ဆိုခရေးတီးစ်

နှင့်

နံနက်စာ သုံးဆောင်ခြင်း

မောင်မီးအိမ်

Breakfast with Socrates

Robert Rowland Smith

တူဒေးတအုပ်တိုက်
အတွေးအမြင်စာစဉ်(၂၂)

ဆိုခရေးတီးဓ နှင့် နံနက်စာ သုံးဆောင်ခြင်း

မောင်မိုးအိမ်

ဘဝတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာဘာလဲ၊ ချမ်းချမ်းသာသာနေရတဲ့ ဘဝ၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရတဲ့ ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝ၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းနေရတဲ့ ဘဝ၊ အနိမ်ခံရတဲ့ ဘဝ၊ အရှင်သခင်ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝ စသဖြင့် ဘဝရဲ့အနေအထား၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိရခဲ့တဲ့ ဘဝ၊ ဖြစ်တဲ့ ဘဝအရြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ်မှာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာ ပြန်လုပ်သလား၊ မလုပ်သလားဆိုတာနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်၊

Breakfast with Socrates

Robert Rowland Smith

တူးဆေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် H ၊ လှိုင်မြင်းမိုရ်ကန်လမ်း၊ ကုန်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊
လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၀၇၃၈၅၊ ၅၀၇၃၉၁၊ ၅၀၇၃၉၂
စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၁၀၅၁
အမှတ်-၄၊ ၂၆ ဘီလမ်း၊ ၇၈ × ၇၉ လမ်းကြား၊
မီးရထားတိုက်တန်း၊ ချမ်းအေးသာဇံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့၊
ဖုန်း - ၀၉ ၉၁၀ ၂၇၅၂၄။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၂၀၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

သန်းစိုး

ထုတ်ဝေသူ

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စီ-၂၊ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းဗိုလ်

ဂျူးဂျူးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၄-ဘီ၊ ဦးဖိုးမင်းလမ်း၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

၁၃၁. ၃

မောင်မီးအိမ်

ဆိုကရေးတီးစ်နှင့် နံနက်စာသုံးဆောင်ခြင်း/မောင်မီးအိမ်။

—— ရန်ကုန်၊ တူဒေးစာပေ၊ ၂၀၁၂။

၁၉၃ စာ၊ ၂၀ စင်တီ။ —— (အတွေးအမြင်စာစဉ် - ၂၂)

မူရင်းအမည် - Breakfast With Socrates by Robert Rowland Smith

(၁) ဘာသာပြန်သူ - မောင်မီးအိမ်

(၂) ဆိုကရေးတီးစ်နှင့် နံနက်စာသုံးဆောင်ခြင်း

အတွေးအမြင်စာစဉ် (၂၂)

ဆိုခရေးတီးစ်နှင့် နံနက်စာ သုံးဆောင်ခြင်း

မောင်မီးအိမ်

BREAKFAST WITH SOCRATES

BY

ROBERT ROWLAND SMITH

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

ကျွန်တော်တို့၏ လူမှုဘဝတွေက ကိစ္စများမြောင်များဖြင့် နိစ္စ ဓူဝဖြတ်သန်းနေကြရသည်။ တချို့ကလည်း မည်သည့်ကိစ္စမဆို ဘာသိ ဘာသာ၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်နေကြပြီး၊ တချို့ကတော့ ဂရုတ စိုက် အလေးတယူ လှုပ်ရှားဖြတ်သန်းနေကြသည်ကို တွေ့ကြရပါမည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘဝတစ်ခု၏ ပြည့်စုံမှု၊ ဘဝတစ်ခု၏တန်ဖိုးတို့ကိုလည်း ရှင်သန်ဖြတ်သန်းနေကြသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်ပြီး သတ်မှတ်ရ မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် လူ့ဘဝကိုရပြီဆိုကတည်းက နိမ့်တုံ မြင့်တုံ သဘောရှိသည့် လောကမဲ့ရှစ်ပါးကိုလည်း မလွဲမသွေရင်ဆိုင်ကြို့ တွေ့ကြရပါမည်။ အောင်မြင်မှု၊ ကျရှုံးမှု၊ ပြည့်စုံမှု၊ မပြည့်စုံမှု အစရှိသည့် လောကသဘာဝများကို တည်ငြိမ်သော စိတ်အသွင်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင် ခြင်မှုရှိမှသာ ဘဝတစ်ခု၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝ၏ နေ့ရက်တစ်ရက်ချင်းစီတိုင်းတွင် ကောင်း မွန်သော နေထိုင်မှုဘဝပုံစံဖြင့် ပြုမူနေထိုင်နိုင်ကြရန် စာရေးသူက မူရင်းစာအုပ် Breakfast with Socrates မှ အချက်အလက်တချို့ကို မှီငြမ်းပြီး ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များဖြင့် လမ်းညွှန်ထားပါသောကြောင့် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ဘဝတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ ဘာလဲ။ ချမ်းချမ်းသာသာနေရတဲ့ဘဝ၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နေရတဲ့ ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းနေရတဲ့ဘဝ၊ အနှိမ်ခံရတဲ့ဘဝ၊ အရှင်သခင်ဖြစ်ရတဲ့ဘဝ စသဖြင့် ဘဝရဲ့အနေအထား၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိရခဲ့တဲ့ဘဝ၊ ဖြစ်တဲ့ဘဝအခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေ အပေါ်မှာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာ ပြန်လုပ်သလား၊ မလုပ်သလားဆိုတာနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

နိဒါန်း
ပုတီးကုံး သီနေတာလား၊ ပုတီးလုံးလေးတွေ လှပါစေ

"ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှု မရှိသောဘဝသည် တန်ဖိုးမဲ့သော ဘဝ ဖြစ်သည်"

ဆိုခရေးတီးစ်

ဘဝတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာဘာလဲ။ ချမ်းချမ်းသာသာနေရတဲ့ ဘဝ၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရတဲ့ ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ၊ စိတ်ညှိုးနွမ်းနေရတဲ့ ဘဝ၊ အနှိမ်ခံရတဲ့ဘဝ၊ အရှင်သခင်ဖြစ်ရတဲ့ဘဝ စသဖြင့် ဘဝရဲ့အနေအထား၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိရခဲ့တဲ့ဘဝ၊ ဖြစ်တဲ့ဘဝအခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေ အပေါ်မှာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာ ပြန်လုပ်သလား၊ မလုပ်သလားဆိုတာနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂,၄၀၀ လောက်က အနောက်တိုင်း ဂရိအတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးပြောခဲ့တဲ့စကားလေးက အဓိပ္ပာယ်ကျယ်ဝန်းနက်နဲလှပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘယ်လိုဘဝမျိုးပဲ ရောက်နေပါစေ၊ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်တဲ့ ဘုရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တိုင်းသူပြည်သား

ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သံယာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးဆရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခဝါသည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆုံးအနေနဲ့ တောင်းရမ်းစားသောက်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒါက အရေးမကြီးပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တဲ့ဘဝအပေါ်မှာ ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားကြည့်ဖို့ကသာ ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒါဆိုရင် ဘဝဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ တစ်ခါပြန်ပြီး ကြည့်ရအောင်။ လူတစ်ယောက်စီရဲ့ဘဝဆိုတာ တကယ်တော့ နှစ်ကာလ အပိုင်းအခြားတစ်ခု၊ ဥပမာ- အနှစ် ၅၀ ၊ အနှစ် ၆၀ စသဖြင့် ဒီမျက်မှောက်ဘဝမှာ သူအသက်ရှင်နေထိုင်သွားရတဲ့ကာလကို ဆိုလိုတာလို့ ယေဘုယျ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘာသာတရားအသီးသီးက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတဲ့ 'ဘဝ' ဆိုတာကို ခဏမေ့ထားလိုက်ပါဦး။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ မိမိတို့ နားလည်သလောက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြည့်ကြရအောင်။

လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့တဲ့ ကာလအစုအဝေးကို ဘဝတစ်ခုလို့ အားလုံး နားလည်လက်ခံထားကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ တစ်ခါ အဲဒီနှစ်အပိုင်းအခြားတွေ ပြန်ကြည့်ရင် တစ်နှစ် တစ်နှစ်ဆိုတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ တစ်နှစ် တစ်နှစ် ဆိုတာ တကယ်တော့ ပြက္ခဒိန်အားဖြင့် ၁၂ လနဲ့ စုဖွဲ့ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီး အဲဒီ တစ်လတစ်လစီကို ပြန်ကြည့်ရင် ရက်ပေါင်း ၂၈ ရက်ကနေ ၃၁ ရက်လောက်ကို ပေါင်းရုံးပြီး ခေါ်ဝေါ်ထားတဲ့ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘဝဆိုတာ နောက်ဆုံးကျတော့ နေ့ရက်ဆိုတဲ့ ကာလတိုကလေးတွေနဲ့ စုပေါင်းထားတဲ့ကာလရှည်တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သွားတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပုတီးကုံးတစ်ခုလို့ပြောရင် နေ့တစ်နေ့စီဟာ အဲဒီပုတီးကုံးဖြစ်အောင် သီကုံးထားတဲ့ ပုတီးစေ့ကလေးတစ်ခုစီပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝတစ်ခုကို ကြည့်ရင် နေ့တစ်နေ့စီကို မြင်ရမှာ ဖြစ်သလို ပုတီးကုံးတစ်ခုကို ကြည့်ရင် ပုတီးစေ့ကလေးတွေကို မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့တစ်နေ့ဟာ ဘဝတစ်ခုပါပဲ

ပုတီးစေ့တစ်စေ့ (နေ့တစ်နေ့) ဟာ တကယ်တော့ ဘဝအသေးစားလေးတစ်ခုပါပဲ။ ဘဝအသေးစားလေးတွေစုပြီး လူ့ဘဝကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဒီတော့ နေ့တစ်နေ့စီရဲ့ နေထိုင်ရတဲ့ဘဝပုံစံဟာ ဘဝရဲ့အခြေခံအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဆိုရင် မမှားပါဘူး။

စာရေးသူတို့ ကျောင်းနေစဉ်ကာလက စာသင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ပါမောက္ခဆရာဝန်ကြီး (ဆရာမကြီး) တစ်ယောက်ရဲ့စကား လက်ဆောင်လေးတစ်ခွန်းကို သတိရမိပါတယ်။ သူပြောခဲ့တာက 'Every-day is complete life time, live it fully' တဲ့။

ဆိုလိုတာက နေ့စဉ်ဘဝတွေဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခုပါပဲ။ အဲဒါကို အပြည့်အဝ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်သွားပါတဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က ရှင်းပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့ (၂၄ နာရီ) ဟာ ဘဝတစ်ခုစီပါပဲ။ အဲဒီတော့ နေ့တစ်နေ့ကိုပဲ သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် နေထိုင်သွားပါ။ ဘဝဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ ပြည့်စုံသွားပါလိမ့်မယ်။ ချမ်းသာတာ ဆင်းရဲတာကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်သွားပါ။ ကျန်တာ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပါပဲ။

အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်တဲ့ နေ့တစ်နေ့စီကိုပဲ သေသေချာချာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်သွားတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ရှေ့ကဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေ၊ နောက်မဖြစ်သေးတဲ့ဟာတွေနဲ့ ဘာမှရှုပ်ယှက်ခတ်ပြီး ဗျာများမနေပါနဲ့။ မိမိတို့ရတဲ့ ၂၄ နာရီ နေ့ရက်တစ်ရက်စီကိုပဲ စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲပြီး နေထိုင်သွားပါလို့ တိုက်တွန်းထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခု ကြားဖူးပါတယ်။ Penny လေးတွေကို ဂရုတစိုက်သုံးစွဲပါ။ Pound ကို ထည့်စဉ်းစားစရာ မလိုတော့ပါဘူးတဲ့။ အင်္ဂလိပ်ငွေကြေးက Penny တို့၊ Pound တို့ သုံးစွဲကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က တစ်ပြားနှစ်ပြားကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပြီး သုံးစွဲပါ။ တစ်ကျပ်နှစ်ကျပ်က သူ့ဘာသာသူ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့အတွက်

ထည့်စဉ်းစားစရာမလိုတော့ပါဘူးလို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေး သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာလည်း တစ်ကျပ် နှစ်ကျပ်၊ ငွေတစ်ဆယ် နှစ်ဆယ်၊ ငွေတစ်ရာ နှစ်ရာ ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ မနေပါနဲ့။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါဆို ထောင်ဂဏန်း၊ သောင်းဂဏန်း၊ သိန်းဂဏန်းတွေက သူ့ဘာသာသူ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ လူအတော်များများဟာ အဲဒီအယူအဆကို သိပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ အကောင်အထည်ဖော်တာနည်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း . . .

ဥပမာ- လေယာဉ်ပျံတစ်စင်းရဲ့ ကိုယ်ထည် တည်ဆောက်မယ် ဆိုရင် ကိုယ်ထည်တစ်ခုလုံးမှာ သတ္တုပြားတွေ အများကြီး သုံးရပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီသတ္တုပြားတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆက်ဖို့ မူလီတွေ ထောင်နဲ့ချီ ပြီး ကျပ်ထားရပါတယ်။ လေယာဉ်ပျံတစ်ခုလုံးရဲ့ ခိုင်ခံ့မှုက ဒီမူလီတစ်ခု ချင်းစီရဲ့ ခိုင်ခံ့မှုအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ အဲဒီ မူလီထောင် သောင်းချီတာတွေကို ခိုင်ခံ့အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာစဉ်းစား ရင် အတော်မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒါဟာ မခက်ပါဘူး။ အလွယ်လေးပါပဲ။ တပ်ဆင်ရမယ့် မူလီတစ်ခုချင်းစီကိုသာ အာရုံစိုက် ပြီး သေချာအောင် တပ်ဆင်သွားပါ။ လိုအပ်တဲ့မူလီထောင်သောင်း ချီတဲ့ လေယာဉ်ပျံတစ်စင်းလုံးရဲ့ ခိုင်ခံ့မှုကို ပူစရာမလိုတော့ပါဘူး။

ပြန်ပြောရရင် ဘဝရဲ့အသေးဆုံးအစိတ်အပိုင်းကဘာလဲ။ နေ့ တစ်နေ့ (၂၄ နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကာလ) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေးစနစ်ရဲ့ အသေးဆုံးအစိတ်အပိုင်းက ဘာလဲ။ ဥပမာ- ကျပ်လား၊ ပြားလား စသဖြင့်။ အဲဒီအသေးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကိုသာ ဂရုစိုက်သွားပါ။ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေက သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းထဲထည့်ထားစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ မနက်ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်ရာထသလဲ။ ညက ဘယ်လိုအိပ်ရာဝင်ခဲ့သလဲ။ ညဉ့်နက်သန်း ခေါင်မှ အိပ်ရာဝင်ဖြစ်တာလား။ ထမင်းစားဖို့ အချိန်ကော သီးသီး သန့်သန့်ရှိရဲ့လား။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောဖို့ အချိန်ကော

ရရဲ့လား။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပဲ ဟားလားဝါးလား အချိန်ကုန်နေသလား။ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ကော အစီအစဉ်တွေ ပါရဲ့လား။ အလုပ်လုပ်ချိန်မှာကော ဘယ်လိုလုပ်နေရသလဲ။ ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အချိန်တွေ မျှားနေသလား စသဖြင့်။

သင် နေ့တစ်နေ့စီကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်သွားသလဲ၊ နံနက်မိုးလင်းအိပ်ရာထတာကအစ အိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ ဘာတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နေသလဲဆိုတာ၊ လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုချင်းစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ၊ ဘာလို့လုပ်နေရတာလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲဆိုတာတွေကို ပြန်ကြည့်ရင် သင့်ဘဝကို ပြန်ဆန်းစစ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

Socrates (ဘီစီ ၄၆၉-၃၉၉) ဂရီဒဿနိကပညာရှင်

သူ့ကိုအနောက်တိုင်းဒဿနိကဗေဒကို စတင်အခြေချပေးသောသူများအနက်မှ တစ်ဦးဟုမှတ်ယူထားကြပါသည်။ သူ့အကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် သူ၏အတွေးအမြင်၊ ဘဝနှင့်အယူအဆများကို သူ၏တပည့်များဖြစ်သော Plato နှင့် Xenophan တို့၏ ရေးသားချက်များနှင့် သူ၏ခေတ်ပြိုင် Aristophanes ၏ ပြဇာတ်များကြောင့် လူသိများခဲ့ရပါသည်။ Plato ၏ အဆိုအရ ဆိုခရေးတီးစ်သည် လူကျင့်ဝတ်သိက္ခာပိုင်းကို အထူးအာရုံစိုက်ခဲ့သူဟု သိရသည်။ သူ၏မေးခွန်းများ အထပ်ထပ်မေး၍ သင်ကြားသောစနစ်သည် ပြဿနာတစ်ရပ်၏ မူလဇာစ်မြစ်ကို ရှာဖွေရာတွင် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဆိုခရေးတီးသည် မည်သည့်အတွေးအခေါ် စာပေကိုမှ မရေးသားခဲ့ပါ။ အလုပ်အကိုင်လည်း မည်မည်ရရ မရှိဟုဆိုပါသည်။ သူသည် Athen နိုင်ငံသားတို့၏ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေ၊ အထူးသဖြင့် တရားနည်းလမ်း မကျမှုများနှင့် အကျင့်စာရိတ္တယိုယွင်းမှုတို့ကို ပြုပြင်စေလိုသည့် ဆန္ဒဖြင့် ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့သဖြင့် Athen အုပ်ချုပ်သူလူတန်းစားတို့အတွက် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သူ့ကို Athen လူငယ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေသည်ဟူသော စွပ်စွဲချက်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အဆိပ်သောက်၍ အဆုံးစီရင်ရန် အမိန့်ချမှတ်ခံရသည်။ သို့သော် သူသည် တရားသူကြီး၏အမိန့်ကို လွှဲဖယ်ခြင်းမပြုဘဲ ဥပဒေကိုလိုက်နာသော နိုင်ငံသားတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိအသက်လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တန်စိုးလက်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ထွက်ပြေးခြင်းလည်းမပြုဘဲ အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခဲ့ရသည့်အတိုင်းပင် အဆိပ်သောက်၍ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းကို ကြည်ဖြူစွာလက်ခံခဲ့ပါသည်။

အခန်း (၁)

အိပ်ရာမှ နိုးထခြင်း

ညဘက်အိပ်ရာဝင်ကာ အိပ်ပျော်သွားပြီးတော့၊ နောက်တစ်နေ့နံနက်မှာ နာမည်တောင်ခေါ်လို့ မရတော့ဘဲ၊ ဒီလောကကြီးကနေ အပြီးတိုင်ကျောခိုင်းသွားတတ်တဲ့သူတွေအကြောင်း သင်ကြားဖူးမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အချို့လူတွေအတွက်တော့ အိပ်ရာက နိုးလာတယ်ဆိုတာ...

မနက်ဖြန်ဘယ်အချိန် အိပ်ရာထမှာလဲ

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်းမှာ အိပ်ရာမှ နိုးထလာတတ်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းတစ်ယောက်မကျန် နိုးလာတယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နိုးထလာတတ်ကြတယ်လို့ပဲ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများစုမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတတ်တဲ့သဘာဝအခြေအနေတစ်ခုကိုပြောခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ညတာ အိပ်စက်ပြီးနောက် နံနက်အချိန်မှာ အိပ်ပျော်နေရာက ပြန်လည်နိုးထလာတတ်ကြပါတယ်။ ညဘက် အလုပ်ဆင်းနေသူတွေလည်း နေ့အချိန်မှာ အနားယူအိပ်စက်ပြီး နောက်ညနေခင်းမှာ ပြန်လည်နိုးထလာတတ်ကြပါတယ်။

သင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်တော့ တွေးကြည့်ဖူးပါသလား။ တစ်ညတာလုံး အိပ်ပျော်နေပြီး၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက်ကမ္ဘာမှာ လွင့်မျောနေပြီး မျက်မှောက်လောကကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်နေရာက ရုတ်တရက်ဘွားခနဲဆိုသလို ပုဂ္ဂလလောကကြီးမှ ပြင်ပလောကကြီးနဲ့ ပြန်လည်အဆက်အသွယ်ပြုလိုက်တဲ့ အပြုအမူဟာ ထူးဆန်းမနေဘူးလားလို့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ကာ အိပ်ပျော်သွားပြီးတော့ နောက်တစ်နေ့နံနက်မှာ နာမည်တောင်ခေါ်လို့ မရတော့ဘဲ ဒီလောကကြီးကနေ အပြီးတိုင် ကျောခိုင်းသွားတတ်တဲ့သူတွေ အကြောင်း သင်ကြားဖူးမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အချို့လူတွေအတွက်တော့ အိပ်ရာက နိုးထလာတယ်ဆိုတာ ဒီတစ်သက် ဘယ်

တော့မှ ထပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့တဲ့အခြေအနေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ တစ်ညလုံး အိပ်ပျော်နေပြီး၊ တစ်နည်း ပကတိလောကကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်သွားရာမှ (ဆက်သွယ်မှုဧရိယာရဲ့ပြင်ပကို ရောက်သွားရာမှ) တစ်ဖန် ပြန်ပြီး အဆက်အသွယ်ရလာတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ ကျောချမ်းစရာပါပဲ။ အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်သွားရာက ပြန်ပြီး အဆက်အသွယ်ရလာတဲ့ကိစ္စဟာ ကိုယ့်ရဲ့ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတွေကနေ ကင်းလွတ်နေတဲ့သဘောတွေ ရှိနေတာကို သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

၁၆ ရာစုနှစ် ဝီလျံရှိတ်စပီးယားရဲ့အမြင်

၁၆ ရာစုနှစ်က ကမ္ဘာကျော် အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဝီလျံရှိတ်စပီးယားက အိပ်ပျော်ခြင်းကို သေခြင်းတရားရဲ့ ဒုတိယကိုယ်ပွားလို့ ယူဆခဲ့ပါတယ်။ အိပ်ပျော်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းတရားတို့ရဲ့ တူညီတဲ့အချက်တွေကို ဂရုပြုမိပြီး သူက အိပ်ရာဝင်တဲ့အပြုအမူဟာ အသက်အန္တရာယ်မကင်းတဲ့ အပြုအမူလို့တောင် ယူဆထားပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ပြီး ပြန်နိုးလာရမယ့်အစား ဘယ်တော့မှ ပြန်မနိုးလာတော့တာတွေလည်း ဖြစ်သွားတတ်တာကို တွေ့သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရှိတ်စပီးယားခေတ် (၁၅၉၀ ပြည့်နှစ်လောက်) က လူတွေရဲ့သက်တမ်းက ၃၀ နှစ်သာသာပဲ ရှိနေတာကို ဂရုပြုမယ်ဆိုရင် သူပြောမယ်ဆိုလည်း ပြောစရာပါပဲ။ အဲဒီခေတ်က လူတွေရဲ့ သက်တမ်းက အတော်တိုတောင်းနေပြီး ဒါဟာလည်း မွေးစကလေးတွေရဲ့သေနှုန်းက အရမ်းကို မြင့်မားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၇ ရာစု ပြင်သစ်ပညာရှင်ရဲ့အမြင်

၁၇ရာစုက ပြင်သစ်အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Rene' Descartes က သက်သေမပြနိုင်သေးသမျှ အရာအားလုံးကို သံသယနဲ့သာ လက်ခံခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် အပြစ်မရှိကြောင်း သက်သေမပြနိုင်သေးသမျှကာလပတ်လုံး အပြစ်ရှိတယ်လို့ သံသယရှိ

တယ်ဆိုတဲ့အယူအဆကို စွဲကိုင်ထားသူဖြစ်တယ်။ သူက သင်ဟာ မိမိ ကိုယ်ကို သေသွားပြီလို့ ထင်မြင်နေပါက၊ မိမိကိုယ်ကို သေပြီလို့ ယူဆ ပါက သင် မသေသေးပါ။ သင်အသိစိတ် ရှိနေပါသေးတယ်။ သင် အနည်းဆုံး မိမိကိုယ်ကို သေပြီလို့ တွေးထင်နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို သင် တစ်စုံတစ်ရာ တွေးခေါ်စဉ်းစားထင်မြင်နိုင်သေးသရွေ့ သင်မသေ သေးပါလို့ သူက ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်အိပ်ရာမှ နိုးထလာတာကို ဘယ်လို သိသလဲ

အိပ်ရာမှနိုးနိုးချင်း မိမိအိပ်ရာမှ နိုးထလာကြောင်းကို မိမိပတ် ဝန်းကျင်ရှိ အသံဗလံတွေ၊ မြို့ပြဒေသမှာဆိုရင် နံနက်ခင်း စျေးသည် တွေရဲ့ အော်သံတွေ၊ ကားသံတွေ၊ ရေဒီယိုဂီတသံတွေကို သင် စတင် ကြားရခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ကျေးလက်ဒေသမှာဆိုရင်တော့ တော တောင်ရေမြေပတ်ဝန်းကျင်က ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အော်မြည်သံ တွေ၊ ရာသီဥတုရဲ့ အသံဗလံတွေကိုလည်း ကြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ မျက်စိနှစ်လုံးကို ဖွင့်လိုက်ရင်လည်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်က အလင်း ရောင်နဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို စပြီး တွေ့မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လည်း အနံ့တစ်စုံတစ်ရာ၊ ဥပမာ- ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်တဲ့အနံ့တွေကို လက်ခံ သိရှိပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အိပ်ရာမှ ပြန်လည်နိုးထပြီဆိုတာကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒီအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့ တွေဟာ သင်အိပ်ပျော်နေတုန်းက လည်း ရှိချင်ရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် မမြင်ရ၊ မကြားရပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်က ဒါတွေကို လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ လက်ခံလည်း တစ်စုံ တစ်ရာ မတုံ့ပြန်နိုင်ပါဘူး။ ဒီအခြေအနေကို အိပ်ပျော်နေတယ်လို့ခေါ် တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အိပ်မက်လို့ခေါ်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်ရဲ့အပိုင်း အစတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အတွေးအာရုံစဉ်တွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေ နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး စောစောက ဖော်ပြထားတဲ့ ပြင်ပက အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့ စတဲ့အာရုံတွေကို သင့်ရဲ့ ဦးနှောက်က (အသိစိတ်) က လက်ခံတုံ့ပြန်လာပြီဆိုရင်၊ ပြီးတော့ ခုနကပြောတဲ့ အိပ်မက်ဆိုတဲ့

အာရုံစဉ်တွေလည်း ရုတ်တရက် ရပ်တန့်သွားပြီဆိုရင်တော့ သင်ဟာ အိပ်ရာက နိုးထလာပြီလို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းနှစ်ခုနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

သင် အိပ်ရာမှ နိုးထလာပြီဆိုရင်တော့၊ အနည်းဆုံး သင့်မှာ အကြောင်းအချက် နှစ်ရပ်နဲ့ ပြည့်စုံလာတဲ့အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိလာပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ နံပါတ် ၁ သင် အသက်ရှင်နေပါသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့လည်း ညဘက်အိပ်ပျော်သွားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ အိပ်ရာမှ ပြန်ပြီး နိုးထလာခြင်း လုံးဝ (လုံးဝ) မရှိတော့ဘဲ ဒီလောကကြီးကနေ အပြီးထွက်ခွာသွားတဲ့သူတွေကို တွေ့ဖူး၊ ကြားဖူးကြမှာပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးရင့်သူတွေ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တတ်သူတွေ၊ သွေးတိုး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါရှိသူတွေမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအိပ်ရာမှ ပြန်လည်နိုးထလာပြီဆိုရင် အနည်းဆုံးတော့ သင် အသက်ရှင်နေပါသေးတယ်လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ သင် အသက်မသေသေးဘူးဆိုတာကတော့ ရှင်းပါတယ်။

တစ်ခါ နံပါတ် ၂ အချက်ကတော့ သင့်မှာ အသိစိတ်ရှိနေပါသေးတယ်လို့ပဲ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်နဲ့လူနဲ့ ကပ်နေပါတယ်။ တစ်နည်း သင့်စိတ်ပုံမှန်ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် အိပ်ရာမှထပြီး ညဝတ်အင်္ကျီနဲ့ လမ်းပေါ်ကိုထွက်လာမယ်၊ ညဝတ်အင်္ကျီအဝတ်အစားနဲ့ ရုံးတက်လာမယ်၊ လုပ်ငန်းခွင်ထဲဝင်လာမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ပုံမှန်ပါလို့ ပြောဖို့ခက်ပါလိမ့်မယ်။ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတဲ့ နယ်ပယ်နှစ်ခုကို သင် ကွဲပြားစွာ သိရှိနေတယ်လို့သာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကွဲပြားစွာသိရှိနေပေမဲ့ အဲဒီအသိဟာ မှန်ကန်ချင်မှ မှန်ကန်ပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲလျောင်းနေပေမဲ့လည်း သင့်ကိုယ်သင် ပလွင်ပေါ်မှာ လဲလျောင်းနေတယ်လို့လည်း ထင်မြင်ချင်ထင်မြင်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သင် အိပ်ရာမှနိုးထ လာနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အဲဒီနေ့တစ်နေ့ရဲ့ ကနဦး နိဒါန်းကို စတင်လိုက်နိုင်ပြီလို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ နေ့စဉ်ဖြစ်နေကျ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်လို့ ဒီကိစ္စကို ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်ပြီး ပြော နေရသေးသလားလို့ စောဒက တက်စရာရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ စဉ်းစားကြည့်ရင် သင် နံနက်တိုင်း အိပ်ရာကနေ နိုးထလာနိုင်တယ် ဆိုတာ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ ပထမဦးဆုံးအောင်မြင်မှု မှတ်တိုင်ကြီးတစ်ခုကို သင် စိုက်ထူလိုက်နိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ကြိမ် သင် ညအိပ်ရာဝင်တော့မယ်ဆိုရင် မနက် ဖြန်မနက် ငါပြန်လည် နိုးထနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပြီး အိပ်ရာဝင် ကြည့်မယ်ဆိုရင်ကော. . .

■

William Shakespeare (၁၅၆၄-၁၆၁၆)
၁၆ ရာစုခေတ် အင်္ဂလိပ်ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ရေးဆရာ၊ ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင်

ဝီလျံရှိတ်စပီးယားကို ၁၅၆၄ ခုနှစ်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ Standford-upon-Avon တွင်မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ သူ၏ဖခင်သည် အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ကုန်သည်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝ စာပေသင်ကြားမှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမသိကြပါ။ ၁၅၈၂ ခုနှစ်တွင် Anne Hathaway နှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့ပြီး အမ္ပာကလေးနှစ်ဦးအပါအဝင် ကလေးသုံးဦး မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ အမ္ပာကလေးနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးမှာ အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ်တွင်ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ထိ သူ၏ဘဝသည် ခေတ္တတိမ်မြုပ်နေပြီးနောက် သူသည် လန်ဒန်မြို့တွင် ပြဇာတ်သရုပ်ဆောင်နှင့် ပြဇာတ်ရေးဆရာအဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသည်ကို ပြန်လည်တွေ့ရှိရပါသည်။ အစပိုင်းတွင် သူသည်သာမန်ပြဇာတ်များသာ ရေးသားခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် လူသားတို့၏စိတ်ခံစားမှုမျိုးစုံ ရောပြွမ်းပါဝင်သော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာဇာတ်ကောင်များနှင့် ထူးခြားသောစကားအပြောအဆိုများ စသည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများဖြင့် ပြောင်မြောက်သောပြဇာတ်များကို ရေးသားခဲ့သည်။ သူသည် ထင်ရှားသော *Richard II, Henry V, Part 1, 2, 3* စသည့် အုပ်ချုပ်သူလူတန်းစားနှင့် ခေတ်ကို ထင်ဟပ်သောပြဇာတ်များ၊ *A Midsummer Night's Dream* ၊ *the romantic* ၊ *Merchant of Venice* စသည့် ဟာသပြဇာတ်များ၊ *Romeo & Juliet* ၊ *Hamlet* ၊ *King Lear* ၊ *Othello* ၊ *Macbeth* စသည့် အလွမ်းပြဇာတ်များနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် Cymbeline ၊ *The Winter's Tale* ၊ *The Tempest* စသည့် အလွမ်းအသောရောထွေးနေသည့်ပြဇာတ်များကို ရေးသားခဲ့သည်။

R'ene Descartes (၁၅၉၆-၁၆၅၀)

၁၇ ရာစုခေတ်ပြင်သစ်အတွေးအခေါ်ပညာရှင်

သူ့ကိုခေတ်သစ် ဒဿနပညာရှင်ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ သူသည် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ LaHaye တွင် အလယ်အလတ် ဘူဇွာလူတန်းစား မိသားစုမှ မွေးဖွားလာသည်။ မွေးချင်းသုံးဦးအနက် အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ၁၆၁၅ ခုနှစ်တွင် သူသည် Poiters တက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းဆင်းပြီး ဥပဒေရေးရာလိုင်စင်ရရှိခဲ့သည်။ ၁၆၁၈ ခုနှစ်တွင် Marice of Nassau စစ်တပ်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန် နယ်သာလန်နိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့သည်။ သူသည် သူ့ယခင်ကပေါ်ပေါက်ခဲ့သော Aristotel အပါအဝင် အတွေးခေါ်ပညာရှင်များ၏ အယူအဆများနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာကို ဆန့်ကျင်ခဲ့ပြီး သူ၏အတွေးအခေါ်သစ်များကို တင်ပြခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူက ရှေးယခင်က အတွေးအခေါ်ပညာရှင်များသည် သူတို့၏အာရုံခံစားမှုကိုအခြေခံ၍ အယူအဆများကို တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး လူသားတို့၏အာရုံခံစားမှုများသည် မှန်ကန်သောအချက်အလက်များ၏ အရင်းအမြစ်များမဟုတ်ကြပါဟု ဆိုခဲ့သည်။ သူက သိပ္ပံနည်းကျသော အတွေးအခေါ်များကသာ မှန်ကန်မှုရှိလိမ့်မည်ဟု အခိုင်အမာဆိုခဲ့သည်။ သူသည် ၁၆၅၀ ပြည့်နှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။

အခန်း (၂)

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဘာဖြစ်လို့ အလုပ်မသွားခင် ရေချိုးနေရတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်၊ ရေမွှေးတွေ၊ ပေါင်ဒါ၊ မျက်နှာချေတွေ ဆွတ်လိမ်းပြီး လှလှပပ သေသေသပ်သပ် ဝတ်နေရတာလဲ။

ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင် အလုပ်ခွင်ဝင်

အီဂျစ်ဘုရင်မကြီးနဲ့ ဆင်ခြေဖုံးက အိမ်ရှင်မ

အီဂျစ်ဘုရင်မကြီး ကလီယိုပက်ထရာဟာ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူ စစ်သူကြီး အန်တိုနီယို စစ်တိုက်ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ အချိန်မှာ သူ့ခင်ပွန်းကို ရွှေစင်အစစ်နဲ့ စီမံ ရက်လုပ်ထားတဲ့ ချပ်ဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်ပေးခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မြို့ဆင်ခြေဖုံး တစ်ခုမှာနေတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ လင်တော်မောင်ကို မြို့ပတ်ရထားအမီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘတ်(စ်)ကားအမီ ထမင်းချိုင့် ထည့်ပေးနေတဲ့အပြုအမူ။

အဲဒီအပြုအမူ နှစ်ခုဟာ ဘာမျှား ခြားနားနေပါသလဲ။ အဲဒီ အပြုအမူ အမူအရာတွေဟာ တကယ်တော့ ဘာမှထူးခြားခြားနားမှု မရှိပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလသာ ခြားနားတာပါ။ အနှစ်သာရ သဘောသဘာဝချင်းက အတူတူပါပဲ။ ရွှေစင်အတိနဲ့ ရက်လုပ်ထားတဲ့ ချပ်ဝတ်တန်ဆာနဲ့ လက်သုတ်ပဝါနဲ့ထုပ်ထားတဲ့ ထမင်းချိုင့်ပဲ ကွာတယ်။ ဘာမှကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ကိစ္စလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ပြောမယ်ဆိုရင် ဒါတွေဟာ လူတစ်ယောက် အလုပ်ခွင်သွားခါနီး အခြားသူတစ်ဦးဦးဖြစ်တဲ့ ဇနီး/ခင်ပွန်း တစ်ယောက်ယောက်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးတဲ့အပြုအမူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်မျိုးစုံ

စစ်တိုက်ထွက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရန်သူကို စစ်ဆင်ဖို့ ပြင်ဆင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယနေ့ခေတ် မနက်စောစော အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အသင့်အနေအထား ဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်နေတာပဲ မဟုတ်ပါလား။ အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်တယ်ဆိုတာ မကြာမီ တွေ့ကြုံလာရတော့မယ့် အခြေအနေတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ပုံအပ်လိုက်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အသင့်ပြင်လိုက်တာလား။ ရှေ့မှာ တွေ့ကြုံလာရတော့မယ့် အကောင်းအဆိုးတွေက ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်ပါမယ်ဆိုပြီး ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ကော့ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်တာလား။ ဒါမှမဟုတ် ရှေ့မှာ တွေ့ကြုံလာရတော့မယ့် ဒီလှိုင်းတွေနဲ့အတူ အလိုက်သင့် စီးမျှောလိုက်ပါသွားတော့မယ်လို့ ဆိုလိုတာလား။ တစ်ဖက်မှာလည်း ရင်ဆိုင်လာရတော့မယ့် အတိုက်အခိုက်တွေရဲ့ရန်ကနေ မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ကာကွယ်ဖို့ အတွက် အသင့်ပြင်နေတာပါပဲလို့ ညွှန်ပြနေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မယ့် ကိုယ့်ရဲ့အတိုက်အခိုက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှနည်းအောင် အကန့်အသတ် လုပ်နေတာ မျှားလား။

ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်တယ်ဆိုတာ

တစ်ခါ အလုပ်သွားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရေမိုးချိုး (သန့်စင်ပြီး) ပြင်ဆင်ဝတ်စားနေတာက ဘာအဓိပ္ပာယ်ပါလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အလုပ်မသွားခင် ရေချိုးနေရတာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်၊ ရေမွှေးတွေ၊ ပေါင်ဒါ၊ မျက်နှာချေတွေဆွတ်လိမ်းပြီး၊ လှလှပပသေသေသပ်သပ် ဝတ်နေရတာလဲ။

၂၀ ရာစုနှစ် စိတ်ခွဲစိတ်ပညာရှင်ကြီးရဲ့အမြင်

၂၀ ရာစုနှစ်ရဲ့ နာမည်ကျော် စိတ်ခွဲစိတ်ပညာရှင် Sigmand Freud ရဲ့ အဆိုအရ ဒါတွေဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယောက်ျားမိန်းမဆိုတဲ့

လိင်နဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ သင့်ရဲ့ အခြေအနေကို သွယ်ဝိုက်ပြီး လှစ်ဟ ဖော်ပြလိုက်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အဆိုအရ ဒါတွေဟာ လိင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ထုတ်ဖော်ပြသချင်တာကို တစ်နည်းအားဖြင့် အစားထိုးလိုက်တာပဲလို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကတော့ ဘယ်လိုအမျိုးသမီးပါပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ဘယ်လိုအမျိုးသားပါပဲလို့ အခြားသူတွေနဲ့ မတူတဲ့ လိင်ဆိုင်ရာသွင်ပြင်နဲ့ ပြင်ဆင်ဝတ်စားပုံ အနေအထားတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြသနေတဲ့အပြုအမူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မိမိတို့ရဲ့အတွင်းစိတ် ဆန္ဒတွေကို ဖိနှိပ်ချုံးနှိမ်ပြီး လူ့ယဉ်ကျေးမှုက လက်ခံတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် နေထိုင်ပြောဆိုနေကြရတဲ့အခါမှာ အဲဒီလိုအပြုအမူတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့မူလအတွင်းစိတ်သဘောက လူ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက သတ်မှတ်ထားတဲ့စံနှုန်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုပဲဆန့်ကျင်နေပါစေ မိမိတို့ရဲ့အဝတ်အစားမှာရှိတဲ့ ကြယ်သီးတွေကို တစ်လုံးချင်း တပ်လိုက်တာနဲ့အမျှ မယဉ်ကျေးတဲ့ အတွင်းဆန္ဒတွေကို တဖြည်းဖြည်း ထိန်းချုပ်သွားနေပြီဆိုတာကို သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်နဲ့ မယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်

ကျွန်တော်တို့ ဘာဖြစ်လို့ အကျီအဝတ်အစားတွေကို အပေါ်ကနေအောက်ဘက်ကို၊ ဒါမှမဟုတ်အောက်ကနေ အပေါ်ဘက်ကို အစီအစဉ်အတိုင်း ဝတ်သွားကြရတာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းခံကို အရင်ဝတ်ပြီးမှ ပုဆိုး၊ ထဘီ၊ ခြေအိတ် စတာတွေကို ဝတ်ရတာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ပုဆိုး၊ ထဘီကို ဝတ်ပြီးမှ အတွင်းခံကို ပြန်ဝတ်ရတာလဲ။ ဆိုလိုတာက အဝတ်အစားဝတ်ရင် ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ကိုယ် ဘာဖြစ်လို့ ပုံသေဖြစ်နေရတာလဲ။ Freud ရဲ့အဆိုအရ ဒါဟာ မိမိတို့ အတွင်းစိတ်မှာရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ရဲ့ သဘာဝကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပုံသေခေါက်ရိုးကျိုးနေတာ၊ စနစ်ကျတာကို လိုလားတာဟာ ယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ရဲ့လက္ခဏာတွေပါပဲ။ မယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ဟာ စနစ်တကျရှိတာကို မနှစ်သက်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

မိမိစိတ်ကိုနှစ်သိမ့်မှုပေးတဲ့အပြုအမူ

ပြန်ကြည့်ရင် အလုပ်မသွားခင် ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်တယ်ဆိုတာ မိမိတို့က လောကကြီးကို ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်လိုတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဖြစ်တဲ့စိတ်ကို တခြားနည်းနဲ့ ဖော်ထုတ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးကို ပြုပြင်နိုင်တာ မပြင်နိုင်တာ အပထား၊ လောလောဆယ် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြုပြင်ပြင် ပြင်ပြင်ဆင်ဆင်လုပ်လိုက်နိုင်တယ်ဆိုကတည်းက တဒင်္ဂတော့ မိမိစိတ်ကိုမိမိ နှစ်သိမ့်မှုတစ်ခုပေးစွမ်းလိုက်နိုင်တာပဲ မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဒီလောက်တော့ တတ်နိုင်သေးတယ် ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ပုံစံတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သေးတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး အားပေးလိုက်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုပါပဲ။

ကျဆုံးခဲ့ရင်တောင်

ကလီယိုပက်ထရာအနေနဲ့ စစ်ထွက်သူ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းစစ်သူကြီး စစ်ပွဲမှာ ရှုံးမှာကိုတော့ နိုင်အောင် မတတ်နိုင်ပေမဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် အကယ်၍ သူ့အနေနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းဟာ ဒီစစ်ပွဲမှာ မုချရှုံးမယ်လို့ တထစ်ချယုံကြည်ထားရင်တောင်မှ လောလောဆယ် သူ့ခင်ပွန်းကို ဒီရှေ့စင်ချပ်ဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်ပေးလိုက်တာက သူ့အတွက် လတ်တလော စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေမှာတော့ အမှန်ပါပဲ။

စစ်သူကြီးတစ်ဦးဟာ စစ်ပွဲမှာ ကျဆုံးသွားရင်တောင် ချပ်ဝတ်တန်ဆာပြည့်ပြည့်စုံစုံ လှလှပပနဲ့ ကျဆုံးသွားရတာက ချပ်ဝတ်တန်ဆာဗလာနဲ့ စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ် ကျဆုံးရတာထက် ပိုပြီးနှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ရဲ့ ပြယုဂ်ပါပဲ။ တစ်နည်း လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ အပြောအဆိုခံရတာချင်းအတူတူ ပြင်ပြင်ဆင်ဆင် လှလှပပလေးနဲ့ အပြောခံရတာက ပိုကောင်းသေးတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးပါပဲ။ လောကကြီးကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေးမယ့်သူဟာ အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားတယ်

ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု တစ်ရပ်ဖြစ်

မကြာခင် ရှေ့မှာ တွေ့ကြုံလာရတော့မယ့်ကိစ္စအဝဝကို ရင်ဆိုင်ဖို့ မိမိကိုယ့်ကိုအသင့်ပြင်ဆင်လိုက်တယ်ဆိုတာက မိမိရင်ဆိုင်ရမယ့် ရန်သူရဲ့အခြေအနေဟာ ဘယ်လောက်ကြီးမား ခက်ခဲနေမလဲဆိုတာကို တစ်နည်း အသိအမှတ်ပြုလိုက်တဲ့သဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မင်း ဘယ်လိုလာမလဲ ပြော၊ ငါတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါပြီလို့ ပြောနေသလိုပါပဲ။ အလုပ်သွားဖို့ လမ်းမှာတွေ့ကြုံရမယ့် (ဥပမာ- လမ်းမှာ ဘတ်(စ်)ကားကျပ်တာတို့၊ ဘတ်(စ်)ကားနောက်ကျတာတို့ စတဲ့) အခက်အခဲအမျိုးမျိုးတွေ၊ ဒီနေ့အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ရင်ဆိုင်လာရမယ့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့လည်း မရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာပေါင်းစုံ အားလုံးအားလုံးတို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသင့်ပြင်ဆင်တဲ့အပြုအမူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတာတွေဟာ တစ်ဖက်က ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လည်စင်းပြီးခံဖို့ အသင့်ပြင်ထားသလိုမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အောင်နိုင်သူဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်မျိုး စသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အစွန်းတရား နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အသင့်ပြင် စဉ်းစားထားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေပါတယ်။

ဒါတွေဟာ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့နေထိုင်မှုအတွက် ကိုယ့်ဘက်က အရင်ဦးဆုံးစွန့်စားလိုက်တဲ့ အပြုအမူတစ်ရပ်လို့ ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

■

Sigmund Freud (၁၈၅၆-၁၉၃၉)

ဩစတြီးယန်း စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊ စိတ်ခွဲစိတ်ပညာရှင်

၁၈၅၆ ခုနှစ်တွင် Freiburg ရှိ Moravia မြို့ငယ် (နောင်သော် ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယားနိုင်ငံ၏ အစိတ်အပိုင်း) ၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ အသက် လေးနှစ်သားအရွယ်တွင် ဖခင်ဖြစ်သူ သိုးမွေးကုန်သည်သည် ဩစတြီးယားနိုင်ငံ၊ ဗီယာနာမြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့သည်။ ဆေးကျောင်းမှ ဘွဲ့ရပြီးနောက် သူသည် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောပညာကို ပဲရစ်မြို့တွင် ဆက်လက်လေ့လာခဲ့သည်။ ၁၈၈၇ မှ ၁၈၉၇ ခုနှစ်အထိ သူကုသခဲ့သော လူနာများကိုအခြေခံ၍ Psychoanalysis (စိတ်ခွဲစိတ်ပညာ) ကို စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ သူ၏ထင်ရှားသော တင်ပြချက်များမှာ Principle of Psyshoanalysis၊ Free Association၊ Interpretation of Dreams၊ Psychosexual Development၊ Structure and theory of mind တို့ဖြစ်သည်။ သူ၏အယူအဆများ၊သည် အနောက်တိုင်း၊ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ စိတ်ပညာနှင့်စိတ်ရောဂါကု ပညာတို့တွင် အကြီးအကျယ်လွှမ်းမိုးမှုရှိခဲ့သည်။ သူ့ကို ၂၀ ရာစု၏ ကြီးကျယ်သောစိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် အများအပြားက အသိအမှတ်ပြုထားကြပါသည်။

အခန်း (၃)

အလုပ်ခွင်သို့ သွားရာလမ်း

ဒီခရီးမှာ သင်ဟာ အခြားလူစိမ်းတွေနဲ့လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့ပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ ရည်းစားမဟုတ်ဘဲနဲ့လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေနဲ့ ကိုယ်လုံးချင်း၊ အသားချင်း ပူးကပ်ပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီခရီးဟာ .....

ဒုတိယအိမ်သို့သွားရာလမ်း

အလုပ်သွားဖို့ အားလုံးပြင်ဆင်ခြယ်သပြီးပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ နေအိမ်ကနေ အလုပ်ခွင်ရှိရာကို သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့သက်တမ်းရဲ့ အချိန်သုံးပုံတစ်ပုံ လောက်ကို ကုန်လွန်စေတဲ့နေရာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိတို့ နေထိုင်တဲ့ နေအိမ်ပြီးရင် အချိန်အများစုက အဲဒီဒုတိယအိမ်ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာပဲ ကုန်လွန်စေရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်ကို ဒုတိယအိမ်လို့ခေါ်ရင် မမှားလောက်ပါဘူး။

အဲဒီဒုတိယအိမ်လို့ဆိုရမယ့် အလုပ်ခွင်ထဲကို သွားရတဲ့လမ်းခရီးဟာ အချို့လူတွေအတွက်တော့ မိုင်အနည်းငယ်ကနေပြီး အချို့လူတွေအတွက်၊ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံတွေမှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအထူးကောင်းမွန်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် ဒါဟာ မိုင်ပေါင်းရာချီပြီး ဝေးကွာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း တချို့အတွက်တော့ နောက်ဖေး မီးဖိုချောင်မှာ နံနက်စာစားသောက်ပြီးတာနဲ့ ခြေလှမ်းလေးငါးဆယ်လှမ်း လှမ်းလိုက်ရုံနဲ့ ဧည့်ခန်းမှာရှိတဲ့ ကိုယ့်ရုံးခန်း (လုပ်ငန်းခွင်) ထဲကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အဲဒီခရီးဟာ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကနေ အချို့လူတွေအတွက်တော့ နာရီနဲ့ချီပြီး ကြာမြင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့လူတွေအတွက်တော့ ဒီခရီးမှာ ယာဉ်ရထားမျိုးစုံစီးနင်းပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ အချို့လည်း ခြေကျင်လျှောက်သွားရတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း အချို့လူတွေအတွက် ဒီခရီးဟာ

မိုးတွေလေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ နှင်းတောထဲကိုလည်း ဖြတ်သွားရတတ်ပါတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့ရာသီဥတုဒဏ်နဲ့ အန္တရာယ်မျိုးစုံ ရောပွေမ်းပြီး ခက်ခဲကြမ်းတမ်းဆင်းရဲတဲ့ခရီးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အချို့အတွက်လည်း ဒီခရီးဟာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးနဲ့ စကားစမြည်ပြောရင်း ကျော်ဖြတ်သွားရတတ်ပါတယ်။ တချို့အတွက်လည်း ဒီခရီးဟာ စကားပြောစရာလူမရှိဘဲ ပကတိ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေအများကြီးနဲ့အတူရှိနေပေမဲ့ သင် သိကျွမ်းသူတစ်ယောက်မှ မပါလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခရီးမှာ သင်ဟာ အခြားလူစိမ်းတွေနဲ့လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့ပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ ရည်းစားမဟုတ်ဘဲနဲ့လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေနဲ့ ကိုယ်လုံးချင်း၊ အသားချင်းပူးကပ်ပြီး သွားရတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီခရီးဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချို့လူနည်းစုအတွက်တော့ ဒီခရီးဟာ အေးချမ်းသာယာပြီး အနှောင့်အယှက်တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပေမဲ့ လူအများအတွက်တော့ ဒီခရီးဟာ စိတ်ညစ်စရာ အနိဋ္ဌာရုံအာရုံတွေကို ထိတွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ခရီးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခရီးမှာ တစ်ဦးတည်း အဖော်မပါဘဲ သွားရတတ်သလို၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီခရီးဟာ အခြားလူတွေနဲ့ အများဆုံး ထိတွေ့ရတတ်တဲ့ကာလလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလူထောင်သောင်းမကတွေနဲ့ ရောထွေးနေပြီး မိမိလုပ်ငန်းခွင် အချိန်မီရောက်ဖို့ အဲဒီလူတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး တွန်းတွန်းတိုက်တိုက်လေးသွားနိုင်မှရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ခရီးမှာ သင်တွေ့ရတဲ့ လူတွေက သင့်လိုပဲ အလုပ်ခွင်ရောက်ဖို့ သူ့ထက်ငါ အလုအယက် ကြိုးစားနေတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လည်း အဲဒီလူတွေထဲကတစ်ယောက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အချို့ အဲဒီလို အများနဲ့အပြိုင် မရုန်းကန်မလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့အခါကျတော့ အလုပ်ခွင်ထဲကို အခြားလူတွေထက် အချိန်နောက်ကျမှ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

နေအိမ်နဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို စည်းခြားထားခြင်း

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် နေအိမ်ကနေ အလုပ်ကိုသွားတဲ့လမ်းဟာ နေအိမ်နဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို စည်းခြားထားတဲ့ အကွာအဝေး၊ ပိုင်းခြားထားတဲ့အချိန်ကာလတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်နဲ့နေအိမ်တို့ရဲ့ နယ်နိမိတ်နှစ်ခုကို ပိုင်းခြားပေးထားတဲ့အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နေရာဌာနနှစ်ခုကို ကွဲပြားစေတဲ့အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နေအိမ်မှာ အိမ်သားတစ်ယောက်အဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ယောက် အဖြစ်၊ အိမ်ထောင်မှာ တာဝန်တစ်စုံတစ်ရာရှိသူအဖြစ်ကနေ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်သူ၊ ရုံးဝန်ထမ်း၊ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း၊ အဖွဲ့အစည်းဝန်ထမ်း စသဖြင့် အလုပ်ခွင်ထဲမှာ မိမိတို့ရဲ့ အလုပ်ရာထူးအလိုက် တာဝန်ယူရသူအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားခြင်းအတွက် အကူးအပြောင်းကာလတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေအိမ်မှာတုန်းက သင့်ရဲ့အနေအထား၊ အဆင့်အတန်းဟာ ခရီးကိုဖြတ်သန်းပြီးသွားတာနဲ့ လုံးဝကွဲပြားခြားနား သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- အိမ်သားဘဝကနေ အလုပ်သမားဘဝကို ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခရီးဆုံးမရောက်တတ်ကြပါ

အချို့ဟာ ဒီပထမအိမ်နဲ့ ဒုတိယအိမ်အကူး ခရီးလမ်းမှာအကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပျောက်ဆုံးသွားတတ်ပြီး ပြန်ပေါ်မလာတော့တဲ့သူတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်သွားတဲ့လမ်းမှာ မတော်တဆ ဖြစ်ပြီး အလုပ်ခွင်ထဲလည်းမရောက်၊ နေအိမ်လည်း ပြန်မရောက်တော့ဘဲ ဆေးရုံတွေ၊ ရင်ခွဲရုံတွေကိုလည်း မျက်စိလည်ပြီး ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အိမ်ကထွက်လာတုန်းက ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အပြည့်အစုံပါပေမဲ့ အလုပ်ခွင်သွားတဲ့လမ်းပေါ်မှာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ချို့တဲ့တဲ့သူဘဝကို ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ လုံးဝဆုံးရှုံးသွားရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီခရီးဟာ အခါခပ်သိမ်း မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဒီခရီးဟာ

အစဉ်အမြဲ ချောမွေ့သာယာဖြောင့်ဖြူးပြီး အနှောင့်အယှက်တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပါပဲ။

တစ်ခါတလေတော့လည်း

ဒီခရီးဟာ အားလုံးအတွက်တော့ အမြဲတစေဒုက္ခဆင်းရဲတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်လို့ပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေတော့လည်း အချို့လူတွေအတွက်တော့ ဒီခရီးမှာ ကံကောင်းစွာနဲ့ အချစ်သစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတတ်ကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ ခံယူချက် သဘောတရားတစ်ခုခုလည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အချို့လည်း လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းနဲ့ မျက်နှာအပ်မိသွားပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အလုပ်ဌာနဟာ အခြားတစ်နေရာရာတစ်ခုခုကို ပြောင်းရွှေ့သွားပြီလို့လည်း သတင်းကြားရနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ဌာနကို အကြီးအကဲအသစ်တစ်ယောက် ပြောင်းရွှေ့လာပြီဆိုတဲ့သတင်းလည်း ကြားရနိုင်ပါတယ်။

လမ်းခရီးမှမီးနီများ

ဒီလမ်းခရီးမှာ သင်သွားနေစဉ် သင်ဟာ ယာဉ်တစ်စီးစီးပေါ်မှာ စီးနင်းလိုက်ပါလာသူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ခြေကျင်လျှောက်သူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အထူးသဖြင့် မြို့ပြဒေသက လမ်းဆုံလမ်းခွတွေမှာ မီးပွိုင့်တွေကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမီးပွိုင့်တွေကိုကြည့်ရင် မီးနီတွေကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ မီးနီက မော်တော်ယာဉ်တွေအတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ မီးနီနဲ့ ခြေကျင်သွားသူတွေ၊ လမ်းဖြတ်ကူးသူတွေအတွက် မီးနီဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။

မီးနီဆိုတာ သူ့အလှည့်၊ ကိုယ့်အလှည့်

မီးပွိုင့်ကမီးနီတွေက ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ။ ဘာကိုရည်ညွှန်းနေသလဲ။ ဒီခရီးကို နေ့စဉ်သွားလာပြီး ဒီမီးနီကို နေ့တိုင်းတွေ့နေရပြီး ဒီမီးနီအကြောင်းကို သင် စဉ်းစားမိပါသလား။

တကယ်တော့ မီးနီဆိုတာ ယာဉ်ရထားတွေအတွက်၊ လမ်းဖြတ်ကူးသူတွေအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရည်ညွှန်းချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ မီးနီဆိုတာ သူ့အလှည့်၊ ကိုယ့်အလှည့်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ညွှန်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ မီးနီဆိုတာက ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ သင် မီးနီကို ကျော်ဖြတ်သွားမယ်ဆိုလည်း ကျော်သွားလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလိုသင်လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် အမြဲတမ်း အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ တော့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လမ်းခရီးလုံခြုံစိတ်ချရမှုကို အတိအကျ အာမခံလို့ မရနိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ခုကတော့ အဲဒီလိုလုပ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ လိုက်နာရမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာအပေါ်မှာ အခြားလူတွေက ဘယ်လိုမြင်မလဲ။

မီးနီဆိုတာ တကယ်တော့ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောသားရင်သား မခွဲခြားပါဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှသာစေ နာစေဆို့တဲ့ ဆန္ဒအစွဲမပါရှိပါဘူး။ သူ့ရဲ့ အမှတ်အသားလက္ခဏာဟာ လူသားအားလုံးအတွက် တစ်ပြေးညီပါပဲ။ မီးနီဟာ သက်မဲ့ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသက်မဲ့ဖြစ်တဲ့ မီးနီဟာ လူသားယာဉ်ထိန်းရဲထက် ပိုပြီး ဩဇာအာဏာရှိပါတယ်။ လူသားဖြစ်တဲ့ ယာဉ်ထိန်းရဲတစ်ယောက်ရဲ့ကိုင်တွယ်ပုံကတော့ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူဟာ ကျွန်တော်တို့၊ ခင်ဗျားတို့လို သူလိုကိုယ်လို သာမန်လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ မီးနီကို ဟန့်တားတတ်တဲ့ နှောင့်နှေးစေတဲ့ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့မမြင်ဘဲ မီးနီဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ အတုံ့အလှည့်၊ အပြန်အလှန်ဆိုတဲ့သဘောတရားကို လမ်းညွှန်ပြနေတဲ့အရာလေးတစ်ခုအဖြစ် မြင်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ . . .

သင်ဒီခရီးကို ကြိုးစားဖြတ်ကျော်ပြီး နောက်ဆုံး သင့်လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို သင် ရောက်ရှိသွားပြီ ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် ဒီခရီးအဆုံး သင့်လုပ်ငန်းခွင်အရောက်မှာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သင့်ရဲ့အကြီးအကဲကို ဘာပြောပြချင်နေတာပါလဲ။

သင်ပြောချင်တာက "ကဲ . . . ကျွန်တော် အလုပ်ထဲရောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော်အလုပ်ကို စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပါပြီ" ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို လာရတဲ့လမ်းခရီးဟာ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ အစဦးဆုံး လုပ်ရတဲ့အလုပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို သင် ဘေးမသီ ရန်မခ ချောချောမောမော ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ တစ်နေ့တာ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ပထမဦးဆုံးတာဝန်တစ်ခုကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်လို့ဆိုရင် မှားမယ်မထင်ပါဘူး။

■

အခန်း (၄)

အလုပ်ခွင်၌ ရှိနေခြင်း

လူတစ်ယောက် အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ရှိနေတာနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာဟာ ထပ်တူထပ်မျှ တူညီတယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာ၊ ဌာန၊ အဝန်းအဝိုင်း နယ်နိမိတ်အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာတည်ရှိနေတာကို ပြောတာပါ။ သင့်စိတ်ကတော့ တခြားတစ်နေရာကို ရောက်ချင်ရင် ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။

တကယ်ဆို 'အလုပ်' ပဲလိုတယ်

နံနက်စောစော သင်ဟာ သင့်အလုပ်ခွင်ထဲကို ရောက်လာပြီ ဆိုပါစို့။ ပြီးတော့ သင်ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလုပ်ချိန်တစ်လျှောက်လုံး ဒီအလုပ်ခွင်ထဲမှာပဲရှိနေမယ်လို့ ယူဆကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် အဲဒီလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ သင် ဘာတွေလုပ်နေသလဲ။

အလုပ်ခွင်ထဲမှာရှိနေတာလား၊ အလုပ် တကယ်လုပ်နေတာလား

တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ရှိနေတာနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာဟာ ထပ်တူထပ်မျှတူညီတယ်လို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာရှိနေတယ်ဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာ၊ ဌာန၊ အဝန်းအဝိုင်းနယ်နိမိတ်အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာတည်ရှိနေတာကို ပြောတာပါ။ သင့်စိတ်ကတော့ တခြားတစ်နေရာကို ရောက်ချင်ရင် ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကကိစ္စမရှိပါဘူး။ သေချာတာကတော့ သင် အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့တော့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကတော့ သင် လုပ်ကိုင်ရမယ်လို့ ပြဋ္ဌာန်းပေးထားတဲ့အလုပ်ကို သင်လုပ်ကိုင်နေရတာကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်အလုပ်ခွင်ထဲမှာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောနေမယ်။ ထမင်းအတူ စားနေမယ်။ ကွန်ပျူတာရှေ့မှာထိုင်နေပြီး တောင်တွေးမြောက်တွေး လုပ်နေမယ်။ အလုပ်နဲ့ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်တဲ့အလုပ်တွေ

ကို လုပ်နေမယ်။ အင်တာနက်ဖွင့်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အီးမေးလ်တွေကို စစ်နေမယ်။ အီးမေးလ်တွေ ပို့နေမယ်။ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်စကားပြော (Chatting) နေမယ်။ အလုပ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့လူတွေဆီ ဖုန်းဆက်ပြီး စကားပြောနေမယ်။ ကော်ဖီသောက်နေမယ်။ ယုတ်စွအဆုံး၊ ရေအိမ်တက်နေမယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ သင်အမှန်တကယ် အချိန်ဘယ်လောက် အလုပ်လုပ်နေပါသလဲ။

စီမံခန့်ခွဲရေးမဂ္ဂဇင်းတစ်ခုက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ အမေရိကန်လုပ်သားတွေဟာ မိမိတို့လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင် နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ရှာဖွေနေရတာဟာ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက် အချိန်ပေးရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါက ဘာကိုပြောနေသလဲဆိုတော့ အလုပ်လုပ်တာနဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ခုဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရောထွေးနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

မျက်မှောက်ခေတ်လုပ်ငန်းခွင်ဆိုတာ

အခုခေတ်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်တည်းကပဲ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေတယ်လို့ ပြောတာထက် လူအများက အသင်းအဖွဲ့ပုံစံနဲ့ မိမိတို့ဌာန၊ ကုမ္ပဏီအတွက် လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းကို စုပေါင်းပြီး အကောင်အထည်ဖော်ကြရတယ်လို့ ပြောဆိုလာကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အသင်းအဖွဲ့လိုက် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း (Teamwork)၊ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ် (Team Spirit) ဆိုတာတွေက ဝင်လာပါတယ်။

ဒီခေတ်ကြီးမှာ ဘယ်လိုအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦးချင်းစီဟာ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိမှသာ လုပ်ငန်းနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းလည်း ပိုပြီးအောင်မြင်မယ်လို့ ပြောဆိုလာကြပါတယ်။ အခုလိုအချိန်အခါမျိုးမှာ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ အလုပ်ရှင်ကို "ကျွန်တော်ဟာ အသင်းအဖွဲ့နဲ့ မလုပ်တတ်ပါဘူး။ အသင်းအဖွဲ့ဝင်တစ်

ယောက်လို မနေတတ်ပါဘူး" လို့ သွားပြောကြည့်ပါလား။ သင် အဲဒီ အလုပ်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာခံမလဲလို့ စောင့်ကြည့်ကြရအောင်။

အသင်းအဖွဲ့ရဲ့ အခြားတစ်ဖက်မှာ

တစ်ဖက်က ဘယ်လိုပဲပြောနေပါစေ။ တစ်ဖက်မှာတော့ အသင်းတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ သူတို့ကတိပြုထားတာကို ဘယ်တော့မှ အပြည့်အဝအကောင်အထည် မဖော်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီစကားကို ပြောခဲ့သူကတော့ နာမည်ကျော် ကနေဒါနိုင်ငံသား စိတ်ခွဲစိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာ Elliott Jaques (၁၉၁၇-၂၀၀၃) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စုဝေးမိပြီး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူတို့ဟာ သူတို့တစ်ဦးချင်းစီ ရှိနေတုန်းက အရည်အချင်းမျိုးကို အပြည့်အဝ မရနိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ဟာ စွမ်းဆောင်ရည်အဆင့် ၅ ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုလူမျိုး သုံးယောက်ပေါင်းလိုက်ရင် ရလာတဲ့အသင်းရဲ့ စုစုပေါင်း စွမ်းရည်ဟာ ၅+၅+၅ = ၁၅ မရှိတော့ပါဘူး။ ၁၅ ထက်လျော့သွားပါတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေ စုမိပြီဆိုတာနဲ့ တာဝန်ခံမှုတွေ၊ တာဝန်ယူမှုတွေဟာ ရှုပ်ထွေးလာပြီး မပြတ်မသား မသဲမကွဲ ဖြစ်လာတတ်လို့ပါပဲ။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ သင်ပုန်းကွယ်နေလို့ ရပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် အချောင်ခိုနေလို့ ရပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိသလိုလိုနဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ တာဝန်မရှိတတ်ပါဘူး။ အစည်းအဝေး တစ်ခုပြီးသွားရင် ဘယ်သူက ဘယ်ဟာကို လုပ်ရမလဲဆိုတာဟာ သိပ်ပြီးကွဲကွဲပြားပြား မရှိတတ်ပါဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေ ရလာနိုင်သည့်တိုင်အောင် အသင်းက ချမှတ်ထားတဲ့အလုပ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိ ပြီးမြောက်ဖို့က မသေချာလှပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ပန်းတိုင်တောင် ပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုဟာ ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမရှိဘဲနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားရပြီး နောက်ဆုံး

တော့ အဆင်ပြေအောင် လူတွေစုထားတဲ့ အဖွဲ့ကလေးတစ်ခုအဖြစ်နဲ့သာ အဆုံးသတ်ကြရတာက များပါတယ်။

ဒါကြောင့် Jaques က အဆင့်ဆင့်အုပ်ချုပ်လုပ်ကိုင်တဲ့စနစ် (Hierarchy) က ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဆင့်တိုင်းမှာ ဘယ်သူက ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာကိုတာဝန်ခံရမလဲဆိုတာကို အတိအကျ ပြဋ္ဌာန်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ အလုပ်ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါပြန်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် အသင်းအဖွဲ့ဆိုတာ တစ်ဦးချင်း ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို အတိအကျပြဋ္ဌာန်းပေးဖို့ လိုအပ်ပြီး အဖွဲ့မှာ ဘယ်သူက ခေါင်းဆောင်မလဲဆိုတာ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုက အလုပ်ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နို့မဟုတ်ရင်တော့ . . .

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာကတော့ အောင်မြင်အဆင်ပြေနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ တော်တော်ရှားပါတယ်။ အများစုဟာ အဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကျောရိုးတွေ ပျောက်နေပြီး လူသားတွေနဲ့ပဲ ဖွဲ့စည်းထားကြလို့ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ ခံစားချက်ရှိတဲ့လူသားတွေ၊ အတိတ်သမိုင်းကြောင်းတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အခြေခံပြီး ဖွဲ့စည်းထားကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုကော စိတ်ကူးမိပါသလား

သင် အလုပ်ခွင်ထဲမှာ တစ်ခါတလေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမြဲတမ်းလိုလိုပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိအလုပ်ကနေထွက်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းပြီး လုပ်ကိုင်ဖို့ကို စိတ်ကူးမိဖူးပါသလား။

သင့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ ရုံးခန်းထဲကို ခြေလှမ်းကျဲကြီးတွေနဲ့ ဝင်သွားပြီး ဒီလိုပြောဖို့ကော စဉ်းစားမိဖူးပါသလား။ သင့်အနေနဲ့ သူ့အပေါ် ဘယ်လိုထင်မြင်မိကြောင်းနဲ့ သူ့လုပ်ငန်းရဲ့ မကောင်းသတင်းတွေကို ရင်ဖွင့်ချပြီး သူ့ရဲ့ရုံးခန်းကနေ ပြန်ထွက်၊ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ တသီကြီးရဲ့ အလုပ်စားပွဲတွေအကြား ခေါင်းမော့ရင်ကော့ပြီး

ဖြတ်လျှောက်၊ သူတို့ရဲ့ တအံ့တသြ ချီးကျူးကြမယ့် မျက်နှာထားတွေကို လက်ခံပြီး သင့်ရဲ့အလုပ်စားပွဲဆီကို တန်းတန်းမတ်မတ် ပြန်လျှောက်လာ၊ ပြီးတော့ ဒီလုပ်ငန်းခွင် အဆောက်အဦကြီးကို နောက်ဆုံးအနေနဲ့ စွန့်ခွာပြီး သင့်ဘဝသစ်ရဲ့ နေရောင်ခြည်အောက်ဆီကို ဦးတည်ရင်း . . .

အကယ်၍ သင်ဟာ ဒီလိုစိတ်ကူးမျိုး ရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ သင့်မှာပြဿနာတွေရှိနေပြီဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးနဲ့ အသိသာဆုံးအချက်ကတော့ လက်ရှိအလုပ်ဟာ သင်နဲ့ အံမဝင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ သင်ဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ကူးကို လက်တွေ့အကောင်အထည် မဖော်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်တော့ သင်ဟာ သူရဲဘောကြောင်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် တတိယအချက်အနေနဲ့ကတော့ သိပ်မဆိုးဝါးလှတဲ့အချက်ဆိုရင်တော့ သင့်မှာလုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ ခိုလှုံရာနေရာတစ်ခု မရှိသေးဘူး ဆိုတာပါပဲ။ သင် လက်ရှိအလုပ်ကနေတကယ်ပဲ မစွန့်ခွာနိုင်သေးပါဘူး။ သင့်မှာ ဥပမာ- ငွေရေးကြေးရေးအရ လက်ရှိအလုပ်အပေါ် မှီခိုနေရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ သင့်အိမ်ဌားခအတွက်၊ ကလေးတွေအတွက်၊ ပေးစရာရှိတဲ့အခွန်အခတွေအတွက် စသဖြင့် သင့်မှာ ပေးဆပ်ဖို့ ငွေလိုအပ်နေသေးတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ကတော့ သင့်လိုလူမျိုးဟာ သုံးပုံနှစ်ပုံ လောက်ရှိနေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့ပါပဲ။

ထိပေါက်လည်း အလုပ်ဆက်လုပ်ကြသူများ

မကြာသေးခင်က သတင်းစာစစ်တမ်းတစ်ခုအရ ထိပေါက်ပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားတဲ့လူတွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်သာ သူတို့ရဲ့ လက်ရှိအလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်လိုကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီလူတွေဟာ ထိမပေါက်ခင်မှာ သူလိုကိုယ်လို သာမန်လူတွေပါပဲ။ ဒီတော့ လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေတဲ့လူ

တွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ ငွေရေးကြေးရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြသူတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကောက်ချက်ချလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလူမျိုးတွေဟာ လကုန်လို့ လခ မထုတ်ပေးထားရင်တောင် သူတို့က လက်ရှိ အလုပ်ကနေ ထွက်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကို ငွေပိုပေးပြီး အလုပ်ထုတ်ပစ်လို့ရမယ့်လူစားမျိုးတွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒီအချက်က အလုပ်ဆိုတာဘာလဲ၊ အလုပ်နဲ့လုပ်ခ ဘယ်လောက်ဆက်စပ်နေသလဲဆိုတာကို ဖော်ပြနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်လက်ရှိအလုပ်ကကော သင့်ရဲ့ လုပ်ခ (လစာ) နဲ့ ဘယ်လောက်ဆက်စပ်နေသလဲ။ သင်က သုံးပုံတစ်ပုံသောလူမျိုးထဲကလား။ သုံးပုံနှစ်ပုံသော လူစားမျိုးထဲကလား။

■

Elliott Jaques ၊ Dr (၁၉၁၇-၂၀၀၃)
ကနေဒါ စိတ်ပညာရှင်၊ ဆရာဝန်

သူသည် လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သီအိုရီတွင်ရှေ့ဆောင်ပြုခဲ့သူ၊ ကမ္ဘာကျော် စိတ်ပညာရှင်ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူကို ၁၉၁၇ ခုနှစ်၊ ကနေဒါနိုင်ငံ တိုရန်တိုမြို့တွင်မွေးဖွားခဲ့သည်။ အသက် ၁၈ နှစ်တွင် BA (ဂုဏ်ထူး)၊ သိပ္ပံဘွဲ့ကို Toranto တက္ကသိုလ်မှ ရရှိခဲ့သည်။ ဆရာဝန်ဘွဲ့ကို အသက် ၂၃ နှစ်တွင် John Hopkins Medical School မှ ရရှိခဲ့သည်။ ပါရဂူဘွဲ့ကို Social Relationship ဘာသာရပ်ဖြင့် Harvard တက္ကသိုလ်မှ ရရှိခဲ့သည်။ သူသည် ဗြိတိသျှတော်ဝင်စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်သည်။ သူသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ကနေဒါနိုင်ငံ တပ်မတော်ဆေးတပ်ဖွဲ့တွင် ဗိုလ်မှူးအဆင့်အထိ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ စစ်ပြီးကာလတွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့ပြီး စိတ်ပညာနှင့်ဆိုင်သော သုတေသနများကို နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်တိုင်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ သူ၏ကျော်ကြားသောတွေ့ရှိချက်များမှာ Midlife Crisis (အသက်လတ်ပိုင်း စိတ်ပဋိပက္ခများ)၊ အလုပ်၏အဓိပ္ပာယ်၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်းစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်ရေး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် တည်ထောင်ခဲ့သော သူ၏ Requisite Organization သည် သိပ္ပံနည်းကျစနစ်ကို အခြေခံထားပြီး ကမ္ဘာ့ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အခန်း (၅)

ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

ရောဂါသက်သာစေနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ဆရာဝန်တွေဘက်က မဟုတ်ဘဲ၊ ဆေးဝါးတွေဘက်က မဟုတ်ဘဲ လူနာတွေဘက်မှာ အချို့သောအကြောင်းအချက်တွေက အမှန်တကယ်ပဲ သေသေချာချာရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

လူနာကုတ့ဲ ဆရာဝန်နဲ့ ဆရာဝန်ကုတ့ဲ လူနာ

လူတစ်ယောက်က ဆရာဝန်ဆီကို ဖုန်းဆက်လာပါတယ်။

"ဆရာ ဆရာ။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဒူးထောက်ရက်သားနဲ့ သေသွားလို့ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲခင်ဗျာ။ အကြံပေးပါဦး"

"ပထမဦးဆုံး ခင်ဗျား လုပ်ရမှာက သူတကယ် သေသွားပြီဆိုတာကို သေချာအောင် လုပ်ပါ"

"ဟုတ်ကဲ့။ ကောင်းပါပြီဆရာ"

ခဏအကြာ တစ်ဖက်ဖုန်းထဲမှာ 'ဒိုင်း' ခနဲ သေနတ်သံတစ်ချက် ကြားရပါတယ်။

"ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ။ အခုသေချာသွားပါပြီ။ ကျွန်တော် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ"

အဲဒါကတော့ ဆရာဝန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ဟာသလေးတစ်ခုပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေကတော့ ကျွန်တော်တို့အပေါ် စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေကို ရယ်စရာဟာသတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဆရာဝန်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့အပေါ် စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရယ်စရာဟာသတွေဟာ အင်ဂျင်နီယာတွေ၊ တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်၊ ဒါမှမဟုတ် ဥယျာဉ်မှူး စတဲ့ အခြားသူတွေနဲ့စာရင် ပိုပြီးများပြားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆရာဝန်ဆိုတာ

ပြင်သစ်ဒဿနိကပညာရှင်၊ စာရေးဆရာ၊ ဝေဖန်ရေးဆရာ Maurice Blanchot (၁၉၀၇-၂၀၀၃) ရဲ့ ရေးသားချက်ကို ကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေနဲ့ သူတို့ကို နှစ်သက်နေကြပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့လည်း စိတ်ညစ်စရာကောင်းတာက တစ်ဖက်မှာ ကျွန်တော်တို့အပေါ် သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုတွေဟာ နာရီနဲ့အမျှ ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ပြီး နှိပ်စက်နေကြလို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကသာ သတိမထားမိကြလို့ပါ။ အဲဒီလူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရှင်သခင်တွေလိုပါပဲ။

သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့က ဒေါက်တာ (ဆရာ) လို့ ခေါ်လိုက်ပြီဆိုကတည်းက သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ကျွန်တော်တို့က အသိအမှတ်ပြုပြီးသားလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒေါက်တာဆိုတာ အမည်နာမ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဂုဏ်ပုဒ်က သူတို့နဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို မတူညီအောင် ခွဲခြားလိုက်သလို ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ဘယ်နိုင်ငံမှာမဆို သူတို့ဟာ ငွေကြေးကြွယ်ဝသူတွေ မဖြစ်တဲ့တိုင်အောင် လူအများက လေးစားယုံကြည် လက်ခံကြရသူ ပညာရှင်တွေအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆရာဝန်က ဆရာဝန်၊ လူနာက လူနာ

ကျွန်တော်တို့ ဘာရောဂါဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆရာဝန်တွေဆီကို သွားပြကြရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှာမရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေ သူတို့မှာ ရှိနေကြလို့ပါပဲ။ ယနေ့ခေတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်တွေ ဘယ်လိုပဲခေတ်မီအောင် လုပ်နေပါစေ၊ လူနာတွေကိုလည်း အရေးပါတဲ့ဝန်ဆောင်မှုယူသူတွေ ဖြစ်လာပြီလို့ ဘယ်လိုပဲပြောနေပါစေ သူတို့နဲ့ ကျွန်တော်တို့အကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကတော့ ရှိနေတုန်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့အပေါ် ဆရာဝန်တွေရဲ့ ကြီးကျယ်လှတဲ့ အဲဒီလွှမ်းမိုးမှုက ဘယ်ကလာတာလဲ။ အဲဒီလွှမ်းမိုးမှုဟာ အဓိကအခြေအနေနှစ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောမယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုတည်းကြောင့်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားတစ်ဖက်မှာ သူတို့တွေဟာ လူနာတွေရဲ့မသိနားမလည်မှုဆိုတဲ့ မျက်လုံးစုံ

ကန်းနေတဲ့အခြေအနေကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ လူနာတွေရဲ့ မရေရာမသေချာမှုကြောင့်ပါပဲ။

အခုခေတ်မှာဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အင်တာနက်ကနေ စူးစမ်းရှာ ဖွေပြီး ကိုယ့်ရောဂါဝေဒနာအကြောင်း ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ် တွင်းအခြေအနေတွေကို အခုထက်ပိုပြီး နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာဝန်လောက်နီးနီး အသိတွေ ရှိလာပြီး ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်အခြေအနေကို ကိုယ်သိတဲ့၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူနာလို့ ခေါ်နိုင်တဲ့ အ ဆင့်အထိရောက်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘယ် လိုပဲဆိုဆို အဲဒီလို သိလာလို့လည်း ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆရာဝန်တွေမဖြစ် သွားပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခြေအနေဟာ ဆရာဝန်ရဲ့ လူနာစမ်းသပ် ခန်းရှေ့မှာ ထိုင်စောင့်နေတဲ့လူနာအများထဲက လူနာတစ်ယောက်ထက် တော့ မပိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရောဂါအကြောင်း၊ အခြေအနေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမှာကတော့ ဆရာ ဝန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်လို့မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေကို ဆရာဝန်တွေရဲ့ ရုံးခန်း၊ ဆေးခန်းတွေကသာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်က အနီပြင်တွေ၊ အစက်အပြောက်တွေ၊ အဖုအကျိတ် စတာတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့တစ်ဦးချင်း ထင်မြင်ချက်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို အဝေးဆီကို ဖယ်ရှား လွင့်ပြယ်သွားစေပါတယ်။ ဒီအချက်က သူတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းကို ပိုပြီး ခိုင်မာသွားစေပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မသိနိုင်ကြ

တစ်ဖက်ကပြန်ကြည့်ရင် ကြားလူတစ်ယောက်မရှိဘဲနဲ့ ကျွန်