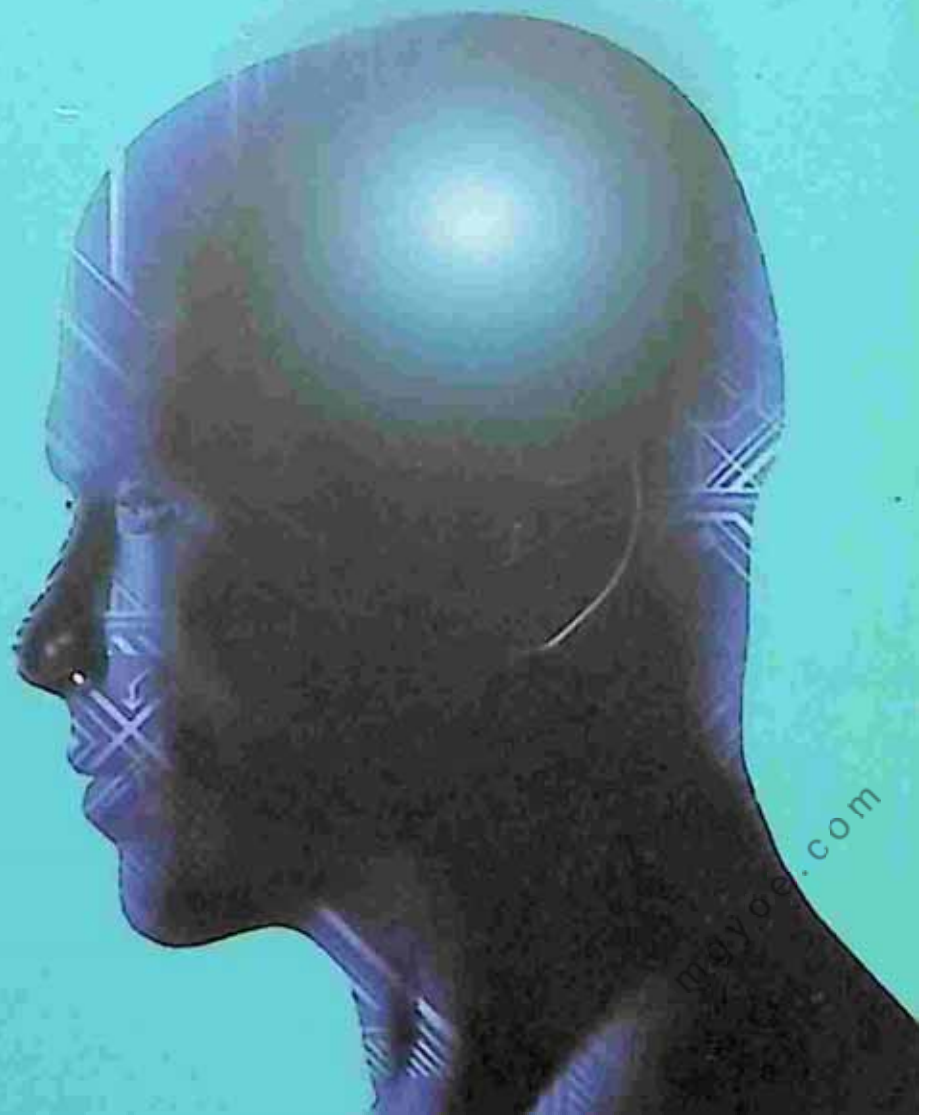


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ဦးနှောက်စွမ်းအား လေ့ကျင့်မြှင့်တင်ခြင်း

စိတ်အားဖြည့်ရသောစာစုများ

ဇေရတု - မြန်မာပြန်



myos.com

လူသားဦးနှောက်၏ အစွမ်းသတ္တိကို
ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ခြင်္လှာအောင်
ဆန်းသစ်သော ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးမှုပါသည့်
ဇာတ်လမ်းများအပေါ် အခြေခံပြီး
သိပ္ပံနည်းကျ ဖြေရှင်းမှုပေးခြင်းကို
ယှဉ်တွဲ ဖော်ပြပေးခြင်းထက်
ကောင်းသောနည်းလမ်း ရှိမည်မဟုတ် -



mgyc.com



ZYT0011
2,000.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

၀ ၀ ၀ . ၀ ၃

ဦးနှောက်စွမ်းအားလေ့ကျင့်မြှင့်တင်ခြင်းစိတ်အားပြည့်ရသစာစုများ
 လေ့ကျင့် - ရန်ကုန်၊
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၁၆၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ
 (၁) ဦးနှောက်စွမ်းအားလေ့ကျင့်မြှင့်တင်ခြင်းစိတ်အားပြည့်ရသစာစုများ



ဦးနှောက်စွမ်းအား
 လေ့ကျင့်မြှင့်တင်ခြင်း
 စိတ်အားဖြည့်ရသစာစုများ
 ဇေရတု
 မြန်မာပြန်



mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- စကားချီး (က)

အခန်း (၁)

သင့် ဦးနှောက်တွင် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ

၁။ လေ့ကျင့်မှုပဲ လိုပါသည် ၂

၂။ စကားလုံးသစ်ရဲ့ နေ့ ၉

၃။ ဂျပန်စာသင်တန်းသူတစ်ယောက်အကြောင်း ၁၄

၄။ တစ်နေ့ ကဗျာတစ်ပုဒ် ၁၈

၅။ သင့်ဦးနှောက်တွင် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ ၂၂

အခန်း (၂)

အံ့ဩလောက်သည့် မှတ်ဉာဏ်

၆။ ဒယ်လာဝဲ၏ မြို့တော် ၃၅

၇။ ဇရာအိုနှင့် ဘင်ဂျို ၄၁

၈။ ပျောက်ဆုံးသွားသော ကျွန်မကို ရှာဖွေခြင်း ၄၇

၉။ ထိုနေ့က . . . ၅၂

၁၀။ အံ့ဩလောက်သည့် မှတ်ဉာဏ် ၅၇

အခန်း (၃)

နပျိုသောဦးနှောက်အတွက် ဘဝနေနည်း

၁၁။ ဦးနှောက်စွမ်းအားကို ထုတ်ယူပါ

၁၂။ လူအိုသော်လည်း ဦးနှောက်မအိုပါ	၇၄
၁၃။ အတူတူကလိုက်စို့	၈၀
၁၄။ နုပျိုသောဦးနှောက်အတွက် ဘဝနေနည်း	၈၄

အခန်း (၄)

သင့်အတွေးနှင့် ခံစားချက်များအား ပုံဖော်ခြင်း

၁၅။ ကိန်းဂဏန်းများနှင့် ကျွန်မ	၉၂
၁၆။ စာဂျပိုများ ကလပ်	၉၈
၁၇။ လက်ကိုင်ပုဝါ ပစ်သူ	၁၀၄
၁၈။ သင့်ဦးနှောက်ကို ဝန်မပိပါစေနှင့်	၁၀၉
၁၉။ သင့်အတွေးနှင့် ခံစားချက်များအား ပုံဖော်ခြင်း	၁၁၂

အခန်း (၅)

သင့်ဦးနှောက်ကို နိုးနိုးကြားကြား ရှိပါစေ

၂၀။ ပုံစံခွက်ထဲမှ ထွက်ခဲ့ပါ	၁၁၉
၂၁။ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အောင်နိုင်ခြင်း	၁၂၁
၂၂။ ကောင်းသောညပါ	၁၂၅
၂၃။ သင့်ဦးနှောက်ကို နိုးနိုးကြားကြားရှိပါစေ	၁၂၉
၂၄။ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ	၁၃၃

အခန်း (၆)

အမည်တပ်မံပါနှင့်

၂၅။ ခရီးသွားဦးနှောက်	၁၃၇
၂၆။ တစ်ဖန်ပြည်လည်နိုးထသက်ဝင်လာခြင်း	၁၄၀
၂၇။ ရွှေရတုသဘင်	၁၄၇
၂၈။ အခွင့်အလမ်း၌ အသက်အရွယ်မရှိ	၁၅၃
၂၉။ အမည်တပ် မံပါနှင့်	၁၅၈

လူကြီးလူငယ်မရွေး ဦးနှောက်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်နိုင်မည့်
အကြံပြုချက်များနှင့် စိတ်အားပြည့် ရသစာစုများ

ဦးနှောက်စွမ်းအား လေ့ကျင့်မြှင့်တင်ခြင်း
ဇေရတု

Chicken Soup For the Souk (Boost Your Brain Power!)

By

DR. Marie Pasinski
(Harvard Medical School)

mgyc.com

mgyc.com

စကားချိုး

“နှလုံးသား”

“ဦးနှောက်”

“မဟုတ်ဘူး၊ နှလုံးသားပါ”

“အချစ်ရယ် ဦးနှောက်ပါလို့ဆို”

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဘယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက အရေးကြီးဆုံးဆိုတာကို ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ ကျွန်မ မကြာခဏ အငြင်းပွားရလေ့ရှိသည်။ သူက ဆေးဘက်ပညာရှင်သမားတော်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နှလုံးသားမှ တစ်ပြားမှ မလျော့ပေ။ နှလုံးအလုပ်မလုပ်လျှင် သွေးလည်ပတ်မှုမရှိ။ သွေးလည်ပတ်မှုမရှိလျှင် ဆဲလ်များက အောက်ဆီဂျင်ကို မရနိုင်သဖြင့် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများလည်း အလုပ်လုပ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ဟု သူကဆိုသည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အထူးကုတစ်ယောက်ဖြစ်သော ကျွန်မကတော့ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ဦးနှောက်ဟုပဲ ယုံကြည်သည်။ ဦးနှောက်သည်သာ သင်၏အခေါင်အချုပ် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကသာ သင့်ကို “သင်” ဖြစ်စေသည်။ ဦးနှောက်က အလုပ်မလုပ်တော့လျှင် ကျန်တာ ဘာအရေးကြီးဦးမည်နည်း။ များမကြာမီမှာပင် ကျွန်မမှန်ကြောင်း သူ့အား ဝန်ခံလာစေနိုင်ခဲ့သည်။

သင်၏ဦးနှောက်သည် အံ့ဖွယ်တစ်ပါးဖြစ်ပြီး သင်ပိုင်ဆိုင်သမျှတွင် အဖိုးအတန်ဆုံးလည်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သည် သုံးပေါင်သာသာ အလေးချိန်ရှိပြီး အာရုံကြော သန်းပေါင်းများစွာတို့ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဆက်သွယ်

;))

အခန်း (၁)

သင့်ဦးနှောက်တွင် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ

လေ့ကျင့်မှုပဲ လိုပါသည်

ထိုးထားသော မီးမောင်းအောက်တွင် သမင်တစ်ကောင်အဖြစ် ကျွန်မ ရပ်နေခဲ့သည်။ “စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာ တစ်ခုခုကို ပြောလိုက်ပါ မေမေ”။ ကယ်ဗင်က ကျွန်မကို တိုက်တွန်းသည်။ ကျွန်မခေါင်းထဲမှာ ရှိတာက ဒီစင်ပေါ်က ဆင်းသွားရဖို့ပဲ ဖြစ်သည်။ ကျပန်းသရုပ်ဆောင် စွမ်းရည်ပြသင်တန်းကို စာရင်းသွင်းသည့် စိတ်ကူးမှာ ကျွန်မစိတ်ကူး မဟုတ်ဘဲ ကျွန်မသား၏ စိတ်ကူးသာဖြစ်သည်။ ဒီသင်တန်းက ကျွန်မကို စဉ်းစားတွေးတောမှု လျင်မြန်အောင် ကူညီပေးပြီး ကျွန်မလိုအပ်နေသော ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုပေးလိမ့်မည်ဟု သူကပြောပါသည်။ အချိန်ပြည့် မိခင်တစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ရပ်တည်ခဲ့ပြီးသောအခါ စီးပွားရေးလောကသို့ ကျွန်မ ပြန်ဝင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အရင်ကလောက် ထက်ထက်မြက်မြက် မရှိတော့ဟု ထင်ကြောင်း သူ့ကိုပြောပြမိသည်က ကျွန်မအမှားဖြစ်သည်။ မကြာသေးမီက နေ့လည်စာစားပွဲတစ်ခုတွင် စီးပွားရေး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပြောရန်ရှိသည့် အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားသည့်အခါ ကျွန်မအခက်တွေ့ခဲ့ရပုံကို သူ့ကိုပြန်ပြောပြခဲ့မိသည်။ ကျွန်မ မျှော်လင့်ထားသည်က သူ့ထံမှ စာနာနားလည်မှု ဖြစ်သော်လည်း သူကတော့ ပြဿနာကို အခုနယ် ဖြေရှင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကယ်ဗင်က သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ရိုက်ကူးရေးများ အတွက် မြို့ပြင်သို့ မထွက်ရသောအချိန်များတွင် ဖိနပ်စတူဒီယို၌ သရုပ်သင်တန်းများ သူပေးပါသည်။ ကျွန်မတို့ နယ်မြေတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ ကျပန်း

သရုပ်ဆောင်စင်မြင့်များတွင် သူက လူကြိုက်များသော အနုပညာရှင်လည်း ဖြစ်သည်။ ကျပန်းသရုပ်ဆောင် စွမ်းရည်ပြခြင်းက သူ၏အထူးပြု ပညာ ရပ်ဖြစ်သည်။ ပရိသတ်များ၏ တောင်းဆိုမှုကို အခြေပြုပြီး ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်များကို သရုပ်ဆောင်က သဘာဝကျကျ ဖန်တီး တင်ဆက် ပေးရသော ဟာသပညာတစ်မျိုးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကယ်ဗင်က ကျပန်း သရုပ်ဆောင်စွမ်းရည်သည် သရုပ်ဆောင်ရွေးချယ်ပွဲ (Auditions) များ အတွက် သူ၏ဉာဏ်ရည်ကို ထက်သန်စေပြီး မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍတွင် မဆို ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေသည်ဟု ကျွန်မကို ပြော ပါသည်။ ဤစွမ်းရည်ကို သင်ယူခြင်းက ကျွန်မကိုလည်း အကူအညီ ဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု ဆိုပါသည်။ သူ့အပြောကိုကျပြီး ကျွန်မ သဘောတူ လိုက်ပါသည်။

ကျွန်မ၏ ပထမဆုံးအတန်းမှာ အခြေအနေ အလွန်ဆိုးပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ကျွန်မတို့ကို အဖော်တစ်ယောက်စီနှင့် တွဲပေး၍ ကိုယ့်အဖော် ၏ မျက်လုံးကို တည့်တည့်စိုက်ကြည့်စေပြီး သူတို့ အရိပ်နိမိတ်ပြသမျှကို တုံ့ပြန်ခိုင်းသည့် ရိုးစင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ စခဲ့ပါ သည်။ ကျွန်မတို့၏ တုံ့ပြန်နိုင်မှုကို အချိန်သတ်မှတ်ပေးပြီး စိန်ခေါ်သော ဂိမ်းများ ကျွန်မတို့၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေ မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကစားကြ၊ လေ့ကျင့်ကြပါသည်။ ဤလေ့ကျင့် ခန်းများက ကျွန်မဦးနှောက်ကို မည်မျှထက်မြက်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင် သည်ကို ကျွန်မ သိမြင်နိုင်ပြီး အခက်အခဲလည်း မရှိလှချေ။

သို့သော် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျွန်မတို့အတွက် သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းများသာဖြစ်ကြောင်း ကံဆိုးစွာဖြင့် ကျွန်မသိလိုက်ရသည်။ အဲဒီနောက် ကယ်ဗင်က “ဟုတ်ကဲ့၊ ပြီးတော့”ဟု အမည်ပေးထားသော ကစားနည်းတစ်ခုကို ကျွန်မတို့အား သင်ပေးပါသည်။ ကယ်ဗင်က ကျွန်မ တို့ကို နောဒနှင့် သူ၏တိရိစ္ဆာန်များအဖြစ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲပေးထား သည်။ ထို့နောက် တစ်တွဲစီကို စင်၏အလယ်ကောင်သို့ သွားစေသည်။ ထိုချောက်ချားဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးနေရာသို့ အရောက်တွင် ကျွန်မလှုပ်

ရမည်မှာ ကျွန်မနှင့်ပတ်သက်သမျှ (သို့မဟုတ်) ဇာတ်ကွက်နှင့် ပတ်သက် သမျှကို ကျွန်မ၏အဖော်က ဘာပဲပြောပြော သဘောတူရမည်ဖြစ်ပြီး ဇာတ်ကွက်ကို ရှေ့ဆက်နိုင်အောင် ကျွန်မက လက်တန်းစကားတစ်ခုခု ဆက်ပြောပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ဒါက ကျွန်မတို့၏ အစောပိုင်းက လေ့ ကျင့်ခန်းများထက် အတော်ပိုခက်ခဲရာ ကျွန်မမှာ အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။

“မေမေ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး” အိမ်အပြန် ကယ်ဗင်က ကျွန်မကို ကား နဲ့ လိုက်ပို့စဉ် ကျွန်မသူ့ကိုပြောလိုက်ပါသည်။ ကျွန်မ အရှက်ကွဲသလို ခံစားရပါသည်။ အတန်းထဲမှာ ကျွန်မအသက်အကြီးဆုံး ဖြစ်တာကလည်း အကူအညီမဖြစ်ပါ။ အခြားသူများလို အလျင်အမြန် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း က ကျွန်မကို ပိုပြီးအိုစာသွားသလို ခံစားရစေသည်။ သားက ကျွန်မကို စိတ်အားတက်ကြွစေမည့် စကားတွေနှင့် ကျွန်မ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ ဘယ် လောက်ကောင်းကြောင်း ချီးကျူးအားပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်မမျှော်လင့်ထား ခဲ့သည်။ သူက ကျွန်မကို အားမပေးသည့်အပြင် မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါ သည်။ “ငါ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဘာကြောင့်မတွေးတာလဲ မေမေ”

“ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မေမေ မြန်မြန် မစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး” ကျွန်မ စိတ်ပျက် လက်ပျက်ဖြင့် ပြောချလိုက်သည်။

“ပိုပြီးကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို မေမေသိလား” သူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် မေးပါသည်။ ကျွန်မက ရွဲ့တဲ့တဲ့ ပြန်ဖြေ လိုက်သည်။

“သိသားပဲ အသက်ပိုငယ်သွားဖို့ပဲ လိုတာလေ”

ကယ်ဗင်က လမ်းပေါ်ကို ကြည့်နေတဲ့ မျက်လုံးကို ကျွန်မဆီသို့ လွှဲကြည့်ပြီး ပြုံးရင်း ပြောလိုက်သည်။ “ဟင့်အင်း ... လေ့ကျင့်မှုပဲ လို တယ်”

ကျွန်မ အောင့်သီးအောင့်သက်နဲ့ ဒေါသလည်း ထွက်လာပါသည်။ မျက်လုံးထဲမှာ မျက်ရည်တွေဝိုင်းလာသဖြင့် ပြတင်းပေါက်မှတဆင့် တရိပ် ရိပ် ကျန်ခဲ့သော လမ်းမီးတိုင်များကို ငေးကြည့်နေလိုက်ပါသည်။ အသက်

ကြီးလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စဉ်းစားတွေးတောမှုပိုင်းမှာ တုံ့နှေးလာ တတ်တာကို အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် သူငယ်တစ်ယောက်က ဘာသိမှာလဲ။ ကျွန်မအမေလိုမျိုး အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရမှာကို ကျွန်မစိုးရိမ်နေမိတာ သူနားလည်နိုင်မည် မထင်ပါ။ သူ၏ ကျပန်းသရုပ်ဆောင် စွမ်းရည်အတန်း ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မသွားတော့ဟု ကျွန်မဘာသာ တိတ်တိတ်ကျိတ်၍ ကတိပြုလိုက်သည်။ ဟာသလူရွှင်တော်လည်း ကျွန်မမဖြစ်ချင်ပါ။

နောက်တစ်ပတ် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ရောက်ပြန်သောအခါ အတန်းကိစ္စကို ခေါင်းထဲမှ ထုတ်ထားရန် ကျွန်မကြိုးစားသည်။ တစ်ပတ်တာ၏ အခြား ညများ၌ ညတိုင်းလိုလိုပင် ကယ်ဗင်၏ညီ ရိုင်ယန် ဘေ့စ်ဘောကစား ရာ ဘောလုံးကွင်းနံဘေးတွင် ခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူ ယှဉ်ထိုင်ပြီး ကောလိပ် ကျောင်းသားများ ကစားသည့်ပွဲကို ကြည့်နေဖြစ်သည်က များပါသည်။ ကျွန်မခင်ပွန်းက ကျွန်မကို အပြစ်တင်ပြီး ကယ်ဗင်၏အတန်းသို့ သွား တက်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ည ကယ်ဗင်ကို ကျွန်မ အချိန်ပေးရမည်တဲ့။ ကျွန်မမာနကို ကျွန်မပြန်မျှီချထားလိုက်ပြီး သား၏ သင်တန်းသို့ ပြန်သွားလိုက်ပါသည်။

ကယ်ဗင် သင်ကြားပေးနေသည်ကို ကြည့်ရသည်မှာ ကျွန်မကျေနပ် မိပါသည်။ သင်တန်းများမှာလည်း တဖြေးဖြေး ပို၍ပျော်စရာ ကောင်းလာ ပါသည်။ ဇာတ်ကောင်နှင့် ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက် အသစ်များအား မည်သို့ မည်ပုံ အလျင်အမြန် တီထွင်ဖန်တီးရမည်ကို ကျွန်မ သင်ယူနေခဲ့သည်။ သို့တိုင်အောင် ကျွန်မမှာ မပြည့်ဝ မလုံလောက်သေးဟု ခံစားနေရသည်။ သင်တန်းချိန် တစ်ချိန်စီပြီးတိုင်း ကယ်ဗင်က ကျွန်မကို မေးပါသည်။ “မေမေ ဘယ်လိုလဲ” ကျွန်မ ဘာကိုလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ဘာကို မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးဆို တာ ကျွန်မ သိသလောက် သူ့ကို ပြောပြသည်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မလည်း သေသေချာချာတော့ မသိသေးပေ။ သို့သော်လည်း တစ်ညတွင်မတော့ ကျွန်မ ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်သည်ကို သိခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မတို့က စိတ်ကူးဖြင့်ပုံဖော်ထားသော ဂျက်ကက်အင်္ကျီတစ် ထည်ကို အခြေပြုသည့် ဇာတ်ကွက်တစ်ကွက်အား သရုပ်ဆောင်နေကြ

သည်။ စင်မြင့်ပေါ်တွင် လူငယ်ကလေး ဒေဗ်က သူ၏ချစ်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်သော မိန်းကလေး၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် ဂျက်ကက်ကို လွမ်းခြုံပေးလိုက်သည်။ သူမက မမြင်ရသော ဂျက်ကက်အင်္ကျီကို သဘောတကျရှိပုံနှင့် ညင်ညင်သာသာ ပြောလိုက်သည်။ “ဒါ Ju Ju Bees အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင် အဆိုတော်ရဲ့ လက်မှတ်လားဟင်”

ဒေဗ်က မာန်ပါပါလမ်းလျှောက်နေရင်းမှ “အင်း”ဟု အဖြေပေးလိုက်သောအခါ ကယ်ဗင်ထ ထအော်လိုက်သည်။

“အဲဒီလက်မှတ်ကို သူဘယ်တုန်းက ရတာလဲ ပြပါ”

ရုတ်တရက် စင်ပေါ်မှ လူများအားလုံးရှင်းသွားပြီး တစ်စုံကစ်ယောက်က အားဖြင့်တွန်းလိုက်သလိုမျိုး အလိုအလျောက် ဆိုသလိုပင် စင်မြင့်အလယ်သို့ ကျွန်မရောက်သွားသည်။ ပြီးတော့ ခေါင်းဆောင်အဆိုတော်၏ ပုံစံအတိုင်း တုပသရုပ်ဆောင်လိုက်သည်။ ကျွန်မဦးခေါင်းကို ချာချာလည်အောင် လှုပ်ခါပြီး ဆံပင်တွေကို မွှေယမ်းလိုက်သည်။ လက်သီးနှစ်လုံးကို လေထဲမှာထိုးပြီး လျှာကို အပြင်မှာထုတ်ထားသည်။ ကျွန်မက ဒေဗ်ရှိရာသို့ အေးအေးလူလူ လျှောက်သွားပြီး အိတ်ကပ်ထဲမှ မမြင်ရသော ဘောပင်တစ်ချောင်းကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပြီး သူ၏မမြင်ရသော ဂျက်ကက်အင်္ကျီပေါ်၌ လက်မှတ်ကို ဟန်ပါပါဖြင့် ရေးပေးလိုက်သည်။

သရုပ်ဆောင်မှုပြီး၍ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ အံ့ဩဖွယ်ရာ တိတ်ဆိတ်နေသည်ကို သတိထားမိလိုက်သည်။ ကျွန်မ မျက်နှာမှာ ထူပူသွားပြီး ပင်ကိုယ်က တည်ငြိမ်ဣန္ဒြေရသော စရိုက်ပြန်ပေါ်လာသည်။ ကျွန်မကို စူးစိုက်ကြည့်နေကြသော မျက်ဝန်းများကို ပြန်ကြည့်လိုက်သည်။ ရုတ်တရက်ဆိုသလိုပင် ကျွန်မ၏သင်တန်းဖော်များက လက်ခုပ်ဩဘာများ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပေးလိုက်ကြသည်။ ကျွန်မ၏စိတ်မှာ အများကြီး ရွှင်လန်းပေါ့ပါးသွားသည်။ အခု ကျွန်မ Meryl Streep ၏ အမူအရာများကို ခိုးချစရာမလိုသည်ကို သိသွားပါပြီ။ သို့သော်လည်း ထိုနေ့ညနောက်ပိုင်းတွင် တီထွင်တွေးခေါ်နိုင်သော အခြေအနေများ ကျွန်မစိတ်သို့ ပိုပြီးလျင်လျင်မြန်မြန် ရောက်ရှိလာသည်ဟု ပြောရပါမည်။ ချက်

ချင်းပင် ကျွန်မသည် သားဖြစ်သူနှင့် ဆုံတွေ့ရအောင် ချိန်းဆိုပေးရန် ရံရွှေ
တော်ကို မှာကြားနေသော အဲလီဇဘတ်ဘုရင်မကြီး (သို့မဟုတ်) စစ်စတိုင်း
ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၏ အမိုးမျက်နှာကြက်ကို ဆေးရောင်ပြန်တင်ရန် ဆုံး
ဖြတ်ထားသော မာသာစတီးဝပ်တို့ ဖြစ်လာပါသည်။ ကျပန်းသရုပ်ဆောင်
စွမ်းရည်ပြသင်တန်းသည် ရောက်လာမည့် အပတ်တိုင်းအတွက် ကျွန်မ
မျှော်လင့်စောင့်ကြိုရသော တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်လာသည်။ ကျွန်မသည်
ကျောက်ချထားသော ကျောက်ဆူးလိုမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ကျွန်မပါဝင်ရ
မည့် အခန်းကဏ္ဍတိုင်းအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးသူ အဖွဲ့၏ အစိတ်အပိုင်း
တစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။

ပြီးခဲ့သော အပတ်က ညစာဝိုင်းတွင် ကျွန်မတို့အတန်းအတွင်းရှိ
အခြားသရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်က အခြားသူများအားလုံးထက် ကျွန်မ
နှင့်အတူ အဖော်အဖြစ်တွဲလိုသော ဆန္ဒရှိသည်ဟု ကျွန်မကိုပြောကြောင်း
မိသားစုဝင်များကို ကြားကြားလေး၊ ပြန်ပြောပြခဲ့သည်။

“သူက ပြောတယ် သိလား၊ ကျွန်မက စိတ်ကူးအရမ်းကောင်းတဲ့
အတွက်ကြောင့် သူ့ကိုလည်း ပိုတော်လာစေတယ်တဲ့။ အခု အရမ်းအဆင်
ပြေတယ်။ ကျွန်မလည်း တွေးခေါ်ရာမှာ ပိုကောင်းလာတယ်၊ ဒီသင်တန်း
က ကျွန်မရဲ့ သင်္ချာအစွမ်းကိုလည်း တိုးတက်အောင်လို့ လုပ်ပေးနိုင်လိမ့်
မယ် ထင်တယ်”

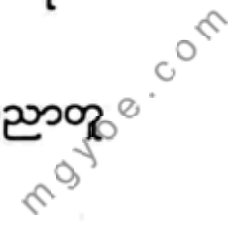
ကျွန်မ စကားတွေ ရွန်းရွန်းဝေနေခဲ့သည်။ ကျွန်မ၏သား ကောလိပ်
ကျောင်းသား အားကစားသမားက ကျွန်မကို ပြောပါသည်။

“သားတို့အသင်းအတွက် စာရင်းဇယားတွေကို မေမေကိုင်ပေးပါ
လား”

“ဟင့်အင်း မဖြစ်ဘူး၊ မေမေ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး” ကျွန်မက
ညည်းလိုက်ပြန်ပါသည်။ ကယ်ဗင်က အေးအေးဆေးဆေးပင် မေးသည်။

“မေမေ ပိုပြီးတော်လာတာ မေမေသိပါတယ်။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်
လား”

အဲဒီနောက်မှာ ကယ်ဗင်နှင့် ရိုင်ယန်က ပြုံးစိစိနှင့် ညီတူညာတူ



ပြောလိုက်ကြသည်။

“လေ့ကျင့်ပါ”

“လေ့ကျင့်ပါမယ်၊ ညည်းရင်းညှုရင်းနဲ့ပဲ လေ့ကျင့်ရမှာပေါ့” ဟု
ကျွန်မ ပြန်ဖြေလိုက်ပါသည်။ ။

Lindy Schneider

စကားလုံးသစ်ရဲ့ နေ့

“ဟေး” ဒိန်ချဉ်ခွက်နှင့် ကွန်ပျူတာမှာ ခေါင်းစိုက်နေရာက အခန်းထဲ ကို ခြေဗလာဖြင့် ရှုပ်တိုက်ပြီး ဝင်လာသော မိန်းမငယ်ကို ကျွန်မ မော့ ကြည့်လိုက်ပါသည်။

“ဟေး” ကျွန်မက အသံပြန်ပြုလိုက်သည်။ စားပွဲပေါ်မှ ရေဒီယိုက စူးစူးဝါးဝါး အသံထွက်နေသည်။ သူမက ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ပြီး အထဲက ပစ္စည်းတွေကို ခဏရပ်ကြည့်နေသည်။ သူမအရပ်က ကျွန်မအရပ်ကို ကျော် ထွက်သွားသည်မှာ နှစ်နှစ်ခန့် ရှိပြီဖြစ်သည်။ ဤနှစ်တွင်မတော့ သူမသည် သိသိသာသာ ဖွံ့ထွားလာပြီး ယခုအခါ လူကြီးတစ်ယောက်အလား ဖြစ်နေ ပေပြီ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ပန်းသီးကို ထုတ်ယူပြီး မြှောက်ချိဖမ်းချိဖြင့် စား ပွဲရှိရာသို့ လျှောက်သွားသော သူမကို ကျွန်မကြည့်နေမိသည်။ တစ်ချိန် က ကျွန်မ၏ ချစ်စရာညီမငယ်ကလေး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ ဤကဲ့သို့ ကြော့မော့ ဖျတ်လက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိနေသည့် မိန်းမငယ်သည် ဘယ် လိုလူမျိုးပါလိမ့်ဟု ကျွန်မစဉ်းစားနေမိသည်။

“ဒီနေ့ တို့တတွေ ဘာလုပ်ကြမလဲ” သူမက ကျွန်မကို မေးပါသည်။ ကျွန်မ သက်ပြင်းတစ်ချက် ရှိုက်လိုက်မိသည်။ “ငါလည်း မသိဘူး” ကျွန်မ တကယ်မသိပါ။ ၁၄ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတွေ ဘာတွေလုပ်ကြ သလဲ။

အယ်လီအသက် ခုနစ်နှစ်မတိုင်မီ သူမ သေးတာတာ အရွယ်တုန်းက တော့ သူမနှင့်ကျွန်မ အနေနီးခဲ့ပါသည်။ အဲဒီအချိန်က ကျွန်မ အထက်တန်း

ကျောင်း တက်နေချိန်ဖြစ်သည်။ သူမက ကျွန်မအခန်းထဲသို့ ဝင်ဝင်လာပြီး မူကြိုကျောင်းတွင် သင်ခဲ့သမျှ ကလေးကဗျာများကို မူဟန်ပါပါ ဆိုပြတတ်ပါသည်။ ကျွန်မက အိမ်စာလုပ်စရာတွေကို ဖယ်ထားပြီး ကျွန်မငယ်ငယ်က နှစ်သက်သဘောကျခဲ့ရသည့် စာအုပ်များဖြစ်သည့် “ဂျိမ်းနှင့်ဧရာမ ပဲပင်ကြီး” (သို့မဟုတ်) “အန်နီ၏ စွန့်စားခန်း” ပုံပြင်စာအုပ်များမှ အခန်းတစ်ခန်းကို သူမအိပ်ရာမဝင်မီ ဖတ်ပြလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်မကောလိပ်မသွားမီ ရက်များအတွင်း ကျွန်မထွက်သွားတော့မည်ကို စိုးရွံ့စိတ်နှင့် သူမ ခဏခဏ ငိုခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မ ကောလိပ်ကို သွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးစလုံးလည်း နေသားကျသွားပါသည်။ ကျွန်မက သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရပြီး အတန်းအသစ်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့အတွက် ကျွန်မ၏အချိန်တွေကို မြုပ်နှံထားလိုက်သည်။ အိမ်ကို အလည်ပြန်သည့်အခါ အထက်တန်းတုန်းက သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ပေးတွေ့ဆုံရသည်။ ကောလိပ်ပြီးသည့်နောက် အလုပ်အတွက် ကျွန်မ နယူးယောက်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာပြီး အချစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်မ အိမ်သို့ တစ်ကြိမ်ပြန်တိုင်း အယ်လီနှင့်ကျွန်မမှာ ပိုပိုပြီး ဝေးကွာသွားကြသည်။ သူမမှာလည်း ကျွန်မလိုပင် သူငယ်ချင်းအသစ်တွေနှင့် လုပ်စရာတစ်ပုံတစ်ပင် ရှိနေသည်။ သူမက အရွယ်ရောက်လာသည်။ သူမ၏ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေခံစားဖို့ ကျွန်မတို့ချင်းက အရမ်းဝေးကွာနေပါသည်။

ကျွန်မချစ်သူက ကျောင်းကိုပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သောအခါ နယူးယောက်မှာရှိသည့် ကျွန်မတို့တိုက်ခန်းကို သိမ်းဆည်းရှင်းလင်းပြီး ကောလိပ် ကျောင်းတည်ရှိရာ မစ်ဒ်ဝက်စ်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် ပြင်ဆင်ကြပါသည်။ ပြောင်းရွှေ့ရမည့်ရက်မှာ ဩဂုတ်လကုန်ပိုင်းမှ ဖြစ်ပြီး ကျွန်မတို့အိမ်ငှားသက်တမ်းမှာ ၇၂၂လိုင်၁၅ရက်တွင် ပြည့်မည်ဖြစ်သည်။ ကြားကာလ တစ်လတာကို ကိုယ့်မိသားစုနှင့် ကိုယ်ပြန်နေရန် ကျွန်မတို့ သဘောတူဆုံးဖြတ်လိုက်ကြသည်။ ကျွန်မတို့ တစ်တွဲတွဲနေရမည့် အချိန်ရောက်ပြီဟု အယ်လီကို ကျွန်မပြောပါသည်။ ယခု ကျွန်မအိမ်ပြန်ရောက်ချိန်မှာတော့

ဤတစ်လကို ကျွန်မတို့ ဘယ်လိုပုံစံနှင့် ဖြတ်သန်းကြမည်ကို အစရှာ စဉ်းစား၍ မရပါ။ သူမ၏အချိန်တွေကို သူမဘယ်လိုအသုံးချသလဲ ဆိုတာ ကိုပင် ကျွန်မ မသိပါ။

ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက်အကြားက ထူးဆန်းသော တိတ်ဆိတ်မှုကို ရေဒီယိုမှ လာနေသော စကားဝိုင်း အစီအစဉ်က ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ လွှမ်း မိုးထားသည်။ သူတို့ ဆွေးနွေးနေကြသည့် ဝတ္ထုအကြောင်းအရာမှာ စာရေး ဆရာအသစ်တစ်ယောက် ကြုံရလေ့ရှိသည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝတ္ထုထဲတွင် အဓိကဇာတ်ဆောင်၌ ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးမည့် အေဂျင်စီမရှိပေ။ သူနေထိုင်သော လောကသည် သဏ္ဍာန်သရုပ် (verisimilitude) ကင်းမဲ့နေသည်။

“verisimilitude ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲလို့ ငါစဉ်းစားနေတာ” ပြောစရာစကား အစရှာတွေ့သဖြင့် ကျွန်မက ပြောလိုက်သည်။ “ဒီစကား လုံးကို အရင်ကလည်း ကြားဖူးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုဆိုလိုမှန်း မသိဘူး” အယ်လီက “ကြည့်လိုက်လေ” ဟု ပြန်ပြောသည်။ သူမအသံက ကျွန်မတို့ အမေလို သင်္ကာမကင်းအသံမျိုးနှင့် ဖြစ်သည်။

ကျွန်မက Google မှာ “verisimilitude definition” ဟု ရိုက် ထည့်လိုက်သည်။ “သဏ္ဍာန်သရုပ်ပေါ်ခြင်း၊ အစစ်ဖြစ်ပုံပေါ်ခြင်း” ကျွန်မ ဖတ်ကြည့်လိုက်သည်။ ပြီးနောက် အယ်လီကို မော့ကြည့်ပြီး မေးလိုက် သည်။

“ဒါက အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခု ပေါက်ရဲ့လား”

“အင်း နည်းနည်းပဲ၊ စာကြောင်းတစ်ကြောင်းထဲမှာ တွေ့မလားလို့ ရှာကြည့်ပါလား”

ကျွန်မက နည်းနည်း ထပ်မံရှာဖွေကြည့်ပြီး စာကြောင်းကို ဂုဏ်ယူ စွာ ဖတ်ပြလိုက်သည်။ “သရုပ်မှန်အောင် ဖန်တီးဖို့အတွက် သူ့ရဲ့စကား တွေမှာ လမ်းဘေးဘန်းစကားတွေ အပြည့်ပဲ”

ကျွန်မ အယ်လီကို ကြည့်လိုက်သည်။ သူမက ကျွန်မကို ပြုံးကြည့် နေပါသည်။ ကျွန်မ မေးလိုက်ပါသည်။

“တို့ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိပြီလား၊ ဒါကို နေ့တိုင်းလုပ်သင့်တယ်။
ငါအိမ်မှာ ရှိနေတုန်း နေ့တိုင်းစကားလုံး အသစ်ရဖို့ ကြိုးစားတာက ငါတို့
ရဲ့ စစ်ဆင်ရေး ဖြစ်ရမယ်”

ကျွန်မ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောချပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒါက
ဘာမှအကျိုးထူးမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမက
ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် “အန်နီ၏ စွန့်စားခန်း”ကို ကျွန်မဖတ်ပြခဲ့ရ
တဲ့ မိန်းကလေးလေ။ အသီးဆိုတာ အပင်ကဝေးရာမှာ မကြွေပါဘူး။

“ဟုတ်ပြီလေ၊ ဒါဆို တို့တတွေ ပုံမှန်စကားပြောတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ
စကားလုံးတွေကို ကြိုးစားပြီး အသုံးပြုကြည့်မယ်။ အမှတ်တမဲ့ ပြောလိုက်
သလိုမျိုးပေါ့” ဟု သူမက ပြောပါသည်။

ကျွန်မက “စကားလုံးတစ်လုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုတဲ့
အကြိမ်တိုင်းအတွက် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အမှတ်ပေးလို့ရတယ်”
ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။

ဒါက “စကားလုံးသစ်ရဲ့ နေ့” ပေါ်ပေါက်လာပုံ ဖြစ်ပါသည်။

နောက်မနက်များတွင် ကျွန်မက မနက်စာစားရာသို့ ကျွန်မ၏
laptop ကို ယူလာပြီး ပထမဆုံး တစ်နာရီကို စားရင်းသောက်ရင်းနှင့်
စကားလုံးများ ရှာဖွေကြသည်။ ရယ်စရာအကောင်းဆုံး အသံထွက်ရှိသော
စကားလုံးများကို ရှာဖွေရင်း၊ အထူးဆန်းဆုံး နမူနာစာကြောင်းများနှင့်
နမူနာအသံထွက်သည့် ခလုတ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ နှိပ်သောအခါ ထွက်ပေါ်
လာသော အသံတို့ကြောင့် ကျွန်မတို့ ရယ်မောကြရပါသည်။ ကျွန်မတို့
အနှစ်သက်ဆုံး စကားလုံးမှာ 'agroof' ဖြစ်သည်။ နာမဝိသေသနတစ်ခု
ဖြစ်ပြီး သင့်မျက်နှာပေါ်မှ တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားမှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ မှန်
ကန်သော အသုံးအနှုန်း ဟုတ်မဟုတ် မသိပါ။

ကျွန်မတို့ နေ့စဉ် ပြောသမျှစကားတွင် "verisimilitude" နှင့်
-"blandishment" လို့ စကားလုံးမျိုးတွေကို ပါအောင်ထည့်ပြောဖို့ ကျွန်မ
တို့ ကြိုးစားကြသည်။ ဤထူးထူးဆန်းဆန်း ကြောင်တောင်တောင်နိုင်
သော စာကြောင်းများမှတစ်ဆင့် တစ်ယောက်အကြောင်းကို တစ်ယောက်

ပိုသိလာကြသည်။ အယ်လီအကြောင်း ကျွန်မသိရသမျှမှာ သူမသည် ကျောင်းတွင် အပြေးအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်သည်။ နွေရာသီ သူမ၏နည်းပြအနားမှာ မရှိနိုင်သည့်အချိန်မှာပင် နေ့စဉ်ပြေးဖြစ်အောင်ပြေးသည့် သန္နိဋ္ဌာန်က ချီးကျူးစရာ ကောင်းလှသည်။ သူမက စည်းကမ်းတကျနေထိုင်တတ်ပြီး ထက်ထက်မြက်မြက်လည်း ရှိသည်။

တစ်ရက် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကျွန်မညစာစားနေစဉ် သူမက စာလှမ်းပို့လိုက်သည်။

“တို့မျက်ကပ်မှန်အသစ်တွေက ပြေးလမ်းကို ပီပီပြင်ပြင် (verisimilitude) မြင်ရစေတယ်။ အရာအားလုံးက အရင်ကထက် ကြည်လင် ပြတ်သားနေတယ်”

သူ့စာဖတ်ပြီး ပြုံးနေစဉ်မှာပင် နောက်ထပ်စာတစ်ကြောင်း ပို့လာ သည်။

“တို့ပို့လိုက်တဲ့ စာကြောင်းကို ဖတ်ပြီး မမ ဟန်မဆောင်နိုင်လောက် အောင် အံ့အားသင့်နေမယ် (fell agroof in astonishment) လို့ မြင် ယောင်နေမိတယ်”

လူတွေကို အတူတကွ ပေါင်းစည်းအောင် ဘယ်အရာက လုပ်ပေး တယ်ဆိုတာ သင်ဘယ်လိုမှ မသိနိုင်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အသေးငယ်ဆုံး အရာများဖြစ်သည့် စကားတစ်ခွန်းကို အစပျိုးခြင်း၊ စိတ်ခေါ်မှုတစ်ခုကို အတူမျှဝေခြင်း၊ ထူးထူးဆန်းဆန်း စကားလုံးတစ်လုံးတို့ကပင် ချည်နှောင် မှု အပေးနိုင်ဆုံး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်မပြောင်းရွှေ့ပြီးသောအခါ ကျွန်မတို့၏ မနက် ခင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စလေးကို ကျွန်မ သတိတရ လွှမ်းဆွတ်နေမိကြောင်း သိလိုက်ရပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ အယ်လီကို ကျွန်မသိခွင့်ရခဲ့ပြီ။ သူမနှင့် ဖုန်းပြောရသည့်အခါ ကျွန်မတို့ စကားစဖြစ်ရန် ဘယ်နေရာက စဝင်ရမည် ကို ကျွန်မ စဉ်းစားစရာမလိုတော့ပြီ။ ဒီနေ့ရဲ့ စကားလုံးဟာ ဘာလဲလို့ သူမကို မေးလိုက်ရုံပဲ မဟုတ်ပါလား။ ။

ဂျပန်စာ သင်တန်းသူတစ်ယောက်အကြောင်း

ကျွန်မ မူလတန်းကျောင်းဆရာမအဖြစ်မှ လွန်ခဲ့သော ခြောက်နှစ်က စပြီး အနားယူခဲ့သည်။ ကလေးတွေနှင့် အတူတူရှိနေရတာကို ကျွန်မ သဘောကျပါသည်။ သို့သော် ကျွန်မ၏ ခန္ဓာကိုယ်က အသက်အရွယ်ရခြင်း ၏ အရိပ်အယောင်တွေ ပြလာသည်။ ကလေးများနှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အတူထိုင်ပြီးလျှင် ပြန်ထရန် ခက်ခဲတတ်သည်။ ခြောက်နှစ်အရွယ်ကလေး ငယ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်က ဒဏ်ခံနိုင်တော့ ပုံ မပေါ်ပါ။ ဒါကြောင့် အသက် ၄၉နှစ်အရွယ်မှာပင် အလုပ်မှစောစီးစွာ အနားယူလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်မရသော ပင်စင်လစာ၊ ရပ်ကွက်အတွင်း စတိုးဆိုင်တစ်ခုမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်၊ ဒေသအတွင်းရှိ တက္ကသိုလ်တစ်ခု မှာ အစားဖြည့် အလုပ်နေရာ တစ်နေရာတို့က ကျွန်မ၏ စားဝတ်နေရေး အတွက် အလျဉ်မီစေပါသည်။

ကျွန်မ၏ အချိန်ဇယားမှာလည်း ပိုပြီးလွတ်လပ်လာပါသည်။ ဘုရားကျောင်းရှိ အချုပ်အလုပ်အဖွဲ့တွင် ကျွန်မ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်နိုင် လာသည်။ အခြားပင်စင်စားများနှင့် နေ့လည်စာအတူစားရန် အချိန်ပေး နိုင်သည်။ သံစုံတီးဝိုင်း ဖျော်ဖြေပွဲများ သွားကြည့်နိုင်သည်။ ကျွန်မတို့ ပြည်နယ်၏ ပြင်ပသို့ သွားရောက်ပြီး ကောလိပ်ကျောင်းတက်နေသည့် ကျွန်မ၏ သမီးထံသို့ အလည်အပတ်လည်း သွားနိုင်လာပါသည်။

သို့သော် ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ချိန်းဆိုမှုတွေကို ကျွန်မ မေ့လျော့ ပျက်ကွက်မိတတ်သည်။ သမီးကလေး နှစ်ယောက်၏ အမေအဖြစ်နှင့်

ကျွန်မအလုပ်လုပ်ခဲ့စဉ် အချိန်အခါတုန်းက အချိန်ဇယား အစီအစဉ် သုံးလေးခုလောက်ကို ကြံဖန်စီစဉ်ပြီး အားလုံးအဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ အခုတော့ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသည်ကို ကျွန်မ မသိပါ။ အတော် မကျေနပ်စရာတော့ ကောင်းပါသည်။ ကိစ္စဝိစ္စများကို ကျွန်မ၏ ပြုကွဲဒိန်ပေါ်၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးမှတ်ထားသည်ပင် ကျွန်မ မေ့လျော့နေတတ်တာမျိုး၊ နောက်ကျပြီးမှ ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။

တစ်ရက်၌ ကျွန်မ၏ ဝမ်းကွဲမောင်နှမတစ်ဦး ဂျပန်မှ အလည်ရောက်လာသည်။ သူက ကျွန်မ၏ မိဘများအိမ်မှာ တည်းခိုသဖြင့် သူနှင့်တွေ့ဆုံရန် ကျွန်မမိဘများ အိမ်သို့ ရောက်သွားပါသည်။ ကျွန်မ၏ဝမ်းကွဲမောင်မှာ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်ပါ။ သူနှင့်စကားပြောနိုင်သူမှာ ကျွန်မအမေတစ်ဦးသာ ရှိပါသည်။ အမေက ဘာသာပြန်ပေးရပါသည်။ ကောလိပ်မှာတုန်းကတော့ ဂျပန်ဘာသာအတန်းကို ကျွန်မတက်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း စကားပိုင်းတစ်ခုမှာ ဝင်ဆန့်လောက်အောင်တော့ မနီးစပ်ခဲ့ပါ။ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ကလေးတစ်ဖက်၊ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စတစ်ဖက်နှင့်မို့ ဂျပန်စာကို ဆက်သင်ရန် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ပါ။

အခုတော့ ကျွန်မအလုပ်က အနားယူထားပြီ။ အချိန်ပိုလည်း ရှိလာသည်။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် မိန်းမတစ်ယောက်အနေဖြင့် အခြားဘာဘာစကားတစ်ခုကို သင်ယူရန် ဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။ ကျွန်မ၏ ရင်သွေးများကတော့ ကျွန်မကို ကြိုးစားကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းကြသည်။ အခွင့်သာချင်တော့ ကျွန်မစာသင်ကြားနေသော တက္ကသိုလ်၌ အချိန်ပြည့် ဂျပန်ဘာသာ ပါမောက္ခအသစ် တစ်ယောက် ခန့်ထားလိုက်သည်။ ကျွန်မက သူနှင့် စာအဆက်အသွယ် လုပ်ကြည့်ရာ သူ့ထံမှ အတန်းကို အရည်အချင်းစစ်ပေးရန် ခွင့်ပြုချက်ရခဲ့သည်။

ပထမနေ့တွင် ကျွန်မ စာအုပ်တွေ၊ မှတ်စုတွေ၊ ခဲတံတွေနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားစွာ ရောက်ရှိသွားသည်။ ကျွန်မအသက် တစ်ဝက်အောက် လျော့ဦးမည့်အရွယ် ကျောင်းသားများအပြည့် ထိုင်နေသော စာသင်ခန်းထဲ၌ ကျွန်မထိုင်နေခဲ့သည်။ ဂျပန်ဘာသာစကားကို တစ်နှစ်လုံးလုံး လေ့လာ

သင်ယူခဲ့ပြီး ဂျပန်စကားပြောကို တစ်သက်တာပတ်လုံး ကြားဖူးပါလျက်နှင့် ဣန္ဒြေမပျက်အောင် ကျွန်မ မနည်းကြိုးပမ်းနေရသည်။ ဂျပန်ဘာသာကို ရေးရန်၊ ဖက်ရန် သင်ယူရာတွင် ကျယ်ပြောသော ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများ ပါဝင်သည်သာမက ခန်းဂျီး (kanji) ဟု ခေါ်သည့် အက္ခရာစာလုံးများလည်း ရာချီပြီးပါဝင်ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်း မေးခွန်းတစ်ခုကို (C) အဆင့် ရအောင်ပင် ကျွန်မ တစ်ညလုံး လေ့လာခဲ့ရသည်။

ကျွန်မ ဆက်ပြီးကြိုးစားလေ့လာပါသည်။ အိမ်စာတွေကို ကြိုးစားလုပ်ပြီး အမေ့ကို စစ်ဆေးစေပါသည်။ ကျွန်မ ဒီလိုအားကြိုးမာန်တက်လေ့လာသင်ယူနေချိန်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသောအရာများ ဖြစ်လာပါသည်။ ကျွန်မတို့က စာလုံး ဟုခေါ်နေကြသော အမှတ်အသားနှင့် အရစ်အဆွဲများကို နားမလည်နိုင်ဘဲ စာဖတ်ရာတွင် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးပမ်းရသည်။ ကျွန်မ၏ မူလတန်းတပည့်ကလေးများအတွက် ကျွန်မကိုယ်ချင်း စာတတ်လာသည်။ တိုင်းပြည်အသစ်မှာ ဘာသာစကားအသစ်ကို ပြောဆိုနားလည်နိုင်ဖို့၊ နေသားတကျ ဖြစ်စေဖို့ ကြိုးပမ်းရသော ကျွန်မအမေတို့လို လူများကို သည်းခံစိတ်ရှည်ပေးရမည်ဟု ကျွန်မ နားလည်လာသည်။ ကျွန်မ၏ အဒေါ်တွေ၊ ဦးလေးတွေနှင့် ဝမ်းကွဲများ နေထိုင်ရာ တိုင်းပြည်၏ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို ကျွန်မ ပိုသိလာသည်။

အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး တိုးတက်မှုမှာ ကျွန်မပိုပြီး မှတ်မိလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အတန်းတက်၊ အိမ်စာလုပ်နှင့် ကျွန်မအလုပ်တွေ ပိုရှုပ်သော်လည်း ချိန်းဆိုချက်တွေကို မမေ့မလျော့ မပျက်မကွက်ဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်လာသည်။ ဖေဖေ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားပြီး အမေ့ကို ဂရုစိုက်ပေးရမည့် ကိစ္စဝိစ္စ များမြှောင်လှသည့်ကြားကပင် အမည်များနှင့် စီမံစရာများကို ကျွန်မ မှတ်မိသိရှိနေသည်။ ကျွန်မ၏ အချိန်ကို ပိုပြီးအကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်လာသည်။

အလုပ်ရှုပ်နေသည့်အခါ ကျွန်မပိုပျော်သလား၊ အလုပ်ရှုပ်မှုကပဲ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပိုပြီးနေပျော်အောင် ဖန်တီးစီစဉ်စေသလား ကျွန်မ မသိပါ။ သို့သော်လည်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ပိုပြုရခြင်းက ကျွန်မအတွက်

ပျော်စရာ စွန့်စားခန်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာကို နှစ်နှစ်တာ သင်ကြားလေ့လာပြီးနောက် မနှစ်က နွေရာသီက အမေ၊ ကျွန်မ၏သမီး၊ သမက်တို့နှင့်အတူ ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ကျွန်မသွားခဲ့ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဆွေမျိုး များနှင့် အားရပါးရ စကားပြောနိုင်လောက်သည့်အဆင့် ကျွန်မမှာ မရှိသေးပါ။ ဟိုဟိုဒီဒီ သွားရန်အတွက် လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များကို ကျွန်မ ကောင်းကောင်း မဖတ်တတ်သေးပါ။ သို့သော်လည်း လွန်ခဲ့သော ၂၅ နှစ်က ကျွန်မ၏ ဂျပန်ခရီးစဉ်ထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပါသည်။

လွန်ခဲ့သောဆောင်းရာသီက တတိယနှစ် ဘာသာစကားသင်တန်းကို အားသစ်မာန်သစ်ဖြင့် ကျွန်မတက်ရောက်ခဲ့သည်။ ခပ်ညံ့ညံ့ သဒ္ဒါ အသုံးအနှုန်း၊ ဝေါဟာရ နည်းနည်းတို့ကိုသာ အသုံးပြုပြီး အီးမေးလ်ဖြင့် ကျွန်မဝမ်းကွဲဆွေမျိုးများနှင့် စာအဆက်အသွယ် လုပ်ခဲ့သည်။ ပင်လယ်များ၏ အခြားတစ်ဖက်မှာ ကျွန်မ၏အမျိုးအဆွေများ နေထိုင်ခြင်းကို ကျွန်မ ယခင်ကတည်းက သိပြီးဖြစ်သည်။ ယခုတော့ သူတို့နှင့် ပိုပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေနိုင်ပါပြီ။ ဒါက ကျွန်မအတွက် အပိုဆု ဖြစ်သည်။

ကျွန်မ၏ ကစားပွဲကို ကျွန်မပြန်ရပြီ၊ ဘဝက ကျေနပ်နေပျော်စရာ ကောင်းလှပေသည်။ ။

Patricia Gordon

တစ်နေ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်

သင့်ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပိုလုပ်စေချင်တယ်ဆိုရင် ပြိုင်ဆိုင်မှု ၀. ၈ ခု ပေးလိုက်ပါ။

လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က စာရေးသားခြင်းအလုပ်မှာ ကျွန်မ နှစ်မြုပ်နေခဲ့သည်။ အဲဒီတုန်းက အချိန်ပြည့်နီးပါးလိုလို ကျွန်မရေးနေသည်။ သို့သော် ကျွန်မ အကျင့်ဆိုးအချို့ရသွားသည်။ စာရေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ social network ၌ update တင်ခြင်း၊ blog posts များ ရေးသားခြင်းဖြင့် နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်စေသည်။ ယေဘုယျအနေဖြင့် ကျွန်မ၏ကွန်ပျူတာ (Laptop) ရှေ့တွင် ကျွန်မတစ်နေ့ကုန် ရှိနေသည်။ ဒါပေမဲ့ ဖန်တီးမှုပါတာ တစ်ခုကိုမှ ကျွန်မ ရေးထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်မ၏ စိတ်ကူးအာရုံများ ခန်းခြောက်နေကြပုံ ပေါ်ပါသည်။

ကျွန်မ အခြေအနေ ဤသို့ဖြစ်နေချိန်မှာပင် နှစ်ပတ်လည် “တစ်နေ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်” ပြိုင်ပွဲကျင်းပသည့် အချိန်သို့ ရောက်လာသည်။ သူ့အကြောင်းအရာက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဧပြီလ တစ်လလုံးအတွက် ပေးထားသော အချက်အလက်အပေါ် အခြေခံ၍ ကျွန်မတို့က ကဗျာရေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကဗျာက ကဗျာရှည်ဖြစ်ရန် မလိုပါ။ ဟိုက္ကူကဗျာလည်း ဖြစ်လို့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် အနိုင်ရရေးအတွက် ပြိုင်ပွဲဝင်သူများသည် ဧပြီလအတွင်း၌ တစ်နေ့လျှင် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကျ ရေးဖွဲ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံရလျှင် ကျွန်မက ဝတ္တုနှင့် ရသစာတမ်း ရေး

သားမှုကို အားသန်သူဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်မ ကဗျာကို နှစ်သက်မြတ် နိုးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကဗျာတိုများကို ပိုပြီး သဘောကျသည်။ ထို့ ကြောင့်ပင် ကျွန်မ ပြိုင်ပွဲဝင်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုက ကျွန်မ၏ အနိုင် ရလိုစိတ်ကို ထုတ်ဖော်ပေးပြီး ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပြိုင်ပွဲဆုံးခန်းတိုင်သည် အထိ ပါဝင်နိုင်အောင် တွန်းအားပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နေပါသည်။ ကံကောင်းလျှင် သာလွန်ကောင်းမွန်သော စာရေးသားခြင်း အလေ့အကျင့် များ ရလာနိုင်ပါသည်။

ကျွန်မဘဝ၏ ကျန်နေသော အချိန်များအတွက် ကျွန်မဖြစ်ချင်တာ က တစ်နေ့တစ်ပုဒ်ကျ ကဗျာရေးနေရုံပဲ မဟုတ်ပါ။ ကဗျာနှင့် ပတ်သက် ၍ ကျွန်မအများကြီးလည်း မျှော်လင့်မထားပါ။ ဦးနောက်ဆဲလ်များကို သူတို့၏ သေးငယ်လုံခြုံသော သေတ္တာတွင်းမှ ဆွဲထုတ်ပြီး အရိုင်းဆန် သော၊ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်သော၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သော နေရာများ ဖြစ် လာအောင် စေ့ဆော်ပေးရန်သာ အရူးအမူး မျှော်လင့်မိပါသည်။

အစတွင်မတော့ အခက်အခဲရှိပါသည်။ ဒါနောက်စရာ မဟုတ်ဘူး ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောမိသည်။ အရမ်းခက်ပါသည်။ ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်က ဆေးတိုက်ရန် ဆေးဇွန်းအပြည့်နှင့် လိုက်လာသည့် သူမေမေကို ရှောင်ပြေးသကဲ့သို့ အချက်အလက်စာရွက်ကို ကျွန်မ တိမ်း ရှောင်ချင်မိသည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်မ၏ ခေါင်းထဲမှ ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်း အားများ ထွက်လာအောင် နောက်ဆုံးအချိန်အထိ ထိုင်စောင့်ရင်း နှစ်ရက်၊ သုံးရက် ကြာသည့်အချိန်တွင် ငုတ်တုတ်ထိုင်လျက် မှိုင်နေရသည့် ကျွန်မ အဖြစ်ကို သတိပြုမိသည်။ မိုးလင်းလင်းချင်း ပထမဆုံး လုပ်ရမည့်အလုပ် မှာ ကဗျာရေးရန်ဟု ကျွန်မဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း နေ့ခင်းဘက်တွင် စဉ်းစားနိုင်အောင် ပေးထားသော အချက်အလက်များ ကိုတော့ စစ်ဆေးရပေမည်။

ခုနစ်ရက်မြောက်နေ့တွင် ကျွန်မ၏ တစ်နေ့တာ အစီအစဉ်အသစ်ကို စတင်ခဲ့သည်။ အင်တာနက်မှာ တင်လာသော အချက်အလက်ကို မနက် ပိုင်းတွင် ကျွန်မ ဖတ်သည်။ ပြီးလျှင် တောင်ရေးမြောက်ရေး၊ ဟိုခြစ်ဒီခြစ်

လုပ်သည်။ ထို့နောက် ရေချိုးပြီး နေ့လည်စာ စားသည်။ ဝေယျာဝစ္စအချို့ကို လုပ်သည်။ စာရေးစားပွဲမှာ ကျွန်မပြန်ထိုင်မိချိန်၌ ကျွန်မဦးနှောက်က အချက်အလက်များကို အချိန်နှစ်နာရီစာလောက် အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး ဖြစ်နေပေပြီ။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျေနပ်လောက်စရာ စာကြောင်းအနည်းငယ်ကို ရရန် တစ်နေ့ကုန်ချင် ကုန်သွားတတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ညနေစောင်းလျှင်တော့ ကျွန်မ ကဗျာကို အဆုံးသတ်နိုင်မြဲ ဖြစ်သည်။ လကုန်သော အခါ ကျွန်မမှာ ကဗျာအပုဒ် ၃၀ ပြည့်သွားပါသည်။ ပြိုင်ပွဲမှာ ကျွန်မ အနိုင်ရပါသည်။ ကျွန်မ ရခဲ့သော အခြားအရာများလည်း ရှိသေးသည်။

ဧပြီလအတွက် တစ်နေ့လျှင် ကဗျာတစ်ပုဒ်ပြီးအောင် ကျွန်မရေးခဲ့သည်ဟု ခပ်ကြွားကြွားလေး ပြောနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို ကျွန်မရသည်။

ကျွန်မအနှစ်သက်ဆုံး ကဗျာအချို့ကို ပြင်ဆင်အချောသတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲအချို့တွင် ဝင်ပြိုင်ရာမှ ဆုရသည်။

ကဗျာကောင်းအချို့ကို ရေးထုတ်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်ချက် ကျွန်မမှာ နည်းနည်းရှိလာသည်။

အထူးသဖြင့် ရေးချင်ရာတွေ လျှောက်ရေးမနေတော့ဘဲ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုသည်။ ကျွန်မ၏ စိတ်ကူးဉာဏ် ရင့်သန်မှုနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုတို့ကို လေ့ကျင့်သည်။ ကျွန်မ၏ ပြဿနာ ဖြေရှင်းသည့် အရည်အချင်းကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်သည်။ နေ့တိုင်းလိုလို ကဗျာလင်္ကာနှင့် ပတ်သက်၍ အသစ်တစ်ခုခုကို ကျွန်မသင်ယူသည်။ ဧပြီလမှာ ကျွန်မဦးနှောက် ပေါက်ထွက်တော့မတတ် ကျွန်မခံစားခဲ့ရသည်။ ကောင်းသော ခံစားချက်ဟုလည်း ဆိုလျှင်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ယခုဆိုလျှင် ကျွန်မမှာ ရေးစရာတွေ ရှားပါးသွားပြီဟု ခံစားရပါက နေ့စဉ်စာရေးရမည့် ပြိုင်ပွဲကို ကျွန်မရှာသည်။ “အမျိုးသား ဝတ္ထုရှည် ရေးသားရေးလ” တွင်လည်း ကျွန်မ ဝင်နွဲ့ခဲ့ပြီးပြီ။ ကျွန်မဘာသာကျွန်မလည်း တစ်နေ့တာအတွက် ရည်မှန်းချက် သတ်မှတ်ပြီး စာရေးသည်။ သို့သော် ပြိုင်ပွဲများက ကျွန်မအတွက် ပိုအဆင်ပြေသည်ကိုတော့ ဝန်ခံရပေမည်။

အဲဒါက မာနနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်မည့် စာရင်းသွင်းပြီးသည်နှင့် စဆုံးတိုင်အောင် ကျွန်မ ဆက်လျှောက်ရမည်လေ။

နေ့စဉ် စာရေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကြိုးစားကြည့်ပြီး သင့်ဦးနှောက်က သင့်ကို ဘယ်ကို ခေါ်ဆောင်သွားမလဲဆိုသည်ကို ဘာကြောင့်မကြည့်နိုင် ရမည်လဲ။ ရလဒ်ကို သင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ သိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အဆုံးသတ် နေရာမှာ ဖန်တီးမှုအားကောင်းပြီး ကျေနပ်လောက်စရာ အတွေးတွေ ဖြတ် သွားတဲ့အခါမှသာ အံ့အားမသင့်ပါနှင့်ဟု ကျွန်မက ပြောချင်သည်။ ။

Cathy C. Hall

သင့်ဦးနှောက်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ

နိဒါန်း

ကျွန်မ အလုပ်သွားရာလမ်းပေါ်ရှိ မြို့စွန်ကျကျနေရာတွင် ရှိသော ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ကျွန်မ မကြာခဏ ဝင်ထိုင်ဖြစ်ပါသည်။ နံနက် တိုင်းတွင် အဖိုးအိုအချို့သည် ဤဆိုင်သို့ အဖွဲ့လိုက်လာပြီး New York Times တွင် ပါသော စကားလုံးပဟေဠိကို အတူဖြေလေ့ရှိကြသည်။ သူတို့၏ ဆွေးနွေးသံ၊ ရယ်မောသံ၊ ပဟေဠိ အဖြေညှိကြသည့်အသံများကို နားထောင်ရတာ ကျွန်မသဘောကျသည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အထူးကုတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဤလူကြီးများ သူတို့၏ ဦးနှောက်အတွက် အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက်ကြပုံကို ကျွန်မ မလေးစားဘဲ မနေနိုင်ပါ။

သူတို့၏ နှုတ်ရေးကျမ်းကျင်မှုကို စိန်ခေါ်ပြီး သူတို့၏မှတ်ဉာဏ်ကို အလုပ်လုပ်အောင် ကူညီပေးသည့် ပဟေဠိများ ရှိပါသည်။ ဤစကားလုံး ပဟေဠိကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြေလာကြသော သူတို့အတွက် တာဝန်တစ်ခု အပေါ်၌ သင်ယူနိုင်စွမ်းမှာ အဆုံးစွန်သွားပါပြီ။ သူတို့၏ဦးနှောက်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေသော ကိစ္စမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေးများ စိတ်ကူးများကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ဖလှယ်ယူနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပဟေဠိအတွက် အဖြေကို စဉ်းစားခြင်းက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်စွမ်းကို လန်းဆန်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပဟေဠိကို အတူတူ အဖြေရှာခြင်း၊ တက်ကြွသော စကားဝိုင်းအသွင်ဖြင့် စိတ်ကူးများ၊ အကြံအစည်များကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ခြင်း အတွေ့အကြုံများက ဦးနှောက်အား

အစစ်အမှန် အားဖြည့်သော ဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ စိတ်ကို အားဖြည့်ပါ

အရည်အသွေးမြင့်သော လူမှုဆက်ဆံရေးများက မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ လတ်တလော လေ့လာမှုများအရ သူတို့၏ဘဝတွင် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်မှု ရှိသည်ဟု စစ်တမ်းအရ သိရသော လူအိုများအကြား၌ ဦးနှောက်ထိခိုက် ဒဏ်ရာရမှု တိုးပွားမည့် အန္တရာယ်မှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားစေကြောင်း သိရသည်။ သင့်ဘဝ၏ရွှေရောင်နှစ်များ၌ စိတ်ဝင်စားဖွယ်၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖွယ်ကောင်းသော လူမှုဘဝကို ရရှိခြင်းက မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှု (cognitive reserve) ဟု ခေါ်သည့် အကြားအမြင်ဗဟုသုတနှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့ကို ဦးနှောက်၏ သိုလှောင်မှုအား ကူညီထိန်းသိမ်းပေးသည့် အချက်များစွာ အနက် တစ်ချက်သာ ဖြစ်သည်။

အရွယ်ရလာသောအခါ သင်၏စိတ်ကို ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိအောင် ထားရန်အတွက် မှတ်ဉာဏ် ထိန်းသိမ်းမှုအားကောင်းရမည်။ လတ်တလော လေ့လာမှုတစ်ခုအရ သိသာထင်ရှားသော မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းမှု မရှိဘဲ သေဆုံးသွားကြသော လူများ၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး၌ ဦးနှောက်အတွင်းတွင် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ ရှိသော အထောက်အထားကို တွေ့ရသည်ဟု တင်ပြထားသည်။

အချို့လူများသည် အယ်ဒိုင်းမားရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်တွင်း ပြောင်းလဲမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း ကျွန်မတို့ တွေ့ကြရပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းက ဦးနှောက်အတွင်း စုပြုံလာသော မည်သည့်ပျက်စီးမှုမျိုးမဆိုအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သော ဉာဏ်ရည်စုဆောင်းမှုဖြင့် အစားထိုးပေးလျော်သည့် သဘောရှိသည်။ သင်၏ ပင်မ အာရုံကြောလမ်းမကြီးများပေါ်တွင် ပိတ်ဆို့မှုတစ်ခုခု ရှိသောအခါ မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုက သတင်းအချက်အလက်များ သွားလာရန်အတွက် အခြားရွေးချယ်စရာ လမ်းကြောင်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သွားလိုသည့် မှတ်ဉာဏ်လမ်းကြောင်း

mgcbe.com

က ပိတ်ဆို့နေလျှင်ပင် သင်၏ပန်းတိုင်သို့ အရောက်လှမ်းရန်အတွက် ဆား ထွက်ပေါက်တစ်ခုနှင့် လမ်းကျဉ်းလမ်းမြောင်းများမှတစ်ဆင့် သွားနိုင်ပါသည်။ လိုရာရောက်ရန် အချိန်ကြာကောင်း ကြာနိုင်သော်လည်း အကန့်အသတ်မရှိ ပိတ်မိနေခြင်းမျိုး မရှိနိုင်တော့ပေ။

ဘဝတစ်သက်တာလုံး အချိန်ကာလကို ဖြတ်သန်းပြီး မှတ်ဉာဏ် ထိန်းသိမ်းမှုကို တည်ဆောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများရှိကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များက မယုံကြည်ကြပေ။ သူတို့က ဦးနှောက်သည် အင်္ဂါတေ (ဘီလပ်မြေ) နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်ဟု ထင်သည်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သွန်းလောင်းထားသော အာရုံကြောလမ်းကြောင်းများသည် အချက်အလက်နှင့် အထင်အမြင်၊ အယူအဆများကို လျင်မြန်စွာ စုပုံယူနိုင်ပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤလမ်းကြောင်းများသည် အပြောင်းအလဲမရှိ မာကြောခိုင်ခန့်သော ကျောက်တုံးကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်ဟု ၎င်းတို့က ယူဆကြသည်။ ဤအချက်မှာ အမှန်နှင့် ဝေးကွာလှသည်။ ဦးနှောက်သည် လှပတင့်တယ်သော ပန်းဥယျာဉ်တစ်ခုနှင့် အလားသဏ္ဍာန် ပိုတူပါသည်။ အခြေအနေပေးလျှင် ပေးသလို အမြစ်အသစ်များကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ဖွံ့ထွားစည်ပင်ဝေဆာနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ နိုးကြားတက်ကြွစေသော အတွေ့အကြုံများနှင့် အသစ်သင်ယူမှုများ (နေနှင့်မိုးကဲ့သို့) က ဤဥယျာဉ်အတွင်း ရှင်သန်စည်ပင်မှု ပေးပါသည်။ လူငယ်ဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ ယင်းက အမှန်တရားဖြစ်ပါသည်။

ဆန်းကြယ်သော လူဦးနှောက်

သင်၏ဦးနှောက်သည် အသက်အရွယ်မရွေး နယူရွန် (neuron) များကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပြီး သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အာရုံကြောဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းအသစ်များကို ဖွံ့စည်းသည်။ အတွေ့အကြုံအသစ်တစ်ခုကို ကြုံရခြင်း၊ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို စဉ်းစားတွေးတောခြင်း၊ ပညာရပ်တစ်ခုကို သင်ကြားခြင်းတို့ ရှိသည့်အခါတိုင်း လမ်းကြောင်းအသစ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုကို ကျယ်ပြန့်စေသည်။ ဤဖြစ်စဉ်

ကို အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာတွင် Neuroplasticity ဟု ခေါ်သည်။

များစွာသော လေ့လာမှုများအရ သင်ယူခြင်းက ဦးနှောက်ကို မည်ကဲ့သို့ အသွင်ပြောင်းသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်အောင် ကူညီပေးသည်။ ဥပမာ - ဂျာမန် သုတေသနပြုမှုတစ်ခု၌ လက်လှည့်ကစားခြင်း (juggle) ကို လုံးဝမတတ်ကျွမ်းသော လူတစ်စုအား လက်လှည့်ကစားနည်း သင်ပေးသည်။ သုံးလကြာ လက်လှည့်ကစားနည်း သင်တန်းပေးပြီးသည့် နောက် စုံစမ်းသူများက အသစ်ကျပ်ချွတ် လက်လှည့်ဆရာများ၏ ဦးနှောက်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရာ အမြင်အာရုံရှုပ်ထွေးမှုကို ပြုပြင်သော နေရာ ပမာဏသည် တိုးပွားလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤအပြောင်းအလဲမှာ ယာယီဖြစ်သော်လည်း သင်ယူလေ့လာခြင်း၏ ရလဒ်အဖြစ် ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းကို လေ့လာမှုက ပြသနေသည်။

အခြားလေ့လာမှုတစ်ခုအနေဖြင့် ဂျာမန်သုတေသန ပညာရှင်များသည် ဦးနှောက်၏ ဖွဲ့စည်းမှုအပေါ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သင်ကြားလေ့လာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ အတန်းတင်စာမေးပွဲများအတွက် ပြင်ဆင်နေရသော ဆေးကျောင်းသားများကို စာမေးပွဲမဖြေမီ၊ စာမေးပွဲဖြေနေစဉ် အတောအတွင်းနှင့် စာမေးပွဲဖြေပြီးနောက် သုံးလအကြာတို့တွင် သူတို့၏ဦးနှောက်အား (MRT scan) နည်းဖြင့် ဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခဲ့သည်။ ကျောင်းသားများတွင် ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်အဖွဲ့အစည်း (hippocampus) အပါအဝင် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်း အသီးသီး၌ သိသာထင်ရှားသော ကြီးထွားမှု ပမာဏရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပို၍ထူးခြားသောအချက်မှာ စာမေးပွဲအတွက် လေ့လာကျက်မှတ်မှုကို ရပ်ပြီး သုံးလအကြာတွင် ကျောင်းသားများ၏ ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်အဖွဲ့အစည်း (hippocampi) သည် ဆက်လက်ကြီးထွားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သင်ယူလေ့လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေသော နယူရိုနစ်အသစ်များ၏ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးပွားလာခြင်းကြောင့်ဟု ယူဆကြသည်။

ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးသည် အထူးတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြသည်။ ဤနှစ်များအတွင်းတွင် Neuroplasticity နယ်ပယ်

တွင် သုတေသနပြုခြင်းကို အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်လာသည်။ MRT နည်းပညာကို အသုံးပြု၍ အားကစားသမားများ၊ ဂီတပညာရှင်များ၊ ဗွီဒီယိုဂိမ်းကစားသူများနှင့် အငှားကားမောင်းသမားများကိုပါ မချန်ဘဲ သူတို့၏ ဦးနှောက်ကို လေ့လာစစ်ဆေးကြသည်။ ယင်းက အသုံးချပုံနည်းလမ်းအပေါ်မူတည်၍ ဦးနှောက်အား မည်သို့မည်ပုံ ပုံသွင်းသည်ကို နားလည်မှုအသစ်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ - ပြောင်မြောက်ထူးချွန်သော စန္ဒရားဆရာတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါက လက်ချောင်းများ၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုနှင့် ဆက်စပ်သော ဦးနှောက်အပြင်လွှာပိုင်းများ ပြန့်ကားမှုကို ပြသပြီး အတွေ့အကြုံရှိသော အငှားကားမောင်းသမားကို စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ အကွာအဝေးအလိုက် မောင်းနှင်သွားလာခြင်းအတတ်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားမှုကို တွေ့ရသည်။

သုတေသနပြုသူများက online social networks များကြောင့် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းမှု ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်ပုံကိုပင် ရှာဖွေလေ့လာနေကြပြီ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က Facebook ပေါ်၌ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းပိုများသော ကောလိပ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများတွင် မျက်နှာနှင့် အမည်တွဲသတ်မှတ်ခြင်း တာဝန်နှင့် ဆက်စပ်နေသော နေရာအပါအဝင် ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့၌ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ဆိုရလျှင် ဤကဲ့သို့ သုတေသနပြုခြင်းမျိုးက ယခုအချိန်၌ သင်ပိုင်ဆိုင်ထားသော ဦးနှောက်သည် သင်၏အချိန်များအပေါ် သင်အသုံးပြုခဲ့ပုံကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ကို ထင်ရှားစေသည်ဟု ပြောရပါသည်။ သို့သော် အရေးအကြီးဆုံးမှာ သင်၏အနာဂတ် ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံအတွက် ဆုံးဖြတ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

သင့်ဦးနှောက်အတွက် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ

မိတ်ဆွေများများ ရှိခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်မှုရှိပြီး မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုကို တိုးတက်စေသည်

ဟု ကျွန်မ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကော်ဖီဆိုင်မှ ကျွန်မ၏ မိတ်ဆွေကြီးများ၏ ရွှင်လန်းတက်ကြွသော လူမှုဘဝများက ဤအချက်အတွက် ဥပမာကောင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်အား စိတ်ကျဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခု ခံစားနေရခြင်း ရှိမရှိ စသည်တို့ကို ထည့် တွက်လျှင်ပင် ဤအချက်သည် မှန်ကန်ပါသေးသည်။ လူမှုရေးနှင့် ပတ် သက်၍ ဦးနောက်အတွက် ကောင်းသော အချက်တော့ ရှိရပေမည်။ ဘာ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း ဆုံတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်သော အရာများ ကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ - ကုန်စုံဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ သင်ဈေးဝယ်နေစဉ် မိတ် ဆွေတစ်ယောက်နှင့် ဆုံမိသည်။ နှစ်တော်တော်ကြာအောင် သင့်ခေါင်း ထဲမှာ မတွေ့မိသော ပတ်ဝန်းကျင်ဟောင်းတစ်ခုအကြောင်းကို သင်တို့ ပြောဖြစ်သည်။ သူမက ရုပ်ရှင်ရုံတွင် ယခုမှ ရုံတင်သော ရုပ်ရှင်ကားသစ် အား အတူသွားကြည့်ရန် သင့်ကို ဖိတ်ခေါ်မည်။ နောက်တစ်နေ့ညတွင် ရုပ်ရှင်သို့ သင်သွားသောအခါ သင့်မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးက သင့်ကို အပေါင်းအဖော်အသစ်တစ်စုနှင့် မိတ်ဆက်ပေးမည်။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား၏ တင်ဆက်ပုံနှင့် မိတ်ဆွေအသစ်များအကြား သင်အလိုက်သင့် စီးဝင် မျော ပါသွားမည်။ ပြီးလျှင် သင်တို့အဖွဲ့သည် သင်တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မရောက် ဖူးသော စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ သွားကြမည်။ စားရင်း သောက်ရင်း ဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က သူမ၏ တင်းနစ်အားကစားအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ရန် သင့်ကို ဖိတ်ခေါ်မည်။ သင်က ဝမ်းသာအားရ လက်ခံပြီးနောက် တစ်ပတ် နှစ်ပတ်အကြာတွင် တင်းနစ်ကစားနည်းက သင့်ကို ဆွဲဆောင်ထားလိမ့် မည်။ ထို့အပြင် တင်းနစ်ကလပ်၌ အခြားလူများနှင့် သင် ထပ်ပြီး သိကျွမ်း ရသေးသည်။ စတိုးဆိုင်အတွင်းရှိ အမှတ်မထင် တွေ့ဆုံပြောဆိုမှုလေး တစ်ခုသည် သင်၏အိမ်တွင် တီဗွီရှေ့၌ တစ်ယောက်ထဲ ထိုင်နေ၍ ဘယ် အခါမှ မရနိုင်သည့် ရင်းနှီးမှုချင်း ကူးလူးယှက်နွယ်ထားသည့် အတွေ့ အကြုံများကိုပင် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

တီဗွီကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ မတုန်မလှုပ် လုပ်ဆောင်မှုများက သင့်ဦး

နောက်ကို ပုံမှန်အနေအထားမှာပဲ ရှိစေပြီး လူမှုရေးတုံ့ပြန်မှုများကမူ အမြင့်ဆုံး စွမ်းဆောင်ရည်သို့ ပြေးလဲစေ၍ မှတ်ဉာဏ်၊ အာရုံစိုက်မှု၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုနှင့် ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုတို့ အပါအဝင် များပြားရှုပ်ထွေးသော တာဝန်များကို ဦးနှောက်အား ထမ်းဆောင်စေသည်။ သင်၏ ဦးနှောက်ကို မရေမတွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့် နိုးကြားတက်ကြွစေနိုင်သည်။ ယင်းက အခြား ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ဦးနှောက်ကို အားပြည့်စေပြီး သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုကို လည်း ကျယ်ပြန့်စေသည်။ အတိုက်အခံ၊ ပဋိပက္ခများရှိချိန်၌ ယုံကြည်အားထားစရာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ရှိခြင်းကလည်း ဘဝ၏ မှန်တိုင်းထန်သော ကာလများကို သင့်အား ကူညီပြီး ကျော်လွှားလွန်မြောက်စေပါလိမ့်မည်။ ပူပန်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ ဖိအားဖြစ်စေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ရင်းချာသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှ ပေးသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့သည် ၎င်းခံစားချက်အချို့ကို လျော့ပါးသက်သာစေသည်။ ပြဿနာများကို ပို၍ အပြုသဘောဆောင်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းချက်အသစ်များ ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင်လည်း ကူညီပေးသည်။ ဦးနှောက်နှစ်ခုက တစ်ခုထက် အမြဲသာပါသည်။

များများသိလေ များများပိုသိလေ

သင်ငယ်ငယ်တုန်းက ဘဝဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတာကို သင်မှတ်မိပါသလား။ ကျွန်မအပါအဝင် အများစုသော လူများအတွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းသည် စွန့်စားခန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသစ်အသစ်တို့က အမြဲတမ်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ သင်ယူမှုများ၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားတွေ့နေရသည်။ သင်၏ဦးနှောက်သည် အတွေးအမြင်အသစ်များကို ချင့်ချိန်ခြင်း၊ အရည်အချင်းအသစ်များကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း၊ သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုတွင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေခဲ့သည်။ အဲဒီနောက်တွင် သင်၏ကျောင်းသားကဏ္ဍ ပြီးဆုံးသွားသည်။

နှစ်များကြာသောအခါ၊ ပုံမှန်လည်ပတ်သွားသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဖြစ်သည့် အလုပ်၊ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ ဟူသော သံသရာ ထဲတွင် တစ်မျိုးတစ်စားတည်းသော တာဝန်များနှင့် ပြုဖွယ်ဆောင်တာများ တို့ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဆောင်ရွက်ရင်း သင် တဖြေးဖြေး နှစ်မြုပ်သွားသည်။ အကြောင်းအချက်အသစ်များအား အတူတကွ စုဆောင်းခြင်းကို သင်ရပ် မပစ်ခဲ့ပါ။ သို့သော် နုပျိုချိန်ကို လွန်မြောက်လာပြီးသောအခါ အခြေအနေ က တစ်မျိုးဖြစ်သွားပါသည်။

သင့်ဘဝ၏ အစောပိုင်းဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များတွင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှု သန်းပေါင်းများစွာကို သင်ဖွဲ့စည်းပါသည်။ အခြေခံအား ဖြင့် အချို့ကို ဖြတ်တောက်လျှော့ချခြင်းခံရပြီး ကျန်ခဲ့သော အရာများက ကလေးဘဝနှင့် ကြီးကောင်ဝင်ချိန်၌ တွေ့ရသော အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း ၏လျင်မြန်သော ကြီးထွားမှုအဆင့်အတွင်းတွင် အခြားနယူရွန်များနှင့် ချိတ် ဆက်သွားသည်။ ခက်ခဲလေးနက်သော စာအုပ်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ် ဆင့် ဖတ်ရှုခြင်း၊ အတတ်ပညာအသစ်များကို တိုးတက်စေခြင်း၊ အနုပညာ ကို ဖန်တီးခြင်း၊ ကစားခုန်စားခြင်း၊ လူအများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ နေရာ ဒေသအသစ်များသို့ သွားခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုးကြားတက်ကြွမှုကို ပေးမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းက သင်၏မှတ်ဉာဏ် ထိန်းသိမ်းမှုအတွင်းသို့ တွန့်လိပ်ဝင်သွားသော မရှိမဖြစ် အာရုံကြောဆိုင် ရာ ဆက်သွယ်မှုများကို ကူညီဖွဲ့စည်းသည်။

ကျွန်မ မေးချင်သည်က အဘယ်ကြောင့် ယင်းနေရာတွင် ရပ်တန့် သွားရသနည်း။ သင့်မှတ်ဉာဏ် ထိန်းသိမ်းမှု၏ အလိုအလျောက် ထောက် ပံ့မှုသည် သင်၏နောက်ဆုံး ဘွဲ့လက်မှတ် သင့်လက်ထဲသို့ ရောက်လာ သည့် အချိန်ခဏမှာပင် ရပ်တန့်သင့်သည်ဟူသည့် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်မျိုး မရှိပါ။ သင်၏စိတ်ကို သင်ဆက်လက်၍ စိန်ခေါ် မှု ပြုလျှင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကို အကန့်အသတ်မရှိ သင် ဆက်လက်တည်ဆောက်နိုင်အောင် ပြုဖွယ်ဆောင်ဖွယ် အသစ်များကို ကြိုဆိုပြီး အတတ်ပညာအသစ်များကို ဆည်းပူးပါ။

ဤအကြောင်းအရာကို သက်သေပြရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပညာရေးနှင့် ဒီပလိုမာများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ များများလေ့လာလိုက်စားရန် ဖြစ်သည်။ လေ့လာမှုများအရ စာအုပ်စာပေကို များများအချိန်ပေးပြီး ဖတ်လေ့လေ့၊ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်မည့် အန္တရာယ်မှ နည်းလေ့လေ့ဖြစ်သည်။ ဆန်းပြားရှုပ်ထွေးပြီး ဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စကို အသုံးပြုရသော အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် လူများအတွက်လည်း တူညီသောကောက်ချက်ကိုပင် ဆွဲနိုင်ပါသည်။

သို့သော်လည်း သင် (Ph.D) မရသည့်အတွက် စိတ်ပျက်စရာ မလိုပါ။ သမားရိုးကျ ပညာရေးကသာ သင့်ဦးနှောက်ကို နှိုးဆွနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရွယ်ရလာသောအခါ ကျန်းမာရွှင်လန်းသော ဦးနှောက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပုံအတွက် နမူနာထားရန် ပြီးပြည့်စုံသော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ကျွန်မ၏အိမ်နီးချင်းထဲတွင် ရှိပါသည်။ သူမ၏အသက်က ၈၄ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ သူမနှင့် စကားပြောရသည့်အကြိမ်တိုင်း သူမမှာ ကျွန်မကို ဝေမျှစရာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံသစ်အချို့ ရှိနေတတ်သည်။ သူမသည် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ စက်ဘီးစီးခရီးစဉ်တစ်ခုမှ ပြန်လာတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ပရိဘောဂ ပြင်ဆင်မွမ်းမံမှုသင်တန်းတက်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး စာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်း အကြောင်းလည်း ပြောချင်ပြောတတ်ပါသည်။ သူမ၏အသက် ၈၀ ပြည့်မွေးနေ့၌ မြေးများ၊ သားသမီးများနှင့်အတူ လေညင်းခံတံတားပေါ်မှ ပင်လယ်တွင်းသို့ ခုန်ဆင်းခဲ့ကြသည်။ သူမက နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးပြုပြီး သူမ၏ဘဝကို ထာဝရကောလိပ်ကျောင်းသူ တစ်ယောက်ပမာ နေထိုင်ဖြတ်သန်းသည်။ သူမ၏စိတ်နှင့် သူမ၏အချိန်များကို ဆန်းသစ်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် စိတ်ကူး စိတ်သန်းများဖြင့် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

သင့်ဦးနှောက်စွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်ခြင်း

လူတိုင်းလူတိုင်း ကျွန်မ၏အိမ်နီးချင်းလိုမျိုး နေ့ရက်များကို အသုံး

ချနိုင်ပါစေဟု ကျွန်မ ဆန္ဒပြုမိသည်။ အသက်ကြီးလာသောအခါ ကျွန်မ တို့သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ပြောင်းလဲတိုးတက်မှု မရှိသည့်အဖြစ်နှင့် ကြုံရတတ်သည်။ တွေးခေါ်မှုနည်းလမ်း အသစ်များအတွက် တောင်းဆိုမှု တစ်စတစ်စ လျော့ပါးသွားသောအခါ အာရုံကြောပတ်လမ်း (neural circuits) များ ဖွဲ့စည်းမှုလည်း ရပ်တန့်သွားသည်။ ကျွန်မ လက်ချာပို့ချ သည့်အခါ တက်ရောက်လာသူများကို ပြီးခဲ့သော နှစ်အတွင်းက ဝါသနာ အသစ်တစ်ခုခုကို စတင်လိုက်စားခြင်း ရှိမရှိ မေးလေ့ရှိပါသည်။ ထောင် လာသော လက်အရေအတွက်မှာ အစဉ်သဖြင့် နည်းပါးလှပါသည်။ လွန် ခဲ့သော နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်၊ ငါးနှစ်အထိ ကျွန်မမေးကြည့်ပါသည်။ သို့တိုင် အောင် လူနည်းစုကသာ လက်ထောင်ပါသည်။ ဘဝတစ်သက်တာ သင် ယူခြင်းက သင့်ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်မှု အန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေကြောင်း ကျွန်မတို့ သိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုကို သင် အမှန်တကယ် တည်ဆောက်လိုလျှင် သင့်စိတ်ကို စတင်စမ်းသပ်ရန် အချိန် ရောက်ပြီ ဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံအသစ်များအတွက် သင့်ကိုယ်သင် တံခါးဖွင့်ထားရာ က စရပါမည်။ ကျွန်မတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝထဲတွင် တွေးခေါ်နည်းအသစ် များကို နှိုးဆွပေးနိုင်သော မရေတွက်နိုင်လောက်သည့် အခွင့်အရေးများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းက သင့်ကိုစိတ်ဝင်စားစေသော ခေါင်းစဉ်တစ်ခုနှင့် ပတ် သက်သည့် ဟောပြောပို့ချချက်သို့ တက်ရောက်ခြင်း၊ ကစားနည်း အသစ် တစ်ခုကို ကစားခြင်း၊ ဂီတအမျိုးအစား အသစ်တစ်ခုတို့ကို နားထောင် ခြင်း စသဖြင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ကိစ္စများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် ကုန်စုံဆိုင်အတွင်းမှ ဆုံတွေ့မှုမျိုးလို ကျွန်မတို့ဘဝ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာများအတွင်းမှ အပြောင်းအလဲလေးများက အများကြီး အကူအညီ အထောက်အပံ့ပေးပါသည်။

ဤစနေ တနင်္ဂနွေ၌ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်မည့်အစား အဘယ်ကြောင့် မိတ်ဆွေများနှင့် ပျော်ပွဲစား မထွက်ဘဲ နေရမည်နည်း။ ညနေခင်း သင်တန်း တစ်ခုခုတက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် Cathy Hall ၏ “တစ်နေ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်”

ဇာတ်လမ်းထဲကလို သင်၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ သင့်ကိုယ်ထဲမှာ စီးဆင်းနေ
 အောင် တစ်လလောက် နေ့စဉ်ကဗျာရေးခြင်းကိုရော အဘယ်ကြောင့် မလုပ်
 နိုင်ရမည်နည်း။ လူမှုရေးနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပြုဖွယ်ဆောင်တာအသစ်
 များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းက ဦးနှောက်ကို အကျိုးကျေးဇူး မြင့်မားစေပြီး
 အပေါင်းအသင်း ဝင်ဆန့်ခြင်း၊ ဉာဏ်အလေ့အကျင့် ရစေခြင်းဟူသော
 အကျိုးတရားများ ရစေပါသည်။

အပတ်စဉ်တိုင်း အသစ်တစ်ခုခုကို ကြိုးစားကြည့်ဖို့ သင့်ကိုတိုက်
 တွန်းချင်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံသစ်များကို ပုံမှန်လိုလို ထိတွေ့မှုရှိခြင်း
 က ဘဝနေမှုနည်းလမ်းတစ်ရပ်ကို သင်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။ သင်၏တိုး
 တက်မှုကို မျက်ခြေမပြတ်စေရန် မှတ်တမ်းထားပါ။ ၎င်းက သင် သင်ယူ
 ခဲ့သည့်အရာအပေါ် အားပေးထောက်ခံရုံသာမက သင်ယူခြင်းကို တစ်
 သက်တာလုံး စွဲမြဲမည့်ဝါသနာအဖြစ် မွေးမြူပေးပါလိမ့်မည်။ သင်ယူခြင်း
 သည် ဝါသနာအလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာသောအခါ သင့်ဦးနှောက်၏
 အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံကို အဆက်မပြတ် အသွင်ပြောင်းပြီး အချိန်နှင့် တပြေးညီ
 မွမ်းမံနေပါလိမ့်မည်။

သင် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ကြီးကြီးစဉ်းစားပါ။ Neuro-
 plasticity ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အပြည့်အဝခံစားရစေရန် ပိုမိုခိုင်မာသော
 သန္နိဋ္ဌာန်ကို လိုအပ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ခေါ်မှုတစ်ခုနောက်သို့
 လိုက်ပါမြှုပ်နှံထားခြင်းက သင့်မှတ်ဉာဏ် ထိန်းသိမ်းမှုကို ကူညီပံ့ပိုးရန်
 အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ Neuroplasticity ကို အရှိန်အဟုန်
 မြှင့်ပေးရန် အာကာသသိပ္ပံပညာ (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံ
 ပညာကို သင်ယူစရာမလိုပါ။ သင် အမှန်တကယ် စိတ်ပါဝင်စားသော
 မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို ရွေးချယ်ခြင်းကသာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
 စဉ်ကို ပိုကောင်းစေမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - သင်သည် စပိန် (သို့မဟုတ်) လက်တင်အမေရိက ယဉ်
 ကျေးမှုအပေါ် အစဉ်သဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှု ပိုခဲ့ပါက ယင်းဘာသာစကား
 ကို ပြောဆိုတတ်အောင် အဘယ်ကြောင့် မသင်ဘဲ နေရမည်နည်း။

Patricia Gordon ၏ “ဂျပန်စာ သင်တန်းသူတစ်ယောက် အကြောင်း” ဇာတ်လမ်းကို နမူနာယူပါ။ သင်က အလွတ်သင်တန်းဦးဖြစ်လျှင် software program တစ်ခုကို စမ်းကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) အညွှန်းပါသော အော်ဒီယိုတီတ်ခွေကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ စပိန်ဘာသာစကားပြော၍ ဘာသာပြန် စာတမ်းထိုးပါသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများကို ကြည့်ခြင်း Marc Anthony နှင့်အတူ သီချင်းလိုက်ဆိုခြင်း စပိန်ရိုးရာ စားသောက်ဆိုင်များ၌ ညစာစားခြင်း (သို့မဟုတ်) လက်တင်အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်း (စပိန်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဟင်းချက်စာအုပ်ကို အသုံးပြုပြီး) တို့ဖြင့် သင်၏အရည်အချင်းအတွက် လေ့ကျင့်ပါ။ ဒေသသုံးဘာသာစကားပြောသူများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) စပိတ်ဘာသာစကားပြောသူများ နေထိုင်သည့် ဒေသများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းသည်လည်း သင်၏အရည်အချင်း အလျင်အမြန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ကူညီပေးသော ပျော်စရာနည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

သင့်ဉာဏ်ရည် မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းကို ချဲ့ထွင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေမှာ အဆုံးမရှိဖြစ်ပါသည်။ ဂီတတူရိယာတစ်ခုကို တီးခတ်ရန် သင်ယူခြင်းဖြစ်စေ၊ ကွန်ပျူတာသင်တန်း တက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ အနုပညာတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) မြင်းစီးအားကစားမှာ သင့်ကိုယ်သင် မြှုပ်နှံထားခြင်းဖြစ်စေ ၎င်းနှင့်အတူ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ပါ။ ဤအရာအားလုံးသည် မှတ်ဉာဏ်အစွမ်းအမျိုးမျိုးတို့ကို လိုအပ်သော ရှုပ်ထွေးသည့်ပြုဖွယ်ဆောင်တာများ အားလုံး၏ အံ့ဩလောက်စရာ နမူနာများ ဖြစ်ကြသည်။ သင့်ဦးနှောက်ကို ဦးတည်ချက်အသစ်များ၌ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းအောင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ယခုအချိန်အထိ သင်ဘာလုပ်ခဲ့လုပ်ခဲ့၊ ဘယ်အချိန်မှာ စစ အရေးမကြီးပါ။ သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းမှုတည်းဟူသော ဘဏ္ဍာသေတ္တာအတွင်းသို့ အတွေ့အကြုံနှင့် အသိပညာများကို အတိုင်းအစမရှိ သင်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။



အခန်း (၂)

အံ့ဩလောက်သည့် မှတ်ဉာဏ်

ဒယ်လာဝဲ၏ မြို့တော်

“မေမေ ဒယ်လာဝဲရဲ့ မြို့တော်က ဘာလဲဟင်” ကျွန်မ၏ ရှစ်နှစ် အရွယ်သားကလေး ဆမ်မြူရယ်က စာရွက်ကို ငုံ့ကြည့်နေရာမှ သူ့မျက်လုံး စိမ်းကြီးများကို ပင့်ကြည့်ပြီး မေးလိုက်သည်။

“ကျွန်မကတော့ မပြောပြနိုင်ဘူး လူကြီးမင်းလေးရေ သေချာစဉ်း စားကြည့်လေ”

ဆမ်မြူရယ်က ပြန်ဖြေသည်။ “သားမှတ်မိမလားလို့ ကြည့်လိုက်ဦး မယ်”။ သူက အရှေ့ပိုင်းရှိ ပြည်နယ်များနှင့် မြို့တော်များ၏ အမည်ကို သွက်လက်စွာပင် ရွတ်ဆိုကြည့်သည်။ ဒယ်လာဝဲပြည်နယ်၏ မြို့တော် အမည်ကိုတော့ အစဖော်၍ မရပေ။ သူကပြောလိုက်သည်။

“လုပ်ပါ မေမေရာ၊ မေမေ သိပါတယ်”

“မေမေ မြေပုံပေးမယ်၊ ရှာကြည့်လေ” ကျွန်မက ပြုံးပြီး အဖြေပေး လိုက်သည်။

ကျွန်မက ဆမ်မြူရယ်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ အသေးစား မြေပုံစာရွက်တစ်ရွက် ပေးလိုက်သည်။ ပြည်နယ်များကို အရောင်တောက် တောက် ဆေးခြယ်ထားပြီး မြေပုံကိုလည်း ပလတ်စတစ်လောင်းထား သည်။ ဆမ်မြူရယ်အတွက် သူ့မြို့တော်ကို သူ့ကိုယ်တိုင် ရှာတာက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အမှန်တော့ မြို့တော်၏ အမည် ကို ကျွန်မစဉ်းစား၍ မရနိုင်သောကြောင့်လည်း ပါပါသည်။ ပထဝီဘာသာ ရပ်အတွက် ပြည်နယ် ၅၀နှင့် သူတို့၏ မြို့တော်များကို ကျွန်မတို့အတွက်

သင်ကြားကျက်မှတ်ခဲ့ရသော်လည်း ဒယ်လာဝဲ၏ မြို့တော်အပါအဝင် အများစုကို ကျွန်မ မမှတ်မိနိုင်တော့ပါ။

“ဒိုဗာ” ဆမ်မြူရယ်က မြေပုံပေါ်မှာ လက်ထောက်ပြီး ရွှင်ရွှင်မြူးမြူး ပြောလိုက်သည်။

“တော်တယ်” ကျွန်မက သူ့ကို ချီးမွမ်းလိုက်သည်။ သို့သော်လည်း မနေ့တစ်နေ့ကမှ သင်ယူခဲ့သည့် အကြောင်းအရာကို ကျွန်မ မမှတ်မိနိုင်ဘဲ ဒုက္ခတွေ့နေခဲ့သည်။

ဒိုဗာကိစ္စသည် သီးခြားအဖြစ်အပျက်တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ဒါက ကျွန်မကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးငါးယောက်ကို မွေး၊ အိမ်နှင့်လူအပြည့်ဖြစ်ကာ ဝင်လိုက်ကြ၊ ထွက်လိုက်ကြ။ အလုပ်တွေ ရှုပ်ယှက်ခတ်ပြီး မနေမနား လှုပ်ရှားရုန်းကန်ခဲ့ရခြင်းကြောင့်လား အဖြစ်အပျက်တွေက မြန်ဆန်လှပြီး ကိစ္စတွေ များမြောက်လွန်းတာကြောင့် ဒဏ်မခံနိုင်တာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်မဦးနှောက်က ဝင်လာသမျှ အချက်အလက်တိုင်းကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါ။

ကိုယ့်အကြောင်းပြချက်နှင့်ကိုယ် ခဏတော့ ကျွန်မယုံကြည်ကျေနပ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေလည်း ရှိသည်။ ခေါင်းထဲကို ထည့်ရန်အကြောင်းအရာက များလှသည်။ တစ်ခုသော နေ့လည်ခင်းတွင်မတော့ သွားဖက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းမှ ဖုန်းဝင်လာသည်။ သိရသလောက် တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်မသား ဂရန့်အား စစ်ဆေးရမည့်ရက်ကို မေ့လျော့သွားပုံရသည်။ ကျွန်မတို့ ရက်ချိန်းပြန်ယူရမည်။ သို့သော် သုံးပတ်လောက် ပြန်စောင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

အဲဒီနေ့ညနေတွင် ကျွန်မက ခင်ပွန်းသည်ကို ပြောလိုက်သည်။

“ဂရန့် ရက်ချိန်းနဲ့ လွဲသွားတာ ကျွန်မ စိတ်မကောင်းဘူး။ သူ့သွားအထိန်းကို စစ်ဆေးဖို့ ခေါ်သွားပြရမယ့်ဟာကို ကျွန်မမေ့သွားတာ ယုံတောင် မယုံနိုင်ဘူး။”

“ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်ကွာ”

“မဟုတ်ဘူး၊ ဒယ်လာဝဲရဲ့ မြို့တော် နာမည်ကိုလည်း ကျွန်မ မမှတ်

မိဘူး”

“ဘာပြောတယ်၊ ရှောင်နယ်လီ စိတ်အေးအေးထားပါကွာ။ ဂရုနဲ့ရဲ့ သွားတွေ ကောင်းသွားမှာပါ”

ကျွန်မ နှလုံးသားထဲမှာတော့ မအေးချမ်းနိုင်ပါ။ ကျွန်မ၏ အဆက် မပြတ် မေ့လျော့မှုတွေက ကျွန်မစိတ်ကို ဒုက္ခပေးနေသည်။

နောက်တစ်နေ့၌ ကျွန်မတို့အိမ်ရှိ စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျွန်မသား တွေကို ခေါ်သွင်းလိုက်သည်။ ထိုနေ့က သောကြာနေ့ဖြစ်ပြီး တစ်ပတ် စာအတွက် စာမေးပွဲ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဆမ်မြူရယ် က သိပ္ပံဘာသာရပ်ကို ဖြေဆိုရမည်။ ကျွန်မက သူ၏ပဉ္စမတန်းမေးခွန်း စာအုပ်မှ မေးခွန်းအချို့ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်သည်။ ကျွန်မတို့က အား (forces) နှင့် စက်ပစ္စည်းများ (machines) အကြောင်းကို သင်ကြားခဲ့ ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မေးခွန်းတွေကို ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်မအတွက် စိန်ခေါ်မှုကို သွားတွေ့သည်။ ‘အား’၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်နည်း။ အလုပ် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အားထုတ်မှုကို စက်သီးနှင့်ကြိုးတို့က မည်ကဲ့ သို့ လျော့နည်းစေသနည်း။

ဒီမေးခွန်းတွေကို ယေဘုယျသဘောမဟုတ်ဘဲ မတိုင်မီက သင်ကြား ထားသည့်အတိုင်း စာအုပ်ထဲကလို အတိအကျ ကျွန်မ ဖြေနိုင်ပါ့မလား။ မသေချာပါ။ ဒါက စိန်ခေါ်မှု၊ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ ကျွန်မ ဆမ်မြူရယ်၏ မေးခွန်းကို ကူးလိုက်သည်။ ကျွန်မ၏ ဦးနှောက်က ဘာ တွေကို သိမ်းထားနိုင်ဦးမလဲဆိုတာကို ကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

“မေမေ ဘာလုပ်နေတာလဲ” ဆမ်မြူရယ် ဘေးနားမှာ ခုံတစ်လုံး ဆွဲထိုင်ပြီး ကျွန်မတို့ရှေ့မှာ မေးခွန်းစာရွက်တစ်ရွက်စီကို ချလိုက်ချိန်မှာ တော့ သူကကျွန်မကို မေးပါသည်။

“သားရဲ့မေးခွန်းကို ဖြေနေတာ”

အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်မ သားရဲ့ဘေးမှာထိုင်ပြီး မေးခွန်းကို ချွေးပြန် အောင် စဉ်းစားပြီး ဖြေနေခဲ့သည်။

ရလာသည့်ရလဒ်က ကျွန်မ များများမှတ်မိပြီး ကောင်းကောင်း လုပ်

နိုင်ဖို့ ခံယူချက်ကို ပိုပြင်းစေသည်။

ဒီအတွေးက နောက်တစ်နေ့ မနက်စောစော ကျန်းမာရေး အပြေး လေ့ကျင့်ချိန်အထိ ကျွန်မခေါင်းထဲမှာ ကပ်ပါလာသည်။ ကျွန်မ၏ ခြေဖျားများက ပလက်ဖောင်းပေါ်တွင် စည်းချက်မှန်မှန်နှင့် ပြေးလျက်ရှိနေသည်။ အချက်အလက်တွေကို မှတ်သားထားဖို့က ဘာကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်နေတာလဲ။ အဲဒီနောက်တွင် ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးတစ်ခုက နေရာယူလာသည်။ စာမေးပွဲဖြေဆိုမှုရလဒ်က စိတ်မကျေနပ်စရာ ဖြစ်သော်လည်း သိပ္ပံမေးခွန်းကို ဖြေဆိုခြင်းကမူ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ကျွန်မလျှောက်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်မ၏ဦးနှောက်က ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်လိုပင် ဖြေလျှော့မှု၊ လေ့ကျင့်မှုတို့ကို လိုအပ်နေတာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဦးနှောက်သည်လည်း ကြွက်သားပင် မဟုတ်ပါလား။ ကျွန်မခြေထောက်တွေကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက အသက်လေးဆယ်ပြည့်ပြီးကတည်းက စခဲ့သည်။ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဒါက ကျွန်မဦးနှောက်အတွက် ကြိုးပမ်းမှုကို နမူနာတစ်ရပ် ဖြစ်စေသည်။

ကျွန်မလိုအပ်နေသည်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်မ၏ အစီအစဉ်အသစ်ကို အိမ်သားများနှင့် မျှဝေရန် စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် အိမ်အပြန်လမ်းကို ခြေကုန်သုတ်လာခဲ့သည်။

မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အခွင့်အလမ်းများမှာ အတိုင်းအဆမရှိ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေက နေရာတိုင်းမှာ စောင့်ကြိုနေသည်။ ကလေးများနှင့် ကျွန်မဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါ ဈေးစာရင်းကို ကျွန်မက ခဏဖတ်ကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် စတိုးဆိုင်သို့သွားရာလမ်းမှာ ဆမ်မြူရယ်က ကျွန်မကို မေးခွန်းပြန်ထုတ်ပေးသည်။ သမ္မာကျမ်းစာ ဖတ်ရမည့် ညများတွင် ကလေးများသူတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ စာပိုဒ်အသီးသီးကို အလွတ်ရပြီးသည့်အခါ ကျွန်မလည်း သူတို့နှင့်အတူ အလွတ်လိုက်ဆိုသည်။ နေ့လည်စာ စားချိန်မှာ ကဗျာကျက်ကြသည်။ သိပ္ပံနှင့် သမိုင်းမေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေဆိုနိုင်သေးသည်။ ကျွန်မ အားလုံးကို လိုက်လုပ်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ခြေထောက်နှင့် လက်မှာရှိသော ကြွက်သားများလိုပင်

ကျွန်မ၏ဦးနှောက်သည်လည်း ဤလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်အတူ ပိုပြီးကျန်းမာ လာပြီလားဟု ကျွန်မစဉ်းစားနေမိသည်။ တစ်ရက်တွင် ကျွန်မနှင့် ကလေး များသည် ရုပ်မြင်သံကြားမှလာသော သဘာဝလောကအကြောင်း ဇာတ် လမ်းမှတ်တမ်းတို့ကို အတူကြည့်ကြသည်။ ဇာတ်လမ်းထဲတွင်ပါသော ကိုအာလာ (koala) ဝက်ဝံမျိုးအကြောင်းက ကျွန်မသားတွေကို ဆွဲဆောင် ထားသည်။ သူတို့ အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ဇာတ်ကားပြီးသွား တော့ သူ့အကြောင်းကို ကျွန်မတို့ အွန်လိုင်းမှာ ရှာကြည့်ကြသည်။

ညစာစားရန်အတွက် လွန်နီ အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်မတော့ ကောင် ကလေးတွေက သတင်းအချက်အလက်များ၏ ပင်မရေသောက်မြစ်ကြီး ဖြစ်၍နေသည်။ ဆမ်မြူရယ်က ပြောလိုက်သည်။

“ဖေဖေ ကိုအာလာတွေက ဝက်ဝံလုံးဝမဟုတ်ဘူး”

လွန်နီက ပြောလိုက်သည်။

“ဟုတ်လား။ အသုပ်ကလေး ဒီဘက်ကမ်းပါဦး။ သူတို့က ဘယ်မှာ နေကြသလဲ”

“ဩစတေးလျ” နောက်တစ်ယောက်က ဝင်ဖြေသည်။

“ဒါဆို ဘာလို့ သူတို့က ဝက်ဝံမဟုတ်တာလဲ”

ကျွန်မက အစိမ်းရောင် အရွက်တစ်ရွက်ကို ခက်ရင်းဖြင့် ထိုးဆွ လိုက်သည်။ “ခရစ်စတုန်းက အင်္ဂလိပ်စကားပြော အခြေချနေထိုင်သူ တွေက သူတို့ကို ဝက်ဝံလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့က ဝက်ဝံနဲ့ ဆင်တူ တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဆမ်မြူရယ် ပြောတာမှန်တယ်။ သူတို့က ဝက်ဝံတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့က သားပိုက်ကောင်အမျိုးအနွယ်တွေ”။ အသုပ်ကို တဖြူ မြူလိုက်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အချက်အချို့ကို ပြန်စဉ်းစား လိုက်သည်။ “ပြီးတော့ ရှင်သိလား။ သူတို့က ယူကလစ်အရွက်ကိုပဲ စား တယ်။ အခြားသတ္တဝါတွေအတွက်တော့ ဒါဟာ အဆိပ်ပဲ။ သူတို့ရဲ့ အစာ ခြေအဖွဲ့အစည်းက ထူးခြားလို့ ဒီအရွက်တွေကို စားနိုင်တာ”

“တကယ်လား” လွန်နီက မေးလိုက်သည်။

ကျွန်မတို့၏ သားလှရတနာများက ခေါင်းညိတ်ကြသည်။ ကျွန်မ

က ဆက်ပြောသည်။ “ပြီးတော့ သူတို့မှာ အစာကိုနောက်မှစားဖို့ သိမ်း
နိုင်တဲ့နေရာ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတယ်” ကျွန်မက ခဏစဉ်းစားလိုက်သည်။
“ပြီးတော့ အမတွေဟာ တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ်နဲ့ ၁၂နှစ်လောက် သားပေါက်
နိုင်တယ်”

လွန်နီက စားပွဲခုံပေါ်မှာ သူ့ကိုယ်ကို ကိုင်းလိုက်သည်။ “မင်းပြော
တာကို နားထောင်ရတာ မင်းရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက
ကောင်းကောင်းအလုပ်ဖြစ်နေပုံပဲ”

ကျွန်မက သူ့အကဲခတ်ပုံကို သဘောတကျ ပြုံးမိပါသည်။ ကျွန်မ
လည်း သူ့လိုပဲ ထင်မိပါသည်။ တစ်သိမ့်သိမ့် ကြည်နူးမှုက ကျွန်မနှလုံး
သားမှာ ပြည့်လာပါသည်။ ဝင့်ကြွားမောက်မာလိုသော စိတ်ဖြင့်မဟုတ်ရ
ပါ။ အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာဖြင့် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်နေပုံမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

“ရှင်ပြောတာ မှန်တယ်လို့ ထင်တာပဲ”

ကျွန်မက ပြောလိုက်သည်။ လွန်နီက မျက်စိတစ်ဖက် မှိတ်ပြပါ
သည်။ ကျွန်မက ဆက်ပြောလိုက်ပါသည်။

“ပြီးတော့ ဒယ်လာဝဲရဲ့မြို့တော်က ဘာလဲ ရှင်သိလား၊ ဒိုဗာရှင့်”

Shawnelle Eliassen

ဇရာအို နှင့် ဘင်ဂျို

ကျွန်တော်က မွေးကတည်းက မေ့တတ်သည်။ ကလေးဘဝတုန်းက ဆိုလျှင် ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေ အမြဲပျောက်သည်။ ဘီးတွေ၊ နာရီတွေ၊ ဓားစိတ်ဘောလက်အိတ်တွေ စသဖြင့် ပစ္စည်းတွေကတော့ အမျိုးစုံပဲဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်လက်များက အသိဉာဏ်နှင့် ထိန်းချုပ်မှုအတိုင်း မသွားဘဲ သူ့စိတ်နှင့်သူ ရှိသလိုမျိုး လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပင် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ကျွန်တော့်စိတ်က တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် အာရုံစိုက်နေချိန်၌ ကျွန်တော့်လက်များက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ပင် သတိမထားမိဘဲ သူ့ထံမှာကိုင်ထားသမျှ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို နောက်တစ်ခါ ဘယ်တော့မှ ပြန်ရှာမတွေ့အောင် တစ်နေရာရာမှာ ထားလိုက်ပြီးဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ခိုးယူပြီး ဖွက်ထားတတ်သည့် ရွတ်နောက်နောက် နတ်သူငယ် မှင်စာကလေးများကို ကျွန်တော်၏ အိုင်ယာလန် ဘိုးဘေးများ ဘာကြောင့် ယုံကြည်သလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်နားလည်သွားပါသည်။

ယခုနေ ကျွန်တော်သာ တတိယတန်းကျောင်းသား ဖြစ်နေပါက ရီတာလင် (Ritalin) ဆေး (သို့မဟုတ်) အလားတူသော ဆေးဝါးမျိုးကို အတင်းချုပ်၍ အတိုက်ခံရလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်တော် တတိယတန်းကျောင်းသား အတွေ့အကြုံက အခန်းနှစ်ခန်းသာပါသော တောကျောင်းကလေး တစ်ကျောင်းမှာ ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုအတွက် ဆုံးမပေးသော နွားနှင့်တံနှင့်တူသည့် ဆရာသားရေခါးပတ်ကိုသာ အပြစ်ပေးရာတွင် အသုံးပြုသော ကြားခံပစ္စည်း

အဖြစ် မြင်ခဲ့ဖူးပါသည်။

ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးအညွှန်းများသည် အဆင်ပြေကောင်းပြေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်မဝင်စားပါ။ ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာစတိုးဆိုင်များ၌ ရောင်းချသော အာရုံစိုက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အစားအစာများကိုလည်း စိတ်မဝင်စားပါ။

အသက်အရွယ်က ကျွန်တော်၏ မေ့လျော့တတ်မှုကို ကုစားသက်သာစေနိုင်စွမ်းမရှိပါ။ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သော မှတ်ဉာဏ်ယာယီအဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း၊ CRS ဟုခေါ်သည့် အဖြစ်အပျက်များ၊ ကိစ္စများကို မမှတ်မိခြင်း စသည်ဖြင့် ပြဿနာကို ပို၍ပင် ဆိုးသွားစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်ပြီးမှ ဘာကြောင့်ဖွင့်ကြည့်မိမှန်းမသိတော့ပဲ ငေးငိုင်းကြည့်နေရသည့် အဖြစ်မျိုး အကြိမ်ရေများလာသည့်အခါ (သို့မဟုတ်) ကားသေ့များကို ရှာမတွေ့နိုင်သောကြောင့် တစ်ပတ်လျှင် အကြိမ်ရေများစွာ ရှာရဖွေရဖန်များသည့်အခါ အချိန်မတိုင်မီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာသို့ ကျွန်တော့်ကို အပို့မခံရရေးအတွက် တစ်ခုခုလုပ်ရန် ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

သင်၏စိတ်ကို လတ်ဆတ်လန်းဆန်းပြီး စူးစိုက်မှုအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံအကြောင်းကို အင်တာနက်နှင့် နာမည်ကြီး မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဆောင်းပါးများအနေဖြင့် လှိုင်လှိုင်ကြီး ထည့်သွင်းထားတတ်ပါသည်။ သူတို့အဆိုအရ ဦးနှောက်သည် ကြွက်သားနှင့် တူသည်ဟု သိရသည်။ အသုံးပြုလျှင် အသုံးပြု၊ အသုံးမပြုလျှင် ဆုံးရှုံးရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော့်ဇနီး၏ ဖြေရှင်းနည်းက ဆူဒိုကူ ဖြစ်သည်။ ၁၇၉၃ ခုနှစ်တွင် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ဆွစ်လူမျိုးတစ်ဦးက တီထွင်သွားခဲ့သည့် လေးထောင့်တုံးပုံအတွင်းမှ ဂဏန်းများအား ပေါင်းစပ်အဖြေရှာပေးရသည့် ဤကစားနည်းမှာ ဂျပန်လူမျိုး ထုတ်ဝေသူတစ်ဦးကြောင့် လတ်တလောတွင် ပို၍လူသိများလာပါသည်။ သို့သော် ၎င်းက ကောလိပ်ကျောင်း၌ အကွရာသင်္ချာတွင် 'C' အဆင့်ရသော တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် လိုက်မမှီနိုင်သော ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာ ဖြစ်နေပါသည်။

အသက် ၈၀ အရွယ် ကျွန်တော့် ယောက္ခမကြီး၏ မှတ်ဉာဏ်ကပင် ကျွန်တော့်ထက် အဖက်ဖက်မှ သာပါသည်။ သူမက တစ်သက်လုံး စကားလုံး ပဟေဠိ ကစားလာသူဖြစ်သည်။ စကားလုံးပဟေဠိများသည် ကျွန်တော်နှင့် မဖြစ်ပါ။ သူတို့တွင် "ova" ကဲ့သို့သော ထူးခြားသည့် စကားလုံးများ၊ ဂရိဒဏ္ဍာရီလာ နက်ဘုရားတို့၏ ခက်ခဲနက်နဲသော နာမည်များစွာ ပါဝင်တတ်သည်။

နည်းစနစ်ဟောင်းအရဆိုလျှင်တော့ ဘာသာစကားအသစ်ကို သင်ရုံသာရှိသည်။ ဒါလည်း ကျွတ်တော်နှင့် မကိုက်ပါ။ ဘာသာစကား သင်မည်ဆိုလျှင် ညဖက် အတန်းတက်ရမည်။ ကွန်မြူနတီကောလိပ်တစ်ခုတွင် ညနေပိုင်း စာသင်တန်းများကို ခုနစ်နှစ်ကြာအောင် ကျွန်တော်သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ယခုတော့ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်အသက်က ကြီးလှပြီ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ဇနီးကလည်း ည ၈နာရီနောက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော့် ဦးနှောက် အလုပ်မလုပ်တော့ကြောင်းကို ထောက်ခံချက်ပေးပါလိမ့်မည်။

လတ်တလော၌ ဂီတတူရိယာ တစ်မျိုးမျိုးကို တီးမှုတ်တတ်အောင် သင်ယူခြင်းက ကလေးသူငယ်များ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက်သာမက အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၏ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုအတွက်ပါ ကောင်းမွန်စေသည်ဟု ကျွန်တော်ကြားရသည်။ အချို့ပညာရှင်များက တူရိယာတစ်မျိုးမျိုးကို တီးမှုတ်ခြင်းသည် စကားလုံးပဟေဠိကစားခြင်းထက် ပိုသာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အခုဖြစ်နိုင်ခြေကို တွေ့ရပါပြီ။ ကျေးလက်တရားရုံးရှေ့တွင် အခြားအူကြောင်ကြောင် အဖိုးကြီးများနှင့် တငုတ်တုတ်တုတ် အချိန်ဖြုန်းရတာထက်တော့ ပိုကောင်းပါလိမ့်မည်။

စန္ဒရားနှင့်တော့ လုံးဝမဖြစ်။ နည်းနည်းရှုပ်ထွေးသည့် သဘာရှိသည်။ ဘင်ဂျီဆိုရင်ကော။ ဘင်ဂျီတီးတတ်တာကို မကြိုက်မှာ ဘယ်သူရှိမလဲ။ ဘင်ဂျီတီးရတာ ပျော်စရာကောင်းမည့် သဘောရှိသည်။ ပြီးတော့ အထိုက်အလျောက် ဂုဏ်ရှိသည်။ ဘယ်လောက် ခက်ခဲနိုင်မလဲ။ တောင်ပိုင်းသားများ ဘင်ဂျီတီးပုံကို မြင်ဖူးတာတော့ လွယ်လွယ်ကလေးဟု ထင်ရသည်။ Steve Martin လို နာမည်ကြီး ဟာသပညာရှင်တောင် ငါကြိုး