

ချစ်သူချင်း လမ်းခွဲတာ၊ ဇနီးမောင်နှံတွေ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ ချစ်မြတ်နိုးရသူတွေ ဆုံးပါးသွားတာ စသည်ဖြင့်
mgyoe ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခု ကြုံခဲ့ရသူတွေ ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းရမယ့် ဘဝခရီးမှာ ငြိမ်းအေးမှု ရစေဖို့

ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း ဒေါက်တာခင်စန်းမော်



ဒုတိယအကြိမ်

You Can Heal Your Heart
Louise Hay and David Kessler

mgyoe.com

ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်တာက ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ စာတွေကို ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်သက်သာရာ ရစေဖို့၊ ဖြေသိမ့်မှုရစေဖို့၊ ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းရမယ့် ဘဝခရီးတစ်လျှောက်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ရစေဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေမှာ စာအုပ်ကိုချည်း အားကိုးနေလို့တော့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားကြေကွဲမှုတွေကို အချစ်တွေ အများကြီးနဲ့ ကုစားနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

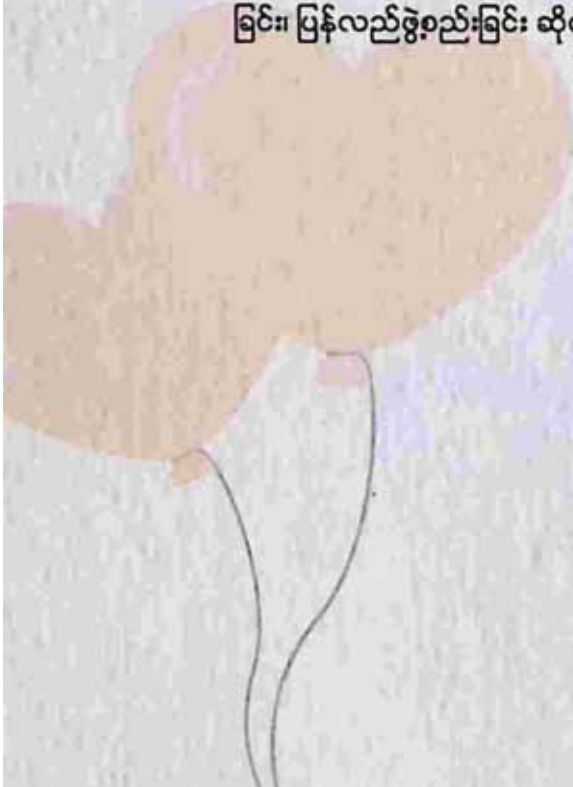
စာရေးသူများ၏မှတ်စု မှ

အဆိုးဝါးဆုံး လမ်းခွဲမှု၊ တစ်ဖက်စောင်းနင်း ကွာရှင်းပြတ်စဲမှု၊ လွမ်းစရာကောင်းတဲ့ သေကွဲ ကွဲမှုတွေ ဖြစ်တာတောင်မှ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကို အောင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ နာကျင်တာ၊ ကြေကွဲတာတွေကို ငြင်းပယ်ဖို့၊ ဝေးရာကို ပြေးခွာဖို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား ဒီအဖြစ်အပျက်ကို အတွေ့အကြုံတစ်ခုအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါ။ ရှေ့ဆက်ရမယ့် ခရီးမှာ အဟန့်အတားတစ်ခု မဖြစ်စေနဲ့။

နိဒါန်း မှ

သောက ပရိဒေဝဆိုတာ အရာအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားလို့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲရတဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုအရာတွေလဲ ဆိုတော့ အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ကွဲထွက်သွားတဲ့ အိပ်မက်တွေ၊ လက်ထပ်လိုက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုဟာ အမြဲတမ်း အတူရှိနေကြမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် ဆုံးရှုံးသွားတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုအရာတွေကတော့ အမှန် တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပြီးပြီ ဆိုတာကို အသာတကြည် လက်ခံနိုင်တဲ့ အချိန်ရောက်ရင် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုဆိုတာ အသစ်ပြန်စခြင်း၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခြင်း ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ တွေ့လာလိမ့်မယ်။

ကွဲပြားခြားနားနေသော ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုများ မှ



mgyoe.com



□ ချစ်သူချင်း လမ်းခွဲတာ၊ အိမ်ထောင်သည်တွေ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ ချစ်ခင် မြတ်နိုးသူတွေ ဆုံးပါးသွားတာ ... အဲဒီလို ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခု ဖြစ်တဲ့အခါ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်တောင် ခံစားကြေကွဲရတယ်၊ သက်သာရာ ရဖို့ ဘယ်လို ကုစားရတယ် ဆိုတာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပါတယ်။

စာရေးသူများ၏မှတ်စု မှ

□ လူတွေက ဆက်ဆံရေးတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ ဘယ်လို အဆုံးသတ်သွားသလဲ ဆိုတာ သိကြတယ်။ လက်ထပ်ခြင်းက ကွာရှင်းခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်တယ် ဆိုတာ သိတယ်။ ဘဝတစ်ခု ဘယ်လို နိဂုံးချုပ်တယ် ဆိုတာတောင် သိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချစ်ခြင်းတစ်ခု၊ လက်ထပ်ခြင်းတစ်ခုကို ဘယ်လို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကော သိကြရဲ့လား။ ဘဝတစ်ခု ပြီးပြည့်စုံအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိကြသလား။

နီဒါန်း မှ

□ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို မစာနာတတ်တဲ့သူတွေ တွေ့ရင် လူတွေက နာကြည်းတတ်ကြတယ်။ အခြားလူတွေက စာနာတတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစာနာတတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို အစစ်အမှန် နားလည်အောင် လုပ်ရမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဝေဒနာကို ကုစားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်သာလျှင် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေးများကို ပြောင်းလဲခြင်း မှ

- ကိုယ့်ဘဝကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ဖန်တီးနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေး ရှိသွားပါပြီ။ ကွာရှင်းပြတ်စဲပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ်ဟာ ဘယ်သူလဲ၊ အခြားလူတွေက ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကို ဖြည့်စွက်အောင်၊ ကဲ့ရဲ့အောင် ဟာကွက်ကြီး ပေးမထားပါနဲ့။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ အသစ်ပဲ။ အသစ်တစ်ဖန် စတင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။

ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ရင်ဆိုင်ခြင်း မှ

- ကိုယ် ချစ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ သေဆုံးမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ ပျက်သုဉ်းရတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မဖြစ်စေချင်ကြပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အချစ်တွေကို ပေးတတ်ဖို့ ဘဝ ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ ချန်ထားခဲ့ရမယ့်အရာမှန်း သိဖို့ သေခြင်းတရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်တဲ့သူတွေ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ သူတို့ကို ဂုဏ်ပြုရင်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်ကျန်အချိန်တွေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်ဖို့ သတိပေးတဲ့ လက်ဆောင်မွန်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ရသူတစ်ဦး ဆုံးပါးကွယ်လွန်ခြင်း မှ

- အိမ်မွေးအချစ်တော် ဆုံးရှုံးလို့ ပူဆွေးရတဲ့ သောကဟာ အချို့လူတွေ တွေးထင်ထားသလို အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလို ပူဆွေးမှုမျိုးနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ လူတွေက ယူဆနေတဲ့ကြားထဲမှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးပြီး နေထိုင်ဖို့ ခက်လှပါတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရတာဟာ အချစ်နဲ့ ပတ်သက်နေလို့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကလေးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်မှာ မျှော်လင့်ချက် မထားတဲ့၊ မျှော်လင့်ချက် မလိုတဲ့ အချစ်မျိုးနဲ့ ချစ်တယ် ဆိုတာ ပြသတတ်လို့ပါပဲ။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆုံးရှုံးခြင်း မှ

- အလုပ်တစ်ခု ပြုတ်သွားတယ် ဆိုရင် အလုပ်ရှင်အတွက်တော့ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်ခွင်က ကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ဖြုတ်ခံရတဲ့ အလုပ်သမားဘက်က ကြည့်တယ် ဆိုရင် ဒါဟာ လုံးဝ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စပဲ။ ကိုယ် လုပ်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ကိုယ်ဟာ အင်မတန် အရေးပါအရာရောက်တယ်လို့ ယုံကြည်အောင် ညှို့ယူ သိမ်းသွင်းထားတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ် မရှိလည်း ဒီအလုပ်တွေကို သူတို့ဘာသာ လုပ်နိုင်ပါတယ်လို့ မပြောခင် အချိန်အထိပါပဲ။

အခြားအချစ်များ၊ အခြားဆုံးရှုံးမှုများ မှ

ကိုယ့်နှလုံးသားကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း
ဒေါက်တာခင်စန်းမော်



WISDOM HOUSE

☎ ၀၉-၂၅၄၁-၄၈၅၆၈၊ ၀၉၉၅-၅၀၅၈၃၃၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇။
Viber No. 09 2541 48568။

Wisdom House Publishing Facebook Page ကို
@wisdomhousepublishing ဖြင့် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
<https://www.facebook.com/wisdomhousepublishing/>

ပထမအကြိမ်	နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်။
ဒုတိယအကြိမ်	စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်။
အုပ်ရေး	၅၀၀
ထုတ်ဝေသူ	ဦးမောင်မောင် Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)၊ အခန်း (၁၀၂)၊ တိုက် (၈၆၄-၈၆၅)၊ လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးဇော်မြင့်ဝင်း ကာလာဇန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၁၄၂)၊ အမှတ် (၁၈၄)၊ (၃၁) လမ်း (အထက်)၊ ရန်ကုန်။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	ကိုကြီးဌေး
အတွင်းအပြင်အဆင်	H. Lwin
တည်းဖြတ်	အေးကျော်မင်း
အတွင်းဖလင်	ထက်အာကာကျော်
တန်ဖိုး	ကျပ် ၁၀၀၀၀

၁၀၂

ခင်စန်းမော်၊ ဒေါက်တာ
 ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း/ဒေါက်တာခင်စန်းမော် -
 ရန်ကုန်။
 Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၃။
 မူရင်းအမည် - You Can Heal Your Heart
 ၂၂၂ - စာ၊ ၁၅.၂ x ၂၂.၇ စင်တီမီတာ။
 (၁) ဒေါက်တာခင်စန်းမော် - ဘာသာပြန်သူ
 (၂) ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း (ဒုတိယအကြိမ်)

လူဝီစ် ဟေး (Louise Hay)

ဆင်းရဲကြမ်းတမ်းသော ဘဝတွင် ကြီးပြင်းလာရသူ ဖြစ်ပြီး ၁၉၇၀ ပြည့်လွန် နှစ်များတွင် *Religious Science* ဘာသာကို စတင် ကျင့်ကြံခဲ့ပြီး စိတ်စွမ်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ ကုသနည်းကို ဟောပြောပို့ချသူ ဖြစ်လာသည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း (*Heal Your Body*) ရောဂါကုထုံး စာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ချဲ့ထွင် ရေးသား၍ *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေသည်။ ယင်းစာအုပ်မှာ နယူးယော့ခ်တိုင်း ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် စတင် ပါဝင်ခဲ့ပြီးနောက် ၂၀၁၁ ခုနှစ်အထိ အုပ်ရေ သန်းပေါင်း လေးဆယ်ကျော် ရောင်းခဲ့ရသလို *50 Self-Help Classics* ကမ္ဘာ့ဂန္ထဝင် စာရင်းတွင်လည်း ပါဝင်ခဲ့သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်များကို စိတ်ခွန်အားမြှင့်တင် ကုသပေးသော *Hay Rides* ပရိုဂရမ်ကို အောင်မြင်စွာ ဦးဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီးနောက် *Hay House* စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်၏ ဇာတ်ကြောင်းကို *You Can Heal Your Life* အမည်ဖြင့် ရုပ်ရှင် ရိုက်ကူးခဲ့သည်။

ဒေးဗစ် ကက်ဆလာ (David Kessler)

စိတ်သောကဝေဒနာ ခံစားရမှုများနှင့် ပြန်လည် နာလန်ထူရေးကို အကြံပေးနေသော နာမည်ကျော် ပါရဂူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ နှစ်စဉ် စိတ်သောက ဝေဒနာနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ထောင်ပေါင်း များစွာသော သူတို့အား ပျော်ရွှင်မှု ပြန်လည် ရရှိစေရန် လေ့ကျင့်ပေးနေသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ *On Grief and Grieving* နှင့် *Life Lessons* စာအုပ်များကို နာမည်ကျော် အယ်လစ်ဇဘက် ကူဗလာရော့နှင့် တွဲဖက် ရေးသားခဲ့သည်။ ကွယ်လွန်သူ နိဘယ်ဆုရှင် မာသာထရီစာကပင် ချီးကျူးခဲ့ရဖူးသည့် *The Needs of the Dying* စာအုပ်နှင့် *Visions, Trips, and Crowded Rooms: Who and What You See Before You Die* စာအုပ်တို့မှာ သူ၏ ရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်းဝင် စာအုပ်များ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

အဖ ဦးခင်မြင့်၊ အမိ ဒေါ်စန်းစန်းကြည်တို့မှ ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ် (ရေဆင်း) မှ B.V.S ဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။ ဟောင်ကောင်တွင် အဆင့်မြင့် ဆေးပညာနှင့် ခွဲစိတ်ပညာ သင်ယူခဲ့သည်။

၁၉၈၁ ခုနှစ် ဒေသကောလိပ် ကျောင်းသူဘဝတွင်ပင် စာပေများ စတင် ရေးသားခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် တူဒေးစာအုပ်တိုက်မှ 'အိမ်မွေးခွေး ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း' စာအုပ် စတင် ထွက်ရှိသည်။ ကြည်လင်နှင်းအမည်ဖြင့် ရေးသားသော မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတိုများ အနက် တချို့ကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် 'နှင်းဆီရိုင်းတောကို ဖြတ်သန်းခြင်း' အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် 'တိရစ္ဆာန်များမှ လူကို ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ' စာအုပ်ဖြင့် အမျိုးသားစာပေဆု (အသုံးချသိပ္ပံဘာသာရပ်)၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွက် 'အိမ်မွေးအချစ်တော်များ' စာအုပ်ဖြင့် ဆရာဝန်တင်ရွှေစာပေဆု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အတွက် 'စီးပွားရေးတစ်ခုမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာ ၉၉ ချက်' စာအုပ်ဖြင့် ထွန်းဖောင်ဒေးရှင်း ဘာသာပြန်စာပေဆုတို့ကို ရရှိခဲ့သည်။ ယခုအခါ ဆောင်းပါး ၁၅၀၀ ကျော်၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုပညာရပ် ၁၁ အုပ်၊ စီမံခန့်ခွဲရေးပညာ ဘာသာပြန် လေးအုပ်၊ ကျန်းမာရေးပညာ သုံးအုပ်၊ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် နှစ်အုပ်တို့ ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဘွဲ့ရပြီးသည်မှ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်း (မိုး တိရစ္ဆာန်ဆေးကုခန်း-အလုံ) တွင် ကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းများအပြင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဟောပြောခြင်း၊ သုတေသန စာတမ်းများတင်သွင်း ဖတ်ကြားခြင်းနှင့် စာပေဟောပြောပွဲများတွင် ဟောပြောပေးခြင်း များ ပြုလုပ်သည်။ ထို့ပြင် MIE Company ဒါရိုက်တာ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက် လျက်ရှိသည်။

မာတိကာ

□ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	က
□ စာရေးသူများ၏မှတ်စု	၁
□ ဒေးဗစ် ကက်ဆလာ၏ မိတ်ဆက်စကား	၃
□ နိဒါန်း	၉
၁။ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေးများကို ပြောင်းလဲခြင်း	၁၇
၂။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတို့ ပျက်စီးပြိုကွဲခြင်းနှင့် ထိုးဖောက်ကျော်လွှားခြင်း	၃၅
၃။ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှုကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ရင်ဆိုင်ခြင်း	၉၃
၄။ ချစ်ရသူတစ်ဦး ဆုံးပါးကွယ်လွန်ခြင်း	၁၂၉
၅။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆုံးရှုံးခြင်း	၁၇၁
၆။ အခြားအချစ်များ၊ အခြားဆုံးရှုံးမှုများ	၁၈၃
၇။ ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်တိုင် ကုစားပါ	၂၀၃
□ နောက်ဆက်တွဲ	၂၁၇

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

“ကျွန်မ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကျွန်မဆီကို အချိန်ကိုက် ရောက်လာတယ်”ဟု ဆရာမကြီး လူဝီ ဟေးက ပြောခဲ့ပါသည်။

ဆရာမကြီး၏ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’၊ ‘ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်’၊ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ကုစားပါ’ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်များကို ဘာသာပြန်ပြီးသောအခါ ဘဝမျက်နှာစာအသီးသီးတွင် အခက်အခဲ ကြုံနေကြရသော စာဖတ်ပရိသတ်တချို့က ကျွန်မကို ဆက်သွယ် မေးမြန်းလာပါသည်။

သူတို့၏ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ယုံကြည်စွာ ရင်ဖွင့်ပြောပြပြီး မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမလဲ၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်များကို မည်သို့ ပြောဆိုသင့်သလဲ၊ အကောင်းမြင် သဘောထား ဖြစ်အောင် စကားလုံးများကို ဘယ်လို ရွေးချယ်ရမလဲဟု ဆစ်ဆစ်ပိုင်းပိုင်း မေးမြန်းကြသောကြောင့် ဆရာမကြီး၏ ပြောကြားချက်များကို နားလည်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ ရှင်းလင်း ပြောကြားပေးရင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးရာမှ ရရှိလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုပါ ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်ပေးခဲ့ပါသည်။

သို့ရာတွင် “သမီးချစ်သူက သမီးနဲ့ ချစ်နေရာက သမီး အစ်မကို ထပ်ကြိုက်တယ်၊ သမီးကို ပစ်သွားတယ်၊ ပြီးတော့ သမီးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထပ်တွဲတယ်၊ ရည်းစားတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းတတ်တဲ့ သူနဲ့ လမ်းခွဲလိုက်ပေမဲ့ သမီးရဲ့ အချစ်ဦး သူ့ကို ဘယ်လိုမှ မေ့မရဘူး၊ စွဲလမ်းတမ်းတနေတုန်းပဲ၊ သမီးရဲ့ နှလုံးသားတွေ ကွဲကြေကုန်ပါပြီ ဆရာမ

ရယ်၊ သူ ပြန်လာရင် သူ့ကို ပြန်လက်ခံမှာပဲလို့ တွေးထားပေမဲ့ သူက သမီးဆီ ပြန်မလာတော့ပါဘူး။ သမီးမိဘတွေကလည်း အစ်မကို မဆူဘဲ သမီးကိုပဲ ဆူကြတယ်။ သမီး ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဟင်” ဟု နှစ်ဆယ်ကျော် အရွယ် သမီးကလေးက အားကိုးယုံကြည်စွာ ရင်ဖွင့်လာသောအချိန်မှာ ကျွန်မ အခက်တွေ့ရပါတော့သည်။

ထိုအကြောင်းကို ကျွန်မ ကောင်းစွာ မသိသော်လည်း နှလုံးသားမှာ ခံစားရသည့် သောကပရိဒေဝနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကုစားပေးလိုသော စေတနာ နိုးကြားလာစဉ် ဆရာမကြီး လူဝီး ဟေး၏ ‘ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ကုစားနည်း’ ဆိုသည့်စာအုပ်က တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ရောက်လာ ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ကုစားနည်းတချို့ကို အကြမ်းဖျင်း ပြောပြ ကူညီပေးလိုက်ပါသည်။

သို့သော် စာအုပ်ကို ဘာသာမပြန်ဖြစ်သေးဘဲ ဦးစားပေးရမည့် အလုပ်တာဝန်များကြားမှာ ရုန်းမထွက်သာဘဲ ရှိနေခိုက် ကျွန်မ၏ စာရေး သက် ကာလတစ်လျှောက်လုံး အနီးကပ် အားပေးဂုဏ်ယူခဲ့သော မေမေ သည် ထိုးဆေး ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ရှာသည်။ ကျွန်မရင်ထဲမှာ နေဆယ်စင်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဝင်လိုက်သကဲ့သို့ ပူ ပြင်းလောင်မြိုက်မှုကြောင့် အိပ်လည်းမအိပ်နိုင်၊ စားလည်းမစားနိုင် အလူး လူးအလို့မဲ့လို့မဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခဲ့ရသည်။ အသက်ရှင်ချိန်မှာ အလွန် တန်ဖိုးထားပြီး လိုလေသေးမရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သဖြင့် နောင်တရစရာ မရှိသော်လည်း စိတ်နာလန်ထဖို့ရာ အတော်ပင် အချိန်ယူခဲ့ရပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံး အခက်အခဲများ ဖြစ်ကြ သော ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားခြင်း၊ လမ်းခွဲခြင်း၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း၊ ချစ်ခင် သူ သေဆုံးခြင်း စသည့် ဆုံးရှုံးမှု အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရသောအခါ ခံစား ရသည့် သောကပရိဒေဝကြောင့် အရာအားလုံးကို မေ့လျော့ပြီး ဝမ်းနည်း ပူဆွေး တဖြည့်ဖြည့် ဖြစ်တတ်ကြသည်မှာ လူသဘာဝပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ သောကပရိဒေဝ ဆိုသည်မှာ ကိုယ်တစ်ယောက် တည်းသာ သီးသီးသန့်သန့် ခံစားနိုင်သော စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်လေရာ မိမိ ဝေဒနာကို ကုစားနိုင်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများ ထက် မျှီသိပ်ခံစားတတ်ပြီး မေ့ပျောက်ရန် ခက်ခဲလှသော စိတ်ထား ရှိ သည့်ကျွန်မကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း မိခင်ကြီး ဆုံးရှုံးသွား၍ ခံစားရသော ပူဆွေး သောကကို ကုစားရာတွင် ဤစာအုပ်သည် လမ်းပြပေးသည့် အလင်းရောင် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အတွင်းစိတ်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် နှလုံးသား

ဝေဒနာ ဆိုသည်မှာ မျက်စိနှင့် မမြင်နိုင်သော်လည်း နှင့်နှင့်နဲ့နဲ့ ခံစားတတ်လျှင် ခံစားတတ်သလောက် နက်ရှိုင်းလှပါသည်။

ထိုအခါမှ ဤစာအုပ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုကာ လူ့ဘဝမှာ ကြုံရဆုံးရသည့် နှလုံးသား၏ နာကျင်ကြေကွဲမှုများကို အနာကင်းအောင် ကုစားနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုရင်း ကြိုးကြိုးစားစား ဘာသာပြန်ဆိုလိုက်ပါသည်။ ကျွန်မအတွက်လည်း “ကျွန်မ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကျွန်မဆီကို အချိန်ကိုက် ရောက်လာတယ်” ဆိုသည့် ဆရာမကြီးစကားက မှန်ကန်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အကြမ်းဖျင်း ဖတ်ပြီး အကြံပေး ကုစားလိုက်သော အသည်းကွဲဝေဒနာရှင် သမီးကလေးသည် ပညာရေးဘက်မှာ ထူးထူးချွန်ချွန် ဖြစ်လာပြီး လှပရွှင်လန်း တက်ကြွသောဘဝမှာ ပျော်မွေ့နေနိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ မိဘများနှင့် အဆင်ပြေလာကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် သတင်းကောင်း ကြားသိရပါသည်။ ချစ်စွာသော စာဖတ်ပရိသတ်များသည်လည်း နှလုံးသား၏ နာကျင် ခံစားမှုအပေါင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် ကုစားပြီး အနာ ကင်းမဲ့ကြပါစေဟု ဆန္ဒမွန် ပြုအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

စာရေးသူများ၏မှတ်စု

ချစ်သူချင်း လမ်းခွဲတာ၊ အိမ်ထောင်သည်တွေ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ ချစ်ခင် မြတ်နိုးသူတွေ ဆုံးပါးသွားတာ ... အဲဒီလို ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခု ဖြစ်တဲ့အခါ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်တောင် ခံစားကြေကွဲရတယ်၊ သက်သာ ရာ ရဖို့ ဘယ်လို ကုစားရတယ် ဆိုတာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှု ဆိုတာ ဘဝရဲ့ အခက်အခဲတစ်ရပ် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီကြေကွဲမှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုအပေါ်မှာ ထပ်ဆင့် လောင်းပေးလိုက်တဲ့ ဝေဒနာအတွေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပူဆွေး ဝမ်းနည်း ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲမှာ အချစ်နဲ့ နားလည်မှုတွေ ထည့်သွင်း ရောစွက်ပြီး စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ ခံစားကြေကွဲမှုတွေဆီမှာချည်း တွယ်ကပ်မနေဘဲ သောက ပရိဒေဝတွေကို ခံစား နားလည်နိုင်ဖို့ ဖြစ် ပါတယ်။

ဘဝမှာ သဘာဝအလျောက် တွေ့ကြုံရတဲ့ သောက ပရိဒေဝ ဆိုတာ ကုစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အသိပညာက ဆုံးရှုံးမှုအကြောင်းကို မသိဘူး။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီ စတင် တာရယ်၊ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီ အဆုံးသတ်သွားတာရယ်၊ အချစ် ဆိုတာ ထာဝရ တည်တံ့တယ် ဆိုတာရယ်ကိုပဲ သိတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့် တာက ဒီစာအုပ်မှာ ပါတဲ့ စာတွေကို ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်သက်သာရာ

ရစေဖို့၊ ဖြေသိမ့်မှု ရစေဖို့၊ ရှေ့ဆက် လျှောက်လှမ်းရမယ့် ဘဝခံရိုး တစ်လျှောက်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ရစေဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေမှာ စာအုပ်ကိုချည်း အားကိုးနေလို့တော့ မရပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားကြေကွဲမှုတွေကို အချစ်တွေ အများကြီးနဲ့ ကုစားနိုင်ပါ စေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

လူဝီနှင့် ဒေးဗစ်

ဒေးဗစ် ကက်ဆလာ၏ မိတ်ဆက်စကား

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အချိန်အများစုမှာ 'သောကပရိဒေဝ'နဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ နယ်ပယ်မှာပဲ ကျက်စားခဲ့တယ်။ ကံကောင်းထောက်မလို့ ဒီဘာသာရပ် အကြောင်း စာအုပ် ၄ အုပ် ရေးခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။ ၂ အုပ်ကတော့ အဲလစ်ဇဘက် ကူဘလာ ရော့ (Elisabeth Kubler - Ross) နဲ့ တွဲပြီး ရေးခဲ့တာပါ။ သူဟာ လမ်းသစ်ထွင်သွားတဲ့စာအုပ် On Death and Dying ကို ရေးခဲ့သူ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ စိတ်ပညာ ပါရဂူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဟောပြောပွဲတွေမှာ အမြဲလိုလို အမေးခံရတဲ့ မေးခွန်း တွေကတော့ "သောက ပရိဒေဝ ကုစားနည်းတွေကို ကွာရှင်းပြတ်စဲတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ သုံးလို့ ရသလား" တဲ့။ ပါတီပွဲတွေမှာတောင် ပူပူနွေးနွေး အဖော် ကင်းမဲ့သွားတဲ့လူတွေက တွေ့တာနဲ့ မေးတာပဲ။

"အခုပဲ လမ်းခွဲ ပြတ်စဲလိုက်ပြီးစမို့ ကူညီနိုင်မလား၊ ခင်ဗျားက သောက ပရိဒေဝတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး တော်တော် သိတယ် ဆို" တဲ့။

ဒါတွေဟာ လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ ဘဝနိဂုံး အဆုံးသတ်တာ တွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ကျွန်တော် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အမြဲ သတိပေးနေ သလိုပါပဲ။ တကယ်တော့ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆုံးရှုံးတာဟာ ဆုံးရှုံးတာပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာဟာ ဝမ်းနည်းတာပဲ။ လမ်းခွဲ ကြတာ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲကြတာကြောင့် ခံစားရတဲ့ သောကတွေ၊ ကြမ်းရှုတဲ့ ဘဝတွေအကြောင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ကြားခဲ့ရတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး လူဝီ ဟေးအကြောင်း မကြာမကြာ ပြန်တွေးမိ တယ်။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း (You can

heal Your Life) စာအုပ်နဲ့ ကမ္ဘာ့ရောင်းအကောင်းဆုံး စာရင်းဝင် စာရေး
ဆရာမကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

လူဝိုးက ဒီလို အမြဲ ပြောတယ်။

“ကိုယ့်အတွေးတွေကို အမြဲ သတိထားပါ” တဲ့။



Vision, Trips and Crowded Rooms ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့စာအုပ် ပုံနှိပ်
ထုတ်ဝေတဲ့ မိတ်ဆက်ပွဲတုန်းက ဟေးဟောက် (Hay House) ကွန်ဖရင့်မှာ
တက်ရောက် စကားပြောဖို့ ဖိတ်ကြားခံရပါတယ်။ ကျွန်တော့်စာအုပ်တွေ
ကို လူဝိုးရဲ့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေး ကုမ္ပဏီက ထုတ်ဝေခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ အဲဒီ
နှစ်တွေအတွင်း လူဝိုးကို တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ လူဝိုးနဲ့
တွေ့ဆုံခွင့် ရဖို့ မျှော်လင့်ပြီး ဟောပြောပွဲအပြီးမှာ လူဝိုးနဲ့အတူ နေ့လယ်
စာ စားကြမယ်လို့ စိစဉ်ထားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် စကား စပြောပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပရိသတ်
က လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်သွားတယ်။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်ဘက်
တစ်ယောက် လှည့်ပြီး တီးတိုး ပြောနေကြတယ်။ ဘာဖြစ်မှန်း မသိတော့
ကျွန်တော်က စကားဆက်ပြီး ပြောနေလိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ကျွန်တော်
တွေ့ရတာကိုး။ လူဝိုးက လျှောက်လမ်းကနေ လှမ်းဝင်လာပြီး ထိုင်ခုံမှာ
ထိုင်လိုက်တယ်။ လူတွေ သတိမထားမိအောင် တိတ်တဆိတ်ကလေး
ဝင်လာပေမဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေကို သူက သယ်ဆောင်လာခဲ့
သလိုပဲ။

နေ့လယ်စာ စားကြတော့ လူဝိုးနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ရင်းနှီးနွေးထွေး
ပြီးသားလူတွေလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ သူက “ဒေးဗစ်၊ ငါ တစ်ခု
တွေးနေတာ၊ ငါ ဘဝကူးတော့မယ့်အချိန် ရောက်ရင် ငါ့အနားမှာ မင်း
နေပေးပါ” တဲ့။

“ကျွန်တော့်အတွက် ဂုဏ်ယူစရာပါ” လို့ ချက်ချင်း တုံ့ပြန်လိုက်
တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သေခြင်းတရားတွေ၊ ကြေကွဲမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး
ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်နေလို့ ဒီကိစ္စဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အဆန်းတော့
မဟုတ်ပါဘူး။ လူအများစုက တစ်ယောက်တည်း မသေချင်ကြဘူး။ သူတို့
ရဲ့ ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းကို သူတို့အပေါ် စာနာနှစ်သိမ့်ပေးနိုင်တဲ့
သူ တစ်ယောက်ယောက်ရှေ့မှာ သက်သေအရာထားပြီး နေလို့ ရ မရ

သိချင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နာမည်ကျော် သရုပ်ဆောင် အန်ထော်နီ ပါးကင်းက သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ရှိနေပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့တယ်။ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာရေးဆရာစာရင်းဝင် မာရီယန် ဝီလီယံဆန် ကလည်း သူ့အဖေ ကွယ်လွန်ခါနီးအချိန်မှာ သူတို့နဲ့အတူ ရှိပေးဖို့ ပြောခဲ့ တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ဆရာအဲလစ်ဇဘက် ကူဘလာ ရော့ နောက်ဆုံး ထွက်သက်အထိ အနားမှာ ကျွန်တော် ရှိနေခဲ့တယ်။

“ဘာရောဂါတွေ ဖြစ်နေသလဲ၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနဲ့ စပ်လျဉ်း ပြီး ကျွန်တော် သိထားသင့်တာမျိုးတွေ ရှိနေသလား” လို့ မေးလိုက်တယ်။ လူဝိုးက ဖြေတယ်။

“မရှိပါဘူး၊ ငါ အခု ၈၂ နှစ် ရှိပြီ၊ တတ်နိုင်သရွေ့ ကျန်းမာအောင် နေတယ်၊ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြည့်စုံအောင် နေတယ်၊ ငါ့ရဲ့ တကယ့်အချိန် အခါကို ရောက်ရင်လည်း ငါ့ရဲ့ ဘဝကူးခရီးကို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ် ချင်တယ်”

ဒါဟာ လူဝိုးပါပဲ။

ကွန်ဖရင့်အချိန် အတောအတွင်းမှာ ‘တံခါးများကို ဖွင့်လှစ်ခြင်း’ (Doors Opening) ဆိုတဲ့ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကို လူဝိုး ဖွင့်လှစ်ပေးရတယ်။ ဒီရုပ်ရှင်ဟာ Hayrides ရဲ့ ကျော်ကြားလှတဲ့ ဇာတ်လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၈၀ နှစ်များက အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေ သူတို့ရဲ့ ချစ်သူတွေ နဲ့ အပတ်စဉ် ဗုဒ္ဓဟူးညတိုင်း စုဝေး တွေ့ဆုံကြတဲ့ အစည်းအဝေးတွေ အကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားတာပါ။ ဒါဟာ လူဝိုး ဟေးရဲ့ ကမ္ဘာနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ကမ္ဘာတို့ ပထမဆုံး ပေါင်းစည်းမိခြင်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဟူးည အစည်း အဝေးတွေကို လူဝိုး ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ့ မသွားဖြစ်တဲ့အချိန်တွေမှာ သူ ကိုယ်စား သွားပေးရတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ပီတိဖြစ်စရာ ကောင်း လိုက်သလဲ။

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ထဲမှာ လူ ၃၅၀ ထက်မက ပါတယ်။ အေအိုင်ဒီ အက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေလေ။ အများစုက ယောက်ျားတွေ ဖြစ်ပြီး အမျိုး သမီးတချို့လည်း ပါတယ်။ AIDS ရောဂါကြီး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခါစ ကုထုံး တွေ ရှိမလာသေးခင် အစောပိုင်း ရက်တွေတုန်းကပေါ့။ လူအများစု အတွက်ကတော့ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ဘေးဒုက္ခဆိုး ကြီးကို ရင်ဆိုင်လိုက်ရတာ ဖြစ်တယ်။ အစည်းအဝေးကို လူဝိုး ရောက် လာတာနဲ့ အားလုံးရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာ ထိုင်ပြီး ဒါကို ဘေးဒုက္ခဆိုးကြီးလို့ မမြင်ရဘူး၊ ဒါဟာ ဘဝမှာ ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အရေးပဲတဲ့။ ဒီလို တွေ့ဆုံပွဲ

ကြီးမှာ လူဝီးက ကုစားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အခန်းထဲ ရောက်လာအောင် ဖိတ်ခေါ်တယ်။ သနားစရာလူတွေ စုဝေးကြတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပြောတယ်။ အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေရတဲ့ တရားခံတွေအတွက် နေရာ မရှိဘူး။ ဒီစုဝေးပွဲကြီးဟာ စိတ်ဝိညာဉ်ကို အတွင်းကျကျ ကုစားဖို့ အခွင့်အရေး ရရှိစေပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အမှတ်တရ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ အံ့ဩဖွယ် ညနေခင်းတွေကို ပြန်တွေးနေမိတယ်။ အခု နှစ်ပေါင်း ၂၅ နှစ်လောက် ကြာပြီးတဲ့နောက် လူဝီးနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဒီအခန်းထဲမှာ အတူ ရှိနေခဲ့ကြပြန်ပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝမှာ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ကြီးကျယ်လေးနက်တဲ့ အတိတ်က အဖြစ်တွေ ရောင်ပြန်ဟပ်လို့ပေါ့။ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်ကား စလို့ နိဒါန်းတိုတိုကလေးတစ်ခု အပြီးမှာ လူဝီးက ကျွန်တော့်လက်ကို ဆုပ် ကိုင်ပြီး မင်းလမ်းတစ်လျှောက် စတင် လမ်းလျှောက် ဝင်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ကူးကတော့ ထပ်ပြီး စကားတွေ ပြောကြမယ်၊ ဟိုတုန်း က အကြောင်းတွေ စားမြုံ့ပြန်မယ်၊ ရုပ်ရှင်ပြီးရင် ပြန်ဝင်သွားမယ်၊ မှတ် တမ်းရုပ်ရှင် ပြီးတော့မှ ပရိသတ်နဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို ဆက်လုပ်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တံခါးဝ မရောက်ခင် လမ်းတစ်ဝက်မှာ သူက ရပ်လိုက်တယ်။

“အိုး ... ကြည့်ပါဦး”

လူဝီးက ပြောတယ်။

“တွမ်ပုံ မဟုတ်လား”

တွမ်က ဟေးရိုက်ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးပါ။ သူ ဆုံးသွားတာ ကြာပြီလေ။

“လူတိုင်းက ငယ်ရွယ်ကြသေးတယ်”

ကျွန်တော် ပြောမိတယ်။

“ခဏလောက် ထိုင်ကြည့်ရအောင်”

သူက လေသံသဲ့သဲ့ ပြောပြီး နောက်ဆုံးခုံတန်းမှာ ထိုင်ခိုင်းတယ်။

မှတ်တမ်းရုပ်ရှင် ပြီးဆုံးတဲ့အထိ ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ ပြီးသွားတော့ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ် အောင် လုပ်လိုက်တယ်။ စင်မြင့်ဆီ လျှောက်လာတဲ့အခါ အမေးအဖြေ ကဏ္ဍ စတင်ပါတော့တယ်။

‘မကျန်းမာဘူး ဆိုတာ ဘာလဲ’၊ ‘တကယ်လို့ အတွေးတွေနဲ့ ကုစား နိုင်တယ် ဆိုရင် ဘာလို့ ဆေးတွေ သောက်ရမှာလဲ’၊ ‘ဘာကြောင့် သေရ မှာလဲ’၊ ‘သေခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ’။

အဖြေတိုင်းမှာ လူဝိုးက မကျန်းမာမှုနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အမြင်တွေ၊ သတင်း အချက်အလက်တွေကို ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကို ခေါင်းညိတ်ပြုပြီး ကျွန်တော့်အတွေးတွေကို ရုတ်တရက် ကြားဖြတ် ဝင် ပြောခိုင်းတယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲ ဆိုတော့ တင်းနစ်ကစားနေသလိုပဲ။ ဘော လုံး မြေမကျအောင် ကျွန်တော့်ဆီ တရစပ် ပို့လွှတ်ပေးတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ အမေးအဖြေ အစီအစဉ် ၁၀ မိနစ်ဟာ ၄၅ မိနစ်လောက် ကြာသွား တယ်။ တကယ်လို့ အချိန်သာ ပေးရင် နောက်ထပ် နှစ်နာရီ သုံးနာရီမက ကြာနိုင်တယ်။ ဒီအချိန်လောက် ဆိုရင်တော့ ရပ်သင့်ပြီလို့ တွေးနေတုန်း လူဝိုးက ကြားကြားဝံ့ဝံ့ ကြေညာလိုက်ပါတော့တယ်။

“ကျွန်မရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဒေးဗစ် ကက်ဆလာကို အနားမှာ ရှိနေပေးဖို့ စီစဉ်ထားတယ်” တဲ့။

ပရိသတ်တွေက လက်ခုပ်ဩဘာတီးပြီး အားပေးကြပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ တောင်းဆိုမှုပဲလို့ ကျွန်တော် ထင်ထား ပေမဲ့ လူဝိုးကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အသိပေးလိုက်ပြီ။ လူဝိုးရဲ့ ပါဝါ စွမ်းအင်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု၊ ပွင့်လင်းမှုရဲ့ နမူနာပါပဲ။

အဲဒီညနေမှာ ဟေးဟောက်ရဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်လည်း ဖြစ်၊ ဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ်တဲ့ ရိထရေစီက ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။

“လူဝိုးနဲ့ ကျွန်မတို့တောင် ရှင်တို့နှစ်ယောက်အကြောင်း ပြောမိကြ သေးတယ်။ ရှင်တို့နှစ်ယောက် အတူတူ စာရေးကြဖို့ပေါ့၊ ရှင်က သာမန် မြင်နေကျ တွေ့နေကျ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဝေမျှနိုင်တယ်၊ ပညာဉာဏ် နဲ့ ဆင်ခြင်မှုကို ပေးဝေနိုင်တယ်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အတူတကွ ရေးသင့် တယ်လို့ ထင်ပါတယ်”

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံး စိန်ခေါ်မှုတွေ ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်ပြားတာ၊ လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်းတာ၊ ချစ်သူ သေ ဆုံးတာ၊ အခြား ဆုံးရှုံးမှုတွေကြောင့် ထိခိုက်နာကျင်ရတာ၊ အိမ်မွေး အချစ်တော် ဆုံးရှုံးတာ၊ အင်မတန် သဘောကျတဲ့အလုပ်ကို လက်လွှတ်ရ တာ စတာတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ လူဝိုးရဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်ဉာဏ်ကိုတော့ ကျွန်တော် မှန်းဆရုံပဲ တတ်နိုင်ပါတယ်။

လူဝိုးရဲ့ ပညာသိ စကားလုံး ‘ကိုယ့်အတွေးတွေကိုပဲ အမြဲဂရုစိုက် ကြည့်ပါ’ ဆိုတာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ပဲ့တင်ထပ်လာတယ်။ တကယ်လို့ လူဝိုးနဲ့ ကျွန်တော်သာ ဒီစာအုပ်ကို အတူ ရေးရရင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုတို့တွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ကူညီခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံ

တွေထဲမှာ လူဝီရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ၊ ကျွန်တော်တို့ကို ကုစား နိုင်မယ့် အတွေးမျိုးတွေ ပေါင်းထည့်လို့ ရမှာပဲ။

စာအုပ်တစ်အုပ်ဟာ လူပေါင်း ဘယ်လောက်များများကို ကူညီနိုင်ပါ့ မလဲလို့ ကျွန်တော် တွေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာကို လူဝီနဲ့ အနီးကပ် နေပြီး အတူတကွ ဆောင်ရွက်ရရင် ဘယ်လို နေမလဲ လို့လည်း တွေးခဲ့တယ်။ ကွန်ဖရင့်ရဲ့ အမေးအဖြေကဏ္ဍကနေ အဆက် အစပ် မရှိဘဲ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရရှိခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေထဲက အတွေးအမြင်တွေရယ်၊ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးချင်း စီရဲ့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုတွေကို ထည့်သွင်း ပေါင်းစပ်ပြီး ပြည့်စုံအောင် ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ လူဝီနဲ့ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးရဲ့ ခရီးကတော့ စတင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒေးဗစ် ကက်ဆလာ

နိဒါန်း

အသည်းကွဲတယ် ဆိုတာ နှလုံးသား ဟင်းလင်းပွင့်သွားတာပါပဲ။ အခြေအနေ အကြောင်းတရားက ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ကိုယ် ချစ်တဲ့လူ တစ်ယောက်နဲ့ ချစ်နေခွင့်၊ အတူ ရှိနေခွင့် အဆုံးသတ်သွားပြီ ဆိုတဲ့ အဖြစ်ဟာ ထိခိုက်ကြေကွဲရစေတယ်။ ချစ်သူ ဆုံးရှုံးတဲ့ နာကျင်မှုဟာ ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု၊ ဘဝတစ်ကွေ့မှာ ခဏ တွေ့ခဲ့တဲ့ အဖြစ် အပျက် တစ်ခုသာပဲ ဖြစ်ပေမဲ့ နာကျင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကတော့ ခဏ တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် ချစ်တဲ့သူက လမ်းခွဲတာဖြစ်ဖြစ်၊ ကွာရှင်းလိုက်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆုံးပါး ကွယ်လွန်သွားတာဖြစ်ဖြစ် သောက ပရိဒေဝမီး တောက်လောင်ပြီး အရာအားလုံးကို မေ့လျော့သွားတတ်တာ သဘာဝပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်ကတော့ အသစ် ဖြစ်တည်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်း ရှိနေပါသေးတယ်။

ပိုပြီးရှင်းအောင် ပြောရမယ် ဆိုရင် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့ ပြောနေတာပါ။ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုကို ရှောင်ရှားဖို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝခရီးက ရှေ့ဆက်ရဦးမယ်လေ။ ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိရစရာ တမ်းတစရာတွေကို အချစ်နဲ့ ထုံမွမ်းထားလိုက်ပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေ၊ နောင်တ တရားတွေနဲ့ တမြည့်မြည့် မတွေးစေချင်ပါဘူး။ အဆိုးဝါးဆုံး လမ်းခွဲမှု၊ တစ်ဖက်စောင်းနင်း ကွာရှင်းပြတ်စဲမှု၊ လွမ်းစရာကောင်းတဲ့ သေကွဲ ကွဲမှုတွေ ဖြစ်တာတောင်မှ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ကို

အောင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ နာကျင်တာ၊ ကြေကွဲတာတွေကို ငြင်းပယ်ဖို့၊ ဝေးရာကို ပြေးခွာဖို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီလို လုပ်မယ့်အစား ဒီအဖြစ်အပျက်ကို အတွေ့အကြုံတစ်ခုအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါ။ ရှေ့ဆက် ရမယ့် ခရီးမှာ အဟန့်အတားတစ်ခု မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ်နဲ့ သူ ချစ်တယ် ဆိုတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးမှာပဲ ရပ်ထားလိုက်ပါ။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရတဲ့ နေရာမှာ မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။

အခုအချိန်ကတော့ တကယ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို စတင်ရတော့မယ့် အချိန်ပါပဲ။ အာရုံစူးစိုက်ထားရမယ့် အဓိကအပိုင်းက သုံးခု ရှိပါတယ်။

၁။ ကိုယ့်ရဲ့ သောက ပရိဒေဝတွေကို ခံစားနိုင်အောင် ကူညီခြင်း

တကယ်လို့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေတယ် ဆိုရင် ထိခိုက်နာကျင် ခံစားရမှာ အမှန်ပဲ။ ဒီခံစားမှုတွေကို အမြစ်ပါ မကျန်အောင် ဆွဲနုတ်ယူပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချိန်က နှလုံးသားရဲ့ နတ်ပြတင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ နာကျင်မှု၊ ထိခိုက်မှုတွေကို ကုစားနိုင်ရုံသာမက ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေ အားလုံးကို အပြည့်အဝ နားလည် ခံစားပြီးမှ စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ဖို့ စတင်မှာပါ။

အကြီးမားဆုံး ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို တွန်းထုတ်ဖို့ ကြိုးစားထားတာ ဒါမှမဟုတ် လျစ်လျူရှုထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေဟာ မှားယွင်းတယ်၊ အသေးအဖွဲပဲ၊ လွန်လွန်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ထိခိုက် ခံစားမှု အများအပြားကို အတင်း မျိုသိပ်ထားတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို ဖိနှိပ် ချိုးနှိမ်ပြီး ဖုံးကွယ်ထားတယ်။ ဒါတွေကို ကုစားနိုင်ဖို့ ဆိုတာ စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်မှ ရမယ်။

သေဆုံးခြင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ဝမ်းနည်းဒေါသအကြောင်း ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ လူ ဆိုတာ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမဆို ဒေါသထွက်တတ်တာချည်းပါပဲ။

သောက ပရိဒေဝကို အဆင့်ငါးဆင့် ခွဲပြပြီး နာမည်ကျော်ကြားလာတဲ့ အဲလစ်ဇဘက် ကတ်ဘလာရော့က ဒီလို ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒေါသထွက်လာတာကို သိတယ်၊ ဒေါသတွေ ဆူပွက်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပြီးဆုံးသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ သူက ဆက်ပြီး ပြော

ပါတယ်။ ဘယ်လိုဒေါသမျိုးမဆို ၁၅ မိနစ်လောက်နဲ့အထက် ကျော်သွား ပြီ ဆိုရင် ဒေါသအဟောင်း ဖြစ်သွားပါပြီတဲ့။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေထဲမှာ ဒေါသ ဆိုတာ အရှိန်ညှိုးညှိုး တောက် လောက်ပြီး အရှိန်အဟုန် မြင့်တက်တတ်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။ အချစ် တစ်ခု အဆုံးသတ်သွားတဲ့အခါ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲမှု ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ ချစ်ခင် သူ ဆုံးပါး ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့တွေမှာ ခံစားချက် မျိုးစုံ ရောပြွမ်းပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီခံစားချက်တွေကို စားမြုံ့ပြန်ကြည့် တာဟာ ကုစားဖို့အတွက် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းပါပဲ။

၂။ အနာဟောင်းတွေ ပြန်ပေါ်လာအောင် တူးဆွခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အနာဟောင်းတွေကို ဖွင့်ကြည့်ဖို့ နတ်ပြတင်း ပေါက်ပါပဲ။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ သူတို့ကတော့ ထွက် ပေါ်လာမှာပဲ။ တချို့ဆိုရင် ကိုယ်ကတောင် သတိမထားမိဘူး။ လမ်းခွဲရ တော့မယ့်အချိန် ရောက်ရင် ဒီအတွေးမျိုး တွေးနိုင်တယ်။

‘သူ မနေတော့ဘူး ဆိုတာ ငါ သိသားပဲ’

ကွာရှင်းပြတ်စဲကြတဲ့အခါ-

‘ငါဟာ အချစ်နဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူးလေ’

ချစ်သူ ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ-

‘ငါ့အတွက် ဆိုရင် အဆိုးတွေပဲ အမြဲ ဖြစ်လာတယ်’

ဒီလို အဆိုးမြင် အတွေးတွေဟာ လတ်တလော ဆုံးရှုံးမှု အဖြစ် အပျက်ကိုတောင် ကျော်လွန်ပြီး ရှေ့ခရီးအထိ ဆွဲဆန့်သွားနိုင်ပါတယ်။

အတိတ်ကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြန်သုံးသပ်တဲ့အချိန်ဟာ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုထဲက အကျိုးအမြတ် ရယူနိုင်အောင် ကူညီမယ့် အချိန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါကိုပဲ တသသနဲ့ ထပ်တလဲလဲ တွေးနေရတာ နာကျင်စရာ ကောင်းတယ်။ ဘာမှလည်း ဖြစ်မလာဘူး။ ကုစားဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မပါဘဲ အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်တာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။

ဒီလို အဆိုးမြင်တဲ့အတွေးတွေ ဘယ်က စတင် ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ။ အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ အချစ်နဲ့ မကုစားခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလက စတင်ခဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့် အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေ၊ အဆိုးမြင်အတွေး တွေအပေါ် မီးမောင်းထိုးပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ၊ ကရုဏာတွေနဲ့ ကုစား ကြရအောင်။

၃။ ဆက်ဆံရေး၊ အချစ်၊ ဘဝတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အပျက်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း

ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲတဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအတွေးတွေကို အသုံးပြုပါ။ ဒီအတွေးဟာ အကောင်းဆုံး အတွေး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါတောင် အချို့ အတွေးက အပျက်အတွေး ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ ဒါကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ကြည့်ရင် ဒီအတွေးတွေဟာ ကလေးဘဝက ဒဏ်ရာတွေရဲ့ အရောင်ခြယ်မှု၊ အတိတ်ကာလ ဆက်ဆံရေးဆီက ထိခိုက်ခံစားမှုတွေကြောင့် ပေါ်ထွက်လာတာပါ။

မကောင်းမြင် အတွေးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခြားလူတွေဆီက ပုံတူ ကူးလာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလူတွေဟာ သူတို့ဘဝမှာ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်ခဲ့သလို အဆိုးမြင် အတွေးတွေကိုလည်း သယ်ဆောင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးတွေကို ထပ်တလဲလဲ တွေးနေတာနဲ့အမျှ ဒီအတွေးတွေဟာ လက်ရှိအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနေမိတဲ့ စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အတွေးဟောင်းတွေကို သယ်လာတယ်၊ အဆိုးမြင် စကားလုံးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုအသစ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်က လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်ခင်မြတ်နိုးရတဲ့သူ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ အချစ်တွေ၊ အကြင်နာတွေ မရှိတဲ့သူလို မညာမတာ ပြောတတ်ကြတာ အဲဒါကြောင့်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်တယ်။ လူစုလူဝေးဆို ရှောင်တယ်၊ သနား ကရုဏာနဲ့ ပြောကြတာမျိုး မလိုလားဘူး။ အခု ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ခံစား နာကျင်မှုတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ယူဆမယ်။ ဒီသံသရာစက်ဝိုင်းကို ဘယ်လို ဖောက်ထွက်မလဲ။

အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေရဲ့ အရေးကြီးပုံကို ဆက်လက်လေ့လာဖတ်ရှုပါ။ အဆိုးမြင် အတွေးတွေအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို လေ့လာပါ။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကို ကုစားဖို့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေရဲ့ စွမ်းအင်

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ အကောင်းမြင်အစွဲ ဒါမှမဟုတ် အဆိုးမြင် အစွဲတွေကို ထပ်ဆင့် တွန်းအားပေးတဲ့ ကြွေးကြော်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အမြဲ ပြောဖြစ်နေတဲ့ မကောင်းမြင် အတွေးတွေ

ကို ပိုပြီးသတိပြုမိအောင်၊ အကောင်းမြင် အတွေးတွေကို ညင်ညင်သာသာ ဆွဲသွင်းပြီး အစားထိုးဖြစ်အောင် အားပေး တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွေးထဲမှာ တစ်ခုခုကိုတော့ အမြဲ ပြောနေမှာပဲ။ ကိုယ့်အတွေးက အပျက်တွေးတွေ ဆိုရင်တော့ မကောင်းတာတွေကို ထပ်တလဲလဲ ရေရွတ်နေသလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းမြင် အတွေးတွေ အစားထိုးစေချင်ပါတယ်။ စပြီး သုံးခါစမှာတော့ ဒီအကောင်းမြင် အယူအဆတွေဟာ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှေ့ဆက်သွားပါ။

ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ဒါမှမဟုတ် လျော့ပါးသွားအောင် ကြိုးစားဖို့ ကြောက်ချင် ကြောက်နေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တရားနဲ့ ကင်းကွာနေတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကြေကွဲမှုက ကိုယ်ခံစားဖို့သာ ဖြစ်ပေမဲ့ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ ဝေဒနာတွေကို အဝေးရောက်အောင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ ဝေဒနာအဟောင်းတွေ၊ မကောင်းမြင်အတွေးပုံစံတချို့ကိုလည်း ကုစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ အခု ဒုက္ခရောက်တဲ့ ခံစားချက်တွေ မရှိတာတောင်မှ ကိုယ့်ရဲ့ အဆိုးမြင် အယူအဆတွေဟာ မမှန်ကန်ပါဘူး။

လူအများစုရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ မကောင်းမြင် အယူအဆတွေကို ထပ်တလဲလဲ ပြောနေမိတတ်တယ်။ ထိခိုက်နာကျင်တဲ့အချိန်မှာ ဒီအတွေးတွေက ထပ်ပြီး နှိပ်စက်တယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်စေချင်တဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကတော့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေကို အကောင်း ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှာဖွေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လာမယ့်အခန်းတွေမှာ ပါတဲ့ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအကြံတွေအတိုင်း အသုံးချဖို့ လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်အတွေးပုံစံ၊ ကိုယ့်အစွဲ၊ ကိုယ့်အမြင်တွေ အတိုင်း အသုံးပြုပါ။ မကောင်းမြင်အတွေးတွေ လုံးဝ မလုပ်မိအောင် သတိထားပါ။ အချို့ ပြောဆိုချက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ်က အနာဟောင်းတွေကို ကျေပျက်စေအောင် ကူညီပေးတယ်။ လက်ရှိအတွေးနဲ့ အစားထိုးလိုက်တော့ ချစ်မေတ္တာတွေနဲ့ လုံးဝ ကုစားနိုင်ပြီပေါ့။

ဆုံးရှုံးမှု ကြံပြိုးနောက် ဘဝရဲ့ ဆုလာဘ်

လူတွေက ဆက်ဆံရေးတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ ဘယ်လို အဆုံးသတ်သွား သလဲ ဆိုတာ သိကြတယ်။ လက်ထပ်ခြင်းက ကွာရှင်းခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ် တယ် ဆိုတာ သိတယ်။ ဘဝတစ်ခု ဘယ်လို နိဂုံးချုပ်တယ် ဆိုတာတောင် သိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချစ်ခြင်းတစ်ခု၊ လက်ထပ်ခြင်းတစ်ခုကို ဘယ်လို ပြုပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကော သိကြရဲ့လား။ ဘဝတစ်ခု ပြီး ပြည့်စုံအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိကြသလား။ ဒါဟာ ဘဝ ဆိုတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးမှာ သင်ကြားပေးနိုင်တဲ့ အခြားရှုထောင့်တစ်ခုလို့ မြင် ပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှု ကြံပြိုးတဲ့နောက် မျှော်လင့်မထားတဲ့ လက်ဆောင်မွန် တွေကို ရတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တစ်ခါမှ မကြားဖူးတဲ့ အယူအဆအသစ် တွေ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အမှန်ကတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ အားလုံး၊ ဆက်ဆံရေးတွေအားလုံး ထာဝရ မတည်မြဲနိုင်ပါဘူး။ တချို့က တစ်လ၊ တချို့က တစ်နှစ်၊ တချို့က ဆယ်နှစ်လောက်ပါပဲ။ တစ်နှစ် လောက်ပဲ ကြာတဲ့ အချစ်ရေးတစ်ခုကို ငါးနှစ်လောက်တော့ ကြာသင့်တာ ပေါ့လို့ ကြေကွဲနိုင်တယ်။ ဆယ်နှစ်လောက် လက်တွဲခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး တစ်ခုဟာ ၂၅ နှစ်လောက် ခိုင်မြဲသင့်တာပေါ့လို့ ပူဆွေးမယ်။ လက်ထပ် ခြင်း ဆိုတာကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လက်ထပ်ခြင်းတစ်ခုဟာ ကွာရှင်း ခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်တာကို အောင်မြင်မှုတစ်ခုလို့ တွေးနိုင်မလား။ တကယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သူကော ကိုယ်ကပါ ကွာရှင်းဖို့ လိုလားတယ် ဆိုရင် ဒါဟာ အကောင်းမွန်ဆုံး အဆုံးသတ်တစ်ခုပဲပေါ့။

ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်တဲ့အခါမှာတောင် စည်းချက်မှန်တဲ့ သဘော တွေ ရှိတယ်။ ဒါဟာ ဝမ်းနည်းစရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ် ချစ်တဲ့သူနဲ့ အချိန်ကြာကြာ အတူရှိနေချင်တာ လူသဘာဝ ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝတစ်ခုအတွက် လိုအပ်ချက်က နှစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ မွေးနေ့ရယ်၊ သေနေ့ရယ် ဒါပဲ။ လူသားတွေအားလုံးဟာ ဘဝဇာတ်လမ်း ရုပ်စုံတွေမှာ ကိုယ်တိုင် ပါဝင် ကပြ အသုံးတော်ခံနေကြရတာ။ အဲဒီလို ကပြရင်းပဲ လူလောကကြီးထဲက ထွက်ခွာသွားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ မိဘ မောင်နှမ ချစ်သူခင်သူတွေနဲ့ ကိုယ်တို့ကြားက သံယောဇဉ်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားချင်တယ်။ အမှတ်တရတွေကို သိမ်း ဆည်းထားချင်တယ်။ နာကျင်မှုတွေကို လျော့ပါးသွားချင်တယ်။

အခန်း (၁) မှာ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အတွေးတွေကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ အစပြုထားတယ်။ လမ်းခွဲပြီးတဲ့နောက် ကိုယ့်အတွေးက ဘာတွေလဲ၊ အိမ်ထောင်တစ်ခု အဆုံးသတ်တဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ချစ်သူတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးသွားရင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို ဖြေပြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခန်း (၂) မှာ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေနဲ့ပါ စပ်လျဉ်းပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့အချိန်မှာ တချို့က လမ်းခွဲပြီးခါစ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ တချို့က ကွာရှင်းပြီးခါစ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့က ပူပူနွေးနွေး မုဆိုးဖို့၊ မုဆိုးမ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ လက်ရှိအခြေအနေက ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ဒီအခန်းကို ဖတ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လက်ထပ်ခြင်းတိုင်း၊ ကွာရှင်းခြင်းတိုင်းရဲ့ အစမှာ ချစ်ခြင်းတစ်ခုနဲ့ စတင်ခဲ့လို့ပါပဲ။ သေဆုံးခြင်းတွေကလည်း ချစ်ခြင်းနဲ့ပဲ ပတ်သက်တယ်။

အခန်း (၃) ကတော့ ကွာရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုတွေကို အဓိက စုစည်းဖော်ပြထားတယ်။

အခန်း (၄) က ချစ်သူ ဆုံးပါးလို့ ပူဆွေးရတဲ့ သောကအကြောင်းပါ။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကို ချစ်ခြင်းတစ်ခု အစပြုတဲ့အခန်း၊ သေဆုံးခြင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အခန်းတွေ ဖတ်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လမ်းခွဲမှုတိုင်း၊ ကွာရှင်းမှုတိုင်းဟာ အခြေအနေ အဆင့်တစ်ခုစီမှာ အဆုံးသတ်သွားတာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

နောက်ထပ် ကျန်တဲ့ အခန်းတွေကတော့ လူတွေရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို လေ့လာဆန်းစစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မွေးအချစ်တော် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ဆုံးရှုံးတာ၊ အလုပ်ပြုတ်တာ၊ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျတာတွေ ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အပေါ်ယံ အလွှာမှာ မမြင်မတွေ့ရပေမဲ့ အတွင်းကျိတ်ပြီး ပူဆွေးသောက ဖြစ်နေခဲ့တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ကုစားဖို့ နည်းလမ်းတွေလည်း ပါတာပေါ့။ တချို့က ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ခဲ့လို့ ဝမ်းနည်းတာ၊ တချို့က ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်လို့ ကြေကွဲရတာမျိုး။

နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာတွေကတော့ အတွေးသစ်တွေ ပါပါတယ်။ နှလုံးသားကို နွေးထွေးစေတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ၊ အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီ အတွက် ခွန်အားရှိတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းတွေက လူတွေရဲ့ အစစ်အမှန် အတွေ့အကြုံတွေ ဖြစ်ပြီး သူတို့ ရင်ဆိုင်

ရတဲ့ အခက်အခဲနဲ့ တကယ့်လက်တွေ့ ဘဝသင်ခန်းစာတွေကို ရွေးချယ်
ဝေမျှထားတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရင်းခံဆန္ဒကတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘာတွေနဲ့ ရင်
ဆိုင်ရတာပဲ ဖြစ်ပါစေ၊ ကိုယ့်နှလုံးသားကို ကိုယ်တိုင် ကုစားနိုင်တယ်
ဆိုတာ သိဖို့ပါပဲ။ လူတိုင်းဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့
ဘဝနဲ့ ထိုက်တန်တာမို့ ကုစားမယ့် နည်းလမ်းစဉ်ကို အတူတကွ စတင်
ကြပါစို့။

လူဝီနှင့် ဒေးဗစ်

အခန်း (၁)
**ဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေးများကို
 ပြောင်းလဲခြင်း**



လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ၊ ဆုံးပါးသွားတာတွေအပေါ်မှာ လူတွေက
 ဘာမှ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရာတွေ ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း လူ
 တွေရဲ့ အတွေးကိုတော့ လုံးဝ ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်လို့ ရပါတယ်။

အခန်း (၁)

ဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အတွေးများကို ပြောင်းလဲခြင်း

လူဝီနဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးဖို့ ဆန်ဒီရေဂိုကို ကားမောင်းသွားတုန်းကပေါ့။ သူ့ကို တွေ့ရင် ဘယ်လို မေးခွန်းမျိုး မေးရမလဲလို့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံး တွေးခဲ့ပါတယ်။ လူဝီက 'အတွေးတွေဟာ အရာရာကို ဖန်တီးတယ်' ဆိုတဲ့ အယူအဆကြောင့် ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့သူပါ။ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဒီအတွေးကို ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်မလဲ။

ကျွန်တော်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ကျိုးပျက်တဲ့အကြောင်းကို တွေးခဲ့တယ်။ ချစ်တဲ့သူ ဆုံးပါးသွားလို့ ဆုံးရှုံး ကြေကွဲရတာကို တွေးခဲ့တယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ သူ့ခင်ပွန်း ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားလို့ ပူဆွေးရတဲ့ သူငယ်ချင်း အရင်းအချာ တစ်ယောက်ကို အမှတ်ရမိတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေအပေါ် လူဝီက ဘယ်လို ထင်မြင်ချက် ပေးမလဲလို့ ကြားချင်နေမိတယ်။

လူဝီဟာ အတွေးသစ် လှုပ်ရှားမှုကြောင့် 'ရုပ်ပိုင်း မကျန်းမာမှုတွေဟာ စိတ်ထဲက ခံစားမှုတွေနဲ့ အတွေးပုံစံတွေကြောင့် ဖြစ်လာရတာ' ဆိုတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို ပထမဆုံး မိတ်ဆက်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အဆိုးဝါးဆုံး အခက်အခဲတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး လူဝီရဲ့ ပညာဉာဏ်၊ အတွေ့အကြုံ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေကို မေးရတော့မယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ဘာသာရပ်နဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ စာအုပ် လေးအုပ် ရေးပြီး တာတောင်မှ ကျောင်းသားကလေးတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေသေးတယ်။ အရိုးသား

mgyoe.com

ဆုံး ပြောရရင် ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းသမျှ အရာရာတိုင်းကို ဘယ်သူ သိနိုင် မှာလဲ။

လူဝီးဟာ စာအုပ်တွေ အများကြီး ရေးခဲ့ပြီးပြီ။ တရားထိုင်တာတွေ အများ ကြီး လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာပေါ်မှာ လူဝီးရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အမြင်ကို မျှော်လင့်စောင့်စား စိတ်စောနေမိခဲ့ပါတယ်။

လူဝီးရဲ့ ကွန်ဒို တိုက်ခန်းရှေ့မှာ လူခေါ်ခေါင်းလောင်း နှိပ်ပြီး မကြာခင် သူက နွေးနွေးထွေးထွေး ပွေ့ဖက် ဆီးကြိုပြီး အိမ်ထဲကို ဖိတ်ခေါ်သွားတယ်။ သူ့အိမ်ဂေဟာရဲ့ အခင်းအကျင်းကို လိုက်ပြတယ်။ ချက်ချင်းလိုလို ခံစားမိတာက သူ့အိမ်ဟာ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းအောင် လှပတဲ့အိမ်ပဲလို့။ ကမ္ဘာအရပ် ရပ်ကို လှည့်လည် သွားလာရင်း သူ စုဆောင်းထားတဲ့ မွေးပွကော်ဇောနဲ့ ဇိမ်ခံ ပစ္စည်းတွေ၊ အမှတ်တရ ပစ္စည်းတွေဟာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားပြီး လူဝီး ဆိုတဲ့ ဂုဏ်သရေရှိ အမျိုးသမီးကြီးနဲ့ အင်မတန် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်လှ တယ်လို့ ခံစားမိတယ်။

သူ့အိမ် ပြတင်းပေါက်တွေကတစ်ဆင့် မြင်ရတဲ့ ရှုခင်းတွေကို ရင်သပ်ရှုမော ကြည့်မဝ ဖြစ်နေတုန်း သူက ကျွန်တော့်ဘက်ကို လှည့်ပြီး ပြောတယ်။

“နေ့လယ်စာ စားရင်း ပြောကြမလား။ ဒီလမ်းထောင့်မှာ တကယ် ကောင်းတဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင် ရှိတယ်”

ခဏကြာတော့ စန်ဒီရေဂိုမြို့ရဲ့ လမ်းတွေပေါ်မှာ လူဝီး ဟေးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ လက်ချင်း တွဲပြီး လမ်းလျှောက်နေကြတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိခိုက် နာကျင်ရဆုံး ဘာသာရပ်တစ်ခုအကြောင်းကို ထမင်းစားရေသောက် ကိစ္စလို ဆွေးနွေးနေကြ လိမ့်မယ်လို့ ဘယ်သူမှ ထင်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်လိုက်တာနဲ့ စားပွဲထိုးတွေရဲ့ မျက်နှာဟာ လူဝီး ရောက်လာလို့ ဖြာခနဲ လင်းသွားတယ်။

“ဒီက အစားအသောက်တွေ ကြိုက်ပုံ ရတယ်နော်”

လူဝီးက ဝန်ခံပါတယ်။

အစားအသောက်တွေ မှာပြီးတာနဲ့ အသံသွင်းစက်ကို ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

“လူဝီး ... ကျွန်တော်ဟာ ဆုံးရှုံးမှု၊ ပူဆွေးမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဆေးပညာ ရှုထောင့်၊ စိတ်ပညာရှုထောင့်၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ ရှုထောင့်တွေကနေ အမျိုးမျိုး ရေးခဲ့ဖူးပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ချင်းစီမှာ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်တွေကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ဆိုင်ကို ရောက်သွားတဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော် ဒီလို တွေးမိတယ်။ လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်း

တာ၊ သေဆုံးတာ၊ အခြား ဆုံးရှုံးတာတွေအကြောင်းကို စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်ကနေ ထဲထဲဝင်ဝင် ရေးရရင် ပိုကောင်းမှာပဲလို့ ဒါကြောင့် စိတ်ဝိညာဉ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ကနဦး အတွေးကလေးတွေ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြပေးပါ”

“ကိုယ့်အတွေးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအတွေးအကြံတွေကို ဖန်တီးတယ်။ ဒီ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ် အကောင်းတွေချည်း တွေးရင် ဆုံးရှုံးမှုတွေ မဖြစ်ဘူး၊ ပူဆွေး မှုတွေ မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ဒါပေမဲ့ အတွေးတွေဟာ ဆုံးရှုံးမှုရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးကို ရုပ်လုံးဖော်ပေးတယ်”

သူက ဆက်ပြောပါတယ်။

“ဒေးဗစ် ... ပူဆွေး သောကတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ မတူ ညီတဲ့ အတွေးအကြံတွေ ရှိကြတယ်လို့ မင်း ပြောခဲ့တယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာကြည့်ရအောင်”

ကျွန်တော်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ခင်ပွန်း ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက် ပြီး ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားတဲ့အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဝီက ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဘာမှ မပြောလို့ အံ့အားသင့် ရတယ်။

“သူ့အတွေးတွေကို ပြောပြပါ၊ ငါတို့အားလုံးဟာ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတွေ အတွက် မတူညီတဲ့ အတွေးတွေ ကိုယ်စီ ရှိကြတယ်၊ သူ့အတွေးက အဓိက အချက်ပဲ”

ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်စကားနဲ့ကိုယ် ချောင်ပိတ်မိနေတယ်။

“သူ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် ဘယ်လို လုပ်ပြီး သိနိုင်မှာလဲ” ဒါပေမဲ့ ဘာကို ရည်ညွှန်း ပြောနေသလဲ ဆိုတာ လူဝီ ချက်ချင်း သဘော ပေါက်သွားတယ်။

“အိုး ... သူ့ရဲ့ စကားလုံးတွေ၊ သူ့လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေဟာ သူ့အတွေးတွေကြောင့် ရောင်ပြန်ဟပ်တာပဲ”

လူဝီက ကျွန်တော့်လက်ဖမိုးကို သူ့လက်ဖဝါးနဲ့ အုပ်ကိုင်ပြီး ပြုံးတယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ သူ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတွေကို ပြောပြပါ”

“အိုကေ ... သူ ပြောတတ်တဲ့ အချို့စကားတွေကတော့ ‘ဒီလို ဖြစ်လိမ့်မယ် လို့ မယုံဘူး၊ ‘ဒုက္ခတွေချည်း ဖြစ်နေတာပဲ၊ ‘နောက်ထပ် မချစ်နိုင်တော့ဘူး’ တဲ့” လူဝီက-

“ကောင်းပြီ ... သူက အများကြီး ပြောပြနေတာပဲ၊ ‘ငါဟာ နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မချစ်နိုင်တော့ဘူး’ တဲ့၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ ဘယ် လောက် အရေးကြီးသလဲ ဆိုတာ မင်း သိတာပဲ၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတဲ့ စကားတွေဆိုတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဘာတွေ ပြောသလဲ လို့ စဉ်းစားကြရအောင်၊ ‘နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မချစ်နိုင်တော့ဘူး’တဲ့၊ ဒီ စကားက အဖြစ်မှန်ကို ဖန်တီးပေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပိုအရေးကြီးတာက သူ့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို ကိုယ်စားပြုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ထိခိုက် နာကျင်မှုက တစ်ခုသော အရာပဲ၊ ငါတို့ရဲ့ အတွေးတွေက ခံစားမှုကို ထပ်ဆင့် ပေါင်းထည့်လိုက်တာ၊ သူ့ရဲ့ နာကျင် မှုတွေကို ကျော်လွန်ပြီး သူဟာ ဘယ်တော့မှ ချစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားနေ တာ၊ ဒါပေမဲ့ သူဟာ အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း ပွင့်ထွက်နိုင်တယ်၊ သူ့စကားရဲ့ နောက်ကွယ်က အစွဲတွေကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် တူးဆွတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အခြားအတွေးတွေကတော့ ဒါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်-

ငါဟာ ငါ့ဘဝမှာ ခိုင်မြဲတဲ့အချစ်နဲ့ တွေ့ရတယ်။
ငါ့ခင်ပွန်းအပေါ် ချစ်တဲ့ အချစ်ဟာ ထာဝရ တည်မြဲတယ်လို့ ငါ ယုံတယ်။
ငါ့ခင်ပွန်းနဲ့ သူ့အပေါ် ချစ်တဲ့စိတ်ကို တွေးလိုက်ရင် ငါ့ရင်တွေ ခုန်လာတယ်”

မြန်မြန် နားလည်ချင်သူတွေ၊ အသက်ရှည်ရှည် နေချင်သူတွေ ဒီလို ပြောရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်က ဖြည့်စွက်လိုက်တယ်။

ငါဟာ အချစ်သစ်တွေကို ကြိုဆိုတယ်။
ငါ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ချစ်ခြင်းမေတ္တာအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံရ လိမ့်မယ်။

လူဝီက ရှေ့ကို ကိုင်းပြီး ဒီလို ပြောပါတယ်။
“ဒီစကားတွေကို သူတို့ရဲ့ချစ်သူ ဆုံးရှုံး ကွယ်လွန်သွားမှ ပြောဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ လမ်းခွဲပြီးတဲ့နောက်၊ ကွာရှင်းပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း ပြောရမယ်၊ ဒီရှုထောင့်တွေ အားလုံးကို သေသေချာချာ လေ့လာကြရအောင်”



လူဝီနဲ့ ကျွန်တော် စကားပြောနေတုန်းမှာ ကျွန်တော် တွေးနေမိတယ်။ အမြဲတမ်း အဆိုးမြင်လမ်းကြောင်းက လျှောက်လှမ်းနေသူတွေ ဘယ်လို နေပါ့မလဲလို့။ ဒါပေ မဲ့ သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို အကောင်းဆုံး အဆုံးသတ်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ ကို ရှာဖွေနေသူတွေလည်း ရှိနေကြပါတယ်။ ဥပမာ ပြရရင် ဒါရင်နဲ့ ဂျက်ဆီကာ

တို့ စုံတွဲပေါ့။ ဒါရင့်အတွက် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဆိုတာ မိဘနဲ့ မိသားစုတို့ရဲ့ မိရိုးဖလာ အယူဝါဒတစ်ရပ်ပဲ။ သူ့ကိုယ်တိုင် ယုံကြည် သက်ဝင်လို့ ရွေးချယ်ထား တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့ ဂျက်ဆီကာတို့ဟာ ဘာသာရေးသိပ္ပံကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိတဲ့အခါ အနီးအနားက ဘုရားကျောင်းမှာ မှန်မှန် တက်ရောက်ပါတော့တယ်။ ဒါရင့်က ပြောတယ်။

“နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြားနေရတဲ့ တရားဒေသနာတော်တွေက ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင် တဲ့ အကြောင်းအရာတွေချည်းပါပဲ။ ဘာနဲ့ တူသလဲ ဆိုတော့ အိမ်တစ်လုံး ဝယ် တာ၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်တာ၊ လက်ထပ်တာ၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲတာ၊ နောက်ထပ် အများ ကြီး ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ အဆုံးအဖြတ် မပေးဘူး။ အရှိအတိုင်း လက်ခံဖို့ ပညာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ဖို့တွေချည်းပဲ။ ဒီလို စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စကားတွေက ကျွန်တော်နဲ့ ဂျက်ဆီကာတို့ ကြီးပြင်းလာအောင် ပျိုးထောင်ခဲ့တဲ့ အချစ်တွေထက် အများကြီး ကျယ်ပြန့်ပြီး တန်ဖိုးလည်း ပိုကြီးသေးတယ်။ ဒီထက် နှစ်တွေ ကြာလာရင်လည်း ကျွန်တော်တို့တွေဟာ စာအုပ်တွေ ဖတ်ကြရမယ်၊ တရားထိုင်ရမယ်၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်ကြရဦးမှာပဲ။ ဟာသမြောက်တာကတော့ အဲဒီလို နှစ်တွေ အများကြီး ကြာပြီးမှ ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်လာမယ့် ဆိုရိုးက ‘ကံကြမ္မာဟာ အားလုံးကို သိမြင်တယ်’တဲ့။ ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေ သင်ပြခဲ့တဲ့ ပဓာနကျတဲ့ အချက် (Golden Rule) နဲ့ အတူတူ ဖြစ်နေတယ်”

နှစ်ပေါင်း ၂၂ နှစ် ကြာပြီးတဲ့နောက် အားလုံးက ခိုင်မြဲတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးလို့ ရှုမြင်ကြတဲ့ ဒါရင့်တို့စုံတွဲမှာ အက်ကွဲကြောင်း ထင်လာတာကို ဒါရင့်က အလိုလို ခံစားသိလာတယ်။ နောက်တော့ ဂျက်ဆီကာက ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြပါတယ်။

“ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မရှိတာတောင်မှ ဘဝခရီးက တစ်ဝက်ကျိုး လာပြီ ထင်တယ်။ ဒါကို ပထမဆုံး သိလာတဲ့အခါ ဒီဘဝထဲက ရုန်းထွက်ချင်တယ်။ အများကြီး ရှာဖွေချင်တယ်။ လိင်ကိစ္စကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ နောက်အသစ် ထပ် တွေ့လို့ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝ ဆိုတာ ဘယ်လောက် ရှည်ကြာသလဲ၊ ဘဝမှာ ဘယ် လောက် များများ လုပ်စရာတွေ ရှိသလဲ ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း နားမလည်ဘဲ ခြေစုံ ပစ်ဝင်ခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး အကျဉ်းထောင်တစ်ခုသက်သက်ပါပဲ။ ကျွန်မ ဒါရင့်ကို ချစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ အိမ်မှာ နေပြီး ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာ အေးအေးဆေးဆေး နေရတာကို ပျော်မွေ့တယ်။ ဒါရင့် နေထိုင်တဲ့ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်တဲ့ ဘဝမျိုးဟာ ကျွန်မအတွက်တော့ ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းတယ်။

“အခုလက်ရှိ ပုံစံအတိုင်း စခန်းသွားနေမယ် ဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ အိမ်ထောင် ရေးကို အဆုံးသတ်ပြီး ထွက်သွားချင်တယ်လို့ ပြောတော့ ဒါရင်က ဒေါသတကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ကို သစ္စာဖောက်တယ်ပေါ့။ သူက ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာ လို့ ဆိုပေမဲ့ ဒါဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို မချစ်တော့ တဲ့အတွက် စွပ်စွဲတယ်။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကို ချစ်နေတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှန်ကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးက ပြီးဆုံးသွားပြီ။ တကယ်လို့ ကျွန်မ ဆက်ပြီး နေခဲ့ရင် နှစ်ယောက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲကြမှာ။ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာ ဝမ်း နည်းဖို့ ကောင်းပေမဲ့ ကျွန်မ သွားကိုသွားရမယ်”

အမှန်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ကုစားဖို့ လိုတဲ့ ဒဏ်ရာ၊ အနာတွေ ကို ကုစားပြီး ဘဝခရီး ရှေ့ဆက်နေကြရတာပဲ။ တိုးတက်မှုတွေက အမြဲ မထင် ရှားဘူး။ အမြဲတမ်း မချောမွေ့ဘူး။ ကုစားမယ့် ခြေလှမ်းတွေမှာ အချစ်က အရာရာကို အကောင်းအတိုင်း ဖြစ်စေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါရင်က အသည်းကွဲပြီး ကျန်ခဲ့ပေမဲ့ သူ့ဇနီးက ကြောက်ရွံ့နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ထိခိုက်နာကျင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စွန့်စားချင်တဲ့ အာရုံက ဖုံးလွှမ်းထားလို့လေ။ အထုပ်အပိုးတွေ ပြင်ပြီးချိန်မှာ ဒါရင်မျက်နှာပေါ်က မျက်ရည်တွေကို ညင်ညင်သာသာ သုတ်ပေး ပြီးတော့ ဒီလို ပြောခဲ့တယ်။

“ကျွန်မက အရင် ခွဲခွာသွားတယ်လို့ ရှင် ထင်မှာပဲ။ တကယ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ထွက်သွားတာတော့ ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ တစ်မိုးအောက်မှာ ရှင်နဲ့အတူ ရှိနေပါတယ်။ ငါ မင်းကို မချစ်တော့ဘူးလို့ မင်း ထင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ မင်းကို ချစ်တုန်းပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါ ငါ့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ အနာဂတ် ဆိုရင် တို့ နှစ်ယောက်စလုံးအတွက်လည်း မှန်ကန်မှာပဲ”

ဒါရင်က နာကျင် ဒေါသထွက်ပြီး ကျန်ခဲ့တယ်။

“ဝန်ခံလိုက်စမ်းပါ။ မင်း ငါ့ကို လုံးဝ မချစ်တော့ဘူးလို့”

လျက်ဆီကာက တုံ့ပြန် ပြောခဲ့တယ်။

“တစ်ခါတလေ ဝှက်ဘိုင်လို့ နှုတ်ဆက်တာဟာ နောက်ထပ် နည်းလမ်း တစ်မျိုးနဲ့ ငါ မင်းကို ချစ်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာပဲ”

လမ်းခွဲတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေမှာ သူတို့ဇာတ်လမ်းလိုပဲ ပြန်ပြီး မရှင်းပြနိုင်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ မကြာခဏ ရှိတတ်ပါတယ်။ အချစ်ရေးတွေ၊ အိမ်ထောင်ရေးတွေ၊

အလုပ်အကိုင်အကြောင်းတွေကို သိပေမဲ့ နိဂုံးအဆုံးသတ်တဲ့အကြောင်းတွေကို တော့ ဘာလို့ နည်းနည်းပဲ သိရတာလဲလို့ ကျွန်တော် တစ်မိမိမ့် တွေးကြည့်ဖူးတယ်။ အချစ်ရေး တစ်ခုစီတိုင်းမှာ အစ ဆိုတာ ရှိသလို တချို့မှာတော့ အဆုံးသတ် ဆိုတာပါ ရှိတယ် ဆိုတဲ့အဖြစ်ဟာ လက်ခံဖို့ အတော် ခက်တာပဲ။ ဒါကို ဘယ်လို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ အခုထိ မသိသေးဘူး။

အချစ်ကို ဂုဏ်ပြုခြင်း

စားသောက်ဖွယ်ရာတွေ ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ လူဝီနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးတဲ့ သောက ပရိဒေဝအကြောင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး နက်နက်နဲနဲ ဆွေးနွေးနေကြတုန်းပေါ့။ လူဝီဟာ သူ့ရှေ့ ရောက်လာတဲ့ စားစရာတွေကို ကြည့်ပြီး ပြီးလိုက်တယ်။ အနံ့ခံကြည့်ပြီး ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်း ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေကျ အလေ့အထအတိုင်း ကျေးဇူးတင်တဲ့ပုံစံထက် ပိုစစ်မှန်ပြီး လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

“တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာ ရှိတာပဲ”

လူဝီ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့တာ ပြီးသွားတော့ ကျွန်တော် ပြောမိတယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ ဘဝက ငါ့ကို ချစ်တယ်၊ ငါကလည်း ဘဝကို ချစ်တယ်၊ အများကြီး ကျေးဇူးတင်တယ်လေ”

အစပိုင်းမှာ ဒီလို ခံစားချက်မျိုး နည်းနည်း ပေါ်လာတယ် ဆိုတာ ကျွန်တော် ဝန်ခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်နဲ့အတူ ထိုင်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်သူလဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် လုပ်ပြီး အချိန်နဲ့အမျှ သက်သေပြလာခဲ့တဲ့ တစ်ဦးတည်းသောလူ ဆိုတာကို သတိရလာပါတယ်။ လူဝီရဲ့ဘဝမှာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ တကယ် လှုပ်ရှား သက်ဝင်နေတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် အခုကလေးတင် မျက်မြင်တွေ့နေရတယ်။ နေ့လယ်စာ တစ်လုတ်ချင်း စီကို အရသာခံ စားနေရင်း ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု မရှိပါဘူးလို့ ဟန်ဆောင် ပြောဆိုနေတာဟာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

“တကယ်လို့သာ ပူဆွေးသောက မရှိပါဘူးလို့ ဟန်ဆောင်နေရင် အဲဒီ ပူဆွေးသောကကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူး၊ ဘာတွေ ဖြစ်လာမယ် ထင်သလဲ” တဲ့။

“ဒါဟာ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲလို့ လက်ခံဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကိုယ့်ဆီမှာ ပူဆွေးသောက တွယ်ကပ်နေလိမ့်မယ်၊ အဆင်သင့် ဖြစ်တဲ့အချိန်ဟာ အခုလား၊ နောက်မှလား၊ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်ကိုက် ရွေးချယ်

မူပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေကို ချောင်ထိုးထားဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အချိန်ဆွဲနေတာမျိုး၊ နာကျင်ခံစားနေရတာမျိုး၊ ကလေးတွေကို ပြုစု စောင့်ရှောက်နေရလို့ မအားမလပ်တာမျိုး၊ အလုပ်ခွင်မှာ လှုပ်ရှားနေရတာမျိုးတွေကြောင့် ချောင်ထိုးထားတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးပဲ ဖြစ်နေပါစေ ပူဆွေးသောကတွေကို ချောင်ထိုးထားတဲ့ အချိန်ကာလ ရှည်ကြာလာရင် တစ်ချိန်ချိန်တော့ ပြန်ပေါ်လာမှာပဲ။ အဲဒီ ပူဆွေးမှုတွေဟာ ကြာရှည် ဂရုစိုက် မခံရတဲ့အခါ ဒေါသအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပြီး အဲဒီလူရဲ့ဘဝမှာ အဆိုးတွေအနေနဲ့ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အစစ်အမှန်ဘဝ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။”

လူဝီက ခေါင်းညိတ်တယ်။

“မင်းရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ အကောင်းမြင်တဲ့ အစစ်အမှန်တစ်ခုကို အသစ်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲတဲ့အချိန်မှာ နာကျင်မှုကို မခံစားရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုဆီ ရောက်အောင် မသွားဘူးလို့ ဆိုလိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုဆီမှာ နောက်ထပ် မတွယ်ငြိတော့ဘူးလို့ပဲ ဆိုလိုတာ။ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ လူတွေက ဒီလို ပြောမယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အပြည့်အဝ ခံစားပြီးလို့ ဝမ်းသာတယ်။ ခွဲခွာခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲရတာကို အပြည့်အဝ အချိန်ပေးပြီးလို့ ဝမ်းသာတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ချစ်တဲ့သူ ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ ပူဆွေးရတဲ့ သောကတွေကို ကျော်လွန်သွားနိုင်လို့ ဝမ်းသာတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ လူအတော်များများ ပြောကြတာက ဒီလောက် အချိန်အကြာကြီး နာကျင်ခံစားနေဖို့ မလိုဘူးတဲ့”

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကယ်ရိုလင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အကြောင်းကို ဆက်ပြီး ပြောကြတယ်။ ချစ်သူနဲ့ စတင်ချိန်းဆိုတဲ့ အတိတ် မြင်ကွင်းတွေကို နောက်ကြောင်းပြန် တွေးနေတဲ့ အမျိုးသမီးပေါ့။ သူ့ရဲ့ ချစ်သူနဲ့ ချစ်ခဲ့ကြတဲ့အကြောင်းတွေကို ဘယ်တော့မှ နောင်တမရပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သုံးနှစ်ကြာ ချစ်ခဲ့တဲ့ ချစ်သက်တမ်းတစ်ခုအတွက် ငါးနှစ်လုံးလုံး ကြေကွဲနေမိတာကိုတော့ နောင်တရနေမိပါတယ်တဲ့။

“ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ လာပြီး ဆွေးနွေးတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ပေါ့။ သူ့ယောက်ျား ကားတိုက်မှုနဲ့ ဆုံးတာ ၁၀ နှစ်နီးပါး ကြာပြီးတဲ့နောက် သူ နားလည် သဘောပေါက်လာတာက သူဟာ သူ့ဘဝသက်တမ်းရှိ

သရွေ့ သူ့ယောက်ျားကို လွမ်းဆွတ်နိုင်တယ်၊ ချစ်နိုင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူဟာ သူ တို့နှစ်ဦးရဲ့အချစ်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သတိရဖို့တော့ မေ့နေတယ်၊ ကျွန်တော်နဲ့ ဆွေး နွေးလို့ ပြီးဆုံးခါနီးအချိန် ရောက်မှ သူက ဒီလို ပြောပါတယ်၊ ဒီနေရာက အဖြေ ထွက်လာတာက အချစ်ကို လေးစားဂုဏ်ယူရမယ်တဲ့၊ နာကျင် ကြေကွဲတာကိုပဲ တသသ လုပ်မနေတော့ဘူး”

“ဒါဟာ ကျွန်မတို့ သင်ကြားပေးချင်တဲ့အကြောင်းပဲ၊ အချစ်ကိုပဲ လေးစား ဂုဏ်ယူရမှာ၊ နာကျင်ရတာ ခံစားရတာတွေကို တသသ လုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး” လူဝီက ကျွန်တော့်မျက်လုံးထဲကို စိုက်ကြည့်ပြီး ဆက်ပြောပါတယ်။

“ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရည်ရွယ်ချက်တွေအကြောင်း သင်မယ်၊ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ ဆုံးရှုံး မှုတွေမှာ သုံးနိုင်တဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ လုပ်ရမယ်၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတွေကို သယ်ဆောင်လာလိမ့်မယ်၊ ဝမ်း နည်းကြေကွဲနေရာက ငြိမ်းချမ်းမှု ရချင်တဲ့လူတွေကို သင်ကြားပေးနိုင်တယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သူတို့ကို ပြရမယ်၊ ဒီတော့မှ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ နှလုံးသားတွေကို ကုစားနိုင်လိမ့်မယ်၊ ဘဝရဲ့လက်ကျန်အချိန် အား လုံးမှာ ထိခိုက်နာကျင်နေဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့တစ်ရက်အတွင်း ပျောက် သွားမှာတော့ မဟုတ်ဘူး”

“သိပ်မှန်ပါတယ်၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ကုစားဖို့ ဆိုတာ အအေးမိ တုပ်ကွေးဖျား သလို တစ်ပတ်လောက်ကြာရင် ကောင်းသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကုစားဖို့ အချိန် ယူရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသွားချင်တဲ့ လူတွေကိုတော့ သင်ကြား ပေးနိုင်ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှု မရခင် ပူဆွေးရတဲ့ သောကတွေဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ပိုမို ခိုင်မာတဲ့ အုတ်မြစ်တစ်ခု တည် ဆောက်ဖို့ ခံစားချက် အစစ်အမှန်ကို အစွမ်းကုန် ဖော်ပြတာ ဖြစ်လို့ပါပဲ”



ကူဘလာရော့ရဲ့ သောက ပရိဒေဝ အဆင့် ငါးဆင့်ကို ကျွန်တော် မကြာခဏ စဉ်းစားမိတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ငြင်းဆန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ လက်ခံလိုက်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးသားကို ကုစား ခြင်း ဆိုတာဟာ နောက်ဆုံးမှာ အရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်ခြင်းနဲ့ အစစ်အမှန် ဘဝမှာ နေထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တာဟာ ကောင်းတယ်၊ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပြီးရင် ဝမ်းသာလိမ့်မယ်၊ ပျော်စရာတွေ့မယ်လို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ကိုယ် အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒက ကိုယ် ချစ်တဲ့သူ ပြန်လာစေချင်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ လက် ရှိ အခြေအနေမှန်ကို သဘောပေါက်ရမယ်။

လူဝီနဲ့အတူ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ဝေမျှချင်ပါတယ်။

ခရစ်စတီးနား ဆိုတဲ့ မိန်းမပျိုကလေးဟာ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သား ဥအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေပြီလို့ သိလိုက်ရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီကင်ဆာရောဂါ ဟာ အတော် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးအဆင့် ဖြစ်နေတော့ သူ့ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူ တိုင်းဟာ ဒီသတင်းကို ကြားတဲ့အခါ သူ သေတော့မယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းကိုပဲ ဦးတည်ပြီး ပြောဆိုနေကြတယ်။ မြင်နေကျ မဟုတ်တဲ့ အလှည့်အပြောင်းကတော့ လူငယ်ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ မိဘတွေထက် သေခြင်းတရားကို အလွယ်တကူ လက်ခံနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ခရစ်စတီးနားရဲ့အမေ ဒီဘရာကတော့ လတ် တလော ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို လက်ခံဖို့ အတော် ခက်ခဲနေရှာ ပါတယ်။

ခရစ်စတီးနားက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်အရာကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်၊ ဘယ်အရာကို မပြောင်းလဲနိုင်ဘူး ဆိုတာကို သိမြင်နိုင်တဲ့ ရဲရင့်တဲ့ ဝိညာဉ်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ သူ သေတော့မယ် ဆိုတာ သူ သိတယ်၊ ဒါကို သူ လက်ခံတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အရှိအတိုင်း လက်ခံထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတစ်မျိုး ရလာတယ်။

သူ ဝေဒနာ ခံစားနေရတုန်း သူနဲ့ သူ့အမေဟာ ခဏခဏ စကားများကြ တယ်။ ဒီဘရာက ဒီလို ပြောတယ်။

“ဒီအရွယ်ကလေးနဲ့ သေရမှာ သိပ်ကို ငယ်လွန်းတယ်”

“ကောင်းပါပြီ၊ သမီးက ဘာကြောင့် မသေရမှာလဲ၊ ရှင်းပြပါဦး”

“သမီးရဲ့ဘဝက မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ငယ်ငယ်ကလေးနဲ့ မသေရဘူး”

“အမေ ... ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ဖို့ အချက် နှစ်ချက်ပဲ လိုတယ်၊ အဲဒါက မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းပဲ၊ မကြာခင်မှာ သမီးရဲ့ဘဝ ပြီးပြည့်စုံသွား တော့မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သမီးဟာ မွေးဖွားလာခဲ့တယ်၊ ပြီးတော့ သေဆုံးသွားလိမ့်မယ်၊ ဒါဟာ လူ့ဘဝရဲ့ ခရီးလမ်းပဲ၊ ဒီခရီးလမ်းထဲမှာပဲ ငြိမ်းချမ်း မှုကို ရှာရမယ်”

တကယ်လို့ ညဘက်မှာ ခရစ်စတီးနား အိပ်မပျော်ဘူး ဆိုရင် သူ့အမေကို စိတ်ပူနေလို့သာ ဖြစ်တယ်။ ခရစ်စတီးနား ဆုံးသွားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ဒီဘရာရဲ့ အခြေအနေကို နှစ်လ သုံးလ ကြာတိုင်း တစ်ခေါက်လောက်စီ သွားကြည့်တယ်။

ခရစ်စတီးနားဟာ သူ့အမေကို ဘယ်လောက် စိတ်အေးချမ်းစေချင်သလဲ ဆိုတာ အခုထိ တွေးနေတုန်းပဲ။ သူ့အမေကတော့ နားလည်ရ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်တွေ ကြာလာပြီး တစ်နေ့မှာ အမျိုးအမည် မသိတဲ့ အာရုံခံစားမှု ရတာနဲ့ ချက်ချင်း ဒီဘရာဆီ အပြေးသွားမိတယ်။ တစ်ခုခု အပြောင်းအလဲ ရှိသလားလို့ မေ့တဲ့အခါ သူက ဒီလို ပြောတယ်။

“စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု လိုလားတာထက် ခရစ်စတီးနားကိုပဲ ပြန်ရချင်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့လည်း ကျွန်မနဲ့ သမီးကလေး ခရစ်စတီးနားအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု လိုအပ်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ် သိပ် ချစ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ကို ငြိမ်းချမ်းစွာ အနားယူပါစေ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ခဲ့ပါပြီ”

ကျွန်တော်က လူဝီကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

“အဲဒီနေ့ကစပြီး ငြိမ်းအေးမှုကို ရဖို့ ဆိုတာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ လဲလို့ ခရစ်စတီးနားနဲ့ ဒီဘရာက အမြဲ သတိပေးနေသလိုပဲ”

လူဝီက သဘောတူပါတယ်။

“ကြီးပြင်းလာတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ စကားလုံးတွေကို ခံစားကြည့်ဖို့ မေ့နေကြတယ်။ နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့ မေ့နေကြတယ်။ ‘ငြိမ်းချမ်းစွာ အနား ယူပါတော့’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ ကြားနေကျ စကားလုံးပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘရာရဲ့ အနေအထားကိုကြည့်ရင် သူဟာသူ့ သမီးကလေး ကို တကယ်ငြိမ်းချမ်းမှု အစစ်အမှန်ကို ရှာတွေ့စေချင်တယ်။ အချစ် ဆိုတာ ထာဝရ၊ အချစ် ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မသေဆုံးဘူး ဆိုတာ သိစေချင်တယ်။ ဒီ လိုပဲပဲ ခရစ်စတီးနားကလည်း သူ့အမေကို ညတိုင်း ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော် စေချင်တယ်။ သားအမိရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သံယောဇဉ်ကို သေခြင်းတရားက ဖြတ်တောက်လို့ မရဘူးလို့ သူ သိတယ်။ အခုတော့ ဒီဘရာဟာ သူတို့သားအမိ တစ်နေ့နေ့မှာ သံသရာတစ်ကွေ့မှာ ပြန်လည် ဆုံတွေ့ကြမှာပဲလို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ပြီး နေနိုင်သွားပြီလေ”

ကိုယ့်ရဲ့ သောကပရိဒေဝဟာ ဘယ်လို ဆုံးရှုံးမှုမျိုး ဖြစ်နေပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ကို ရှာဖွေချင်တဲ့ အတွေးကို လက်ကိုင်ထားဖို့နဲ့ နှလုံးသားကို ကုစားတဲ့ နည်းလမ်း ကို ရှာဖွေဖို့ဟာ အရင်းခံ ထားရမယ့် အလုပ်တွေပါ။ အစွမ်းကုန် ကြေကွဲဝမ်း နည်းလိုက်တာရယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေချင်တာရယ်ဟာ လူကို သက်သောင့် သက်သာ ဖြစ်စေသလို အင်မတန် အစွမ်းထက်တဲ့ အခွင့်အရေးပါပဲ။ အမှန်တော့

ဒီစာအုပ်မှာ အရင်တုန်းက တစ်ခါမှ မစဉ်းစားဖူးခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်စရာ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီး ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေကို စိန်ခေါ်တာ၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို ပြောင်းပစ်တာမျိုးပေါ့။

ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ကုစားဖို့၊ နှလုံးသားကို ကုစားဖို့ ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ ဆိုတာ သတိရပါ။ လူတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ၊ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စလို့ ယုံကြည်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အမြဲ သိထားရမယ့်အချက်က ကိုယ့်ရဲ့ သောက ပရိဒေဝဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ဗွေပုံစံလိုပဲ။ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်းသာ သီးသီးသန့်သန့် ခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဆုံးရှုံးမှုတွေကပဲ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားကို လုံးဝ ကုစားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုကို မစာနာတတ်တဲ့ သူတွေ တွေ့ရင် လူတွေက နာကြည်းတတ်ကြတယ်။ အခြားလူတွေက စာနာတတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစာနာတတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို အစစ်အမှန် နားလည်အောင် လုပ်ရမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ဝေဒနာကို ကုစားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ်သာလျှင် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ဆုံးရှုံးမှုအမျိုးမျိုး

ဆုံးရှုံးမှုတွေဟာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ရှိကြတယ်လို့ သိရတော့ လူတွေက အံ့ဩကြတယ်။ 'ဆုံးရှုံးမှု ဆိုတာ ဆုံးရှုံးမှုပဲပေါ့'လို့ ဆိုတယ်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပုံစံ အမျိုးမျိုး ရှိနေပါတယ်။

ကျန်တဲ့အပိုင်းမှာတော့ ရှုပ်ထွေးပွေလီတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု၊ သောင်မတင်ရေမကျ ဆုံးရှုံးမှု၊ ရုပ်သိမ်းလိုက်တဲ့ သောကဖြစ်မှုတို့တွေ ပါမှာပါ။ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကြောင့် သောကပရိဒေဝ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာကို သတိရဖို့ပါပဲ။ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတဲ့ အမျိုးအစားတွေ ကြားမှာ မနေချင်ပေမဲ့ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဟာ ဘယ်လို အမျိုးအစားလဲ ဆိုတာကို နားလည်မှ အကောင်းဆုံး ကုစားမှုကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုပ်ထွေးပွေလီတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု

ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောရရင် ရှုပ်ထွေး ပွေလီတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဆိုတာ အခြားအကြောင်း အရာတွေကြောင့် ရှုပ်ထွေး ပွေလီနေတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု အလိုအလျောက် အဆုံးသတ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ဒါဟာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုလို့ လူအများ

က သိကြတယ်။ နှစ်ဦးသဘောတူ လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲတာဟာ ရိုးစင်းတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုပါပဲ။ အသက်အရွယ် အိုမင်းတဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေ ကွယ်လွန်တဲ့အခါ သက်တမ်းရှည်ရှည် နေရတယ် ဆိုပြီး ဖြေသိမ့်နိုင်ကြတယ်။ ဒါဟာ မျှော်လင့်ထား ပြီးသား၊ သိထားပြီးသားကိစ္စမို့ ရိုးစင်းတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပါပဲ။ ဒါမျိုး ဘယ်လောက်များ များ ရှိမှာလဲ၊ လူတိုင်းက လက်ခံသဘောတူတာ၊ အဆုံးသတ် ကောင်းမွန်တာမျိုး ဘယ်လောက်များများ တွေ့နိုင်မှာလဲ။

လူတိုင်းရဲ့ ဘဝတွေဟာ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ ဆုံးရှုံး မှုတွေဟာလည်း အမျိုးမျိုးပါပဲ။ ဖြစ်မယ်လို့ မထင်ထားတာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အချိန် မှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေဟာ ရှုပ်ထွေးလာတယ်။ နောက်တစ်မျိုး ပြောရရင် မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်လာတာမျိုးပေါ့။ အမျိုးအစား ခွဲခြားကြည့်ပြီး ဒါဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုလို့ သိသွားတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ ရှုပ်ထွေးနေပါစေ ကုစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေက တော့ အမြဲတမ်း ရှိနေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲနိုင်သလဲ ဆိုတာ ဥပမာတချို့နဲ့ ကြည့်ကြရအောင်။

ချစ်ခြင်းတစ်ခုမှာ တစ်ယောက်က လမ်းခွဲချင်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က လမ်းမခွဲချင်ဘူး။ ဒါကို ကိုယ့်အတွေးထဲ ဒီလို ထည့်ချင်ထည့်နိုင်တယ်။

ငါ အခုအချိန်ကို ထွေးပိုက်ထားတယ်၊ ငါ့ရဲ့ ကုစားမှု စတင်ပြီ။

ကွာရှင်းပြတ်စဲတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတွေးမျိုး သုံးနိုင်တယ်။

ငါတို့ ကွာရှင်းပြတ်စဲဖို့ လိုတယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချစ်သူကတော့ ကွာရှင်းချင်တယ်။ ငါတို့ရဲ့ လမ်းဆုံးကို ငါတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်တယ်လို့ ယုံ ကြည်တယ်။ ငါ့ချစ်သူမှာလည်း သူ့ရဲ့လမ်းဆုံး ရှိတယ်။ လက်ထပ်မလား၊ လမ်းခွဲမလား ဆိုတာ ရွေးချယ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ အခွင့်အရေး ရှိတယ်။

အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ သေဆုံးသွားတဲ့သူ ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြော နိုင်တယ်။

မရဏ ရှင်သေမင်းကို ငါ မမြင်ခဲ့ဘူး။ ဒီလူဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ ဒီ ထက်မက ရသင့်တယ်လို့ ငါ ယုံကြည်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါဟာ အားလုံးကို မမြင် နိုင် မသိနိုင်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတယ်။ ဝမ်းနည်း ဒေါသနဲ့ မရေရာမှု တွေ ခံစားရတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဖြစ်မယ် ဆိုတာ ငါ မသိနိုင်ဘူးလို့ သတိပေးတယ်။

ဆုံးရှုံးမှုက ရှုပ်ထွေးပွေလီနေရင် ကုစားမှုက ဒီလို ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သောင်မတင် ရေမကျ ဆုံးရှုံးမှု

ဒါတွေကတော့ သောင်မတင် ရေမကျ ဆုံးရှုံးမှုရဲ့ ဥပမာတချို့ပါ။ တတိယ အကြိမ်မြောက် ကွာရှင်း ပြတ်စဲအပြီးမှာ လင်မယားစုံတွဲဟာ ဒီလို ပြောဖြစ် ကြမယ်။

“ကွာရှင်းပြတ်စဲရတာ ငါတို့ကို သတ်နေသလိုပဲ၊ ဒီအလုပ်ကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ပါစေ၊ အဆုံးသတ် ကောင်းပါစေလို့ ဆန္ဒပြုတယ်”

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်က ဒီလိုပါ။

ဒီခွဲခွာမှုဟာ အကျိုးရှိတဲ့အဖြစ်တွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ချစ်ခြင်းတစ်ခု စတင်တယ်၊ ပျက်ချိန်တန်တော့ ပျက်သွားတယ်။

ဆိုးဝါးတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာနဲ့ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ-

“စမ်းသပ်ချက် အဖြေတွေကို စောင့်ရတဲ့ နေ့တွေဟာ ပျင်းစရာကောင်းလှ တယ်” ဒါမှမဟုတ်-

“လုံးဝ ပြန်ကောင်းရင် ကောင်း၊ မကောင်းရင် သေချင်တယ်” လို့ ပြော နိုင်တယ်။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို ဒီလို သုံးနိုင်တယ်။

ငါ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ စာတ်ခွဲခန်းအဖြေပေါ်မှာပဲ လုံးဝမှုတည်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဆုံးရှုံးမှု ဆိုတာ ဆိုးတယ်လို့ ခံစားရင် ခံစားသလောက် အဆိုးတွေ ရင်ဆိုင် ရတာ အံ့ဩစရာကောင်းလှတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ သောင်မတင် ရေမကျ အဖြစ်မျိုးနဲ့ နေရတဲ့အခါ အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာလား၊ မနေရဘူးလား ဆိုတာကို မသိနိုင်ဘူးလေ။ ကိုယ့်ချစ်သူဟာ ခွဲစိတ်ကုသခံယူပြီး နေကောင်းလာတယ် ဒါမှ မဟုတ် သတိလစ် မေ့မြောနေရာက ပြန်လည် နိုးထလာတယ် ဆိုတဲ့ သတင်း စကားကို ကြားရဖို့ နာရီပေါင်း၊ ရက်ပေါင်း မနည်းမနော စောင့်ချင်စောင့်ရမယ်။ သောင်မတင်ရေမကျ အခြေအနေမျိုးနဲ့ နာရီပေါင်း၊ ရက်ပေါင်း၊ သီတင်းပတ် ပေါင်း၊ ဒီထက် ရှည်ကြာတဲ့ ကာလမျိုးအထိ စောင့်ချင်စောင့်ရမယ်။ ဥပမာ- ကလေး ပျောက်သွားတဲ့ကိစ္စမျိုးပေါ့။ စစ်ပွဲမှာ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ စစ်သားတွေရဲ့ မိသားစုတွေဟာ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ မရေမရာနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစွာ ခွဲခွာ ကြရတယ်။ နောက်ထပ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် ကျန်ရစ်သူ မိသားစုတွေ ဟာ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် မဖြေဆည်နိုင်ကြဘူး။ ဆုံးရှုံးမှုကို မကုစားနိုင်သရွေ့ သူတို့

ဒီလိုပဲ ခံစားနေရမှာပဲ။ သောင်မတင်ရေမကျ ဆုံးရှုံးမှုရဲ့ ပင်ကိုသဘောကိုက ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ မုန်တိုင်းကျလာရင် ဆိုက်ကပ်ဖို့ ဆိပ်ကမ်း ရှာတွေ့မှာပဲ။ သောင်မတင်ရေမကျ ဆုံးရှုံးမှုတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိတဲ့ အဆိုးတွေ ကို တွက်ဆပြီး ကိုယ်တိုင် ကြောက်ရွံ့နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တကယ်သာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လို အသက်ရှင်သန် ရပ်တည်ရမယ် ဆိုတာ မသိဘူး။ ဒီအခြေအနေမျိုးတွေမှာ အားအင် ချည့်နဲ့ပြီး အခြားသူတွေကိုလည်း မကူညီနိုင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မကူညီနိုင်တာမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ ကုစားရမယ့် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကတော့-

ငါ ချစ်တဲ့သူဟာ ဘယ်ဝယ်ဘယ်ဆီ ရောက်နေတယ် ဆိုတာ မသိပေမဲ့လည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ သူဟာ လုံခြုံ ဘေးကင်းစွာ ရှိနေတယ်လို့ ငါ ယုံတယ်။

လမ်းခွဲရတဲ့အခါ 'ငါ သူ့ကို ပြန်ရရမယ်၊ အဆုံးသတ်ဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ် သေးဘူး' လို့ တွေးနိုင်တယ်။ ကောင်းပြီ၊ ထပ်တွေးကြည့်ပါ။ ဘယ်လို အစားထိုးပြီး တွေးသင့်သလဲ ဆိုတာ။

အကျိုးရလဒ်ကိုတော့ ငါ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝက ငါ့ကို ချစ်တယ်၊ သူ ရှိရှိ မရှိရှိ ငါကတော့ အဆင်ပြေပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ လမ်းခွဲလို့ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေ ဖြတ်ကျော်နေရတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောပါ။

ငါဟာ သူ့ရဲ့လူ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် သူ့လူက အခြားတစ်ယောက် ဖြစ်မယ်။ ဒီပြေးလမ်းထဲက ငါ ထွက်ပေးလိုက်ရင် သူတို့ အတူ ပျော်နိုင်ကြလိမ့်မယ်။

ဖွင့်ဟ မထုတ်ဖော်နိုင်တဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက လက်မခံကြလို့ ဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဖွင့်ဟ မဖော်ပြ နိုင်တဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုမျိုး ခံစားကြရတယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပူဆွေးလို့ မရတာ၊ ကြေကွဲလို့ မရတာမျိုးပေါ့။ ဥပမာတချို့ ပြပါမယ်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက လက်မခံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး
 - ဥပမာ- ယောက်ျားချင်း၊ မိန်းမချင်း၊ လိင်တူချင်း တပ်မက်မှု၊ လိင်တူချင်း လက်ထပ်မှု၊ ဓမ္မတာ မဟုတ်တဲ့ ပေါင်းသင်းမှု။

ဒီလို တွေးပါ။

ငါ့ရဲ့ အချစ်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ဘယ်သူတွေက ဘယ်လို ထင်ကြပါစေ (ငါ့ရဲ့ အချစ်နဲ့ ငါ့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို ငါ တန်ဖိုးထားတယ်)/ချစ်ခဲ့တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထားတယ်၊ ဆုံးရှုံးသွားတာကိုလည်း အလေးအနက်ထားတယ်။

■ အတိတ်က ရှိခဲ့တဲ့ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး

ဥပမာ- ခင်ပွန်းဟောင်း၊ ဇနီးဟောင်း ကွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ ...

ဒီလို တွေးပါ။

ငါ့ချစ်သူဟာ ငါ့ရဲ့ ခင်ပွန်းဟောင်း ဆိုပေမဲ့ သူ့ကို ချစ်တဲ့ အချစ်တွေဟာ အရင်ကကော အခုပါ အတူတူပဲ။ ငါဟာ သူ့အတွက် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပူဆွေးတယ်။

■ ဆုံးရှုံးမှုကို အလွယ်တကူ မမြင်မသိနိုင်

ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ သားလျှောခြင်း။

ဒီလို တွေးပါ။

ငါ့ရဲ့ကလေး ဆုံးရှုံးသွားတာကို ငါ သိတယ်၊ အလေးအနက်ထားတယ်။

■ လူတစ်ယောက် ကွယ်လွန်တာဟာ သိက္ခာကျမှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေရင်- ဆုံးဖြတ်ချက် လွဲမှား ညံ့ဖျင်းတာ၊ အကုသိုလ် ကျူးလွန်တယ်လို့ အများက ထင်တာ ...

ဥပမာ- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်း၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ အရက် နာကျတာ၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲတာ။

ဒီလို တွေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေခြင်းအတွက်-

ငါ ချစ်တဲ့သူက ခံစားထိခိုက်လွန်းလို့ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့လမ်းကို မတွေ့ခဲ့ဘူး၊

အခုတော့ အလုံးစုံ ငြိမ်းချမ်းသွားပြီ။

အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်အတွက်-

နာမကျန်း ဖြစ်တာကို အသာထား၊ ငါ ချစ်တဲ့သူဟာ လှပပြီး ပြည့်စုံတယ်။

အရက်နာကျတာ၊ မူးယစ်ဆေး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲတာအတွက်-

‘ငါ့ချစ်သူဟာ အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေခဲ့တယ်၊ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေး မစွဲခင်တုန်းက သူ့ရုပ်သွင်ကို သတိရတယ်၊ ဆေးမစွဲခင်တုန်းက ပုံဟန်ကို အခု မြင်ရတယ်’

■ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆုံးရှုံးသွားလို့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရတဲ့အခါ သူတစ်ပါး လှောင်ပြောင်မှာ စိုးလို့ ဖွင့်မပြောသာဘူး။

ဒီလို တွေးပါ။

ငါ့ရဲ့ အိမ်မွေးအချစ်တော်ကလေးကို တကယ် ချစ်တာပါ။ ငါ့ကို နားလည်နိုင် တဲ့သူတွေကိုပဲ ငါ ဝမ်းနည်းတာကို ပြောတော့မယ်။

ဓမ္မတာ မဟုတ်တဲ့ ဝမ်းနည်းသောကမ္ပိုး ကြုံလာတဲ့အခါ အခြားလူတွေရဲ့ အမြင်ကိုတော့ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သတိရပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးကိုတော့ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ငါ့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ငါ တန်ဖိုးထားတယ်။



ဆုံးရှုံးမှုအမျိုးမျိုးအတွက် ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ နာမည်အမျိုးမျိုး ရှိတယ် ဆိုတာ သိကြရပြီ။ လူတစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ သောကပရိဒေဝ ဝမ်းနည်းမှုတွေ ဟာ သီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်ပေမဲ့ ဆုံးရှုံးမှု အတွေ့အကြုံကတော့ အားလုံးနဲ့ ဆိုင် ပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုက အားလုံးနဲ့ ဆိုင်တယ် ဆိုရင် ကုစားမှုကလည်း အားလုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ လမ်းခွဲတာ၊ ကွာရှင်း ပြတ်စဲတာ၊ ဆုံးပါးသွားတာတွေအပေါ်မှာ လူတွေက ဘာမှ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရာတွေ ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း လူတွေရဲ့ အတွေးတွေကို လုံးဝ ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်လို့ ရပါတယ်။

သောက ပရိဒေဝနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ အားလုံးကို အပြည့်အဝ ခံစားတာ၊ နှလုံးသားကို ကုစားဖို့ ဆန္ဒရှိတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက် နာကျင်မှုတွေ အလယ်မှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ သားကောင်အဖြစ်ခံမလား ဘယ်လို အတွေ့အကြုံ မျိုးကိုမဆို ဖန်တီးလို့ ရပါတယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ အင်မတန် အကျိုးရှိတဲ့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာပါပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေကို ကုစားတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ဦးတည်ပေးနိုင်ပြီး ဝေဒနာ တွေကနေ လွတ်မြောက်စေပါတယ်။

ကဲ ... အခု လမ်းခွဲပြတ်စဲတာနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် ကြည့်ကြရအောင်။ ကုစားနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်အတွေးတွေကို ဘယ်လို အာရုံစူးစိုက်ထားမလဲလို့ လေ့လာရမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဆိုးမြင်အတွေးတွေကို ဘယ်လို ထိုးဖောက် ကျော်လွှားမလဲ ဆိုတဲ့ နည်းလမ်း ရှာရမယ်။ ဒါမှသာ အနာဂတ်ကာလမှာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကြီးကျယ် ခမ်းနားတဲ့ အချစ်မျိုးကို ပုံဖော်နိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

အခန်း (၂)
ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတို့
ပျက်စီးပြိုကွဲခြင်းနှင့် ထိုးဖောက်ကျော်လွှားခြင်း



အချစ်ရေးတစ်ခု ပျက်ပြားသွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုကို ခံစား
ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော အဖော်ပွန်လို့
ယုံကြည်လိုက်တာက ပိုဆိုးတယ်။

အခန်း (၂)

ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတို့ ပျက်စီးပြိုကွဲခြင်းနှင့် ထိုးဖောက်ကျော်လွှားခြင်း

လမ်းခွဲပြီးနောက်ပိုင်းမှာ လူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောကြတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ သူတို့ ကြားရတဲ့ စကားလုံးတွေမှာ ထိရောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေ ရှိပါတယ်။ လူတွေက နတ်သမီးပုံပြင်ထဲမှာ ပါတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို အမှန် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိကြတယ်။ ‘အဲဒီနောက်မှာ သူတို့ဟာ ရာသက်ပန် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားကြတော့တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားမျိုး ကြားရတဲ့အခါ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုအစစ်အမှန် ဆိုတာ လုံးဝ မရှိဘူးလို့ ကျွန်တော် တို့ အားလုံး သိကြတယ်။ ‘ရာသက်ပန် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားကြတယ် ဆိုတာ အစစ်အမှန် ဖြစ်တယ်’ ဒါမှမဟုတ် ‘ရာသက်ပန် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားကြ တယ်လို့ မျှော်လင့်ရတာပဲ’ ဒါမှမဟုတ် ‘အကောင်းဆုံး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွား ကြတယ်’ ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

အချစ်ရေးတစ်ခု ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ပြီးတော့ ‘ကျေးဇူး တင်ပါတယ်၊ ပျော်ခဲ့ပါတယ်’လို့ ပြောပြီး ကိုယ့်လမ်း ကိုယ် လျှောက်ရင် မကောင်း ဘူးလား။ ဒါမှမဟုတ် ‘ဒီအချစ်ရေးကနေ သင်ခန်းစာ အများကြီး ရပါတယ်’ ဒါမှမဟုတ် ‘ဘယ်လောက်တောင် ပျော်စရာ သည်းထိတ်ရင်ဖိုခရီးလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ’လို့ ပြောမလား။

ဒါပေမဲ့ အချိန်တိုင်းလိုလို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီး တိမ်မည်းညို
တွေအောက်မှာ တစ်ယောက်တည်း ရပ်နေရသလို ခံစားနေရလိမ့်မယ်။ အခြား
ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကော စဉ်းစားမိသလား။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာ
က အစစ်အမှန် ဖြစ်ပေမဲ့ တိမ်မည်းညိုတွေအောက်မှာ ရပ်နေဖို့ကော လိုသလား။
အချစ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သာယာမှုတွေနဲ့ မနေနိုင်ဘူးလား။ ကိုယ့်အချစ်ကို
ကျေးဇူးတင်ရင်း မနေနိုင်ဘူးလား။ ခဏ ရပ်ပြီး ဒီလို မတွေးနိုင်ဘူးလား။

‘အိုး ... ငါ့ဘဝမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါလား။ အံ့ဩစရာ
ကောင်းလိုက်တာ’လို့။

နောက်ထပ် ဘာတွေများ ဆက်ပြီး ဖတ်ရဦးမလဲ လို့ မလို မသိချင်ဘူးလား။
တိမ်မည်းညိုတွေအောက်မှာ ရပ်ပြီး နောက်ထပ် မှန်တိုင်းအလာကို စောင့်နေ
မှာလား။

အချစ်နဲ့ နေရတာဟာ တောင်ကုန်းပေါ်က စီးကြည့်နေရသလို ဖြစ်ပြီး
အချစ် မရှိတဲ့အခါကျတော့ ချိုင့်ဝှမ်းထဲ ဆင်းသွားသလိုပဲလို့ အများ မြင်သလို
မြင်လိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့ အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိအောင် မနေ
နိုင်ဘူးလား။ လမ်းခွဲပြီးတဲ့နောက် ဝမ်းနည်း နာကျင်ရတာကို ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။
ဒါပေမဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေကို အမြဲမပြတ် တွေးနေတာကတော့ ထိခိုက်ခံ
စားရတာကို ထပ်ဆောင်းပေးနေသလိုပါပဲ။

လူတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေနဲ့
စကားပြောကြည့်ပါ။ ဇနီး ခင်ပွန်း ရှိတဲ့ အချိန်နဲ့ မရှိတော့တဲ့ အချိန်ကြားမှာ
သူတို့ရဲ့ဘဝတွေ ဘယ်လို ကွာခြားသွားသလဲ ဆိုတာ နားထောင်ကြည့်ပါ။ သတိ
ထား စောင့်ကြည့်မှု၊ စကားပြောဆို ဆက်သွယ်မှု၊ တရားထိုင်မှု၊ ဆုတောင်း
မေတ္တာ ပို့သမှု၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ပြောဆိုမှု အဆင့်တိုင်းဟာ အင်
မတန် ကြီးမားတဲ့ ကုစားမှုစွမ်းအင်ကို ရရှိစေပါတယ်။ တိတ်တိတ်နေခြင်းဟာ
လည်း အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။ တချို့တွေက ဆိုရင် ဒီလိုတောင် ပြောလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့
ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွေ အဆုံးသတ်သွားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ
အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ အချိန်တွေ၊ ပြန်လည် အနားယူ အပန်းဖြေဖို့၊ ပြန်လည်
တည်ဆောက်ဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ အချိန်တွေ ရလာတယ်လို့။

ဒီအခန်းမှာ ထင်ရှား သိသာတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ အများကြီး မျှဝေပါမယ်။
အချစ်ရေးတွေ အဆုံးသတ်သွားပြီးတဲ့နောက် ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ထွင်း
ဖောက် ကျော်ဖြတ်သွားတဲ့ အကြောင်းတွေပေါ့။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်

mgyoe.com

တာတောင် အချစ်ရေးတစ်ခု ဘယ်လို အဆုံးသတ်သွားတယ် ဆိုတာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ဖွင့်ပြီး မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ အကြီးအကျယ် ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်တဲ့ ကိစ္စကတော့ အကြောက်တရား ပါပဲ။

အချစ်ရေးတွေ ပျက်စီးရတဲ့ နောက်ကွယ်က အကြောက်တရားကတော့ အထီးကျန်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြရရင် 'သူ့ ငါ့ကို မခွဲခွာဘူးလို့ ထင်တယ်'။ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့အတွေး။ ဒါဟာ သေချာပါတယ်လို့ ဘယ်သူက ပြောသလဲ။ ရိုးရိုး တန်းတန်း ပြောရင် ဒါ မမှန်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြည့်လို့ ရ သေးတယ်။ အသက် ၂၃ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်ကြားကာလမှာ ချစ်ခဲ့တဲ့လူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ထာဝရ အဖော်မွန်လို့ ထင်နေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ နောက်တစ်ခါ အသက် ၃၀ နဲ့ ၅၁ နှစ်ကြားမှာ တွေ့တဲ့လူတစ်ယောက်ယောက်ကိုလည်း အဲဒီလို ထင်နေ ဦးမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝထဲကို လူတွေ ဝင်လာလိုက်၊ ထွက်သွားလိုက်နဲ့ အချစ်ကတော့ ပါချင်မှ ပါမယ်။

ထပ်ပြောရရင်တော့ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲခိုင်းနေတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို အဆိုးမြင်အတွေး တစ်ခုတည်းနဲ့ တွေးနေတာဟာ ကန့်သတ်လိုက်တဲ့ ဘောင်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ချဲ့ထွင်ချင် လာတဲ့အခါမှာတော့ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီး မြင်လာမယ်။ အတိုင်းအဆ မရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို လေ့လာနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို တွေ့ လာပါလိမ့်မယ်။

အချစ်ရေး ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူဘယ်ဝါ၊ ဘာတွေကို ကြောက် တတ်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင် ဘယ်က လာတယ်၊ အချစ်စစ် အချစ်မှန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်လို ခံယူတယ် ဆိုတာကို နားလည်နိုင်စေတဲ့ အခွင့်အလမ်း အသစ်တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ချစ်ခင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွေဟာ အလိုလို သိစိတ်နဲ့ လေ့လာ သင်ယူနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်မတည်မငြိမ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခက်အခဲတွေ တွေ့နိုင်တယ်။ အသည်းကွဲတဲ့ ခံစားချက် အတွေ့အကြုံတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒီထက်တောင် ပိုချင်ပိုဦးမယ်။ အချစ်ရေးတွေဟာ အချစ်စစ် အချစ် မှန် ရှာဖွေနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး၊ ကုစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းခွဲလိုက်ရလို့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲနေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု ပျောက်ကွယ်သွားပြီလို့ မှားမှားယွင်းယွင်း လက်ခံလိုက်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်

တည်မှုဟာ တစ်ယောက်ယောက် ရှိမှ ဖြစ်တယ်လို့ တွေးရင်၊ ငါဟာ သိပ်မတော် ဘူးလို့ တွေးရင်၊ ငါဟာ မပြည့်စုံဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် တည်မြဲတဲ့ အချစ်ကို မရှာ တတ်ဘူး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝနဲ့ အလုပ်မှာ ပျော်ရွှင်အောင် မဖန်တီးနိုင်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မှန်ကန်သင့်တော်တဲ့လူကို ရှာဖွေမယ့်အစား ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ခံရအောင်၊ တန်ဖိုးရှိအောင် နေကြည့်ကြစို့။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိ ချစ်သူကို ကိုယ့်ကို ပိုပိုပြီး ချစ်ဖို့ တဖွဖွ ပြောနေမယ့်အစား သူတို့ကိုယ်တိုင်က ပိုပြီးချစ်လာအောင် နေပါ။ ကိုယ်က အချစ်နဲ့ ထိုက်တန်အောင်၊ တန်ဖိုးရှိအောင် နေပါလျက်နဲ့ သူတို့က လမ်းခွဲသွားတယ် ဆိုရင် သူတို့ဟာ ကိုယ့်အတွက် မှန်ကန် တဲ့လူ မဟုတ်သေးဘူးပေါ့။

အချစ်ကို ရှာဖွေချင်တယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင် မေးရမယ်။ ကိုယ် လိုချင်တဲ့ အချစ်မျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပြီးပြီလား။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်က ပေးနိုင်မယ့် အချစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့ အချစ်ထက် ပိုပြီး ချစ်တဲ့သူကို မျှော်လင့်နေတာလားလို့။ ရှေးဆိုရိုးစကားတစ်ခု ရှိတယ်။ 'ကိုယ့်ရဲ့ မော်တော် ဘုတ်က ရေပေါ်မှာ မပေါ်သေးဘဲ ဘယ်သူက ကိုယ်နဲ့အတူ သမုဒ္ဒရာကြီးကို ကူးဖြတ်မှာလဲ'တဲ့။

အချစ်ရေးတွေကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အမြင်နဲ့ ကြည့်ခြင်း

အချစ်ရေးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ သောကပရိဒေဝတွေကို မစစ်ဆေးခင် သူတို့ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်လို တွေးသလဲ ဆိုတာကို အရင် ကြည့်ရမယ်။

ချစ်သူနဲ့ ချစ်နေစဉ်အချိန်မှာ တွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဘယ်လို သောက ပရိဒေဝမျိုး ခံစားရမယ် ဆိုတာကို ပြတယ်။ ဥပမာ ပြရရင် တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ အချစ်ရေးမှာ ချို့တဲ့တယ်၊ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်နေခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုဟာ ချို့တဲ့မှုနဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ရေးမှာ ဒေါသ အမျက်တွေပဲ ပြည့်နှက်နေတယ် ဆိုရင် လမ်းခွဲပြီးနောက်ပိုင်း ရလာတဲ့ ဝမ်းနည်း မှုတွေမှာ ဒေါသအမျက်တွေ ပါလာလိမ့်မယ်။ အမှန်ကတော့ လမ်းခွဲပြီးနောက် ပိုင်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အတွေးတွေကို အကျယ်ချဲ့ပြီး ပြောချင် တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်သူနဲ့ ချစ်နေတဲ့ ကာလတုန်းက အတွေးနယ်ချဲ့ထားရင် ချဲ့ထားသလောက် ခံစားကြရမှန်း သိစေချင်တာပါ။

ဂျီအန်နာနဲ့ ဂရေဟာ တထေရာတည်း ချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြွှာညီအစ်မတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မိနစ်ပိုင်းပဲ ခြားတယ်။ ဂျီအန်နာက

mgyoe.com

နှစ်သစ်ကူး အကြိုညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ မတိုင်ခင် နှစ်မိနစ်အလိုမှာ မွေးဖွားပြီး ဂရေက နှစ်သစ်ကူးပြီးတဲ့အချိန်မှာ နေမှပိတယ်။ အမြောညီအစ်မနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ကွာပေမဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့အသီးသီး မတူညီတာကို အမြဲ ဂုဏ်ယူပြီး ပြောကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ လောက် တထေရာတည်း တူတဲ့ အမြောညီအစ်မ နှစ်ယောက်ရဲ့ အချစ်ရေးတွေ ကလည်း တကယ့်ကို တွဲပြား ခြားနားလှပါတယ်။

ဂရေက ကွန်ပျူတာ အထူးကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ညွှန်းလိုက်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလဲ ဆိုတာကို ကြီးကြပ်ရတဲ့ ဆော့ဝဲပညာရှင်ပါ။ သူ့ရဲ့အလုပ်က အသက် တွေကို ကယ်တင်ပေးတဲ့ အလုပ်မို့ လူအများက သူ့ရဲ့ကောင်းသဖွယ် သတ်မှတ်ကြ တယ်။ ဂရေဟာ သူ့နဲ့ ချစ်ရတာ ပျော်ရွှင်ပြီး သူ့ကိုလည်း အတော် ချစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလူက နောက်ထပ် ချစ်သူအသစ် တွေ့သွားပြီလို့ ဖွင့်ပြောလိုက်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ဂရေဟာ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်ပြီး ကျန်ခဲ့တယ်။

‘ငါ ထင်တာတော့ ဒါဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး၊ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူဟာ ငါ့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ချစ်သူ မဟုတ်ဘူး’လို့ သူ့ကိုယ်သူ ပြောတယ်။ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းကပဲ ကြည့်မြင် သုံးသပ်တယ်။ ‘ငါ ထင်သားပဲ၊ ဒီအချစ်ရေးက တစ်နှစ်လောက်ပဲ ကြာမယ်လို့’ ဆိုပြီး သူက မှတ်ချက်ချတယ်။

ဂျီအန်နာက သူ့ကို မေးတယ်။
“အဲဒီလူပဲလို့ မထင်ခဲ့ဘူးလား”

ဂရေက ဖြေပါတယ်။

“တကယ်လို့ အဲဒီလူဟာ သူပဲ ဆိုရင် ငါတို့ အခုထိ အတူတူ ရှိနေမှာပေါ့၊ အချစ်ရေးတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားပြီ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ချစ်သူသက်တမ်း တစ်နှစ်လောက်ပဲ ကြာတယ်၊ တစ်ဘဝလုံးအတွက် မဟုတ်ဘူး”

ဂျီအန်နာက ရင်နာနာနဲ့ လက်ပိုက်ကြည့်နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ စိတ်ထိခိုက် ရတဲ့ သူ့ညီမ အချစ်ရေးကို အစွဲအလမ်း မထားပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုက သူ့ကိုယ်ပိုင်အချစ်ရေး အတွေ့အကြုံတွေကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ အဲဒီမှာ အခြေအနေ နှစ်ရပ် ရှိပါတယ်။ သူ့မှာ ချစ်သူ ရှိနေတာက တစ်ပိုင်း၊ အချစ်ရေး အပေါ်မှာ နောင်တ ရနေတာက တစ်ပိုင်း ဖြစ်တယ်။ သူ့နဲ့ တွဲသွားတွဲလာ လုပ်နေတဲ့ ချစ်သူက ဖေးလို့ ခေါ်တယ်။ ရုပ်ရည်သန်ပြန် ချောမောတဲ့ အားကစား သတင်း ကြေညာသူ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲ ကြည့်ကြည့် သူတို့နှစ်ယောက်က

အင်မတန် လိုက်ဖက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ထက်အရင် ချစ်ခဲ့တဲ့ မက်နဲ့ လမ်းခွဲခဲ့ရတာကို နောင်တရပြီး ဝမ်းနည်းနေတုန်းပဲ။ ‘တကယ်လို့ ငါသာ အမှားတွေ မလုပ်ခဲ့ရင် ကောင်းမှာပဲ။ ဒါဆို ခုချိန်ထိ မက်နဲ့အတူ ရှိနေမှာ’လို့ တွေးတယ်။ ဂျီအန်နာဟာ လက်ရှိ တွဲနေတဲ့ ချစ်သူနဲ့အကြောင်းကို တွေးတိုင်း ဖေးနဲ့ သူတို့နှစ်ဦး အရင်က အမှားမျိုးတွေ လုပ်မိလေမလားလို့ အမြဲစိုးရိမ် ပူပန်နေခဲ့တယ်။

ဂရေ့က ရိုးရိုးကလေးပဲ ပြောပါတယ်။

“နောက်ဆုံး လမ်းခွဲခဲ့တဲ့ အချစ်ရေးကိုကော သူ့အရင်က လူတွေအကြောင်းကိုပါ မေ့မစ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအဖြစ်တွေကနေ သင်ခန်းစာတွေ ရခဲ့ပြီးပြီ၊ အခုလက်ရှိ အချစ်ရေးကိုပဲ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖေးနဲ့ပဲ လက်တွဲပါ”

အပြော လွယ်သလောက် ဂျီအန်နာအတွက် လုပ်ဖို့က ခက်ခဲပါတယ်။

“ငါက တအား တိတ်ဆိတ်လွန်းနေရင်ကော ဒါမှမဟုတ် အမြဲ ရန်လိုနေရင်ကော”

“အကယ်၍သာ ... အကယ်၍သာ ... တကယ်လို့ တို့ရဲ့အဘွားမှာ ဘီးတွေသာ ရှိနေခဲ့ရင် ငါတို့တွေ ‘ကား’ ဖြစ်နိုင်မလား”

ဂရေ့က ဝင်ထောက်ပါတယ်။

ဒီအမြော့ညီအစ်မဟာ အချစ်ရေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အချစ်ရေး ဆုံးရှုံးပြီး လမ်းခွဲရတယ်၊ နောက်ထပ် အချစ်သစ် တွေ့တယ်။ ဒါတွေအားလုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွဲပြား ခြားနားပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နှစ်ဦးလုံးမှာ တစ်ဦးချင်း သီးခြား အတွေ့အကြုံတွေ ရခဲ့ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အမြော့ညီအစ်မ ဖြစ်နေပေမဲ့ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ ဘဝခရီးဟာ မတူညီနိုင်လို့ပဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီမှာ သီးသန့် ဖြစ်တဲ့ ‘ခရီးအစီအစဉ်’ ရှိကြပါတယ်။ အင်ဂျင်နီယာတွေလို စက်ပစ္စည်းတွေ ပြောင်းလဲဖို့၊ နည်းလမ်းစဉ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းဖို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ ဘဝက တကယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ နည်းပြလိုပဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အရာတွေကို သိသင့်သိထိုက်တဲ့အချိန် ရောက်မှ ပေးပါတယ်။

အမှားတွေ လုပ်မိတဲ့ ဘဝထဲမှာ မနေတော့ဘူး။ အမှားတွေ မကျူးလွန်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘဝတိုက်ပွဲတွေရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ နေချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စစ်ဆေးကြည့်ချင်ရုံသက်သက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်မှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အလိုလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲမှုအထိ ရောက်အောင် သွားရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သူတစ်ပါးကို မပြောင်းလဲပေးနိုင်ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတိတ်တွေကို မပြောင်းလဲနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲက စကားလုံးတွေကိုတော့ အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဂျီအန်နာဟာ သူ့အချစ်ရေးတွေကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ အဆိုးမြင်အတွေးတွေကို နားလည် သဘောပေါက်မိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ့အတွေးတွေဟာ ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖန်တီးနိုင်တယ် ဆိုတာကိုပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမြင်လာခဲ့တယ်။

‘ငါ သိတယ်၊ ဒီလို အမှားမျိုးကိုပဲ ထပ်လုပ်မိတော့မယ် ဆိုတာ’ ဆိုတဲ့ အတွေးကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒါကို မပြောင်းလဲနိုင်ရင်တောင်မှ ကုစားမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုလို သုံးနိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ အလိုအလျောက် မန္တန်သဖွယ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အတိတ်က အမှားတွေအတွက် ငါ ကုစားခဲ့ပြီးပြီ။

ဂျီအန်နာဟာ သူ့ရဲ့အတိတ်က အမှားတွေကို သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချစ်ရေးအထိ ပြောင်းရွှေ့လာနိုင်ခဲ့တယ်။ လူတွေက တစ်ခါတလေ ဒီလို ထင်ကြတယ်။

‘ကောင်းပြီ၊ ငါ ကုစားပြီးပြီ၊ အခု အရာရာတိုင်းဟာ အကောင်းမွန်ဆုံး ဖြစ်လိမ့်မယ်’

အမှန်ကတော့ ကမ္ဘာကြီးဟာ အမြဲတမ်း ကုစားဖို့အတွက် ဦးတည် ရွေ့လျားနေရတယ်။ ဂျီအန်နာတစ်ယောက်တည်းပဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလို ကုစားတဲ့ အလုပ်ဟာ ချောမွေ့ ဖြောင့်ဖြူးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာတော့ ကုစားတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကုစားနေတဲ့အချိန်မှာ စကြဝဠာကြီးက ‘သူ့ကိုတော့ ခြောက်လလောက် ချောချောမွေ့မွေ့ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးကြစို့’လို့ မပြောပါဘူး။ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးက ‘ပျော်ရွှင်မှုပန်းတိုင်ကို အရောက် သွားဖို့ ဂျီအန်နာ ကုစားရမယ့် အလုပ် နောက်ထပ်တစ်ခုက ဘာများပါလိမ့်’လို့ပဲ ပြောမယ်။ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းတွေထဲမှာ ပါတဲ့ အယူအဆတွေက တော့ အချစ်နဲ့ မတူတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်ပြီး ကုစားဖို့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဂျီအန်နာရဲ့ကိစ္စမှာ သူ့အတွက် အသုံးမဝင်တဲ့ အခြား ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်ကို သူက ကြည့်နေခဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ ဖေးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ စတင် လုပ်ဆောင်ကတည်းက သူ့ကိုယ်သူ မေးခဲ့တယ်။

‘သူဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး အဖော်မွန်ပဲလား၊ သူဟာ ဖခင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်လာမလား၊ လိင်မှုဘဝ သာယာချမ်းမြေ့ပါ့မလား၊ သူငယ်ချင်း တွေကကော သူ့ကို သဘောကျပါ့မလား၊ ငါ့မိသားစုကကော သဘောတူပါ့မလား’

ဒီမေးခွန်းတွေကို ကြားရတာ သင့်လျော်တဲ့ မေးခွန်းတွေပါပဲလို့ ထင်နိုင် တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ရက်မှာ ဒီမေးခွန်းကို အကြိမ် ၁၀၀ လောက်ပဲ မေးတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေဟာ တစ်နေ့ကို အတွေးပေါင်း ၇၀၀၀၀ လောက် တွေးတတ် ကြတယ် ဆိုတာ သတိမပြုမိကြဘူး။ ထိတ်လန့်ဖို့ ကောင်းတာက အဲဒီအတွေး အများစုဟာ ထပ်တလဲလဲ တွေးကြတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။ ဂျီအန်နာရဲ့ အယူအဆဟာ ဘဝနဲ့ အချစ်ရေးကို အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်အောင် ဆွဲပြီး တွေးထား တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တကယ် နေထိုင်တဲ့ ဘဝနဲ့ အမှန်တကယ် ရှိနေတဲ့ အချစ် ရေး မဟုတ်ဘူး။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ လက်ရှိ အချိန်မှာ ရှိမနေဘူး ဆိုရင် စိ စစ် လေ့လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဂျီအန်နာရဲ့ အချစ်ရေးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အတွေးတွေအကြောင်းဆီ ပြန်သွားပြီး လေ့လာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်။ သူ့ရဲ့ အချစ်ရေးသာ ဆုံးရှုံးသွားရင် သူ့ရဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုက ဘယ်လိုလဲ၊ အခု သူ့ရဲ့လက်ရှိ အချစ်ရေး အခြေအနေ ကကော ဘယ်လိုလဲ။

ပထမဆုံး သူ့ရဲ့ မေးခွန်းက ‘သူဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး အဖော်မွန်ပဲ လား’တဲ့။

ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေအစစ်အမှန်က သူဟာ ဒီနေ့အတွက်၊ အခု လက်ရှိ အချိန်အတွက် အဖော်မွန်ပဲ။ လက်ရှိ အချိန်ထက် ကျော်လွန်ပြီး မေးနိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုး မရှိပါဘူး။ အနာဂတ်ကာလမှာ တွေ့နိုင်မယ့် ပျော်ရွှင်မှုမျိုး အခု မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ သူက လက်ရှိချစ်သူ ဆိုရင် လက်ရှိအချိန်အတွက် အဖော်မွန် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

အခုလက်ရှိအချိန်မှာပဲ ကိုယ်ဟာ နေထိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အစစ်အမှန်သဘော ကို တွေ့ပြုလား။ ‘သူဟာ လက်ရှိအချိန်မှာ ရှိတဲ့ အဖော်မွန်’ ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ ‘သူဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ လက်ကျန်အချိန်တွေအတွက် နောက်ဆုံး အဖော်မွန်ပဲလား’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့ အဖြေက ဟုတ်ချင် ဟုတ်မယ်၊ မဟုတ်ချင် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လက်ကျန်အချိန်မှာ ဘဝအဖော်မွန် ရှိ မရှိ ကိုယ်က မသိနိုင်ပါ ဘူးလေ။ အချစ်ရေးတစ်ခု ပျက်ပြားသွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော အဖော်မွန်လို့

ယုံကြည်လိုက်တာက ပိုဆိုးတယ်။ တစ်ဦးတည်းသော အဖော်မွန်နဲ့ လမ်းခွဲလိုက် တာနဲ့ ကိုယ်ဟာ ထာဝရ လက်တွဲဖော်ကို ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆို ချက်ကို ဒီလို သုံးပါ။

သူဟာ ဒီနေ့အတွက် တစ်ဦးတည်းသော အဖော်မွန်ပါပဲ။

ဂျီအန်နာရဲ့ ဒုတိယ မေးခွန်းကို ကြည့်ကြရအောင်။

‘သူဟာ ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မလား။’

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး မတွေးဘဲနဲ့ အခြားလူအပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး တွေးတဲ့အခါတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဂျီအန်နာရဲ့ မေးခွန်း က ‘ဖေးက ဖခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မလား’ ဆိုတာထက် တစ်ချိန်ကျရင် ဂျီအန်နာဟာ မိခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာမလားလို့ တွေးသင့်တယ်။ အမှန်အတိုင်း ပြောကြရအောင်။ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုမှာ မွေးချင်းမောင်နှမတွေ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေ ရှိကြတယ်။ ဒီလူတွေဟာ အင်မတန် တော်တဲ့ မိဘကောင်းတွေ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ထားပေမဲ့ မိဘကောင်း ဖြစ်ဖို့ အရည်အချင်း တချို့ မရှိတာတွေ တွေ့လာရတတ်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒီလူတွေဟာတော့ ဆိုးတဲ့ မိဘတွေ ဖြစ်လာမှာပဲလို့ ထင်ထားပေမဲ့ ချီးမွမ်းစရာ မိဘကောင်းတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဂျီအန်နာရဲ့ မိဘကောင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒကပဲ သူ့ကို ထိန်းချုပ်ထားလိုက်တော့တယ်။ သူ့အတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်တဲ့ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်က ဒီလိုပါ။

မိခင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားနေတယ်။

ဂျီအန်နာရဲ့ တတိယ မေးခွန်းက ‘တူနှစ်ကိုယ် ချစ်ရည်လူးကြတဲ့ လိင်မှုဘဝ သာယာချမ်းမြေ့ပါ့မလား’ တဲ့။

အခြေခံ သဘောတရားနဲ့ ပြောရရင် ဒီကိစ္စဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ သိစိတ်၊ သိမှတ် စိတ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လာမလဲလို့ တွေးကြည့်နေဖို့ မရှိဘူး။ (ကိုယ့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး။) စက်ရာခန်းနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ဘယ်လောက်များများ ကိုယ့်မှာ ရှိဖို့ လိုသလဲ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘက်က အာရုံ စူးစိုက်မှုကိုပဲ တွေးထားသင့်တယ်။ ဂျီအန်နာဟာ ဒီည စက်ရာခန်းကို အားအင် အပြည့်၊ မေတ္တာအပြည့်၊ စိတ်ကူးအသစ်၊ ပျော်ရွှင်မှုအသစ်၊ စွန့်စားခန်းအသစ် တွေ ယူဆောင်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဂျီအန်နာရဲ့ နောက်ထပ် မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ 'သူငယ်ချင်းတွေကကော သူ့ကို သဘောကျပါ့မလား'တဲ့။

သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားဆိုတာ ကိုယ်က ပို့လွှတ်လိုက်တဲ့ အတွေးတွေရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ သံသယတွေ ရောပြွမ်းနေတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု မေးလိုက်ရင် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ စိတ်မှာလည်း သံသယတွေ ရှိလာမှာပဲ။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင် ကိုယ်က ပျော်ရွှင်တဲ့ အတွေးတွေ အများကြီး ပို့လွှတ်ရင် သူငယ်ချင်းတွေကလည်း အလိုအလျောက် ကိုယ့်ရဲ့ ထူးခြားမှုကို နှစ်ခြိုက်ကြမှာ သေချာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ် ပျော်ရွှင်နေတာကို သူတို့ မြင်နေရတာကိုး။ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကတော့ ဒီလိုပါ။

သူနဲ့ ချစ်ရလို့ ပျော်ရွှင်နေတာကို သူငယ်ချင်းတွေက သဘောကျလိမ့်မယ်။

ဂျီအန်နာရဲ့ နောက်ဆုံးမေးခွန်းက အံ့ဩစရာပါ။

'ငါ့မိသားစုကရော သဘောတူပါ့မလား'

သဘောကျတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သဘောမကျတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိသားစု ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို အသိနိုင်ဆုံး လူတွေပါပဲ။ သဘောမတူဘူး ဆိုရင်လည်း ဒါဟာ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အချစ်ရေးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီအချစ်ရေးကို အမှန်တကယ် သဘောတူဖို့ လိုအပ်တဲ့သူကတော့ တစ်ဦးပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါက ကိုယ်ပါ။ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကတော့ ဒီလိုပါ။

ငါ့အချစ်ရေးကို ငါ ထောက်ခံတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေးအားလုံးက တန်ဖိုးရှိတယ်။ အချစ်ရေးတစ်ခုကို ဖြောင့်ဖြောင့်စင်းစင်း တွေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အရင်ချစ်သူနဲ့ လမ်းခွဲပြီးနောက်ပိုင်း ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခဲ့ရတာတွေဟာ အခု ချစ်နေရတာနဲ့ မတူဘူးလို့ ဆက်ပြီး တွေးမယ်။ တကယ်လို့ ချစ်နေကြတုန်း အချိန်မှာတောင် အဆိုးမြင် အတွေးတွေ၊ အပျက်အတွေးတွေ တွေးခဲ့တယ် ဆိုရင် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကလည်း အဆိုးတွေ၊ အပျက်တွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဆက်လက် ရှိနေတာရဲ့ အတိုင်းအတာကို မြင်အောင် ကြည့်ဖို့ တကယ် အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က အချစ်ရေး ဆိုတာ စိတ်ကုန်စရာလို့ ယုံကြည်ရင် အဆိုးမြင်အတွေးတွေဟာ အချစ်ရေးမှာ စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့သွားမယ်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုထဲကိုပါ ဆက်လက် စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့သွားတတ်တယ်။ တကယ်လို့ အချစ်ရေးအသစ် ပေါ်လာတာတောင်မှ ရုတ်တရက် ရှင်းရှင်းလင်း

လင်း တွေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွေးပုံစံထဲမှာ ကိုယ်က သားကောင် ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု ဆိုတာ အချစ်ရေးနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကနဦး အတွေး တွေကို လေ့လာ ဆန်းစစ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ပြတင်းပေါက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ အချစ်ရေးနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး နှံ့နှံ့စပ်စပ် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲပြီးပြီ ဆိုရင် အချစ်ရေးအကြောင်းကို ကောင်းကောင်း သိမြင်ပြီးပါပြီ။ အချစ်ရေး အကြောင်းကို သေသေချာချာ မသိမြင်သေးဘူး ဆိုရင် နောက်ထပ် အခွင့်အရေး တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှုကို ခံစားရင်း ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် တွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့နဲ့ နောက်ထပ် အချစ်ရေးအသစ်ကို ထိန်းသိမ်း ညှိနှိုင်းဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ် ဘယ်သူလဲ ဆိုတာ သိခြင်း

ဗန်နက်ဆာဟာ သူ့ရဲ့ 'စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်' လို့ အချစ်ရေးကို ပြန်တွေးတိုင်း ရယ်မောမိတယ်။ အိပ်မက်ထဲကလူ မဟုတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေပြီ ဖြစ်တဲ့ သူဟာ ပထမဆုံး အချစ်ရေးအကြောင်းကို ဟာသ တွေ၊ အချစ်တွေနဲ့ မှတ်မိနေပါတယ်။ နာကျင်ထိခိုက်တာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။

သူ့အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ်မှာ 'ရွန်' လို့ ခေါ်တဲ့ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန် တစ်ယောက်နဲ့ ပါတီတစ်ခုမှာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြလို့ ပျော်မဆုံးမော်မဆုံး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ တစ်နေ့နေ့မှာ ကောင်းခြင်းငါးဖြာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သူ့ကို အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်က သတိပြုမိမှာပဲလို့ အမြဲတမ်း ယုံကြည်ထားခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ရဖို့ အကြောင်းဖန်လာတာကိုတော့ သူ အံ့ဩ မိတယ်။

ချစ်သူတွေအဖြစ် ၁၁ လလောက် တွဲခဲ့ကြပြီးနောက် ရွန်က သူ့အသိုင်း အဝိုင်းထဲ ဝင်ဆံ့အောင် ဖိတ်ခေါ်လာတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ အရွယ်ရောက်ပြီး ရင့်ကျက်ပြည့်စုံတဲ့ လူတစ်ယောက်လို ခံစားမိတယ်။ 'ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို လက်ထပ်ဖို့ဟာ ငါ့ရဲ့ ပန်းတိုင်ပဲ' လို့ သူ့ဘာသာ တွေးမိတယ်။

'ဆေးရုံမှာ မရှိဆင်းရဲသားတွေကို ပေးကမ်း ထောက်ပံ့တာတွေ ငါ လုပ်မယ်၊ အလုပ်နဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ရွန်က မကျေမနပ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဘယ်လောက် ကြိုးစားခဲ့ရသလဲ ဆိုတာ နှစ်သိမ့်နိုင်တဲ့ သူ့အကြောင်းကို

mgyoe.com

အသိဆုံးလူ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်၊ လူတွေက ရွန်ရဲ့စမ်းသပ်ခတွေ ဈေးကြီးတဲ့အကြောင်း ပြောလာကြရင် ကလေး အထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လောက် တောင် ငွေကုန်ကြေးကျ ခံရသလဲ ဆိုတာ သူတို့ သိအောင် ပြောမယ်'

ဗန်နက်ဆာဟာ သူ သွားနေကျ ကော်ဖီဆိုင်မှာ အခြား ဆရာဝန်ကတော် တွေနဲ့အတူ လက်ဖက်ရည် သောက်ဖို့ သွားခဲ့တယ်။ အခုအချိန်ထိ အရာအားလုံး က အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရွန်က ကိန်းကြီးခန်းကြီးနိုင်ပြီး အတ္တဆန်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။

တစ်ခါမှာတော့ ရွန်ရဲ့ အိပ်ခန်းအတွင်းဒီဇိုင်းကို အလှအပ ပြန်ပြင်ဆင်ဖို့ သူ အကြံပေးခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ရေမွေ့ရာနဲ့ အရက်ဘားနဲ့ဆိုတော့ လူပျိုအိပ်ခန်းနဲ့ပဲ တူနေတယ်။ ရွန်က စကားကို ရုတ်တရက် ဖြတ်ချလိုက်တယ်။ ဒီအခန်းဟာ သူ့အတွက် အဆင်ပြေ ကောင်းမွန်နေတယ်။ ရေမွေ့ရာနဲ့ အိပ်လာ တာ ဆယ်နှစ်မကတော့ဘူးတဲ့။ အရာရာတိုင်းဟာ သက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ် လို့ ပြန်ပြောတယ်။ တစ်ခုပဲ ရှိတယ်တဲ့။ မွေ့ရာထဲက ရေတွေကို ဖောက်ထုတ်ပြီး ရေအသစ် ပြန်ဖြည့်တဲ့ အချိန်မှာပေါ့တဲ့။ ရေအသစ် လဲလိုက်ပြီး ပထမဆုံးညမှာ ဘယ်လို အေးမှန်း မသိဘူးလို့ ဗန်နက်ဆာကို ပြောပြတယ်။ ဒါကြောင့် ရွန်ရဲ့ အိပ်ခန်း အဆင်အပြင် ပြောင်းလဲဖို့ကိစ္စကို ခဏ ဘေးချိတ်ထားပြီး တစ်နေ့နေ့ မှာ ဒီအခွင့်အရေး သူ ရမှာပဲလို့ သေချာပေါက် တွေးထားလိုက်တယ်။

သူတို့ရဲ့ တစ်နှစ်မြောက် ချစ်သူသက်တမ်း အမှတ်တရအဖြစ် မောအီကျွန်း ကို ခရီးထွက်ကြတယ်။ ရွန်က အဲဒီကျွန်းကို သိပ် နှစ်ခြိုက်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဗန်နက်ဆာကတော့ သူတို့ရဲ့ ဧည့်သည်အဖြစ်ပဲ လိုက်ပါခွင့် ရတယ်။ ဒါကို သူ စိတ်ထဲမှာ မဝံ့မရဲနဲ့ပေါ့။

အရင်တုန်းက ဒီနေရာကို အခြားမိန်းမတွေ ခေါ်လာခဲ့ဖူးသလားလို့ ရွန်ကို မေးတဲ့အခါ ရွန်က ဖြေတယ်။

“ဟုတ်တယ်၊ ခေါ်လာခဲ့ဖူးတယ်၊ ဒီနေရာဟာ ငါ အကြိုက်ဆုံးနေရာ ဖြစ်နေ လို့ပဲ၊ ဒီနေရာကို အရင်ရည်းစားဟောင်းတွေနဲ့လည်း လာဖူးတယ်၊ ငါတစ်ယောက် တည်းလည်း လာဖူးတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံ လိုက်ပြီ ဆိုရင် သူဟာ ငါ့ရဲ့ရည်းစား ဖြစ်သွားတော့တာပဲ”

ရွန်ရဲ့ မကွယ်မဂှက် ရိုးသားမှုဟာ ဗန်နက်ဆာအတွက် စိတ်မလုံခြုံမှုကို ပိုပြီး ခံစားရစေတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဗန်နက်ဆာရဲ့ အတွေးတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ကြရအောင်။ သူ့အတွေးတွေက ဒီလိုပါ။

mgyoe.com

‘ငါဟာ သူ့ရဲ့ အတွဲနံပါတ်တစ်ခုပဲလား၊ နံပါတ် ဘယ်နှယောက်မြောက်လဲ၊ တကယ်လို့ ငါသာ မောအိခရီးကို မလိုက်ဖြစ်ရင် အခြားတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ပြီး အတွဲ ဖြစ်သွားမလား၊ သူ ငါ့ကို လက်ထပ်ပါ့မလား’

သူ့ရဲ့ အောက်ဆုံးအထစ်က မေးခွန်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

‘ငါဟာ အရေးပါရဲ့လား၊ သူက ငါ့ကို ချစ်ရဲ့လား’

ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ ဒီနေရာမှာ တွေးတဲ့အတွေး မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုတည်းသော အတွေး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို တွေးရမှာထက် သူ့စိတ်ထဲက စိတ်မလုံတဲ့ အတွေး တွေသာ ဗလောင်ဆူနေတော့တယ်။

‘ငါဟာ မထင်မရှား ချစ်သူပဲ၊ ငါနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး၊ သူ ငါ့ကို ပစ်ပြီး အခြားသူ တွေနဲ့ အစားထိုးမှာပဲ’

တကယ်လို့ ဗန်နက်ဆာ တွေးသလို အဆိုးမြင်အတွေးတွေကိုပဲ အာရုံစိုက် နေရင် ဘဝက ဆိုးဝါးလာမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းမြင် အတွေးတွေကိုပဲ အာရုံ စူးစိုက်နေရင် ဘဝက ပိုပြီး ကောင်းမွန်လာမှာပဲ။ ရွန်က ကိန်းကြီးခန်းကြီးနိုင် တယ် ဆိုပေမဲ့ ဗန်နက်ဆာဆီက ဘယ်လို အတွေးမျိုးတွေကို သူ ခံစားရမလဲ။ ဗန်နက်ဆာက ချစ်ဖို့ မကောင်းဘူး၊ တန်ဖိုး မရှိဘူး၊ လူတောမတိုးဘူးလို့ သူ ဘာသာ စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေတယ်။ အဲဒီတော့ ရွန်က ဘာကို ချစ်ရမလဲ၊ ဒါမှ မဟုတ် ဒီထက် တိကျတဲ့ မေးခွန်းတွေက ရွန်နဲ့အတူ ချစ်ကြည်နူးမယ့်သူက ဘယ်သူလဲ။ ဗန်နက်ဆာဟာ သူ့ကိုယ်သူ မထိုက်တန်ဘူးလို့ တွေးနေရင် ဘယ်လို လုပ်ပြီး ထိုက်တန်တော့မှာလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆန္ဒကတော့ မောအိကျွန်းမှာ ရွန်နဲ့ ဗန်နက်ဆာတို့ ကြည်နူး သာယာတဲ့ အချိန်ကလေး ရနိုင်ပါစေလို့။ တကယ်တမ်းမှာတော့ ဗန်နက်ဆာဟာ စိတ်မလုံခြုံတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရွန်ကတော့ ပိုပြီး ခပ်ခွာခွာတောင် နေလာခဲ့တယ်။ ခရီးက ပြန်လာတဲ့အခါ အားလုံး ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်လို့ ရွန်က မျှော်လင့်ခဲ့ပေမဲ့ ဗန်နက်ဆာရဲ့ စိတ်မလုံခြုံတဲ့ အတွေးတွေဟာ ဆက်လက် တွယ်ကပ်နေတော့တယ်။

‘အခြားမိန်းမတွေ ဒီအိမ်ထဲမှာ နေခဲ့တယ် ဆိုတာ ငါ လောင်းရဲတယ်’

သူ့ကိုယ်သူ တစ်ချိန်လုံး ပြောနေမိတယ်။ ဒီအတွေးကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး တွေးနေ တော့ နောက်ဆုံးမှာ အဖြေကို သိချင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ရွန်ကို တိုတို တောင်းတောင်း မေးလိုက်တယ်။

“အခြား မိန်းမတွေကော ဒီအိမ်မှာ ရှင်နဲ့အတူ လာနေဖူးသလား”

ရွန်က ထပ်ပြီး ရိုးရိုးဖြောင့်ဖြောင့် ဖြေပြန်ပါတယ်။

“အိပ်ဖူးတယ်လေ၊ ဒါပေမဲ့ ဘာတွေများ ကွာခြားသွားလို့လဲ၊ ဒီအိမ်မှာ အခု မင်းပဲ ရှိနေတယ် မဟုတ်လား”

“ကျွန်မ သိဖို့ လိုတယ်” လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

ဒါပေမဲ့ နောက်ထပ် ရက်နည်းနည်း ကြာတော့ ထပ်မေးပြန်တယ်။

“သူတို့က ရှင်ကို အဆက်ဖြတ်သွားတာလား၊ ရှင်က စပြီး သူတို့ကို အဆက် ဖြတ်လိုက်တာလား”

ဗန်နက်ဆာဟာ လက်ရှိ အချစ်ရေးကို အာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ့်နေရာမှာကိုယ် မြဲမြံ ရပ်တည်ရမယ့်အစား အချစ်ရေးရဲ့ နိဂုံးဆီ တွန်းပို့လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အခု လက်ရှိဘဝမှာ သူ မရှိနေဘူး။ သောကပူဆွေးမှုတွေကြားထဲ သူ ရောက်နေ ခဲ့ပြီ။

ဒီကိစ္စကိုပဲ သေချာအောင် မေးဖို့ ကြိုးစားနေတာဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ရွန်က သဘောပေါက်တယ်။ ဗန်နက်ဆာရဲ့ လွတ်ဟာမှုနဲ့ လိုအပ်မှုတွေကို ဖြိုချ နေတာ သူ ခံစားလို့ ရတယ်။ အဲဒီတော့ ဗန်နက်ဆာ မျှော်လင့်ထားတဲ့ အဆိုးမြင် စကားလုံးတွေ ထွက်ပေါ်လာပါပြီ။

“ဗန်နက်ဆာ ... ဒီကနေ မင်း ထွက်သွားသင့်ပြီလို့ ငါ ထင်တယ်”

ဗန်နက်ဆာရဲ့ အဆိုးမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ သူ အကြောက် ဆုံး အဖြစ်အပျက်ကို ပုံဖော် ဖန်တီးပေးခဲ့ပါတယ်။

ရွန် စိတ်ပြောင်းသွားအောင် သူ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တောင်းပန်ပေမဲ့ ရွန်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးခဲ့ပြီ။ ဗန်နက်ဆာဟာ ဒေါသတကြီး ဖြစ်ပြီး သွေးရူးသွေးတန်းနဲ့ ထွက်ခွာခဲ့ရတယ်။ ဒီကာလတစ်လျှောက်လုံး သူ့အထင်ဟာ မှန်တယ်၊ သူဟာ ရွန်ရဲ့ ရည်းစား နံပါတ်တစ်ခုပဲ၊ ဒီထက် မပိုဘူးလို့ သိသွားတယ်။

နောက်ထပ် နှစ်ရက် သုံးရက် ကြာတော့ ဗန်နက်ဆာဟာ အမှောင်တိုက် ထဲမှာ ရောက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ လက်ရှိအချစ်ရေးထဲကို သူ ယူဆောင်လာ သမျှ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်မလုံခြုံမှုတွေ အားလုံးဟာ သူ့ရဲ့ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုကို ပုံဖော်ပေးသွားတာပါ။ ရွန်ရဲ့အိမ်က ထွက်လာရလို့ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ရတဲ့ အဆိုး မြင် အတွေးတွေဟာ သူ့ရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း အိပ္ပန်းဆီ ရောက်တဲ့အထိ လိုက်ပါ နေခဲ့တယ်။

ရက်နည်းနည်း ကြာတော့ အိပ္ပန်းက သူ့ကို ပြောတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်နားထောင်ကြည့်ပါ။ ရွန်က မင်းနဲ့ ဘာလို့ မနေချင် သလဲ ဆိုတာကို၊ ငါတော့ နားလည်သွားပြီ၊ မင်းကိုယ်တိုင်တောင် မင်းနဲ့ မနေ ချင်ဘူး၊ မင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမထားဘူး၊ ရွန်က မင်းကို မြင်နေတာနဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျအောင် မင်းက လုပ်ပြနေတယ်၊ မင်းက ဘယ်လိုလူလဲ၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်တောင် သိရဲ့လား”

သူ့ရဲ့ အဆိုးမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ အခုထိ ပိတ်လှောင်နေ တုန်း ဆိုတော့ ဗန်နက်ဆာ သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါတယ်။ ရွန်က သူ့ကို လွမ်းလာ အောင် လုပ်မယ်၊ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုလည်း သူ သိတယ် ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ရွန်ရဲ့ အိမ်သော့က သူ့ဆီမှာ ရှိနေတုန်းပဲ။ ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တိုင်း ရွန် အလုပ် များနေကျ ဆိုတာ သူ သိတယ်လေ။

ရွန်က ပထမဆုံး လူနာတစ်ယောက်ကို စပြီး ကြည့်နေတဲ့ အချိန်လောက်မှာ ဗန်နက်ဆာက ရွန်အိမ်ကို သွားပြီး အိမ်ထဲ ဝင်ခဲ့တယ်။

ရေမွေ့ရာထဲက ရေတွေကို ဖောက်ထုတ်ပြီး ပြန်ဖြည့်တဲ့ ပထမဆုံးညမှာ အိပ်လို့ မရအောင် အေးတယ်လို့ ရွန် ပြောခဲ့ဖူးတာ အမှတ်ရမိတယ်။ ဒါကြောင့် သူက ရေတွေကို ဖောက်ထုတ်လိုက်တယ်။ နာရီနည်းနည်း ကြာတော့ မွေ့ရာပေါ် မှာ သူ ထိုင်တယ်။ ရေတွေ လုံးဝ မရှိတော့တဲ့ မွေ့ရာကို စောင့်ကြည့်တယ်။ ဒီညတော့ အေးစက်စက် ရေမွေ့ရာပေါ်မှာ အိပ်မပျော်လို့ ရွန်တော့ အထီးကျန် လိမ့်မယ်၊ ဒါဆို သူ့ကို တမ်းတမှာပဲလို့ တွေးနေမိတယ်။ ရေတွေ အားလုံး ဖောက် ထုတ်ပြီးတော့ ရေပြန်ဖြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဘာမှ မဖြစ်လေဟန် ခြေရာ လက်ရာမပျက် ထားခဲ့တယ်။

နောက်တစ်နေ့ မနက်မှာတော့ ရွန်ဟာ တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်လို့ သူ့ကို အလွန်အမင်း လွမ်းဆွတ်မှာပဲလို့ တပ်အပ်သေချာ အတွေးနဲ့ ရွန်ဆီက ဖုန်းကို မျှော်နေတယ်။ ညနေ ၄ နာရီထိုးတဲ့အထိ ဘာသံမှ မကြားရတော့ သူ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ ရွန်ရဲ့ ရုံးခန်းကို ဖုန်းဆက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ရွန်က ဖုန်းကိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို နေသလဲလို့ သူ့ကို မေးလိုက်တယ်။

“အဆင်ပြေပါတယ်”

စိတ်ပျံ့လွင့်နေတဲ့ အသံမျိုးနဲ့ သူ ဖြေတယ်။

ဗန်နက်ဆာက သူ့ကို စိတ်လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ မေးတယ်။

“ညက ဘယ်လို အိပ်သလဲ”

“အဆင်ပြေပါတယ်”

ဗန်နက်ဆာ ဖုန်းချလိုက်တယ်။ ရွန့်ကို အထီးကျန်အောင်၊ သက်သောင့် သက်သာ မဖြစ်အောင် သူ ကြံစည်ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့သမျှ အကြောင်းတွေကို ပြန်တွေးနေတယ်။ သူ နာကျင် ခံစားရသမျှ ရွန့်လည်း ထပ်တူ နာကျင် ခံစား စေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာ။ အိပ်ပွန်း ပြန်လာတော့ သူ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ပြောပြလိုက်တယ်။

“ဗန်နက်ဆာ ... မင်း စိတ်ကြိုက် ထင်ရာတွေ လျှောက်လုပ်လိုက်တာ ပြန်ကြည့်ပါဦး။ မင်းကို လွမ်းအောင် သူ့ရဲ့ ရေမွေ့ရာကို တိတ်တဆိတ် လျှို့ဝှက် ကြံစည်ခဲ့တယ်။ အဓိကအချက်က မင်း ဘယ်မှာ ရှိနေသလဲ ဆိုတာပဲ။ မင်းကို လွမ်းရအောင် ဘာတွေများ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မင်း လုပ်ခဲ့လို့လဲ၊ မင်းရဲ့ ရယ်သံ၊ မင်းရဲ့ အပြုံး၊ မင်းရဲ့ စတိုင်ကျတဲ့ ဟန်ပန်တွေ ဘယ်မှာလဲ၊ စစ်တုရင် ကစားတာ တော်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ မင်းရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ဟန်ပန်တွေ ဘယ်မှာလဲ၊ မင်း ကိုယ်မင်း လုံးဝ မမြင်ရအောင် လုပ်ပြီး မင်းကို မမြင်ရတဲ့ ရွန့်ကို မမြင်ရကောင်း လားလို့ စွပ်စွဲတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မင်းကို သူ့ရည်းစား နံပါတ်စဉ်ထဲက တစ်ယောက် အဖြစ်ပဲ မြင်အောင် မင်း လုပ်ခဲ့တယ်။ ကောင်းပြီ ... အခု မင်းဟာ ချစ်သူက မင်းကို လွမ်းအောင် သူ့အိပ်တဲ့ ရေမွေ့ရာကို ရေတွေ ဖောက်ထုတ်တဲ့ ရူးနှမ်းနှမ်း ကောင်မကလေး ဖြစ်နေပြီ။ ဘယ်သူကမှ မင်းရဲ့ အကြောင်းကို တွေးမှာ မဟုတ် ဘူး။ မင်း ဘယ်လောက်တောင် မြတ်နိုးဖို့ ကောင်းသလဲ ဆိုတာ မင်းက လက်တွေ့ မလုပ်ပြနိုင်သရွေ့ ဘယ်သူကမှ သိမှာ မဟုတ်ဘူး။”

နောက်ဆုံးမှာတော့ အိပ်ပွန်း ပြောတဲ့ စကားတွေဟာ ဗန်နက်ဆာကို စာနာ စိတ် အပြည့်နဲ့ ပြောတာ ဖြစ်မှန်း သိလာတယ်။ သူ့ရဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေ အပေါ်မှာ ပထမဆုံးအကြိမ် အာရုံစိုက်မိလာတယ်။ ရေမွေ့ရာကို ရေ ဖောက် ထုတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ရယ်စရာ ဖြစ်မှန်း သူ သိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ဟာ သံယောဇဉ် အမျှင်တန်းမနေတော့ပါဘူး။

အခု သူ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကတော့ သူ့ရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုတွေကို ဖော်ပြ ဖို့၊ ခံစားဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့တို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ သူ့ဘဝအတွက် လိုအပ်တာတွေကို ဆွဲထုတ်ယူပြီး မပြမချင်း ဘယ်သူကမှ မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး ဆိုတာ နောက်ဆုံးတော့ သူ နားလည်ခဲ့ပါပြီ။

နောက်ထပ် နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လောက် ကြာတော့ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ သူဟာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဆိုတာ သိလာခဲ့ပြီ။ ဆရာဝန်ကတော် ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ရည်မှန်း ချက်ဟာ သူ့ဘဝပန်းတိုင် မဟုတ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူဘယ်ဝါရဲ့ ဇနီးမယား

mgyoe.com

ဖြစ်ရမယ် ဆိုတာတွေနဲ့ လုံးဝ မပတ်သက်တော့ဘူး။ သူ့ဟာ ချို့တဲ့သူတွေကို ကူညီတဲ့ ပရဟိတ လုပ်ငန်းတွေမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒါဟာ သူ တကယ် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ကတော် ဖြစ်မှ မျက်နှာသာပေးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ အစား သူ တကယ် ဝါသနာပါပြီး စိတ်ကောက်ဝါပါ မြှုပ်နှံ လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို စတင် တွေ့ရှိခဲ့ပါပြီ။ သူ့ဘဝဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ နံရံကို ကုပ်ကပ် တွယ်မှီမှ ရှင်သန်နိုင်တဲ့ စပျစ်နွယ်လို အပင်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် အဖိုးတန် တဲ့ မျိုးစေ့ကလေးကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရတာနဲ့ တူတယ်လို့ မြင်တတ်လာတယ်။ အချစ်ရေးတွေမှာ အခြားလူတစ်ယောက်ကို လိုက်ကြည့်နေ တဲ့ အလုပ်ဟာ တကယ်အစစ်အမှန် လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကနေ သွေဖည်နေ တယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ သဘောပေါက်လာတယ်။

နှစ်အနည်းငယ်လောက် ပရဟိတအလုပ်တွေကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပြီးတဲ့ နောက် 'ဟန့်'လို့ ခေါ်တဲ့ လူကောင်းလူသန့် လူရည်မွန် အထက်တန်းလွှာတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ သူက ဗန်နက်ဆာရဲ့ တန်ဖိုးကို သိပြီး ဗန်နက်ဆာကို တကယ် ချစ်တယ်လေ။ ရေမွေ့ရာနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့အကြောင်းကတော့ ပါတီပွဲတချို့ ကျင်းပ တဲ့အခါအတိုင်း ဗန်နက်ဆာကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားတစ်ယောက်ယောက်ကပဲဖြစ် ဖြစ် တရားဝင် ပြောပြတဲ့ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ်အဖြစ်ထက် မပိုတော့ဘူး။ ဗန်နက်ဆာက ပုံပြင်ကို ဒီလို အဆုံးသတ်လေ့ရှိပါတယ်။

“တကယ်လို့ ကိုယ်က အဆိုးမြင်အတွေးတွေကို တွေးနေရင် တစ်ယောက် ယောက်ရဲ့ ရေမွေ့ရာထဲက ရေတွေ ဖောက်ထုတ်လိုက်သလို အလဟဿ ဖြစ် သွားလိမ့်မယ်၊ ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးရင် ပျော်ရွှင်မှုက ကိုယ့်အတွက်ပဲ၊ ပြီးတော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နိုင်ပါလိမ့်မယ်”

ဒီစကားရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ 'ငါ့ရဲ့ လစ်ဟာမှုက မင်းရဲ့ ပြည့်စုံမှု ဖြစ်လာ မယ်' တဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ အာရုံစိုက်ရမယ့် တစ်ဦးတည်းသောလူ၊ ကု စားပေးနိုင်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသောလူကတော့ ကြေးမုံမှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူပါပဲ။ ဒါဟာ အတွင်းစိတ်ကို ကုစားတဲ့အလုပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ ရေမွေ့ရာထဲက ရေတွေ ဖောက်ထုတ်ခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့ အပြု အမူဟာ သူ ခံစားနာကျင်ရသလို ရွန်လည်း ခံစားရအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးလို့ သူ သိလာခဲ့တယ်။ ဗန်နက်ဆာကို စွန့်လွှတ်ချင်စိတ် ဖြစ်အောင်ပဲ လုပ်နိုင်ခဲ့ တယ်။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာက ဗန်နက်ဆာဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လို စွန့်လွှတ်

ရမယ် ဆိုတာကို လေ့လာ သင်ယူနိုင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ ခံစား နာကျင်မှုတွေကို ခံစားဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့ရင် စွန့်လွှတ်မှုကို သုံးသပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း ကောင်း တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်မှာပဲ။ ဒီအဆင့်ကနေ နားလည်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အထိ ရောက်သွားပြီး လုံးဝ ကုစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကမှ သောက ပရိဒေဝ တွေကို ကုစားတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အချစ်ရေးတွေကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်အောင် ကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နရီစည်းချက်နဲ့ စီးဆင်းနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တချို့ ကတော့ ရာသက်ပန်ပဲ။ တချို့ကတော့ နှစ်အနည်းငယ်၊ တချို့ကတော့ ဆယ်စု နှစ် အနည်းငယ်၊ တချို့က နှစ်အနည်းငယ်၊ တချို့ကတော့ လအနည်းငယ်ပဲ ကြာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ဘာမှ စီရင်ဆုံးဖြတ် ပိုင်ခွင့် မလုပ်နိုင်ဘူး။ လူ တစ်ယောက်နဲ့ ချစ်သက်တမ်း ဘယ်လောက် ရှိရှိ လမ်းခွဲချိန် ရောက်ရင် ပူဆွေး ဝမ်းနည်းရတာ ဓမ္မတာပါ။ လမ်းခွဲပြီး နောက်ပိုင်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုဟာ ကိုယ့် ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စံ အနေအထားတွေ ကြုံ့ခိုင်မှု ရှိ မရှိ နားလည်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ပေးပါတယ်။

အချစ်ရေးတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားပြီးနောက်ပိုင်း အချို့လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အဆိုးမြင် ပြောဆိုတာတွေ ဘယ်လောက်တောင် များခဲ့တယ် ဆိုတာ သတိပြုမိပြီး အံ့အားသင့်ကြရတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေဟာ နက်နက်နဲနဲ ကြည့်မြင်နိုင်တဲ့ ခဏတာ အချိန်တွေ ဖြစ်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ အချစ်နဲ့ ကုစားမှုတွေဆီ နီးကပ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အချစ်ကြောင့် ဘယ်လို ကြေကွဲရတယ် ဆိုတာကို ပထမဆုံး ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အချစ်ရေးတစ်ခုမှာ ကိုယ်က ဘယ်လို ပြုမှု နေထိုင်ခဲ့ သလဲ ဆိုတာကို ထုတ်ဖော် ပြောလိုက်သလိုပါပဲ။ အဆိုးမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆို ချက်တွေကို တွေ့သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကောင်းမြင် အတွေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အကောင်းမြင် အတွေးတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနာ ဂတ် ဘဝနဲ့ အနာဂတ် အချစ်ရေးတွေကို ပုံဖော်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မှားယွင်းရွေးချယ်မိတဲ့လူဟာလည်း ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်
ကျွန်ုပ်တို့ လူအများစုက အချစ်ရေးတစ်ခု ခွာပြဲသွားတယ် ဆိုရင် ဒါဟာ အချိန် အလဟဿ ဖြစ်သွားတာလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ ဒီလူနဲ့အတူ ရှိနေခဲ့တဲ့ လတွေ၊ နှစ်တွေ အချိန်တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ အစား ပြန်မရနိုင်တော့ဘူးလို့ တွေးတတ်ကြပါ

တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်စင်စစ်ကတော့ ဒီလူနဲ့ တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခု ဘယ်လောက်ပဲ ကြာအောင် တွဲခဲ့ပါစေ အချစ်ရေး တစ်ခုချင်းစီတိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီသာ သီးသီးသန့်သန့် တွေ့ကြုံရမယ့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိကြပါတယ်။

မဲရစ်ဆာဟာ အသက် ၃၀ ရှိတဲ့အထိ အိမ်ထောင်မရှိ တစ်ကိုယ်တည်းပါပဲ။ အရင်က ချစ်သူ နှစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပေမဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွား စွန့်လွှတ်ခဲ့ရလို့ အသည်းကွဲတဲ့ ဝေဒနာကို အလူးအလဲ ခံစားပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ရတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ အချစ်ရေးကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီး ရယူပြီး ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ဖြေရှင်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားတယ်။ သူဟာ နာမည်ကျော်ကြားလှတဲ့ အွန်လိုင်း ဖူးစာဖက် ရွေးချယ်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စစ်ဆေးစောင့်ကြည့် တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က မျက်စိပစ်ပြမလား၊ ကလူကျီစယ် ဆက်သွယ် မလား။ ဒါမှမဟုတ် မက်ဆေ့ ပို့မလားလို့ပေါ့။

သူ့ကို သိသိသာသာ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ပုံစံပြတဲ့ ဘယ်လိုယောက်ျားကိုမဆို တွေ့ဆုံကြည့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ နေ့လယ်စာစားပွဲတို့၊ ညစာစားပွဲတို့၊ ကော်ဖီသောက်တာ၊ အအေးသောက်တာမျိုးတွေ ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီ နောက်မှာ သူ့ရဲ့အလုပ်က အနီးအနား ပြည်နယ်တစ်ခုမှာ ကွန်ဖရင့် သွားတက်ဖို့ စေလွှတ်လို့ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားခဲ့တယ်။ အိမ်အပြန်ခရီးမှာ သူ့ဘေးထိုင်ခုံက ခရီးသည် အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကို အလွန်အမင်း စိတ်ဝင်စားနေတဲ့ ဟန်ပန် တွေ့ရတယ်။

အဲဒီအမျိုးသားက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပဲ မိတ်ဆက်ပါတယ်။

“ကျွန်တော့်နာမည် ဝီပါ”

“ကျွန်မနာမည်ကတော့ မဲရစ်ဆာ”

တစ်နာရီလောက် အတောအတွင်း သူတို့ စကားလက်ဆုံကျသွားတယ်။ မဲရစ်ဆာက ဒီလူရဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို သဘောကျတယ်။ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပြန်ပတ်ထားဖို့ နီးပြီလို့ လေယာဉ်မယ်က ကြေညာတော့ မဲရစ်ဆာက အလျင် အမြန် ထပြီး ရေအိမ်ထဲကို သွားခဲ့တယ်။ မှန်ထဲက သူ့မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး မိတ်ကပ် ဖို့မှပဲလို့ စဉ်းစားတယ်။ ‘မိတ်ကပ် မပါတဲ့ မျက်နှာကို သူ တွေ့ပြီးပြီ၊ အခု မိတ်ကပ် ဖို့လိုက်ရင် သူ ပိုကြိုက်မှာပဲ’ လို့။

ထိုင်ခုံကို ပြန်ရောက်တော့ ဝီက ပြောတယ်။

“ကိုယ်နဲ့အတူ ညစာ လိုက်စားရင် ကိုယ်တော့ တအား ပျော်မှာပဲ၊ မင်းလည်း ပျော်မယ်လို့ ကိုယ် ထင်တယ်”

မဲရစ်ဆာက ပြုံးပြီး “ကျွန်မရဲ့ ဘဝထဲကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ ယူဆောင်လာတဲ့ ရှင့်ကို မငြင်းချင်ပါဘူး” ပြောလိုက်တယ်။

“မနက်ဖြန်ည ဆိုရင် ဘယ်လိုလဲ”

ဝီက ခပ်မြန်မြန် စီစဉ်တာကို မဲရစ်ဆာ သဘောကျနေတယ်။ အချိန်နဲ့ စားသောက်ဆိုင် နေရာကိုတောင် ဝီကပဲ ရွေးလိုက်တယ်။

သူတို့ဟာ ညစာ အတူ စားကြတယ်။ သိဟောင်းကျွမ်းဟောင်းတွေလို စကား ပြောကြတယ်။

“ဒုတိယအကြိမ် ချိန်းဆိုဖို့အတွက် မနက်ဖြန်ညမှာ ညစာ အတူ ထပ်စားရင် အဆင်ပြေမလား” လို့ ဝီက မေးပါတယ်။

မဲရစ်ဆာ သဘောတူလိုက်တယ်။ ညစာ စားပြီးတဲ့အခါ ဝီက ပြောတယ်။

“ကိုယ်တော့ မင်းကို တကယ်ပဲ ထပ်တွေ့ချင်လှပြီ၊ ဘယ်အချိန် အဆင်ပြေ မလဲ”

မဲရစ်ဆာက ပြန်ပြောပါတယ်။

“သုံးညဆက်တိုက် ချိန်းတွေ့တာ မြန်လွန်းနေပြီ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချိန်းတွေ့ပြီး လေ့လာကြတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို ကျွန်မတို့ ချိုးဖောက်ခဲ့ပြီးပြီ ဆို တော့ ထပ်တွေ့ကြတာပေါ့”

ရင်းနှီးခင်မင်ရတာ အလွန်ပဲ ပီတိဖြစ်စရာ။ သူ့နား နေရတာနဲ့တင် ပျော်နေ ရတော့တယ်။ သူ့အထိအတွေ့ကလည်း မက်မက်စက်စက် ရွှင်ပျော်လောက်ဖွယ် ပါပဲ။

မဲရစ်ဆာရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ‘ဒီလူဟာ ငါ စောင့်မျှော်နေတဲ့သူ၊ ငါ့အတွက်လူပဲ’ လို့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ထွန်းနေတယ်။ ကြာသပတေးညမှာ မဲရစ်ဆာက မေးတယ်။

“ဒါဆို စနေ တနင်္ဂနွေနေ့တွေမှာ ဘာတွေ လုပ်သလဲ”

“ပရဟိတအဖွဲ့တွေကို အကြံပေးရတယ်၊ ဒီတစ်ပတ် စနေ တနင်္ဂနွေကျရင် ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ အပန်းဖြေ အစည်းအဝေးကို ပြေးရမယ်၊ တနင်္ဂနွေည ညဉ့်နက် တဲ့ အချိန်မှ ပြန်ရောက်မယ်” လို့ ဝီက ဖြေတယ်။

“ဘယ်နေရာကို သွားရမှာလဲ၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မပါ တစ်ပါတည်း လိုက်ပြီး ရှင် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ‘စပါး (Spa)’ တို့ဘာတို့မှာ အချိန်ဖြုန်း လို့ ရတာပဲ”