



mgmoe.com

SAMPLE BOOK

သေချင်နေပေမဲ့

တော့ပိုက်လေးတော့ စားချင်သေးတယ်

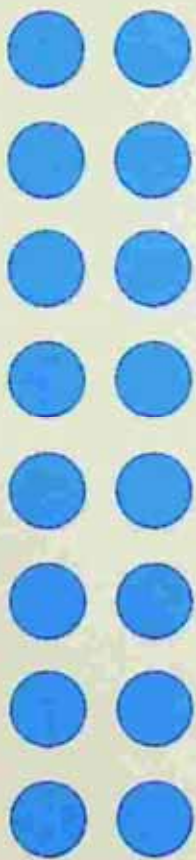
ဂင်းခန့် မြန်မာပြန်



I Want To Die But I Want To Eat Tteokbokki by Baek Sehee

Translated by Anton Hur

mgmoe.com



“အခက်အခဲတွေ ကြုံတဲ့အခါ
လောကကြီးမှာ ကိုယ်သာ ဒုက္ခအရောက်ဆုံးလို့
ခံစားရတာ သဘာဝပဲ။
ပြီးတော့ အဲဒီခံစားချက်က
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ မဟုတ်ပါဘူး။”



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ပထမအကြိမ် - သြဂုတ်လ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- မျက်နှာဖုံးနှင့် - ဦးအေးဝင်း၊ အေးကမ္ဘာပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၂၉၀)
- အတွင်းပုံနှိပ် - အမှတ် ၄၆၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - လွင်ကိုထိုက်
- တန်ဖိုး - ၆၀၀၀ ကျပ်

သေချင်နေပေမဲ့ တော့ပိုကိလေးတော့ စားချင်သေးတယ်
လင်းခန့် (မြန်မာမြန်)



I Want To Die But I Want To Eat Tteokbokki
by Baek Sehee

Translated by Anton Hur

i want
to die
but i want
to eat
tteokbokki

Conversations
with my
Psychiatrist



baek sehee

translated by anton hur

BLOOMSBURY



မိတ်ဆက်

ကိုရီးယားစာရေးဆရာမ ဘတ်ဆယ်ဟီး (Baek Sehee) ကို ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှာ မွေးသည်။ တက္ကသိုလ်တွင် creative writing တက်ပြီးနောက် စာအုပ်တိုက် တစ်ခုတွင် ငါးနှစ်ကြာ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဆယ်နှစ်ကြာသောအခါ ဒစ္စသိုင်းမီးယား (dysthymia) ခေါ် အပျော့စား စိတ်ကျရောဂါကြောင့် ဆေးကုသမှု ခံယူခဲ့သည်။ ထိုအဖြစ်သည် 'သေချင်နေပေမဲ့ တော့ပိုက်လေးတော့ စားချင်သေးတယ်' အမည်ဖြင့် စာအုပ်နှစ်အုပ် ခွဲထုတ်ရသော အက်ဆေးများ၏ အဓိကအကြောင်းအရာဖြစ်လာသည်။ အကြိုက်ဆုံးအစားအစာမှာ တော့ပိုက် ဖြစ်သည်။ သူမ၏ ကယ်ဆယ်ရေးခွေး ဂျာရမ်းနှင့် အတူနေသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသူ ကိုရီးယား စာရေးဆရာ အန်တန်ဟား (Anton Hur) ကို ၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီ ၇ ရက်တွင် စတော့ဟုမ်းမှာ မွေးသည်။ အစပိုင်းတွင် မိသားစုက စာပေအနုပညာကို အားမပေးသောကြောင့် ကိုရီးယား တက္ကသိုလ်တွင် ဥပဒေနှင့် စိတ်ပညာကို သင်ယူခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆိုးလ်အမျိုးသားတက္ကသိုလ်တွင် အင်္ဂလိပ်စာပေကို မာစတာဘွဲ့ရသည်အထိ လေ့လာလိုက်စားခဲ့သည်။ ၂၀၁၈ မှစ၍ ဘာသာပြန် စာရေးဆရာအဖြစ် ဇောက်ချလုပ်ကိုင်သည်။ ၂၀၂၀ တွင် ကိုရီးယားဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသည့် 'Bora Chung' ၏ 'Cursed Bunny' ဝတ္ထုတိုစာအုပ်ဖြင့် 'PEN Translation' ဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့်အတူ ဆိုးလ်နှင့်ဆောင်းဒိုတွင် တစ်လှည့်စီ နေထိုင်သည်။ သူလည်း တော့ပိုက် အလွန်ကြိုက်သည်။



မူရင်းစာရေးသူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်က ကိုရီးယားမှာ စတင် ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ အင်မတန် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်နေလို့ ဖတ်တဲ့သူတွေ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်သွားမလားလို့ ထင်မိခဲ့ပေမယ့် အာရှဘာသာစကား ခုနစ်မျိုးနဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း ခံရတဲ့အပြင် အခုအင်္ဂလိပ်လိုပါ ထွက်လာခဲ့ပြီ။ ကြောက်တောက်တောက် ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ဒါဟာ ဘဝရဲ့ အချိုးအကွေ့တစ်ခုပါ။ ဒီစာအုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကောင်းမြင်တဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ ရခဲ့သလို ဝေဖန် ထောက်ပြမှုတွေလည်း ရှိတယ်။ ကျွန်မ ခံစား နေရတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောပြချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ အားလုံး ကို ဖုံးကွယ်ထားပစ်လိုက်ချင်တဲ့ ဆန္ဒက ဒွန်တွဲနေခဲ့တာ။ နောက်တစ်ခါကျရင် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဒီစာအုပ်ထဲကလို ပွင့်လင်းနိုင်ပါ့ဦးမလားလို့လည်း သံသယ ဝင်မိတယ်။

ဒီစာမျက်နှာတွေကတစ်ဆင့် ရှင်နဲ့ ကျွန်မ ဆက်နွယ်သွားမယ်လို့ မျှော်လင့် ပါတယ်။ ကူညီနှစ်သိမ့်ပေးချင်တဲ့ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဆန္ဒကတော့ အရင်လိုအားကောင်း ဆဲပါပဲ။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပျော့ညံ့လာသလို ခံစားရတိုင်း ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အားပေးဖြစ်တဲ့ စကားလေးတချို့ မှာချင်တယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ဘယ်လိုလိင်အမျိုးအစားဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာလူမျိုး၊ ဘယ်လိုပုံစံရှိမှန်း မသိတဲ့ (ကျွန်မ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးတဲ့) နိုင်ငံရပ်ခြားက စာဖတ်သူတွေကိုလည်း မှာချင်တာ ပေါ့နော်။

ရှင်တို့အကြောင်းကို ကျွန်မ မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ကျွန်မ က ရှင်တို့ မိတ်ဆွေပါပဲ။



ပဏာမ

“ပျော်ပျော်နေချင်တယ် ဆိုရင် အခုပြောပြမယ့် အမှန်တရားတွေကို ကြောက်နေလို့ မရဘူး။ ဒါတွေကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရမှာ။ ပထမအချက်က ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းနည်းတာ၊ ခံစားရတာ၊ ကြောက်တာတွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ တည်ရှိနေကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒုတိယအချက်က ဒီခံစားချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ဆီကနေ ကင်းစင်ပပျောက်သွားအောင် ခွဲခြားဖယ်ထုတ်လို့ ရတဲ့နည်း လုံးဝမရှိဘူး။”

ပြင်သစ်စာရေးဆရာ မာတင်ပေ့ချ်၏
 Une Parfaite Journée Parfaite ဝတ္ထုမှ

ဒီအဖွင့်စာသားက ကျွန်မ အကြိုက်ဆုံးနဲ့ ခဏခဏ ပြန်အမှတ်ရတတ်တဲ့ စာစုလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မခံစားနိုင်အောင် စိတ်ဓာတ် အကျဆုံးဖြစ်တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာတောင် သူငယ်ချင်းပြောတဲ့ ဟာသကို ရယ်နေနိုင်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာတော့ ဗလာပဲ။ နောက် ဗိုက်ထဲမှာလည်း ဗလာဖြစ်လာပြီး တော့ပိုက်လေး ဘာလေး စားချင်လာတယ်။ ကျွန်မ ဘာဖြစ်နေတာလဲ။ သေချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ မဟုတ်ပေမယ့် ပျော်လည်း မနေဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကြားက ခံစားချက်တစ်ခုခုမှာ မျောနေသလိုမျိုး။ အစွန်းနှစ်ဖက် ရောက်နေတဲ့ အဲဒီခံစားချက်တွေဟာ လူအတော်များများမှာလည်း ရှိနေနိုင်၊ ဖြစ်နေနိုင်တာကို မသိတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဆိုပြီး ပိုခံစားရတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ရင် ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့ ကျွန်မတို့ ဘာလို့ ဒီလောက် ဒုက္ခခံကြတာလဲ။ အသက်ရှင်နေထိုင်ရတာ ပင်ပန်းလွန်းလို့ တစ်ပါးသူနဲ့ ဝေမျှဖို့တောင် အချိန် မရှိတော့တာလား။ ဘယ်သူများ ကျွန်မလို ခံစားနေရသေးလဲ ရှာကြည့်ချင်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်လိုလူကို ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်ရှာနေမယ့်အစား သူတို့ မြင်သာအောင် “ကျွန်မ ဒီမှာနော်” လို့ လက်မြှောက်ပြီး အော်ပြောလိုက်ဖို့ပဲ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မက သူတို့ လိုက်ရှာနေတဲ့ လူပေါ့။ ကျွန်မလည်း သူတို့လိုပါလားလို့ သဘောပေါက် နားလည်မှ ကျွန်မဆီ ရောက်လာမှာ။ ဒါမှသာ ကျွန်မတို့ ဖြစ်တည်မှုကို အချင်းချင်း နှစ်သိမ့်အားပေးလို့ ရမှာ။

ဒီစာအုပ်ဟာ ဒစ္စသိုင်းမီးယား (dysthymia) လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ကျရောဂါ အတွက် ကုသမှုခံယူခဲ့စဉ်က ကျွန်မရဲ့ မှတ်တမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂလိကဆန်လွန်း ပြီး တစ်ခါတလေ ပျော့ညံ့တဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ ပြည့်နှက်နေပေ မယ့် စိတ်ရဲ့ အမှောင်ခြမ်းတွေကို ဖွင့်ထုတ်ရုံထက်မကအောင်တော့ ကြိုးစားခဲ့ပါ တယ်။ ကျွန်မ ခံစားနေရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို ရှာဖွေပြီး ကျွန်မ ဘဝမှာ သီးခြားဖြစ်တည်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကို တူးဖော်မှ ပိုပြီး ကျန်းမာ သန်စွမ်းတဲ့ လမ်းကို ဆက်လျှောက်လို့ ရမှာ။

အပြင်ပန်းမှာ လုံးဝအဆင်ပြေနေသယောင် ရှိပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ ကျိုးပဲ့ ကြေမွနေတဲ့ ကျွန်မလို တခြားသူတွေကော ရှိမလား မသိဘူး။ အဆင်လည်း ပြေမနေ၊ ပြုလဲနေတာလည်း မဟုတ်တဲ့ မရေမရာ အခြေအနေမျိုးကြီးပေါ့။ လောကကြီးက အရမ်းသာယာတဲ့၊ သို့မဟုတ် အရမ်းမှောင်မိုက်တဲ့ နေရာတွေကို တော်တော်အလေးထားအာရုံစိုက်တာပဲ။ ကျွန်မသူငယ်ချင်းအရင်းခေါက်ခေါက် တွေလည်း ကျွန်မလို ဒီပရက်ရှင်မျိုး ဝင်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီပရက်ရှင်ကို လက်ခံ နိုင်တဲ့ ပုံစံက ဘာလဲ။ ဒီပရက်ရှင် ဆိုတာ အလုံးစုံ နားလည်နိုင်လောက်တဲ့ အရာ လား။ အဆုံးသတ်အနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး 'ဒီလိုခံစားရတာ ငါ တစ်ယောက် တည်း မဟုတ်ပါလား၊ ဒီလိုပဲ နေနေတဲ့သူတွေ ရှိပါလား' လို့ စဉ်းစားမိဖို့ပဲ မျှော်လင့် မိပါတယ်။

ကျွန်မ အမြဲတွေးတာ တစ်ခုက အနုပညာဆိုတာ စိတ်နှလုံးသားကို လှုပ်ရှားစေဖို့ပဲ။ အနုပညာက ကျွန်မကို ယုံကြည်မှု ရှိစေတယ်။ ဒီနေ့ဟာ ပြီးပြည့် စုံချင်မှ ပြီးပြည့်စုံမယ်။ ဒါပေမဲ့ အတော်လေး နေလို့ ထိုင်လို့တော့ ကောင်းနေတာ ပဲ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေကုန် စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီးတာတောင် ဘာမဟုတ်တာလေး ကို ဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်ချလိုက်လို့ ရနေသေးတာပဲ။ ကျွန်မ ပြောတဲ့ ယုံကြည် မှုက အဲဒါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ အမှောင်ခြမ်းကို ဖွင့်ပြတာဟာ အလင်းခြမ်းကို ဖွင့်ပြ သလိုမျိုး သဘာဝကျတဲ့ အရာလို့ပဲ နားလည်ထားတယ်။ ရှင့်လက်ထဲ ဒီစာအုပ် ရောက်လာသလိုမျိုး ကျွန်မလည်း အင်မတန် ပုဂ္ဂလိကဆန်တဲ့ ဒီအနုပညာလက်ရာ က တစ်ဆင့် တခြားသူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲကို အရောက်လှမ်းလာနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။



အခန်း (၁)

ဒီပရက်ရှင်အစ နည်းနည်းက

အသံဗလံတွေ ကြားယောင်ခြင်း၊ စိတ်ထင်ရာ လျှောက်တွေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင် လုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် လက္ခဏာများသာ ဒီပရက်ရှင်၏ လက္ခဏာ မဟုတ်။ အအေးမိ၊ နှာစေးရုံလောက်နှင့်ပင် တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင် ကိုက်ခဲရသလိုမျိုး ဒီပရက်ရှင် အနည်းငယ် ဝင်လာသည်နှင့် ကျွန်မတို့ စိတ်တွေ နာကျင် ကိုက်ခဲရတတ်သည်။

ကျွန်မသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက ခပ်ကုပ်ကုပ်နေတတ်သူ (introverted) ဖြစ်၍ ထိရှလွယ် (sensitive) သူ ဖြစ်သည်။ အမှတ်ရစရာတွေကိုလည်း အခုတော့ ယောင်ဝါးဝါးသာ မှတ်မိတော့သည်။ သို့သော် ဒိုင်ယာရီအဟောင်းထဲမှာ ရေးထား ပုံများအရ ကျွန်မသည် မွေးရာပါ အကောင်းမြင်ဝါဒီတစ်ယောက် မဟုတ်သလို စိတ်ဓာတ်လည်း ခဏခဏ ကျတတ်၏။ ဒီပရက်ရှင် တကယ်ဝင်သည့် အချိန်က အထက်တန်းကျောင်းမှာ ဖြစ်သည်။ ကျောင်းစာ မလိုက်နိုင်သဖြင့် ကောလိပ် တက်ဖို့ အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ ဖြစ်လာသောအခါ ကျွန်မအနာဂတ်ကိုပါ ထိခိုက် လာသည်။ ကျွန်မက အရွယ်နဲ့အမျှ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘဝဆုံးမယ့် ပုံမျိုး။ ကိုယ် အလေးချိန်၊ ပညာရေး၊ လက်တွဲဖော်၊ အပေါင်းအသင်း စသည့် ကျွန်မ ပြောင်းလဲ

ချင်တဲ့ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သည့်တိုင် ဒီပရက်ရှင်က အဝင်မပျက်။ ပျော်သလိုလို၊ မပျော်သလိုလိုနှင့် ဆိုးဝါးသော ရာသီဥတုကို ရှောင်လွှဲမရသလိုမျိုး ပြောင်းလဲသွားသည်ဟုလည်း တစ်ခါမှ မခံစားရချေ။ အိပ်ရာဝင်တုန်းကသာ အေးချမ်းချင် အေးချမ်းမည်။ အိပ်ရာနိုးလာသည်နှင့် စိတ်ညစ်ပြီး မကြည်မလင် ဖြစ်နေတော့၏။ စိတ်တွေ မွန်းကျပ်လာလျှင် အစားနဲ့ ပါးစပ်လည်း မပြတ်တော့။ ဖျားပြီဟေ့ဆို ငိုယိုခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်လာသည်။ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ မွေးရာပါ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်သူဟု ရိုးရှင်းစွာပင် လက်မြောက် အရှုံးပေးထားသည်။ ထိုအချက်ကြောင့်ပင် ကျွန်မကမ္ဘာက အမှောင်ကျသည်ထက် ကျလာသည်။

သူတစ်ပါးအပေါ် ယုံမှားသံသယလွန်ကဲမှုက ပိုပိုဆိုးလာပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က သူစိမ်းတွေကိုပါ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြလာသည်။ သို့သော် အစစ အရာရာ အဆင်ပြေပါသည်ဟု သဏ္ဍာန်လုပ် သရုပ်ဆောင်ရာမှာတော့ ဆရာမကြီး ဖြစ်လာ၏။ ဒီပရက်ရှင်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျော်လွှားနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားရင်း ပိုသက်သာလာဖို့သာ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် တွန်းအားပေးနေမိတာ အကြာကြီး ကြာသွားသည်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ မခံစားနိုင်တော့သဖြင့် အကူအညီ ရယူဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန် (psychiatrist) ရှိနေသော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခန်း (consultation room) ထဲ ဝင်သောအခါတွင်မူ ကျွန်မသည် ကြောက်လန့်၍ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေသော်လည်း ဘာမှ မျှော်လင့်မထားဖို့သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားတင်းလိုက်မိ၏။



- ဆရာဝန် - ကဲ... ဘာကူညီပေးရမလဲ။
- ကျွန်မ - ဟုတ်၊ ကျွန်မ စိတ်နည်းနည်းကျနေလား မသိဘူး။ အသေးစိတ် ပြောပြပေးရမလား။
- ဆရာဝန် - ကောင်းတာပေါ့။
- ကျွန်မ - (ဖုန်းကို ထုတ်၍ notes app ကို ဖွင့်ဖတ်ပြလိုက်သည်။) ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့ တအား ယှဉ်ကြည့်လွန်းတယ်။ ပြီးရင်

ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကျေမနပ် ဖြစ်ပြီး ဆူပူဆဲဆိုရော။ ကျွန်မက self-esteem (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားမှု) အားနည်းတယ်။

ဆရာဝန် - ဒီအပြုအမူနဲ့ self-esteem အားနည်းရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာများ ဖြစ်မလဲလို့ကော စဉ်းစားဖူးလား။

ကျွန်မ - self-esteem အပိုင်းကတော့ ကျွန်မ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ ပုံစံနဲ့ ဆိုင်မယ် ထင်တယ်။ အမေက ကျွန်မတို့အရမ်းဆင်းရဲတာကို အမြဲညည်းတတ် တယ်။ ကျွန်မတို့ နေတာ အိပ်ခန်းတစ်ခန်းပဲ ပါတဲ့ တိုက်ခန်း။ လူ ငါးယောက်အတွက်တော့ အရမ်းကျဉ်းတယ်။ ကျွန်မတို့ တိုက်နဲ့ နာမည်တူပြီး အခန်းတွေ ပိုကျယ်တဲ့ တိုက်တန်းလျားလည်း အနားမှာ ရှိတယ်။ တစ်ခေါက်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အမေက ကျွန်မ ကို ဘယ်တိုက်မှာ နေတာလဲ၊ အကြီးမှာလား၊ အသေးမှာလားလို့ မေး တယ်။ တခြားသူကို ကျွန်မနေတဲ့ နေရာ ပြောပြရမှာ အရမ်းရှက်တယ်။ စိတ်လဲ ပူတယ်။

ဆရာဝန် - တခြားကော ဘာမှတ်မိတာ ရှိလဲ။

ကျွန်မ - ဪ... ဖိအားတွေပေါ့။ ဒါကိုပဲ စကားလုပ် ပြောရတာ ရိုးနေပါပြီ။ အဖေက အမေကို ရိုက်တာ။ အခုတော့ ဒါကို လှအောင် သုံးတဲ့ စကား ရှိနေပါပြီ။ 'အိမ်ထောင်ရေး သဘောထားကွဲလွဲမှု (marital disputes)' တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ အကြမ်းဖက်တာပဲ မဟုတ်လား။ ကျွန်မရဲ့ ကလေး ဘဝကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် အဖေက အမေနဲ့ ကျွန်မတို့ ညီအစ်မ တွေကို ရိုက်တာ၊ တိုက်ခန်းကို ထုနှက်ရိုက်ခွဲပြီး ညကြီးသန်းခေါင် ကျွန်မတို့ချည်း ထားပစ်ခဲ့တာတွေပဲ။ ကျွန်မတို့လဲ ငိုရင်းပဲ အိပ်သွား တာ။ မနက်ရောက်ရင်တော့ အဲဒီအရှုပ်ထုပ်ကို ထားပြီး ကျောင်းသွား လိုက်တာပဲ။

ဆရာဝန် - မင်း စိတ်ထဲမှာ အဲဒါကို ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

ကျွန်မ - ကြံရာမရ ဖြစ်တာလား၊ ဝမ်းနည်းတာလား။ ကျွန်မ မိသားစုမှာ ဘယ်သူ့ မှ ပြောပြလို့ မရတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ရှိနေသလိုပဲ။ အဲဒီ လျှို့ဝှက် ချက်တွေက တဖြည်းဖြည်း ကြီးမားလာတာ။ ဒါတွေ အားလုံးကို ပြည်ဖုံးကားချဖို့ စဉ်းစားပါတယ်။ အိမ်ကကိစ္စ အပြင်လူတွေ မသိစေ နဲ့လို့ အစ်မကြီးက ကျွန်မကို သေချာမှာတယ်။ ကျွန်မက ညီမလေး

ကို ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေဖို့ သေချာမှာတယ်။ အိမ်မှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ ကျွန်မရဲ့ self-esteem ကို လာထိခိုက်တယ်။ အစ်မကြီးကလဲ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထုံးစံအတိုင်း ဘယ်လိုမှ မနေဘူးလား မသိဘူး။

ဆရာဝန် - ဒီကိစ္စကို မင်းအစ်မက ဘယ်လိုမှ မနေဘူးလို့ ပြောချင်တာလား။

ကျွန်မ - ဘယ်လိုမှ မနေဘူးလို့ ထင်တယ်။ အစ်မကြီးရဲ့ ချစ်ပုံချစ်နည်းက အခြေအနေပေါ် မူတည်တယ်။ ကျောင်းမှာ စာကောင်းကောင်း မလိုက်နိုင်ရင်၊ ဝိတ်တက်လာရင်၊ ကိုယ်လုပ်တာ အသုံးမကျရင် လှောင်ပြောပြောတတ်တယ်။ သူ့အနိုင်ကျင့်နည်းပေါ့။ သူက ကျွန်မထက် နည်းနည်းကြီးတော့ သူ့စကားအတိုင်း လိုက်နာရတယ်။ ပိုက်ဆံကိစ္စကြောင့်လဲ ပါတယ်။ သူက ကျွန်မတို့ အဝတ်အစားတွေ၊ ဖိနပ်တွေ၊ ကျောပိုးအိတ်တွေ ဝယ်ပေးထားတာကိုး။ သူ့စကား နားမထောင်ရင် ပေးထားတာတွေ အကုန်ပြန်သိမ်းမှာတဲ့။ ကျွန်မတို့ကို ဒါတွေနဲ့ ကြိုးကိုင်ထားတာပေါ့။

ဆရာဝန် - အဲဒီတော့ ထွက်ပြေးချင်စိတ်တွေ ဘာတွေ ပေါက်မလာဘူးလား။

ကျွန်မ - ပေါက်တာပေါ့။ အနိုင်ကျင့်ဆက်ဆံရေး (abusive relationship) နဲ့ တူနေတာပဲဟာ။ သူက ပါးစပ်က ဘုရား၊ ဘုရား။ လက်က ကားရား ကားရားရှင့်။ ဥပမာ- သူသာ သူငယ်ချင်းအိမ် သွားအိပ်ချင် အိပ်မယ်။ ကျွန်မကိုကျ အိပ်ခွင့်မပြုဘူး။ ကျွန်မတို့ကို မဝတ်ခိုင်းတဲ့ အင်္ကျီတွေလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အများကြီးပဲ။ သူနဲ့ ပတ်သက်တာမှန်သမျှ ချစ်လဲ ချစ်၊ မုန်းလဲ မုန်းရတာချည်းပဲ။ သူ့ကို မုန်းပေမယ့် သူ ကျွန်မကို စိတ်ဆိုးပြီး ပစ်ထားမှာလဲ ကြောက်တယ်။

ဆရာဝန် - အဲဒီလိုဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ ဝေးရာကို ရှောင်ပြေးဖို့ကော ကြိုးစားဖူးလား။

ကျွန်မ - အင်း.... ကျွန်မ အရွယ်ရောက်ပြီး အချိန်ပိုင်းအလုပ် လုပ်တော့ အနည်းဆုံး ပိုက်ဆံကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့ကို အားမကုန်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ နည်းနည်းချင်းပေါ့။

ဆရာဝန် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကိုးမှုကျတော့ကော။

ကျွန်မ - အဲဒါကျ ခက်တယ်။ အစ်မကြီးမှာ မိတ်ဆွေဆိုလို့ သူ့ရည်းစားနဲ့ ကျွန်မပဲ ရှိတာ။ သူလိုတာမှန်သမျှ ဖြည့်ဆည်းမယ့်သူ ဆိုလို့ ကျွန်မ

တို့ပဲ ရှိတာလေ။ တစ်ခါတော့ သူ ကျွန်မကို ပြောတယ်။ တခြားသူ တွေနဲ့ နေရတာ အရမ်းစိတ်ညစ်တယ်၊ ကျွန်မနဲ့ နေရတာပဲ စိတ်ချမ်းသာတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကြားခါစက ကျွန်မ အရမ်းစိတ်ရှုပ်သွားတာ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မလဲ “ညီမကတော့ အစ်မကြီးနဲ့ နေရတာ ဘယ်လိုမှ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် အဆင်ကို မပြေတာ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။

- ဆရာဝန် - အဲဒီတော့ သူက ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ။
- ကျွန်မ - သူ လန့်သွားတယ်။ ကြည့်ရတာ နောက်ညတွေမှာ ငိုပုံရတယ်။ ဒီနေ့ ထက်ထိ အဲဒီအကြောင်း ပြောရင် သူ ငိုတယ်။
- ဆရာဝန် - သူ ငိုတာ တွေ့ရတော့ မင်း ဘယ်လိုနေသလဲ။
- ကျွန်မ - စိတ်ထိခိုက်တယ် ထင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း နောက်တော့ ထုံးစံ အတိုင်း စိတ်အေးသွားတာပါပဲ။ စိတ်ပေါ့သွားတယ်။ နည်းနည်းပေါ့။
- ဆရာဝန် - ဒါဆို မင်းရဲ့ self-esteem က အစ်မကြီးနဲ့ ခွဲပြီး နေလဲ တိုးတက် မလာဘူးပေါ့။
- ကျွန်မ - တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုရှိပေမယ့် ဒီပရက်ရှင် လို ခံစားချက်ကြီးက ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေသလိုပဲ။ အစ်မကြီး ကို အားကိုးနေရာက လက်တွဲဖော်ဆီ လွှဲလိုက်သလိုမျိုး။
- ဆရာဝန် - မင်းတို့အချစ်ရေးကကော ဘယ်လိုလဲ။ မင်းရဲ့ လက်တွဲဖော်က မင်းဆီ အရင် ချဉ်းကပ်တာလား။ မင်းဘက်က ရေလာမြောင်းပေး ပိုလုပ်ရ တာလား။
- ကျွန်မ - ကျွန်မက ရေလာမြောင်းပေး လုံးဝ မလုပ်တတ်ဘူးရှင်။ လူတစ်ယောက် ကို ကြိုက်မိရင်လဲ အဲဒီလူက ကျွန်မကို ကျောလို့ ရတယ် တွေးပြီး ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံမှာ မဟုတ်မှန်း သိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မ ကြိုက်နေတာတောင် သူတို့ သိအောင် ထုတ်ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှလဲ ကြိုက်တယ် မပြောဖူးဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှလဲ အိမ်ကလီ မလုပ်ဖူးဘူး။ အချစ်ရေးမှာ အမြဲတမ်း မျှော်တဲ့ဘက်က ချည်းပဲ။ ကျွန်မ ကိုလာကြိုက်ရင် ခဏတော့ အလိုက်သင့် နေလိုက်တာပဲ။ အဆင်ပြေ တယ် ဆိုရင် လူသိရှင်ကြား တွဲတာပေါ့။ အဲဒါ ကျွန်မပုံစံပဲ။

- ဆရာဝန် - လူသိရှင်ကြား တစ်ခါမှ မတွဲဖူးဘူးလား။
- ကျွန်မ - လူသိရှင်ကြား တွဲဖြစ်တော့မလိုလိုတော့ အမြဲဖြစ်တာပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ ရေရှည်တွဲဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးတဲ့နောက် အပြင်တွေ ဘာတွေ ထွက်တဲ့ အခါ သူတို့ကို အရမ်း အားကိုးတယ်။ တွဲတဲ့ သူတွေက ကျွန်မကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဂရုစိုက် အားပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ကျွန်မစိတ်ကို နားလည်ပေးထားတာတောင် စိတ်ပျက်အားငယ်နေတုန်းပဲ။ ကျွန်မ အဲဒီလောက် အားကိုးမနေချင်ဘူး။ ကျွန်မဘာသာ တစ်ယောက်တည်း နေလဲ အဆင်ပြေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပဲ တွေးထားတယ်။
- ဆရာဝန် - အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံတာကော ဘယ်လိုနေလဲ။
- ကျွန်မ - ကျွန်မကလေးအများစုလိုပဲ ငယ်ငယ်ကတည်းက အပေါင်းအသင်း အရမ်းမင်တယ်။ မူလတန်းနဲ့ အလယ်တန်းမှာ အနိုင်ကျင့်ခံရပြီးတဲ့နောက် အထက်တန်းကျောင်းရောက်တော့ သင်းကွဲဖြစ်မှာကြောက်တဲ့ စိတ် ဝင်လာတယ်။ သာမန်မိတ်ဆွေဖြစ်မှာ စိုးရိမ်တယ်။ အဲဒီကြောက်စိတ်က ကျွန်မအချစ်ရေးမှာ အရိပ်လာဟပ်တယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီး မထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။
- ဆရာဝန် - ဪ... သိပြီ၊ မင်း အလုပ်ကိုကော ကျေနပ်မှု ရှိရဲ့လား။
- ကျွန်မ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မက စာအုပ်ထုတ်ဝေသူ တစ်ယောက်ဆီမှာ မားကက်တင်း လုပ်တာ။ သူတို့ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်တွေကို run ပေးရတယ်။ content ဖန်တီးတာ၊ မော်နီတာပဲ ကြည့်နေရတာမျိုး။ အလုပ်က ပျော်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့လဲ တော်တော်ကိုက်တယ်။
- ဆရာဝန် - ဒါဆို ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်မှာပေါ့။
- ကျွန်မ - ထွက်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လဲ အလုပ်မှာ ပိုကြိုးစားချင်တယ်။ ရလဒ်ကောင်းကောင်း ထွက်ဖို့ တစ်ခါတလေ စိတ်ဖိစီးမှု (stress) တော့ ရှိတာပေါ့။
- ဆရာဝန် - သိပါပြီ၊ အခုလို အသေးစိတ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တချို့စမ်းသပ်ချက်လေးတွေတော့ ထပ်လှစ်

ဖို့ ရှိတယ်။ မင်းက မှီခိုအားကိုးတဲ့သူ ဖြစ်ချင်သလိုလို ရှိနေတယ်။ ပြင်းထန်လွန်းတဲ့ခံစားချက် လွန်ဆွဲမှုတွေက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ချိတ်ဆက် နေတာ။ ဆိုလိုတာက မှီခိုချင်သလို ပိုဖြစ်လာလေ၊ အဲဒီလို အဖြစ်မျိုး ပိုအရောက်မခံချင်လေပဲ။ လက်တွဲဖော်ကို မှီခိုနေစဉ်မှာ သူတို့ကို မကျေမချမ်း ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့နဲ့ လမ်းခွဲပြီးရင်လဲ တစ်ခုခု ဆုံးရှုံး သွားသလိုမျိုး စိုးရိမ်ပူပန် လာရော။ အလုပ်အပေါ်မှာလဲ ဒီအတိုင်း မှီခိုနေပုံ ရတယ်။ ရလဒ်တွေ ကောင်းရင် ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ် နားလည် ပြီး စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်နေပေမယ့် အဲဒီ ကျေနပ်မှုက အကြာကြီး မခံဘူး။ ပြဿနာက အဲဒါပဲ။ hamster wheel ထဲမှာ ပြေးနေတာနဲ့ တူတယ်။ ဒီပရက်ရှင်ထဲက ကြိုးစားရုန်းထွက်ပေမယ့် မအောင်မြင် ဘူး။ ကြိုးစားလိုက်၊ ဖြစ်မလာလိုက်နဲ့ပဲ သံသရာလည်နေပြီး မူလ ဒီပရက်ရှင်ထဲပဲ ပြန်ရောက်သွားရော။

ကျွန်မ - သိပြီ။ (ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကျွန်မ တစ်ခုခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလိုက်ရသလိုပဲ။ တကယ်လဲ စိတ်သက်သာရာ ရသွားတယ်။)

ဆရာဝန် - မအောင်မြင်ရခြင်းနဲ့ ဒီပရက်ရှင်ဝင်ခြင်း ဆိုတဲ့ သံသရာကို ချိုးဖျက် ပစ်မှ ရမယ်။ မင်းကိုယ်မင်း ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ တစ်ခါမှ မထင်တဲ့ အရာ တစ်ခုခုကို စိန်ခေါ်ကြည့်ပါလား။

ကျွန်မ - ဘယ်က စလုပ်ရမှန်းမှ မသိတာ။

ဆရာဝန် - စလုပ်လိုက်ဖို့ပဲ လိုတာ။ သေးသေးကွေးကွေး တစ်ခုခုကို စလုပ်လို့ ရတာပဲ။

ကျွန်မ - ဟုတ်ပြီလေ။ ကျွန်မက ဆိုရယ်မိဒီယာမှာ ကျွန်မဘဝအကြောင်း လုပ်ကြံပို့စ်တွေလဲ တင်တတ်တယ်။ ပျော်ချင် ယောင်ဆောင်တာ မဟုတ်ပေမယ့် ကျွန်မ အင်မတန် အဆင်ပြေ သာယာနေကြောင်း ပြတဲ့အနေနဲ့ စာအုပ်တွေ၊ ရှုခင်းတွေ၊ စာအရေးအသားတွေထဲက ဟာတွေ တင်တာ။ 'ဒီမယ်၊ ငါ ဘယ်လောက်မိုက်လဲ၊ တွေ့လား' ပေါ့။ ငြိတော့သူများကိုလဲ ဝေဖန်လိုက်သေးတယ်။ သူတို့ကို ဝေဖန်လေကန် ရအောင် ကျွန်မက ဘာမို့လို့လဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ပုံမှန် မဟုတ် တဲ့ဟာ။

ဆရာဝန် - မင်းပြောပုံက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စက်ရုပ်တစ်ရုပ် ဖြစ်ချင်နေတာနဲ့တောင် တူတယ်။ ပကတိစံနှုန်းတွေနဲ့ ကိုက်ညီနေတဲ့သူမျိုး။

ကျွန်မ - ကွက်တိပဲ၊ မဖြစ်နိုင်တာ သိသိကြီးနဲ့ပေါ့။

ဆရာဝန် - ဒီတစ်ပတ်တော့ စစ်တမ်းတစ်စောင် ပေးလိုက်မယ်။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး၊ လက္ခဏာသွင်ပြင်၊ အပြုအမူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်း ပေါင်း ငါးရာပေါ့။ ဒါကို ဖတ်ပြီးမှ မင်း လည်နေတဲ့ သံသရာကို စိန်ခေါ် ချိုးဖျက်ရမယ့် နည်းလမ်းအသစ် ပေးလို့ ရမှာ။

ကျွန်မ - ကောင်းပါပြီရှင်။

(တစ်ပတ်ကြာသော်)

ဆရာဝန် - နေကောင်းရဲ့လား။

ကျွန်မ - ကျွန်မ ဒီပရက်ရှင်ဝင်နေတာ။ Memorial Day ကျော်မှ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာတာ။ ပြီးခဲ့တဲ့အခေါက်မှာ ကျွန်မက စက်ရုပ်တစ်ရုပ် လို ဖြစ်ချင်နေသလိုပဲလို့ ပြောတုန်းက ကျွန်မ ပြောမပြခဲ့တာ တစ်ခု ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂလိကစံနှုန်းတွေ မြင့်ယူလိုက်ပြီးကတည်းက တခြားသူ တွေ အဆင်မပြေ ဖြစ်မနေစေချင်တဲ့ စိုးရိမ်စိတ်က ကျွန်မမှာ စွဲနေ တာ။ ဥပမာ- ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ဖုန်းအကျယ်ကြီး ပြောနေတာ ဘာညာ တွေ့လို့ရှိရင် အရမ်းဒေါသထွက်တယ်။ လည်ပင်းထည့်စိတ် ပစ်လိုက်ချင်စိတ်ပါ ပေါက်တာ။ လက်တွေ့တော့ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူး ပါဘူး။

ဆရာဝန် - ဒီကိစ္စအပေါ် မလုံမလဲ ဖြစ်နေတာ ဖြစ်မယ်။

ကျွန်မ - ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒီလို တိတ်တိတ်နေမိတာကိုလဲ စိတ်မလုံဘူး။ တစ်ခါ တလေ အလုပ်မှာ တခြားသူ ကီးဘုတ်ရိုက်နေသံ ကြားရင် အရမ်း စိတ်တိုတယ်။ တစ်ခေါက်ကတော့ အသံအရမ်းထွက်တဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို လှည့်ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ပြောပြီး တော့ လူက နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းသွားရော။

ဆရာဝန် - ဆူညံနေတာကို တိတ်တိတ်နေဖို့ ဘယ်လိုလူက မပြောဘဲ နေမလဲ။ သူများတကာကို တမင်နှောင့်ယှက်နေတဲ့ သူလဲ ရှိချင် ရှိမှာပဲ။

အများစုကတော့ အဲဒါကို သွားမပြောဝံ့တတ်ကြဘူး။ မင်းလဲ ဆယ်ခါ တစ်ခါ ပြောပြီးတာတောင်မှ သွားပြောလို့ ကောင်းပါ့မလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆန်းစစ်နေမိတာပဲလေ။

ကျွန်မ - ဆယ်ခါတစ်ခါတော့ သွားပြောချင်တယ်ရှင်။

ဆရာဝန် - အဲဒီလို လုပ်လိုက်ရင် တကယ် စိတ်ချမ်းသာသွားမှာလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဆယ်ခါ တစ်ခါမို့ သွားပြောဖြစ်အောင် ပြောလိုက်တာတောင် မင်းစိတ်ထဲမှာ 'တွေ့လား၊ ငါ စိတ်သက်သာသွားပြီ' လို့ ဖြုန်းခနဲ တွေးမိမယ် မထင်ဘူး။ တစ်ခုရှိတာက လူတိုင်းက မင်းကို ဒီပုံစံအတိုင်းပဲ ပြန်တုံ့ပြန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူစိမ်းတစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ရပ်မှားနေတာကို မင်းက လက်ခံပြီး ရှေ့ဆက်သွားရမယ် ဆိုရင် တောင် သူ့အပြုအမူကို အမှန်ပြင်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်လို့ မင်းကိုယ်မင်း လုပ်နေဦးမှာ။ တစ်ခါတလေ အစကတည်းက မင်းစကားနားမထောင်တဲ့ လူတွေကို လုပ်ပေးရမယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက သူတို့ကို လုံးဝ ရှောင်သွားလိုက်ဖို့ပဲ။ လောကကြီးမှာ မင်း ဖြတ်ကျော်လာတဲ့ အမှားတိုင်း လူတိုင်းကို အမှန်လိုက်ပြင်ပေးဖို့ ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။ မင်းလဲ လူထဲက လူတစ်ယောက်ပဲ။ လောကကြီးရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို မင်းအပေါ် မင်းဘာသာ မတန်တဆ ထမ်းထားတာ။

ကျွန်မ - ကျွန်မက ဘာလို့ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာလဲ။

ဆရာဝန် - ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ မင်းက သူတော်ကောင်းမို့လို့လား။

ကျွန်မ - (ဒီလိုအကဲဖြတ်တာတော့ ကျွန်မ သဘောမတူပါ။) တစ်ခါတုန်းကတော့ လမ်းလျှောက်နေရင်း ဖုန်းနဲ့ အသံအကျယ်ကြီး ပရမ်းပတာတွေ လျှောက်ပြောဖို့အတင်းကြိုးစားဖူးတယ်။ အဆင်မပြေပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်းတော့ စိတ်ပေါ့သွားသလိုပဲ။

ဆရာဝန် - အဆင်မပြေရင်တော့ အဲဒီနည်းကို အတင်းကြိုးမကြိုးစားပါနဲ့လေ။

ကျွန်မ - လူတွေမှာ ဒီလိုလုပ်ရုံ ဖြစ်ရတဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ရှိမှန်း ကျွန်မသိပါတယ်။ ကျွန်မအတွက်တော့ ဒါကို သည်းညည်းခံဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။

ဆရာဝန် - လူတွေကို အရိုးရှင်းဆုံးရှုထောင့် တစ်ခုကနေ အကဲဖြတ်တတ်တဲ့ အကျင့် ရှိတယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီရှုထောင့်ဟာ အမှားကြီး မှားနေတာကို တွေ့ရမယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်ကတော့ ဒေါသ ထွက်တာ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဥပမာ- ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မင်း လေးစား အားကျရတဲ့ လူတစ်ယောက်သာဆို ဘာလုပ်မလဲ မှန်း ကြည့်။ သူတို့လဲ ဒေါသထွက်ဘဲ နေမလား။ သူတို့ဆိုရင်ကော အဲဒီ အခြေအနေကို သည်းညည်းခံမှာလား။ မခံဘူးဆိုရင် မင်းကိုယ် မင်းလည်း ဒေါသထွက်ပါစေပေါ့။ မင်း ထားထားတဲ့ စံနှုန်းတွေ အပေါ် အာရုံစိုက်လွန်းတော့ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် စိတ်ဖိစီးနေတာ ဖြစ်မယ်။ 'ငါက ဒီလို ဒေါသထွက်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး၊ ငါက ဘယ်လို လူစား' ဆိုပြီးတော့။ တကယ်တော့ ဒီစံနှုန်းတွေကလဲ မင်းကိုယ်ပိုင် စိတ်ကူးနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက လာတာ မဟုတ်ဘဲ တခြားသူတွေ ဆီကယူထားတာတောင် ဖြစ်နေဦးမယ်။ ပြီးတော့ မင်းပြောသလိုပဲ၊ လူတွေဟာ ရှုပ်ထွေးတယ်။ အပြင်ပန်းမှာ ပြီးပြည့်စုံသယောင် ရှိချင် ရှိမယ်၊ ကွယ်ရာမှာ မဟုတ်တာတွေ လုပ်နေနိုင်တာပဲ။ မင်းက သူတို့ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီးမှ စိတ်ပျက်သွားရတာတွေ ရှိနိုင်တာပဲ။ စိတ်ပျက်မယ့်အစား 'ဪ... သူတို့လဲ ပုထုဇဉ်လူသားတွေပဲလေ' လို့ တွေးကြည့်ပါလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောထား ပိုကြီးလာ တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ကျွန်မ - ကျွန်မက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော့ညံ့တယ်လို့ အမြဲတွေးသလို လူတိုင်း ကလည်း ကျွန်မကို ပျော့ညံ့တယ်လို့ ကောက်ချက်ချမှာပဲလို့ တွေး တယ်။ ကျွန်မ ဘာကိုပဲ ကြိမ်းမောင်းပြောပြော ဘယ်လိုမှ မနေကြ ဘူး။ ကျွန်မအတွင်းစိတ်ကို ဖောက်မြင်ကြမှာပဲ။ ကျွန်မကို သတ္တိ မရှိတဲ့ သူလို့ မြင်မှာ ကြောက်တယ်။

ဆရာဝန် - အဲဒါ မင်းရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်လေ။ တစ်ခုခုပြောလိုက်တိုင်း မင်း စိတ်ထဲမှာ ဒီလူ ငါ့ကို ဘယ်လို မြင်မလဲ၊ နားကော ထောင်ပါ့မလား လို့ အလိုလို တွေးတယ်။ အဲဒီမှာတင် စိုးရိမ်စိတ် ဝင်လာတယ်။

လူတွေနဲ့ စကားပြောတာ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းက တုံ့ပြန်ပုံချင်း တူမှာ မဟုတ်မှန်း မင်း နားလည်ထားရမယ်။ ဒီစကား ကိုပဲ လူချင်း မတူရင် တုံ့ပြန်ပုံချင်း တူမှာ မဟုတ်မှန်း လက်ခံထားဖို့ လိုတယ်။

ကျွန်မ - ကောင်းပါပြီရှင်။ ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ခေါက်က ကျွန်မကို အသစ်အဆန်း တစ်ခုခု လုပ်ကြည့်ခိုင်းတာလေ၊ ဆံပင်ကို လှိုင်းတွန့်ပြေပြေလေး ကောက်လိုက်တယ်။ ကျွန်မလဲ သဘောကျတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တွေကလဲ ကျွန်မနဲ့ လိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကြားရတော့လဲ မဆိုး ပါဘူး။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု မေးတာ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ စရိုက်က သူများကို ကိုယ်ချင်းစာပေးတာလို့ သူငယ်ချင်းတွေက ပြောကြတယ် ဆိုတာလေ။

ဆရာဝန် - မင်းက သူများကို ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ နေရာမှာ တော်သလား။

ကျွန်မ - ဟုတ်တယ်၊ အရမ်းတော်တယ်။ အဲဒါကြောင့် တစ်ခါတလေ သူများ မသိအောင် ဖုံးထားတာ။ တခြားသူတွေအတွက်တော့ တစ်ခါတလေ အဲဒါက အကဲပိုလွန်းသလို ဖြစ်နေလို့။

ဆရာဝန် - မင်းအကြောင်း သူများပြောတာတွေကို သိပ်မယုံစေချင်ဘူး။ ငါ ပိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာပြလိုက်မဟဲ့လို့ တွေးတာနဲ့ ငြီးငွေ့လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ တစ်ခုခုဆိုတာနဲ့ မင်းရဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် လျော့သွားလိမ့် မယ်။ မင်း စိတ်မဝင်စားတာတွေအပေါ် တမင်သက်သက် လိုက်ပြီး စိတ်ဝင်စားမပြတာ ကောင်းတယ်။ မင်းရဲ့ စစ်တမ်းရလဒ်ကို ကြည့် ရင် မင်းဟာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်သွေဖည်ခြင်း (cognitive distortion) ဖြစ်တတ်ပုံ ရတယ်။ မင်းကိုယ်မင်း ဆိုးသင့်တာထက် ပိုဆိုးတယ် လို့ ယူဆတာမျိုးပေါ့။ (ဒါကို တစ်ခါတလေ 'ဆိုးချင်ယောင်ဆောင် ခြင်း' လို့လဲ ခေါ်တတ်တယ်။ တချို့လူတွေ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ငါက ကောင်းသင့်တာထက် ပိုကောင်းပါတယ်လို့ ထင်ယောင်ဆောင်ကြ သလိုမျိုးပေါ့။)

မင်းရဲ့ ရလဒ်တွေအရ မင်းဟာ ဒီပရက်ရှင်ဝင်တာထက် စွဲလမ်း လွန်းတာနဲ့ စိုးရိမ်လွန်းတာလို့ ပြနေတယ်။ အထူးသဖြင့် လူမှုရေးနဲ့

ပတ်သက်ရင် စိုးရိမ်နေတာတွေ များလွန်းတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ အပေါ် ရှုမြင်ပုံမှာလဲ 'မိန်းမဆိုတာ ပြုကြသမျှ နုရမယ့်အစား' ဆိုတဲ့ ဘက်ကို ယိမ်းချင်တယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ငါ့အခန်းကဏ္ဍဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် ငါလုပ်လို့ ရတာ ဒါပဲ ရှိတယ် လို့ ထင်ပုံရတယ်။ ပြောရရင် မင်းရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအစား အခြေအနေကြောင့်လို့ အပြစ်တင်တယ်။ အသိသာ အထင်ရှားဆုံး ရလဒ်တွေက အင်မတန် စိုးရိမ်ပြီး လူမှုရေးအရ လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက် နေတတ်တာပဲ။ မင်းကိုယ်မင်း ဆိုးသင့်တာထက် ပိုဆိုးနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ ခံစားချက်နောက် လိုက်လွန်း၊ ထိရှလွယ်လွန်းပြီး မကြာ ခဏ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံရတယ်။ မင်းကိုယ်မင်း အတော်ကြီး အခြေအနေ ဆိုးနေပြီလို့ တွေးတယ်။

ကျွန်မ - ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက တကယ်တော့ ပုံမှန်ပါပဲ ဆိုတဲ့ အတွေးကတောင် ကျွန်မအတွက် အတော်ကြီး ထူးဆန်းနေ တယ်။ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ တော်တော် စိတ်ထား ပြည့်ဝပါလားလို့ တွေးမိသွားတယ်။

ဆရာဝန် - persistent depressive disorder လို့ ခေါ်တဲ့ ဒစ္စသိုင်းမီးယား (dysthymia) စိတ်ကျရောဂါဆီများ ဦးတည်နေသလား။ မင်း ထင် ထားတာ ဘာတွေ ဖြစ်မလဲ။

ကျွန်မ - အဲဒီလို တကယ်ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေ ကျွန်မနဲ့ ကွက်တိ ဖြစ်နေတာ တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးဘူး။ အဲဒီအကြောင်း လျှောက်ဖတ် ကြည့်လေ၊ ဝမ်းနည်းမိလေပဲ။ ဟိုးအရင်ကဆို ဒီရောဂါ ခံစားရတဲ့ လူတွေခမျာ နားမလည်ခဲ့တော့ ဘယ်လောက်များ ဒုက္ခရောက်လိုက် ကြမလဲနော်။

ဆရာဝန် - အဲဒီလို ရောဂါရှင်လို့ ထင်ရတဲ့ သူတွေကို မင်း တကယ်ပဲ စိတ် မကောင်း ဖြစ်တာလား။

ကျွန်မ - စိတ်မကောင်း ဖြစ်တာ ဘာများ မှားလို့လဲရှင်။

ဆရာဝန် - မှန်တယ်၊ မှားတယ်ရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်ထားရုံပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်တာကို စိတ်ထဲ ထားလိုက်တာနဲ့ အဲဒီ

ကိစ္စကို စိတ်မကောင်းဖြစ်လို့ ပြီးတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ အတိတ်အစားမင်းရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုရှုထောင့်ပြောင်းမြင်ကြည့်လိုက်ရင် မင်းကိုယ်တိုင်ကြုံရတာတွေကို အကောင်းဘက်ကနေပိုလက်ခံလို့ ရလာမယ်။ 'သူတို့နားမလည်ခဲ့တာကို စိတ်မကောင်းလိုက်တာ' ကနေ 'ငါ နားလည်လို့ တော်ပါသေးရဲ့၊ ကံကောင်းတယ်' ဆိုပြီး တော့ပေါ့။ ဟိုးအရင်ကဆို မင်းရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ဘယ်လို ခေါင်းစဉ်ရမလဲ မင်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခု သိပြီလေ။ အဲဒီလို သိရလို့ ရောဂါ ပိုတိုးရမှာမှ မဟုတ်တာ။ စိတ်အေးသွားရမှာလေ။

ကျွန်မ - မယုံနိုင်စရာပဲ။ ဒီလိုဒွန်တွဲနေတဲ့ ခံစားချက်တွေရဲ့ အကြောင်းရင်း က ဘာလဲ။

ဆရာဝန် - မင်း လိပ်ပြာမလုံသလိုပေါ့။ လူတစ်ယောက်ကို ဆွဲထားချင်ပြီး အဲဒီလိုစိတ်ကူးမိတာကို အလိုလိုမလုံမလဲ ဖြစ်တာ။ မင်းရဲ့ မကျေနပ် စိတ်ကြောင့် မင်းကိုယ်မင်း အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတာ။ အဲဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပေးချင်လာရော ဆိုပါတော့။ ဒါ မင်းရဲ့ superego (အတ္တမာနကို ထိန်းကျောင်းသော မသိစိတ်) ပဲ။ superego က မင်းကိုယ်တိုင် ကြုံခဲ့ရတာတွေနဲ့ မင်း လေးစား အားကျရတာ တွေကနေ စုပေါင်း ဖြစ်တည်လာတာ။ မင်းရဲ့ superego က မင်း ကိုယ်မင်း စံနမူနာထားတဲ့ ပုံစံတစ်ခု ဖန်တီးပြီး မင်းအပေါ် အတင်း ထိန်းချုပ်လာတာ။ ဒါပေမဲ့ စံနှုန်းက စံနှုန်းပဲ။ မင်းအစစ်မှ မဟုတ် တာ။ လက်တွေ့လောကမှာ မင်းဟာ မင်းစံနှုန်းနဲ့ မကိုက်ဘူး။ အဲဒီ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပေးတာပေါ့။ superego တင်းကျပ် လာရင် နောက်ဆုံးမှာ အပြစ်ပေးခံရတာကို ကျေနပ်သွားတတ် တယ်။ ဥပမာ- မင်းက မင်းရဲ့ အချစ်ရေးကို သံသယဝင်နေတယ် ဆိုပါတော့။ မင်းရဲ့ လက်တွဲဖော်က မင်းကို နှင့်နှင့်သီးသီး ပြောပြီး ထားရစ်ခဲ့တော့မှ မင်း စိတ်ပေါ့သွားတယ်။ နောက်ဆုံး မင်းရဲ့ ပုံစံ အစစ်အမှန်ထက် အတင်းလုပ်ယူထားတဲ့ မင်း စိတ်ကူးတွေကပဲ မင်းကို ပိုပြီး ထိန်းချုပ်သွားတော့တာပေါ့။

- ကျွန်မ - သဘောပေါက်ပြီ။ ကျွန်မက တစ်ကိုယ်တည်း နေရတာကို ကြိုက်လဲ ကြိုက်၊ မုန်းလဲ မုန်းတာကကော။
- ဆရာဝန် - အဲဒါ ပုံမှန်ပဲ မဟုတ်ဘူးလား။
- ကျွန်မ - ဪ... အဲဒါ ပုံမှန်ပဲလား။
- ဆရာဝန် - ဒါပေါ့။ ခံစားချက် ပြင်းပြမှုက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြဘူးလေ။ အဲဒါ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ လူတိုင်း ခံစားကြရတာပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ တခြားသူတွေနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြရမှာ မှန်ပေမယ့် ကိုယ်ပိုင်နေရာလေးလဲ လိုတာပဲ။ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက် ခံစားချက်တွေ ဒွန်တွဲနေတာ သဘာဝပဲလေ။
- ကျွန်မ - ကျွန်မက self-esteem (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားမှု) လျော့နေတယ် ထင်လားဟင်။
- ဆရာဝန် - အစွန်းရောက်တာတွေကလဲ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ- မာနထောင်လွှားတတ်သူတွေကလဲ self-esteem လျော့နေတတ်တာပဲ။ သူတို့ကို တခြားသူတွေက မော်ကြည့်နေရအောင်ပဲ လုပ်နေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ self-esteem မြင့်တဲ့သူကျတော့ သူတို့ကို တခြားသူ ဘယ်လိုထင်ထင် သိပ်ဂရုမစိုက်တတ်ဘူး။
- ကျွန်မ - (self-esteem လျော့နေတဲ့ လေသံမျိုးနဲ့) ကျွန်မလုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးကြည့်ရင် ရင်နာစရာ၊ သနားစရာ ဖြစ်မယ့်ပုံချည်းပဲ။
- ဆရာဝန် - အဲဒါ မင်းစိတ်ထဲ ရှိတဲ့အတိုင်း ပြုမူလေ့မရှိလို့လဲ ဖြစ်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ် မင်း ဖန်တီးထားတဲ့ စံနှုန်းတွေကြောင့်လဲ ဖြစ်မယ်။ ဝတ္တရား ရှိလို့ လုပ်ပေးရတာမျိုးတော့ မပါဘူးပေါ့လေ။
- ကျွန်မ - ကျွန်မရုပ်ရည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးလဲ ဥပါဒါန် ရောက်နေတယ်။ မိတ်ကပ် မပါဘဲ တစ်ခါမှ အပြင်မသွားဖူးဘူး။ ကျွန်မ ဝလာရင် ကျွန်မကို ဘယ်သူမှ ကြည့်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့လဲ ထင်တယ်။
- ဆရာဝန် - ဥပါဒါန် ရောက်ရတာ မင်းရဲ့ ရုပ်ရည်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ရည် သွင်ပြင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ မင်းကိုယ်မင်း စံနှုန်းတွေ ထားနေတာကြောင့်ပဲ။ စံနှုန်းကို အသေးစိတ်ကအစ တိတိကျကျ ပုံဖော်ထားတော့ အဲဒီလိုဘဝကို မရောက်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်ပဲ။

'ပေါင်တစ်ရာ ကျော်ရင် ငါတော့ သွားပါပြီ' တို့ ဘာတို့ တွေးကုန်တာ။ အခု လုပ်ရမှာက ဘယ်လောက်အထိ ပြောင်းလဲလိုက်ရင် မင်းအဆင်ပြေမလဲ၊ မင်း တကယ်လိုချင်တာ ဘာလဲ ဆိုတာကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရင်း အရင်နဲ့ မတူတာတွေကို နည်းနည်းချင်း လုပ်ဖြစ်အောင် ဆက်ကြိုးစားကြည့်ဖို့ပဲ။ မင်း ကြိုက်တာ လုပ်ပြီး မင်းရဲ့ စိုးရိမ်စိတ် ဘယ်လောက် လျော့သွားတာကို နားလည်သွားတာနဲ့ မင်းစိတ်ထဲ ကျေနပ်လာလိမ့်မယ်။ မင်းအကြောင်း သူများတွေ ပြောကြတာကိုလဲ လက်ခံတာ၊ ငြင်းဆန်တာ လုပ်လို့ ရလာမယ်။

- ကျွန်မ - တဝတပြ စားတာနဲ့ကော ဆိုင်လား။
- ဆရာဝန် - ဆိုင်တာပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မင်းဘဝ မင်း ကျေနပ်မှု လျော့လာတာနဲ့ ကနဦးတိုင်းတာချက် (primitive measure) ဆီ နောက်ပြန် ဆုတ်သွားတာ သဘာဝပဲ။ စားတာနဲ့ အိပ်တာက တို့တွေ အလိုလို သိနေတဲ့ အခြေခံအကျဆုံး တိုင်းတာချက်ပဲ။ အအိပ်နဲ့ အစားက လူနဲ့ တည့်တယ် ဆိုသလိုပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အစားစားလို့ ရလာတဲ့ ကျေနပ်မှုက အကြာကြီးမခံဘူး။ ဒီမှာတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြင်ပအစီအစဉ်တွေနဲ့ ကူညီပေးလို့ ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရေရှည်စိမ့်ကိန်း ချမှတ်တာတို့ ဘာတို့ပေါ့။
- ကျွန်မ - ကောင်းပါပြီရှင်၊ ကျွန်မ လေ့ကျင့်ခန်း ပြန်စလုပ်လိုက်ပါ့မယ်။



ဖြူကောင် အကျပ်ရိုက်ခြင်း (THE HEDGEHOG'S DILEMMA)

အစွန်းရောက်တာတွေကလဲ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ- မာနထောင်လွှားတတ်သူတွေကလဲ self-esteem လျော့နေတတ်တာပဲ။ သူတို့ကို တခြားသူတွေက မော်ကြည့်နေရအောင်ပဲ အမြဲလုပ်နေတတ်တယ်။

လက်ပွန်းတတီးလဲ နေချင်သလို လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာသာ နေစေချင်သော ဝိရောဓိအခြေအနေကို ဖြူကောင် အကျပ်ရိုက်ခြင်း (hedgehog's dilemma) ဟု ခေါ်သည်။ ကျွန်မသည် အမြဲတစေ တစ်ကိုယ်တည်းသာ နေလို့

သော်လဲ အထီးကျန်ခြင်းကိုတော့ မုန်းသည်။ ယင်းမှာ ချစ်မှုရေးရာတွင် အယူ
 ဘက်က နေချင်စိတ် များသောကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ လူတစ်ယောက်အပေါ် မှီခို
 ရလျှင် တည်ငြိမ်နေသော်လည်း သည်လိုမှီခိုနေခြင်းကို မကျေမချမ်း ဖြစ်သည်။
 ထိုဆက်ဆံရေးမှ လွတ်ကင်းသွားလျှင် စိတ်ပေါ့သွားသည်။ သို့သော် မကြာခင်
 စိုးရိမ်မှုနှင့် ဗလာခံစားချက်က ဆက်ဝင်လာသည်။ ကျွန်မ ထားခဲ့သမျှ အချစ်ရေး
 တိုင်းမှာ တစ်ဖက်လူကို မှီခိုသော်လဲ တင်းမာစွာ ဆက်ဆံခဲ့သည်ချည်းပင်။ သူတို့
 ဆီက ပံ့ပိုးမှု ပိုရလေ၊ ကျွန်မ ပိုပင်ပန်းလေ ဖြစ်သည်။ သည်လို ခံစားရတာကို
 ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ မုန်းသည်။ သို့သော် တစ်ဖက်လူက ကျွန်မကို သဘောကျ
 တယ်ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် ကျွန်မသည် ချစ်ဖို့ကောင်းသော မိန်းကလေးရည်းစား
 ပြန်ဖြစ်သွား၏။ ကျွန်မသည် သူ့ရဲဘောကြောင်သူအဖြစ် တစ်စတစ်စ ပြောင်းလဲ
 လာသဖြင့် ဆက်ဆံရေး တည်မြဲနေခြင်းဖြစ်မှန်း သိသည်။

အလုပ်ကနေ နုတ်ထွက်လို့ မရနိုင်တာလဲ ဒါကြောင့်ပဲ ဖြစ်မလား မသိ။
 ယင်းသည် ကျွန်မဘဝ၏ နေထိုင်နည်းထဲက တစ်စိတ်တစ်ဒေသလဲ ဖြစ်၊ အခုထိ
 ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလဲ ဖြစ်နေသေးသည်။ အရေးကြီးသော မေးခွန်းမှာ
 သည်လိုနေထိုင်ခြင်းက မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ၊ သည်လိုနေထိုင်ခြင်း
 သည် ကျွန်မ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှု ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား ဟူ၍ဖြစ်သည်။
 အဖြေကို ကျွန်မ သိသည်။ သို့သော် လိုက်လုပ်ဖို့ကျ ခက်နေ၏။ ကျွန်မကိုယ်
 ကျွန်မလဲ မလိုအပ်ဘဲ တင်းမာနေမိသောကြောင့် ကျွန်မဘက်မှာ ရှိသူတစ်ယောက်
 ယောက်က နှစ်သိမ့်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်။



ဖြူကောင်အကျပ်ရိုက်ခြင်း - ဖြည့်စွက်ရှင်းပြချက်

ဖြူကောင်အကျပ်ရိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူအချင်းချင်း လက်ပွန်းတတီး
 ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှု၌ ကြုံရတတ်သော ပြဿနာကို တင်စားထားခြင်း ဖြစ်သည်။
 ဟက်ချ်ဟော့ဟု ခေါ်သော ဖြူကောင်တစ်မျိုးသည် ရာသီဥတု ချမ်းအေးသောအခါ
 အနွေးဓာတ် ရရန် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် ပူးကပ်ဖို့ ကြိုးစားကြ၏။ ထိုအခါ

၎င်းတို့ကိုယ်ပေါ်မှ ဆူးချွန်လေးများနှင့် အချင်းချင်း ထိုးမိကြသည်။ လူမှာလည်း ဆူးနှင့် တူသော စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိတတ်ရာ နီးစပ်အောင် ကြိုးစားကြည့်မှ နာကျင်ရကြောင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကို ဂျာမန်တွေးခေါ်ပညာရှင် အာသာ ရှိုပင်ဟောင်ဝါက ၁၈၅၁ ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေသော Parerga and Paralipomena အတွဲ (၂)၊ အခန်း ၃၁ မှာ စတင်ဖော်ပြခဲ့သည်။



အခန်း (၂)

ကျွန်မက လိမ်ပြောရတာ အကျင့်ပါနေတဲ့ သူလား

ကျွန်မသည် မကြာခဏ လိမ်ပြောတတ်၏။ အဓိကက ဘာကို လိမ်ပြောလိုက်မိမှန်း မသိခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ကျွန်မ အလုပ်သင်ဘဝတုန်းက သူဌေးနဲ့အတူ နေ့လယ်စာ စားရင်း နိုင်ငံခြားခရီး ထွက်သည့်အကြောင်း စကားရောက်သွားသည်။ သူဌေးက ကျွန်မကို ဘယ်နိုင်ငံတွေ ရောက်ဖူးလဲဟု မေးသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်မသည် နိုင်ငံခြားကို တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးချေ။ ယင်းအတွက် ရှက်လည်း ရှက်သည်။ သို့နှင့် ကျွန်မက ဂျပန်ရောက်ဖူးသည်ဟု လိမ်ပြောလိုက်သည်။ ကျန် နေ့လယ်စာ စားသည့် တစ်လျှောက်လုံး သူဌေးက ငါ့ကို ဂျပန်အကြောင်း မေးရင် ဒုက္ခပဲဟု တွေးကာ လန့်နေတော့သည်။

ကျွန်မက ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် နှစ်မြုပ်သည့် နေရာမှာ အရမ်းတော်သည်။ အရမ်းလည်း ကိုယ်ချင်းစာတတ်သည်။ ကိုယ်ချင်းစာလို့ ရအောင်လည်း ကိုယ့် ဘာသာ စိတ်ဖိစီးပစ်သည်။ လူတစ်ယောက်က ကျွန်မကို အတွေ့အကြုံတစ်ခု လာပြောသည် ဆိုပါစို့။ ကျွန်မလည်း ထိုအတိုင်း ကြံဖူးပါသည်ဟု ပြန်ပြောတတ် တာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထားမိသည်။ တခြားသူရယ်အောင်၊ အာရုံစိုက်အောင် လိမ်တတ်သော်လည်း တစ်ဆက်တည်းမှာ သည်လို လိမ်လည်သော ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အပြစ်တွေ တင်နေတော့သည်။

လိမ်တာကလည်း အသေးအမွှားလေးတွေမို့ သိသာထင်ရှားလောက် အောင် အရေးမပါချေ။ သို့သော် အတော်တော့ များ၏။ နောက်တော့ စိတ်မလုံ သည်နှင့် ဘယ်လောက် သေးမွှားပါစေ မလိမ်တော့ဘူးဟု ကိုယ့်ဘာသာ သစ္စာဆို လိုက်သည်။ သို့သော် တစ်ညနေ အရက်မူးသွားသည့်အခါ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကို လိမ်ပြောလိုက်မိသည်။ ပြီးနောက် ထိုသို့ လိမ်ပြောမိသည်ကို ရှက်လွန်းသဖြင့် စကားထဲတောင် ထည့်မပြောချင်တော့။ ထိုမှသားလေး တစ်ခုတည်းနှင့်ပင် ခုန က ပြောင်းလဲမယ် ကြံထားတာတွေ အကုန် ရေစုန်မျောသွားတော့သည်။



- ဆရာဝန် - အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ဘယ်လိုနေလဲ။
- ကျွန်မ - သိပ်မပြောဘူး။ အမှန်အတိုင်း ပြောရရင် လုံးဝမပြောဘူးရှင်။ ကြာသပတေး နေ့အထိ အဆင်မပြောဘူး။ သောကြာ၊ စနေလောက်ကျမှ စသက်သာ လာတာ။ ကျွန်မရဲ့ကုထုံး ထိရောက်ဖို့အတွက် အကုန်ပြောပြမှ ဖြစ် မယ် ထင်တယ်၊ ဟုတ်လား။
- ဆရာဝန် - အဆင်ပြေမှ ပြောပါ။
- ကျွန်မ - ကျွန်မလေ... ကျွန်မရဲ့ စံနှုန်းတွေကို နှိမ့်လိုက်နိုင်မယ်လို့ ထင်လား ဟင်။
- ဆရာဝန် - self-esteem လုံလုံလောက်လောက် ထားနိုင်ရင်တော့ ရမှာပါ။ အဲဒီ အခါကျ ပြီးပြည့်စုံချင်တဲ့ ဆန္ဒလဲ ပြင်းပြချင်မှ ပြင်းပြတော့မှာ။ စံနှုန်းတွေနောက် လိုက်ဖို့တောင် စိတ်ဝင်စားချင်မှ ဝင်စားတော့ မှာ။
- ကျွန်မ - self-esteem ကော လုံလုံလောက်လောက် ထားနိုင်ပါ့မလား။
- ဆရာဝန် - ထားချင်လဲ ထားနိုင်မှာပေါ့။
- ကျွန်မ - ကျွန်မက အရမ်း အာရုံစိုက် ခံချင်နေသလိုပဲ။ ကျွန်မ သိပ်လှ၊ သိပ် တော်ကြောင်း လူတွေကို တွေးစေချင်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ လိမ်တဲ့ဆီ ရောက်ရော။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ပြောပြရင် တစ်ဖက်လူကို ရယ်စေ ချင်တာနဲ့ ချဲ့ကားပြီး ပြောလိုက်တယ်။ တခြားသူက ပြောတဲ့အခါ

ကိုယ်ချင်းစာချင်စိတ်နဲ့ 'ငါလဲ အဲဒီလို ကြုံဖူးပါတယ်ဟာ'လို့ လိမ်ပြောလိုက်တယ်။ ပြီးရင် မလုံမလဲ ဖြစ်နေရော။ အဲဒါကြောင့် အသေးအဖွဲ့လေးက အစ မလိမ်မိအောင် ကြိုးစားနေရတာ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သောကြာနေ့က ဆက်ရှင်ပြီးတော့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ ထွက်သောက်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ခု လိမ်ပြောလိုက်တယ်။

ဆရာဝန် - သူငယ်ချင်းကို ကိုယ်ချင်းစာပေးချင်လို့လား။

ကျွန်မ - မဟုတ်ဘူး၊ အာရုံစိုက်ခံချင်လို့ ထင်တာပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ ဇာတ်လမ်းလဲ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာဝန် - အရက်မူးရင် လိမ်ပြောတတ်တယ်လို့ ထင်လား။

ကျွန်မ - မမူးဘဲနဲ့တော့ တစ်ခါမှ လိမ်မပြောဖူးဘူး။

ဆရာဝန် - ဒါဆို အရက်မူးလို့ လျှောက်ပြောတာပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ပြောပြီး မေ့ပစ်လိုက်လို့ ရတာပဲ။

ကျွန်မ - (အံ့အားသင့်စွာ) အဲဒီလို လုပ်လို့ တကယ်ရလို့လား။ ကျွန်မက လိမ်ပြောတာ အကျင့်ပါနေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူးလေ၊ နော်။

ဆရာဝန် - ဘယ်ကလာ ဟုတ်ရမှာလဲ။ အသိစိတ် လွတ်သွားရင် ဘာရယ် မဟုတ်လဲ လိမ်ပြောတတ်ကြတာပဲလေ။ ဥပမာ- အရက်မူးသွားတာ ဘာညာပေါ့။ အရက်နည်းနည်း သောက်လိုက်ရင် မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းတွေ ချွတ်ယွင်းလာတာကို သိတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီမှာ လွတ်နေတာတွေ လိုက်ဖြည့်ဖို့ မသိစိတ်နဲ့ စလိမ်တယ်။ 'ငါ မမူးသေးဘူး'လို့ ပြောတဲ့ အရက်သမားတွေ မြင်ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ဘာမှလဲမဆိုင်ဘဲ 'ငါကွ'လို့ ထပြောတာတွေလဲ တွေ့ဖူးတာပဲကို။

ကျွန်မ - ဒါဆို ဘာမှ မဖြစ်ဘူးပေါ့နော်၊ ဟုတ်လား။

ဆရာဝန် - ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ အရက်မူးရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တင်းထားနိုင်စွမ်းတွေ လျော့ကျတယ်။ ဒါကို disinhibition (ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်း လျော့ကျခြင်း) လို့ခေါ်တယ်။ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေကြောင့် ချုပ်တည်းနိုင်စွမ်း လျော့ကျလာပြီး ဖိနှိပ်ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ အပြုအမူတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ပုံမှန်ဆို ဆက်လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်တာတွေ

ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမူးလွန်အောင် သောက်ရင်လဲ အနည်းဆုံး တစ်ရက်ထက် မကျော်စေနဲ့။ 'ငါ နောက်တစ်ခါ အများကြီး မသောက်တော့ဘူး' လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြောပြီး စိတ်တုံးတုံး ချထားလိုက်ချေ။

ကျွန်မ - လောလောဆယ်တော့ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထိခိုက်နေသလားပဲ။

ဆရာဝန် - မင်းကိုယ်မင်း အပြစ်မတင်ဘဲ အရက်ကိုပဲ နည်းနည်းလောက် အပြစ်တင်ကြည့်ပါလား။ အရက် မသောက်ရင် မလိမ်ဖြစ်ဘူးလို့ မင်းပြောခဲ့တာပဲ။ မင်း လိမ်ပြောမိတာ မူးနေလို့လေ။

ကျွန်မ - အဲဒါ အကျင့်ပါနေလို့ လိမ်ပြောတာတော့ မဟုတ်လောက်ပါဘူးနော်။

ဆရာဝန် - ဟင့်အင်း... အရက်မူးနေလို့ပါ။

ကျွန်မ - မူးနေတာတောင် ပေါက်ပန်းဈေး မပြောတတ်တဲ့ သူတွေကို သိပ်မနာလိုတာပဲ ဆရာရယ်။

ဆရာဝန် - အဲဒီလိုလူမျိုး တကယ် ရှိလို့လား။ မူးရင် အိပ်ပျော်သွားတတ်တဲ့ လူတွေတော့ ရှိတာပေါ့လေ။ အဲဒါ အိပ်စက်ဖို့ အားပေးတဲ့ VLPO (ventrolateral preoptic nucleus) အာရုံကြောဆဲလ်တွေကြောင့်ပဲ။ အကယ်၍ အရက်မူးပြီး ဦးနှောက်မှာ ပထမဆုံး လှုံ့ဆော်တဲ့ အပိုင်းက VLPO ဖြစ်မနေလို့ အိပ်ပျော်မသွားရင် သူတို့လဲ ပေါက်ပန်းဈေးတွေ လျှောက်ပြောမှာပဲ။ မပြောဘူး ဆိုတဲ့ သူတွေက အရက်မူးဒဏ် ခံနိုင်လို့။

ကျွန်မ - ဪ... ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က ကျွန်မက ဘက်မလိုက်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာ ကြင်နာတတ်လို့ပါလို့ ပြောခဲ့တယ်နော်။ ကျွန်မ စိတ်ထင် ဘက်မလိုက်တတ်လို့ကို ဘက်မလိုက်ချင်တာ ဖြစ်မယ်။

ဆရာဝန် - မင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘက်မလိုက်တတ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး သား။ တိုးတက်မှုနောက် တကောက်ကောက် လိုက်နေတတ်သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ လက်တွေ့မဆန်တဲ့ စံနှုန်းတွေ ထားနေမယ် ဆိုရင် မင်းကိုယ်မင်း ဘယ်တော့မှ ပြည့်ဝမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကိုပဲ တစ်သက်လုံး ရှာနေမိလိမ့်မယ်။ အရက်

မူးတာ အဲဒီလို ဥပမာတစ်ခုပဲ။ အရက်က မူးချင်လို့ သောက်ကြ
တာချည်းပဲ။ အခု မင်းက အရက်သောက်ပြီး မမူးတဲ့ လူတွေကို
အားကျနေတယ်။

ကျွန်မ - ဆရာ အဲဒီလို ထောက်ပြလိုက်မှ ရှင်းသွားတယ်။ ဒီတစ်ပတ်ဆိုလဲ
ကျွန်မ အလုပ်ထွက်ချင်နေတာ။ စိတ်တွေ အရမ်း ဖိစီးနေလို့၊ ဗုဒ္ဓဟူး
နေ့က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထွက်သောက်တယ်။ ကျွန်မအလုပ်က
သူတို့ထက် ပိုသာသလိုပဲ။ သူဌေးမကိုတောင် သဘောကျနေတာ
ကို နော်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေက အဆင်မပြေဘူး။ ဒီလို
လေ... ကျွန်မက ညည်းလဲ မနေဘူး။ ကျေးဇူးလဲ မကန်းဘူး။ သူတို့
ဇာတ်လမ်းတွေပဲ ထိုင်နားထောင်နေလိုက်တာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မလဲ
အလုပ်မှာ ကိုယ့်ပြဿနာနဲ့ ကိုယ် ရှိတာပဲ။ အဲဒီမှာ ကျွန်မက တခြား
သူတွေရဲ့ ပြဿနာကို ငြိမ်ငြိမ်လေးပဲ ထိုင်နားထောင်နေလိုက်
တယ်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အားလုံးက
ကျွန်မထက် ပိုကျပ်တည်းနေကြသလား မသိပါဘူး။ ကျွန်မအကြောင်း
ဝင်မပြောပြန်ရင်လဲ မကောင်းဘူးလို့ ထင်တယ်။

ဆရာဝန် - မကျေနပ်တာကို ထိန်းထားနိုင်ခဲ့တာပေါ့။ အဲဒါကို ဘယ်လိုဖွင့်ပြော
ရင် ကောင်းမလဲ။

ကျွန်မ - အလုပ်က ပြဿနာတွေကို သူဌေးမနဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်ရင် ကောင်း
မလားလို့ တွေးထားပေမယ့် သူခိုင်းထားတာတစ်ခု လုပ်နေတာနဲ့တင်
တစ်နေ့ကုန်ရော။ ညနေအထိ မပြီးတာနဲ့ သူဌေးမကို အကူအညီ
သွားတောင်းတော့ သူက တန်းရှင်းပေးလိုက်တယ်။ သူ့ရှေ့မှာ သွား
ညည်းမပြလိုက်မိလို့ တော်သေးတယ်။ သူ့ကိုလဲ ကျေးဇူးတင်တယ်။
သူလဲ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ကျော်ဖြတ်လာရမှာ ကျွန်မ သိ
တယ်။

ဆရာဝန် - သူများတွေ ကျော်ဖြတ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကိုပဲ ဘာလို့ လိုက်အာရုံ
စိုက်နေတာလဲ။

ကျွန်မ - (လိုရင်းကို တန်းသဘောပေါက်သွားပြီး) ဟုတ်သားပဲ၊ ကျွန်မ
သိမထားတာ ပိုသဘာဝကျမှာပေါ့နော်။

- ဆရာဝန် - ဒါဆို ညည်းကြည့်လေ၊ မင်းမှာလဲ ခက်ခဲတာတွေ ရှိတဲ့အကြောင်း တခြားသူတွေ သိအောင် ပြောပြလိုက်ချေ။
- ကျွန်မ - ဘာပြောရမှန်းမှ မသိတာ။
- ဆရာဝန် - တခြားသူတွေ ဘယ်လိုပြောလဲ လိုက်ကြည့်ကြည့်။ သူတို့အခက် အခဲကို သူတို့ ပြောပြမှ မင်း သိတာပဲ။ ရှင်းရှင်းလေး။ ဒါပေမဲ့ မင်း က အခက်အခဲ မရှိတဲ့သူကိုမှ ခက်ခဲသေးလားလို့ သွားမေးမယ့် သူမျိုး ဖြစ်မယ်။
- ကျွန်မ - (အဲဒီလိုလဲ ပြောလိုက်ရော၊ ကျွန်မ မျက်ရည်ကျချင်တော့တာပဲ။) တကယ်တော့ ကျွန်မက တစ်ချိန်လုံး ကြင်နာတတ်ချင်ယောင် ဆောင်နေတာလို့ ပြောချင်တာလား။
- ဆရာဝန် - မင်းက အကြင်နာတရား ကြီးမားပါတယ်။ အဲဒါကို ဘာမှ သွားလုပ် လို့ မရဘူး။
- ကျွန်မ - ကျွန်မကတော့ အဲဒါကို အကြင်နာတရား ကြီးမားတယ်လို့ မထင် ဘူး။ အဲဒါ... အဲဒါ သနားစရာကောင်းတာလို့ ထင်တယ်။
- ဆရာဝန် - မင်းကိုယ်မင်း မကျေနပ်တာတွေကို 'အနည်းဆုံးတော့ ငါ့အခြေ အနေက သူတို့ထက် သာပါတယ်လေ' ဆိုပြီး အတွေးနဲ့ နှုတ်ပိတ်ဖို့ ကြိုးစားတာပဲ။ လောကကြီးက ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ပြည့်နေတာပဲ ဟာ။ မင်းထက် ပိုခက်ခဲနေသူတွေကို လိုက်ရှာရတာ အလွယ်ဆုံး လေ။ အဲဒီအခါကျရင်လဲ နောက်တစ်ဆင့် ထပ်တက်ပြီး 'သူ့ အခုထိ ခက်ခဲနေတာကို ငါ ဘယ်လိုလုပ် မမြင်မိတာပါလိမ့်' ဆိုပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ဒေါသထွက်တယ်။

သူတစ်ပါး ခံစားချက်ကို တွေးပေးတာ၊ သူတို့ ပြောသမျှ နားထောင်ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ နည်းနည်းတော့ ငဲ့ကြည့်စေချင်တယ်။ မင်းခံစားရတာတွေကိုပေါ့။ သူငယ်ချင်းတွေကို ဝေမျှလို့ ရရင်လဲ ရ၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် တွေကို 'ငါက နင့်ထက်တော့ တော်သေးပေမယ့် ငါ့မှာလဲ ငါ့ပြဿနာ နဲ့ ငါ ရှိပါတယ်' ဆိုတာမျိုး ပြောပေါ့။ ဘာအကြောင်းအရာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါက မင်းတို့နှစ်ယောက် အတွက်ရော နားထောင်သူအတွက်ပါ နေရထိုင်ရ ပိုသက်သာသွားမယ်။

ကျွန်မ - အလုပ်က လူတွေနဲ့ ဒါမျိုး တစ်ခါမှ မပြောဖူးဘူးရှင်။ ပြီးတော့ ခံစားချက်တွေကို မျက်နှာမှာ မပေါ်အောင် မနေတတ်ဘူး။ ကျွန်မ ခံစားနေရတာကို ဘာမှ မဖြစ်သလို ဟန်မဆောင်တတ်ဘူး။ ကြာသပတေးနေ့ကဆို အလုပ်ထွက်ချင်နေတော့ ကျွန်မ စိတ်တိုနေတာ တခြားသူတွေ သိတာပဲ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မနား မလာကြတော့ဘူး။

ဆရာဝန် - မင်း တစ်နေ့ကုန် စိတ်မကြည်ဘူးလို့ ထင်နေကြမှာပေါ့။ မင်း ဖြစ်နေတာကို မင်းကိုယ်မင်း သိအောင် အားထုတ်ရမှာ။ အဲဒီလို အားမထုတ်ဘဲနဲ့ 'ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဒါတွေ လာကြုံနေတာလဲ' လို့ပဲ ဆက်တွေးတာကိုး။

ကျွန်မ - ကျွန်မက ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် မသိဘူး ဟုတ်လား။

ဆရာဝန် - မင်းကိုယ်မင်း သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူး။

ကျွန်မ - ကိုယ့်ခံစားချက် ကိုယ် ခိုင်ယာရီ ရေးနေတာတောင် ကျွန်မက ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် စိတ်မဝင်စားဘူး တဲ့လား။

ဆရာဝန် - အဲဒါက မင်းကိုယ်မင်း တတိယလူနေရာကနေ မှတ်တမ်းတင်နေတာ။ အဲဒီထက် မပိုဘူးလေ၊ ဟုတ်လား။ မင်း အခက်ကြုံတဲ့အခါ လောကကြီးမှာ မင်းသာ ဒုက္ခအရောက်ဆုံးလို့ ခံစားရတာ သဘာဝပဲ။ ပြီးတော့ အဲဒီခံစားချက်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းဘဝမှာ တချို့အခြေအနေတွေက ကောင်းတာထက် တောင် ပိုတယ်။ အဲဒါ မင်းဘဝ သာမန်ထက် ပိုကောင်းတယ် ပြောလို့ မရဘူး။ အလုပ်လုပ်ချင် လုပ်၊ ကျောင်းတက်ချင် တက်။ ကုမ္ပဏီကောင်းကောင်း၊ တက္ကသိုလ်ကောင်းကောင်း ရောက်သွားတာ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ အခြေကျတာနဲ့ မကျေနပ်တာတွေ စလာရော။ အစကနေ အဆုံးထိ တွေ့ကြုံခံစားပြီး 'ဒီနေရာက ပြီးပြည့်စုံလိုက်တာ' လို့ တွေးဖြစ်မယ် ထင်လား။ တခြားသူတွေက မင်းကို အားကျချင် အားကျမယ်။ မင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုနေရင်း ကျေနပ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်ပဲ 'ငါ ဘာလို့ ရှိတာနဲ့ မပျော်ရတာလဲ' တို့ ဘာတို့ မေးခွန်း ပြန်ထုတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်မနေသင့်တာ။

ကျွန်မ - ဟုတ်ပြီလေ။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အနားယူရတာ ပျော်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဝက်ပဲ ပျော်တယ်။ တစ်ယောက် ယောက်က 'မနေ့က အရမ်းပျော်ဖို့ကောင်းတာပဲ' လို့ ပြောမှ ကျွန်မ က တကယ် ပျော်ရတယ်လို့ တွေးတာ။ မဟုတ်ရင် ပျော်တယ်လို့ တွေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ 'ငါ့ကြောင့် သူတို့ ပျင်းနေပြီလား'၊ 'အခု ငါ့ဟာငါတော့ ပျော်တာပဲ။ သူတို့ကော ဘယ်လိုနေလဲ မသိဘူး' ဆိုပြီး အမြဲတွေးနေတာ။

ဆရာဝန် - သူများအတွက် တွေးပေးတာ မကောင်းတာမှ မဟုတ်တာ။ တွေး ပေးတာ အရမ်းများလာပြီး အဲဒီလို တွေးပေးရတာကို စွဲလမ်းလာ တာကမှ ပြဿနာ။ မင်းအဖြစ်က စွဲလမ်းတဲ့အဆင့် ရောက်နေတာ ထင်တယ်။

ကျွန်မ - ဟုတ်တယ်၊ တွေးတာ အရမ်းကြာတော့ အိပ်လိုတောင် မပျော်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆရာပေးတဲ့ ဆေးတွေကလဲ အိပ်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်။

ဆရာဝန် - ညဉ့်နက်သန်းခေါင်အထိ အိပ်မပျော်ဘူးလား။

ကျွန်မ - မနက် လေးနာရီလောက် တစ်ခါ၊ ငါးနာရီလောက် တစ်ခါ ပြန်နိုး တယ်။

ဆရာဝန် - မင်း အိပ်တော့မယ်ဆို ဖုန်းကို ဝေးဝေးမှာ ထားသင့်တယ်။ ညပဲ ဖတ်ဖတ်၊ မနက်မှ ဖတ်ဖတ် အလုပ်က ကိစ္စမရှိပါဘူးနော်၊ ဟုတ် လား။ ဝေးနိုင်သလောက် ဝေးဝေးမှာ ထားကြည့်ဖို့ ကြိုးစား။ ဘာကို ဦးစားပေးမလဲ ကိုယ့်ဘာသာ အစီအစဉ် ချ။

ကျွန်မ - သောကြာနေ့ မနက်ကဆို စိတ်တွေ ပူပြီး အလုပ်သွားဖို့တောင် မပြင်ဆင်နိုင်ဘူး။ ဆေးသောက်လိုက်မှ သက်သာတယ်။ ဒီမနက် ဆိုလဲ ထုံးစံအတိုင်း နည်းနည်းတော့ စိတ်ပူတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှစ်နာရီ လောက်မှာ ဆေးသောက်လိုက်တော့ သက်သာသွားတယ်။

ဆရာဝန် - စိတ်ပူတာက ညဘက် သောက်တဲ့ ဆေးတစ်ဝက်စာရဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး ဖြစ်မယ်။ မနက်ဘက်ကို ဆေးမှန်မှန် သောက်ရင် သက်သာ ပါတယ်။

ကျွန်မ - ဆေးတော့ စွဲလာမှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

ဆရာဝန် - ဆေးစွဲတာ ဆေးကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးစွဲတဲ့ သူတွေလဲ ဒီ လာပြီး ကုကြတာပဲလေ။

ကျွန်မ - မနက်ဘက် ဆေးသောက်လိုက်ရင် သက်သာသွားတယ်လေ။

ဆရာဝန် - အဲဒါဆို ပျော်ရမှာပေါ့။ တစ်ခါတလေ ဆေးသောက်လို့ သက်သာ နေရင်းက မင်းခန္ဓာကို ထိခိုက်စေမလားလို့ တွေးမှာပဲ။ အဲဒါ သူ့ အလိုလို ဖြစ်လာတတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတစ်မျိုးပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ မင်းပုံက အခုလောလောဆယ် ကျေးဇူးတင်ပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာ နောင်အတွက် စိတ်ပူလို့ မပြီးသေးဘူး။

ကျွန်မ - (နှုတ်ဆိတ်နေရင်းက 'အဲဒီလောက် လွယ်နေရင်လဲ အစကတည်းက ဒီရောက်လာစရာ အကြောင်းမှ မရှိဘဲ' လို့ တွေးနေတယ်။)

ဆရာဝန် - အခု မင်းနည်း မင်းဟန်နဲ့ သက်သာသွားပြီပဲ။ မူးရင် ပေါက်ပန်းဈေး လျှောက်ပြောချင် ပြောမယ်။ သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေက ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ရှိချင် ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူးလေ။ ဆေး ကြောင့် ဖြစ်တာသာဆို ငါ့ဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး လှမ်းသာ ဆဲလိုက်၊ ဟုတ်ပြီလား။

ကျွန်မ - (ကျွန်မ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး ဆိုတဲ့ သေချာမှုကြောင့် စိတ်သက်သာရာ ရပြီး မျက်ရည်လည်ချင်ချင် ဖြစ်လာတယ်။ ရှက်ဖို့ ကောင်းလိုက် တာ။)

ဆရာဝန် - ကဲ... ဒီတစ်ပတ် ဘာလုပ်ဖို့ ရှိလဲ။

ကျွန်မ - ရုပ်ရှင်ကလပ်ကို သွားမယ်။

ဆရာဝန် - ပျော်ဖို့ ကောင်းမယ့်ပုံပဲ။

ကျွန်မ - ကောင်းပါတယ်။ နည်းနည်းတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်။ စာအုပ်ကလပ် တွေထဲတော့ မဝင်ဘူးရှင်။ ကျွန်မက creative writing နဲ့ ဘွဲ့ရ ထားပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေရေး တိုက်တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်တာ ဆို တော့ လူတွေက စာပေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မအပေါ် မျှော်လင့် ချက်တွေ ဘာတွေ ထားကြလို့။ ရုပ်ရှင်ကလပ်က လူတွေပါ အဲဒီလို ထင်နေကြမှာ ကြောက်တယ်။

ဆရာဝန် - ရုပ်ရှင်ကလပ်ထဲ ဝင်ဖို့ ဘာကြောင့် ဆုံးဖြတ်လိုက်တာလဲ။

ကျွန်မ - ကျွန်မက အပြင်ထွက်ရတာ မကြိုက်ဘူးလေ။ အဲဒီတော့ လူအများ ကြီးနဲ့လဲ တွေ့စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်း တွေက လွဲလို့ ကျွန်မနဲ့ အချိန်ကုန်တာ ရည်းစားပဲ ရှိတယ်။ အတွေ့အကြုံမစုံဘဲ အသက်နှစ်ဆယ် ကျော်သွားမှာ ကြောက်တယ်။

ဆရာဝန် - ဒါဆို အဲဒီကို သွားမယ့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်က အတွေ့အကြုံသစ် လိုချင်လို့ပေါ့။ ဟုတ်လား။

ကျွန်မ - ဟုတ်တယ်။

ဆရာဝန် - ကောင်းတယ်။ အဲဒီမှာ တခြားသူတွေ မင်းဆီက ဘာများ ကြားရမလဲ မျှော်လင့်ထားတာမျိုး ရှိ မရှိကော သိအောင် ကြိုးစားလား။ မင်းက စာအုပ်တိုက်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ စာပေလောကသား တစ်ယောက် ဆိုတော့လေ။

ကျွန်မ - မကြိုးစားပါဘူး။

ဆရာဝန် - အခုထိတော့ သူတို့ဘက်က မင်းကို ငြင်းဆန်တာမျိုး မရှိဘူး။ မင်းကို တချို့တလေ စိတ်ဝင်စားတာ၊ မင်းကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာမျိုးတော့ ရှိမှာပဲ။ မင်းအနေနဲ့ အစကတည်းက ရုပ်ရှင် ကလပ်ကို သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေအပေါ်ပဲ အာရုံစိုက်စေချင် တယ်။

ကျွန်မ - ဒီတစ်ခေါက် သူတို့ရွေးထားတဲ့ ရုပ်ရှင်က တကယ်တော့ ကျွန်မ အကြိုက် မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအပေါ်မှာလဲ ပြောစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဘာမှ မပြောလဲ ရတယ် မဟုတ်လား။

ဆရာဝန် - သိပ်ရတာပေါ့။ 'ကျွန်မ ဒီရုပ်ရှင်ကို မကြိုက်ဘူး၊ ကျွန်မ အကြိုက်မျိုး မဟုတ်ဘူး' လို့ပဲ ပြောလိုက်လေ။

ကျွန်မ - ရှက်တော့ ရှက်စရာကြီးနော်။

ဆရာဝန် - ဒါ မင်းအမြင်ပါ။ ရုပ်ရှင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကြောင်း၊ မှားကြောင်း ပြောတာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။ ပြီးတော့ တခြားသူတွေမှာလဲ သူတို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သူတို့ရှိကြမှာပဲ။ မင်းပညာနဲ့ အလုပ်ကြောင့် မင်းရဲ့ ဝေဖန်မှုက အထင်ကြီး လေးစားစရာ ကောင်းဖို့အရေး ဗျာများနေ တာ။ 'ကဲ... ငါ့ပုံစံက ဒီလိုပဲလေ။ ရှင်က ဘာလုပ်ပေးနိုင်မှာမို့လဲ' လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်တွေးလိုက်မိတာနဲ့ ပိုလွတ်လပ်သွားမှာ။

- ကျွန်မ - ဟယ်၊ အဲဒီလို တွေးကြည့်တော့လဲ ပိုစိတ်ပေါ့တယ်နော်။
- ဆရာဝန် - ဒီလိုလေး တွေးကြည့်ရင် ပိုပျော်စရာ မကောင်းဘူးလား။ ရုပ်ရှင်ပြီး ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ညစာ ဘာစားရ ကောင်းမလဲ။ ဘယ်သူနဲ့ စကားစမြည် ပြောရကောင်းမလဲ။
- ကျွန်မ - ဟုတ်တယ်နော်။



ဒီနေ့ ပိုသက်သာလာတယ်။

အရင်တုန်းကလိုပဲ။ မင်း အခက်ကြုံတဲ့အခါ လောကကြီးမှာ မင်းသာ ဒုက္ခအရောက်ဆုံးလို့ခံစားရတာ သဘာဝပဲ။ ပြီးတော့ အဲဒီခံစားချက်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ယောက်ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်က တကယ်သက်သာစေသည်။ ဒဏ်ရာကို ကြည့်ရှုပြီး ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး ဟူသော စကားကို ထိုနယ်ပယ်မှာ မကျွမ်းကျင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ပြောခြင်းထက် ဆရာဝန်သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ယောက်က ပြောခြင်းက ပိုသက်သာစေသလိုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်မဘာသာ သဘောကောင်းချင်ယောင် ဆောင်ဆောင်၊ စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် အဖြစ်သည်းပြပြ ဆရာဝန်က ကျွန်မရောဂါကို ကြည့်ရှုပေးနေသလိုမျိုးတောင် ခံစားရသည်။

ရုပ်ရှင်ကလပ်မှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသလိုပဲ နေလိုက်သည်။ ရုပ်ရှင်ကို ကျွန်မ စိတ်မဝင်စားကြောင်း၊ ကျွန်မအကြိုက် မဟုတ်ကြောင်း ပြောသည်။ ဆက်ရှင်တိပ်ခွေတွေ ပြန်နားထောင်ကြည့်သောအခါ ဆရာဝန်ကို ပြောထားသည့်အတိုင်း အကုန်လုပ်နိုင်ခဲ့တာ တွေ့ရသဖြင့် အံ့ဩမိသည်။ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့တာ အခုမှ သုံးဆက်ရှင်သာ ရှိသေးသည်။ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားသလို မခံစားရသော်လည်း နည်းစနစ်တစ်ခု လုပ်လက်စ ဖြစ်နေသလို တွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတော်သနားစရာ ကောင်းသည့် အဖြစ်ကို သူများနှင့် နှိုင်းကာ ကိုယ့်ဘာသာ မကျေမနပ် ဖြစ်နေသေးသည်။ သို့သော် အရင်ကလို ဒေါ်တွေ၊ မောတွေ သိပ်မပါတော့။

အစစ အရာရာ အဆင်ပြေမှ စာရေးလို့ ရမှာဟု ကျွန်မကို ပြောဖူးသည်။
ယင်းကို လေ့ကျင့်ယူလို့ကော ရပါမလား မသိ။ ကျွန်မက ကိုယ်စိတ်နှလုံး ညှိုးချိုး
တော့မှ စာရေးတတ်သည်။ ကျွန်မလည်း စိတ်ကောင်းဝင်နေချိန်မှာ စာရေးချင်
ပါ၏။ စိတ်တွေ လေးလံ၊ မှောင်မိုက်၊ အကဲပိုနေတာကို မုန်းသည်။ ဒီတော့ အကောင်း
မြင်စိတ် များများမွေးဖို့သာ ရှိတော့၏။



အခန်း (၃)

ပုံမှန်စောင့်ကြည့်သွားတတ်ခြင်း

ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တုန်းက စောင့်ကြည့်တတ်သွားပါလိမ့်။ အီးမေးလ် တွေထဲ မွေနှောက်ကြည့်တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်က ရေးခဲ့တာ တစ်ခု ကို သွားတွေ့သည်။ 'လူတွေဟာ အရမ်းနာကျင်လာရင် ဒဏ်ရာကို ကုမယ့်အစား မေ့ပစ်လိုက်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်' တဲ့။ ကျွန်မလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ကြိုးစားခဲ့ တာ ဖြစ်မည်။ အကြောင်းက အီးမေးလ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတာကို ကျွန်မ မမှတ်မိ တော့လို့ပဲ ဖြစ်သည်။

ကျွန်မမှာ မွေးရာပါ နှင်းခူရောဂါ ရှိသည်။ ထိုအချိန်က နှင်းခူရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဆရာဝန်တွေ အခုလိုမျိုး သာမန်ယားနာလို အရေးမပါသည့်နှယ် သဘောထားတာ မဟုတ်။ ကျွန်မဘဝမှာ ထိုရောဂါကို အတော်ကြီး နောက်ကျမှ ကုလို့ ပျောက်သွားခဲ့သည်။

မျက်လုံးတစ်စုံနှင့် ခြေလက်မှာ အနာတွေ ခြောက်ပြီး ကွာကျသော ကြောင့် မကြာခဏ ဆိုသလို ကျွန်မ အသားတွေ နီရဲနေတတ်သည်။ အတန်းဖော် တွေက 'နှင့် အရေပြားက ဘာဖြစ်နေတာလဲ။ ရွံစရာ ကောင်းလိုက်တာ' ဟု ခဏခဏ စသည်။ ကျွန်မ သဘောကျသော ကောင်လေးတစ်ယောက် ဆိုလျှင် မျက်နှာကို စေ့စေ့ကြည့်ပြီး သူ့အဘွားနှင့် တူလိုက်တာဟုပင် နှိုင်းပြော၏။

ငါးတန်းလောက် ရောက်တော့ ယောက်ျားလေးတွေရော၊ မိန်းကလေးတွေပါ ပါဝင်ကခုန်ရသော အားကစားတစ်ခု လုပ်ရသည်။ ကျွန်မနှင့် တွဲကရမည့်သူက ကျွန်မကို ထိရမှာ မသတိသလိုမျိုး လက်ကိုင်ဖို့ ငြင်းသောကြောင့် မထိအောင် ရှောင်ပြီး ကကြရသည်။ ထိုစဉ်ကတည်းက ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ရှက်ခဲ့သည်။ ကျွန်မသည် အဘွားအိုကြီးတစ်ယောက်လို၊ လူမြင်ကွင်း မထွက်သင့်တဲ့ အထူးအဆန်းတစ်ကောင်လို ရုပ်ကလည်း ဆိုး၊ ရွံစရာလည်း ကောင်းသည်။။

အလယ်တန်းကျောင်းရောက်တော့ ကျွန်မနှင့်သူငယ်ချင်းတွေ အွန်လိုင်းအဖွဲ့လေးတစ်ခုထဲ ပါကြသည်။ တစ်ခေါက်မှာ ဆွေးနွေးပွဲကို ဦးဆောင်သော နာမည် မမှတ်မိတော့သည့် ဘုတ်အဖွဲ့က ကျွန်မအား ဖော်ကားမော်ကား ပြောနေကြတာတွေကို မသိချင်ယောင်ဆောင်ပေးသည်။ ဘယ်သူတွေ ပြောတာလဲတော့ မမှတ်မိတော့ချေ။ ထိုအထဲမှာ ‘မျက်နှာကို မကြည့်ပါနဲ့ဦး၊ ကိုယ်လုံးတောင် အရမ်းဝနေတဲ့ဟာ’ တို့၊ ‘ရေများများ ချိုးလေ၊ တံတောင်ဆစ်တွေ မည်းနေတာ ရွံစရာကြီး’ တို့လို comment တွေ ပါသည်။ ကျွန်မ ရုပ်ရည်အား သည်လို ဝေဖန်ကြတာကို အရိုးထဲ စွဲနေခဲ့သည်။

ထိုကာလအပိုင်းအခြားသည် ကျွန်မ၏ အသိစိတ်မှာ ပျောက်နေသော်လည်း ညတိုင်း တံတောင်ဆစ်များကို ပွတ်တတ်သည့် အကျင့်၊ နေ့ဘက်ဆို ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ် ဘာဖြစ်နေမလဲဟု အခါခါ မှန်ကြည့်မိသည့် အကျင့်တွေ ရလာ၏။ ထိုမှတ်ဉာဏ်က ကျွန်မ၏ မသိစိတ်မှာ စွဲနေတာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်မကို တခြားသူတွေ ဘယ်လိုမြင်မလဲဟုလည်း အမြဲစိတ်ပူသည်။ ထိုစိတ်က ကျွန်မအသံဘယ်လိုနေသလဲ သိချင်၍ အသံသွင်းကြည့်သည်အထိ ရင့်လာခဲ့သည်။ ကျွန်မအတွက်တော့ ကိုယ်နာကျင်နေချိန်မှာ တခြားသူက ကိုယ့်ကို လှောင်ပြောင်နေလိမ့်မည်ဟူသော အတွေးထက် ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတာ ဘာမှ မရှိချေ။



- ဆရာဝန် - ရုပ်ရှင်ကလပ် သွားရတာ အဆင်ပြေလား။
- ကျွန်မ - ကျွန်မ ကောင်းကောင်းသွားခဲ့ပါတယ်။
- ဆရာဝန် - အဲဒီအကြောင်းတွေ ပြောမလား။

ကျွန်မ - တကယ်တော့ မပြောချင်ဘူး။ ကျွန်မ ရုပ်ရှင်မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောတော့ ဆွေးနွေးပွဲခိုင်က ဘာကို မကြိုက်တာလဲလို့ မေးတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်မ ဘာပြောရမှန်း မသိဘူး။ အဲဒါနဲ့ တခြားသူတွေကကော ဘာကို မကြိုက်တာလဲလို့ လိုက်နားထောင်ကြည့်တော့မှ ကိုယ့်ဘာသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားတာ။ ကိုယ့်ဘာသာ အသံသွင်းထားတာကို ပြန်နားထောင်ပြီးတော့မှ မိတင်မှာ ကျွန်မ စကားတွေ အများကြီး ပြောခဲ့မှန်း သိသွားတာ။

ဆရာဝန် - ဘာလို့ ကိုယ့်အသံ ကိုယ် သွင်းတာလဲ။

ကျွန်မ - ရုံးမှာတော့ အရေးကြီးတဲ့ မိတင်တွေ အကုန်အသံသွင်းတယ်။ ကျွန်မတို့ အခုပြောနေတာကိုလဲ အသံသွင်းတာပဲ။ နောက်ကျ ပြန်နားထောင်လို့ ရတယ်လေ။ အပြန်အလှန် ပြောကြတဲ့အခါ ကျွန်မက စိတ်ဖိစီးနေတတ်လို့ ဘာပြောလိုက်မိမှန်း မမှတ်မိတဲ့ ပြဿနာ ကျွန်မမှာ ရှိတယ်။

ဆရာဝန် - မင်းကိုယ်မင်း တစ်ချိန်လုံး အသံသွင်းနေဖို့ တကယ်လိုလို့လား။

ကျွန်မ - ကျွန်မတို့ အခုပြောနေတာကို အသံသွင်းရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကျွန်မ ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ကိုယ့်ဘာသာ မှတ်တမ်းတင်ထားချင်လို့။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်မက အရမ်းစိတ်လှုပ်ရှားနေတော့ စကားဝိုင်းမှာ ပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်မမှတ်မိလို့။

ဆရာဝန် - အပြန်အလှန် ပြောဆိုကြပြီးတဲ့နောက် 'အဲဒီတုန်းက ငါ ကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့ရဲ့လား။ ဘာတွေ ပြောခဲ့ပါလိမ့်' ဆိုပြီး မင်းရဲ့ အပြုအမူတွေကို တွက်ချက်ဖို့ မင်းကိုယ်မင်း စိစိတိတိကနေ မျက်စိဒေါက်ထောက်ကြည့်နေသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ မင်း လုပ်ပုံက စိတ်မောစရာကြီး ဖြစ်နေမှာ။

ကျွန်မ - စိတ်လဲအေးတယ်။ ရှက်လဲရှက်တယ်။ ကျွန်မကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောဆိုနိုင်ခဲ့တာ သိရရင် စိတ်အေးရတယ်။ မဟုတ်ရင် ရှက်မိတယ်။

ဆရာဝန် - ဖြစ်ပြီးတာတွေကို မေ့ပစ်ပြီး မင်းကိုယ်မင်း လွတ်ချထားလိုက်သင့်ပြီလို့ ထင်တယ်။

- ကျွန်မ - ကောင်းပါပြီရှင်။ အဲဒီလိုကျ စက်ရုပ်လို ဖြစ်နေမလား။
- ဆရာဝန် - စက်ရုပ်လို ဟုတ်လား။
- ကျွန်မ - ဟုတ်တယ်။
- ဆရာဝန် - ပြီးခဲ့တဲ့ ဆက်ရှင်မှာ မင်းကို စက်ရုပ်နဲ့ တူတယ်လို့ မှတ်ချက်ချလိုက်တာ အထွေအထူးရှိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မင်းကတော့ အများကြီး ယူဆပစ်လိုက်တာပဲ။
- ကျွန်မ - (ဆရာဝန်ပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်။ သူ့မှတ်ချက်ကို ကျွန်မက လိုက်တွေးနေတာ။) ဟုတ်ပါတယ်။ လူတွေ ကျွန်မကို ဘာပြောသလဲ ခဏခဏ တွေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မျက်စိဒေါက်ထောက် ကြည့်နေမိသလဲ မသိဘူး။
- ဆရာဝန် - သူများတွေ ကိုယ့်ကို ဘာထင်မလဲ လျှောက်တွေးတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှု အင်မတန် နည်းလို့ပဲ။ မင်းဘဝ မင်းအကြောင်းပဲ။ မင်း ခန္ဓာကိုယ် မင်း ပိုင်တာပဲ။ ဒါတွေက မင်းအပေါ်ပဲ မူတည်တာ။ အခုပဲ ကြည့်။ မင်းဆီ ရောက်လာတဲ့ အချက်အလက်ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု၊ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကနေ မစဉ်းစားဘဲ အဆုံးစွန်ထိ တန်းတွေးပစ်လိုက်တာ။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ခြင်း (self-surveillance) ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းဆီ ရောက်လာတဲ့ အချက်အလက်ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်အောင် တွေးတာ၊ နောက်တစ်နည်း ရှာကြံတွေးတာမျိုး အများကြီး လုပ်လို့ ရပေမယ့် မင်းက တစ်ခုပဲ တွေးတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေက အများကြီး ရှိပေမယ့် မင်းက အကြောင်းရင်းမသိဘဲ ရလဒ်အပေါ်ပဲ အာရုံစိုက်တယ်။ ‘ဝမ်းနည်းလိုက်တာ။ ငိုချလိုက်ချင်တယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်’ ဆိုပြီး အဲဒီခံစားချက်တွေ ပိုများအောင်ပဲ အာရုံထားတယ်။
- ကျွန်မ - (ကျွန်မက ငိုရင်း) ကျွန်မက မွေးကတည်းက အဲဒီလိုပဲဟာ၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရမ်း အာရုံစိုက်တတ်တယ်။ အဆုံးစွန်ထိ လိုက်ခံစားတတ်တယ်။
- ဆရာဝန် - ပင်ကိုစရိုက် ဆိုတာ သဘာဝနဲ့ အများကြီး ဆိုင်ပေမယ့် ပြုစု

ပျိုးထောင်မှုကလဲ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ညီတူညီမျှ ပါဝင် တာပဲ။

ကျွန်မ - ကျွန်မတို့ ညီအစ်မတွေ စကားပြောကြည့်တော့ အကုန်အတူတူပဲ။ ကိုယ့်ရည်းစားအကြောင်း အတူပြောလို့မရတာ အဲဒါကြောင့်။ ကျွန်မ တို့အားလုံးက တစ်ဆုံးတွေးတတ်ကြတော့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော် တဲ့ အဆုံးသတ်ကို မရောက်ကြတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်တာ မွေးရာပါ လား။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မတို့ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကြောင့်လား မသိဘူး။

ဆရာဝန် - မင်းတို့ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝအပေါ် ခံယူချက်က အစွန်းနှစ်ဖက် ရောက် လွန်းတော့ မင်းအမြင်မှာ ညီအစ်မအချင်းချင်း 'ငါတို့အားလုံး စရိုက်အတူတူပဲ' ဒါမှမဟုတ် 'ငါတို့တွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လုံးဝ စရိုက်မတူကြဘူး' ဆိုတဲ့ ဘောင်ထဲကပဲ မြင်တော့တာ။

ကျွန်မ - ဒါဆိုအဲဒါဟာ ကျွန်မမြင်တဲ့ ရှုထောင့်ကြောင့်လို့ပြောချင်တာလား။ ပကတိအရှိအတိုင်း လုံးဝ မမြင်တော့ဘူးပေါ့။ ဟုတ်လား။

ဆရာဝန် - ကွက်တိပဲ။

ကျွန်မ - ကျွန်မက တကယ်ပဲ အဲဒီလောက် အစွန်းရောက်နေလား။

ဆရာဝန် - 'အဲဒီလောက် အစွန်းရောက်တယ်' လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းက တစ်ဘက်ဘက်ကို ယိမ်းတာတော့ သေချာတယ်။ ပထမ အချက်က အလုပ်နဲ့ အနားယူတာကို သူ့ဟာနဲ့သူ ခွဲထားဖို့ လိုမယ် ထင်တယ်။ အလုပ်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးလာတဲ့အခါ အိမ်ရောက်ရင် နားသင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းက အိမ်ရောက်ရင် အသံသွင်းထားတာ တွေ ဖွင့်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ထိုင်နားထောင်တယ်။ အဲဒီမှာ နေရာနှစ်ခု ရောသွားပြီး ရှက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်စိတ်က အဆက်မပြတ်သလောက် ဖြစ်လာတယ်။

ကျွန်မ - သိပြီ။ သိလား... ဒီတစ်ပတ် အဆင်မပြေတာ ဘာမှ မရှိပေမယ့် ညကျရင် အိပ်မပျော်ဘူး။ မနက် လေးနာရီဆို နိုးလာပြီး ပြန်အိပ် မရတော့ဘူး။ အဲဒါနဲ့ ရုပ်ရှင် ထကြည့်တယ်။ ကျွန်မ ခဏလေးပဲ အိပ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး။

ဆရာဝန် - နေ့ဘက်တုန်းက တအား ပင်ပန်းခဲ့လို့ နေမယ်။

ကျွန်မ - မျှော်လင့်ထားတာထက် ပိုအဆင်ပြေတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်မနာမည်ကို လှမ်းခေါ်ရင် စိတ်ရှုပ်သွားတတ်တယ်။ ဒီတစ်ပတ်လုံး ကျွန်မ စိတ်ရှုပ်မနေဘူး။

ဆရာဝန် - မင်း အိပ်တာ ဘယ်နှနာရီ ကြာလဲ။

ကျွန်မ - တစ်ညကိုလေး၊ ငါးနာရီလောက်ပေါ့။ ပုံမှန် ငါးနာရီလောက် တစ်ကြိမ် တည်း အိပ်သွားပြီးရင် ဆယ်မိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပဲ ထပ်အိပ်လို့ ရတယ်။ ရုံးနဲ့ တိုက်ခန်းက မိနစ်လေးဆယ်လောက် သွားရတယ်။ တစ်လမ်းလုံး စပါးခင်းတွေချည်း ရှိတဲ့ တောလမ်းပေါ့။ လမ်းလျှောက်ပြန်ရင် အများကြီး ပိုစိတ်ကြည်တယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ တစ်ယောက်တည်း ရှိတာနဲ့ ဒီပရက်ရှင် ပြန်ဝင်လာရော။ ဘာကြောင့်လဲလို့ တွေးကြည့်တော့ အဲဒါ ကျွန်မ အားကျရတဲ့ လူတွေရဲ့ Instagram က ပိုစိတ်ကြောင့်လို့ သိလာတယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် ကျွန်မ ပိုစိတ်ကျတာ ထင်တယ်။

ဆရာဝန် - သူတို့က ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ မင်းအားကျတဲ့ သူတွေက။

ကျွန်မ - တစ်ယောက်က ကျွန်မ သွားလုပ်ချင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ အယ်ဒီတာချုပ်ပေါ့။ အဲဒီကို ပြောင်းဖို့ တစ်ခေါက် ကြိုးစားသေးတယ်။ အင်တာဗျူးမှာ မအောင်လို့။ သူက ဝတ်တတ်၊ စားတတ်နဲ့ လှလဲ လှတယ်။ သူ့အလုပ်သမားတွေကလဲ သဘောကောင်းတယ်။ သူ့ကို အရမ်းအားကျတာပဲ။ ကျွန်မကကော ဘာများ မှားနေလို့ အဲဒီလို မဖြစ်ရတာလဲ မသိဘူး။

ဆရာဝန် - လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုကော ဘယ်လောက် ကျေနပ်လဲ။

ကျွန်မ - အရမ်း ကျေနပ်ပါတယ်။ နည်းနည်းလေး ပျင်းစရာကောင်းတာက လွဲလို့ပေါ့။

ဆရာဝန် - အားကျစိတ် ဆိုတာ အဖြစ်များတာပဲ။ အဲဒါ မင်းမှာ စံနမူနာတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ အမြဲနှိုင်းယှဉ် အားကျနေတာကျ မတူတော့ဘူး။ သူ့ကို မင်း စံထားတယ် ဆိုတာ နည်းနည်းပဲလို့ ထင်တယ်။ အဲဒီလောက် မပြင်းထန်ဘူး။