ တံခါးပေါက်ကနေပြီး ရှောင်တခင်
ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဖြူဖြူစင်စင်ထားတဲ့ ကျွန်မရဲ့
မေတ္တာကို မမျှော်လင့်ဘဲ “မေတ္တာကို ခံယူပါတယ်” လို့
ပြောတာကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦး
မေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ဆိုတာလေး ပေါ်လွင်လာတာလောက်
စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းတာ ရှိပါဦးမလားရှင်။

ဆရာမင်းလူရဲ့ ဝတ္ထုတွေကို ဖတ်ရတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်
ရပါတယ်။ အတွေးအခေါ်ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြံကြံဖန်ဖန်
တွေတွေးပြီး ရေးတတ်ပါတယ်။ “မော်ဒန်စွမ်းအင်” ဆိုတဲ့
ဝတ္ထုက ရေနံစွမ်းအင် အကျပ်အတည်းတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ
ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးက အဏုမြူစွမ်းအင်၊ ရေအားလျှပ်စစ်၊
ပင်လယ်ဒီရေလှိုင်း၊ လေအဟုန်၊ မိုးကြိုး၊ နေရောင်ခြည်
စွမ်းအင်များကို အစားထိုးဖို့ ကြိုးစားကြပေမယ့် အဆင်
မပြေကြဘဲ ကုန်ကျစရိတ် ကြီးမြင့်ခြင်းကြောင့် တွက်ခြေ
မကိုက်ကြတော့ပါ။

နောက်ဆုံး “မျက်ရည်” စွမ်းအင်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိကြ

တော့တယ်။ မျက်ရည် တစ်စက်ခန့်က ဓာတ်ဆီ တစ်လီတာ
 ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ ညီမျှတယ်။ မော်တော်ကား၊ သင်္ဘောတွေက
 မျက်ရည် အနည်းငယ်ထည့်ထားရင် အကြာကြီး မောင်းနှင်
 နိုင်တယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးစက်မှာ မျက်ရည် တစ်
 လီတာ ထည့်ထားရင် သုံးနှစ်လောက် လည်ပတ်နိုင်တယ်။
 မျက်ရည်ဈေးကောင်းလာတော့ ငိုကြွေးခြင်းကို ခုံမင်လာကြ
 တယ်။ အငိုသင်တန်း၊ အငိုအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်း၊ အလွမ်း
 အဆွေးရုပ်ရှင်၊ ဝတ္ထုတွေ ခေတ်စားလာတယ်။ မျက်ရည်ချူ
 တဲ့ ကြက်သွန်ဥနီတွေ ဈေးတက်ကုန်တယ်။ နှာချေရင် မျက်
 ရည် ထွက်တတ်လို့ ကတိုးနှာ ရှူကြရာက နှာခေါင်းရောဂါ
 တွေဖြစ်ကြ၊ မျက်စဉ်းတွေခတ်၊ ပရုတ်ဆီတွေ ထည့်ကြနဲ့
 မျက်စိပျက်ကြ၊ မီးခိုးမှိုင်းအရှူကောင်းလို့ အဆုတ်ရောဂါရ
 ကြနဲ့ တဖြည်းဖြည်း မျက်ရည်ရှားပါးလာကြပါရောတဲ့။ သူပဲ
 ရှာရှာဖွေဖွေ ရေးတတ်ပါရဲ့။

လူပျိုကြီးတစ်ယောက်က တစ်နေ့ကို မျက်ရည် တစ်
 ပုလင်း မှန်မှန်ရောင်းနေတဲ့အတွက် ချောင်းမြောင်းကြည့်ကြ
 တော့ “ရယ်စရာမဂ္ဂဇင်း” ကို ဖတ်ပြီး ရယ်ရလွန်းတော့
 မျက်ရည်တွေ ကျလာတာကို ပုလင်းနဲ့ခံပြီး ရောင်းစားနေတာ
 တွေ့ကြရတယ်။ “ရယ်စရာမဂ္ဂဇင်း” ကို လူတိုင်း ဝယ်ယူ
 ငှားရမ်းဖတ်ကြ၊ ကမ္ဘာပါ သိသွားတော့ ဘာသာပေါင်းများ
 စွာနဲ့ စောင်ရေ သန်းပေါင်းများစွာ ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိရတော့
 တယ်။ မဂ္ဂဇင်း ထုတ်ဝေသူက ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးစာရင်း

ဝင်သွားတယ်။ စာရေးဆရာတွေကို ဟာသဝတ္ထုတို တစ်ပုဒ်
အတွက် စာမူခ ဒေါ်လာတစ်သိန်း ချီးမြှင့်တဲ့အတွက် စာရေး
ဆရာများက ဂျက်လေယာဉ်များ၊ ဇိမ်ခံရွက်သင်္ဘောများ၊
ရိုးစံရွိုက်ကားများ၊ မာစီဒီးကားများ ဝယ်စီးကြတော့တယ်။
ဆရာမင်းလူက 'ပျော်စရာကောင်းလေစွ' လို့ အဆုံးသတ်
ထားပါတယ်။

သူ့ဝတ္ထုကို ဖတ်ပြီး ကျွန်မလည်း စာရေးသူ တစ်
ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်သွားရပါတော့တယ်။

နေ့စဉ် ပျော်ရွှင်စရာများ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ကြပါစေ။

စရထမဂ္ဂဇင်း၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၀၉



ခင်စောတင့်



ပိုးစိမ်းဖြူသည် အလင်းရောင် သေးသော်လည်း
ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင် ဖြစ်သဖြင့်
အချိန်မရွေး တောက်နိုင်သည်။
လ မှာ မူကား အရောင်ပင်ကြီးသော်လည်း
အရောင်ငှားဖြစ်၍
ဆန်းရ၊ ဆုတ်ရ၊ ကွယ်ရနှင့် ရှိ၏။

မင်းသုဝဏ်
၁၄.၈.၅၈

ခင်စောတင့်

ကိုယ်ပိုင်အလင်းနဲ့
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါစေ

