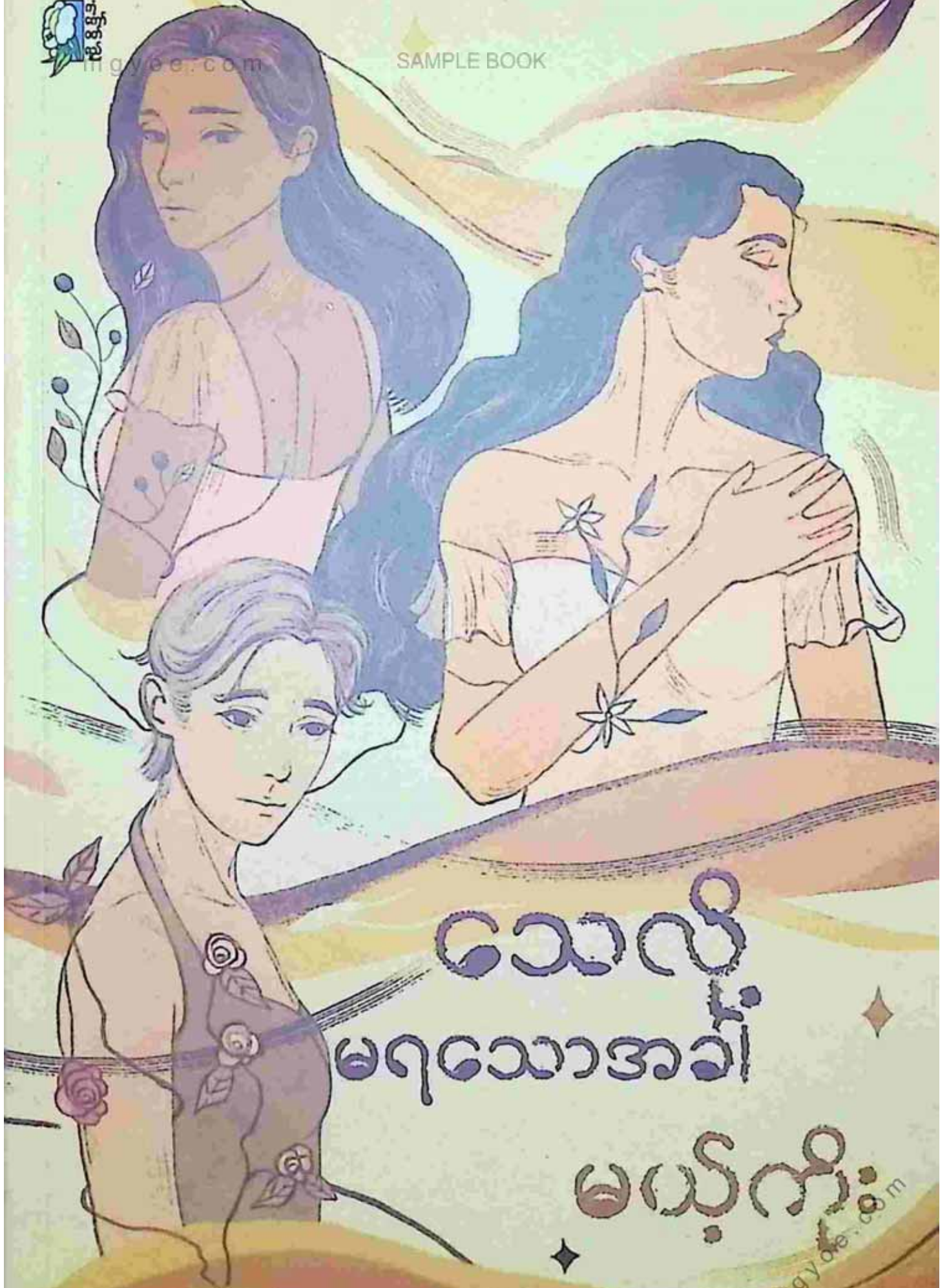




mgyde.com

SAMPLE BOOK



သေလိ  
မဂ္ဂသေအခါ

မပျံ့ကိုး

mgyde.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ISBN 978-99971-44-69-0



K0457

9 789997 144690 >

mgyoe.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- 
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)  
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
  - ပထမအကြိမ် - ဇွန်လ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
  - အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
  - မျက်နှာဖုံးနှင့် ဦးအေးဝင်း၊ အေးကမ္ဘာပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၂၉၀)
  - အတွင်းပုံနှိပ် - အမှတ် ၄၆၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
  - မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်- မင်းမင်းသီတာ
  - တန်ဖိုး - ၃၂၀၀ ကျပ်





[အရေးပေါ်အခန်းမှာ]

သေကြောင်းကြံစည်မှုကို တားဆီးကြသောအခါ သေလျှင် ဘာတွေ ဖြစ်မည် ဆိုသည်ထက် မသေခဲ့လျှင် (ဝါ) မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် ဘာတွေ ဖြစ်လိမ့်မည် ဆိုသည်ကို ပြောစေချင်မိ၏။

ပထမဆုံးအနေဖြင့် ဆေးရုံရောက်သည့်အခါ စော်ကားသရော်မည့် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများကို တွေ့ရနိုင်လေသည်။ မယုံမရှိစေချင်ပါ။

B6 အလုံးသုံးဆယ် သောက်၍ သတ်သေသော်လည်း အရာမရောက် ဖြစ်ကာ ဆေးရုံပေါ် ရောက်လာသော လူနာကို ဆွဲကြိုးချမှ သေသည်ဟု ဆရာဝန်များက နောက်ပြောင်မှုဖြင့် ထိုလူသည် နောက်တစ်နေ့၌ ဆွဲကြိုးချ သေသွားသော အဖြစ်မျိုး မြန်မာပြည်၌ တကယ်ရှိလေသည်။

ကြွက်သတ်ဆေးကို နည်းနည်း မသောက်နဲ့၊ များများ သောက်။ ဓားနဲ့ လှီးရင်လည်း လည်ပင်းကို လှီး၊ အပြီးလုပ်ဟု မြန်မာဆရာဝန် တစ်ယောက် က ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ရေးထားသည်ကိုလည်း ဖတ်ဖူး၏။ အမေရိကန် ဆရာဝန်များသည် ထိုသို့သော မြန်မာဆရာဝန်များကဲ့သို့ပင်လော၊ နောက်

ကွယ်၌ ဤသို့ပင် ပြောဆိုဆက်ဆံသလား ဆိုသည်ကိုဖြင့် ကျွန်မ မသိပေဘူး။

သတိမဲ့ချိန်၌ လူနာတင်ယာဉ်ဖြင့် ဆေးရုံကို သယ်ဆောင်ခံရခြင်း ဖြစ်ရာ မှတ်ဉာဏ်သည် ဗလာဖြစ်ခဲ့၏။ အာရုံ မပြတ်သား ရီဝေချိန်၌မူ မွေးသက္ကရာဇ် မေးကြခြင်းကို မှတ်မိသည်။ မွေးလကို သုံးခါ မေးရာတွင် သုံးခါတိုင် မှားဖြေခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ အမှားဖြေရသည် ဆိုတာ ကိုလည်း ယနေ့ထက်တိုင် စဉ်းစားမရချေ။ ဦးနှောက်၏ အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်ခိုက်မှတ်ဉာဏ်များ ချို့ယွင်းလွဲချော်သွားလေသလား။ မမေးဖြစ်ခဲ့။ အဖြေမဲ့။

တစ်ခါဖြေတိုင်း မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် ယောက်ျား နှစ်ယောက်၏ ကြားရသော ရယ်သံအုပ်အုပ်ကိုဖြင့် အမှတ်ရနေသည်။ ကျွန်မ၏ အသံထွက် လေယူလေသိမ်းကို ရယ်ကြလေသလား။ သို့သော် ထိုသို့သော သရော်မှုမျိုး ဒေသခံများ လုပ်လေ့ မရှိကြ။ မြန်မာအချင်းချင်းသာ ဘိုသံ မပီသောကြောင့် အလှောင်ခံခဲ့ရဖူးလေသည်။

အမြင် ပြတ်သားစွာ ကြည်လာချိန်တွင် ခုတင်ဘေး၌ လူမည်း သူနာပြု ကောင်မလေးတစ်ယောက် စောင့်ကြည့်နေသည်ကို ကြုံရ၏။ “ဘယ်ကို ရောက်နေတာလဲ” ဟု မေးသော အခါ သူမက ဆေးရုံနာမည် ပြောပြသည်။ ရက်စွဲနှင့် အချိန် ကို သိရချိန်တွင် သတိလစ်ချိန်နှင့် တစ်ရက်တည်း ဖြစ်သည်။ နေ့လယ် တစ်နာရီခန့်တွင် သတိမေ့သွားပြီး လက်ရှိအချိန်က ည ၇ နာရီ ဖြစ်၍ ခြောက်နာရီကျော် မေ့မြောသွားတာပဲလို့ တွက်ဆမိသည်။

အရေးပေါ်အခန်းများသည် နံရံဖြင့် ခြားထားခြင်း မရှိ။ အဝတ်ဖျင် နဲ့သာ ကာထားသည်။ ခုတင်ခြေရင်းတွင် အခြေအနေကို ကွန်ပျူတာနှင့် ကြည့်နေသော ဆရာဝန်တစ်ယောက် ရှိသည်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို အောက်ဆီဂျင် သွင်းမှုအစ ပိုက်ပေါင်းစုံဖြင့် ချည်နှောင်ထားပြီး အာခံတွင်းမှာ ခါးသက်နေသည်။

သန့်စင်ခန်း သွားချင်သောကြောင့် ဆရာဝန်ကို ခွင့်တောင်းသော အခါ မရဘူးဟု ဖြေသည်။ ခဏအကြာတွင် ဆရာဝန်တစ်ယောက် ရောက်

လာပြီး မေးစရာရှိတယ်ဟု ဆိုသည်။ ဆရာဝန်က ပြုံးနေသော်လည်း စိတ်အတွင်းဆုံးထိ ဖောက်ထွင်းကြည့်သကဲ့သို့ စူးစူးရဲရဲ မျက်ဝန်းတစ်စုံ ရှိ၏။

“အခု ဘယ်ရောက်နေလဲ၊ ဘာရက်လဲ”

ကြို့တင် မေးမြန်းထားမိပေ၍ တော်သေးတာပင်။ နိဒါန်းတွေ ပြီးသွားသောအခါ ဘာကြောင့် ဆေးရုံရောက်ခဲ့တာလဲဟု မေးလေသည်။ ရုတ်တရက် မဖြေနိုင်သောအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံမှုလားဟု မေးပြန်၏။ ဒါ မေးခွန်းမှ မဟုတ်တာ။ အတည်ပြုမှု ရယူခြင်းသာ။ အဖြေ သိပြီးသားကို မေးခြင်းသည် ရက်စက်မှု မဟုတ်ပါလော။ ငြင်းမရသောကြောင့် ခေါင်းညိတ်ခဲ့ရ၏။

“သေဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီနိုင်ငံကို ရောက်လာတာ မဟုတ်လား” ဟု ထပ်မံ စစ်ဆေး၏။ သူ(တို့) လူတွေ အများကြီး စကားပြောပြီးနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိသည်။ “လူတိုင်းမှာ ရုတ်တရက် စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားတဲ့အချိန် ရှိကြတာပဲ။ ငါလဲ တစ်ယောက်အပါအဝင်ပါ” ဟု ဖြေဖြစ်သည်။ သူ့မျက်ဝန်း၌ မယုံကြည်ရိပ် ဖြတ်သန်းသွားသည်။

ဒီအဖြစ်မှန်ကို နားလည်ရန် ဘာကြောင့် ခက်ခဲရပါသလဲ။ ပထမအပိုင်းက လိမ်ညာစကား ဖြစ်ပေမယ့် ဒုတိယပိုင်းက သစ္စာဖြစ်ပါသည်။ သူ့အတွေးများကို စိတ်ပျက်လက်ပျက်ပင် ထိုးထွင်း သိမြင်နေရသည်။ သူ ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်အောင် ဘယ်လို ပြောရမည်နည်း။

ဆင်းရဲခံစားရခြင်းကိုသာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာသောအခါ၊ နာကျင်မှုကို ရပ်တန့်ချင်တဲ့အခါ သေခြင်းသည်သာ လက်လှမ်းမီခဲ့တယ်။ ရှင်သန်ခြင်းမှာ မပျော်မွေ့သောအခါ ထွက်ရပ်လမ်းမှာ တစ်ခုသာ ရှိ၏။ ပြင်းထန်တဲ့ အဆိပ်ကြောင့် ဝေဒနာခံစားရသည့်အခါ ဓားကိုယူပြီး သွေးကို ဖောက်ထုတ်သလိုပင်။ ထိုအချိန်မှာ ဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့ဟု ဖျောင်းဖျဖို့ ခက်ပါသည်။ ယင်းနာကျင်မှုကိုလည်း ဘယ်သူမှ မစာနာနိုင်ပြန်။ ယခုလည်း ထိခိုက်နစ်နာခြင်းမှ ထွက်ပြေး၍ မရပြန်။

ကောင်းပြီလေ။ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရုံသာပါ ဆေးရုံက ဆင်းချင်တယ်။ မသေမှတော့ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရတော့မယ်လေ။ “ငါ့ကို ဆေးရုံ

က ဆင်းခွင့်ပြုပါ။ မနက်ဖြန် အင်တာဗျူး သွားရမယ်” ဟု တောင်းဆိုသည့် အခါ “ဆင်းလို့ မရဘူး” ဟု သူ ငြင်းပေမယ့် “ငါ့ကို စိတ်ရောဂါကုဋ္ဌာနကို မပို့ပါနဲ့” ဟု ပြောသောအခါ “မပို့ဘူး” ဟု သူ ကတိပေး၏။ ထိုသို့ ညာရက်ခဲ့ လေသည်။ ကျွန်မ၏ စကားကို သူ မယုံခဲ့ပေမယ့် သူ့အပြောကိုမူ လေးနက် စွာ ယုံကြည်ခဲ့မိပါသည်။

ဆေးရုံက မကြာခင် ဆင်းရတော့မယ် ထင်၍ စိတ် အနည်းငယ် သက်သာရာ ရခဲ့ပြီး အစောင့်ကောင်မလေးနဲ့ စကားတွေ ပြောဖြစ်သည်။ သူမ၏ အမေရိကန်အိပ်မက်က ဘာလဲဟု မေးကြည့်ရာ သူနာပြု ဖြစ်ချင် တယ်။ အခု သူနာပြုကျောင်းမှာ ဒုတိယနှစ် တက်နေပြီဟု ဖြေသည်။ ကျွန်မ ၏ အမေရိကန်အိပ်မက်ကောဟု မမေးချေ။ သိတတ်သူပေပဲ။ ဘယ်အိပ်မက် ကိုမှ ခြေရာမခံနိုင်၍ ဆေးရုံခုတင်ပေါ် ရောက်နေသူကို မေးလို့ မတော်ဘူး မဟုတ်လား။

နှောင်ကြီးမဲ့ လွတ်လပ်ချင်လည်း မသေသေးပါလား ဆိုသော အသိက စိတ်နှလုံး မသက်သာစေတဲ့အပြင် အသည်းကွဲကြေစေနိုင်၏။ တကယ်ပင်။ ထိုအချိန်တွင် အနှစ်ခြိုက်ဆုံး စကားလုံးမှာ Rest in Peace ဖြစ်သည်။ ငြိမ်း ချမ်းစွာ အနားယူချင်လှပါပြီ။

သို့သော်လည်း မနိုးသော အိပ်စက်ခြင်းကို မရခဲ့သလို လွတ်မြောက် ခွင့်လည်း မရှိပါလေ။ ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် လာ၍ အခြေအနေ စစ်လိုက်၊ သွေးဖောက်လိုက် လုပ်ကြ၏။ သူနာပြုများမှာ သွေးဖောက် ကျွမ်းကျင်သောကြောင့် မနာပေမယ့် ဆရာဝန်တစ်ယောက်က သွေးဖောက်ရာ သုံးလေးခါပင် မရနိုင်ဘဲ လက်မောင်းတွင် အညှိအမည်း စွဲရ သည်။ သူက စိတ်မရှိပါနဲ့ ဆိုတဲ့အခါ ကိစ္စမရှိဘူး ဆိုကာ ပြန်အားပေးရပြန် သေး၏။

တစ်မှေးမှ အိပ်မရသည့်အပြင် ဘေးဝန်းကျင် ခုတင်များမှ အသံ မျိုးစုံ ကြားနေရသည်။ ဟိုဘက်အခြမ်းမှ သေတော့မယ်ဟု ပြောဆိုနေတာ တွေ၊ ဒီဘက်အခြမ်းမှ မသေပါနဲ့ဟု ရေရွတ်နေမှုများကို ပီသစွာ ကြားနေရ သည်။

ငါဘာလို့ မသေပါလိမ့်လို့ အချိန်တိုင်း တွေးနေမိကာ သေချင်တယ်

ဟု အော်လိုက်ချင်သည်။ ဆေးရုံက ထွက်ပြေးပြီး လမ်းမပေါ် ထွက်ရပ်ချင်၏။  
မသေချင်သူနဲ့ နေရာချင်း လဲချင်သည်။

ကျွန်မကို ဘာလို့ သေခွင့် မပြုကြတာလဲ။ ဒီကမ္ဘာမှာ ငါဟာ မနေ  
ချင်တော့ဘူး။ ဒုက္ခကို မနှစ်လို မဖက်တွယ်နိုင်တော့ဘူး။ မမြင်ရသော အာရုံ  
မှာ လာထင်နေတဲ့ အရိပ်များ။ ဘာလို့ မချစ်တာလဲလို့ ကျွန်မကို မုန်းတီး  
ရန်တွေ့သူ တွေ။ ဘာလို့ မချစ်တာလဲလို့ ကျွန်မက နာကြည်းခါးသီး သူတွေ။  
ဟင့်အင်း... မေ့လိုက်တော့ ။ မျှော်လင့်ရောင်ခြည် နေဝင် မိုးချုပ်သွားသဖြင့်  
အရိပ်၌ ခိုဝင်၍ အားလုံးကို ပျက်ပြယ်စေချင်မိသည်။

ဒုက္ခဆီ သွားရာလမ်းမှ အနာဂတ်ကို ကြည့်သောအခါ အနက်ရောင်  
မျက်နှာပြင်ကိုသာ မြင်ရသဖြင့် မနက်ဖြန်တွင်လည်း ယနေ့လိုပင် ဆင်းရဲ  
ခြင်းအပြည့် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ချော်လဲသွား  
သောအခါ ဘာအတွက် ပြန်ထရမှာလဲလို့ စဉ်းစားခဲ့သည်။

အစွမ်းရှိသမျှ ခွန်အား စုဆောင်းခဲ့ဖူးပါလည်း ရင်ခွင် မလင်းနိုင်၊  
စွမ်းအင် မမြင့်နိုင်အောင် အားနည်းသူပါ။ အလင်းနောက်ကို မလိုက်နိုင်  
အောင် အင်အားချို့တဲ့သူပါ။ သွားခွင့် ပြုစေချင်ပါသည်။



[ပင်မလူနာဆောင်]

နောက်တစ်နေ့၌ အရေးပေါ်အခန်းမှ ပင်မလူနာဆောင်သို့ ပြောင်းရသည်။  
ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှ ခုတင်ပေါ်သို့ ကူးပြောင်းသောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးတွင်  
အရိုးမဲ့သလို ထူထောင်နိုင်စွမ်းမရှိ ဖြစ်နေပြီး ယိုင်လဲသွားသည်။ ကိုယ့်ခြေ  
ထောက် ကိုယ် မသယ်နိုင်ခြင်းကို အံ့ဩရသည်။ ဆရာဝန်တွေက သန့်စင်ခန်း  
ကို ဘာကြောင့် သွားခွင့်မပြုတာလဲ ဆိုတာ နားလည်ရသည်။

တစ်ယောက်ခန်း ဖြစ်ပေမယ့် ဟိုတယ်အထူးခန်းလို ကျယ်ဝန်း  
သည်။ မကြာမီ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က အခန်းဖော် ထည့်ပေးလိုက်သော  
ပိုက်ဆံအိတ်ထဲရှိ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရွတ်ပြ၏။ “ဒါတွေကို သူတို့ ထိန်းသိမ်း  
ထားပြီး နေကောင်းသွားရင် ပြန်ထည့်ပေးမယ်” ဟု ပြောသည်။ “ဘယ်သူနဲ့  
ဆက်သွယ်ချင်လဲ” ဟု မေး၏။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို ဆက်သွယ်ရမှန်း မသိ။  
ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာလည်း မရှိသဖြင့် ဘာဖုန်းနံပါတ်မှ မမှတ်မိဘူးဟု ဖြေ  
သော်လည်း ကူညီလိုဟန် မရှိချေ။

မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညစာကို ပြထားတဲ့ စာရင်းမှ နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်  
နိုင်၏။ ၂၄ လက်မ တီဗွီ ရှိသော်လည်း အကြိုက်ဆုံးက လိုချင်သလို ဒီဂရီ

ပြောင်းပြီး ချိန်ညှိလို့ရသော ခုတင် ဖြစ်သည်။ သဘောကျလွန်း၍ တစ်ချိန်လုံး ဆော့နေဖြစ်သည်။ “ဒီခုတင်ကို ဝယ်ချင်တယ်” ဟု အစောင့်ကို ပြောသော အခါ သူမက ရယ်သည်။

လူနာ တော်တော်များများက ဒီလိုခုတင်ကို သဘောမကျဘူး။ ကျွန်မက ထူးဆန်းတယ်ဟု ပြောသည်။ ဒီခုတင်ကို သဘောမကျစရာ အကြောင်းမှ မရှိတာရယ်။ ခုတင်ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရင်တောင် ကုလားထိုင်လို ကျောမိုကို လိုသလို ပြုပြင်လို့ရသော ခုတင်ကို ဘယ်သူ သဘောမကျတာပါလိမ့်။

ဝန်ဆောင်မှုက ဟိုတယ်ထက် ကောင်း၏။ ကျွန်မ ခုတင်ပေါ်မှ ဆင်းသည်နှင့် အိပ်ရာကို အသစ်ပြန်ခင်းပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဘယ်လို နေပျော်မှာလဲ။ ပုံမှန် မလုပ်ဆောင်သော နှလုံးက နည်နည် လူလှုပ်ရှားသောက များသည်နှင့် စက်က အသံထွက်ပြီး ဆရာဝန်များ ရောက်လာကြလေပြီ။

၂၄ နာရီ စောင့်ကြည့်နေသော သူနာပြု ရှိ၏။ ရေချိုးခန်း ဝင်လျှင် ပင် တံခါးကို ပိတ်လို့ မရချေ။ တစ်ခုခုလုပ်မှာ စိုးရိမ်ကြသည်။ ရေချိုးခန်း မှာလည်း လက်မြှောက်သည်နှင့် စက်က အော်သည်။ အချုပ်ကျနေသူလို ထူးမခြားနား အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လေသည်။ တစ်ခါက တံခါးကို စေ့ပြီး ရေချိုးသောအခါ “ဘာလို့ ဒီလိုမျိုး ခွင့်ပြုထားရတာလဲ” ဟု သူနာပြုဆရာမက တံခါးစေ့ထားခွင့် ပြုသော လူနာစောင့် ကို ဆူလေ၏။

နှလုံးစစ်တဲ့ စက်ပေါင်းစုံဖြင့် သူနာပြုများက လာစစ်ကြပြီး ဆရာဝန် ကြီးတွေက လက်ထောက်ဆရာဝန်များဖြင့် သုံးနာရီခြား တစ်ခါလောက် လာကြည့်ကြသည်။ “ဘယ်ရက်လဲ၊ မင်း အခု ဘယ်မှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဆေးရုံ ရောက်လာတာလဲ၊ ဘယ်လိုနေလဲ” ဆိုသော မေးခွန်းများကို ဆရာဝန်များ လာစစ်တိုင်း မေးရာ ပထမ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါ ဖြေနိုင်ပေမယ့် ထပ်ဖန်တလဲ ဖြေလာရသည့်အခါ သည်းမခံနိုင်တော့ပေ။

“ငါ မဖြေနိုင်တော့ဘူး” ဟု ငြင်းလိုက်သည်။

မျောက်ပွဲ လာကြည့်ကြသလို အခြေအနေမျိုးကို ဘယ်သူ သည်းခံ နိုင်မည်နည်း။ ရိုင်းချင်လည်း ရိုင်းမည်။ ဂရုမစိုက်ပါလေ။ ငိုချင်နေခဲ့မိသော ကြောင့် ပုန်ကန်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

mgjoe.com

ထို့ကြောင့်သာ ဆရာဝန်ကြီးများ ထပ်လာမကြည့်တော့လေသလား။  
 ဆရာဝန်ငယ်များသာ အောက်ဆီဂျင်ပိုက် မလိုတော့ကြောင်း၊ သွေးတွင်းမှ  
 ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ ကင်းစင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ နှလုံးကိုတော့ ထပ်မံ  
 စစ်ဆေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ (မသေဘဲ) ထူးခြားသည့် နှလုံး ဖြစ်သဖြင့်  
 သုတေသနလုပ်ခွင့်ပြုဖို့အကြောင်း စသည်ဖြင့် လာပြောကြသည်။

ဘာကိုပဲဆိုပါစေ ကျွန်မ ခေါင်းညိတ်ကာသာ နားထောင်၏။ သဘော  
 တူညီမှု ပြ၏။ စကားတစ်ခွန်းမျှ ဆိုစရာ မလိုအပ်တော့ခြင်းမှာ သက်သာရာ  
 ရ၏။ သို့သော် နေမသာပါချေ။ အစောင့်များသည် သူတို့ဖုန်းကိုသာ ကြည့်  
 ကာ မလှုပ်မယှက် ထိုင်နေကြ၏။ ချစ်ရသူတစ်ဦးမှ အနားမှာ မရှိသောအခါ  
 တစ်နေ့ကို အစောင့်သုံးယောက် ရှိပေမယ့် အထီးကျန်ရလေသည်။



[တစ်ဝက်တစ်ပျက် အမှန်တရားများ]

တစ်ရက်ခြားမှာ တစ်ယောက်စီ လာကြည့်သော စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များ ကိုတော့ နှုတ်ဆိတ်နေလို့ မရပါလေ။ သူတို့၌ ဘောလ်ပင်နှင့် စာအုပ် ပါလာ တတ်၍ ဘာမှတ်ချက် ရေးမည်နည်းဟု သိချင်မိ၏။ မေးခွန်းများက ပုံမှန် ပင်။

“စိတ်ကျဝေဒနာ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရောဂါသမိုင်း ရှိသလား”

“ဟင့်အင်း”

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့စဉ်းစားတာ ဘယ်လောက် ကြာပြီလဲ”

ကလေးဘဝတည်းကရယ်။ သေလိုသည့် အတွေးများသည် ဆယ် ကျော်သက် အရွယ်တည်းက စိုးမိုးနေခဲ့သည်။ အဆုံးစီရင်ခြင်းအကြောင်း မစဉ်းစားမီသူ ရှိပါ၏လော။ စာဖတ် များလာသောအခါ ထိုရွေးချယ်မှုမှာ ပိုမို သတိပြုမိစရာ ဖြစ်လာသည်။ ဗင်ဂိုး၊ ဟဲမင်းဝေး၊ ဗာဂျင်းနီးယားဂုဗ် စသည် ဖြင့် မရေတွက်နိုင်အောင်။

ရက်စက်ခက်ထန်သော ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ကြီးပြင်းလာသူတိုင်း တစ်ခါ

မဟုတ် တွေးဖူးမိကြမည်။ အမှန်တကယ် တိုးပွားနေတဲ့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆင်းရဲ ခြင်းများမှ လွတ်မြောက်လို လွတ်မြောက်ငြား လူတိုင်းလိုလို ကြံစည်ဖူးကြ မည်။ ဗျာပါဒများ ပြည့်နေသော လောကရယ်လေ။ ငြိမ်းချမ်းခိုလှုံရာ ဘယ်မှာ တွေ့ရနိုင်မည်နည်း။ အရပ်ရှစ်မျက်နှာတစ်ခွင်မှာ စစ်မက်ဘေး၊ ရောဂါဘေး၊ အငတ်ဘေး စသည့် အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်တွေ။ ပျော်ရွှင်မှု ဆိုသော စကား လုံးကို မသိသူတွေက ငါ၊ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်ချင်ကြတာ ဘာထူးဆန်း ပါသလဲ။

ဘေးအသွယ်သွယ်နှင့် အနှေးအမြန် သေရမည့် အရေးမှာ မြန်မြန် လက်စတုံး သေချင်နေသူတွေ စာရင်းမှာ ကျွန်မလည်း တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်ရုံသာ။ သို့သော်လည်း “မကြာသေးမီကပါ။ ကျောင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများလို့ သေဖို့ စတေးဖြစ်တယ်။ ကျောင်းပြီးပြီးချင်း အလုပ်မရလို့ ကြိမ်ကြိမ်ရာ ပြုမိ တာပါ” လို့ညာခဲ့၏။ အတိတ်ကို ပြန်သွား၍ ဇာတ်ကြောင်းများ ပြောနေလျှင် ကုသခံနေရပြီး ပြန်မလွတ်တော့မှာ စိုးရိမ်သည်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ ထပ်မံပြီး အစီအစဉ် ဆွဲထားသေး လား”

စိတ်ကူးယဉ်ထားသည်များတော့ ရှိ၏။ တောတောင်ထဲ သွား၍ ရင်ဖွင့်အော်ချင်တာမျိုးပင်။ ပျော်ရွှင်နေချိန်မှာပင် “I wanna die” ဆိုသော အတွေးက အလိုအလျောက် ဝင်လာတတ်သည်။ အသက်ရှင်စရာအကြောင်းရင်း မဲ့သောအခါ “I wanna cry and die” ဟု အလိုအလျောက် တွေးဖြစ်လာသည်။

မောလောက်အောင် ငိုချင်၏။ ထို့နောက် တောင်ထိပ်မှ ခုန်ချချင် လည်း ခုန်ချမည်။ မစိုးရိမ်စေချင်ပါ။ အလောင်းကို တကူးတက ရှာဖွေမည့်သူ မရှိပါ။ လောကကြီးမှ လူမသိ၊ သူမသိ ထွက်ခွာသွားမည့်သူသာ။ အဝေးက လူ။ အနှောင်အဖွဲ့ ကင်းမဲ့စွာ မြေကမ္ဘာပေါ်မှ အမှုန်အစတစ်ခုလို လွင့်စဉ် ပျောက်ကွယ်သွားမယ့် သူ။ ဝမ်းနည်းသည့်သူ မရှိပါချေ။

အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရလျှင်ဖြင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်ပါသည်။ နှလုံးသားမဲ့ ရင်ဘတ်ဗလာဟင်းလင်းက အသက်ရှူ ခက်လောက်အောင် နာကျင်နေသောကြောင့်သာ သက်သာရာ သက်သာကြောင်း ကြံရခြင်းသာ။

ထိခိုက်နာကျင်ရမှာကို မကြောက်ဘယ်သူ ရှိပါမည်နည်း။ ဖြစ်နိုင်မည် ဆိုလျှင် ရုပ်၊ နာမ်အစုသည် ရုပ်ရှင် အထူးပြုရိုက်ချက်လို ပြာမှုန်အဖြစ် လွင့်စဉ် ပျောက်ကွယ်သွားချင်ပါသည်။ ထိုအတွေးများကို ဘယ်လို ပြောရပါမည်လဲ။

“ဟင့်အင်း... ထွက်ပေါက်မဲ့လို့ ကြံမိကြံရာ ပြုမိတာပါ”

ဟုသာ ဖြေဖြစ်သည်။ တကယ်ပြောချင်သည်မှာ ကျွန်မရဲ့ ထွက်ပေါက်ကိုလည်း ကျွန်မကိုယ်တိုင် ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ခဲများနဲ့ ဆို့ပိတ်ထားခဲ့တာ။ လမ်းပျောက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်မှာလဲဆိုလျှင် ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဖောက်ထားတဲ့ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းထဲမှာလေ။ အမှောင်လမ်းဆုံး တစ်နေရာမှ ရပ်နေသူမို့ လင်းရောင်ခြည်နဲ့ ဓာတ်မတည့်တော့မှာ စိုးထိတ်ကာ။ သေဆုံးခြင်းကသာ လွတ်မြောက်ခြင်းလို့ စွဲမှတ်ယုံကာ။ ထိုစကားများကို ဘယ်လိုပြောထွက်နိုင်မည်နည်း။

“အရက် ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးပြုနေသလား”

“ဟင့်အင်း”

တတ်နိုင်လျှင်ဖြင့် ကျွန်မလည်း ထိုနည်းကို အသုံးပြုချင်လှပါသည်။ အထီးကျန်ခြင်းသည် ဆေးလိပ် ၁၅ လိပ် တစ်နေ့တည်း သောက်သည်နှင့် ညီမျှသတဲ့။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းက ဆေးလိပ် ၂၀ လိပ် တစ်နေ့တည်း သောက်သလို ဖြစ်၏တဲ့။ မီးခိုးလှိုင်းတွေ ထပြီ အရက်ခွက်နဲ့ ပျော်မြူးနေသူများကို အားကျလှပါရဲ့။

စိတ်ဗလာဖြစ်မှု၊ နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်လာသောအခါ တစ်ခုခုကို အမှီပြုပြီး ဖြေသိမ့်စရာ ရှိသဖြင့် တော်သေးသည် မဟုတ်ပါလား။ အထီးကျန်ခြင်းကို ဆေးလိပ်နှင့် အဖော်ပြုရင်း သက်သာသွားကြသူတွေ၊ လစ်ဟာနေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်များကို ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့် ဖြည့်နိုင်သူတွေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တဒင်္ဂကျေနပ်အားရမှု ရှာနိုင်ကြသူတွေလို မဟုတ်ဘဲ ဘာကိုမျှ လုပ်ဆောင် အားထုတ်ချင်စိတ် မရှိသူတွေကသာ အမှောင်ထုထဲမှာ အေးခဲ နာကျင်ကြရတာပါ။ ထိုသို့ဖြင့် သူတို့လို ဘဝကို ဖြည်ဖြည်းညှည်းသတ်သော နည်းကို အသုံးမချဘဲ ချက်ချက်လက်ငင်း အဆုံးသတ်နည်းကိုပဲ သဘောတွေ့ခဲ့ရသူပါ။ ခက်လှပါသည်။ ချည်နှောင်စရာ စီးကရက်တစ်လိပ်မျှ မရှိသူ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လောကီရေးရာများတွင် သည်းခံခြင်းမှာ အနေကျူးရ၏။

“အသံကြားရလား”

“ဘာမှ မကြားရဘူး”

ဟုတ်ပါသည်။ ကျွန်မ သွက်သွက်ခါ ရူးမနေပါ။ သစ္စာရယ်။ ဆေးရုံ မတက်ခင် အခြေအနေသည် အလွန်ပင် တည်ငြိမ်ခဲ့သည်။ တိမ်ပြာပြာ ရာသီ ဥတုသာယာသောနေ့မျိုးမှာသေလျှင်ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မည်နည်း ဟု စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည်။ အေးခဲ ချမ်းစိမ့်သော ညများမှာ ဝမ်းနည်း မှောင်မိုက် စွာ ထွက်ခွာမသွားချင်ပါ။

သေရန် ကျွန်မ ဘယ်လို ပြင်ဆင်ခဲ့သည် ဆိုတာကိုလည်း သူ မမေး ပါ။ ကံအားလျော်စွာ ကျွန်မ၏ အခန်းက မီးခိုးအငွေ့ခံစက်ကို တိုက်ခန်းက ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ဖြုတ်သွားရာက အစပြုခဲ့သည်။ ကျောက်မီးသွေးကို မီးရှို့ခြင်းအား နှစ်ကြိမ်မြောက် စမ်းသပ်အပြီးမှာ ထွက်ရပ်နည်းအစစ်ဟု သေချာခဲ့သည်။ ပြဿနာကို ကမူးရှူးထိုး ဖြေရှင်းခဲ့ခြင်း မဟုတ်ချေ။ ကာဗွန် မိုနောက်ဆိုဒါဓာတ်ငွေ့ကို အခန်းအပြင် မထွက်အောင် အဝတ် အထုပ်ထုပ်နဲ့ လုံခြုံအောင် ပိတ်ဆို့ခဲ့ရသည်။

သွေးပျက်နေသူလည်းမဟုတ်ပေ။ မနေချင်သော အခြေအနေတစ်ရပ် မှ ထွက်ခွာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း သေရမှာ ကြောက်သည် ဆိုရာမှာ ယေဘုယျစကား ဖြစ်၍ ခြွင်းချက်ရှိလေ၏။ သက်သေက ကျွန်မပင်။ သေရ မည်ဟု လုံးဝ ယုံကြည် စိတ်ချထားသောအခါ အောင်မြင်မှုများ၊ ကျရှုံးမှုများ ဘာမျှ အရေးမပါတော့ခြင်းမှာ သက်သာရာ ရသည်။ နာကျင်စရာများ မခံစား ရတော့ခြင်းမှာ ချမ်းသာရာရသည်။ အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်လိုက်သော စိတ်ကြောင့် သေခြင်းကို ငြိမ်းချမ်းသာယာလွန်းစွာ စောင့်ကြိုနေခဲ့ဖူးသည်။

လူအများစုမှာ ရှိသော တစ်ယောက်တည်း သေရမှာ ထိတ်လန့် သော ရောဂါ ကျွန်မမှာ ကင်းစင်၏။ ဘုရား သောက်တော်ရေ ကပ်၍ ငါးပါး သီလ ဆောက်တည်ခဲ့သည်။ သေတမ်းစာ ရေးသည်။ ရေးထားသည်မှာ ကျောင်းက ကျွန်မကို ဘယ်တုန်းကမှ မကူညီခဲ့ကြောင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှု ငွေသား တစ်ထောင်ကျော်ကို အခန်းဖော်ကို ပေးခဲ့ကြောင်း၊ ရဲတွေက ကျွန်မ၏ အလောင်း ကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပြီး စွန့်ပစ်နိုင်ကြောင်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုစာကို ရဲနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ ဖတ်ပြီး ဖြစ်မည်။

ငါ့စာကို ဘယ်လိုမြင်လဲဟု မေးရမည်လား။ ခက်သည်မှာ ကျွန်မက ဖြေရသူ ဖြစ်၏။ မေးခွင့် မရှိပါချေ။ ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ စနစ်တကျ စီမံမှု ပြီးနောက်မှာ နောက်ဆုံးအကြိမ်အဖြစ် နန်စီဝုဒ်ရဲ့ 'ဆောင်းရာသီများ' ဆိုသော ကဗျာစာအုပ်ထဲက 'ဒီနေ့ဟာ သေဖို့ အလွန်ကောင်းသော နေ့ ဖြစ်တယ်' ဆိုသည့် ကဗျာတစ်ပုဒ် ဖတ်ခဲ့ခြင်းကိုလည်း မပြောနိုင်ခဲ့ပါလေ။

သူ့ကို ထိုကဗျာ ရွတ်ပြလျှင် ကျွန်မ၏ စိတ်ဓာတ် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်နေပါတယ်လို့ မှတ်တမ်းရေးလေမလား။

ဒီနေ့ဟာ သေဖို့ အလွန်ကောင်းသောနေ့ ဖြစ်တယ်။  
သက်ရှိတိုင်းဟာ ငါနဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်နေတယ်။  
အသံတိုင်းဟာ ငါနဲ့ သံစုံကျူးကြတယ်။  
အလှတရားအားလုံးဟာ မျက်ဝန်းမှာ  
ငြိမ်းချမ်းစွာ အိပ်စက်အနားယူကြတယ်။  
မကောင်းဆိုးဝါး အတွေးများ အားလုံးလည်း  
ငါ့ထံပါးမှ ထွက်ခွာသွားကြတယ်။

ဒီနေ့ဟာ သေဖို့ အလွန်ကောင်းသောနေ့ ဖြစ်တယ်။  
ငါ့မြေဟာ ငါ့ဝန်းကျင်မှာ အေးချမ်းသာယာတယ်။  
ငါ့လယ်တွေကို နောက်ဆုံးအကြိမ်  
လှည့်ကြည့်တယ်။  
ငါ့အိမ်ဟာ ရယ်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်။  
ငါ့ကလေးတွေ အိမ်ပြန်လာကြတယ်။  
ဟုတ်တယ်၊ ဒီနေ့က သေဖို့ အရမ်းကောင်းတဲ့နေ့  
တစ်နေ့ရယ်။

သူမ၏ ကဗျာများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အနောက်တောင်ပိုင်းက မူလအမေရိကန် တိုင်းရင်းသားများ၏ လှပသော

ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများတွင် 'ဒီနေ့ ဟာ သေဖို့ကောင်းတဲ့နေ့' ဆိုသည့် အသုံးအနှုန်း ရှိသည်။ လူသည် မည်သည့် နေ့ရက်မှာမဆို သေဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်သင့်သည်ဟု ခံယူကြသည်။

သေဖို့ ပြင်ဆင်ထားကြသူတွေ ဖြစ်၍ သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ မနေကြ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းကို အရေးထားကြ၍ အသက်ရှင်ခြင်းကို တန်ဖိုး ထားကြသည်။

ကျွန်မကမူ ထိုကဲ့သို့ ရှင်သန်ခြင်းကို မဖက်တွယ်ထားပါ။ ရိုးစင်း စွာပင် မက်မောတသစရာ မရှိသော ဘဝတွင် နေ့တိုင်းသည် သေရန်ကောင်း သော ရက်ရာဇာများသာ ဖြစ်ခဲ့လေ၏။ မသေတော့ဘူးဟု သိလိုက်ရသော အခါ မျှော်လင့်ချက်များ၊ အိပ်မက်များဖြင့် ပင်ပန်းရဦးမှာပါလား ဟူသော စိတ်ပျက်ခြင်းသာ ခံစားခဲ့ရ၏။

ထိုအတွေးများကို ဖွင့်ပြောချင်သော်လည်း ဆွေးနွေးမှု မဟုတ်ပါ။ ခုံရုံးမှာ အမှုစစ်နေသလို အခြေအနေဖြစ်၍ သူ ကြားလိုမည့် အဖြေများကို သာ ဝတ်ကျေတန်းကျေမျှ ပြောနိုင်ခဲ့၏။ မလိမ်လည်ချင်သူဖြစ်၍ ဆရာဝန် တစ်ယောက်ချင်း၏ စစ်မေးမှုကို ရှောင်ရှားဖြေရခြင်းက သေခြင်းထက် ဆိုးရွား လှလေ၏။



[ကျေးဇူးပြု၍ မကယ်စေချင်ပါ]

မေးမြန်းသူများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမိုတိုးပွားစေသူက ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝန်ထမ်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းလခဖြင့် တွဲသွင်းရသည့် တစ်လတွင် ငါးရာကျော် ပေးရတဲ့ အာမခံ ရှိပေမယ့် ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်ကို မမှတ်မိသလို ပိုက်ဆံအိတ် ထဲမှာလည်း ထိုကတ်ပြား မရှိသောအခါ အချက်အလက် မရမချင်း သူက နေ့တိုင်း လာတွေ့၍ မေးလေ၏။

တစ်နေ့၌မူ တကယ်လို ကျန်းမာရေးအာမခံက ဆေးရုံစရိတ် မပေး နိုင်ရင် ဘာလုပ်မှာလဲလို့ မေးဖြစ်သည်။ “စိတ်မပူနဲ့၊ ဆေးရုံက ခွဲသွင်းလို့ရမယ့် ဖြေရှင်းနည်း ပေးလိမ့်မယ်” ဟု သူ ပြောတယ်။

လုံးဝ ငွေမပေးနိုင်ဘူး ဆိုရင်ကောဟု မေးကြည့်ရာ “လုပ်အားပေး လို့ ရတယ်” ဟု ဖြေတယ်။ ဟိုတယ်လို နေရသော်လည်း ပြန်ပေးရမည့် အခကြေးငွေကို တွေးမိသောအခါ ဆေးရုံမှ ထွက်ပြေးချင်၏။

ဖလော်ရီဒါတွင် သတိမေ့ပြီး ဆေးရုံရောက်လာသော အသက် ၇၀ အဘိုးကြီး၏ ရင်ဘတ်မှာ “အသက် ပြန်မသွင်းပါနဲ့” ဆိုသည့် စာကို လက်မှတ်

နှင့်အတူ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးထားသောကြောင့် ဆရာဝန်များက ဘာလုပ် ရမှန်းမသိ ဇေဝဇဝါ ဖြစ်သွားကြောင်း သတင်းဆောင်းပါး တစ်ခု ဖတ်ဖူး သည်။

ဆရာဝန်များက ကယ်ဖို့ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း နောက်တစ်ရက်မှာ တော့ အဲဒီအဘိုး ဆုံးပါးသွားပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးများ နှင့် လူမှုဝန်ထမ်းများက တော့ လူနာရဲ့ သဘောထားကိုသာ အရေးထားရမည် ဟု ဆိုကြတယ်။

စံနမူနာရယ်။ အဘိုးအိုလို လက်တွေ့မှာက အစ မြင်သာ ထင်သာ နေရာအားလုံးမှာ 'ကျေးဇူးပြုပြီး ငါ့ကို မကယ်ပါနဲ့' ဆိုတဲ့ စာနှင့် လက်မှတ် တွေ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးရမည် ထင်၏။ သို့မဟုတ် ငါသတိလက်လွတ်ဖြစ်ရင် မကယ်ပါနဲ့ ဆိုသည့် တရားဝင်စာကို အမြဲ ကိုယ်နဲ့မကွာ ဆောင်ထားရတော့ မည်လား။ လောကအမှိုက်မှောင်ထဲမှာ မနေချင်သူကို ဆွဲချည်ထားသင့်ပါ ရဲ့လား။



[ဒုက္ခသစ္စာ]

chaplain ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဘာသာရေးအရ ဖျောင်းဖျာပေးသူတွေလည်း ကျွန်မကို လာတွေ့ကြသည်။ လူတွေ၏ အခက်အခဲများကို ခရစ်ယာန်ဘာသာကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးကူညီရန် ကြိုးစားသူ ဖြစ်၏။ ဘာသာရေးကို အမှီပြုပြီး အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ပေးသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဟု ကျွန်မ ပြောသောအခါ သူမက ဘာမှ မပြောနိုင်တော့။ လိုအပ်ရင် ဆက်သွယ်ပါ ဆို၍ လိပ်စာကတ် ပေးပြီး ပြန်သွားခဲ့သည်။ သူမထက်ပို၍ ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မြှင့်တင်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်သည်မှာ လူနာစောင့်များ ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်စွာ ဆုတောင်းလျှင် ဘုရားသခင်က ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မည့်အကြောင်းကို လူနာစောင့်များက နေ့စဉ် ပြောကြသည်။

ဘယ်လို ဆုတောင်းရမည်နည်း။ ကျောက်ခဲ တစ်စသော ဖြစ်ချင်၏။ ပျက်ချိန်တန်သောအခါ တစ်စစီ ကြေမွသွားရော... လွင့်စဉ် ပြယ်လွင့်သွားရော။ ထိုသို့ဖြင့် ဒီဂြိုဟ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားရော။ မကောင်းပေဘူးလား။

လူ့ဘဝ ဆိုတာ ပါးလွှာမှေးမှိန်သွားသော ပုံရိပ်များဖြင့် ဆက်စပ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါလော။

ဘဝ ဆိုတာ မရှိချင်တော့ပါဘူး။ ပျက်စီးခြင်း အမှန်တရား အရာမှန်သမျှ အနိစ္စလို့ဘုရားဟော ရှိခဲ့သည်ရယ်လေ။ သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာ ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ပြန်လည် မွေးဖွားလာခြင်း ရှိနေတဲ့အတွက် သေခြင်းက အဖြေမဟုတ်ဘူး။

ငါ ဆိုတာ မရှိချင်သော်လည်း ရုပ်၊ နာမ် ဖြစ်ပျက်၍ ဆက်လက်လည်ပတ်နေဦးမယ်ဟု ဆိုသည်။ ဘဝကို တွယ်ကပ်နေခြင်းနှင့် သေခြင်းကို တွယ်ကပ်နေခြင်းတို့သည် သံသရာ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်လေ၏။

အလျင်အမြန် သေခြင်းကို ကြိုးစားဖန်တီးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် အနာတရဖြစ်အောင် ပြုခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပေါ်စေမှန်း ကျွန်မ သိပါသည်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း စိတ်အခြေအနေများက ပိုမိုဆင်းရဲဒုက္ခများကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေတာလည်း နားလည်သည်။ နာကျင်မှုကို သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းက လောကဓံမှာ မပျော်ဝင်နိုင်ခြင်းကို ပြသခြင်း ဖြစ်လို့လည်း ရှက်ရပါသည်။

မခက်ပေဘူးလား။ ဟင့်အင်း။ နောက်နောင်ဘဝမှာ နှလုံးသား မရှိတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ကောင်းကင်ဘုံဖြစ်ဖြစ်၊ ငရဲဘုံ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်... ဘာမှ ထူးမယ်မထင်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြေကွဲနာကျင်တတ်တဲ့ စိတ်ထား မရှိသူ ဖြစ်ချင်သည်လေ။



[သူငယ်ချင်းတဲလားကွယ်]

ဆေးရုံခုတင်ပေါ်မှာ အသက်ရှူရခက်သည့်အခါ လူဆိုသည်မှာ အုပ်စုဖွဲ့နေမှ ရှင်သန်နိုင်သော သတ္တဝါ ဖြစ်ကြောင်း ပိုမို ထင်ရှားလာလေ။ သူငယ်ချင်း ဟူသည် ဘဝလိုအပ်ချက်များ အနက်မှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျွန်မဘဝမှာ မရရှိ (နိုင်ခဲ့)တဲ့ အရာ ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံရလေ ဖြစ်သည်။

နံရံကပ်နာရီကြီးကို ကြည့်ပြီး အခန်းဖော်က ဘာလို့ လာမကြည့် တာလဲ ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေပေမယ့် သူ့ကို မဆက်သွယ်ခဲ့။ သူ့ လာမှာပါ ဆိုပြီး မျှော်လင့်၍သာ နေခဲ့သည်။ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာတော့ လူနာစောင့်ရဲ့ ဖုန်း ကို အသုံးပြု၍ ကျွန်မအခန်းကို သွားပြီး ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ယူပေးပါရန် ဟေတီလူမျိုး သူငယ်ချင်းကို အီးမေး ပို့ခဲ့သည်။ စာမပြန်ခဲ့ချေ။

သူက တစ်ကျောင်းလုံးမှာ၊ တစ်ခန်းလုံးမှာ ကျွန်မ အရင်းနှီးဆုံးသူ ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ် မကြီးလှသေးပေမယ့် သူ့ဦးရေပြား တွန့်လိပ်နေ

သောကြောင့် သူ့ကို အသက် ငါးဆယ်အရွယ် အဘိုးအိုဟု ထင်ခဲ့သည်။ အမှန် ပြောရလျှင် လူကြီးသူမကို ဆည်းကပ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။

အတန်းခေါင်းဆောင်လိုမျိုး အရှိန်အဝါရှိသူ ဖြစ်သလို အတန်းထဲ တွင် အတော်ဆုံးသူတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ လူမည်းတွေက မထက်မြက်ဘူး ဆိုသည့် လူမျိုးရေး ခွဲခြား နှိမ့်ချသူတွေ၏ အထင်အမြင်ကို ချေဖျက်နိုင်သူ ဖြစ်၏။ စကားပြောကအစ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်းကြောင့် အစစ အရာရာ တိုင်ပင်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ ယခုအခိုက်တွင်မူ မိတ်ဆွေကောင်း ဆိုသည့် စကားလုံး ၏သက်ရောက်မှုမှာ ပြင်းထန်လှသဖြင့် သူငယ်ချင်းဆိုသော ဝေါဟာရကိုပင် မခံရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ရသည်

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ လူနှစ်ဦးအကြားက ဆက်သွယ်တဲ့ နာရီများ က အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၍ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံချိန်များက ဆက်ဆံရေး၏ အသက်ဟု ဆိုကြသည်။ မျက်မှန်းတန်းမိသော အသိဘဝမှ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး မိတ်ဆွေအဖြစ် သို့ နာရီပေါင်း ၉၀ ခန့် လိုသည်။ မိတ်ဆွေအဖြစ်မှ အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း ဖြစ်ရန် နာရီ ၂၀၀ ဖြတ်သန်း ကုန်လွန်ရမည်ဟု ပြောသည်။

ခင်မင်ရင်းနှီးလာဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာပေါင်းသင်းပါစေ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ ရနိုင်ရန် မလွယ်ကူပေဘူး။ ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်း ပြင်မှာ နာရီ ရာပေါင်းများစွာ ကျွန်မတို့ အတူရှိခဲ့ပေမယ့်၊ ပြောဆိုဆက်ဆံ ခဲ့ပေမယ့် အဆုံး မှာ မရင်းနှီးကြတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေလို ခံစားခဲ့ရသည်။

သူငယ်ချင်းဖြစ်ရန် နောက်ပြောင်တာ၊ အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝတဲ့ စကား စမြည် ပြောဆိုခြင်း၊ အချိန်ဖြုန်းတာတွေ ပြုလုပ်မှု လိုအပ်သည်တဲ့။ လူမှု ဘဝမှ စပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းမှုအထိ ကျွန်မတို့ ဆွေးနွေးခဲ့ ကြသည်။ ဗိသုကာသုတေသနစစ်တမ်းတွေ အတူလုပ်ကြရင်း အပန်းဖြေ အချိန်ဖြုန်းခဲ့ကြသည်။ သို့သော် အဆုံးမှာ ကျွန်မတစ်ဦးတည်းသာရယ်။

အကျပ်အတည်း ကြုံရချိန်၌ မိတ်ဖွဲ့ခြင်းနှင့်လူမှုရေးနှောင်ကြိုး များ ခိုင်မြဲစေသည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း မိတ်ဆွေအတု၊ အစစ် ကွဲပြားပြီး ကြိုးမှန်သမျှ ပြတ်တောက်သွားမှု ရာခိုင်နှုန်းက ပိုများနိုင်ပေမည်။



[အခန်းဖော်]

လူတွေသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ချိန် အသက်အန္တရာယ်လို စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသောအခါ မိမိတို့ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချပြီး ကူညီထောက်မမူ ရှာဖွေကြသည် ဆို၏။ အတန်းဖော်ဆီမှ ပြန်စာမရသောအခါ လူနာစောင့်၏ ဖုန်းကို ထပ်မံငှားယူ၍ အခန်းဖော်ဆီကို ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာနှင့် နိုင်ငံကူး လက်မှတ်ကို ယူလာပေးရန် စာရေးခဲ့သည်။ အခန်းဖော်နှင့် ကျွန်မ နှစ်နှစ် နီးပါး တစ်မိုးအောက်မှာအတူနေလာခဲ့ပေမယ့်လည်း မကျွမ်းဝင်ခဲ့ကြခြင်း က အတန်းဖော်နှင့် သူငယ်ချင်း မဖြစ်ခဲ့ခြင်းထက် ပို၍ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်း လေသည်။

တစ်လ တစ်ထောင် ပေးရသော ကျောင်းအဆောင်မှာ သုံးလကြာ နေပြီးနောက် ပို၍ သက်သာသော ကျောင်းနားက အခန်းကို ရှာစဉ်တွင် သူတိုက်ခန်းကြော်ငြာကို တွေ့ခဲ့တာ ဖြစ်သည်။ အခန်းသွားကြည့်သော အခါ လမ်းလျှောက်ပုံကို ကြည့်ပြီး သူ့ကို ဂေးဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

မြင်မြင်ချင်းအချစ် ဆိုရာတွင် သမီးရည်းစားတင် မဟုတ်ချေ။

မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော်များတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ သူ့နှင့်ဆုံစဉ် နက်ရှိုင်းတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။ ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်းဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့သည်။

Wisconsin တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ တို့သည် မိတ်ဆွေ မဖြစ်နိုင်ကြ။ သွေးဆောင်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွဲငင် တင်းမာ မှုများကို ရှောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့တယ်။ သူက ဂေးဖြစ်သော ကြောင့် ကျွန်မတို့တွေ အဖြူစင်ဆုံး သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်လာမှာဟု မျှော်လင့် မိခဲ့သည်။

တစ်မိုးအောက်မှာ အတူနေရပြီးနောက်မှာ မရင်းနှီးဘဲ ဘယ်ရှိလိမ့် မလဲ မဟုတ်ပေဘူးလား။ ဟင့်အင်း။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ သူငယ်ချင်း မဖြစ်ခဲ့ကြပါဘဲ။ ဖော်ရွေတဲ့ အပြုံး၊ စကားစမြည် စပြောခြင်းပင် ကျွန်မတို့ အကြား မရှိခဲ့ပါဘူး။ သူနှင့် စကားပြောရန် အသင့်ရှိနေခဲ့လည်း ပြော မထွက်ခဲ့ဘူး။

နှစ်ယောက်စလုံးက အတွင်းစွဲတွေဖြစ်ပြီး စကားပြောရန် နှုတ်နှေး ကြသည်။ အတူတကွ နေထိုင်ချိန် နာရီ ၃၀ မရှိလျှင် အကျမ်းတဝင် မရှိနိုင် ဘူးဟု ဆိုကြသည်။ ကျွန်မတို့ ဆက်သွယ်ခဲ့ချိန်မှာ ဆယ်နာရီပင် မပြည့်ဘူး ထင်သည်။

သူက မနက် ခုနစ်နာရီလောက် ထပြီး ပြင်ဆင်ကာ အလုပ်သွား သည်။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ထိ ပုံဆွဲပြီး ကိုးနာရီလောက်မှ ကျွန်မက ကျောင်း သွားရသည်။ ဧည့်ခန်းမှာ ဂိမ်းဆော့နေသော သူ့ကို ကျောင်းက ပြန်လာသော ကျွန်မက မနှုတ်ဆက်တတ်။ ဆယ်နာရီတွင် အိပ်ရာဝင်လေ့ ရှိသော သူက ဧည့်ခန်းမှာ ပုံဆွဲလေ့ရှိသော ကျွန်မကို ကောင်းသောည လို့ပင် နှုတ်ဆက် မသွား။ ပိတ်ရက်တွေမှာ ကျွန်မက စာကြည့်တိုက် သွားပြီး ပုံဆွဲလေ့ရှိသလို သူက အိမ်မှာ မရှိတတ်။

မနက်ပိုင်း တစ်ခါသာ သူနှင့် ဆုံဖူး၏။ တိုက်ခန်းရှိ မြေအောက်ခန်း တွင် အဝတ်လျှော်စက်နှင့် ခြောက်စက်များမှာ သုံးရန် ကတ်ပြားထဲသို့ ပိုက်ဆံထည့်ရာ အဆင်မပြေသောကြောင့် မနက်အစောကြီး တစ်ခါသာ

ထ၍ သူ့ကို ပြောဖူးတယ်။ အလွန်အိပ်ချင်နေသောကြောင့် မျက်လုံး မပွင့် တပွင့်ဖြင့် သူ့ဆီ လမ်းလျှောက်လာပုံကို ကြည့်၍ သူက ရယ်သည်။ အမှတ် တရလေ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်မက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခေါ်ပြီး ကျောင်း အလုပ် အတူလုပ်ဖြစ်ပေမယ့် သူက ဘယ်မိတ်ဆွေမှ အိမ်မခေါ်လာချေ။ သူ့မိဘများသာ တစ်ခုသော ပိတ်ရက်မှာ အိမ်ကို တစ်ခါလာကြည့်ဖူးသည်။

ကျွန်မတို့ တစ်ခါမှ ထမင်း တစ်စားပွဲတည်း အတူမစားဖူးပါ။

ထမင်းအကြောင်း စကားစပ်လို့ ပြောရလျှင် သူက ကျွန်မ ပြောင်း လာမှ ထမင်းချက်စားသည်ဟု ပြောရမည်။ ကျွန်မ၏ ထမင်းပေါင်းအိုးကို ကြည့်ပြီး ထိုအိုးထက် သုံးဆမျှ ကြီးသော ပေါင်းအိုးကို သူ ဝယ်လေသည်။

သူက သက်သတ်လွတ်စားသူ ဖြစ်ရာ အသားဟင်းနဲ့တွေ လှိုင်မှာ စိုးရိမ်၍ ကျွန်မက ဘာဟင်းမှ မချက်ဖြစ်သော်လည်း သူကမူ ကုလားဟင်း၊ ထိုင်းဟင်း စသည်များကို အိုးအကြီးကြီးဖြင့် တစ်ပတ်စာ ချက်စားတတ် သည်။ အခန်းပတ်လည်မှ လူတွေက အာရှသူ ကျွန်မ ချက်တယ်ဟုသာ ထင်ကြလိမ့်မည်။ အနံ့မွှေးလိုက်တာဟု ပြောလျှင် စားပါလားဟု သူက ရေလိုက် ငါးလိုက် ပြောပေမယ့် ထည့်မပေးသောကြောင့် ကျွန်မ မြည်း မကြည့်ခဲ့ဖူးချေ။

ကျွန်မက သူ့အကြောင်းကို ပရော်ဖက်ဆာနှင့် အတန်းဖော်များကို ပြောပြတဲ့အခါ သူတို့က နာမ်စားကို သူမဟု ပြင်ပေးတတ်သည်။ အံ့အား သင့်ဖွယ်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်နှင့် တိုက်ခန်းတစ်ခန်းမှာ အတူနေသည် ကဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း မရင်းနှီးခြင်းကသာ ထူးဆန်းသည် မဟုတ်ပါလား။ အတန်ငယ်ရင်းနှီးသော အီရန်သူငယ်ချင်းကို အခန်းဖော်နှင့် မခင်ကြောင်း ပြောဖြစ်သည့်အခါ သူမက မုန့်ဖုတ်အမှုန့်ထုပ် ဝယ်ပေးသည်။ ထိုအထုပ်ကို အခန်းဖော် ကို ပေး၊ သူ့ဆီက ပေါင်မုန့်တောင်းစား၊ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ဟု အကြံပေးသည်။ ထိုသို့ဖြင့် အခန်းဖော်က မုန့်ဖုတ်သောအခါ ကျွန်မကို ပေါင်မုန့် နှစ်ခါ ကျွေးဖူးသော်လည်း စကား လက်ဆုံကျ၍ အတူစားသောက် တာ မရှိခဲ့။

အခန်းဖော်နှင့် အတူနေရာတွင် ထူးခြားသည်က သူ့အခန်း တံခါးကို အမြဲကျယ်ပြန့်စွာ ဖွင့်ထားတတ်၏။ သူ့အခန်းသည် သန့်စင်ပြောင်လက် ထည်ဝါနေပြီး လှပ ခမ်းနားသော ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ကြီးလည်း ရှိ၏။ ကျွန်မက အပြင်သွားခါနီး အဝတ်အစားဝတ်ပြီးလျှင် သူ့အခန်းထဲဝင်၍ မှန်ကြည့် ဖြစ်သည်။ သူလည်း သိချင်သိမှာပင်။ သို့ကြောင့်သာ တံခါးကို ဖွင့်ထားပေးခြင်း ဖြစ်မည်။

သူက စကားမပြောသော်လည်း ဂရုစိုက်တတ်တာ အမှန်ပါ။ တံခါးမကြီးကို ဖွင့်ရန် အမြဲခက်ခဲသော ကျွန်မကြောင့် သူသည် အတွင်းတံခါးကိုသာ သော့ခတ်ထားတတ်သည်။ ကျွန်မ အခန်းက လွဲပြီး တစ်အိမ်လုံး သန့်ရှင်းရေးကို သူ လုပ်သည်။ ကျွန်မကသာ ဘာသိဘာသာ နေတတ်သောကြောင့် ကျွန်မအပေါ် ခါးသက်ခဲ့လေသလား။ အပြည့်အဝတော့ မဟုတ်သေးဘူး ထင်မိပြန်လေသည်။ ကျွန်မ၏ မဟာဘွဲ့ယူစာတမ်းမှ အင်္ဂလိပ်စာအရေးအသားကို သူသာ အစ အဆုံး စစ်ဆေးခဲ့သည်။

ကျွန်မ အပြစ်တွေချည်းပါပဲဟု ဆိုရလိမ့်မလား။ သူ ပေါင်မုန့်ဖုတ်ကျွေးတာ စားခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မက ဟင်းတစ်ခွက် ချက်မကျွေးနိုင်ခဲ့ဘူး။ သူ အိမ်ပြန်လာရင် ပြုံးပြီး မကြိုခဲ့ဘူး။ သူ့အတူ ဂိမ်းမဆော့ခဲ့ဘူး။ ရုပ်ရှင်အတူ မကြည့်ခဲ့ဘူး။ ဓာတ်ပြားတွေဖွင့် နားမထောင်ခဲ့ဘူး။ သူ့ကိုမွေးနေ့ လက်ဆောင်မပေးခဲ့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့များ ကျွန်မ ဒီလောက်တောင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးညံ့ဖျင်းခဲ့ရပါလိမ့်။ ပြန်တွေးတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျိန်ဆဲချင်မိ၏။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မချစ်။ ငါလည်း ဘယ်သူမှ မချစ်ဘူး ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေဖြင့် စိတ်ထားကောင်း ကြင်နာတတ်သော သူနှင့်ပင် သူငယ်ချင်းအဖြစ် မရောက်ခဲ့ကြ။ အပြစ်တွေ။ အားနည်းချက်တွေ။ အနက်ရောင် ခြယ်ထားသော အတိတ်တွေ။ ဒဏ်ရာများ၏ အကျိုးဆက်နှင့် လူရယ်လေ။

ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် စကားသုံးခွန်းခန့် ပြောဖြစ်ချိန်များမှာ games of thrones အတူကြည့်ချိန်များသာ။ ကွန်ပျူတာဖြင့် ကြည့်လို့ရသော်လည်း တီဗွီကြီးနဲ့ ကြည့်ချင်သောကြောင့် သူ့အတူ ကြည့်ဖြစ်ကြသည်။ တစ်ခါ

က သူ့အပြင်သွားရာ ဆယ်နာရီထိုးခါနီးအထိ ပြန်မလာပေ။ ကျွန်မ တစ်ယောက် တည်း ကြည့်ရတော့မယ် ထင်ပေမယ့် စာတန်း စထိုးချိန်မှာ သူ အိမ်ပြန် ရောက်လာခဲ့သည်။ သူက အမှန်တကယ် အိမ်ခင်သူ ဖြစ်သည်။

အခုတော့ သူ့ကို အိမ်မှာ အေးဆေးစွာ မနေနိုင်အောင် ကျွန်မ ဒုက္ခ ပေးခဲ့မိသည်။ ရဲတွေနှင့် သူ အလုပ်ရှုပ်ခဲ့မည်။ အခုလည်း ထပ်ဆင့် အလုပ် ပေးမိပြန်ပြီ။ ကျွန်မကို မုန်းနေမှာပဲဟု တွေးရင်း ကြေကွဲရသည်။ သူကမူ ဗလာမျက်နှာဖြင့် ထိုညနေမှာပင် ပစ္စည်းတွေ ယူလာပေးခဲ့သည်။ အကောင်း ဆုံး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှ မရှိသောအခါ ကမ္ဘာကြီးက ဘာမျှ မဟုတ် တော့ဘူးလို့ ဆိုကြသည်။ ကျွန်မက ဘာမှ မဟုတ်တော့ဘူးလား။

ရင်ထဲမှာ ဘာနှင့် ဖြည့်လို့မှ မပြည့်နိုင်သော ဗလာ နှလုံးသား ရှိ နေသည်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို ပြန်လည်ပြုပြင် တည်ဆောက်ရန်လည်း မစွမ်းနိုင်ပါချေ။ ကျွန်မလည်း စိတ်တူညီ သူငယ်ချင်းသာ ရှိခဲ့လျှင် အားပေး နွေးထွေးမည့်သူ ရှိလျှင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဓာတ်ပြုလဲမှာ မဟုတ်ပါဘူးဟု ပြောချင်မိသည်။

သို့ရာတွင် ထုံးစံမပျက် အခန်းဖော်ကိုပင် ပီယဝါစာ ချစ်ဖွယ်သော စကား မပြောတတ်ပြန်ချေ။ ဆေးရုံကို လာတွေ့သော သူက ကယ်တင်ရှင် ဖြစ်ကြောင်း၊ လောကမှာ အယုံကြည်ရဆုံး၊ အားအကိုးရဆုံးသူ ဖြစ်ကြောင်း များ မဆိုနိုင်ပေ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဟု ပြောပြီးနောက်မှာ သူ နှုတ်ဆက် ထွက်ခွာသွားတာကိုသာ ဝမ်းပန်းတနည်း ကြည့်နေမိ၏။ သူ ဘယ်လို ခံစားနေရလဲဟု မေးချင်သော်လည်း ကျွန်မ မတတ်နိုင်ခဲ့ပါလေ။



[နေမသာမှုများ]

အခန်းဖော်ကျေးဇူးဖြင့် game of thrones ကို လူနာစောင့်နှင့် အတူတူ ကွန်ပျူတာမှာ ကြည့်ခွင့်ရခဲ့သည်။ awkward ဇာတ်လမ်းတွဲ ကြည့်ကြသည်။ get out ရုပ်ရှင်ကားအကြောင်း ပြောဖြစ်သည်။ သူမက ဘုရားသခင် ကျေးဇူးကြောင့် သူမ၏ ဘဝ အဆင်ပြေနေကြောင်း ပြော၍ ဖုန်းနံပါတ် ပေးပြီး ဆေးရုံက ဆင်းလျှင် ဆက်သွယ်ရန် ပြောသည်။

၃ ရက် ကြာလာသောအခါ ဆေးရုံမှာ နေသားကျလာပြီး အစောင့်များနှင့် ကျွန်မ အဆင်ပြေလာသည်။ သူနာပြုတွေ ပြောသမျှကို လိုက်နာသည်။ ဆူသလို စကားပြောတတ်သော အာရှသူနာပြုတစ်ယောက်ကြောင့် သာ စိတ်အခန့်မသင့် ဖြစ်ရသည်။

ကျောက် အပူဖွဲ့ခွဲရန် အရေးပေါ်ဌာနသို့ တစ်ခါ လာဖူးခြင်းကို သူမက သေကြောင်းကြံမှုနှင့် အရေးပေါ်ဌာနကို ဒုတိယအကြိမ် ကျွန်မ ရောက်လာသည်ထင်ပုံ ရသည်။ ဘာဖြစ်လို့ ထပ်ခါတလဲ သေကြောင်းကြံတာလဲဟု

ကြိမ်းမောင်းသလို စကားဆို၏။ ဖြေရှင်းချင်စိတ် မရှိသလို အချီအချ ဇာတ်ကြောင်းစုံ မခင်းချင်ပေ။ အချိန်တိုင်း လာကြည့်သော ဆရာဝန်များနှင့်လည်း စကားမများတော့ပါလေ။

အဆင်မပြေသေးသည်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်များနှင့်သာ ဖြစ်လေ၏။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသနည်းတွေကို အယုံအကြည်မရှိဘူးဟု ပြောမိတယ်။ “ဦးနှောက်ဓာတုဗေဒအကြောင်းကို သိသလား” ဟု သူ မေးရာက အစပြုခဲ့သည်။

“စိတ်ကျရောဂါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း စာတွေ ဖတ်ခဲ့တယ်။ ပညာပေးဗီဒီယိုတွေ ကြည့်ခဲ့တယ်။ ငါ့ ခေါင်း ထဲက ဓာတုဗေဒတွေ အလုပ် ဘယ်လိုလုပ်နေလဲ ဆိုတာ သိတယ်။ ဦးနှောက်မှာ ဓာတုပစ္စည်းတချို့ မရှိဘူး ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျလာနိုင်တယ် ဆိုတာ အကြမ်းဖျင်း သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓာတ်ညှိပေးမယ့် ဆေးတွေ သောက်ပေးမယ့် ကိုယ်နဲ့ အဆင်မပြေလို့ အခြေအနေ တိုးတက်မလာသူတွေ အများကြီးပဲ။ ကုသနေရင်းမှာပင် သေကြောင်း ကြံသွားသူတွေလည်း အများကြီးပဲ မဟုတ်လား” ဟု ဖြေဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဖြင့် ဆီဗီလာပလာသ်အကြောင်း ရောက်သွားပြီး သူမသာ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသလို ဆေးသောက်ခဲ့မယ် ဆိုရင် ကွယ်လွန်ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူးဟု သူ ပြောသည်။ ရုတ်တရက် ကျွန်မ တွေဝေသွားခဲ့၏။

ဒါဆို ဗာဂျီးနီးယားဝုတ်အကြောင်း ပြောရလိမ့်မလား။ သူမလည်း ဆေးတွေ သောက်ခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ကုတ်အင်္ကျီအိတ်ထဲကို ကျောက်ခဲ တွေ ဖြည့်ပြီး ရေထဲ ဆင်းသွားခဲ့သလဲဟု သူမအကြောင်းကို ပြောလျှင် အရင်ခေတ်က ဆေးပညာ မတိုးတက် မဖွံ့ဖြိုးသေးလို့ပါဟု ဖြေလိမ့်မလား။

စိတ်ရောဂါ ကုသနည်းများသည် စိတ်ချလက်ခံရလောက်အောင် အမှန်တကယ် တိုးတက်ပြောင်းလဲခဲ့ပြီလား။ ၁၃ ရာစုတွင် ဆေးဆရာများ သည် လူနာ၏ နတ်ဆိုးများကို လွှတ်ပေးရန် မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ထိုလူ၏ ဦးခေါင်း ထဲသို့ အပေါက်တစ်ပေါက် ဖောက်ပြီး စိတ်ရောဂါ ကုသခဲ့ကြ၏။

၁၉ ရာစုတိုင်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များ မျှတမှု မရှိလျှင် ရုပ်ပိုင်း

ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာမှု ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။ ထို့အတူ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ မညီမျှမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအရည် ချိန်ခွင်လျှာ ပြန်လည်ညီမျှရန် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိသူများသည် သွေးယိုခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းများ ခံစားကြရသည်။ လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဟု ၁၉၈၆ ခုနှစ်အထိ တရားဝင် ကြေညာခဲ့သည်။

ယနေ့ကုသနည်းများကိုကော အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များက လေ့လာသောအခါ မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်၍ ခေါင်းခါကာ ပြုံးမနေပါဘူးဟု အာမခံနိုင်ပါရဲ့လား။ သာမန်လူတွေပင် လက်ရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့် တချို့ကို မူလတန်းအတွေးအခေါ်များဟု မြင်ကြရလိမ့်မယ် ထင်သည်။ သို့သော် ကျွန်မ ဘာမျှ မပြောချင်တော့ပါ။

ဘာလို့ သေချင်တာလဲ ဆိုသည့် ပထမဆုံးဖြစ်ရမည့် အမေးကို နောက်ဆုံးမှ စစ်သည်။ မြန်မာပြည် မပြန်ချင်လို့ သေကြောင်းကြံရာက မအောင်မြင်လို့ ရောက်လာတာဟု ပြောရမည်လား။ လိမ်ညာမှုက ရေရှည် မှာ အဆင်မပြေလှပေ။

စီးဆင်းနေသော အိပ်မက်မြစ်ကတိမ်ကောခန်းခြောက်သွားသည်။ ခိုင်မြဲထင်ရသော တည်နေရာမှ ပြိုကွဲ ကျကျသွားသည်။ အာမခံမဲ့ဘဝအဖြစ် လွင့်ပါးသွားသော အခါဘယ်လို ဆုတ်ခွာမလဲဆိုတာသာ ကြည့်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

အခု ဘယ်သွားရတော့မလဲ။ ဘယ်လမ်းကို ရှာပြီး ဘယ်အလင်း နောက် လိုက်ရမလဲ မသိတော့ဘူးဟု ပြောရမည်လား။ စစ်တမ်းကောက် သလို မေးတာကြောင့် ကျွန်မ၏ ပကတိခံစားနေမှုကို သိမြင်နားလည်လို စိတ် သူ့မှာ မရှိပါဘူး။

ဘဝဟာ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ် ဟုသာ ကျွန်မ ပြောခဲ့၏။ ရိုးရိုးရွက်လွှင့်ခြင်း မဟုတ်ဘူး။ မုန်တိုင်းကြားက ကျားကန်ရခြင်း။ လေလမ်းကြောင်း အပြောင်းအလဲမှာ အလိုက်သင့် မမျောနိုင်တဲ့အခါ လှိုင်းတံပိုးများ၏ ဝါးမျိုး

ခံရသည်။ ရေအောက်ထဲ ရောက်သွားသည့်အခါ အသက်မရှူနိုင်တော့။ လေရှူ  
သွင်းလိုက်သည့် အခါတိုင်း အဆုတ်ထဲ ရေတွေ ဝင်လာသည်။ ထိုသို့ဖြင့် ကျွန်မ  
၏ စကားများသည် ဗလုံးဗထွေး ဖြစ်နေခဲ့သည်။

သူက နောက်ထပ် မမေးတော့ပေ။ မကြာမီ ပြန်လာခဲ့မယ်ဟု ပြော  
ပြီး ဆွေးနွေးမှုသည် တိုးတက်မှုမဲ့ အဆုံးသတ်ခဲ့၏။ သူနှင့် ကျွန်မ နောက်ထပ်  
တစ်ဖန် မတွေ့ကြုံခဲ့ပါ။



[စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန]

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးချက်တွေကတော့ ထူးခြားမှု ရှိသည်။ နှလုံးအခြေ အနေ သိရန် ပိုက်ကို လက်ကနေ သွင်း၍ ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး သည်။ ပြီးနောက် နှလုံးမှာ ပိတ်ဆို့နေတာ မရှိဘူး ဆိုပြီး ကျွန်မကို စိတ်ကျန်းမာ ရေးဌာနသို့ လွှဲမည်ဟု ပြော၏။

“ဟင့်အင်း... ငါ့ကို ပို့လို့ မရဘူး။ အဲဒီကို မပို့ဘူးလို့ ဆရာဝန် တစ်ယောက်က ကတိပေးထားတယ်” ဟု ငြင်းပေမယ့် ဘယ်သူမှ နားမထောင် ကြ။ “ငါ့အလိုနဲ့ ဆန့်ကျင်တယ်” လို့ ဆက်လက်ခုခံသောအခါ တစ်ယောက် က ခေါင်းညိတ် ၏။

ပြီးတော့ “ငါတို့ မင်းကို လွှဲပြောင်းပေးလိုက်ပြီ” ဟု အသက်မဲ့စွာ ပြော၏။ ဒါက အဖြေတစ်ခုလား။ သို့မဟုတ် ကြေညာချက်လား ဆိုတာ ကျွန်မ မဝေခွဲနိုင်သေးပါ။ အကြီးမားဆုံး သမုဒ္ဒရာထဲမှ အလွန်သေးငယ်သော ငါးလိုပင် သိမ်ငယ် ကြောက်လန့်စွာ တစ်ခွန်းမျှ ပြန်မပြောနိုင်ခဲ့ပါ။

စိတ်ရောဂါလူနာများ၏ ရက်စက်စွာ ဆက်ဆံခြင်းကို ဖော်ပြထား

သော စာအုပ်များကို သတိရမိသည်။ The Bell Jar က စပြီး Girl, Interrupted အထိ ပျော်ရွှင်ဖွယ် မရှိချေ။ ရုပ်ရှင်နှင့် မီဒီယာများကလည်း စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံများကို ကြောက်မက်ဖွယ်ရာအဖြစ် သတ်မှတ်ပုံဖော်ထားလေ့ ရှိသော ကြောင့် လောကကြီး၏ ရုပ်ဆိုးလှစွာသော အမည်းစက် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ယခင်က စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးရုံများသည် စိတ်ရောဂါ ခံစားနေ ရသူများကို စနစ်တကျ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသော စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ကောင်း သော နေရာများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံမှာ နေရ မယ် ဆိုသည့် စကားလုံးကို ကြားလျှင် မည်သူမဆို သူတို့ လည်ပင်းမွေးတွေ ထောင်လာအောင် စိတ်ချောက်ချားလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်မ၏ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံသွား တောလားကတော့ သိပ်ချောက်ချားစရာ ကောင်းမနေခဲ့ပါ။

ဆေးရုံတွင် ဌာနမျိုးစုံရှိပြီး အထပ်တိုင်းကို ဌာနအလိုက် ခွဲထား သည်။ စိတ်ကျန်းမာကုသရေးအတွက် အထပ် မည်မျှ ခွဲဝေယူထားသည်ကို မမေးဖြစ်ခဲ့ပါ။ ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်တွေအတွက် တခြားတစ်ထပ် ရှိပြီး ကျွန်မ သွားရမည်မှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေ၏ နေရာဟု အကြမ်းဖျင်း သိရသည်။

ကျွန်မထက် ကိုယ်အလေးချိန် နှစ်ဆခွဲမျှ ရှိသော အစောင့်က လိုက်ပို့ ၏။ အထွေထွေဆေးရုံက လွှဲလိုက်သော ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် က လွှဲပြောင်းယူသည်။ ရုံးကိစ္စပြီးသောအခါ အခန်းတွင်းမှာ အနားရမယ်လို့ ထင်ခဲ့သော်လည်း မဖြစ်ခဲ့ချေ။

ဘယ်အခန်းမှာ နေသင့်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပေးမည့် ဆရာဝန်များ မရှိကြ။ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်သော အစောင့်က အဖော် လုပ်၍ စောင့်နေပေးခဲ့သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနက အခန်းတစ်ခုတွင် နာရီပေါင်းများစွာ ထိုင် စောင့်ရသောအခါ ဒေါသ တစ်မ့်စိမ့် ထွက်လာခဲ့ရသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး သူနာပြုတစ်ယောက်ယောက် ဖြတ်သွားတိုင်း အခန်းမှာ နားလို့ မရဘူးလား ဟု မေးခဲ့တယ်။ သူတို့က ဆရာဝန် မလာမချင်း မသွားရဘူးဟု ဖြေသည်။

ဘယ်သူမျှ အရေးတယူ မရှိသောအခါ ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် အမျက်

ဒေါသသည် ရင်ထဲမှာ အပြည့် နေရာယူလာသည်။ ကြိုးစားပြီး ချေဖျက်ဖို့ ကြိုးစားလေ စိတ်တုန်လှုပ်လေ ဖြစ်ရ၏။ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနမှာ အခန်းထဲ ကအလင်းတွေကတောက်ပနေသော်လည်း လေထုသည် ညစ်ထေး ဟောင်းနွမ်း ချ၍ အသက်ရှူ ကျပ်လာသည်။

အစောင့်က ကျွန်မ ဒေါသပြေအောင် သူ့ဘဝအကြောင်းတွေ ပြောပြ ရင်းကလေးနဲ့ ဘယ်လိုရုန်းကန်ရတဲ့ အကြောင်း၊ လက်ရှိရည်းစားအကြောင်း ပြောကာ ငိုလေသည်။ သူမကို ချော့ရင်း ကျွန်မ စိတ်ပြေသွားပြီဟု ထင်ခဲ့ သည်။ မဟုတ်ခဲ့ချေ။ ဆရာဝန်တွေကို မြင်ချိန်တွင် ဒေါသရေချိန် မြင့်လာ ပြီး အကြာကြီး စောင့်နေရကြောင်း ပြော၍ အော်ခဲ့လေသည်။

ဆရာဝန်သည် ယခုမှ ခြေထောက်ဒဏ်ရာ ရလေသလား။ မူလ ကတည်းကခြေထောက်မသန်သည်လား။ သူတို့၏နောက်ကျခြင်းအကြောင်း များ။ ကျွန်မ မမေးခဲ့သလို စိတ်မဝင်စားခဲ့ချေ။ အားမနာတတ်ခဲ့ပါလေ။ ဆရာဝန်က တောင်းပန်စကား ပြောပြီး ကျွန်မ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ကို မေး သည်။ အခန်းထဲမှာ လက်ထောက်ဆရာဝန် ခြောက်ယောက်လောက် ရှိမည် ထင်သည်။

လတ်တလော သေကြောင်းကြံခြင်း အကြောင်းကို မေးခြင်းမပြုဘဲ ငယ်ဘဝအကြောင်းကို စမေးသည်။ ပြီးတော့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်စော် ကား ခံရလားဟု မေးသည်။

တစ်ယောက်ချင်း မေးခြင်း မဟုတ်။ ဆရာဝန် ခြောက်ဦးက တစ် ယောက်တစ်ပေါက် မေးမှု ဖြစ်သည်။ လူနာအတွင်းရေးက အပြင်ကို မပေါက် ကြားရပါဘူးဟု သူတို့ ပြောပေမယ့် လူများစွာကို ကျွန်မအကြောင်း မပြော ချင်ပါ။ လူ့ပြည်မှာ မနေချင်သော အကြောင်းပြချက်များကို ထပ်မံပြောရဦး မည်လား။

ဟင့်အင်း။ စာတွေကို ရွတ်ပြရမည်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေ ခြင်းသည် အနောက်နိုင်ငံများတွင် သေခြင်းတရားရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ သတ်သေရန် ကြံစည်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်းတို့ အတွက် အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေတွေ ရှိနိုင်သည်။

schizophrenia, bipolar disorder, borderline disorder စသော မျိုးရိုးဗီဇရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုအရ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ ခံစားရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းစော်ကားမှု ခံရခြင်း၊ စစ်ဒဏ်ခံရခြင်း၊ အလုပ်ဖိစီးခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချို စသော မကုသ နိုင်သည့် ရောဂါရှိခြင်း၊ နာတာရှည်နာကျင်မှု ရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရှိခြင်း၊ သတ်သေတတ်တဲ့ မိသားစုသမိုင်း ရှိခြင်း၊ ငွေကြေးပြဿနာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း၊ အနားမရခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသို့မဟုတ် အရက်သုံးစွဲမှုရှိခြင်း၊ ကလေးဘဝမှာ ထိခိုက်စော်ကားခံရခြင်း၊ လတ်တလော စိတ်ဒဏ်ရာ ကြုံတွေ့ ရခြင်း၊ ...အစရှိသည်ဖြင့်။

ထိုအချက်များထဲမှ တစ်ချက်ချက်ကြောင့် ဖြစ်တယ် ဆိုခြင်းကို သူတို့ သိမည်ပင်။ ဘာပြောစရာလိုဦးမည်နည်း။ နာကျင်စေသော ဘဝမှာ ဝေဒနာကို ဘာအတွက် ကြာရှည်စွာ ခံစားရမည်နည်း။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ မှု၊ အကူအညီမဲ့မှုနှင့် တန်ဖိုးမဲ့မှုတို့ဖြင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ကျဝေဒနာများ နှင့်အတူ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းထက် သေခြင်းက ပိုမိုနှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံဆိုရန် လိုအပ်ရဲ့လား။

“ငါ သွားစရာနေရာ မရှိလို့ သတ်သေရပါတယ်” ဟုသာ ပြောခဲ့ သည်။ အမှန်တရား ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်းသည် ရွေးချယ် စရာတစ်ခု ဆိုပါလျှင် ဆူးပုံထဲမှ ရုန်းထွက်ခြင်းပင် ဖြစ်မည်။ ရယ်စရာကောင်း သည်မှာ sustainable design နှင့် မဟာဘွဲ့ ရလာပြီး ဘဝကို “A sustainable life” ဖြစ်အောင် မကြိုးစားနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ် သည်။

ကျွန်မတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ် မရှိမှန်း သိသွားသောအခါ ဆရာဝန်က လက်လျှော့ဟန် ပြသည်။ သူ့နာပြုတစ်ယောက်က ကျွန်မ နားနေ ရမည့် အခန်းဆီ လိုက်ပါ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

