

ဆရာမကြီး လူဝီ: ဟေးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ဘဝကို အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲခဲ့ကြသည့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက လူများ၏ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှုများ၊ အံ့ဩဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်မှန်များကို စုစည်းတင်ဆက်ထားသည်။

Louise L. Hay & Friends

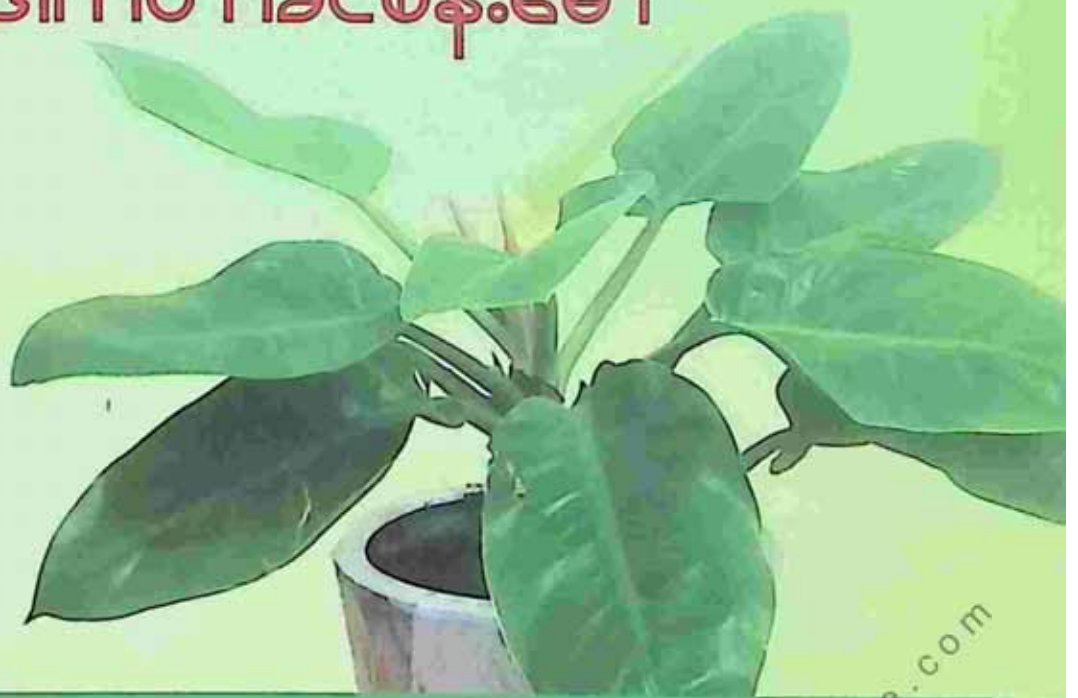
MODERN-DAY

Miracles

ကိုယ့်ဘဝကို

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်



သင့်ဘဝကို ထူးခြားသိသာစွာ တိုးတက် ပြောင်းလဲနိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အိုင်အာဟာ ပြောဆိုချက်များကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

myoe.com

အသိဉာဏ်ကို အမှန်တကယ် ပွင့်လင်းစေတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ရှိတဲ့ လူတွေဟာ လူဝါးပေးရဲ့ စိတ်ခွန်အားပေးစာပေနဲ့ သင်ကြား လမ်းညွှန်မှု တွေအပေါ် သူတို့ရဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုတွေ၊ လူဝါးက သူတို့ဘဝထဲကို ယူဆောင်လာပေးတဲ့ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ကြည်နူး ဝမ်းမြောက်မှုတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ဘဝနောက်ခံ အကြောင်းအရာမျိုးစုံ၊ ယောက်ျားမိန်းမ ပေါင်းစုံတို့က အူလှိုက်သည်းလှိုက် သီးသန့် ထိခိုက်ခံစားရတာတွေ၊ ထိတ်လန့်အံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်း တွေကို ပြန်ပြောင်းပြောပြခဲ့ပါတယ်။

သူတို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာအောင် ဘဝကို ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ချစ်မြတ်နိုးလိုက်တာနဲ့ များပြားလှတဲ့ အကောင်းမြင်နည်းလမ်းတွေ၊ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်နည်းလမ်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်နိုင်တယ် ဆိုတာတွေ၊ အဲဒီ အကောင်းအမွန်တွေကို သူတို့က တခြားသူတွေဆီ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေ ပေးခဲ့တယ် ဆိုတာတွေ၊ ဒါတွေကို ရှေ့ဆက် လုပ်ဆောင်ရင်း ကြီးကျယ်ခမ်း နားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုစွမ်းအားတွေ အညွှန်တလူလူ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာတွေကို ပြန်လည် ပြောပြခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီစာမျက်နှာတွေထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရင် ရယ်မိ၊ ငိုမိ၊ စာနာ နားလည်စိတ်တွေနဲ့ ခေါင်းညိတ်မိပါလိမ့်မယ်။ အချစ်ရေး၊ အိမ်ထောင် ရေး၊ အလုပ်၊ ငွေကြေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အခြားကိစ္စတွေ စသဖြင့် အကြောင်း အရာတွေကတော့ ကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုတွေကို ဖွင့်အန် သွန်ချကြတာတွေဟာ အင်မတန် စစ်စစ်မှန်မှန်နဲ့ အတွင်းကျကျ ဖြစ် လှပါတယ်။

အခန်းတစ်ခုစီရဲ့ နောက်ဆုံးတိုင်းမှာ လူဝါးရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ထည့်သွင်းထားတာမို့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အံ့ဩဖွယ် ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ ဖန်တီးနိုင်အောင် ဒီစာအုပ်က ကူညီပေးနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။





□ မကြာသေးခင်ကပဲ ကျွန်မရဲ့စာအုပ်တွေဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မက ရောင်းရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မကတဲ့ အလင်းတိုင်တွေဟာ နောက်ထပ် သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မကတဲ့ အလင်းတိုင်တွေအဖြစ် ကူးညှိပြီး အလင်းဓာတ် ပေးနိုင်ခဲ့ပြီလို့ စိတ်ကူးကြည့်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဖရောင်းတိုင်အလင်းတွေက ဘယ်လောက်တောင် အင်အားရှိလို့က်သလဲ။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကိုတောင် အလင်းရောင် အတူတကွ ပေးနိုင်ပါတယ်။

နီဒါန်း မှ

□ အမှောင်မိုက်ဆုံးကာလတွေ ကျော်လွန်ပြီးတဲ့နောက် 'ရောဂါစာရင်း' ဆိုတာကို သတိရသွားပြီး လူဝီရဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ခဲ့မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတာ သွားတွေ့တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားဖို့ ရွေးချယ်နိုင်တယ် ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အဲဒီအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည်နုပျိုစေဖို့ ပုံမှန် အခြေအနေအတိုင်း ပြန်ရောက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။ ပြီးခွင်ဖို့ ရယ်မောဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်း မှ

□ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ် ဆိုတာဟာ အံ့ဩ ထူးဆန်းဖွယ် ဖြစ်ရပ်ပါ။ အဲဒီလို ချက်ချင်းလုပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝလဲ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုက အမြဲတမ်း ပိုပြီးကောင်းမွန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတစ်ခုနေရာမှာ အကောင်းမြင် အတွေးတစ်ခုကို အစားထိုးလိုက်တာ ဖြစ်လို့ပဲ။

အတွင်းစွဲအဟောင်းများကို ပြောင်းလဲခြင်း မှ

□ ကျွန်မဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိတဲ့ မိဘမျိုးရိုးက ဆင်းသက်လာတာပါ။ လူ့တန်ဖိုး နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကို သင်ကြားပေးခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လာရင်း တစ်နေရာရာမှာ အဲဒါတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်လေးနဲ့ မူးယစ်ဆေးကို စပြီး သုံးစွဲတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။ အစကတော့ ကျွန်မ မသိခဲ့ဘူး။ မလုပ်နဲ့လို့ တားဆီးပေးတဲ့သူတွေအစား ကျွန်မ အနားမှာ သွေးထိုးမြှောက်ပင့်ပေးတဲ့သူတွေပဲ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတော့ ကျွန်မ ဆေးစွဲခဲ့ပါ တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်မထက် အသက် နှစ်ဆလောက် ကြီးတဲ့သူက မတော်မတရား ပြုကျင့်တာ ခံခဲ့ရတယ်။

စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း မှ

□ ဆရာဝန်ဆိုမှာ ရက်ချိန်းအတိုင်း ပြန်ပြတဲ့အခါ ထူးခြားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုခု ဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့ အသေအချာ ယုံကြည်နေမိခဲ့တယ်။ တကယ်ပဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါ တယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အသားမာကျိတ် ခြောက်ခုစလုံးဟာ ခြေရာ လက်ရာ အစအန လုံးဝ မကျန်အောင် ပျောက်ကွယ်သွားပြီလေ။ ဆရာဝန် နှစ်ဦးသုံးဦးကတော့ ခေါင်းကုတ်လိုက်၊ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ပျောက်သွားတာလဲလို့ မသဲမကွဲ ပြောလိုက်နဲ့ပါပဲ။ အံ့ဩစရာ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုတော့ ဖြစ်လာပြီ။

ကြွယ်ဝမှုကို ဆွဲဆောင်ခြင်း မှ

□ ကျွန်မ ကလေးဘဝမှာပဲ လူငါးဦးက ဗလက္ကာရ ပြုကျင့်တာကို ခံခဲ့ရတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ်မွေးနေ့ မရောက်ခင်ညမှာ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ပျက်ကျသွားတယ်။ ကျွန်မဟာ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုနဲ့ တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း တွေမှာ ပါရမီ ပါခဲ့ပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ လုံးဝ မယုံကြည်ခဲ့ဘူးလေ။ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း'ထဲမှာ ပါတဲ့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ချက် တွေကို စပြီး ရွတ်တဲ့အချိန်မတိုင်မချင်း မယုံကြည်ခဲ့တာ။

ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း မှ

□ လူဝီ၊ မျှဝေထားတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောပြီး တရားထိုင်တယ်။ သူ ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေအတိုင်း လိုက်နာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေပဲ စားတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ မှန်မှန် လုပ်နိုင်ဖို့ ကုစားဖို့ အချိန်ပေးတာ တွေလည်း ပါတာပေါ့။ ခုနစ်ရက် ကြာတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆီ ပြန်သွားပြီး ပြပါ တယ်။ ကျန်းမာရေး လုံးဝ ကောင်းနေပြီလို့ ဆရာဝန်က အတည်ပြုပေးလိုက်တဲ့ အခါ ကျွန်မဟာ မူးမေ့မလိုတောင် ဖြစ်သွားတယ်။

မအိပ်သာ ဖြစ်မှုများထဲက ကုစားပျောက်ကင်းခြင်း မှ

ကိုယ့်ဘဝကို
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ
ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

MODERN - DAY
Miracles

Louise L. Hay and Friends



WISDOM HOUSE

☎ ၀၉-၂၅၄၁-၄၈၅၆၈၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇။

Wisdom House Publishing Facebook Page ကို

@wisdomhousepublishing ဖြင့် ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

<https://www.facebook.com/wisdomhousepublishing/>

ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေး
ထုတ်ဝေသူ

ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်။

၅၀၀

ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)

အခန်း (၁၁)၊ တိုက် (၈၆၃)

လက်ဝဲမင်းခင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဇော်မြင့်ဝင်း

ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၁၄၂)

အမှတ် (၈၄)၊ (၃၁) လမ်း (အထက်)

ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကိုကြီးဌေး

အတွင်းအပြင်အဆင်

H. Lwin

တည်းဖြတ်

အေးကျော်မင်း

အတွင်းဖလင်

ထက်အာကာကျော်

တန်ဖိုး

ပုံနှိပ်ရေးဌာန

စာအုပ် ၈၂၀၀၀

ခင်စန်းမော်၊ ဒေါက်တာ

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ/ဒေါက်တာခင်စန်းမော် -
ရန်ကုန်။

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၂။

မူရင်းအမည် - MODERN-DAY Miracles

၃၅၅ - စာ ၁၅. ၂ x ၂၂. ၇ စင်တီ။

(၁) ဒေါက်တာခင်စန်းမော် - ဘာသာပြန်သူ

(၂) ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ (ပထမအကြိမ်)

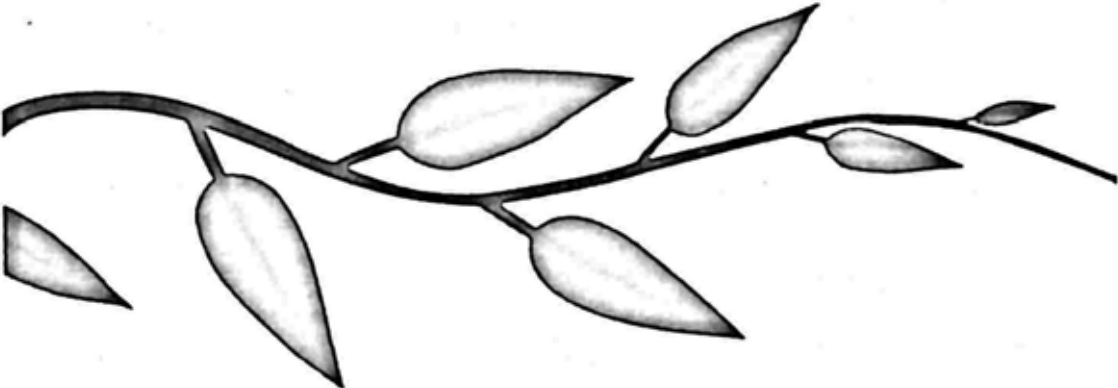
ကျွန်မဟာ ဟိုးအရင်တုန်းကတည်းက ဒီလို ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။

'ကျွန်မ သိဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေဟာ ကျွန်မအတွက် ပေါ်ထွက်လာ တယ်။ ကျွန်မ သိဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ ကျွန်မဆီ ရောက်လာ တယ်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်'

အသိပညာ ဗဟုသုတ အသစ်အဆန်း ဆိုတာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ အားလုံးဟာ ရှေးကျပြီး အတိုင်းအဆ အနန္တပါပဲ။ ကုစားတဲ့ နည်းလမ်း စဉ်တွေက ပေါ်ထွက်လာမဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအတွက် အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ပေါင်းစပ် စုစည်းရတဲ့အလုပ်ဟာ ကျွန်မအတွက် ပျော် ရွှင်စရာ၊ နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ သိအောင် သင်ကြားပေးခဲ့ကြတဲ့သူတွေ အားလုံး၊ ကျွန်မရဲ့ ဖောက်သည်တွေ၊ ဒီပညာရပ်နယ်ပယ်က မိတ်ဆွေတွေ၊ ကျွန်မရဲ့ ဆရာ သမားတွေ၊ ပြီးတော့ အတိုင်းအဆမရှိတဲ့ ဉာဏ်ပညာအတွက် လမ်း ကြောင်း အမျိုးမျိုးကနေ ကြားသိစေခဲ့တဲ့သူတွေ အားလုံးအတွက် ဒီ လက်ဆောင်ကို အလေးအနက် ရည်စူးပါတယ်။

လူဝီ: အယ် ဟေး



ပူရင်းစာရေးသူ လူဝီဟေး

၁၉၂၆ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၈ ရက်တွင် ဖွားမြင်ပြီး စိတ်ခွန်အားပေး စာများကို ရေးသားသော စာရေးဆရာမတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး *Hay House* စာအုပ် ထုတ်ဝေရေး ကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ အတွေးသစ် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး (*New Thought Self-Help*) စာအုပ် အများအပြားကို ရေးသားခဲ့ပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် စတင် ထုတ်ဝေသော *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ဖြင့် လူသိများလာခဲ့သည်။

လော့အင်ဂျလီမြို့တွင် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မိခင်တစ်ဦးမှ ဖွားမြင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး ကြမ်းတမ်းရက်စက်သော ပထွေးနှင့်အတူ ကြီးပြင်းလာရသည်။ အသက် ၅ နှစ် အရွယ်တွင် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး၏ သားမယားပြုကျင့်ခြင်း ခံရသည်။ ၁၅ နှစ်အရွယ်တွင် ကျောင်းမှ ထွက်ခဲ့ပြီးနောက် အိမ်ထောင် မရှိဘဲ ကိုယ်ဝန် ရလာကာ ၁၆ နှစ်မြောက် မွေးနေ့တွင် သမီးတစ်ဦး ဖွားမြင်ပြီး မွေးစားမည့် မိဘများထံ ပေးအပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ရှိကာဂို မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဝင်ငွေ နည်းပါးသော အလုပ်များဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင် ခဲ့သည်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် နယူးယော့သို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး ဖက်ရှင် မော်ဒယ်တစ်ဦး ဖြစ်လာသည်။ ၁၉၅၄ တွင် အင်္ဂလိပ်လူမျိုး လုပ်ငန်းရှင် အင်ဒရူး ဟေးနှင့် လက်ထပ်ပြီး အတည်တကျ ဖြစ်လာသော်လည်း ၁၄ နှစ်အကြာတွင် ခင်ပွန်းသည်က အခြားအမျိုးသမီးနှင့် လက်ထပ်ရန် စွန့်ခွာသွားသည်။

၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များတွင် *Religious Science* ဘာသာကို စတင် ကျင့်ကြံခဲ့ပြီး စိတ်စွမ်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကုသနည်းကို ဟောပြောပို့ချသူ ဖြစ်လာသည်။

၁၉၇၇-၁၉၇၈ ခန့်တွင် ကိုယ်တိုင် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ ရောဂါ ဝေဒနာ ခံစားခဲ့ရရာ ဆရာဝန်များက ခွဲစိတ်ရန် စီစဉ်ခဲ့သော်လည်း ယင်း သို့ မခွဲစိတ်မီ ငယ်စဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကြမ်းတမ်းရက်စက်မှုများ၊ သားမယားပြုကျင့်ခံရမှုများကို အမုန်းဖြင့် တုံ့ပြန်ခဲ့မိခြင်းကြောင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ရသည်ဟု သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ပျောက် ကင်းအောင် ကိုယ်တိုင် ကုသနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားခြင်း (*Heal Your Body*) ရောဂါကုထုံး စာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုပြီး ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ထိုစာအုပ်ငယ်ကို ချဲ့ထွင် ရေးသား၍ *You Can Heal Your Life* စာအုပ်ကို စတင် ထုတ်ဝေသည်။ ယင်းစာအုပ်မှာ နယူးယော့ခ် တိုင်း ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် စတင် ပါဝင်ခဲ့ပြီးနောက် ၂၀၁၁ ခုနှစ်အထိ အုပ်ရေ သန်းပေါင်း လေးဆယ်ကျော် ရောင်းခဲ့ရသည့် အပြင် *50 Self-Help Classics* ကမ္ဘာ့ဂန္ထဝင် စာရင်းတွင်လည်း ပါဝင် ခဲ့သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်များအား စိတ်ခွန်အားမြှင့်တင် ကုသ ပေးသော *Hay Rides* ပရိုဂရမ်ကို အောင်မြင်စွာ ဦးဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး နောက် *Hay House* စာအုပ်ထုတ်ဝေရေး ကုမ္ပဏီကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့ သည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်၏ ဇာတ်ကြောင်းကို *You Can Heal Your Life* အမည်ဖြင့် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးခဲ့သည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၃၀ ရက်နေ့ နံနက်တွင် အိပ်ပျော်နေရင်း အသက် ၉၀ အရွယ်၌ ကွယ်လွန်ခဲ့သည်။

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 တူဒေးစာအုပ်တိုက်က 'အိမ်မွေး
ခွေး ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း' စာအုပ် စတင် ထွက်ရှိသည်။ ကြည်လင်နှင့်
အမည်ဖြင့် ရေးသားသော မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတိုများအနက် တချို့ကို ၂၀၁၁
ခုနှစ်တွင် 'နှင်းဆီရိုင်းတောကို ဖြတ်သန်းခြင်း' အမည်ဖြင့် ဝတ္ထုတိုပေါင်း
ချုပ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် 'တိရစ္ဆာန်များမှ လူကို ကူးစက်
တတ်သော ရောဂါများ' စာအုပ်ဖြင့် အမျိုးသားစာပေဆု (အသုံးချသိပ္ပံ
ဘာသာရပ်)၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွက် 'အိမ်မွေးအချစ်တော်များ' စာအုပ်ဖြင့်
ဆရာဝန်တင်ရွှေစာပေဆု၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်အတွက် 'စီးပွားရေးတစ်ခုမှ ရရှိ
သော သင်ခန်းစာ ၉၉ ချက်' စာအုပ်ဖြင့် ထွန်းဖောင်ဒေးရှင်း ဘာသာပြန်
စာပေဆုတို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

ယခုအခါ ဆောင်းပါး ၁၅၀၀ ကျော်၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုပညာရပ်
၁၁ အုပ်၊ စီမံ ခန့်ခွဲရေးပညာ ဘာသာပြန် ၄ အုပ်၊ ကျန်းမာရေးပညာ ၃
အုပ်၊ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ် ၂ အုပ်တို့ ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဘွဲ့ရပြီးသည်မှ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်း (မိုး တိရစ္ဆာန်
ဆေးကုခန်း-အလုံ) တွင် ကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းများအပြင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ
ဟောပြောခြင်း၊ သုတေသန စာတမ်းများ တင်သွင်းဖတ်ကြားခြင်း၊ စာပေ
ဟောပြောပွဲများတွင် ဟောပြောပေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်သည်။ ထို့ပြင် MIE
Company ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ က
- နိဒါန်း ၁

အပိုင်း (၁)

- ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အကြောင်းအရာများ
- ၁။ မအီမသာဖြစ်မှုများထံက ကုစားပျောက်ကင်းခြင်း ၇
 - ၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်း ၄၅
 - ၃။ စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း ၇၉

အပိုင်း (၂)

နေ့စဉ်ဘဝ

- ၄။ ကြွယ်ဝမှုကို ဆွဲဆောင်ခြင်း ၁၁၅
- ၅။ အလုပ်အကိုင် စိန်ခေါ်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၃၃
- ၆။ ကလေးများနှင့် မိသားစု ပြဿနာများ ၁၆၇
- ၇။ ချစ်တတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း ၁၉၇

အပိုင်း (၃)

စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူ

- ၈။ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု အောင်မြင်ရေး ၂၃၁
- ၉။ အတွင်းစွဲအဟောင်းများကို ပြောင်းလဲခြင်း ၂၆၃
- ၁၀။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း ၂၉၇
- နောက်ဆက်တွဲ ၃၃၇

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

အမှန်တော့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဖို့ Wisdom House စာပေက ဆရာကြည်ရွှန်း ပေးထားခဲ့တာ ၂၀၂၀ နှစ်ဦးကတည်းကပါ။ ၂၀၁၉ နှောင်းပိုင်းကာလမှာ စတင်လာတဲ့ ကိုဗစ် ၁၉ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြီးဟာ မြန်မာနိုင်ငံကိုတော့ ၂၀၂၀ မတ်လကုန်လောက်မှာ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အခြားသူတွေထက် ပိုပြီး ဂရုစိုက်ရတဲ့ ကျွန်မဟာ ပင်မအလုပ် ဖြစ်တဲ့ ဆေးခန်းကို ကြိုးကြားကြိုးကြား ဖွင့်လိုက်၊ ပြန်ပိတ်လိုက်နဲ့ ကပ်ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရင်း အိမ်မှာပဲ အကန့်အသတ်နဲ့ နေခဲ့ပါတယ်။

အိမ်မှာပဲ နေတယ် ဆိုပေမဲ့ ရေးနေကျဆောင်းပါးတွေ၊ အွန်လိုင်းအင်တာဗျူးတွေနဲ့ အချိန်မအားလပ်လှပါဘူး။ ကိုဗစ် ဒုတိယလှိုင်း လျော့ကျလာတဲ့ ၂၀၂၁ နှစ်ဦး ဇန်နဝါရီလမှာ ကျွန်မတို့ Vet Batch ရဲ့ ၃၆ နှစ်မြောက် အထိမ်းအမှတ်၊ သုံးနှစ် တစ်ကြိမ် ကျင်းပနေကျ ဖြစ်တဲ့ အာစရိယပူဇော်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဒီဇင်ဘာလမှာ အမှတ်တရ မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင် ထုတ်ဝေနိုင်ဖို့ အယ်ဒီတာချုပ်အဖြစ် ကျွန်မကို ဝိုင်းဝန်းအပ်နှင်းခဲ့ကြပါတယ်။

စာမူရှင်တွေဟာ အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး၊ ဘဝအတွေ့အကြုံ အဖုံဖုံ၊ အမှတ်တရ အသီးသီး၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းခြင်းရာ အစုံအလင်ကို ရေးသား ပေးပို့ကြလို့ မြန်မာစာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ

ကျမ်း၊ မြန်မာအဘိဓာန်၊ ပါဠိ-မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်၊ အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်တွေ ပတ်လည်ပိုင်းပြီး စိစစ်ခဲ့ရတယ်။ မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာချုပ် တဲ့။ ဂုဏ်ပုဒ်က ထည်ဝါလှပေမဲ့ လူလေး လေးငါးခြောက်ယောက်လောက် လုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကို တစ်ယောက်တည်း အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ အကြည်ဓာတ်ကလေး လိုလာတယ်။

ဆရာမကြီး လူဝီး ဟေးရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဘာသာပြန်ပြီးခဲ့တာ ၄ အုပ် ရှိပါပြီ။ စာအုပ်အားလုံးက ရင်ထဲထိ ရောက်တာတွေချည်းပဲ။ အခု ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ မကောင်းတဲ့ အဆိုးအမြင်တွေနေရာ မှာ ကောင်းတဲ့ ယုံကြည်ချက်အသစ်တွေကို အစားထိုးလိုက်တဲ့အခါ ဘဝ ကို ဘယ်လိုတောင် ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ် ဆိုတာတွေကို အားတက် လောက်စရာ တွေ့ရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့အခြေအနေတွေကို လေ့လာအကဲခတ်ရင်း ကိုဗစ်တတိယလှိုင်း မစခင်ပိုင်းကတည်းက ဆေးခန်းကို လုံးလုံးလျားလျား ပိတ်ခဲ့ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုဗစ် တတိယလှိုင်းက အရှိန်အဟုန် တရိပ်ရိပ် ပြင်းထန် လာခဲ့ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဘာကို သွားသတိရသလဲ ဆိုတော့ နှလုံးခွဲခံရပြီး စက် အဆိုရှင် တပ်ခဲ့ရတဲ့ ကာလကိုပါ။ ရင်ညွှန်ရိုးတွေ ချိုးပြီး ခွဲစိတ်ခံထားရတဲ့ ဒဏ်ရာကြောင့် နာကျင်ရတဲ့ ဝေဒနာဟာ ပြောမပြနိုင်အောင်ပါပဲ။ ပက် လက်ပဲ နေရတယ်၊ စောင်းလို့ မရဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က ကျော ကို ပွေ့ပြီး ထူပေးမှ ထိုင်နိုင်တယ်။ နာကျင်မှုကို ကုစားခဲ့တဲ့ နည်းက တော့ ရင်ဘတ်ပေါ် စာရေးစက္ကူကတ်ကို တင်ပြီး ရေးချင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေကို အကြမ်း ရေးချနေတဲ့နည်းပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မဟာ နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို မေ့ပျောက်နေ ခဲ့တယ်။

အခုလည်း ကိုဗစ်တတိယလှိုင်းရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုကို ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်စိတ် မဖြစ်အောင် အားပြောင်းအားလွှဲ လုပ်လိုက်တဲ့ နည်းလမ်းက 'ရေးစရာ ရှိတဲ့ စာတွေကိုရေး'နေတဲ့ နည်းလမ်းပါ။

မနက် မိုးလင်းလာရင် 'ငါဟာ လုံခြုံတယ်၊ ဘေးကင်းတယ်၊ ကျန်းမာ တယ်'လို့ မှန်ကို ကြည့်ပြီး အသံခပ်မာမာနဲ့ ပြောတယ်။ ဆရာမကြီး စာ အုပ်ထဲက နည်းလမ်းတွေအတိုင်း ကျွန်မရဲ့ အိမ်ကို လုံခြုံဘေးကင်းတဲ့ ပရဝဏ်လေးအဖြစ် ကာရံထားလိုက်တယ်။ ဘာသာပြန် စရေးတော့လဲ

ဒီအလုပ်ထဲ ပျော်ဝင်သွားလိုက်တာလေ။ နေ့တိုင်းပဲ ရေးနေချင်တော့ တယ်။ မဂ္ဂဇင်းကိစ္စတွေ၊ ရေးနေကျ ဆောင်းပါးတွေ၊ အွန်လိုင်း အင်တာဗျူ တွေ ရှိရင်တော့ ခဏရပ်လိုက်ရတာပေါ့။

ဘာသာပြန် ရေးနေရင်း လူနာမည်တွေ ပါလာတဲ့အခါ အင်တာနက် မှာ ရှာရပြန်တယ်။ အများစုက အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်မှာတင် သိရပေမဲ့ Google အဘိဓာန်၊ Wiki အဘိဓာန်တွေအထိ ရှာရတယ်။ Youtube ကနေ အသံထွက်ကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး ရေးခဲ့တယ်။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ကလူမျိုးတွေရဲ့ နာမည်တွေ ဆိုတော့ ယောက်ျား လား၊ မိန်းမလား၊ ကျွန်တော်လို့ ရေးရမှာလား၊ ကျွန်မလို့ ရေးရမှာလား ခွဲခြားနိုင်အောင်ပါ ကျွန်မရဲ့ ဘေးပတ်လည်မှာ Oxford ၊ English Myanmar Dictionary ၊ Thesaurus Arcus ၊ Medical Dictionary တို့ ဝိုင်းထားပါတယ်။ ဒီလို ရေးဆုံးမြေဖျား လိုက်ရှာတာက အနုစိတ်လွန်းတာ မဟုတ်ဘဲ တကယ် အားထုတ်သင့်တယ်။ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားချင်တယ် ဆိုတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို အောင်မြင် ပြီးမြောက်အောင် (Accomplished ဖြစ်အောင်) ဆောင်ရွက်ရတာကို 'တောင်ထိပ်တစ်ခုပေါ် တက်ရောက် အခြေချနိုင်ခြင်း'လို့ ကျွန်မက အမြဲ တင်စားခဲ့ပါတယ်။ တောင်ထိပ်တစ်ခု ကို တက်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာ အပင်ပန်းဆုံးလဲ ဆိုတော့ ရောက်ခါနီးလေ ပိုပင်ပန်းလေပါပဲ။ ကျောမှာ ပိုးလာသမျှ ဝန်စည်စလယ်တွေ အကုန်လုံး ကို ပစ်ချချင်တယ်။ အမော သက်သာအောင် ခြေပစ်လက်ပစ် နားလိုက် ချင်တယ်။ မြန်မြန်လဲ ရောက်သွားချင်တယ်။ ဘာသာပြန်ဖို့ ပြီးခါနီးလေး မှာ ဆေးခန်း ပြန်ဖွင့်ရပြီ ဆိုတော့ ဆေးကုတဲ့အလုပ်နဲ့ လုံးထွေး အလုပ် များလိုက်တာ စာရေးဖို့အချိန် မနည်းယူရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်က လူမျိုးပေါင်းစုံ ယောက်ျား မိန်းမ သူသူ ငါငါတွေက ဆရာမကြီး လူဝီး ဟေးဆီ ရေးကြတဲ့စာတွေထဲမှာ သူတို့ရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းတွေ၊ သူတို့ ဘယ်လို ကုစားခဲ့တာတွေ၊ ဘယ်လို ပြောင်းလဲ နိုင်ခဲ့တာတွေ ရေးထားတာကို ဘာသာပြန်ရတော့ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အဆိုးအမြင် အတွေးတချို့ကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်လိုက်နိုင်တာ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရတော့ အားတက်မိပြန်ပါတယ်။

စာတွေ ဖတ်ကြည့်ရင်း လူတွေဟာ စိတ်ကို အရိုက်ခံရတဲ့အခါ အတော် နာရှာတာပဲလို့ သိလာရတယ်။ အချို့လူတွေဟာ ဘဝ အခြေ အနေအမျိုးမျိုးက ဒဏ်ရာတွေကို တစ်သက်လုံး ထွေးပွေ့ပြီး ခံစားနေ

ကြရတယ်။ ပိန်းပိတ်မှောင်မည်းနေတဲ့ ဥမင်လှိုက်ခေါင်းကြီးထဲက ရုန်း
 မထွက်နိုင်ဘူး။ တချို့က ဘယ်လို ရုန်းထွက်ရမလဲ ဆိုတာကို မသိဘူး။
 ဒီလို လူတွေအတွက် Self-Help လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ခွန်အားဖြည့် စာပေ
 တွေဟာ အမှောင်ထဲမှာ ထွန်းညှိလိုက်တဲ့ အလင်းတိုင်လိုပါပဲ။ စိတ်-
 ခန္ဓာကိုယ်-စိတ်ဝိညာဉ်တွေရဲ့ ဆက်နွယ်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး
 အနာ ကင်းမဲ့အောင် ကုစားနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒမွန်ပြုလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်စန်းမော်

နိဒါန်း

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၃၀ လောက်တုန်းက ကျွန်မ ပထမဆုံး ရေးသားခဲ့တဲ့ 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ ဆက်သွယ်မှုဟာ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း လူတွေ ဂရုပြုမိအောင် လမ်းညွှန် ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆင်းရဲတွင်းနက်လှတဲ့ ဘဝမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် ကြုံကြုံခံခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် သေးသိမ်နံ့ချာ အောက်ကျနောက်ကျ နေလာခဲ့ရာက မကောင်းတဲ့ အဆိုးမြင်အစွဲတွေနေရာမှာ အကောင်းမြင် ယုံကြည်ချက်အသစ်တွေကို အစားထိုးလိုက်တဲ့အခါ ဘဝကို ဘယ်လောက်တောင် လွမ်းမိုးနိုင်သလဲ ဆိုတာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ သိခဲ့ရတယ်။

မကြာခင် ကျွန်မမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတယ်လို့ စစ်ဆေး သိရှိရတဲ့အချိန်မှာ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ မုန်းတီးမှုအစွဲဟောင်းတွေကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့ အားလုံး ရှင်းပစ်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးလို့ သိရှိနားလည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ခွင့်လွှတ်တဲ့အလုပ်ကို အများကြီး လုပ်ခဲ့တယ်။ အတိတ်က နာကျင် ခါးသီးစရာ မှန်သမျှ စွန့်ထုတ်ပစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို အနာကင်းအောင် ကုစားခဲ့တယ်။ အရေးကြီးဆုံး အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်တကယ် ချစ်တတ်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံတတ်ဖို့ သင်ယူလေ့လာနိုင်ခဲ့တဲ့ အချက်ပါပဲ။

အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်မဟာ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခဲ့တဲ့ အရာအားလုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး အခြားလူတွေကို ကူညီနိုင်မဲ့ နောက်ထပ် စာအုပ်တစ်အုပ် 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း'ကို ဆက်လက် ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ သိတာ နည်းနည်းကလေးပါပဲ။ အဲဒီနည်းနည်း ကလေးကို လူအများကြီးရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ခံစားသိရှိနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။

အစကတော့ ဟေး ဟောက် (Hay House) ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေရေး လုပ်ငန်းမှာ ကျွန်မ ရေးသားတဲ့ စာအုပ်တွေကိုပဲ ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဝေပြီး စတင်ခဲ့တာပါ။ အခု နှစ် ၂၀ ကျော်လာပြီတဲ့နောက် စိတ်-ခန္ဓာကိုယ်-ဝိညာဉ်တို့ကို ကိုယ်တိုင် ကုစားတဲ့နယ်ပယ်မှာ ထိပ်တန်း ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေး လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ဝံ့ဝံ့ကြွားကြွား ရပ်တည်နိုင်နေပြီလို့ ဂုဏ်ယူစကား ပြောချင်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ဘဝတွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ ကူညီပေးနေတဲ့ စာရေးဆရာတွေကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးရတာ ကျွန်မ နှစ်ခြိုက်ပါတယ်။

'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ' (Modern-Day Miracles) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဟာ ကျွန်မအတွက်၊ ကျွန်မရဲ့ ကုမ္ပဏီအတွက် ကြော်ငြာစာ ဒါမှမဟုတ် ထောက်ခံစာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောချင်ပါတယ်။ အခြား စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားတဲ့ လမ်းကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ရှုထောင့်အမြင်ကို အားပေးတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်ကတော့ ကျွန်မ ရဲ့ ဟေး ဟောက် ထုတ်ဝေရေးနဲ့ ကျွန်မတို့ဆီကို ရောက်လာခဲ့တဲ့ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှတဲ့ စာတွေရဲ့အကြောင်းပါ။

အဲဒီစာတွေထဲမှာ ယောက်ျား မိန်းမ သူသူ ငါငါတို့က ကျွန်မဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ စိတ်အား တက်ကြွအောင် ဘယ်လောက်တောင် လုပ်ပေး နိုင်ခဲ့တယ်၊ ကုစားပေးဖို့ လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ် ဆိုတာတွေ ပြောထားကြတာ။ (ကျွန်မဘဝရဲ့ကုစားနည်းဖြစ်စဉ်မှာ အခြားလူတွေ အများကြီးက ကျွန်မ ကို စိတ်အား တက်ကြွအောင် လုပ်ပေးခဲ့ကြသလိုပေါ့။) ဒီစာတွေထဲက ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် စာတချို့ကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ဖြစ်အောင် ဖော်ပြ လိုက်ရင် ဘဝပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေအတွက် အမှန်တကယ် ခွန်အား ဖြစ်ထွန်းစေမှာပဲလို့ ကျွန်မတို့ ယူဆမိပါတယ်။ ဒီစာတွေဟာ စာဖတ်သူ အတွက် နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်မယ်၊ စိတ်ညှိုးငယ်နေချိန်မှာ စိတ်သက်သာရာ

ရစေမယ်၊ စိတ်ခွန်အား ဖြစ်ထွန်းစေမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းစီဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ကုစားဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ခိုင်လုံတဲ့ သက်သေသာဓကတွေကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ညွှန်ပြလိုက်တာပါ။ ကျွန်မကတော့ ဒီအဆင့်ကို ပြီးပြည့်စုံခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွက် ကိုယ်လဲပဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်၊ အချစ်တို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးရဲ့ အကြောင်းအချက်တချို့ကို ဖုံးကွယ်ထားတာ သတိထားမိမှာပေါ့။ ဖြစ်ရပ်အများစုရဲ့ အဓိက အကြောင်းအရာတွေက တူနေပေမဲ့ မျှဝေပေးသူ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ပြဿနာထဲက အလွမ်းမိုးဆုံးအချက်ကို အခြေခံထားပြီး အုပ်စု ခွဲထားပါတယ်။ အခန်း တစ်ခုစီတိုင်းရဲ့ အစမှာ ကျွန်မက တိုတိုတုတ်တုတ် နိဒါန်းပျိုးထားပြီး အဆုံးမှာတော့ ကိုယ်တိုင်ကုစားမှုကို အားပေးဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတချို့ ထည့်ပေးထားတယ်။ (မှတ်စု ဒါမှမဟုတ် မှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်ကို အနားမှာ ယူထားဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်)။

ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ်ကို အကောင်းမြင်အတွေးနဲ့ ကူးပြောင်းတဲ့အခါ တကယ် အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ကုသမှုနဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကိုလဲ ထည့်ပေးထားပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အချိန်မှာ ဒီအလုပ်ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ ခြေလှမ်းပါပဲ။ ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွေကို ဖတ်ကြည့်ရင် ပိုသိသာပါလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက လူတွေ မျှဝေပေးထားတဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ၊ စကားပြောဆိုပုံတွေ၊ ပြုမူလှုပ်ရှားပုံတွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အခြား အကောင်းမြင်လမ်းကြောင်းကနေ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိအောင် လုပ်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဟောဒီဂြိုဟ်ကမ္ဘာကြီးပေါ်က ဘဝတွေရဲ့အကြောင်းဟာ အားလုံးရဲ့ အကြောင်းမို့ပါပဲ။

အမှောင်ထဲမှာ ထွန်းထားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်တစ်ခုရဲ့ အလင်းရောင်ဟာ အခြား ဖယောင်းတိုင် တစ်တိုင်၊ နောက်ထပ် တစ်တိုင် အများကြီး အများကြီး သူ့အလျှံကနေ ထပ်ပြီး ကူးညှိရင်လဲ အလင်းရောင် ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ရှိတယ်လေ။

မကြာသေးခင်ကပဲ ကျွန်မရဲ့ စာအုပ်တွေဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မက ရောင်းရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်မတဲ့ အလင်းတိုင်တွေဟာ နောက်ထပ် သန်းပေါင်း ၅၀ ထက်

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားကြသူများ

mg y o e . c o m

SAMPLE BOOK

မကတဲ့ အလင်းတိုင်တွေအဖြစ် ကူးညှိပြီး အလင်းဓာတ် ပေးနိုင်ခဲ့ပြီလို့ စိတ်ကူးကြည့်မိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဖယောင်းတိုင်အလင်း တွေက ဘယ်လောက်တောင် အင်အားရှိလိုက်သလဲ။

'ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကိုတောင် အလင်းရောင် အတူတကွ ပေးနိုင် ပါတယ်။'

လူဝီ: အယ် ဟေး

အပိုင်း (၁)

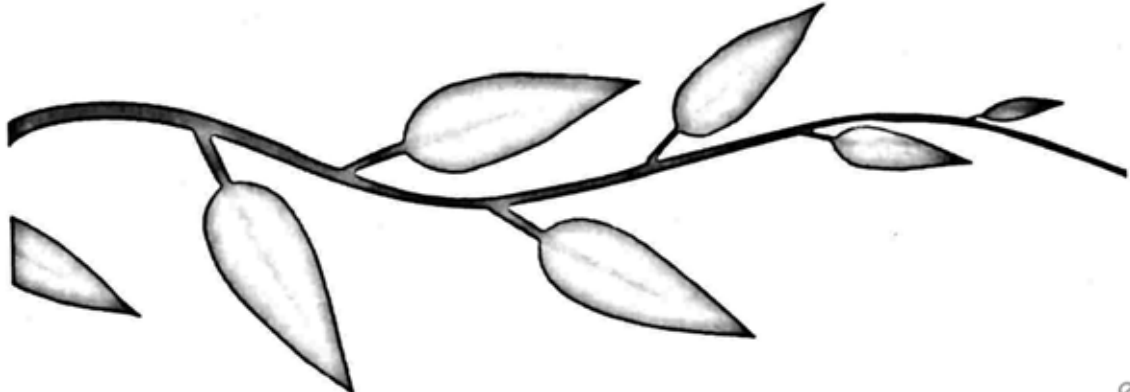
ကျန်းမာရေး၊
ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်သွယ်နေသော
အကြောင်းအရာများ



အခန်း (၁)

မအီမသာ ဖြစ်မှုများထံက ကုစားပျောက်ကင်းခြင်း

အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေအားလုံးဟာ ကမ္ဘာကြီး တုန်လှုပ်သွားမယ့် သတင်း
 ဖြစ်လောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ပျံ့ဝေဖို့ ဆန္ဒရှိတဲ့သူတွေက
 စိုက်ပျိုးဖို့ ပေးလိုက်တဲ့ ပျိုးစေ့သေးသေးလေးတွေပဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မကြာခဏ
 တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီပျိုးစေ့ကလေးတွေဟာ ဘဝရဲ့ မုန်တိုင်းအော်တွေကို ကြံကြံ
 ခံရတယ်။ ပြီးတော့မှ သန်စွမ်း အားကောင်းတဲ့ နပူနာတွေအဖြစ် ကြီးပြင်းကြတယ်။
 အဲဒီ နပူနာတွေဟာ ဘဝ ဆိုတဲ့ ခရီးတာတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ကူးဉာဏ် ရင့်သန်
 စေပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ ရဲရင့်စေပါတယ်။



အခန်း (၁)

မအီမသာ ဖြစ်မှုများထံက ကုစား ပျောက်ကင်းခြင်း

ရောဂါဝေဒနာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေးရိုးအတွင်း စွဲတွေ အများကြီးနဲ့ဆက်နွယ်နေတတ်တယ်။ ကျွန်မဟာ 'ရောဂါဝေဒနာ (disease) ဆိုတဲ့ စကားလုံးထက် 'မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း (dis-ease) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပို နှစ်သက်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ မဖြစ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ညွှန်ပြတဲ့သင်္ကေတ ဖြစ်နေလို့ပါ။ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝက ကျန်းမာတယ်၊ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်တယ် ဆို တာကိုလဲ အလေးအနက် ဖော်ပြထားသေးတယ်။ မအီမသာ ဖြစ်ရတဲ့ အခြေ အနေတိုင်းဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာလို့ ကျွန်မ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုနဲ့ သက် သောင့်သက်သာ ဖြစ်မှုတို့ကို လိုလားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ တွေးလိုက်တဲ့ စကားလုံးတိုင်း၊ ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံး တိုင်းကို ခန္ဓာကိုယ်က နားထောင်ပြီး ကျွန်မတို့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ ယုံကြည်မှုအစွဲ တွေကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ပြန်ပေးတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ဆေးဝါးတွေ မှီဝဲပြီး ငုပ်လျှိုးအောင် လုပ်မဲ့အစား ခန္ဓာကိုယ်က ပြောတဲ့ စကား သံကို နားထောင်တဲ့အခါ အနာကင်းအောင် ကုစားဖို့အတွက် ဘာ လိုအပ်သလဲ ဆိုတာ နားလည်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေအတွက် ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိ တယ်လို့ လက်ခံလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင် စီမံ ကိုင်တွယ်လို့ ရသွားပါပြီ။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်မှန် အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပေးခဲ့ကြတဲ့ လူတွေက ဘာကို ဖော်ပြသလဲ ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသံကို ဘယ်လို နားထောင်ပြီး ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာတိုင်းမှာ အနာ ကင်းမဲ့အောင် ကုစားနိုင်ပါတယ်လို့ သက်သေပြလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။



ယုံကြည်ပါ

ဗစ်တိုးရီးယား (အငြိမ်းစား၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

“သုံးလလောက်ပဲ နေရတော့မယ်၊ အလွန်ဆုံး ခြောက်လပေါ့”

ခုနစ်လပဲ ပေါင်းရသေးတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကို ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ဆရာဝန်ကြီးက ပြောခဲ့တယ်။ “လုပ်စရာ ကိုင်စရာ ရှိတာတွေကို စီစဉ်ပါလို့ အကြံပေးချင်တယ်” တဲ့။

သူ့ရဲ့ခန်းထဲက ထွက်လာတော့ ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး ထုံထိုင်းထိုင်း ကြောင်အ အနဲ့။ ကျွန်မတို့အတွက် ဒီလို ကြမ္မာဆိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အခုမှ ဟန်းနီးမွန်းကာလာ ပျားရည်ဆမ်းကာလပဲ ရှိသေးတယ်။ ဘဝသစ်သီးရဲ့ ချိုမြိန်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှု အရသာတွေကို ဖမ်းဆုပ်ထားချင်သေးတယ်။ ဦးနှောက်ကင်ဆာ ဆိုတဲ့ ဝေဒနာ ဆိုးကြီးနဲ့ ‘ဂျင့်’ကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံး မခံနိုင်ဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ ကံကြမ္မာရဲ့ သားကောင်တွေ မဟုတ်ဘူး။ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ပါဝါ စွမ်းအင် ကျွန်မတို့မှာ ရှိတယ်။

ကျွန်မတို့ လက်ထပ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဟာ ရုပ်လွန်ဒဿနိကဗေဒပညာကို လေ့လာလိုက်စားတဲ့သူ ဖြစ်မှန်း သိပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့အသစ်စက်စက် ခင်ပွန်းဟာ ဘဝ ကို ကျွန်မ ရှုမြင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ အကျွမ်းတဝင် မဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ရေတပ်ဗိုလ်မှူး ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့သား ဖြစ်တဲ့ ဂျင်ဟာ အမိန့်တွေ၊ စည်းကမ်းတွေ၊ သမားရိုးကျ စဉ်းစားတွေခေါ်ပုံတွေကိုပဲ လိုက်နာပြီး ကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် ရေတပ် အရာရှိဘဝ ရောက်လာတယ်။ အခု သူဟာ Glioblastoma multiforme လို့ ခေါ်တဲ့ အဆိုးရွားဆုံး ဦးနှောက်ကင်ဆာ ဝေဒနာကို ခံစားနေရပြီ။ သူကတော့ သမားရိုးကျ နည်းလမ်းတွေအတိုင်းပဲ ကုသချင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဦးနှောက် အကျိတ် ခွဲစိတ်မှု နှစ်ကြိမ်နဲ့ ဓာတုဆေးရည် သွင်းတာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကင်တာ တွေ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်တွေအတိုင်း ကုသနေတဲ့ အတောအတွင်းမှာပဲ

နောက်ထပ် ကင်ဆာအကျိတ် တစ်ခု ထပ်ပေါ်လာတယ်။ အခုတော့ သူဟာ အခြားကုထုံးတွေဆီ ပြောင်းရတော့မယ်။ အချိန်မဖြုန်းနိုင်တော့ဘူး။

ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးပညာ အဖွဲ့အစည်းတွေက ကောက်ချက်ချတဲ့ အဖြေကို လက်မခံဖို့ ဂျင်နဲ့ ကျွန်မ သဘောတူညီကြပါတယ်။ အဲဒီအစား ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတစ်ခုကို ဖန်တီးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ ဆရာဝန် ဆိုတာ ဘုရားသခင် မဟုတ်ဘူး။ စကြာဝဠာစွမ်းအင်ကြီးထဲမှာ ကျွန်မတို့အတွက် အခြား ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ ရှိတယ် ဆိုတာ ကျွန်မ သိပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ ကောက်ချက်ချ တဲ့ အဖြစ်မှန်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု လိုအပ်တယ်။ သူ လုံးဝ ကျန်းမာနေပြီလို့ ကျွန်မတို့ ဟန်ဆောင်ခဲ့ကြတယ်။

သူဟာ အင်မတန် ကြံ့လှံဖျော့တော့ အားနည်းပြီး ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ် မှာပဲ ပိတ်လှောင်နေရပေမဲ့ ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး အခြေအနေတုန်းက ရွှင်လန်း တက်ကြွတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ခံစားဖို့၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ မြင်ယောင်ကြည့်ဖို့ ကျွန်မက သူ့ကို ပြောခဲ့တယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ယုံကြည်ချက်ဟာ မန္တန်တစ်ခုလို ဖြစ် လာတယ်။

ဂျင်ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဘာသာ ကုစားနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ကျွန်မတို့ ဆက်လက် ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့သမျှ လုပ်ငန်းစဉ်တွေထဲမှာ ကောင်းမယ် ထင်တာ မှန်သမျှကို လုပ်ခဲ့တယ်။ ကျန်းမာစေမဲ့ ဖြည့်စွက်စာ မှန်သမျှ တောင်ပုံရာပုံ စားခဲ့တယ်။ ဖျော်ရည်တွေ သောက်တာ၊ အဆိပ်အတောက် ဖယ်ရှားတာ၊ အပ်စိုက်ပညာကုထုံး နဲ့ ဟူစတန်မှာ နှစ်ပေါင်း အများကြီး ရှိခဲ့တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုခန်းမှာပါ ကုသမှု ခံယူစေခဲ့တယ်။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝအပြင် အတိတ်ဘဝတွေက ကုစားနိုင်တဲ့အရာ တွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး စွမ်းအင် ရယူခဲ့တယ်။ ဘာသာရေး ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတဲ့ လူတွေဆီက ဆုတောင်းမေတ္တာ ခံယူခဲ့တယ်။ ဂျင်တစ်ယောက် ပကတိအတိုင်း ကျန်းမာစေဖို့ပေါ့။ 'ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ရှူ့တွသေးငယ်သွားပြီ' ဆိုတဲ့ အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်တဲ့ နည်းလမ်းကိုတော့ ဂျင်က မရေမတွက်နိုင်အောင် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ကင်ဆာအကျိတ်ဟာ တကယ်ပဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်မတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဒီခရီးကို သက်သေပြပေးတဲ့ လူတွေကတော့ ကျွန်မ ခင်ပွန်းရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဟာ 'အံ့ဖွယ်သရဲ ထူးဆန်းတဲ့ဖြစ်ရပ်' တစ်ခုပါပဲတဲ့။ ဒီဖြစ်ရပ် ကြီးကို ဘယ်လို ကျော်လွှားခဲ့သလဲလို့ လူတွေက မေးကြတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ ပေးတဲ့ အဖြေက ရိုးစင်းပါတယ်။ "ဒါဟာ စိတ်ကြောင့်ပါ" လို့။ ဂျင်ဟာ တကယ်

သူ့ရဲကောင်းအစစ်လို တိုက်ခိုက်ခဲ့ပြီး အင်မတန် ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ တိုက်ပွဲကြီးကို အောင်နိုင်ခဲ့သူပါ။

ကျွန်မရဲ့ လက်ထဲမှာတော့ အပြာရောင် စာအုပ်ငယ်တစ်ခု။ လူဝီ ဟေးရေးသားတဲ့ 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ဆိုတဲ့ မူရင်းစာအုပ်ကို ကိုင်စွဲထားခဲ့တယ်။ နှစ် ၂၀ လောက် သုံးလာတာ ဆိုတော့ စာအုပ်က ဝါကြင့်ကြင့်နဲ့ ဟောင်းနွမ်း စုတ်ပြနေပါပြီ။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှာ ရှိတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို နည်းလမ်းအသစ်တစ်မျိုးနဲ့ နားလည်အောင် လုပ်တဲ့အခါ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်မအတွက် (နောက်တော့ ကျွန်မခင်ပွန်းအတွက်) အထောက်အကူပစ္စည်း ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မတို့ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ်တွေပါ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဂျင်နဲ့ ကျွန်မတို့လိုပဲပါ။

အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်များကို မျှော်လင့်ခြင်း

ဘာဘရာ (မူလတန်းပြ ဆရာမ၊ ကနေဒါ)

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်တုန်းက ကျွန်မဟာ လူဝီ ဟေးကို သူ့ရဲ့ ဟောပြောပွဲအခွေတချို့က တစ်ဆင့် ပြန်လည်ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါတင်မက 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ လှပတဲ့ ဒီဗီဒီတစ်ချပ်လဲ ပါတာပေါ့။ အဆုတ်ထဲမှာ အရည်တွေ ပြည့်နေလို့ ခွဲစိတ်ခံရတော့မဲ့ မတိုင်ခင်ညမှာ ကျွန်မဟာ လူဝီ ဟေးရဲ့ 'ညနေခင်း တရားထိုင်ခြင်း' ဟောပြောပွဲအခွေတစ်ခုကို နားထောင်နေခဲ့ပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ ကျွန်မဟာ တစ်ခုတည်း ထားတဲ့ အတွေးနဲ့ နီးထဲခဲ့တယ်။ 'အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်တွေကို မျှော်လင့်ခြင်း'နဲ့ပါ။

ကျွန်မကို ဆေးရုံ ခေါ်သွားကြတယ်။ ကျွန်မ ဘာမှ မသိသေးခင်မှာ ကျွန်မဟာ ပြန်လည်နိုးထလာတဲ့ အခန်းထဲ ရောက်နေတယ်။ ဘေးမှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ အော်ပရေးရှင်းမစခင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အဆုတ်ထဲမှာ အရည်နည်းနည်းပဲ ရှိတော့တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်က အော်ပရေးရှင်း မလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်လို့ ကျွန်မကို သတင်းပေးကြပါတယ်။ ကျွန်မ အိမ်ပြန်လို့ ရတယ်တဲ့။ အိုး ... သိပ်ပျော်သွားတာပေါ့။

အိမ်ရှေ့တံခါးက ဝင်ပြီး အပေါ်ထပ် လှေကားကို ခေါင်းမော့ကြည့်လိုက်တာနဲ့ နံရံမှာ ကြေးပြားတစ်ပြား ချိတ်ဆွဲထားတာ သတိပြုမိလိုက်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်း

တစ်ယောက်က လက်ဆောင်ပေးလိုက်တာတဲ့။ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ ‘အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်တွေကို မျှော်လင့်ပါ’တဲ့။ ကျွန်မဟာ ခင်ပွန်းမျက်နှာကို စေ့စေ့ ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

“အကောင်းမြင်အတွေးတွေရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ရယ်၊ ကျွန်မတို့ အထူးတလည် အာရုံစူးစိုက်ခဲ့တာတွေရယ်ဟာ တကယ် လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်စေတာပဲ”

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပွေ့ဖက်လိုက်ကြပြီးတဲ့ နောက်မှာ ကျွန်မတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာကို စိတ်သက်သာရာ ရတာ၊ မင်္ဂလာကျက် သရေ ရှိတာ၊ ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်တာတွေနဲ့ ကုန်ဆုံးစေခဲ့ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ လူဝီရယ် ... နာမကျန်း ထပ်ဖြစ်မှာ ကြောက်ရွံ့တဲ့ စိတ်တွေကို ရှင့်အကူအညီနဲ့ ကျော်လွှားခဲ့တယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကုစားနိုင်မှုအပေါ်မှာပဲ အာရုံစူးစိုက်ခဲ့တယ်။ ရှင့်ရဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကျွန်မရဲ့ မသိစိတ်ထဲအထိ ရောက်ခဲ့တယ်။ အခုဆိုရင် အချိန်ပိုင်း ဆရာမအဖြစ် ပြန်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီ။ အကောင်းစကားတွေကို တပည့်တွေဆီ လက်ဆင့်ကမ်းပြီး မြေတောင်မြောက်ပေးနေပါတယ်။



မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ခွန်အားအတွက် စိတ်ထက်သန်မှု
အလစ်ဆာ (သမားတော်၏ လက်ထောက်ဆရာဝန်၊ ဂျော်ဂျီယာ)

အသက် ၃၁ နှစ်အရွယ်မှာ ရှားရှားပါးပါး ဆိုးဝါး ပြင်းထန်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်နေပြီလို့ သိလိုက်ရတဲ့အခါ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာ သတင်းကြောင့် ကျောက်ရုပ်တစ်ခုလို ကြက်သေသေသွားတယ်။ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကလဲ တစ်ကိုယ် လုံးကို ဆုပ်ညှစ်ထားသလိုပါပဲ။ အင်မတန် ခိုင်မြဲပါတယ်လို့ ယုံကြည်ထားတဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ချက်ချင်း အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပြိုကွဲသွားတယ်။ အသူတစ်ရာ နက်လှတဲ့ ချောက်ကြီးထဲကို ရုတ်တရက် ခြေလွတ်လက်လွတ် ပြုတ်ကျသွားသလိုမျိုးပေါ့။ ဆရာဝန်တွေက ရှေ့ဆက်ပြီး ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင် တယ်၊ ဘာတွေ လုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို ရှင်းပြနေပေမဲ့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်က တော့ ‘ဒါ ... ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ၊ ဒီကံဆိုးမှုက ဘာကြောင့် ကျွန်မမှာမှ ဖြစ်ရတာလဲ’လို့ တွေးရင်း ဗျာများနေမိတာ။ စစ်ဆေးခဲ့တဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းအဖြေ တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ရောက်လာတယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေ ချည်းပဲ။

ကြောက်စရာ အမှောင်တိုက်ကြီးရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုက နက်ရှိုင်းလာလေ ကျွန်မ အတွက် ကူကယ်ရာမဲ့လေ ဖြစ်လာတယ်။ အမှောင်ထုကြီးထဲမှာ မျှော်လင့်ချက် ဆိုတဲ့ အလင်းရောင်ကလေး တွေ့လေမလားလို့ သွေးရှူးသွေးတမ်း ရှာဖွေနေမိ တယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ကျွန်မဟာ လူဝီ ဟေး ဆိုတဲ့ မဟာဆန်ပြီး ချစ်ခင် နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းလှတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးကို တီဗီအစီအစဉ်တစ်ခုမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အိုပရာ ဝင်းဖရေးက အင်တာဗျူးလုပ်တော့ လူဝီဟာ ‘မျှော်လင့်ချက်’နဲ့ ‘ကြင်နာမှု’တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခွန်အားရှိလှတဲ့ စကားတွေကို ပြောကြားခဲ့ပါ တယ်။ သူ့အသံက ကြင်နာ ချစ်ခင်တတ်တဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ အသံလို ပူပန် သောကတွေ ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်တယ်။ သူ့ရဲ့ ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ စကားသံတွေဟာ ကျွန်မကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးတစ်နေရာမှာ အသံဩဇာ ဟိန်းနေတယ်။ အခြားလူတွေအားလုံးလိုလိုက သေရေးရှင်ရေးတမျှ ကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ ကိန်းဂဏန်း ပမာဏ၊ ဆိုးဝါးလှတဲ့ ရလဒ်တွေနဲ့ အင်မတန် ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ ကုထုံးတွေကိုချည်း ပြောနေတဲ့အချိန်မှာ သူကတော့ ကုစားဖို့နဲ့ အလုံးစုံ ပြီးပြည့်စုံဖို့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုပဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လက်ဆင့် ကမ်းပေးခဲ့တယ်။

“အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်”၊ “ဒီအတွေ့အကြုံထဲက ဖောက်ထွက်လိုက်ရင် အကောင်းတွေချည်း ရောက်လာလိမ့်မယ်”၊ “ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းမွန်ဆုံး၊ အမြင့် မားဆုံး အရာတွေ ရဖို့ အရာရာတိုင်းက လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေကြတာ”၊ “ငါ လုံခြုံတယ်၊ ငါ ဘေးကင်းတယ်” ဆိုတဲ့ စကားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မ တစ်ချိန်လုံး ရှာဖွေနေခဲ့တဲ့၊ မျှော်လင့်တောင့်တနေခဲ့တဲ့ အလင်းအစက်အပြောက် ကလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဝီရဲ့ စကားတွေကို နားထောင်လိုက်ရတာနဲ့ ကျွန်မ ရင်ထဲမှာ အလျှံ တညီးညီး တောက်လောင်နေတဲ့ သောကမီးတောက်မီးလျှံတွေကို တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ငြိမ်းသတ်လိုက်သလို ခံစားလိုက်ရတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ခွန်အားတို့က ရုန်းကြွတိုးထွက်လာနေတယ်လို့ ကျွန်မ သိလိုက်ပါတယ်။ ဒီပြာပုံထဲ က ကျွန်မ ရုန်းထနိုင်ခဲ့ပြီး ကျန်းမာတဲ့ ဘဝသစ်ဆီကို ခြေလှမ်းနိုင်လိမ့်မယ်လို့ သိခဲ့ပါတယ်။

အင်တာဗျူးအစီအစဉ်ကို ကြည့်ပြီးသွားတာနဲ့ ကျွန်မဟာ အခိုင်အမာ ပြော ဆိုချက်တွေ ပြောတဲ့အလုပ်၊ အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ရောက်ဖို့ အလုပ်၊ လုံးဝ ကုစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ဖို့ အလုပ်တွေထဲ ခြေစုန်ပစ်

ဝင်လိုက်ပါတော့တယ်။ လူဝီရဲ့ ကုစားမှု၊ ပြီးပြည့်စုံမှု၊ ပေါကြွယ်ဝမှု၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမြင်တွေကို ပိုပြီး ဖတ်ရှုလေ့လာမိတာနဲ့အမျှ ပိတ် ကာချထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာ (ကတ္တီပါကားလိပ်) ကို ဆွဲဖွင့်လိုက်သလိုပါပဲ။ လှပပြီး လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ အရာတွေ ထွက်ပေါ်လာပုံကတော့ အသိပညာ ဘဏ် တိုက်ကြီးထဲက ပဟေဠိကို အဖြေရှာကြည့်တဲ့အခါ အသေးစိတ် အချက်အလက် တွေကအစ ဖော်ပြထားတဲ့ အဆောက်အအုံပုံစံ စာရွက်ကြီးတစ်ခုလိုပေါ့။

ကျွန်မရဲ့ သမားတော်အဖွဲ့ကလဲ ဆေးပညာကုထုံးတွေနဲ့ ကုစရာ ရှိတာ ကုပေးကြတယ်။ ကျွန်မကလဲ ကုစားဖို့အတွက် ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ် လုပ်တယ်။ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးဟောင်းပုံစံတွေ၊ အတွင်းစိတ်ထဲက အစွဲဟောင်းတွေ၊ အရှုပ်အထွေးတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စတင် ရှင်းလင်းပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တာဟာ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ဘဝကို ဖွင့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီး စစ်မှန်တဲ့ အနှစ်သာရ နဲ့ စွမ်းအင်တွေ ထွက်ပေါ်စေပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်ဘဲ ထူးခြားတဲ့ ဆေးပညာရလဒ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ကျွန်မကတော့ ကျွန်မရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ၊ အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံဖော်ကုစားခဲ့တာတွေက တကယ်အစစ်အမှန် ဖြစ်လာတာလို့ သိတယ်။

အဲဒီနောက်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလိုက် သလို ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာခဲ့တယ်။ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု ကလဲ အတူ လိုက်ပါလာခဲ့တယ်။ တစ်ခါတလေ သူကတောင် ရှေ့က ဦးဆောင် နေတယ်။ ကျွန်မဘဝကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောနိုင်ခဲ့တာ၊ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဖြစ်အောင် ရွေးချယ်နိုင်ခဲ့တာ၊ အရာရာ တိုင်းကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့တာတွေဟာ အင်မတန်ရှားပါး ခက်ခဲလှတဲ့ အခွင့် အရေး ဖြစ်တယ်လို့ မြင်လာပါတယ်။ ရမ်းသန်း ဖမ်းဆုပ်လိုက်တဲ့ မျှော်လင့်ချက် ကလေးကနေ ကုစားဖို့ နီးထဖို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ လမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေါ် လာအောင် ဘယ်အရာက စတင်ခဲ့ပါလိမ့်။

လူဝီ... ရှင်ဟာ ကျွန်မကို လူ့လောကကြီးထဲမှာ ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်မဲ့ လမ်းကို ပြသခဲ့တယ်။ ပညာဉာဏ်အလင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူဝီဟာ ကျွန်မတို့အားလုံးအတွက် မီးပြတိုက်ကြီးပါပဲ။ ကျွန်မ ရင်ထဲက မီးတောက်မီးလျှံကို ပုံစံအသစ်တစ်မျိုးနဲ့ ပြန်လည်ဆန်းသစ်စေနိုင်ခဲ့လို့ လူဝီကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်ရှင်။



လူဝီထံကို လျှောက်လှမ်းခြင်း

ဒက်ဘီ (ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းရှင်၊ အငြိမ်းစား ကျောင်းဆရာ၊ တက္ကဆပ်)

၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇွန်လမှာ တွေ့ရခဲ့တဲ့ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုး ဆိုတဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စထရိုမာဆဲလ်ကျူမာ ကျွန်မမှာ ဖြစ်နေပြီလို့ သိလိုက်ရတယ်။ ကျူမာအကျိတ်ကို အားလုံး ကုန်စင်အောင် ခွဲစိတ် ဖြတ်တောက်ပြီးတာ တောင်မှ ကျွန်မကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က နောက်ထပ် ကုသမှုတွေ ဆက်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီမို့ ဓာတုဆေးရည်သွင်းတာရယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကင်တာရယ်က သိပ် အကျိုးမရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်မ စိတ်မအေးနိုင်တာကို ဝန်ခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တအားကြီး ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်မခံစားမှုဟာ ကြောက်ရွံ့တယ် ဆိုတာထက် ပြတ်ပြတ်သားသား ရင်ဆိုင်ချင်စိတ်က ပိုနေပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့ တစ်ခုခု လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို သိတယ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကိုတော့ သေသေချာချာ မသိဘူး။ အဲဒီအရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကိုလုပ်မယ်လို့ သန့်ဋ္ဌာန်ချထားတယ်။ ကျွန်မကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မထိခိုက်စေတဲ့ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဘာလုပ်ဖို့ လိုအပ်မယ် ဆိုတာ သေသေချာချာ မသိခင်ကတည်းက ကျွန်မရဲ့ ဝမ်းတွင်းပါ အသိအတိုင်း ကိုယ် လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ဖို့ ခွင့်ပြုခဲ့တယ်။ ကျွန်မ အိမ်ထဲမှာ တစ်ခန်းဝင် တစ်ခန်းထွက် လျှောက်သွားတယ်။ ခြံဝင်းထဲ ဆင်းပြီး တစ်ခြံလုံးအနှံ့ လျှောက်သွားတယ်။ နေ့ဘက်ဆိုရင် တိမ်တွေကို မမှိတ်မသုန် ငေးကြည့်ပြီး ညဘက် ဆိုရင်တော့ ကြယ်တွေကို တမေ့တမြော ငေးကြည့်တယ်။ အဲဒီနေရာတွေ အားလုံးကို မျက်စိတစ်ဆုံး ငေးမောရင်း တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရလိမ့်နိုး ရှာကြည့်နေတယ်လို့ ထင်စရာ ရှိပေမဲ့ တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာ ရှိနှင့်နေပြီးသား အရာတစ်ခုကိုပဲ ရှာဖွေနေမိတာလို့ ကျွန်မ သိနေပါတယ်။ အဲဒီအရာဟာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချိန်မှာ အချိန်ကိုက် ရောက်လာလိမ့်မယ်လို့လဲ ယုံကြည်နေတယ်။

ကျွန်မ သွားနေကျ နေရာတစ်ခုကတော့ ကျွန်မတို့အိမ်နားမှာ ရှိတဲ့ ဈေးဆိုင်တန်း တစ်ခုပါပဲ။ မြောက်ဘက်ဖျားမှာ သဘာဝအစားအစာ ရောင်းတဲ့ ဈေးတစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီဈေးဟာ ကျွန်မကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် သင့်တော်တဲ့ သဘာဝအစားအစာတွေ ရနိုင်လို့ အဓိကကျတဲ့နေရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဈေးဆိုင်

တန်းရဲ့ တောင်ဘက်ဖျားမှာတော့ Barnes & Noble ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဆိုင် ရှိတယ်။ ကျွန်မရောဂါကို သိရပြီး လေးငါးပတ် ကြာတဲ့အခါ စာအုပ်ဆိုင်ထဲမှာ လှည့်ပတ် ကြည့်ရှုနေမိမှန်း ကိုယ့်ဘာသာ သတိထားမိလိုက်တယ်။ စာအုပ်စင်တစ်ခုပေါ်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ ဆွဲထုတ်ယူခဲ့တာကိုလဲ မှတ်မိနေတယ်။ စာအုပ်ကို ယူလိုက်တုန်းက ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု ခံစားလိုက်ရတာ မှတ်မိနေတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို တအား ဖတ်ချင်တယ်ပေါ့။ စာအုပ်ခေါင်းစဉ်ကို တွေ့လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မ တကယ်ပဲ ရယ်မိတယ်။ ဒီစာအုပ်က ကောင်းမှာပဲလို့လဲ တွေးမိတယ်။ ကျွန်မအတွင်းစိတ်ထဲက အသံကို နားထောင်၊ သူ ပေးတဲ့ အကြံအတိုင်း လိုက်နာပြီး ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကတော့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ လူဝီရဲ့ စာအုပ်ကို အငမ်းမရ ဖတ်တော့တာပဲ။ စကားလုံးတွေ၊ ဝါကျတွေကို ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ကျွန်မ တစ်ချိန်လုံး မျှော်လင့်စောင့်စားနေခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေလို့ သိလိုက်တယ်။ လူဝီရဲ့ အကြံပေးချက်တွေအတိုင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံဖော်တာတွေကို ချက်ချင်းပဲ စတင် လုပ်ဆောင်ပါတော့တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပိုလုပ်လေ ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်တွေ ပိုရလေ ဖြစ်လာတယ်။

အခုဆိုရင် တစ်နှစ်ခွဲလောက် ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးက အကောင်းမွန်ဆုံး အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်။ ကျွန်မမှာ ခွန်အားတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကျွန်မဟာ ကျန်းမာရွှင်လန်း ကြံ့ခိုင်တက်ကြွတဲ့ ဘဝမှာ ရှိနေတယ်။ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ဟာ ဉာဏ်ရှိသလို ချဲ့ထွင် သုံးနိုင်တဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လာလို့ ကျွန်မ ဆက်လက်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေပါတယ်။ လူဝီကို ကျွန်မ ထာဝရ ကျေးဇူးတင်နေမှာပါ။



အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ ဖြစ်ကိုဖြစ်လာခြင်း

အလားနား (ယောဂကုထုံးပညာရှင်၊ ရေခဲပညာရှင်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

လူဝီ ဟေးဟာ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို လှုံ့ဆော်အားပေးသူ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝကိုလဲ အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်းနဲ့ နေနိုင်အောင် အမှန်တကယ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ဖို့ လိုအပ်

လာတဲ့ အချိန်မှာ အိပ်ရာထဲ လဲနေတဲ့ ကျွန်မဟာ နေ့တိုင်း လူဝါးရဲ့ စကားသံ တွေကို နားထောင်ခဲ့တယ်။ အံ့ဩစရာ ဖြစ်ရပ်ဆန်းဟာ တကယ်ပဲ ဖြစ်လာ ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်လှတဲ့ 'အူသိမ်နှောင်းပိုင်း ရောင် တဲ့ ရောဂါ' (Crohn's disease) ဖြစ်နေတယ်လို့ သိလိုက်ရတယ်။ နှစ်နှစ်တာ လုံးလုံး အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မချိမဆံ့ နာကျင်နေရတယ်။ ကျွန်မဟာ အစိုးရရဲ့ 'မသန်စွမ်းသူများ ကူညီ စောင့်ရှောက်ရေး' အစီအစဉ်ကို ဝင်လိုက်တယ်။ ဆေးကုသရေး အစီအစဉ်တွေ အားလုံးကို ကြိုးစားကြည့်ပြီး နောက်ထပ် ဘာမှ ကုသလို့ မရတော့တဲ့အခါ ဆေးအဖွဲ့က ကျွန်မကို လက်လျှော့ ခဲ့ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ပြောတယ်။ အိပ်ရာထဲ လဲနေတဲ့ဘဝက လွတ် မြောက်ဖို့ ဆိုတာ ကျွန်မအတွက် လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

ကျွန်မအမေက ပင်စင်စား စိတ်ရောဂါပညာရှင်ပါ။ သူကတော့ လုံးဝ လက် မလျှော့ဘူး။ တစ်နေ့ကျရင် ကျွန်မ ပြန်ပြီး ကျန်းမာလာမှာတဲ့။ အမေ ကွာရှင်း ပြတ်စဲရတော့မဲ့ အချိန်တုန်းက လူဝါး ဟေးက ထူးထူးခြားခြား ကူညီပေးနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။ အခုတော့ အမေက ကျွန်မအတွက် လူဝါး ဟေးရဲ့ အသံသွင်း စီဒီ နှစ်ချပ်ကို ယူလာပြီး ကျွန်မတို့ အတူ နားထောင်ကြပါတယ်။ အဲဒီ စီဒီတွေ နားထောင်ရတာ ကျွန်မ တကယ်ပဲ နှစ်သက်တယ်။ လူဝါးရဲ့ နှစ်သိမ့်အားပေးတဲ့ အသံဟာ ကျွန်မ အိပ်ခန်းထဲမှာ နေ့တိုင်း လွင့်ပျံ့နေတယ်။ ဒီအသံဟာ ကျွန်မ စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတယ်။ ပုံခိုင်းပြီး ပြောရရင် လူဝါးဟာ ကျွန်မအတွက် နတ်မိမယ်တစ်ပါးလို့ပဲ။ သူ့စာအုပ်တွေကို ဆက်ဖတ်ရင်း အခိုင် အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို တစ်နေ့တစ်နေ့ အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ပြောမိတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကြောင့် ကျွန်မဘဝမှာ ကြီးကျယ်တဲ့ ကွာခြားမှုကြီးကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။

အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ ဖြစ်ကို ဖြစ်လာတယ်။ တစ်နေ့ချင်းစီတိုင်း မှာ ကျွန်မဟာ အကောင်းမြင် အတွေးတွေနဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ဆက်ပြီး ပြောဆိုတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်း ကျန်းမာသထက် ကျန်းမာလာတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရတဲ့ ဘဝကနေ နီးထလာနိုင်ခဲ့တဲ့အပြင် ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်အောင် ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ ယောဂ သင်တန်းနဲ့ ရေခဲ သင်တန်းကိုတောင် စတင် တက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ

တော့ ကျွန်မဟာ သင်တန်းသူ မဟုတ်တော့ဘဲ ယောဂနည်းပြ၊ ယောဂကုထုံး ပညာရှင်၊ ရေခဲကုထုံး ပညာရှင် ဖြစ်နေပါပြီလို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြောနိုင်ပါပြီ။

အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ကျန်းမာတဲ့ ဘဝအခြေအနေကို ပြန်ရစေခဲ့တဲ့ ဒီအလုပ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်စေချင်တာ ကျွန်မရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ။ ဒါကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါသမားတွေ၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေကို အထူးတလည် ကုသပေးပါတယ်။ ကျွန်မ ပြန်ပြီး ပေးဆပ်ချင်တယ်လေ။

ကျွန်မရဲ့ ယောဂသင်တန်းတစ်ခု အစတိုင်းမှာ သင်တန်းသားတွေကို လူဝီရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ရေးထားတဲ့ စက္ကူကတ်ပြားတစ်ခုကို ယူခိုင်းပါတယ်။ သင်တန်း ပြီးဆုံးသွားတာနဲ့ အဲဒီကတ်ပြားကို အိမ်အထိ ယူသွားခိုင်းပြီး အိမ်မှာ သိမ်းထားခိုင်းတယ်။ ဒါကို သူတို့ သိပ်သဘောကျကြတယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ရေးထားတဲ့ ကတ်ပြားတစ်ခုကို ယူသွားရုံနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အများကြီး ရလာတယ် ဆိုတဲ့တပည့်တွေ အများကြီးပဲ။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကတော့ တစ်နေ့ကျရင် လူဝီလိုပဲ လူတွေ အများကြီးကို ကူညီနိုင်တဲ့သူ၊ ဟောပြောပွဲတွေ ပို့ချနိုင်တဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တိုးတက်စေမဲ့ စာအုပ်တွေ ရေးနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

၂၀၀၇ ခုနှစ်တုန်းက လက်စပေးဂက်မှာ ကျင်းပတဲ့ 'ငါ လုပ်နိုင်တယ်' ကွန်ဖရင့်ကို အမေနဲ့အတူ တက်ရောက်ခွင့် ရခဲ့တာ ကြည်နူးစရာကောင်းလှတယ်။ ဒီခရီးစဉ်ဟာ ကျွန်မ သွားခဲ့ဖူးသမျှ အကောင်းဆုံး ခရီးတွေထဲမှာ တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျွန်မနှလုံးသားထဲမှာ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတဲ့ အမှတ်တရ အဖြစ် အမြဲတမ်း ရှိနေမှာပါ။

လူဝီ: ... ခေတ်သစ်ဆေးပညာက လက်လျှော့လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မဆီ ရောက်လာခဲ့တယ်။ ရှင့်ရဲ့ ကြင်နာနူးညံ့တဲ့ အသံဟာ ကျွန်မကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းဖို့ အားပေး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီအတွက် အမြဲထာဝရ ကျေးဇူးတင်နေမှာပါ။

ကျွန်မအတွက်တော့ လူဝီဟာ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့တဲ့သူပါပဲ။



ကျန်းမာရေးအတွက် အလင်းရောင်

အယ်လီနာ (ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ စီအီးအို၊ ကနေဒါ)

ကျွန်မဟာ ဥရောပအလယ်ပိုင်း နိုင်ငံငယ်ကလေးတစ်ခုမှာ မွေးဖွားလာခဲ့သူပါ။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှာ လူဝီ ဟေးရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ဖတ်မိတော့ ကျွန်မနှလုံးသားထဲမှာ ရှိနေတဲ့သူတစ်ယောက်က ကျွန်မကို စကားတွေ ပြောနေသလို ဘဝမှာ ပထမဆုံး ခံစားလိုက်ရတယ်။ ဘာကြောင့်မို့ ကျွန်မ အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ် ရှိမှ ဒီလောက်တောင် နောက်ကျပြီးမှ လူဝီကို တွေ့ရတာပါ လိမ့်လို့ နားမလည်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အခုတော့ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာ ကျွန်မ သိပါပြီ။ တပည့်က သင်ယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်မှ သင်ကြား လမ်းပြပေးတဲ့သူက ပေါ်လာတာလေ။

လူဝီဟာ ကျွန်မဘဝရဲ့ မျက်နှာစာ အားလုံးကို ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်မဟာ ရှက်တီ ဂါဝိန်း (Shakti Gawain)၊ နပိုလီယန် ဟေး (Napoleon Hill)၊ ဒေး ကာနက်ဂျီ (Dale Carnegie)၊ နော်မန် ဗင်းဆင့် ပီ (Norman Vincent Peale)၊ စတီဗင် အာ ကိုဗီ (Stephen R. Covey) တို့ရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဆက်လက် ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ ထူးခြားပြောင်မြောက်လှတဲ့ စာရေးဆရာ အားလုံးဆီက အများကြီး လေ့လာဆည်းပူးနိုင်ခဲ့ပေမဲ့ လူဝီကပဲ ကျွန်မရဲ့ အသည်းစွဲ စာရေးဆရာအဖြစ် ကျန်ရစ်တယ်။

ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ လူဝီရဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ထိရောက် အကျိုးရှိခဲ့တာက ကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာပါ။ လူဝီရဲ့ စာအုပ်ကို ပထမဆုံး တွေ့ခဲ့တဲ့ အချိန်တုန်းက စထရက်ပတိုကောကပ် (Streptococcus) ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အာသီးရောင် ဝေဒနာကို ကျွန်မ ခံစားနေခဲ့ရတယ်။ ၂၂ နှစ်လုံးလုံး နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မကြာမကြာ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်တချို့က ဒီရောဂါ ဟုတ်မှန်ကြောင်း အတည်ပြု ပြောကြားခဲ့ပေမဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုကိုတော့ တစ်ယောက်မှ မလုပ်ခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါဟာ စထရက်ပတိုကောကပ် (Streptococcus) ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အာသီးရောင်ရောဂါပဲလို့ တထစ်ချ ပြောပြီး ပဋိဇီဝဆေးတွေကိုပဲ ညွှန်းပေးခဲ့တယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်မဟာ ဒီဘက်တီးရီးယားရောဂါအတွက် ပေးတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေကို ခြောက်ပတ်လုံးလုံး ဆက်တိုက် သောက်ခဲ့ရတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကတော့ နှစ်ပတ် တစ်ခါ၊ သုံးပတ် တစ်ခါ ပဋိဇီဝဆေးတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောင်းပြီး သောက်နေရတယ်လို့ ပြောတာပါ။

လူဝီးရဲ့ လမ်းညွှန် ပြသမှု၊ ကျွန်မခင်ပွန်းရဲ့ အားပေး ထောက်ပံ့မှုတွေဟာ ကျွန်မအတွက် ခွန်အားတွေ ဖြစ်စေခဲ့ပြီး အရာရာတိုင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နောက်တစ်ကြိမ် စထရက်ပတိုကောကပ် (Streptococcus) ဘက်တီးရီးယားရောဂါ ဖြစ်တယ်လို့ အမည်တပ်ပြီး ပဋိဇီဝဆေးတွေ သောက်ခိုင်းတဲ့အခါ ဆေးတစ်ပြားမှ မသောက်ဘဲ ဒီရောဂါကို ကျော်လွှားမယ်လို့ ကျွန်မ သန္နိဋ္ဌာန်ချမိပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါတွေကိုပဲ ကျွန်မ လုပ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မဟာ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ထဲမှာ လူဝီး မျှဝေထားတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည် ပြောပြီး တရား ထိုင်တယ်။ သူ ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေအတိုင်း လိုက်နာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေပဲ စားတာ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ မှန်မှန် လုပ်နိုင်ဖို့၊ ကုစားဖို့ အချိန်ပေးတာတွေ လဲ ပါတာပေါ့။ ခုနစ်ရက် ကြာတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆီ ပြန်သွားပြီး ပြပါတယ်။ ကျန်းမာရေး လုံးဝ ကောင်းနေပြီလို့ ဆရာဝန်က အတည်ပြုပေးလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်မဟာ မူးမေ့မလိုတောင် ဖြစ်သွားတယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့ စကားကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းလို့ပါ။ ကျွန်မရဲ့ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းကတော့ ပဋိဇီဝဆေး လုံးဝ မပါဘဲ ကုစားနိုင်ခဲ့တာရယ်၊ အဲဒီနေ့ကစပြီး စထရက်ပတိုကောကပ် ဘက် တီးရီးယားရောဂါ လုံးဝ မဖြစ်တော့တာရယ်ပါပဲ။

ကျွန်မရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဘဝခရီးရှည်ကြီးရဲ့ ဟိုးအစနေရာမှာ လူဝီး ရှိနေခဲ့ပြီး လူဝီးဆီကနေ အများကြီး သင်ယူ လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။ အမှောင် ပိတ်ဖုံးနေတဲ့ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်း အဆုံးမှာ အလင်းရောင်ကို ဘွားခနဲ တွေ့လိုက်ရလို့ လူဝီးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဲဒီ အလင်းရောင်ထဲမှာပဲ ကျွန်မ အခု နေနေတာ ဖြစ်လို့ လူဝီးကို ထပ်ပြီး ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ လူဝီးကို အထူး ကျေးဇူးတင်တဲ့အပြင် ချစ်ခင်မြတ်နိုး လေးစားတာတွေပါ ထပ်ဆင့် လောင်းပေးလိုက်လို့ လူဝီးကိုယ်တိုင် ပဲ ဂုဏ်ယူဝမ်းသာလိုက်ပါနော်။



စိတ်ဖြင့် ကုစားသော ပါဝါစွမ်းအင်
ဘီဂျေ (ပင်စင်စား၊ တက္ကဆက်)

၂၀၀၄ ခုနှစ်ရဲ့ အစောပိုင်းလတွေမှာ ရင်ဘတ်ပိုင်းက နာကျင်မှုကို လပေါင်း အများကြီး ခံစားခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် ဆရာဝန် သုံးယောက်အထိ ပြောင်းပြီး ပြခဲ့

တယ်။ ထုံးစံအတိုင်း စစ်ဆေးမှုတွေ အများကြီး လုပ်ခဲ့ပေမဲ့ နာကျင်မှု ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဘယ်သူမှ မရှာနိုင်ခဲ့ကြဘူး။

ဇွန်လရဲ့ ရက်တစ်ရက်မှာတော့ ကားထဲကအထွက် ကျွန်မ မြေကြီးပေါ်လဲကျ သွားတယ်။ ခါးကနေစပြီး အောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံး လေဖြတ်သလို ချည်နဲ့သွားတာ ပေါ့။ ကံကောင်းတာက ကျွန်မနဲ့အတူ ရှိနေတဲ့သူငယ်ချင်းက အရေးပေါ်လူနာ တင်ကား ခေါ်ပေးတယ်။ ဆေးရုံမှာ အမ်အာအိုင် (MRI - Magnetic Resonance Imaging) နည်းနဲ့ စစ်ဆေးရှာဖွေတော့မှ ကျွန်မရဲ့ ကျောရိုးအပေါ်ပိုင်းမှာ ကျူးမာ အကျိတ်ကြီးတစ်ခု သွားတွေ့တယ်။ အဲဒီ အကျိတ်က ရင်သားကင်ဆာ ကနေ ပျံ့နှံ့လာတဲ့ ကင်ဆာကျိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကင်ဆာကျိတ်ကို ဖယ်ရှားဖို့ ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရမယ်လို့ ကျွန်မကို ပြောပြီး အဆုံးထိ စိတ်သက်သာ ရာရအောင် လုပ်ပေးကြတယ်။ လေးငါးလလောက်တော့ ခံမယ်ပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကွယ်ရာမှာ ကျွန်မရဲ့သမီးကို ပြောခဲ့တာကတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခု တည်းနဲ့ ကျွန်မ အသက်မရှင်နိုင်ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်နေ့၊ ကျွန်မရဲ့ ၆၃ နှစ်မြောက် မွေးနေ့မှာ ကင်ဆာကျိတ်ကို ခွဲ စိတ်ဖြတ်တောက် ဖယ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အသည်းအသန် လူနာဆောင် အိုင်စီယူ (ICU) ထဲမှာ ၄၈ နာရီလုံးလုံး နေခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလောက် ကြာတာ တောင် ကျွန်မ အသက်ရှင်နေသေးလို့ ကျွန်မကို သီးသန့်လူနာခန်းထဲ ရွှေ့လိုက် ပါတယ်။ ဒါဟာ ဆရာဝန်တွေအတွက် အံ့ဩစရာ ကောင်းပေမဲ့ ကျွန်မ လုံးဝ လမ်းလျှောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွက်ဆကြတယ်။

ကျွန်မဟာ သီတင်းပတ် နှစ်ပတ် သုံးပတ် ကြာတဲ့အထိ ကျောရိုးကို ဓာတ် ရောင်ခြည် ကင်ရပြီး ရင်သားကင်ဆာအတွက် ဆေးဝါးကုထုံး စတင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဘေးတိုက် ခြေတစ်ရွှေ့စာလောက် ကျွန်မ လှုပ်ရှားလာနိုင်တဲ့အခါ ဆရာဝန်တွေ အတွက် နောက်ထပ် အံ့အားသင့်စရာ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ပြောထား တဲ့အတိုင်း ကောင်းစေရမယ်လို့ အာမခံကြပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ပြန်လည် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းရေးဌာနဆီ လွှဲပြောင်းပေးပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မဟာ နောက်ထပ် သေမင်းတံခါးဝဆီ ရောက်လုနီးနီး အတွေ့အကြုံကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒါကတော့ အဆုတ်ထဲမှာ သွေးခဲတွေ ပိတ်ဆို့တာပါပဲ။ ကျွန်မဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြီး အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်နဲ့ အနီးဆုံး ဆေးရုံက အိုင်စီယူ (ICU) ထဲ ရောက်ရပြန်တယ်။ ဒါ နောက်ဆုံး အခြေအနေ ပါပဲလို့ ဆရာဝန်တွေက ကျွန်မသမီးကို ပြောခဲ့ကြတယ်။ အဆုတ်နဲ့ နှလုံးထဲကို

သွေးခဲတွေ ထပ်ပြီး မရောက်အောင် တားဆီးဖို့ အရည်စစ်ဆန်ခါ ထိုးသွင်းတဲ့ အခါမှာလဲ စတက်ဖိုင်လိုကော့ကပ် ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ခဲ့သေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ နောက်ထပ် လေးပတ်အကြာမှာ ကျွန်မဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြန်လည် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းရေးဌာနဆီ ပြန်သွားနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီဌာနမှာ ကျွန်မရဲ့ ဒဏ်ရာ တွေ ပျောက်ကင်းဖို့ အထောက်အကူပြုတဲ့ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်း လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှု တွေ လုပ်ရင်း ခြောက်ပတ်လောက် အချိန်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဌာနက ကျွမ်းကျင်ပညာ ရှင် တစ်ယောက်က ကျွန်မ လမ်းလျှောက်နိုင်အောင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အတင်းအကျပ် လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ လုံးဝ မပြောခဲ့ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ ကျွန်မ ဟာ ခြေလှမ်း နှစ်လှမ်းသုံးလှမ်းပဲ ထော့နင်းထော့နင်း ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်း သွားနိုင်ခဲ့ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဌာနက ထွက်ခွာလာတဲ့အချိန်မှာတော့ အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းရယ်၊ ဘေးက လူအကူအညီရယ်နဲ့ လေ့ကျင့်ရေးခန်းမ တစ်ခုလုံးအနှံ့ လျှောက်ကြည့်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

လေးလအတွင်း ဆေးရုံ လေးခု ပြောင်းတက်ခဲ့ပြီးနောက် ကျွန်မဟာ နောက် ထပ် ရှစ်လလုံးလုံး ကျွန်မသမီးရဲ့အိမ်မှာ သူတို့မိသားစုနဲ့အတူ နေပြီး နာလန်ထ အောင် ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ ခဏလေးလို့ပဲ။ အခုဆို ကျွန်မ တစ်ယောက် တည်း ပြန်ပြီး နေနိုင်၊ ကား မောင်းနိုင်၊ ကိုယ် လုပ်ချင်တဲ့အရာ အများစုကို ပြန်ပြီး လုပ်နိုင်နေပါပြီ။ ကင်ဆာရောဂါ ကင်းစင်ခဲ့တာ သုံးနှစ် ရှိခဲ့ပြီ။ လမ်း လျှောက်တာက ဟိုးအရင်ကလို ပကတိ မဟုတ်ပေမဲ့ ကြိမ်တုတ်တို့ အခြားအကူ အညီတို့ မပါဘဲ ကိုယ့်ဘာသာ လျှောက်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဒီကိစ္စတွေအားလုံးမှာ လူဝီ ဟေးနဲ့ အံကိုက် ဖြစ်ခဲ့တာကို သိကြရင် အံ့ဩ သွားကြမှာပါ။ အစောဆုံး ဆေးရုံတက်ရတဲ့ ရက်တွေမှာ ကျွန်မသမီး ယူလာပေး တဲ့ စာအုပ်တွေ၊ စီဒီတွေထဲကနေ လူဝီကို ကျွန်မ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အကူအညီ အထောက်အပံ့ကောင်း ရခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ လူဝီရဲ့ စီဒီခွေတွေကို အဆက် မပြတ် နားထောင်တယ်။ နားမထောင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေမှာ ကျွန်မ တရားထိုင် တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုတယ်။ လူဝီရဲ့ စကားလုံးတွေကို နားမထောင်ဖြစ်ခဲ့ဘူး ဆိုရင် ကျွန်မ အခုလို လမ်းလျှောက်နိုင် မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကုစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခုလို အသက်ရှင်သန်နိုင်မှာ မဟုတ် ဘူး။ နာမကျန်းမှု ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ဒါကို ကုစားနိုင်တယ်လို့ ကျွန်မ နားလည် သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပစ် ဖို့ လူဝီက သတိပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မရဲ့ဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ လူဝီရဲ့

အကြံပြုချက်တွေ အားလုံးကို ဆက်လက် လိုက်နာရတာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာ ပါ။ ဒီအတွက် လူဝီကို ကျွန်မ အထူး ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။



တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ရှိသော သွေးကြောများ
ခက်မာတောင့်တင်းသော ဝေဒနာနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း

ဗစ်တိုးရီးယား (ဂရပ်ဖစ် ဒီဇိုင်းနာ၊ ကနေဒါ)

၁၉၈၇ ခုနှစ်မှာ ကျွန်မဟာ 'ဖြစ်လိုက်-သက်သာသွားလိုက်-ပြန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ခက်မာတောင့်တင်းတဲ့ရောဂါ' ဖြစ်နေတယ် လို့ ဆရာဝန်တွေက ရောဂါအမည်တပ်ကြပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ အမြင်အာရုံ မှန်ဝါးတာ၊ လက်မောင်းလက်ဖျံနဲ့ ခြေထောက်တွေ ထုံနေတာမျိုး ခံစားရတယ်။ ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးကတော့ အခုချိန်မှာ သင့်တော်တဲ့ ကုထုံး တစ်ခုမှ မရှိသေးလို့ နှစ်နှစ်လောက် ဘီးတပ်ကုလားထိုင် (ဝိုးချဲ့) နဲ့ နေရမယ်တဲ့။ 'မနေဘူး'လို့ ကျွန်မ တွေးလိုက်တယ်။

ကျွန်မရဲ့ ရောဂါဝေဒနာနဲ့ 'စကားပြောကြည့်ဖို့' ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မ ဒီရောဂါကို လေးစားပါတယ်။ အပြန်အလှန်သဘောနဲ့ ကျွန်မကိုလဲ လေးစားလိမ့် မယ်။ အသက် ဆက်လက် ရှင်သန်ခွင့် ပေးမယ်လို့ ထင်ကြောင်း ကျွန်မ ပြော ခဲ့တယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ လေးစားမှု မရှိခဲ့တဲ့ အချိန်တုန်းက ကျွန်မမျက်စိတွေ မှန်ဝါးလာတယ်။ လက်နဲ့ ခြေတွေ အားနည်းလာတာကို နှစ်လ သုံးလလောက် ခံစားရတယ်။ ၁၅ နှစ်လုံးလုံး ဒီရောဂါ ဆက်ပြီး ဖြစ်လာတာ ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အချိန်ကျတော့ ရောဂါအခြေအနေ ပိုမို ဆိုးဝါးလာခဲ့တယ်။

ဒီအချိန်မှာ ရောဂါဟာ အရှိန်အဟုန် ပြင်းထန်လာပြီး မူလရောဂါကနေ ဆင့်ပွား တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ Multiple Sclerosis ကို ခံစားရပါတော့တယ်။ ကျွန်မဟာ တစ်ကိုယ်လုံး ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဆရာဝန်တွေက သက်သာဖို့လမ်းစ လုံးဝ မရှိဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။ လမ်းလျှောက်ကိရိယာရဲ့ အကူ အညီ မပါဘဲ ကျွန်မ လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။ ခေါင်းနဲ့ ပခုံးတွေတစ်လျှောက် လျှပ်စစ်ကျင်စက်နဲ့ တို့နေသလို မချိမဆုံ နာကျင်ခံစားရတယ်။ စကားပြောရင် ဗလုံးဗထွေးနဲ့ အစာစားတိုင်း သီးလိုက်နင်လိုက်၊ ခြေလက်တွေ ကောင်းကောင်း

မထိန်းနိုင်ဘဲ တစ်ချိန်လုံး အိပ်ရာထဲမှာ လှဲအိပ်နေရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေဟာ ကျွန်မစိတ်ထဲက အရာတွေရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့် ဖြစ်လာတာ၊ နာကြည်းမုန်းတီးမှု၊ ဒေါသအာယာတနဲ့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုတွေလို စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖုံးလွှမ်းခြယ်လှယ်လို့ ဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ကျွန်မဟာ လူဝီ ဟေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့ ရောဂါအတွက် ကျွန်မကိုယ်တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်လို့ လူဝီက သင်ကြားပြသပေးခဲ့တယ်။ ငါ ပြန်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်ရမယ်၊ ငါ့ဘဝအတွက် ငါ့ဘာသာရပ်တည်နိုင်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တာ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Multiple Sclerosis ဟာ ဆိုးဝါး ပြင်းထန်လှတဲ့ ရောဂါအမည်တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ ဟန်ဆောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မက ရွေးချယ်လိုက်မယ် ဆိုရင် ကျွန်မဘာသာ ပြန်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်လိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောတဲ့စကားကို ကျွန်မ ကြားရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ဖို့အတွက် အမှီအခို ကင်းကင်း ပိုပြီး နေရမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်နိုင်ရမယ်။

ကျွန်မဟာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို စိတ်အင်အား အပြည့် ထည့်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စတင် ပြောပါတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝကိုလဲ အလှည့်အပြောင်း စတင် လုပ်ပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တာတွေ အဝေးကို ဖယ်ရှားလိုက်တယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ သစ္စာတရားပေါ် အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဂုဏ်ပြုတယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့ တရားခံလို မဆက်ဆံတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထူးခြားဆုံး၊ အပြောင်မြောက်ဆုံး ပုံစံတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးတယ်။ နှစ်လို့စရာကောင်းတဲ့သူ၊ အကောင်း မြင်တတ်တဲ့သူ၊ ထောက်ပံ့ ကူညီပေးတတ်တဲ့သူတွေ ကျွန်မဘဝထဲ ဝင်ရောက်လာဖို့ ဆန္ဒပြုတယ်။

Pilates လို့ ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ ဗိုက်သားလှုပ်ပြီး ကရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ အနုပညာသင်တန်းတွေ စတင်တက်ရောက်ပြီး ကျွန်မရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ ဖြစ်တဲ့ ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းနာ အလုပ်ကို ဆက်ပြီး လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကျွန်မဟာ ကောင်းကောင်း စကားပြောနိုင်နေပြီ၊ အမြင်အာရုံ ကြည်လင် ပြတ်သားနေပြီ။ ခွန်အားတွေ ပိုပြီး ပြည့်လာတယ်။ သွားလာလှုပ်ရှားပုံကလည်း ရာနှုန်းပြည့် (ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀) တိုးတက် ကောင်းမွန်လာတယ်။ ကျွန်မရဲ့ လမ်းလျှောက်ကိရိယာကိုလဲ

အကူအညီအနေနဲ့ပဲ မြင်တော့တယ်။ ချိုင်းထောက်လို့ မမြင်တော့ဘူး။ လူဝီးရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ နေ့တိုင်း ပြောတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြောဖို့ပါပဲ။ ဒီလို နေထိုင်တာဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောတွေ ခက်မာတောင့်တင်းခြင်း (MS) ဆိုတဲ့ရောဂါကို ဖက်ပွေ့ထားရင်း နေထိုင် ရှင်သန်တာပါ။ ပြီးတော့ အတွင်းစိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့အပြင် ရှေ့ခရီးကို မကြောက်မရွံ့ လျှောက်လှမ်းနိုင်စေပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မဟာ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ မိန်းမ တစ်ယောက်ပုံစံ ဖြစ်နေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေပေါ်မှာလဲ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိနေပါတယ်။



လူဝီး၏ လှုံ့ဆော်ပေးမှု၊ ကုစားနိုင်အောင် ကူညီပေးမှု

မေရီ (တေးဂီတပညာရှင်၊ ပန်းချီပညာရှင်၊ စာရေးဆရာ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

၁၉၈၆ ခုနှစ်ကတည်းက လူဝီးဟာ ကျွန်မအတွက် စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ် ပွင့်လင်းစေသူ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ဆန်ဖရန်စစ်ကိုမှာ ကျွန်မ နေတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ အနီးအနားက စာအုပ်ဆိုင်ရဲ့ စာအုပ်စင်တစ်ခုပေါ်မှာ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် တွေ့ခဲ့တယ်။ ကြည့်ရတာ ကျွန်မရဲ့ လက်ထဲကို အချိန်ကိုက် ရောက်လာသလိုပဲ။ အဲဒါကို ကျွန်မ ဝယ်ခဲ့တယ်။ ခုချိန်ထိ စာရွက်ထောင့်တွေ လိပ်နေတဲ့ အဲဒီစာအုပ် ကျွန်မ ဆီမှာ ရှိတုန်း၊ မကြာမကြာ ရည်ညွှန်း ကိုးကားရတုန်းပါပဲ။

လူဝီးနဲ့ ပတ်သက်တာလေးကိုလဲ မဆိုင်းမတွ ဖော်ပြချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်မက အိမ်ထောင် မရှိသူ အပျိုကြီးတစ်ယောက်ပါ။ ခရစ်ယာန်သိပ္ပံက ကျွန်မကို စောင့်ရှောက်မွေးမြူပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ကျွန်မ တကယ် ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ သာမန်လူတွေ လိုက်မမီနိုင်တဲ့ တရားထိုင်တဲ့ အလုပ်ကို စတင် လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာ အတွေးအခေါ်သစ်တွေကို လေ့လာ သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ လူဝီးရဲ့ ထွက်သမျှ စာအုပ်နဲ့ စီဒီတွေကို တစ်လျှောက်လုံး ဝယ်ယူ အားပေးခဲ့လို့ ဟေးဟောက်က အဖြူရောင် သားရေဖုံးနဲ့ ထုတ်ထားတဲ့

‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ စာအုပ်တစ်အုပ် လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် တန်ဖိုးကြီးလှတဲ့ ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနှစ်ကာလတွေမှာ လူဝီရဲ့ ကုစားနည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရင်း စိတ်အာရုံ လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ အသိဉာဏ်အလင်းပွင့်မှုတွေ အများကြီး ရလာခဲ့တယ်။ ဥပမာ ပြုရရင် ၁၉၈၈ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ကျွန်မအတွက် ဆိုးဝါး ပြင်းထန်တဲ့ ပြဿနာ တစ်ခုခု ရှိနေပြီလို့ အာရုံရခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်မမှာ သားအိမ် ခေါင်း ကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့ ဆေးမှတ်တမ်း အတည်ပြုချက်နှစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒီအကြောင်း မပြောချင်ခဲ့ဘူး။ ဆန်ဒီယေဂိုမြို့မှာ ရှိပြီး လူဝီလဲ နှစ်သက်၊ ကျွန်မလဲ သိတဲ့ Optimum Health Institute (OHI) ကိုပဲ သွားမယ် လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ဂျပန်ဂီတကို ပီယာနိုနဲ့ တီးခတ် ဖျော်ဖြေဖို့ ပြင်းပြ ရူးသွပ်တဲ့ ဆန္ဒကြောင့် လနည်းနည်း မတိုင်ခင်က ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့တဲ့ မန်ဒိုစီနို (Mendocino) ကမ်းခြေကနေ ကားမောင်းပြီး ထွက်လာခဲ့တယ်။ OHI မှာ နှစ်ပတ်လောက် နေပြီး ‘ကုသမှု ခံယူ’နေခဲ့ပါတယ်။

တကယ့်ကုစားမှု အစစ်အမှန်ကတော့ လူဝီ အစောဆုံး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပြုထားတဲ့ အသံသွင်း ကက်ဆက်ခွေရယ်၊ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေရယ် ပါပဲ (ကြင်နာတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျွန်မအတွက် တိတ်ခွေမှာ အသံသွင်းပြီး ပေးခဲ့တာ၊ တိတ်ခွေရဲ့ ခေါင်းစဉ်ကိုတောင်မှ ကျွန်မ မသိဘူး)။ လူဝီရဲ့ ဖြေသိမ့်ပေးတဲ့ အသံဟာ OHI ရဲ့ ကုထုံး အစီအစဉ်တွေမှာ ကျွန်မ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။ သူ့စကားသံတွေရဲ့ မှန်ကန်မှုထဲမှာ ကျွန်မ ပျော်ဝင်သွားတိုင်း ထိခိုက် ခံစားရတယ်။ ဒါဟာ ကုစားမှုရဲ့ အဓိက အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

OHI က ပြန်လာပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေပြီ ဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်လသုံးလ ကြာတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် ဆရာဝန် ဆီမှာ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ သိသိသာသာ ကျန်းမာ လာတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါဟာ လုံးဝ ရှင်းလင်းပျောက်ကင်းသွား ပြီ။ အခုချိန်ထိ ပကတိ ကောင်းမွန်နေပါတယ်။

ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပေးဖို့ အခွင့်အရေး ရလို့ လူဝီကို အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အချစ်တွေ အများကြီး ပေးလိုက်တယ်နော်။



ပိတ်လှောင်နေသောအရာကို ပေါ်ထွက်လာအောင် လုပ်နိုင်ခြင်း

ရီနေး (သင်တန်းနည်းပြ၊ Somato Respiratory Integration (SRI) နယူးယော့)

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်တုန်းက ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ ဒုတိယသမီးကလေးကို ဖွားမြင်ဖို့ ဆေးရုံပေါ် ရောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဂေါက်သီးရိုက် ဘောလုံးလောက် ရှိတဲ့ အကျိတ်တစ်ခု ကျွန်မလည်ပင်းမှာ စမ်းမိတယ်။ အတိုချုပ် ပြောရရင် သိုင်းရွှက်ဂလင်းမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကင်ဆာကျိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ပစ်မယ်၊ ကင်ဆာဆေးရည် သွင်းမယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကင်မယ် ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းစဉ်တွေကို ပြောပါတယ်။ “ဟင့်အင်း၊ ကလေးကို အိမ်ပြန်ခေါ်သွားအုံးမယ်”လို့ ကျေးဇူးတင် ပြောခဲ့တယ်။

လုံးဝ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားတဲ့ ကျွန်မဟာ မြင်သမျှ တွေ့သမျှ အရာရာတိုင်းကို တိုင်တည်ပြီး ဆုတောင်းတယ်။ အဖြေ ရလို့ရငြားပေါ့။ ကျွန်မ စိုက်ထားတဲ့ အပင်တွေကိုတောင် မေးကြည့်တာ။ အဲဒီနောက် ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ခံယူချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာဖို့ စာအုပ်ဆိုင်ကြီးတစ်ခုဆီ သွားခဲ့တယ်။ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့နည်းလမ်းဟာ ကျွန်မအတွက် မဟုတ်ဘူးလို့ ခံယူပါတယ်။ (ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်တာလဲ မရပ်လိုက်ချင်ဘူးလေ။)

လူဝီ ဟေးရဲ့ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’စာအုပ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ မျက်စိကို ဖမ်းစားလိုက်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဝိညာဉ်ဆီ ဂီတသံ ပျံ့လွင့်လာတယ်။ ဒီစာအုပ်အတွက် တကယ် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ နာရီပေါင်း အများကြီး ကြာမြင့်အောင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ရွတ်ဆိုနေခဲ့တယ်။ နက်နက်နဲနဲ ရှုသွင်းရှုထုတ် လုပ်နေခဲ့တယ်။ မျက်ရည် အများကြီးနဲ့ ငိုကြွေးနေခဲ့မိတယ်။ ကျွန်မ ပိတ်လှောင်ထားတဲ့အရာဟာ အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင်ဆီ တိုးထွက်လာခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အနာကင်းမဲ့အောင် ကုစားနိုင်ခဲ့တယ်။ အသက် သုံးနှစ် အရွယ်ကတည်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ လေးဖက်နာ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါလဲ ပါသွားတာပေါ့။ မလိုအပ်ဘဲ ပြောရမယ် ဆိုရင် ဟိုးအရင်ကတည်းက ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ မျက်လုံးအိမ်ဟာ ပြန်လည် မကောင်းမွန်ခင် အဆိုးဆုံး အခြေအနေ ရောက်ခဲ့သေးတယ်။

ဆေးဝါးတစ်ခုမှ မသုံးဘဲ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခုမှ မလုပ်ဘဲ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ကုစားနိုင်ခဲ့တာကို ပြောပြခွင့် ရလို့ ဝမ်းသာ ကျေနပ်လှပါတယ်။ လူဝီ ဟေး

မပါဘဲ ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းကို ကျွန်မ ဒီလို ပြောပြခဲ့တယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်းကလေး တစ်ကျွန်းပေါ်မှာ ကျွန်မ တစ်ယောက်တည်း အားကိုးရာမဲ့နေတယ် ဆိုရင် 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကိုပဲ ကျွန်မနဲ့အတူ ရှိနေစေချင်ပါတယ်လို့။

တစ်နေ့ကျရင် လူဝီနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံပြီး သူ ကျွန်မအပေါ် ပေးခဲ့သမျှ အရာရာတိုင်း သူ့ကို ပြန်လည် ပေးဆပ်ချင်လှပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ဒီလို ထူးခြား အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလှတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးအတွက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေ၊ ဆုတောင်းပတ္တနာတွေ ပြည့်နှက်လို့နေပါတော့တယ်ရှင်။



ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကြံကြံခံ ရင်ဆိုင်ခြင်း

ဆူး (အရောင်းမန်နေဂျာ၊ တက္ကဆက်)

'ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်တို့ဟာ တစ်သားတည်း ရှိနေတယ်၊ ငါ့ရဲ့ကမ္ဘာမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်'

လူဝီဟေးရဲ့ အဲဒီ ဝါကျဟာ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ကတည်းက ကျွန်မအတွက် မန္တန်၊ ကျွန်မရဲ့ အသက်ကယ်ကြိုး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း စွဲမြဲနစ်ဝင် နေပြီး ရေချိုးခန်းထဲက ကြည့်မှန်မှာတော့ အသံထွက်တဲ့ တိတ်ခွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီနှစ် သြဂုတ်လ ၃၁ ရက်မှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေပြီလို့ ရောဂါ ရှာတွေ့တယ်။ လုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင်တော့ မကုနိုင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကုသတဲ့ ကုထုံး ရှိတယ်၊ ထပ်ပြီး မပျံ့အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ ကျွန်မကို ပြောပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းက ကျွန်မအတွက် တကယ်အစစ်အမှန် ကုသနိုင်မဲ့ နည်းလမ်း မဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

ရောဂါအမည်တပ်ပြီး တစ်ပတ်အကြာမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က 'ကိုယ့် ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' အသံသွင်းတိတ်ခွေ ယူလာပေးပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်မ တရိုတသေ တကိုင်းတရှိုင်း နားထောင်ခဲ့တယ်။ နှစ်ပတ် သုံးပတ် လောက် အကြာမှာ စကားပြော ကောင်းလှတဲ့ လူဝီရဲ့ စကားသံတွေ၊ နက်နဲ သိမ်မွေ့သလောက် အားအင် အပြည့်ရှိတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေဟာ ကျွန်မရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးသားထဲမှာ ပဲ့တင်ထပ်နေပါပြီ။ ကျွန်မ ဆက်ပြီး အသက် ရှင်သန်မယ် ဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ 'ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ၊

စိတ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်တို့ဟာ တစ်သားတည်း ရှိနေတယ်။ ငါ့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်' ဆိုတာကို ကျွန်မ တကယ် ယုံကြည်လို့ပါပဲ။

နောက်ပိုင်း နှစ်ကာလ ခရီးရှည်ကြီးတစ်လျှောက်လုံး ကျွန်မ ဒီစာသားကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ ဆက်ရွတ်ခဲ့တယ်။ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကတော့ ကျွန်မအတွက် ဘဝလမ်းညွှန် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ'၊ 'ကျန်းမာဖို့နဲ့ ကုစားဖို့ နည်းလမ်း ၁၀၁ ခု'၊ 'ပါဝါရှိတဲ့ အတွေးများ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေကတော့ ခုတင်ဘေးက စားပွဲပုပေါ်မှာ ရှိရင် ရှိ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မရဲ့ အိပ်ရာပေါ်မှာ။

လူဝီရဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ၊ ရှင်သန်နေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေဟာ ကျွန်မ အသက်ရှင်သန်ဖို့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေ ပေးစွမ်းနိုင် တယ် ဆိုတာ အင်မတန် ရှင်းလင်း ပြတ်သားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းကို အတည်ပြုနိုင်ခဲ့တာကတော့ ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဇူလိုင် ၉ ရက်နေ့ပါ။ ကျွန်မရဲ့ ကင်ဆာရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်က ပြောတယ်။

“ဆူး ... ငါ ပြောမဲ့စကားကို ငါတောင် မယုံနိုင်ဘူး၊ ဆေးပညာရာဇဝင်ကို စိန်ခေါ်လိုက်တာပဲ၊ မင်းရဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ကင်ဆာရောဂါ မရှိတော့ဘူး၊ လုံးဝ ကောင်းသွားပြီ၊ တကယ့် အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းပါပဲ”

ကျွန်မ နှလုံးသားထဲမှာ သိလိုက်တာက ဘုရားသခင်အပေါ် ယုံကြည်မှုက ဘယ်တော့မှ အဆုံးမရှိဘူး။ လူဝီနဲ့ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်အပေါ် ကျေးဇူးတင်တဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ထား ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အခု ကျွန်မဟာ အင်မတန် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် ရှိနေရတာပါ။

ကျွန်မတို့လို လူတွေကို ကယ်တင် ကူညီပေးချင်တဲ့ စိတ်ထား တစ်သမတ် တည်း ရှိလို့ လူဝီရဲ့ ကျေးဇူးကြွေး တစ်သက်တာထာဝရ ရှိနေပါတယ်။ ဒီအတွက် အထူး ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။



တောက်ပသော ဘဝတစ်ခုကို ဖော်ပြခြင်း

အီမိုးနား (ဓာတ်ပုံဆရာ၊ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း)

Herpes ဝိုင်းရတ်ကြောင့် မိန်းမကိုယ်မှာ ရေယုန်ပေါက်တဲ့ ရောဂါဟာ နှစ်နှစ် လောက်အတွင်း မကြာမကြာ ပြန်ဖြစ်လို့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါတယ်။ နှစ်လခြာ တစ်ခါလောက် ဖြစ်တတ်တယ်။ နည်းနည်းလေး ပေါ်လာပြီ ဆိုတာနဲ့

ဆေးရုံကို ပြေးပြုပြီး ပဋိဇီဝဆေး အထုပ်တွေ သောက်ရတယ်။ အနာတွေအားလုံး ပျောက်ကင်းဖို့ တစ်ပတ် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက်ပိုကြာအောင် အချိန်ယူရပါတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ရေယုန်အနာတွေ စပြီး ဖြစ်ဖို့ ယားယံလာပြီ ဆိုတာနဲ့ လူဝီ ဟေးရဲ့ နည်းလမ်းကို အသုံးပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ လူဝီရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ဖူးတာတော့ နှစ်နည်းနည်း ကြာပါပြီ။ နောက်ထပ် ပဋိဇီဝဆေးတွေ ထပ် မသောက်နိုင်တော့ဘူး။ ကုစားဖို့ နည်းလမ်းတွေ စိတ်ထဲက ပေါ်လာရင် အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာမယ်လို့ လက်ခံလိုက်တယ်။

ကျွန်မ လုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကတော့ အပျိုဖော်ဝင်ခါစ အချိန်တုန်းက ကိုယ့်ရဲ့ မိန်းမကိုယ်နဲ့ မိန်းမသားဘဝကို ငြင်းပယ်ခဲ့တဲ့ အတွေးဟောင်း ပုံစံတွေထဲ နက်နက်နဲနဲ တူးဆွကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်မ လုပ်ရမဲ့အလုပ်ပါ။ ကျွန်မရဲ့မိန်းမကိုယ်ဟာ ကြည့်ရဆိုးတယ်၊ ရှက်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့အချိန်ကို ပြန်သွားကြည့်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ဖို့ မပြောနဲ့ ကြည့်တောင် မကြည့်ချင်ခဲ့ဘူး။ ဓမ္မတာလာတဲ့အချိန် ဆိုရင် သွေးတိတ်အောင် သွင်းရတဲ့အဆို့ (tampon) တွေကို ဘယ်တော့မှ မသုံးခဲ့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့ မိန်းမကိုယ်ထဲကို ဘယ်အရာမှ မထည့်ချင်တာ။ ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ ကာမ စပ်ယှက်ဖို့ ဝေးစွာ တွေးတောင်မတွေးနိုင်ခဲ့ဘူး။

အဲဒီအရာတွေ အားလုံး ကျွန်မ အသက် ၂၀ ရောက်တဲ့ အချိန်၊ အရွယ်ရောက် ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်လို့ ခံစားနိုင်တဲ့ အချိန်မှာတော့ နည်းနည်း သက်သာသွားပါတယ်။ နောက်ထပ် နှစ်နည်းနည်း ကြာတော့ မိန်းမကိုယ်မှာ ရေယုန်တွေ ပေါက်တော့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ မကြာမကြာ ဖြစ်ရတာလဲတဲ့။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် ဆိုတာ အခုတော့ သဘောပေါက်လာခဲ့ပါပြီ။

အတွင်းစိတ်ထဲကို စတင် ရှင်းလင်းတဲ့အခါ အဲဒီ အဆိုးမြင်အတွေးတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'နာကျင်မှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံး မဖော်ပြပါဘူး။ 'အထိအတွေ့' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အစားထိုး သုံးစွဲလိုက်တယ်။ ရောဂါကို ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေမဲ့ စကားလုံးမျိုး မပေးပါဘူး။ လူဝီ ဟေးရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ထဲက herpes ဝိုင်းရတ်ရောဂါ အတွက် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို ကျွန်မရဲ့ မန္တန်အဖြစ် ရွတ်ဆိုပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ မိန်းမသားဘဝ၊ မိန်းမအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးဟာ ကျန်းမာတယ်။

သဘာဝပင်ကိုအလှနဲ့ တောက်ပနေတယ်လို့ တတ်နိုင်သမျှ အမြင်အာရုံနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်တယ်။ မိန်းမကိုယ်နဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အားလုံး သန့်ရှင်းကောင်းမွန်ပြီး နှစ်သက်စဖွယ် ဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ဖန်တီးတယ်။ အမြန်ဆုံး ကုစားနိုင်ပြီလို့လဲ ခံစားတယ်။

လေးရက်လောက် ကုစားပြီးတဲ့အခါ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့အရာ ဖြစ်လာတယ်။ ဆေးရုံကို သွားပြီး ရေယူန်တွေ ပျောက်သွားပြီလားလို့ သွားပြတယ်။ ကိုယ်တိုင် အနာကျက်နေမှန်း သိပေမဲ့ပေါ့လေ။ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးပြီးတော့ ဒီလို ပြောတယ်။ “လူဝီရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ ဆူးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်တွေရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို မြင်ရပြီ၊ အနာတွေ အားလုံး ပျောက်ကင်းသက်သာပြီး အားလုံး ကောင်းနေတယ်” တဲ့။

တစ်စစ်စစ်နဲ့ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကနေ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီ။ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပြီ။ ငါ ကုစားနိုင်ခဲ့တယ်၊ ပဋိဇီဝဆေးတွေ မပါဘဲ အတွင်းစိတ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံက အတွင်းစိတ်ရဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု ပြင်းပြစေပါတယ်။ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကိုတောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဖန်တီးနိုင်တယ်လို့ သိလာတယ်။ အချစ်တွေ၊ အံ့ဩစရာတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ တောက်ပတဲ့ ဘဝတာကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ စွမ်းအားတွေ ရှိနေပါတယ်။

နှစ်တွေ အများကြီး ကြာခဲ့ပြီ။ နောက်ထပ် ရေယူန်အဖုကလေးတစ်ခုတောင်မှ မပေါက်တော့ဘူး။ တကယ်ကို ကုစားနိုင်ခဲ့ပြီ။
ကျေးဇူးပါ လူဝီ။



အချစ်နှင့် ကုစားခြင်း

ဂျီဒီ ခရစ်စတင်း (ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ၊ အိုးအိမ်နှင့် ရာဖြတ်ကုမ္ပဏီ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

ကျွန်မ အသက် ၂၄ နှစ်၊ ၁၉၈၇ ခုနှစ်မှာ Crohn's Disease လို့ ခေါ်တဲ့အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောင်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါတယ်။ ဆေးကုသမှုတွေ ခံယူခဲ့ပေမဲ့ ဝေဒနာကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားနေရတယ်။ ၁၉၈၉ ခုနှစ်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာတာနဲ့ ဆရာဝန်က စတိုးရွိုက်ဆေးတွေ ပေး

တော့မယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းရယ်၊ ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ အူအစိတ်အပိုင်းကို ခွဲစိတ် ဖြတ်တောက် ဖယ်ရှားမယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းရယ်ကို ပြောပါတယ်။ နေမကောင်း လို့ အိပ်ရာထဲ လဲနေရမှာကို ကျွန်မ ပိုပြီး ပင်ပန်းတယ်။ ခွဲစိတ် ကုသတာကို မလိုချင်ဘူး။ ဒါဟာ ဆေးပလာစတာ စည်းထားပေးရုံကလွဲပြီး ရောဂါ တကယ် ပျောက်ကင်းစေမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိနေခဲ့တယ်။ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမဲ့ ကုထုံးကို လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့် စတင် ဆုတောင်းပါတယ်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် ဆန်ကာလို့က Circle Star Theater မှာ တင် ဆက်မဲ့ ပွဲတစ်ခုကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဖိတ်ကြားခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ လူဝီ ဟေးနဲ့ ကျွန်မ တွေ့ခဲ့တာပဲ။ အဲဒီအချိန်က စပြီး ကျွန်မဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့တယ်။ အချစ်တွေနဲ့ ကုစားနိုင်တာကို သိလာခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ နေ့တိုင်း ကြေးမုံမှန်ကို ကြည့်ပြီး အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို တစ်သမတ်တည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်နေခဲ့တယ်။

‘ငါ့ကိုယ်ငါ လက်ခံတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ထောက်ခံတယ်’

အခုဆို ကျွန်မအသက် ၄၅ နှစ် ရှိပြီ။ မျက်လှည့်တစ်ခုလိုပါပဲ။ ဆေးကုသမှု ခံယူရတာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ ကထက်တောင် ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းတွေ ပိုလှနေသေးတယ်။ ကျွန်မဟာ နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လောက် အူမကြီးကို မှန်ပြောင်းနဲ့ စစ်ဆေးတာမျိုး လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အူနံရံတွေဟာ ပကတိ အကောင်းအတိုင်း ဖြစ်နေဆဲပါ။

လူဝီရဲ့ ဖြစ်တည်မှုနဲ့ အသိပညာ ဝေမျှမှုအတွက် အထူး ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်မဘဝကို ကုစားနိုင်တာ။ လူဝီရဲ့ ဓာတ်ပုံကို ကျွန်မ အိမ်က စားပွဲပေါ်မှာ အမြဲ တင်ထားတယ်။ ဒီဓာတ်ပုံဟာ ကျွန်မ ဆက်လုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကို အမြဲသတိပေးနေသလို လူဝီကို အမြဲကျေးဇူးတင်လို့လည်း ရနေတယ်။

ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ ကျွန်မတို့ဟာ လော့အိန်ဂျယ်လီမှာ လူဝီနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တယ်။ နှစ်တွေ ဒီလောက် အများကြီး ကြာပြီးမှ ထပ်ပြီး စကားပြောခွင့် ရတာ ဘယ် လောက် ပျော်စရာ ကောင်းလို့ကလဲလို့။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေ အများကြီး ပို့လိုက်ပါတယ်နော်။



အံ့ဩလောက်စရာ လမ်းခရီး

ဂေး (လက်မှတ်ရ သူနာပြု၊ လိုင်စင်ရ အနိပ်ကုထုံးပညာရှင်၊

အာဟာရဗေဒပညာရှင်၊ သီးသန့်စားဖိုမှူး၊ ဖလော်ရီဒါ)

၁၉၇၀ တုန်းက ကျွန်မအသက် ၁၄ နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကလေးပေါ့။ ကုမိရာသီဖွားရဲ့ အရုဏ်ဦးအစ အချစ်တွေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေနဲ့ နေရလို့ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံး သာယာ လှပနေတယ်။ ကျွန်မဟာ သက် သတ်လွတ်ပဲ စားတဲ့ ယောဂပညာရှင် ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလမ်းခရီးမှာ ကောင်းချီး မင်္ဂလာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၁၉၇၈ မှာ ကောလိပ်ကျောင်း တက်ပြီးတော့ ဘွဲ့ရပြီးတာနဲ့ ယောဂစင်တာ တစ်ခုကို မင်္ဂလာရှိရှိ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ယောဂစင်တာကို ဖွင့်လှစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးဟာ ချစ်ဖို့ ကောင်းတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်လို အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ကို အမြဲ လွမ်းမိတယ်။ ကျွန်မက သူ့ကို 'ဆွာမိမာမိ'လို့ ခေါ် တယ်။ သူဟာ ကျွန်မအတွက် အရာရာတိုင်းပါပဲ။ သူနဲ့ မခွဲတမ်းအတူ နေခဲ့ဖို့ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝက ကျွန်မကို အဝေး ရောက်စေခဲ့တယ်။ ကျွန်မ စိတ်ဝင်စားလှတဲ့ အာဟာရဗေဒပညာကြောင့် သူနာပြုကျောင်းကို တက်ခဲ့ပြီး ဆေးလောကထဲမှာ လုံးဝ နစ်မြုပ်သွားခဲ့တယ်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ခွဲစိတ်ကုသ တာတွေ၊ ဆေးပညာနဲ့ ကုတာတွေ၊ အများသူငါ မကြည့်သင့်တဲ့ နာမကျန်းမှုတွေ၊ သေခြင်းတရားတွေကို မျက်မြင်တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလမ်းကြောင်းထဲကို လုံးဝ ကျရောက်သွားတော့တာပဲ။

မညာမတာ ပစ်ထားခဲ့တဲ့ ယောဂဆရာမကြီးရဲ့ဘေးကို ပြန်ရောက်ဖို့အချိန် ကတော့ ၁၉၉၄ မှာ ဆိုက်ရောက်လာပါတယ်။ ယောဂစင်တာကြီးဟာ သိပ်ကို အောင်မြင်ခမ်းနားနေလို့ ကျွန်မ အင်မတန် ပျော်ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ငယ်ရွယ် နုပျိုတဲ့ ဘဝကို သတိရတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းမှာ ကျွန်မအတွက် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ ပြန်လည် ရရှိခဲ့ပါတယ်။

၁၉၉၆ နိုဝင်ဘာလ ၉ ရက်မှာ ကျွန်မရဲ့ ဆွာမိမေမေဟာ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မကို မြေတောင်မြှောက်ပေးခဲ့တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ အားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီ။ ဒီအဖြစ်ဟာ ကျွန်မနှလုံးသားတွေ ပေါက်ကွဲထွက် သွားသလို ခံစားခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျောပြင်မှာ ဆိုးဆိုးရွားရွား နာကျင်လာ တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ကျိုးကြေတော့မဲ့အတိုင်းပဲ။ သိပ် မကြာပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့

mgyoe.com

ရင်သားမှာ အကျိတ်တစ်ခု သွားတွေ့တယ်။ အဲဒီကနေ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လာ ပြီး ပြန်ရည်ဂလင်း ၁၂ ခုအထိ ပျံ့နှံ့လာခဲ့တယ်။ ဆေးပညာအရ ပြောရင် ဒါ ကျွန်မအတွက် သေမိန့်ကျတာပဲ။ နောက်ထပ် ခြောက်လကနေ တစ်နှစ်လောက်ပဲ အသက်ရှင်တော့မယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဆွာမိမေမေဟာ ကျွန်မအတွက် လက်ဆောင်မွန်တစ်ခု ထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ စင်တာထဲမှာ တဲတစ်လုံးနဲ့နေတဲ့ ယောဂသင်တန်း သားတစ်ဦးပါ။ ခုံညားလှတဲ့ အဲဒီလူမှာ ပိုင်ဆိုင်မှု ဆိုလို့ နည်းနည်းကလေးပဲ ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဆီမှာ စာရွက်စက္ကူ အနားသားတွေ တွန့်လိပ်ပြီး ရွဲနေတဲ့ လူဝိုး ဟေးရဲ့ 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ဆိုတဲ့ စာအုပ် ရှိတယ်။ 'ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်'လို့ သူက ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာ ဒါမှမဟုတ် ဆရာမ တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကို ထိရောက်အောင် သင်ကြားပေးနိုင်တယ် ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ စကားသံတွေ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ပဲ့တင်သံ ပြန်ကြားနေရတာပဲ။ ကုစားမှုကလဲ ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့တယ်။ စာအုပ်ကို စပြီး ဖတ်လိုက်တဲ့ နေ့ကစပြီး ကုစားမှု စတင်ခဲ့တယ်လို့ ကျွန်မ ထင်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျောပြင်၊ ကျွန်မရဲ့ ရင်သားကင်ဆာ။ ပြဿနာတစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို လူဝိုးက ပြောပြထားပါတယ်။ သူ လမ်းညွှန် ပြသထားတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ကျွန်မ ရွတ်ဆိုခဲ့တယ်။ ကင်ဆာ ရောဂါ လုံးဝ ကင်းစင်အောင် ကုစားနိုင်ခဲ့တဲ့ လူဝိုးရဲ့ ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံ ကို ကျွန်မစိတ်ထဲ စွဲတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မလဲ ကုစားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည် ပါတယ်။

အဲဒီလူ၊ ခုံညားလှတဲ့လူ (ကျွန်မရဲ့ခင်ပွန်း ဖြစ်လာတဲ့သူ) က ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ ပေးခဲ့တဲ့ လူဝိုးရဲ့စာအုပ် 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရတဲ့နေ့ကစပြီး တောက်ပသစ်လွင် သပ်ရပ်လှပတဲ့ လူဝိုး ဟေးရဲ့ စာအုပ်တွေ အများကြီး မြင်တွေ့ ခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ စုတ်ပြတ်ဟောင်းနွမ်းပြီး တိတ်နဲ့တောင် ကပ်ထားရတဲ့ အဲဒီ စာအုပ်ကို ကျွန်မနဲ့ မခွာခဲ့ဘူး။ အခုချိန်ထိ ကိုယ်နဲ့မကွာ အသုံးပြုနေဆဲပါပဲ။

အခုဆို ၂၀၀၉ ခုနှစ် ရှိပြီ။ ကျွန်မ အသက်ရှင်သန်ပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းနေ တုန်းပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပြီး ဘယ်လို ကုစားရမယ် ဆိုတာ သင်ကြားပေးခဲ့လို့ လူဝိုးကို ကျွန်မ နေ့တိုင်း ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် အံ့ဖွယ် ဖြစ်ရပ်ဆန်းပါပဲ။



ထူးဆန်းလှသော စာအုပ်

မာရီယာ အစ်ဇဘယ် (အရောင်းဌာန စီမံခန့်ခွဲသူ၊ အီကွေဒေါ)

၂၀၀၆ ခုနှစ် မေလမှာ ကျွန်မ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီလို့ သိလိုက်ရတယ်။ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ ယောက်မက လူဝီ ဟေး ရေးတဲ့ 'ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက ပါဝါစွမ်းအင်' ဆိုတဲ့စာအုပ် ယူလာပေးပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် အံ့ဩဖွယ်ရာတစ်ခုလိုပဲ။ ဆေးပညာကုထုံး စတင်ခံယူတဲ့အချိန်မှာ လူဝီ ပြောတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်မ ဖတ်ရှု လေ့လာခဲ့တာ၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခဲ့တာတွေကို သတိရမိတယ်။ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘဲ ကုသမှု တွေ လုံးဝ ပြီးဆုံးသွားတယ်။ အရာရာတိုင်း မှန်ကန် ကောင်းမွန်တယ်၊ နာလန် ထလည်း လွယ်ကူတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံဟာ မယုံနိုင်စရာ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခု ဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အရေးပဲလို့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် လူအများစုက မပြောကြပါဘူး။ ဒီရောဂါတစ်ခု ဘဝမှာ ကြုံလာတာနဲ့ အခြားအခွင့်အရေးကောင်းတွေ အားလုံး ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရတယ်လို့လဲ မပြောကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို စိတ်ထားမျိုး ကျွန်မမှာတော့ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အံ့ဩစရာ ဖြစ်လောက်အောင် အရာရာ တိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာခဲ့တာပေါ့။

ဆေးပညာကုထုံး စတင်ခံယူတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ အိမ်ကို ပြန်ပြင်ဆောက် တယ်၊ အလုပ်ကိုလဲ ဆက်လုပ်တယ်။ (ကျွန်မတို့မြို့ကနေ တစ်နာရီလောက် သွားရတဲ့ ပန်းခင်းကြီးမှာ ကျွန်မ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။) ကိုယ့်ရဲ့ နိစ္စဓူဝအလုပ် တွေကို မပြောင်းလဲပစ်ဘဲ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လုပ်ခဲ့တယ်။ အရာရာတိုင်းက မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရောက်နေတယ်၊ ကျွန်မ ပြန်ပြီး ကျန်းမာလာ မယ်၊ ဘဝတစ်ခုလုံးက အကောင်းဆုံး အနေအထားမှာ ရောက်နေတယ်လို့ အသေအချာ ယုံကြည်ခဲ့ပြီး တကယ့်ကို အဲဒီအတိုင်း မှန်ကန်ခဲ့ပါတယ်။ အခု ဆိုရင် ဟိုးအရင်ကထက်တောင် အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ပိုရလာသေးတယ်။ သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘဝမျိုး ဖြစ်မယ်လို့ သေသေချာချာ ယုံကြည် တယ်။ ဟုတ်တယ်။

ဘုရားသခင်က လူဝီ ဟေးရဲ့ စာအုပ်ကို ကျွန်မ လက်ထဲ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးခဲ့တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိ သလို လူဝီကိုလဲ အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



နည်းလမ်းတိုင်းနှင့် လုံးဝ ကုစားနိုင်ခဲ့ပြီ
ဂျေမီ (အနိပ်ကုထုံးပညာရှင်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

၂၀၀၆ ခုနှစ် နွေဦးရာသီနဲ့ နွေရာသီကာလအတွင်း ကျွန်မဟာ အူနံရံဖက်ခွက် နာတွေ့ကြောင့် အူမကြီး ရောင်တဲ့ရောဂါ ပြန်ထလာတယ်။ ဆရာဝန်တချို့နဲ့ သွားပြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကူအညီ မဖြစ်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် မေလကနေ ဇူလိုင်လ အထိ အိမ်တွင်းပုန်းဘဝနဲ့ နေခဲ့တယ်။ ရုတ်တရက် ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းသွားချင်တဲ့ အခါ အနီးဆုံးအိမ်သာကို အချိန်မီ မရောက်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ပေါ့။ အရင် တုန်းက အဲလို ဖြစ်ရပ်မျိုး ကံအကြောင်းမလှဘဲ ကြုံခဲ့ရဖူးတယ်။ ရှက်လိုက်တာ မပြောပါနဲ့တော့။ ကျွန်မဟာ အိမ်သာနဲ့ပဲ မိတ်ဖွဲ့ထားရတယ်။ ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလမှာ ဗိုက်နာမယ် ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ကြိုမသိနိုင်ခဲ့တော့ အိမ်သာကိုပဲ တွေ့အောင် ရှာထားရတာ။ ဝေဒနာ ပေါ်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ဝမ်းမထိန်းနိုင်တော့ဘဲ အိမ်သာကို ပြေးရတော့တယ်။ တစ်ခါတလေ အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရင်း ဗိုက်ထဲက မချိမဆဲ့ နာကျင်လာတဲ့အခါ ချက်ချင်း သေပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ဒါမှ ဒီဝေဒနာ တွေ အဆုံးသတ်သွားမှာ ဆိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေ အားလုံး ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နိုင်ပြီး အသိုက်အမြိုက ခွဲသွားတဲ့အခါ အတော် ကောင်းမယ်လို့ တွေးမိတယ်။ တကယ်လဲ ဖြစ်လာကော ကျွန်မ တစ်ယောက်တည်း ကူကယ်ရာမဲ့ ဖြစ်သွားတယ်လို့ ခံစားလိုက်ရတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ခွေးကိုခေါ်ပြီး မိနစ်နည်းနည်းလောက် အိမ်အပြင် ထွက် လမ်းလျှောက်တဲ့အချိန်မှာ အိမ်နီးနားချင်းတစ်ဦးက လူဝီး ဟေးနဲ့ သူ့ရဲ့ စာအုပ် 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတဲ့ လူဝီးရဲ့ စာမျက်နှာတွေ အကြောင်း သူ ပြောပြတဲ့အခါ ကျွန်မအတွက် တကယ် ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ကျွန်မ စိတ်အားထက်သန်ရင် တကယ်ကို ကုစားနိုင်လိမ့်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလို သိစိတ်ရှိတဲ့သူ၊ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်တွေနဲ့ နီးစပ်တဲ့သူအဖြစ် ခံယူထားတော့ စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ထိပ်တိုက် တွေ့နေ ပြီလို့ ယုံကြည်လိုက်တယ်။

'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကို ဖတ်၊ လေ့ကျင့်ခန်း တွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး နှစ်နည်းနည်း ကြာတဲ့နောက် ကျွန်မ လုံးဝ ကုစားနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ပြောနိုင်လာတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့ ခရီးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့

ကျွန်မ ထပ်တလဲလဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝ၊ ဘဝအပေါ် ရှုမြင် သုံးသပ်တဲ့ ကျွန်မရဲ့အမြင်တွေ လုံးဝဥသို့ ပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။ ဒီခရီးရှည်ကြီး ကို ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာ ရှင်တွေ၊ အပ်စိုက်ပညာရှင်တွေ၊ ရှားမန်း (နတ်ဆရာ) တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တဲ့အပြင် ဒိုရင်းဗာကျူး၊ ဘရန်ဒွန်ဘေး အပါအဝင် အခြား စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာ ရေးဆရာတွေရဲ့ စာအုပ်တွေကိုလဲ ဖတ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်အတွက် လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သမျှ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် တယ်။ ဆက်ပြီးတော့ လေ့လာ သင်ယူနေတုန်းပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ ပြောင်းလဲရုံတင်မကဘူး၊ ကျွန်မ ကူညီလိုက်တဲ့လူတွေရဲ့ ဘဝတွေပါ ပြောင်းလဲ သွားတယ်။ အခုချိန်မှာ ပိုမို ကောင်းမွန်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ ဒီအတွေ့ အကြုံတွေ ပေးစွမ်းခဲ့တဲ့ ဘုရားသခင်နဲ့ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးကို ကျေးဇူးတင် ပါတယ်။ အရာရာတိုင်း၊ လူတိုင်းလူတိုင်း၊ နေ့ရက်တိုင်းကို ကျွန်မ နှစ်သက်တယ်။ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးကိုတော့ ကျေးဇူးအတင်ဆုံးပဲ။ သူဟာ ကျွန်မရဲ့ ဂုရုကြီးပါ။ အနာကင်းမဲ့တဲ့ဘဝ၊ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဘဝ၊ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့ဘဝမျိုး အခု ကျွန်မ ရရှိနေတာဟာ လူဝီကြောင့်ပါ။

ကျွန်မနှလုံးသားရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး နေရာကနေ ... ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာနေတဲ့ အူမကြီးထဲကနေ လူဝီကို အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။



ကင်ဆာရောဂါက လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ကျက်သရေ မင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း

လင်း (ရသစာပေ ခံစားတတ်အောင် သင်ကြားပေးသူ၊ နယူးဂျာစီ)

‘ဒါဟာ အတွေးတစ်ခုပဲ၊ အတွေး ဆိုတာ ပြောင်းလဲလို့ ရတယ်။’
လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်၊ ကျွန်မမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နေတယ် ဆိုတုန်းကတည်း က ဒီစကားဟာ ကျွန်မအတွက် ဂါထာတစ်ခုလို ဖြစ်လာခဲ့တယ်။
‘စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဆက်သွယ်ချက်’နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ စာတမ်း ရေးနေ တုန်း လူဝီ ဟေးရဲ့ စာအုပ်တွေ ရောင်းချတဲ့ စတိုးဆိုင်တစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ ဆိုတဲ့ လူဝီရဲ့ စာအုပ်နဲ့ အသံသွင်း ထားတဲ့ စီဒီထဲမှာ ကျွန်မ နစ်မြုပ်သွားလိုက်တာလေ။ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်း

တွေ ဆိုတာ ရွှေ့လျားမှုတစ်ခုလို့ပဲ။ ကျွန်မ လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အံ့ကိုက် ရောက်လာတော့တာ။

ကင်ဆာ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ ဖြစ်စေတဲ့အရာပဲ။ ခိုက်ခိုက် တုန်အောင် အေးတဲ့ ဆောင်းရာသီ ဖြစ်နေတာတောင် ကျွန်မရဲ့ အဆိုးမြင် စွမ်းအင်တွေကို စွန့်ထုတ်ဖို့ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ပြီးရင်း လျှောက်နေခဲ့တယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ လူဝီရဲ့ အသံသွင်းတိတ်ခွေကို နားထောင်ရင်း အိပ်ပျော်သွားတာပဲ။ တစ်ခုခု စိတ်မငြိမ်မသက်နဲ့ ဆောက်တည် ရာမရ ဖြစ်တိုင်း ကျွန်မရဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အဓိက ထားခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေ မိတယ်။

ရင်သားကင်ဆာ ကုပေးတာ သိပ်တော်တဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ရှိတယ်လို့ လူတချို့က ညွှန်ပြထောက်ခံကြတယ်။ ကျန်းမာရေး အာမခံ ကုမ္ပဏီကို ဖုန်းဆက် တော့ အဲဒီဆရာဝန်နဲ့ ကုသဖို့ သဘောတူညီချက် ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာ ရေး ကိစ္စမှာ ဆရာက အဓိက ပါဝင်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို အောင်မြင်အောင် ကုသဖို့ မှန်ကန်တဲ့နေရာကို ရောက်နေပြီလို့ ခံစားလိုက်ရပါ တယ်။ အခြား အကောင်းမြင်အတွေး ရေးတဲ့ စာရေးဆရာတွေ ဘာနီ ဆီးဂဲလို့ မျိုးကိုလဲ ရှာတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ‘အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်း သင်ခန်းစာများ’ ဆိုတာ လဲ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကုစားမှုလမ်းကြောင်းမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရောက်ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

အခုတော့ ကျွန်မဟာ ကင်ဆာ ကင်းစင်တဲ့ ဘဝမှာ လူဝီ ပေးတဲ့ အခြေခံ အလုပ်တွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ရင်း ရှိနေပါတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်မအတွက် တံခါးတွေ အများကြီး ဖွင့်ခဲ့ဖူးပြီ။ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေနဲ့ ပြည့်စုံခဲ့ပြီ။ ဒါဟာ အင်မတန် လှပတဲ့ အရာပါပဲ။



အပြုံးများ၊ ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ

နန်စီ (အလုပ်အကိုင် မဖော်ပြထား၊ နီဗားဒါး)

ကျွန်မဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကတော့ အမေ့ဝမ်းထဲမှာကတည်းက အစပြုခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ ဝမ်းနည်း ရှက်ကြောက်တတ်တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် အသက် ၁၃ နှစ်အထိ နေခဲ့တယ်။ ဘယ်လို ပြုံးရမယ် ဆိုတာတောင် မသိခဲ့ဘူး။

မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ရတာက နေ့တိုင်း ကိုယ် တွေ့ရတဲ့သူတွေကို ပြုံးပြတာဟာ ကောင်းတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ပဲ ရေချိုးခန်းထဲက ကြည့်မှန်မှာ ပြုံးတယ် ဆိုတာ ဘယ်လို မျိုးလဲလို့ ကြည့်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မ စပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါ မျက်နှာပေါ်က ကြွက်သား တွေ နာနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ မှန်ထဲက ကျွန်မရုပ်ပုံကတော့ ရှုံ့မဲ့မဲ့နဲ့ ကြည့် မကောင်းဘူး။

ကျွန်မ ထိုတ်လန့် တုန်လှုပ်သွားပြီး မော်ဒယ်တွေရဲ့ လှပတဲ့ အပြုံးမျိုး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်မိတယ်။ လူတွေကို မပြုံးပြခင် ရေချိုးခန်းထဲမှာ လန့်ချိပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်။ လူတွေကို ပြုံးပြဖို့ အတော်ကြီး သတ္တိမွေးရတယ်။ တကယ်တမ်း စပြီး ပြုံးပြတော့ ကြင်နာတတ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်က ကျွန်မကို တုံ့ပြန် ပြုံးပြပါတယ်။ ကျွန်မ ကြက်သေသေသွားတယ်။ ဒါဟာ ဘဝကို ပြောင်းလဲ စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလို့ သက်သေပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ထပ် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကတော့ ကျွန်မ အသက် ၅၂ နှစ် အရွယ်မှာ ဖြစ်ခဲ့တာ။ ကျွန်မမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီတဲ့။ ညာဘက်ရင်သား အစိတ် အပိုင်း ခပ်ကြီးကြီး ဖြတ်ထုတ်ဖို့ရယ်၊ ကင်ဆာဆေးရည် သွင်းဖို့ရယ်၊ ကျွန်မအမေ တုန်းက လုပ်ခဲ့ရသလိုမျိုး (သူက ရင်သားကင်ဆာနဲ့ အသက် ၅၄ နှစ်အရွယ်မှာ ဆုံးခဲ့တယ်) လုပ်ဖို့ အစီအစဉ်ဇယား ဆွဲပေးကြတယ်။ ခွဲရမဲ့နေ့ ရောက်တော့ ကျွန်မ အိပ်ရာက နိုးတာနဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ရုံးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပြီး ကျွန်မ ခွဲစိတ်မှု မလုပ်ချင်ဘူးလို့ ပြောခဲ့တယ်။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက ဖုန်းလက်ခံဖြေကြားပေး တဲ့ သူနာပြုက 'ရှင့်အတွက် ကောင်းပါတယ်'လို့ ပြန်ပြောတယ်။

ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ ကျွန်မ မသိသလို ကင်ဆာကို ဘယ်လို ကုရမယ် ဆိုတာကိုလဲ မသိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ စကြဝဠာစွမ်းအင်ကြီးကတော့ လုပ်ပေးခဲ့တယ်။ သမားရိုးကျ မဟုတ်တဲ့ ကုစားနည်းတွေကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ကျွန်မကို အလင်းပြပေးခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ လူဝီရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း'စာအုပ် ကျွန်မဆီကို ရောက်လာတယ်။ ပင်ကိုအတိုင်း ပြောရရင် ကင်ဆာရောဂါကို ကုစားနိုင်ခဲ့တဲ့ လူဝီရဲ့အကြောင်းဟာ ကျွန်မကို ရင်ဖို့ ပျော်မြူး စေခဲ့ပါတယ်။ လူဝီရဲ့ သင်ကြား ပြသမှုတွေကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရင်း တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်မ ဆည်းပူး လေ့လာထားတဲ့ အခြား နည်းလမ်းတွေကို လဲ လုပ်ကြည့်မိတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ကုစားပြီး အနာ ကင်းမဲ့စေခဲ့ပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခုနှစ်နှစ်လုံးလုံး သားမြတ် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တာ ပုံမှန်အတိုင်း ကောင်းမွန်နေ ပါတယ်။

မကြာသေးခင်က လက်စဗီးဂတ်မှာ ကျင်းပတဲ့ လူဝီ့ရဲ့ ‘ငါ လုပ်နိုင်တယ်’ ကွန်ဖရင့်ကို ကျွန်မ တက်ရောက်ခဲ့သေးတယ်။ လူဝီ့ရဲ့ သင်ကြားပြသမှုကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပုံတွေ၊ ဆက်လက် လေ့လာသင်ယူပုံတွေကို မျှဝေခဲ့တယ်။ လူဝီ့နဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေကို လူဝီ့ဆီက လေ့လာ သင်ယူခဲ့တဲ့ အခြေခံ သဘောတရားတွေအတိုင်း ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့တယ်၊ ထူးချွန်တဲ့ ရလဒ်တွေ ရလာခဲ့တယ်၊ အကြီးဆုံးသားက ဆိုရင် နှစ်တိုင်း ခရစ္စမတ်ကာလမှာ လူဝီ့ရဲ့ ‘ငါ လုပ်နိုင်တယ်’ ပြကွဒိန်ကို အမြဲ တောင်းတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတွေ အားလုံးဟာ ကမ္ဘာကြီး တုန်လှုပ်သွားမဲ့သတင်း ဖြစ်လောက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ မျှဝေဖို့ ဆန္ဒရှိတဲ့သူတွေက စိုက်ပျိုးဖို့ ပေးလိုက်တဲ့ မျိုးစေ့သေးသေးလေးတွေပဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မကြာခဏ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ မျိုးစေ့ကလေးတွေဟာ ဘဝရဲ့ မုန်တိုင်းဒဏ်တွေကို ကြံ့ကြံ့ခံရတယ်။ ပြီးတော့မှ သန်စွမ်း အားကောင်းတဲ့ နမူနာတွေအဖြစ် ကြီးပြင်း ကြတယ်။ အဲဒီ နမူနာတွေဟာ ဘဝ ဆိုတဲ့ ခရီးတာတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ကူးဉာဏ် ရင့်သန်စေပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ ရဲရင့်စေပါတယ်။

လူဝီ့နဲ့ ကျွန်မ စကားပြောဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဲဒီနေ့မှာ လူဝီ့က ကျွန်မရဲ့လက်အစုံ ကို နှစ်နှစ်ကာကာ ဆုပ်ကိုင်ပြီး-

“ဘယ်လောက်တောင် ကြံ့ခိုင် အားကောင်းတဲ့ လူလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရဲ့လား” လို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်မ ခဏတော့ တုံ့ဆိုင်းနေသေးတယ်။

ပြီးတော့မှ ဒီခရီးရှည်ကြီးတစ်လျှောက်မှာ ကျွန်မ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာ တွေ၊ ပြီးတောင်မပြုတ်တတ်တဲ့ ၁၃ နှစ်သမီး အရွယ်ကလေးကနေ ရင်သား ကင်ဆာကို ‘နီး’လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြောနိုင်တဲ့ အရွယ်ရောက် ရင့်ကျက်တဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တာတွေ၊ လူဝီ့ ပေးရဲ့ အံ့ဖွယ်သရဲ အကောင်းအမွန် မျိုးစေ့ တွေကို အပင် ဖြစ်အောင် စိုက်ပျိုးနိုင်ခဲ့တာတွေကို ကျွန်မ မြင်လာပါတယ်။

လူဝီ့ကို ကျွန်မ မျက်လုံးချင်း ဆုံပြီး ရဲရဲ ကြည့်လိုက်တယ်။ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြုံးပြီး အလေးအနက် ပြောလိုက်တာကတော့-

“ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မ သိပါတယ်”



လူဝီနှင့်အတူ ရင်ဆိုင်ခြင်း

ဘယ်လို ကျန်းမာရေး ပြဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကုသရမဲ့ အချိန်မှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ သမားတော်တွေနဲ့ စကားပြောကြည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို တွေ့အောင် ရှာဖွေကလဲ အရေးကြီးလှပါတယ်။ မအီမသာဖြစ်မှုတစ်ခုမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ပလက္ခဏာ တွေကိုပဲ ကုသပေးနေရင် လုံးဝအရှင်း ကုသနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မအီမသာ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာကင်း မဲ့အောင် မကုစားနိုင်သရွေ့ မအီမသာ ဖြစ်နေတာကို ခန္ဓာကိုယ်က ဆက်လက် ဖော်ပြပေးနေလိမ့်မယ်။

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ကြည့်ရင် ကျန်းမာရေး နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေကို ပိုမို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ (ကိုယ့် ရဲ့ အဖြေတွေကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုမှာ ရေးချကြည့်ပါ။)

ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို စွန့်ခွာထုတ်လိုက်ပုံ

ကုစားခြင်း အစစ်အမှန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်တွေ အားလုံး ပါဝင် တယ်။ နာမကျန်းမှုတစ်ခုတည်းကို ကုပြီး နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ စိတ်လှုပ် ရှားမှု အပိုင်းနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းကို ကုစားတာမျိုး မလုပ်ရင် ဆက်ပြီး ဖြစ်ပေါ် နေအုံးမှာပဲ။

ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လိုအပ်ချက်ကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိသလား။ အဲဒီ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ဆန္ဒရှိတယ် ဆိုရင် မြဲမြံ မှတ်ထားရမဲ့ ပထမဆုံးအရာကတော့ 'ဒီပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးထား တဲ့ လိုအပ်ချက်ကို စွန့်ခွာဖယ်ထုတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေတယ်'လို့ ပြောပါ။ ထပ်ပြောပါ။ မှန်ကို ကြည့်နေရင်း ပြောပါ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိစ္စအကြောင်း တွေးမိတဲ့အချိန် တိုင်း ပြောပါ။ ဒါဟာ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ပထမဆုံးခြေလှမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမကျန်းမှုများအတွက် အဓိကအချက်များ

နောက်အဆင့်ကတော့ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဝါကျတွေကို တတ်နိုင်သမျှ အရိုးသားဆုံး ပြည့်စုံအောင် ရေးပါ။

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေမကောင်း ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းလမ်းက။
- ၂။ ဒီကိစ္စကို ရှောင်ရှားချင်တဲ့ အချိန်တိုင်း ငါ နေမကောင်းဖြစ်တယ်။
- ၃။ နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ ငါ အမြဲတမ်း ဖြစ်ချင်တာက။
- ၄။ ကလေးဘဝတုန်းက နေမကောင်း ဖြစ်ရင် အမေ/အဖေက။
- ၅။ နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ အကြောက်ဆုံးက။

မိသားစု၏ ရာဇဝင်

အချိန် ခဏယူပြီး ဒါတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။

- ၁။ အမေရဲ့ နာမကျန်းမှုတွေ အားလုံးကို ရေးကြည့်ပါ။
- ၂။ အဖေရဲ့ နာမကျန်းမှုတွေ အားလုံးကို ရေးကြည့်ပါ။
- ၃။ ကိုယ့်ရဲ့ နာမကျန်းမှုတွေ အားလုံးကို ရေးကြည့်ပါ။
- ၄။ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတာကို တွေ့သလား။

မအိမသာ ဖြစ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်ချက်များ

မအိမသာ ဖြစ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစွဲတွေကို နီးနီးကပ်ကပ် ကြည့်ကြရအောင်။ မေးခွန်းတွေ ဖြေကြည့်လိုက်ပါအုံး။

- ၁။ ငယ်ငယ်တုန်းက နေမကောင်းရင် ဘာကို သတိရသလဲ။
- ၂။ မအိမသာဖြစ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေဆီက ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရ သလဲ။
- ၃။ ကလေးဘဝတုန်းက နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အမှတ်တရ မျိုး ရှိသလား။
- ၄။ ကလေးဘဝတုန်းက နာမကျန်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွင်းစွဲ တစ်ခုခု ရှိခဲ့ရင် အခုချိန်အထိ အဲဒီအတွေး ရှိနေတုန်းပဲလား။
- ၅။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ဖော်ပြတတ် သလဲ။
- ၆။ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြောင်းလဲချင်သလား၊ ဘယ်လိုနည်းလမ်း နဲ့လဲ။

ကိုယ်တိုင် ထိုက်တန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး

ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လောက်အထိ အလေးထားသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တိုင် ထိုက်တန်မှုကို စစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာပါတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ တစ်ခုချင်းစီ ဖြေကြည့်ပြီး အဆိုးမြင်တဲ့ အစွဲတွေ ပါနေရင် တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ အကောင်းမြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ပြောကြည့်ပါ။

- ၁။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုနဲ့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ထင်သလား။
- ၂။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို အကြောက်ဆုံးလဲ။
- ၃။ ဒီအတွင်းစွဲတွေကနေ ဘာကို ရသလဲ။
- ၄။ ဒီအစွဲကို ဖယ်ခွာချပြီးရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမှာ ကြောက်သလဲ။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်များ

- နေ့တိုင်း ပိုပြီး နေလို့ကောင်းလာတယ်။
- ငါဟာ လှပတယ်၊ ဘယ်အသက်အရွယ်မဆို ပါဝါရှိနေတယ်၊ ဩဇာရှိတယ်။
- အံ့ဩစရာကောင်းအောင် နေလို့ကောင်းလာတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းလို့ အရောင်တောက်ပတာ။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်က အလျင်အမြန် ကုစားနိုင်တယ်။
- ငါဟာ စွမ်းအင်တွေ၊ စိတ်ထက်သန်မှုတွေ အပြည့် ရှိတယ်။
- ငါ့ရဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေက ခုခံအားစနစ်ကို သန်စွမ်းစေတယ်။ ငါဟာ အတွင်းကော အပြင်ပါ လုံခြုံဘေးကင်းတယ်။
- ငါဟာ ကျန်းမာတယ်၊ ပြီးပြည့်စုံတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပြည့်ဝနေတယ်။
- ငါ့မှာ တက်ကြွဖျတ်လတ်ပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှိတယ်။
- ဒီအခြေအနေကို ဖန်တီးထားတဲ့ အသိစိတ်ထဲက အတွေးပုံစံကို စွန့်လွှတ်ချင်တယ်။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းမှုကို အင်မတန် နှစ်သက်တယ်။
- ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံတယ်။
- အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ငါ ထိန်းသိမ်းထားတယ်။
- ဘဝကို ငါ ချစ်တယ်။ အသက်ရှင် နေထိုင်ဖို့ လုံခြုံဘေးကင်းတယ်။

- ငါဟာ ကျန်းမာတယ်၊ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တယ်။
- ဒီကိစ္စကို ဖန်တီးတဲ့ အတွေးပုံစံ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် နက်နက်နဲနဲ ရှာဖွေ ကြည့်တယ်။ ထူးခြား အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အနာကင်းမဲ့မှုကို ငါ အခု လက်ခံတယ်။
- ငါဟာ အချိန်တိုင်း လုံးဝ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေတယ်။
- ဆေးကုသမှုခံယူတဲ့အခါ ငါ့ကို လာထိတွေ့တဲ့ လက်တိုင်းဟာ ကုစားပေးတဲ့ လက်တွေ့ အချစ်ကို ဖော်ပြနေတဲ့ လက်တွေ့ ဖြစ်တယ်။
- ငါ့ရဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုဟာ လျင်မြန်တယ်၊ လွယ်ကူတယ်၊ ပြီးပြည့်စုံတယ်။
- အသက်တစ်ခါ ရှူသွင်းလိုက်တိုင်း ငါဟာ ပိုလို့ ပိုလို့ ကျန်းမာလာတယ်။
- ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုဟာ အခု ငါ့အတွက်ပဲ။ အတိတ်ကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီ။

မအိမသာ ဖြစ်မှုများအတွက် ကုသဖို့

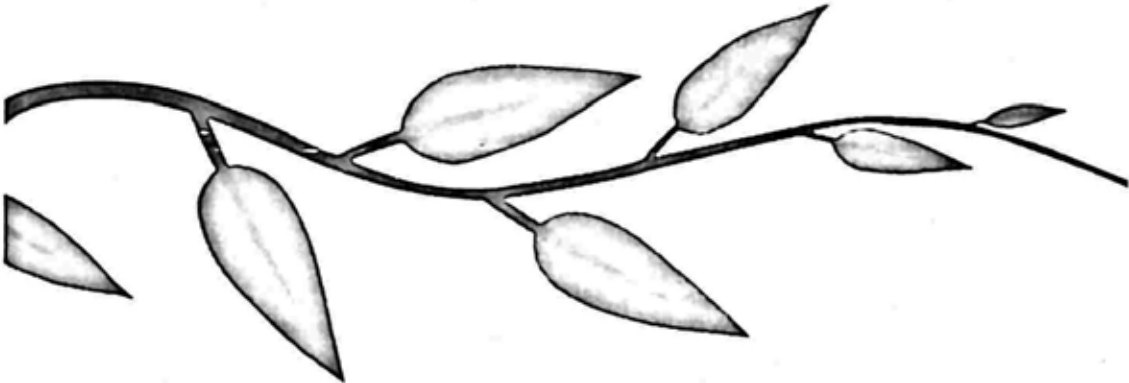
ကျန်းမာရေး ဆိုတာဟာ ငါ့ရဲ့ ဖြစ်တည် ရှင်သန်မှုအတွက် သဘာဝ အခြေ အနေ တစ်ရပ်လို့ ငါ လက်ခံတယ်။ ငါဟာ အခု မအိမသာဖြစ်မှုကို ဖော်ပြလာ အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက အတွေးပုံစံကို ဘယ်နည်းနဲ့မဆို သတိထားပြီး စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ထောက်ခံ တယ်။ ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါ ချစ်တယ်၊ ပြီးတော့ ငါ ထောက်ခံတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် အာဟာရ ဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာနဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို ငါ စားကယ်။ ပျော်ရွှင်မှု ရအောင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားတယ်။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် သံလိုက်ဓာတ်လို ဆွဲ ဆောင်မှု ရှိတဲ့ စက်တစ်ခုလို့ သတိထားမိတယ်။ ပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့အတူ ရှင်သန်ရတာ တစ်ပန်းသာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ခွန်အားနဲ့ စွမ်းအင်တွေ အများကြီး ရှိတာကို ချစ်တယ်။

ငါ့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်။

အခန်း (၂)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်း

အခု ကျွန်ုပ်ရဲ့ဘဝက အစစ ကောင်းမွန်နေပြီ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကွာရှင်း ခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်အပေါ် သိပ်သိပ်ဖျင်းဖျင်း ဆက်ဆံခဲ့တဲ့လူက အခုတော့ ကျွန်ုပ်အတွက် အကောင်းဆုံး ခင်ပွန်းဟောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာ အောင် ကျွန်ုပ် ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ပြီ။ အခုထိ နေ့တိုင်း အတူတူ အလုပ် လုပ်ကြတယ်။ အငြင်းပွားတာမျိုး မရှိဘဲ ကလေးတွေကို အတူတူ ပျိုးထောင်ကြတယ်။



အခန်း (၂)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် နာကျင်မှုများကို ဆက်သွယ်ခြင်း

နာကျင်မှု ဆိုတာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာတတ်တယ်။ မကြာခဏ ဆိုသလို လူအများ စုဟာ နာကျင်မှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်။ အဲလို လုပ်ရင် နာကျင်မှုက ပျောက်သွားမှာလို့ ထင်နေတာလေ။ ဒါမှမဟုတ် နာကျင်မှုကို လျော့ပါးသက်သာ စေတဲ့ ဆေးဝါးအကူအညီကို သုံးပြီး ဖုံးကွယ်ထားလိုက်ကြတာ။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်နေပါတယ် ဆိုတာ ကိုယ် သိအောင် ပိုပြီး ကြိုးစားပြတော့တာပဲ။ အကူအညီ လိုပါတယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောနေတာပါ။

နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေတဲ့ အတွေးပုံစံတွေ၊ အတွင်းစွဲတွေကို ကုစားပစ်ဖို့ ဆိုရင် နာကျင်မှုနဲ့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေကို ကိုယ် ဘယ်လို လက်ခံလိုက်သလဲ ဆိုတဲ့အတွေးကနေ စတင် ပြောင်းလဲတာဟာ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွေးကို လက်ခံလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဥပမာ ပြောရရင် လက်ကောက်ဝတ် နာကျင်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းအပေါ်မှာ အာရုံမစိုက်ဘဲ ငါ့ရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အာရုံခံစားနိုင်မှု အများကြီး ရှိနေပါလား တွေးရမယ်။ ဒီလို တွေးလိုက်ခြင်းဟာ မသက်မသာ ခံစားနေရတဲ့ အတွေးအကြံကို ရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ကုစားတဲ့နေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် ခွင့်ပြုလိုက်တာပါပဲ။ အဲဒီနောက်မှာ နာကျင်မှုကို ကုစားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

နာလန်ထလာတဲ့လူတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို သိသွားရင် စိတ်ကူးဉာဏ် ဘယ်လို ကွန့်မြူးရမယ် ဆိုတာ တွေ့ရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး ကျိုးကြေရာက ဘဝကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း
မားတက် (လိုင်စင်ရ အနိပ်ပညာရှင်၊ ကျောရိုးကုထုံးပညာရှင်၊ ကနေဒါ)

၁၉၈၇ ခုနှစ်တုန်းက ဖလော်ရီဒါမှာ အားလပ်ရက် အပန်းဖြေနေတုန်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်သွားတဲ့ မော်တော်ယာဉ်တိုက်မှုထဲမှာ ကျွန်တော် ပါဝင်ခဲ့လို့ ဘဝက ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။ ကားချင်း ခေါင်းချင်းဆိုင် တိုက်မှုကြောင့် ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဒဏ်ရာ အများကြီး ရခဲ့ပါတယ်။ ညာဘက် ခြေချင်းဝတ် ကျိုးသွားတယ်။ ညာဘက်ပေါင် ကျိုးသွားတယ်။ ညာဘက်ဒူးက လေးနေရာ ကျိုးသွားပြီး အရွတ်ကြော အပြင်းအထန် ဒဏ်ရာရသွားတယ်။ ကျောရိုးက နှစ်နေရာ ကျိုးသွားတယ်။ နံရိုးတွေ ကျိုးတယ်။ ရင်ညွန့်ရိုး ကျိုးတယ်။ ညာဘက်လက်က အရွတ်ကြောနှစ်ခု အပြင်းအထန် ဒဏ်ရာရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ကျာပွတ်နဲ့ ရိုက်ထားသလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသားတွေပေါ်က ဒဏ်ရာတွေဟာ ဆိုးဝါးပြင်းထန်လှပါတယ်။ စုတ်ပြပွန်းပဲ့သွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေနဲ့ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ခြေထောက်တွေထဲမှာ စိုက်ဝင်နေတဲ့ မှန်ကွဲတွေကို ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ပြောတာပါ။

အဲဒီအချိန် မတိုင်ခင်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ တအား ဖျတ်လတ်တက်ကြွတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ပါ။ အမှီအခို ကင်းပြီး လွတ်လပ်တဲ့ အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် အဝတ်အထည် ဒီဇိုင်းနာတစ်ယောက်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းလေးပဲ သိခဲ့တယ်။ ဘယ်လို အဝတ်အစားမျိုး ဖန်တီးရမယ် ဆိုတာကို ပိုသိခဲ့တယ်။ အချိန်အတော်များများမှာတော့ အမေ့မေ့အလျော့လျော့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပဲ နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ လမ်းကြောင်း အစစ်အမှန် မဟုတ်သေးဘူးလို့ ခံစားမိပါရဲ့။ အခုတော့ ကျွန်တော် ဆေးရုံပေါ်မှာ ရောက်နေရပြီ။ ပထမဆုံး အော်ပရေးရှင်း ခုနစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်နေရတယ်။ အဲဒီခွဲစိတ်ကုသမှုတွေဟာ နောက်ထပ် လေးနှစ်လောက်အထိ ကြာကောင်းကြာနိုင်တယ်။

အက်ဆီးဒင့် မဖြစ်ခင်ကလေးမှာ ကျွန်တော် စာအုပ်တချို့ လက်ဆောင်ရခဲ့တယ်။ အဲဒီထဲမှာ လူဝီ ဟေးရဲ့ အပြာရောင်စာအုပ်ငယ် 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ဆိုတဲ့ စာအုပ်လဲ ပါဝင်ပါတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေကနေ နာလန်ထဖို့ ဆိုရင် အဲဒီ စာမျက်နှာတွေကို စိမ့်ဝင်နေအောင် ဖတ်ရတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေးတွေ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားလို့ ကျွန်တော့်ဘဝ ပြောင်းလဲသွားတာလဲလို့ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာကနေ နာလန်ထပြီး

ပြန်လည် ကျန်းမာလာဖို့ ဆိုတာ ရှည်လျားလှတဲ့ ခရီးတာ ဖြစ်မယ်လို့ သိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေးတွေက အကောင်းမြင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးမြင်ဖြစ်ဖြစ် နာလန်ထဖို့အတွက် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသလဲ ဆိုတာ သိချင်တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေရဲ့ စွမ်းအင်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ကြည့်တယ်။ ဆေးရုံပေါ်မှာ နေရင်း စတင် ရွတ်ဆိုတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ထပ်တလဲလဲ ရွတ်တယ်။

‘နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့မဆို ငါဟာ ကောင်းသထက် ကောင်းလာပြီ၊ ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာပြီ။’

နှစ်ပတ်အကြာမှာ ဆေးရုံက ဆင်းတော့ ခြေထောက်တစ်ချောင်းလုံး၊ လက်တစ်ချောင်းလုံး ကျောက်ပတ်တီးအပြည့်နဲ့၊ ဒီတော့ ဝှီးချဲ့ လိုလာတယ်။ ကြာတော့လည်း ချိုင်းထောက်ကနေ တုတ်ကောက်အထိ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သုံးတတ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ အထူးကုသမားတော်တွေ၊ ကုထုံးပညာရှင်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ ကြိုတင် ချိန်းဆိုရာ သွားပြရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို နှစ်တွေကြာအောင် ကြံကြံခံခဲ့ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ ခန့်မှန်းချက်တွေက အကောင်းတွေ မဟုတ်ခဲ့ဘူး။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေက ကျွန်တော့်ကို တကယ် အကူအညီပေးတယ်။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်မှာ ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတယ် (ကျွန်တော့်ဘဝလို့ မပြောဘူးနော်)။ ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ နေရာမှာ အာရုံ စူးစိုက်နေအောင် ကူညီပေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့တဲ့ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုမှာပေါ့။ အဲဒါက ကျွန်တော့်လက်ရဲ့ ရှေ့ဘက်နဲ့ ကျောဘက်မှာပါ အော်ပရေးရှင်း နှစ်ခု လုပ်ရမဲ့ကိစ္စပါ။ မေ့ဆေး မပေးခင် အချိန်အထိ ကျွန်တော်ဟာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ကို တစ်ခေါက်ပြီး တစ်ခေါက် ရေရွတ်နေခဲ့တယ်။

‘ငါဟာ နာကျင်မှု နည်းနည်းပဲ ခံစားရပြီး အလွယ်တကူ အလျင်အမြန် နိုးထလာတယ်။’

အဲဒီအတိုင်း အတိအကျ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒီခွဲစိတ်မှုဟာ အခက်ခဲအရှုပ်ထွေးဆုံး အော်ပရေးရှင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေမဲ့ အဆင်ပြေပြေ ကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်။ နာကျင်မှု အနည်းဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံး နာလန်ထလာတာပေါ့။

ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ဆက်လက်ကုစားရင်း အခု အချိန်မှာတော့ အလွန် ကောင်းမွန်နေပါပြီ။ ဒီအတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ ကျွန်တော် ကျောင်းပြန်တက်ခဲ့တယ်။ အနှိပ်ပညာရှင်၊ ကျောရိုးကုထုံး ပညာရှင် အဖြစ် ကုသခွင့်လိုင်စင် ရခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် ကုသပေးတဲ့အခါ အခိုင်အမာ

ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကုပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လူနာတွေကို သူတို့ရဲ့ အတွေးတွေဟာ သူတို့ဘဝနဲ့ ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း အသိပညာပေးပြီး ကူညီခဲ့တယ်။ အခုဆို ဒီလို ကုထုံးပညာရှင်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့တာ ၁၆ နှစ် ရှိပါပြီ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် လူဝီ။ တစ်သက်တာ ထာဝရ ကျေးဇူးတင်နေမှာပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းကနေ စတင်သော ကုစားမှု

အန်း (တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ခြုံငုံသုံးသပ်၍ ကုသသူ၊

နီဗားဒါး)

လူအများစုရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေအရ ပြောရရင် ကျွန်မရဲ့ ဘဝဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ကာလ အတောအတွင်း ဆေးကုရတဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေပဲ မက်နေခဲ့ရတယ် ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ အနာကင်းမဲ့မှုရဲ့ ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ကပဲ ကျွန်မဘဝရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိအောင် ရှေ့ဆောင်နိုင်ခဲ့တာ။

ဒါတွေဟာ ၁၉၉၂ ခုနှစ်က စခဲ့ပါတယ်။ သားအိမ် ပြင်ပ သန္ဓေတည်မှုကြောင့် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ကုသခံရတဲ့ ကျွန်မဟာ ညာဘက်သားဥပြွန်ကို ဖယ်ရှားခံခဲ့ရပါတယ်။ နှစ်နှစ်ကြာတော့ နောက်ထပ် ခွဲစိတ်မှုတစ်ခု လုပ်ရတယ်။ ကျွန်မ သန္ဓေ မဆောင်နိုင်တော့ဘူးလား၊ မြို့သွားပြီလား သိဖို့ ဗိုက်ထဲကို မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်တာပါ။ ကံဆိုးသွားတာက ဒီအော်ပရေးရှင်းဟာ ကျွန်မရဲ့အူသိမ်မှာ ပိတ်ဆို့မှု တစ်ခု ဖြစ်သွားစေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် တတိယမြောက်ခွဲစိတ်မှု လုပ်ဖို့ အရေးပေါ်ဌာနကို ရောက်သွားရပြန်တယ်။ အူလမ်းကြောင်း ပြန်ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ ကျွန်မရဲ့အူသိမ် နှစ်ပေခွဲအရှည်လောက် ဖြတ်ထုတ်ရတယ်။ အူက အနာမရင်းအောင် အူကို သံပူ အကပ်ခံရတယ်။ သားဥပြွန်နေရာက အနာဖေးကို ဖယ်ရှားရတယ်၊ အူကို ပြန်ဆက်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်မဟာ အသည်းအသန် လူနာဆောင် (အိုင်စီယူ) ထဲမှာ သုံးပတ် ကြာအောင် နေရပြီး သေလုမြောပါး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဆေးရုံက ဆင်းလာတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၈၀ ပဲ ရှိတော့တယ်။ အူအနာက ကောင်းကောင်း အနာမကျက်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် အစာကို

မချေဖျက်နိုင်ဘူး။ ဒါ့အပြင် ဓမ္မတာလာတဲ့အချိန်မှာ ကြွက်သားတွေ မခံမရပ် နိုင်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ရာသီသွေးက တအား ဆင်းတယ်။ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါတွေပါ ခံစားခဲ့ရတယ်။ အရိုး ပေါ် အရေတင် ဖြစ်ပြီး ဆံပင်တွေလဲ ကျွတ်လိုက်တာ။ အိပ်ရာထဲ လဲနေတော့ အားနည်းတာရယ်၊ အထီးကျန်တာရယ်၊ ကြောက်ရွံ့တာရယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း တာရယ်တို့ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ နှစ်နှစ်လောက်တောင် ကြာခဲ့တယ်။

ဆရာဝန်တွေက ပြောတယ်။ ကျွန်မ လုံးဝ ကလေး မရနိုင်တော့ဘူးတဲ့။ အဓိက ပြောတာကတော့ ကျွန်မကို နောက်ထပ် ဒီထက်ပိုပြီး လုံးဝ ကုမပေးနိုင် တော့ဘူးတဲ့။ ကျွန်မလေ ဝမ်းနည်းပက်လက်နဲ့ ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရတယ်။ နာကျင် မှုတွေ၊ မရေမရာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကြားထဲမှာ လူဝီ ဟေးရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကို အမှတ်မထင် သွားတွေ့တယ်။ ဒါကို ဖတ်ပြီး တာနဲ့ ကူကယ်ရာမဲ့တယ်၊ အထီးကျန်တယ်လို့ လုံးဝ မခံစားရတော့ဘူး။ လူဝီရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို နေ့တိုင်း ဖတ်တယ်။ အဲဒီစကားတွေဟာ မပြီး ဆုံးနိုင်အောင် နာကျင်ရတဲ့ညပေါင်း အမြောက်အမြားကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ အကူ အညီ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူဝီရဲ့ သတင်းစကားတွေက ရှင်းလင်းပြတ်သားပါတယ်။

'ကိုယ်က တကယ် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြနေရင် ဘာကိုမဆို ကုစားနိုင် ပါတယ်၊ ကုစားမှု ဆိုတာကလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်မှုကနေ စတင်ရ တာ'တဲ့။

'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ကျွန်မအသက် ၃၂ နှစ်အရွယ်မှာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးရဲ့ အရှင်သခင်အဖြစ် တာဝန်ယူမယ်လို့ အသိတရားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချခဲ့ပါတယ်။ သမားရိုးကျ မဟုတ်တဲ့ ကုစားပုံနည်း လမ်းတွေ ဖြစ်တဲ့ အပ်စိုက်ကုထုံး၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တွေနဲ့ ကုတာ၊ တစ်ကိုယ် လုံးမှာ ရှိတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံကို ခြုံငုံပြီး ကုသတဲ့ Holistic-healing စင်တာ တွေကို သွားပြီး ကုသခဲ့တယ်။ အဲဒီစင်တာထဲမှာက ယောဂ၊ ထိုက်ကျို၊ ကီဂေါင်၊ တရားထိုင်တာ၊ အမြင်အာရုံတွေနဲ့ ပုံဖော်တာတွေရယ် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကုစားပေး သူတွေက စွမ်းအင်နဲ့ ကုသပေးတဲ့နေရာတွေ အားလုံးကို စုစည်းထားတာ ဖြစ် ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တဲ့အတွေးတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ သီးသန့် နေ့စဉ်အစား အစာ ပုံစံတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ နှစ်လ အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မ နောက်တစ်ခါ ကိုယ်ဝန် ထပ်ရတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာလဲ သားအိမ်ပြင်ပမှာ သန္ဓေတည်တာ ဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်မ ပြုလုပ်ခဲ့

သမ္မု ကုစားမှုတွေ အားလုံးကြောင့် ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာ ကင်းမဲ့သွားပြီ ဆိုတာ သက်သေပြလိုက်တာပဲ။ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် ထပ်ရတယ် ဆိုတာ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုပါ။

အရီဇီးနားပြည်နယ်မှာ ရှိတဲ့ ဆီဒိုးနားမှာ ကျွန်မဟာ Holistic-Fitness စင်တာရဲ့ သင်တန်းနည်းပြအဖြစ်၊ စွမ်းအင်နဲ့ ကုစားနိုင်သူအဖြစ် အသိအမှတ် ပြု လက်မှတ်ရသူ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစား ပေးသူ မစ်နဲ့ တွဲဖက် အဖော် ဖြစ်ရာက ချစ်ကျွမ်းဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက် လက်ထပ်ပြီး လှပချစ်စရာကောင်းလှတဲ့ ကလေးလေး အယ်ရင်နာ ကို မွေးစားလိုက်ကြတယ်။ သူက ဘုရားပေးတဲ့ ဆုလားပဲ။

ကျွန်မဟာ လူဝီ ဟေးရဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ် 'ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ' ကို အမြဲ ရည်ညွှန်းကိုးကားတယ်။ သူ့ရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ကျွန်မ ရဲ့ သင်တန်းအားလုံးမှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြောခိုင်းတယ်။ လူဝီရဲ့ သင်ကြားပြသမှု တွေ မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်မက သက်သေပြနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာရယ်၊ အတိတ်ကာလက ကန့်သတ်ထားတဲ့ အတွင်းစွဲတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာရယ်ဟာ ဘယ်လို ကျန်းမာရေး အခြေအနေမျိုးကိုမဆို ကိုယ်တိုင် ကုစားနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။



လူသစ်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ ကခုန်ခြင်း

ရီရ (ကျောင်းသူ၊ အစွရေး)

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ် သုံးနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်မရဲ့ အိပ်မက်တွေ ဖြစ်လာဖို့ အက သင်ခဲ့ပါတယ်။ အကသင်တန်းကျောင်းမှာ ပထမနှစ် တက်တုန်းက အံ့အားသင့် စရာကောင်းလှတယ်။ မနက်တိုင်း ဘဲလေးသင်ခန်းစာနဲ့ စတင်ရတယ်။ နေ့လယ် ကျတော့ စတူဒီယိုမှာ အကရယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်း ကွေးညွတ်အောင်၊ ခိုင်ခံ့အောင်ရယ် သင်တန်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်ရတယ်။

ဒုတိယနှစ် ရောက်တော့ ကျွန်မရဲ့ နောက်ကျောက နာကျင်မှုကို ခံစားလာ ရတယ်။ နာကျင်တာက မပျောက်ဘဲ ပိုဆိုးလာတဲ့အပြင် နာကျင်မှု အတိုင်း အဆက မြင့်တက်လာလို့ ဆရာဝန်ဆီ သွားပြပါတယ်။ ဓာတ်မှန်ထဲမှာ ကျွန်မ ရဲ့ ကျောရိုးဆစ် နှစ်ခုကြားက ချပ်ပြားငယ်ဟာ ကျုံ့ထွက်နေတယ်တဲ့။ ကျွန်မ အတော်လေး ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်သွားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို အင်တာနက်မှာ

စာတွေ ရှာဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ ပြန်ကောင်းလာဖို့ မရှိဘူးတဲ့။ တစ်သက်လုံး ဒီ အတိုင်း ဖြစ်နေလိမ့်မယ်တဲ့။ တကယ်လို့များ ကျွဲထွက်နေတဲ့ အရိုးချပ်ပြားငယ်ကို ခွဲစိတ် ဖယ်ရှားလိုက်မယ် ဆိုရင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာတစ်ခုက တစ်သက်လုံး နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားနေရလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒီသတင်းဟာ ကျွန်မ အတွက် မြေငလျင် လှုပ်လိုက်သလိုပဲ။ ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ ပြန်ကနိုင်မှာ မဟုတ် ဘူးလို့ နားလည်သွားတော့ အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်း အားငယ်မိပါတယ်။

ကျောင်းတွေ ပြန်ဖွင့်တဲ့အချိန်ရောက်တော့ အကသင်တန်း ပြန်တက်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ စတူဒီယိုထောင့်နားမှာ ထိုင်ပြီး တွေး နေမိတယ်။

‘ဘာကြောင့် ကျွန်မမှာမှ လာဖြစ်ရသလဲ။’

ကျွန်မကို ရောဂါရှာဖွေပေးတဲ့ အထူးကု ဆရာဝန်ဆီမှာ ပြကြည့်ပေမဲ့ သိပ် အကျိုးမထူးလှဘူး။ ကျွန်မဟာ ဝိညာဉ်တစ်ကောင်လို လျှောက်သွားနေမိတယ်။ သူငယ်ချင်း အက်ဒဘာက ကျွန်မကို သူ့ဘေး ခေါ်ပြီး အကြိတ်အနယ် စကား မပြောခင်အထိပေါ့။ သူက လူဝီ ဟေးရဲ့ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစား နည်း’စာအုပ် ယူလာပြီး ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပါမယ် ဆိုတဲ့ ကတိ တောင်းတယ်။

ကျွန်မ အိမ်မှာ တစ်ပတ်လောက် နားနေပြီး လူဝီရဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်တယ်။ သူ ပေးထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မှန်ရှေ့ မှာ ရပ်ပြီး ကျွန်မ ဘယ်လောက်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တယ် ဆိုတာ ပြောပြတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလို လုံးဝ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒီအခြေအနေ ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးတဲ့ အတွေးတွေကို စွန့်ထုတ်ပစ်ချင်တယ်လို့ ပြောတဲ့အခါတိုင်း ငိုမိတာ ချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူဝီ အကြံပေးထားတာတွေ အားလုံးကို ဆက်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့အတွေးတွေကို တစ်ချိန်လုံး သတိထား စောင့်ကြည့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အကောင်းမြင်တဲ့ စာတွေ စရေးတယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ဘယ်လောက် တောင် ချစ်တယ် ဆိုတာ တစ်နေ့ကို အကြိမ် ၃၀၀ လောက် ပြောခဲ့တယ်။ တရားထိုင်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ နှေးတော့ နှေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သေချာ တယ်၊ ကျွန်မ ပြန်ပြီး ပြုံးတတ်လာတယ်။

‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ နည်းလမ်းစဉ်တွေကို လေ့ကျင့်ပြီး မကြာခင် ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ အရင်က ကုခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေ မဟုတ်ဘဲ အခြားနည်းလမ်းနဲ့ ကုရင် ကောင်းမယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်တဲ့။ မျက်လှည့်တစ်ခု လိုပါပဲ။ တစ်ပတ်အကြာမှာ နာကျင်မှုကို လုံးဝ မခံစားရတော့ဘူး။ စတူဒီယိုကို

ကျွန်မ ပြန်လာတယ်။ အသစ် မွေးဖွားလိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်လို ကျွန်မ ကခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကုစားနိုင်ခဲ့ပြီ ဆိုတာ သိလိုက်လို့ပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် လူဝီ။



ကိုယ်တိုင် အကောင်းဆုံး ကုစားသူ

ဒီရွန် (အိမ်အတွင်းခန်း အလှဆင်သူ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား)

၁၉၉၄ ခုနှစ်မှာ လူဝီ ဟေးကို စတင် တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ကို ရှေ့မျက်နှာဖုံးကနေ ကျောမျက်နှာဖုံးအထိ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မက ဖတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစာမျက်နှာတွေထဲမှာ တင်ပြထားတဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ ကျွန်မအတွက် လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းလဲပစ်လိုက်သလိုပဲ။ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်သွယ်နေတယ် ဆိုတာကို အရင်တုန်းက ကြားဖူးပေမဲ့ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးပါ ပြောင်းလဲနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကတော့ ကျွန်မကို ရင်ဖို့စေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ Median နပ်ကြောကို မကြာခဏ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ ဖြစ်လာတဲ့ Carpal tunnel syndrome ရောဂါဟာ ကျွန်မရဲ့ ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်မှာ ဖြစ်နေလို့ အင်မတန် နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမယ် ဆိုရင်လဲ လူအတော်များများမှာ ကောင်း မကောင်း မသေချာဘူး ဆိုတာ ကျွန်မ သိနေတော့ လူဝီရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို သုံးကြည့်ရင်လဲ အရှုံး မရှိပါဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်မိတယ်။ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေရာရောက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ သတိရပြီး အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို အကြိမ်ပေါင်း ရာနဲ့ချီပြီး နေ့တိုင်း ရွတ်ဖြစ်တယ်။ တစ်ပတ်လောက်အတွင်း ကျွန်မရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်က နေလို့ကောင်းလာတယ်။ နှစ်ပတ်လောက် ကြာတော့ လုံးဝ မနာတော့ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်ကို ပုံမှန်အတိုင်း လှုပ်ရှားလို့ ရနေပြီ။ အဲဒီအချိန်ကတည်းက ဒီဝေဒနာ လုံးဝ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ကျွန်မကိုယ်တိုင် အကောင်းဆုံး ကုစားနိုင်သူ ဖြစ်အောင် ကူညီပေးခဲ့တဲ့ လူဝီကို ထာဝရ ကျေးဇူးတင်နေမှာပါ။ အချစ်တွေနဲ့ ကုစားတဲ့ နည်းလမ်းကို အလင်းရောင် ပြပေးခဲ့တဲ့အတွက်လဲ ကျေးဇူးတင်နေပါတယ်။



ကျွန်မအတွက် ထိတ်လန့်ချောက်ချားမှု

မာဂရက် (ယောဂကုထုံးပညာရှင်၊ ဆွေးနွေးပွဲခေါင်းဆောင်၊ ဆွစ်ဇာလန်)

“ဝုန်း”

“ဒိုင်”

ကားမောင်းနေရင်း အဲဒီအသံတွေ ကြားလိုက်ရတော့ ‘ဘုရားရေ၊ ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်’ လို့ပဲ တွေးနိုင်တော့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ဘက် တွန်းထုတ်လိုက်သလို ခံစားရပြီး နောက်ဘက်ကို နှစ်ခါသုံးခါ ဆောင့်မိတယ်။ ကျွန်မဆီမှာပဲ ကားက နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်သွားသလိုပဲ။ နောက်ထပ် ရက်နည်းနည်း ကြာတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက နေရာအနှံ့အပြားမှာ နာကျင်မှုတွေ၊ ကိုက်ခဲမှုတွေ အထူးသဖြင့် လည်ပင်းနဲ့ ပခုံးတို့မှာ ရှိနေတာကို သတိထားမိတယ်။ ကျွန်မ အလုပ်လဲ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ရာထူးတိုးဖို့ ကမ်းလှမ်းခံရတဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့လဲ လွဲချော်သွားတယ်။ ‘ငါ့ဘဝတော့ စုတ်ပြတ်သွားပါပြီ’လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောမိခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲလို ပြောနေခဲ့တော့ ကျွန်မဘဝနဲ့ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်က လဲ ပျက်စီး ယိုယွင်းလာခဲ့တယ်။ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကျွန်မကို ညည်းတွားပြနေတယ်။ အထီးကျန်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်း အားငယ်မှုတွေကို တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားနေရတယ်။

တဖြည်းဖြည်း အနာကျက်မှုတွေ၊ အသစ်တစ်ဖန် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်မှုတွေ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အကြီးကျယ်ဆုံး လွှမ်းမိုးမှုကတော့ လူဝိုး ဟေးရဲ့ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ စာအုပ် ဖတ်တာပါပဲ။ ဘယ်လိုအတွေးတွေကြောင့် အခုလို ခံစားရတာလဲ ဆိုတာ နားလည် သဘောပေါက်အောင် ဒီစာအုပ်က ကူညီနိုင်ခဲ့တယ်။ ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းတွေကို ကျွန်မ တက်တယ်။ ဖြေလျှော့နည်းတွေဟာ ကျွန်မအတွက် အစပိုင်းမှာ တကယ် ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ သိတော့ ဆက်ပြီး လုပ်ခဲ့တယ်။ နောက်ကျတော့ တစ်ခုခု ဉာဏ်အလင်းပွင့်သွားသလို ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းထဲက ပျော်ရွှင်မှုကို သွားတွေ့တယ်။

တကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ ရောဂါတွေကို ခြုံငုံကုသတဲ့ နည်းဟာ ကျွန်မအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိတာ သိသွားတော့ ကျွန်မနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ဆေးပညာကို စတင် စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပါတယ်။ အန်မာဆူ (Amatsu) လို့ ခေါ်တဲ့ ဂျပန်ဘုရားမှာ ကုသတဲ့ နည်းလမ်းဟာ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်းအတွက် အများကြီး အထောက်

အကူဖြစ်တယ် ဆိုတာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒီလို ဖြစ်သွားတာဟာ ကျွန်မရဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်ကိုပါ ပြောင်းလဲစေလိမ့်မယ်လို့ မတွေးမိခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကူညီအားပေးရာရောက်တဲ့ အခြားစာအုပ်တွေ အများကြီးကိုလဲ ဖတ်ခဲ့တယ်။ ဆွေးနွေးပွဲတွေ အများကြီးကိုလဲ တက်ရောက် နားထောင်ခဲ့တယ်။ ပထမဦးဆုံး ဆွေးနွေးပွဲကတော့ 'ငါ လုပ်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ ကွန်ဖရင့် ဖြစ်ပြီး လက်စပေးဂတ်မှာ ကျင်းပခဲ့တာပါ။

ကျွန်မ တရားထိုင်တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ အများကြီး ရွတ်ခဲ့တယ်။ အကျယ်ကြီး ပြောတယ်၊ သီချင်းဆိုသလို ဆိုခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ စာနဲ့လဲ ရေးချခဲ့တယ်။ အားလုံးကို လုပ်နေရင်းနဲ့တောင် (တစ်ခါတလေ ပြင်းပြင်းပြပြနဲ့) ကျွန်မကိုယ်ထဲက အသိပညာ စကားသံကို နားထောင်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ကျေးဇူးတင်ရမဲ့ လူတွေရဲ့စာရင်းကို ရေးချတယ်။ တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာ ကျေးဇူးတင်လာတဲ့အထိ ရေးနေရင်း ဒါဟာ အလိုအလျောက် ထမင်းစား ရေသောက် သလို လုပ်နေကျအကျင့် ဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်မဟာ သူတစ်ပါးကို အားကိုးချင်စိတ် လုံးဝ မရှိပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေး စတင်ဖို့အတွက် အကူအညီ လိုလာပါတယ်။ ကြေးမုံမှန်ကို ကြည့်တဲ့ အလုပ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်သစ်ကို အလျင်အမြန် စတင်နိုင်ဖို့အတွက် အကျိုးရှိခဲ့ပါတယ်။

နှစ်တွေ အများကြီး ကုန်လွန်သွားတော့ ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ မတူညီတဲ့ ပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ တစ်ပတ်လည်လာခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ဖို့ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ခေါင်းဆောင်အဖြစ်၊ အန်မာဆူနဲ့ ကျောရိုးကုထုံးပညာ ရှင်အဖြစ်၊ ပြီးတော့ ယောဂနည်းပြ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ပြုဖို့ ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်နှလုံးသားရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်ပါဖို့ ကိုယ့်ဘာသာ ကတိပေးပါတယ်။ ကျွန်မ ထပ်တလဲလဲ ပြောခဲ့တဲ့ 'ငါ့ရဲ့ဘဝဟာ အချိန်တိုင်း ပိုပြီး ကောင်းမွန်နေတယ်' ဆိုတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်ဟာ တကယ်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ 'ငါ့ဘဝမှာ ငါဟာ အရင်တုန်းကထက် ပိုပြီး ကြံ့ခိုင်သန်မာတယ်၊ ပိုပြီး သဟဇာတ ဖြစ်လာတယ်'လို့ တွေးခဲ့တာလဲ တကယ် ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မ အခု ဆွစ်ဇာလန်မှာ နေပါတယ်။ နေရတဲ့ အိမ်က ကျွန်မ စိတ်ကူး အိပ်မက်ထဲကအတိုင်းပဲ။ ကျွန်မကို ချစ်ပြီး အဘက်ဘက်က ပံ့ပိုးနေနိုင်တဲ့ ဘဝ လက်တွဲဖော်ရယ်၊ စစ်မှန် ခိုင်မြဲတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ၊ ဖော်ရွေတတ်တဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေ ဝန်းရံပြီး နေရပါတယ်။ ကျွန်မအလုပ်က နိုင်ငံတကာနဲ့ ဆက်

သွယ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဘဝမှာ သူတို့ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်ရဖို့ အသက် ဆက်လက် ရှင်သန်ချင်တဲ့သူတွေကို အကူအညီပေးတယ်။ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ပေးခံရတယ်လို့ ကျွန်မ ခံစားမိတယ်။ ကျွန်မ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ ကားအက်ဆီးဒင့်ဟာ ကျွန်မအတွက် သိကိုသိသင့်တဲ့ ထိတ်လန့် ချောက်ချားမှု တစ်ခုပါ။ ဒါဟာ ကျွန်မအတွက် ပျော်ရွှင်မှု၊ အောင်မြင်မှု၊ ပြည့်စုံမှုတွေ ရရှိလာ အောင် ရှာဖွေပေးနိုင်တဲ့၊ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ လက်ဆောင်မွန်အဖြစ် ကျွန်မ မှတ်ယူ နေပါတယ်။



ကျွန်မကိုယ်ထဲက ပါဝါစွမ်းအင်
အီရိုင်းအီးဒါး (ပင်စင်စား၊ ဗင်နီဖွဲ့လား)

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလကုန်ရက်မှာ ကျွန်မရဲ့သမီး ဇိုအိုင်းမားက ကျွန်မကို ကျန်းမာရေးသင်တန်းတစ်ခုဆီ ခေါ်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မ လမ်းလျှောက်ပြီး ဝင် သွားတော့ သင်တန်းနည်းပြတစ်ယောက်က မေးပါတယ်။ “ဒီကို ဘာကြောင့် လာတာလဲ” တဲ့။ ကျွန်မရဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာ ပျောက်ကင်းချင်လို့ပါ ဆိုတော့ “ကျွန်မတို့ လုပ်နိုင်ပါတယ်” တဲ့။ သင်တန်းနည်းပြတွေ ထောက်ခံညွှန်ပြ တဲ့ စာအုပ်တွေထဲက တစ်အုပ်ကတော့ လူဝီ ဟေးရဲ့ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ကုစားနည်း’ စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အဲဒီစာအုပ်ကို ငှားပေးခဲ့တယ်။ စပြီး ဖတ်လိုက် တာနဲ့ ရပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ကျွန်မက စာဖတ်မြန်တဲ့သူ မဟုတ်ပေမဲ့ တစ်အုပ်လုံး ကို ငါးရက်နဲ့ အပြီး ဖတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မဟာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို အချိန်ရှိသရွေ့ စတင် ပြောဆိုနေခဲ့တယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကို ကျွန်မ ချစ်တယ် လေ။ အဲဒီနှစ်က ကျွန်မရဲ့ မွေးနေ့မှာတော့ သမီးက ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ စာအုပ်ကို အပိုင်ဝယ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ‘ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားပါ’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်လဲ ပါပါတယ်။ ကျွန်မ တအား ပျော်မိပါတယ်။

ကျွန်မဟာ လူဝီကို ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပြီး ‘ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှ ပါဝါစွမ်းအင်’၊ ‘ဘဝ ... ခရီးရှည်ကြီးတစ်လျှောက် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုများ’၊ ‘အမျိုး သမီးများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ အပ်နှင်းခြင်း’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေကိုပါ ဝယ်ယူ ခဲ့ပါတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်နေပြီ ဆိုတာ သတိထား မိတယ်။ ဥပမာ ပြရရင် ခေါင်းကိုက်ရောဂါအတွက် ဆေးတွေ မသောက်ရတော့

ဘူး။ ဝယ်တောင် မဝယ်ထားရတော့ဘူး။ ဆေးတွေ ဝယ်မဲ့အစား အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ 'ငါ့ကိုယ်ငါ ထောက်ခံတယ်'၊ 'ပါဝါစွမ်းအင်က ငါ့ကိုယ့်ထဲမှာ ရှိတယ်'တို့ကို ပြောရတာ ပိုကြိုက်ပါတယ်။

ဒီလို ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာတွေကို လေ့လာ သင်ယူဖို့ အခွင့်အရေး ပေးတဲ့ အတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လူဝီရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ အတွက် ကျေးဇူးတင်တယ်။ သူ့ကို အင်မတန် လေးစား ကြည်ညိုမိတဲ့အပြင် လူတိုင်းအတွက် အကောင်းမြင် အတွေးတွေ ဆက်လက် မျှဝေပေးနေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ လူဝီကို ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးပါစေ။



အရာရာတိုင်း ကျက်သရေရှိရှိ စီးဆင်းခြင်း
ဆာရီ (အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၊ ထရီနီဒက်နှင့် တိုဘာဂိုး)

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဇွန်လမှာ ကျွန်မဟာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့အိမ်မှာ ရောက် နေခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ အရောင်အသွေးလှပ တောက်စားတဲ့ စာအုပ် တစ်အုပ်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကတော့ လူဝီ ပေးရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက သူ့အကြောင်း မကြားဖူးပေမဲ့ စာအုပ်ကို ကြည့်ပြီး ကြိုက်တာနဲ့ သူငယ်ချင်းကို ပြောပြီး ငှားခဲ့ မိတယ်။

စာအုပ်ထဲက အစီအစဉ်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ကြိုရာကျပန်း ကောက်ဖတ်လိုက် တာ 'ရောဂါစာရင်း' ဆိုတဲ့နေရာ ရောက်သွားတယ်။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာရယ်၊ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အကြောင်းရင်းနဲ့ 'အတွေးပုံစံသစ်'တွေကို အကြံပြုထားတဲ့ အခန်းပါ။ သိပ်မကြာခင် အဲဒီနှစ်ထဲမှာပဲ ဒီရောဂါစာရင်းတွေဟာ ကျွန်မအတွက် အသက် တမျှ အရေးကြီးပါတယ်လို့ သက်သေပြလိုက်သလိုပါပဲ။

ဒီဇင်ဘာလမှာ ကျွန်မဟာ ဘယ်ဘက် သားဥအိမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အရည် အိတ်ကို ဖယ်ရှားဖို့ ဆေးရုံတက်ခဲ့တယ်။ ဒီခွဲစိတ်မှုက ရိုးရှင်းလွယ်ကူပြီး ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တစ်ခုပါ။ ရှစ်နာရီလောက် ကြာပြီးမှ ကိုယ်ကောစိတ် ပါ နာနာကျင်ကျင် ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ မေ့ဆေးဒဏ်က နိုးထလာခဲ့တယ်။ တစ်ခု ခုတော့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မှားယွင်းနေပြီလို့ သတိမထားမိခင်မှာပဲ အစာအိမ်က တစ်ပတ်လောက် ကြာအောင် ရောင်နေခဲ့တယ်။ အစာအိမ် ရောင်လို့ ပြင်းပြင်း

ထန်ထန် အန်ပြီ ဆိုတာနဲ့ အစာမျိုးပြွန်ရဲ့ အပေါ်ဆုံးအလွှာ အကြိမ်ကြိမ် ပွတ်တိုက်ခံရတာကြောင့် သွေးတွေပါ ထွက်လာခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းက မရပ်မနား နာကျင်နေခဲ့တယ်။ အရေးပေါ်ခန်းကို ရောက်သွားရတဲ့ ကနဦး အဖြေကတော့ ကျောက်ကပ်ထဲ ပိုးဝင်ပြီး ကျောက်ကပ် ရောင်နေတယ် ဆိုတာပါပဲ။

စိတ်ရှုပ်ထွေးရာ ပူပင်သောက ရောက်ရတဲ့ သီတင်းပတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီး တဲ့နောက် ရောဂါအမည် တပ်လိုက်တာကတော့ သားဥအိမ်အရည်အိတ်ကို လေဆာနဲ့ ဖယ်ရှားရင်း ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ချော်ပြီး ထိကုန်တာတဲ့။ အဲဒီအကျိုးဆက်ကြောင့် ဆီးအိမ် ပေါက်သွားတယ်။ ကျောက်ကပ် ထိခိုက် အနာတရ ဖြစ်သွားတယ်။ လမ်းကြောင်း မမှန်ဘဲ ထွက်လာတဲ့ ဆီးတွေဟာ သားအိမ်လမ်းကြောင်းနဲ့ အူလမ်းကြောင်းက ထွက်လာတော့ ဆီးပို့ပြွန်က ပျက်စီးလုနီးပါး ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဆီးအိမ်ထဲက ဆီးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါတွေ အားလုံးကို ထိတွေ့ကုန်ပြီး ရောဂါပိုး ဝင်အောင် ဖိတ်ခေါ်တဲ့ လမ်းကြောင်း ဖြစ်နေစေတော့တယ်။

နောက်ပိုင်းကာလ သီတင်းပတ်တွေမှာတော့ ဆီးအိတ်ကြီး တပ်ထားရတာ၊ ခြေထောက်တွေ ကြွက်တက်တာ၊ ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်နဲ့ အကြောဆွဲတာ၊ ပက်သဒင်း၊ မော်ဖင်း၊ ကုတ်ဒင်းတွေ ပေးခံရတာ၊ အူတွေ ပူးကပ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ သွေးပြန်ကြောထဲက ပိုင်လိုဂရမ် ရိုက်ရတာ (ဆီးလမ်းကြောင်း စစ်ဆေးတဲ့ ဓာတ်မှန်)၊ စိတ်စကင် ရိုက်တာ၊ Stents (သွေးကြောတွေ ပွင့်ဖို့ ထည့်ရတဲ့ ပလပ်စတစ်ပြွန်) ထည့်ရတာ၊ ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးဖို့နဲ့ မှန်ကန်အောင် လုပ်ရတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ သားအိမ်တစ်ခုလုံး ဖြတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ အလားအလာရယ်၊ စအိုအတုအဖြစ် အပြင်မှာ သယ်ဆောင်ထားရမဲ့ အညစ်အကြေးအိတ်ကြီးနဲ့ တစ်သက်လုံး နေရတော့မဲ့ အခြေအနေတွေဟာ ကျွန်မကို စိတ်ဓာတ်ကျသထက် ပိုကျစေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဟိုးအောက်ဆုံးအထိ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားတော့တယ်။ ကယောင်ကတမ်း မက်တဲ့ အိပ်မက်တွေထဲမှာ ဆုံးသွားပြီ ဖြစ်တဲ့ အမေရယ်၊ ကျွန်မကို ရှေ့ဆောင် လမ်းပြသူတွေရယ်၊ Archangel Raphael (ကုစားပေးတဲ့ ဘုရား) တောင်မှ ပါလိုက်သေးတယ်။ ကျွန်မ နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာရဲ့ စက္ကန့်ပေါင်း ထောင်ကုဋေကနေ နောက်ထပ် စက္ကန့်ပေါင်းထောင်ကုဋေ အတောအတွင်းမှာ မျက်ရည်တွေရယ်၊ တောင်းဆုတွေရယ်ကပဲ ကျွန်မအတွက် နှစ်သိမ့်စရာ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ကံကောင်းတာကတော့ ဒီပြဿနာတွေထဲမှာ ကျွန်မရဲ့ ဘေးပတ်လည်ကို ဝန်းရံထားတဲ့ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေ အေးခဲသွားသလို ဖြစ်ပြီးမှ ထူးဆန်းတာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်။ စကြဝဠာကြီးရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဆောင်ရွက်မှု ဒါမှမဟုတ် 'အရာရာတိုင်း ကျက်သရေရှိရှိ စီးဆင်းတာ'ကို ကျွန်မ တွေ့မြင်နိုင်ခဲ့တာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုစားပေးတဲ့ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကျွန်မဘဝထဲမှာ အရင်ကတည်းက ရှိနေခဲ့တဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ထူးထူးခြားခြား ရောက်လာခဲ့တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာ သတိထားမိတယ်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနဲ့ လိုအပ်တာတွေ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံတဲ့ သူနာပြုတွေ၊ ကြင်နာညှာတာ ညင်သာတဲ့ သူနာပြု အင်္ကျီတွေ၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ အားလုံး ပါဝင်ကြပြီး တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင်ထက် ကြီးကျယ်တဲ့ အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခုကို အတူ ဖန်တီးပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အမှောင်မှိုက်ဆုံးကာလတွေ ကျော်လွန်ပြီးတဲ့နောက် 'ရောဂါစာရင်း' ဆိုတာကို သတိရသွားပြီး လူဝီရဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ခဲ့မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်မရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိနေတာ သွားတွေတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားဖို့ ရွေးချယ်နိုင်တယ် ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အဲဒီအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လည် နုပျိုစေဖို့၊ ပုံမှန် အခြေအနေအတိုင်း ပြန်ရောက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။ ပြုံးရွှင်ဖို့၊ ရယ်မောဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။ သွားလေရာ စအိုအတုအိတ် (ချေးအိတ်) ကြီး တပ်ထားရမဲ့ဘဝ၊ Stent တွေ ထည့်ထားရမဲ့ဘဝက လွတ်မြောက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်တယ်။ သင်ယူ လေ့လာဖို့၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ လုံးဝဥသံ့ ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ ဒီနှစ်ကာလတွေ အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီး တကယ် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်နေပါပြီ။



ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေရဖို့၊ ရှေ့ခရီးဆက်ဖို့ ကျွန်မ ရွေးချယ်
(ဘက်သနီ၊ စာရေးဆရာမ၊ ဖလော်ရီဒါ)

၂၀၀၆ ခုနှစ် နွေရာသီတုန်းက ကျွန်မဟာ တစ်ချိန်လုံး အောက်တန်းကျကျ ရိုက်နှက်နှိပ်စက် ခံနေခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မ နှလုံးသားဟာ ထိခိုက်နာကျင်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သီးသန့် ချောင်ပိတ်ထားပြီး ရုပ်ပိုင်းကော စိတ်ပိုင်းကိုပါ

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေတဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက် လက်ထဲမှာ ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ ရှိနေရလို့ပါ။ ရိုက်နှက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကြောင့် Fibromyalgia လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ၊ အရွတ်ကြောတွေ၊ အရိုးအဆစ်တွေ ကြာရှည်နာကျင်မှုကို ခံစားရပြီး အခြေအနေ ဆိုးဝါးလွန်းလို့ လမ်းလျှောက်တယ် ဆိုရုံလေးပဲ လျှောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ တကွတပြားစီ လွင့်စင်မတတ်ပါပဲ။ အချိန်အများစုက အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ငါ ဘာမှားသလဲလို့ တွေးတောရှာဖွေနေခဲ့ရတယ်။

ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ပြီး မတော်မတရား ပြုကျင့်တဲ့သူ အိမ်ကို ရောက်လာပြီ ဆိုရင် သူ့ကို ရပ်တန့်အောင် လုပ်နိုင်ချင်တယ်လို့ တွေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ ကျွန်မ ကြောက်ရွံ့ခဲ့တာ အတော် နောက်ကျနေခဲ့ပြီလို့။ ဒီအတွေးက ကျွန်မကို ချောက်ချားစေပါတယ်။ တစ်ညမှာတော့ ကျွန်မရဲ့မိန်းမကိုယ် အတွင်းပိုင်းကို နာကျင်အောင် ညှဉ်းပန်းလွန်းလို့ ရှင်မလား ဒါမှမဟုတ် သေမလား ဆိုတဲ့အထိ ရွေးချယ်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မ ရှင်သန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ ဘုရားသခင်က ချီးမြှင့်လိုက်သလိုပါပဲ။ လူဝီ ဟေး ရေးတဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ် ကျွန်မ လက်ထဲ ရောက်လာတယ်။ စပြီး ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ကျွန်မ နှလုံးသားထဲမှာ အလင်းတွေ တဖျတ်ဖျတ် ပွင့်သွားသလိုပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ကျွန်မရဲ့ဘဝကို ကုစားဖို့ စိတ်တွေ လှုပ်ရှား တက်ကြွလာတယ်။ ချက်ချင်းပဲ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ စပြီး ရွတ်ဆိုတော့တယ်။ ကျွန်မ သိပ်ကို စွဲသွားပြီ။ တစ်နေ့လုံး အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ်တလဲလဲ ပြောနေမိတယ်။ 'ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်က အနာကင်းမဲ့နေပြီ၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ခွင့်လွှတ်တယ်၊ အခြားသူတွေကိုလဲ ခွင့်လွှတ်တယ်၊ ငါဟာ ဘဝကို ယုံကြည်တယ်' ဆိုတာတွေပေါ့။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်မကို မတော်မတရား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သူကို ရပ်တန့်စေနိုင်လာတယ်။ အဲဒီလူကို လုံးလုံးလျားလျား ထွက်ခွာသွားအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီအချိန်ကတော့ ရှေ့ခရီး ဆက်ရမဲ့ အချိန်ပဲ။ ကျွန်မဘဝအတွက် ကောင်းမွန်လှပတဲ့အရာကို ဖန်တီးရမယ်လို့ သိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ကြီးကျယ်တဲ့အိပ်မက်တွေ ရှိတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်က ထူးကဲ ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ကမ်းလှမ်းတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မကို တုံ့ဆွဲထားတဲ့ အရာကတော့ ကျွန်မရဲ့ ဒူးတွေပါပဲ။ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဒူးဆစ်တွေက မကောင်းသေးဘူး။ မလျှောက်နိုင်တာ မဟုတ်ပေမဲ့ လမ်းလျှောက်ရတာ အတော် ခက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ လူဝီးဟေးရဲ့ စာအုပ်ကို ထပ်ပြီး ကောက်ကိုင်လိုက်တယ်။ ဒူးဆစ်တွေအကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာမျက်နှာ ရောက်အောင် ချက်ချင်း ခပ်သွက်သွက်ရှာကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒူးပြဿနာက မကွေးညွတ်နိုင်တာကို ကိုယ်စားပြုတယ်တဲ့။ ပြောင်းလဲရမဲ့ နေရာမှာ အတားအဆီး ဖြစ်နေတာ သတိထားမိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ရှေ့ကို ခရီးဆက်ဖို့ ကြောက်နေတာလေ။ ‘အံ့ဩစရာတော့ မရှိပါဘူး’လို့ တွေးမိတယ်။ ကိုယ် မသွားချင်ခဲ့တဲ့ တစ်နေရာရာကို ဦးဆောင် ခေါ်ယူသွားခဲ့တဲ့ ခြေလှမ်းတွေကြောင့် ဖြစ်ဟန် ရှိတယ်။ အဲဒီနေ့က ဒီလို ထပ်တလဲလဲ ပြောခဲ့တယ်။

“ငါဟာ ကွေးညွတ် ပျော့ပျောင်းနိုင်တယ်၊ အလိုက်သင့် သွားနိုင်တယ်”

နောက်တစ်နေ့ကျတော့ ကျွန်မ နီးလာတယ်။ ကျွန်မဘေးမှာ ရှိတဲ့ လမ်းလျှောက် အကူကိရိယာကို ယူပြီး ခပ်သွက်သွက် ခြေလှမ်း စတင်ကြည့်တယ်။ ဘုရားသခင်လား၊ တိုက်ဆိုင်မှုလား။ ကျွန်မကတော့ စစ်မှန်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆန်းလို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဒူးတွေက လုံးဝ ကောင်းသွားခဲ့ပြီ။

နောက်တစ်ပတ်မှာ ကျွန်မ ကယ်လီဖိုးနီးယားကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့တယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အနေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ လွတ်လပ်သွားပြီ။ သိပ် မကြာခင်မှာ ကျွန်မရဲ့ အိပ်မက်တွေ အားလုံး တကယ် ဖြစ်လာတော့တယ်။ ကျွန်မ အခု ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စာရေးဆရာ ဖြစ်ပြီ။ ထာဝရ သေဆုံးသွားပြီလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်မကိုယ်ထဲက မီးတောက်မီးလျှံတွေဟာ အခုတော့ ထွန်းလင်းတောက်ပနေပါပြီ။ (အခုချိန်ထိ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ နေ့တိုင်း ရွတ်နေတုန်းပါပဲနော်။)

လူဝီး ... ရှင်ဟာ ကျွန်မအတွက် အကြီးကျယ်ဆုံး၊ အခမ်းနားဆုံး စံပြုပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် အမြဲ ရှိနေမှာပါ။ ကျွန်မဘဝအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြီးကျယ်လွန်းလို့ အထူး ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။



ကျွန်မ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ရပ်ဆန်း
ဂရိနန်း (ဆရာမ၊ နယူးဇီလန်)

မြင်မြင်ချင်း ချစ်မိသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်မဟာ ကမ္ဘာအနှံ့ ခရီးတွေ သွားနေတဲ့အချိန်ပေါ့။ ကျွန်မတို့တွေ ပျော်နိုင်သမျှ ကာလ

လောက်အထိ အတူ နေကြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ဘာအစီအစဉ်မှ မရှိတာဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အစီအစဉ်ပါပဲ။

ဘဝရဲ့ စွန့်စားခန်းတွေ အကြီးအကျယ် ကျော်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မတို့ လက်ထပ်ခဲ့ကြတယ်။ နယူးဇီလန်မှာ အခြေချမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အချိန်မှာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သမီးကလေးတစ်ယောက် (အခုတော့ ခုနစ်နှစ် ရှိပြီ) ရနေ ပါပြီ။ အစစ အရာရာ အားလုံးကောင်းမွန်နေပေမဲ့ မိုင်ပေါင်း ထောင်ချီပြီးဝေးတဲ့ ဒေသမှာ ရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုကို လွမ်းဆွတ်ခဲ့မိပါတယ်။ သွားနိုင်တဲ့ အချိန်မှာ သွားလည်မယ်ပေါ့။

မိသားစုဆီ သွားတွေ့ခဲ့တဲ့ ခရီးတစ်ခုမှာ ကျွန်မရဲ့အမေက အိမ်ကို ပြန်လာ ပြီး သူနဲ့အတူ နေဖို့ သူ အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ ပြန်တိုင်ပင်တဲ့အခါ အဲလို လုပ်ဖို့ သဘော တူညီခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ အစ်ကိုက လုံးဝ ခါးခါးသီးသီးပါပဲ။ ကျွန်မတို့ကို လက်မခံ နိုင်ဘူးလို့ ပြောခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေ မှတ်တောင်မမှတ်မိဘူး။ အသံကုန် ဟစ်ပြီး ကျွန်မကို အော်တော့ ကလေးတစ်ယောက်လို ငိုမိတယ်။ ကျွန်မဟာ သူ့ရဲ့ နှမ ဖြစ်နေခဲ့တာတောင် ဒီလောက် ပြောရသလားလို့ပဲ ပြန်ပြောခဲ့တယ်။ သူ ဒေါသ ထွက်တာကို တကယ် နားမလည်နိုင်လို့ ဝမ်းနည်းပက်လက် ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

နယူးဇီလန်ကို ပြန်လာတဲ့အခါ ကျွန်မခင်ပွန်း၊ ကျွန်မတို့သမီးလေး၊ ကျွန်မတို့ ဟာ အိမ်အသစ်တစ်လုံးမှာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့တယ်။ ခရီးပန်းလာတာ မှန်ပေ မဲ့ ချက်ချင်းပဲ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့တယ်။ ကျွန်မ အစ်ကို ပြောခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေကို အခုထိ နာကျင် ဝမ်းနည်းနေတုန်းပဲ။ အဲဒီအချိန်ကတည်းက မိသားစုဝင် တစ်ယောက်မှ ကျွန်မကို မဆက်သွယ်ခဲ့ကြတာလဲ ပါတာပေါ့။ ကျွန်မဟာ စိတ် မငြိမ်မသက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အနာပေါ် ဆားဖြူပြီး ပွတ်တိုက်ခံရသလို နာကျင် ခဲ့တော့ ကျွန်မရဲ့ အရိုးအဆစ်တွေမှာ ကိုက်ခဲ နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတော့ တယ်။ အဲဒါ လေးဖက်နာကြောင့် အဆစ်အမြစ် ရောင်တဲ့ ရောဂါတဲ့။ ဆိုးဝါး ပြင်းထန်လှပြီး တရိရိ တိုက်စားပျက်စီးစေတတ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်က ဖောက်ပြန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်တိုက်ခိုက်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း ရှိုင်းစိုင်းတဲ့ စကားလုံးတွေက ကျွန်မကို တိုက်စားနေခဲ့တာလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ဘာသာ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့လို့ အဝတ်အစား လဲတာတောင် ကူညီမဲ့သူကလေးနဲ့မှ။ အဲဒီတော့ နာကျင်မှု သက်သာအောင် ထိပ်တန်းဆေးဝါး တွေ အပေးခံရပြီပေါ့။ အရင်တုန်းက အက်စပရင် ဆိုတာ တစ်ခါမှ မသောက်ဖူးခဲ့ဘူး။ အခုတော့ အဲဒီဆေးကို အမှီသဟဲ ပြုနေရပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်က အရုပ်ကြိုးပြတ်ပဲ။ ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်တရာ စိတ်ပျက်နေမိတယ်။ ကူကယ်ရာမဲ့နေသလို စိတ်ဖိစီးမှုက အထွတ်အထိပ်ပါပဲ။

တစ်နေ့မှာ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' စာအုပ် ကျွန်မဖတ်ရတယ်။ ဂစ်တာလက်ကွက်ကို တီးလိုက်သလို ခံစားရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ခေါင်းထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ ဆိုတာနဲ့ ကျွန်မရဲ့ကမ္ဘာမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာရဲ့ ကြားထဲမှာ ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရှိတယ် ဆိုတာ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။ ကုစားမှု နည်းလမ်းစဉ်တွေကို ကျွန်မအစ်ကိုအပေါ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ စတင်ခဲ့တယ်။ ထိခိုက် နာကျင်မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် သွယ်ဝိုက်အာရုံစိုက်နေမိတာတွေ အားလုံးကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ပစ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ် မလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေအပေါ်ပဲ ကြည့်နေမဲ့အစား ကိုယ် လုပ်နိုင်သမျှ အရာတိုင်းကို စာရင်း ရေးချကြည့်တယ်။ ကျွန်မဟာ ကျေးဇူးတရားမှတ်တမ်းကို စရေးခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ စကားလုံးတွေကို ပြောင်းလဲပစ်တယ်။ အသိစိတ်နဲ့ ပြောတဲ့ စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ပြန်လည်ကျန်းမာတယ် ဆိုတာ သဘာဝတရားပဲလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မ အတွင်းစိတ်ထဲက ဖြစ်တည်မှုကို နည်းနည်းချင်းစီ ထိတွေ့လာနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထရီလုံနဲ့ချီပြီး ရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဟာ အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲနေတယ်။ အသစ် ဖြစ်အောင် ပြုပြင်နေတယ်။ တိုးတက်နေတယ်လို့ သွယ်ဝိုက်ပြီး ပြောတယ်။ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်က ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာ ကောင်းကောင်း သိပါတယ်။

နာကျင်မှုတွေ သိပ် မကြာခင် ကင်းဝေးခဲ့ပြီး ဆေးဝါး မှီဝဲရတဲ့ ဘဝကနေ ကင်းလွတ်ခဲ့ပြီ။ ကျွန်မရဲ့ ဝေဒနာကို နာတာရှည်အဖြစ် ကျွန်မ မမြင်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာခဲ့ပါတယ်။

အခုတော့ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခဲ့ပြီ။ ဘဝက ပြည့်စုံလာခဲ့ပြီ။ ကျွန်မရဲ့ စွမ်းရည်တွေဟာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အရာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်မကပဲ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အံ့ဖွယ်သရဲ ဖြစ်ရပ်ဆန်းပါပဲရှင်။



ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း အနုပညာ

ဘက်ကီ (ဆရာမ၊ အစွရေး)

‘ငါဟာ ငါပဲ၊ ဘယ်လောက် အံ့ဩဖို့ကောင်းသလဲ။’

အစွရေးနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းက အင်မတန် လှပတဲ့ Carmel Forest Spa Resort မှာ ကျွန်မရဲ့ နှလုံးသားဟာ ဒီစကားလေးကို သီချင်းတစ်ခုလို သီဆိုနေခဲ့တယ်။ အဲဒီနေရာကတော့ ကျွန်မ ဦးဆောင်နေတဲ့ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကုစားပါ’ ဆိုတဲ့ ဆရာဖြစ်သင်တန်း အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မကို ချီလီနိုင်ငံမှာ မွေးတယ်။ ချစ်ခင် ကြင်နာတတ်တဲ့ ဒတ်ချ်လူမျိုး မိဘနှစ်ပါးက မွေးတာပါ။ ကျွန်မမိခင်ရဲ့ မိသားစုတွေဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက နာဇီတွေရဲ့ အစုလိုက် အပြုလိုက် သတ်ဖြတ်တာကို ခံခဲ့ရပါတယ်။

ကလေးဘဝတုန်းက အမေ့ဓာတ်ပုံကို မြင်တာနဲ့ အဖေက မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပြရင် သိပ် နားထောင်လို့ကောင်းတာပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ ဒီလို မေတ္တာတရားနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငယ်ဘဝအနေနဲ့ ရွေးချယ်ခဲ့ပုံပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးလေးစားမှုတွေ ပြည့်နှက်နေခဲ့တယ်။

ကျွန်မဟာ သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်၊ အကပညာရှင်၊ ဂီတပညာရှင်၊ ပန်းချီပညာရှင် အနုပညာသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အချစ် ဆိုတာကို ပထမဆုံး စတင် တွေ့ရတုန်းက စိတ်လှုပ်ရှား ရင်ခုန်ရတာ မှတ်မိနေသေးတယ်။ ခေါင်မိုးဖျားမှာ ကနေရသလို ခံစားချက်က လှပလွန်းတယ်။

ကျွန်မ အသက် ၁၁ နှစ်တုန်းက ရောဂါတစ်ခု စွဲကပ်ခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်တွေက ပိုလီယို ဒါမှမဟုတ် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်တာလို့ ပြောကြတယ်။ အဖေက ကျွန်မကို ချီပြီး အောက်ထပ်ကို ခေါ်လာတယ်။ ချောင်ချောင်ချီချီ ထိုင်နိုင်တဲ့ နောက်မှ၊ လက်တင်ပါ ကုလားထိုင်မှာ ကျွန်မကို ထိုင်ခိုင်းတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ထိုင်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို စောင့်ရတယ်။ ဘယ်သူမှတော့ မလာကြဘူး။ ကျွန်မ ဆီက ရောဂါကူးစက်မှာ ကြောက်တာ သိသာပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တတ်အောင် ပြန်သင်ဖို့ ဆိုတာကို ကျွန်မရဲ့ အသိစိတ်ထဲက မှတ်ဉာဏ်တွေ ကျွန်မ ဖျက်ပစ်လိုက်သလိုပဲ။ (ကျွန်မ လဲကျတော့မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး အကြိမ်ပေါင်း အများကြီး ဖြစ်မိတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ မလျှောက်ဖြစ်

တော့ဘူး။) ပထမဆုံး စတင်ရတော့မယ် ဆိုတဲ့ အရာရာတိုင်း ဥပမာ- ကျောင်း မှာ၊ အလုပ်မှာ၊ ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေခဲ့တာကို သတိရမိ ပါတယ်။

ကျွန်မအသက် ၁၆ နှစ် ရောက်တော့ မိဘတွေက အစွဲရေးကို ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့လီမှာ နေတုန်းက ပျော်ရွှင်မြူးထူးခဲ့တဲ့ ကာလနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ရင် နိုင်ငံရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်း၊ သွားအချင်းချင်း ကြိတ်ချေပြီး ထွက်လာတဲ့ ဟိဘရူးဘာသာစကား၊ ပျင်းစရာကောင်း၊ ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းလှတဲ့ ဘာသာရေးကျောင်းတွေ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ နေသားကျ အောင် နေဖို့ မဖြစ်နိုင်သလိုပါပဲ။ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ခက်ခဲမှု၊ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှုတွေကို လေ့လာသင်ယူရင်း ကျွန်မရဲ့ တီထွင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေဟာ မွန်းကျပ်နေခဲ့ရတယ်။ ပျော်စရာကောင်းလှတဲ့ မိန်းကလေးငယ်ဘဝက ဘယ်ကို ရောက်သွားပြီလဲ။

ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပေးအပ်ဖို့ လေ့လာသင်ယူခဲ့တဲ့ အရာတွေ၊ ဖြစ်ချင် တာတွေ၊ ဖန်တီးချင်တာတွေဟာ ကျွန်မရဲ့ မလုံခြုံမှုတွေ အစပျိုးခဲ့တဲ့ နေရာမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နာကျင်ကိုက်ခဲနေခဲ့တယ်။ ကျွန်မအသက် ၃၀ အရွယ် ရောက် တော့ စိတ် နည်းနည်း မမှန်တဲ့၊ မပျော်ရွှင်တတ်တဲ့ ဇနီးတစ်ယောက်၊ အမေ တစ်ယောက် ဖြစ်နေခဲ့ပြီ။ ကျွန်မဟာ စကြာဝဠာကြီးကို သိပ် စိတ်ဆိုးခဲ့တယ်။ အငယ်ဆုံး သမီးလေးကို မွေးပြီးတော့ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ မြေငလျင်လှုပ်သလို ပဲ။ ညာဘက်ခြေက စပြီး တိုဝင်သွားတယ်။ အကြီးအကျယ် ခါးနာတယ်။ ကျွန်မ သောက်ရသမျှ ဆေးဝါးတိုင်းကို အစာအိမ်က တွန်းလှန်ခဲ့တယ်။ ကျွန်မ ငယ်ရွယ် သေးပေမဲ့ ထပ်ပြီး မသန်မစွမ်း ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီနှစ်ကာလတွေ အားလုံးမှာ ကျွန်မဟာ ကလေးဘဝတုန်းက မမာမကျန်းလို့ ထိခိုက် နာကျင်နေခဲ့ရတာကို အသွေးထဲအသားထဲကနေ သတိရနေမိခဲ့ပါ။

ဒါပေမဲ့ တပည့်ဖြစ်သူက အဆင်သင့် ဖြစ်နေချိန်မှာ ဆရာက ထွက်ပေါ်လာ ခဲ့ပါတယ်။ အာသာပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ ပြောင်းလဲသွားတာနဲ့ ကျွန်မဟာ ဘုရားသခင် နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင် ယုံကြည်လာပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာတင် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိတဲ့ ကုစားမှု အမျိုးမျိုးထဲ ရောက်သွားပါတယ်။

ကျွန်မဟာ တဲအပစ်ကနေ ဆန်ဒီယေဂိုအထိ ရောက်အောင် သွားပြီး လူဝီ ဟေးရဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ သင်တန်းကို သွားတက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ အခြားသူတစ်ယောက်လို လုံးလုံးလျားလျား ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ဘာကို တွေးရမယ် ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်နိုင်လာတယ်။ အနှစ်သာရ မရှိတဲ့ စကားတွေ စိတ်ထဲက ပြောမိတဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောမိတယ်။

‘အခြားအတွေးတွေ ဘာမှ မတွေးနဲ့။’

ဘဝအတွက် တုံ့ပြန်မှုတွေကို ရွေးချယ်တဲ့နည်းနဲ့ အပြစ်တင်နေတတ်တာကို ငြင်းပယ်တယ်။ အတွင်းစိတ်ထဲကတော့ ကျွန်မ လုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာ ကျွန်မ သိနေခဲ့တယ်။ နှစ်ပတ် ကြာပြီးတဲ့နောက် ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွား တာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အစွရေးမှာ လူဝီ ဟေးရဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင် သင်ကြားပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ မိသားစု စီးပွားရေး လုပ်ငန်းက ထွက်လိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့ အချစ်ထဲမှာပဲ နှစ်မြှုပ် ထားလိုက်တော့တယ်။

ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း စတင် ပြောင်းလဲလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ချစ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်လိုက်တာနဲ့ နာကျင်မှုတွေ လျော့ပါး သက်သာသွား တယ်။ အခုချိန်မှာတော့ ဘာဆေးမှ မသောက်ရတော့ဘူး။ ခလုတ်တိုက်တာ၊ လဲကျတာတွေဟာ မှေးမှိန် ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ခြေဆာနေတာ မရှိတော့ဘဲ မားမားမတ်မတ် လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ ဘဝ ဆိုတာ ထူးဆန်းအံ့ဩစရာတွေ ချည်းပဲ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိနေတာတောင်မှလေ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မရဲ့ အမြင်တွေ လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားလို့ပါ။ ဒီနေ့ ကျွန်မရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဆုတောင်း ကတော့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ကုစားနည်းတွေကို ကမ္ဘာအနှံ့ ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ လှပတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်တွေကို ကုစားဖို့ ကျွန်မတို့ရဲ့ပါဝါ စွမ်းအင် ဘယ်လို ရှိရမှာပါလိမ့်။



ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ကုစားခြင်း

ပက်ထရစ်ရှာ အန်း (အုပ်ထိန်းသူ၊ အိုင်ဒါတို)

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်မဟာ ဆေးရုံပေါ်မှာ ရောက်နေခဲ့တယ်။ ကျောက်ကပ် နှစ်ခုလုံးမှာ ကျောက်တွေ တည်နေလို့တဲ့။ ကျောက်ကပ်တစ်ခုက တော့ ပျက်စီးလုဆဲဆဲပါ။ ကျွန်မ အတော့်ကို ခံစားနေရတယ်။ ဆရာဝန်တွေ က မတူညီတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု သုံးမျိုး လုပ်ပြီး ကျောက်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားခဲ့ ပေမဲ့ တော်တော်ကလေး ကြီးတဲ့ ကျောက်နှစ်လုံးကိုတော့ မဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ဦးက လူဝီ အယ် ဟေး ရေးတဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ကျွန်မဆီ ယူလာခဲ့ပါတယ်။ အစကတော့ ဒါကို ဖတ်ဖို့ တင်းခံနေသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တအား နေမကောင်း ဖြစ်နေပြီး ဒီထက် ကောင်းအောင် ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ စာအုပ်ကို ကောက်ကိုင်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖတ်သွားတယ်။

နည်းလမ်းစဉ်ထဲမှာ ဒီ လှပတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးဟာ ကျွန်မရဲ့ မျက်လုံးတွေ ပွင့်စေခဲ့တယ်။ အတိတ်က အထူးသဖြင့် ကလေးဘဝတုန်းက အကြောင်းအရာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားတာ ကျွန်မ မြင်လာခဲ့တယ်။

ကျွန်မကလေးဘဝတုန်းက အမေဟာ ကျွန်မကို ပစ်ပယ်ထားခဲ့တယ်။ လျစ်လျူရှုထားခဲ့တယ်။ ဒါကို ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် အချိန်ကောင်းပဲလို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒါကို အလေးအနက်ထားတဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ထပ်တလဲလဲ ကျွန်မ ရွတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အမေ့ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး တိုက်ရိုက် ပြောခဲ့တယ်။

သိပ်မကြာခင်မှာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ကျောက် နှစ်လုံး ကျသွားတာ သိလိုက်သလားလို့ မေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ သတိမထားမိလိုက်ပါဘူးလို့ ဖြေခဲ့တယ်။ သူက ပြောတယ်။ ဒီလို ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ တကယ်လို့ ကျောက် ကြွေကျလာတယ် ဆိုရင် ဒါကို ကျွန်မ အသေအချာ ခံစားရမှာတဲ့။ သူ့မျက်စိနဲ့ ကြည့်တာတောင် သူ မယုံနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကတော့ တကယ် နေကောင်းနေပြီ။

ကျွန်မရဲ့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ၊ ခွင့်လွှတ်ပေးမှုတွေဟာ ကျောက်ကပ်က ကျောက်တွေ ကျေပြီး ကျသွားအောင် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့တယ် ဆိုတာ ကျွန်မ သိတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ပြောင်းလဲဖို့၊ စွန့်ပစ်သင့်တာ စွန့်ပယ်ဖို့ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတော့တယ်။

လူဝီကို ကျွန်မ ကျေးဇူးတင်တယ်။ စာအုပ် ယူလာပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းကို လဲ ကျေးဇူးတင်တယ်။ လူဝီလိုပဲ ကျွန်မကို အသိအမြင် ပွင့်လင်းစေတဲ့၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ညွှန်းပေးတဲ့ အခြား စာရေးဆရာတွေကိုလဲ ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မဟာ အစစအရာရာ ကောင်းမွန်နေပါပြီ။

နာကျင်မှုများ ကုန်ဆုံးသွားပြီ “လာသည့်နေရာ ပြန်သွား”

ဂေး (စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်၊ ကနေဒါ)

လူဝီ: အယ် ဟေးဟာ ကျွန်မရဲ့ ဘဝကို သိမ်မွေ့တဲ့ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံး စတွေ့ခဲ့တာ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခု မကတော့ဘူး။ ပြီးတော့ ဟေးဟောက်က အခြားစာရေးဆရာတွေကို ပွဲထုတ်ခဲ့တယ်။ အားလုံးက စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်တွေ အထူး ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ကျွန်မအတွက် စိတ်ကူးဉာဏ် အသစ် ကွန့်မြူးဖို့ အထူး လိုအပ်နေခဲ့တယ်။ အသက် ၄၀ အရွယ်မှာ ကျွန်မ ကွာရှင်း ပြတ်စဲခဲ့တယ်။ အပြစ်ရှာပြီး ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ နှိပ်စက်ခဲ့တဲ့ ခင်ပွန်းကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မာနနဲ့ သိက္ခာတွေ မရှိလောက် အောင် စုတ်ပြတ်သွားခဲ့ရလို့ အိမ်ထောင် ပြိုကွဲခဲ့ရတယ်။ အရိုးအဆစ် ရောင်တဲ့ ရောဂါ ပိုမို ဆိုးဝါးလာလို့ လမ်းတောင် ကောင်းကောင်း မလျှောက်နိုင်ဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်နေခဲ့တယ်။ ကျွန်မက မကျန်းမာလို့ ပျင်းရိလို့ ဆိုပြီး သူ က ကျောခိုင်းသွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်မတို့မှာ ကလေးငယ် သုံးယောက် ရှိတယ်။ ကုမ္ပဏီအလုပ်ကလည်း အတူတူ စီးပွားရှာနေကြတာ။ (အနာပေါ် တုတ်ကျစရာ အဖြစ်က နွေရာသီမှာ ကူဖော်လောင်ဖက်ကလေး ရဖို့ ခန့်ထားခဲ့တဲ့ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် မိန်း ကလေးနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားတယ်လေ။)

ကျွန်မခြေထောက်တွေကို ဖြတ်ရိုက်လိုက်သလို ခံစားလိုက်ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပြိုကွဲသွားသလိုပါပဲ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက် ဆေး ငါးမျိုး သောက်ခဲ့ရတယ်။ တဖြည်းဖြည်း နည်းနည်းတော့ သက်သာပါတယ်။ ဒီအတောအတွင်းမှာ လူဝီရဲ့ စာအုပ်တွေနဲ့ စီဒီခွေတွေဟာ စိတ်သက်သာရာ ရစေတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေထဲကနေ ကျွန်မ ကိုယ်ကျွန်မ ဆွဲထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

ဒါတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရသလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ ရှာဖွေဖို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေ ရှာဖွေဖို့ကောလိပ်ပေါ့။ သိပ်တော့ မကြာလိုက်ပါဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပြောခဲ့မိတဲ့စကား ‘နေ့ခင်းဝမ်း ဒီလို မရပ်တည်နိုင်တော့ဘူး’ ဆိုတာကြောင့် ကျွန်မရဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ပြိုကွဲရ တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။

mgyoe.com

လူဝီ: ပြောသလိုပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စကားလုံးတိုင်းကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ဟာ ကျွန်မ စကားကို လိုက်နာတဲ့အနေနဲ့ ခြေထောက်တွေမှာ အဆစ်ရောင် ရောဂါ ဖြစ်ခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ လူဝီ:ရဲ့သင်ကြားချက်တွေကို စပြီး လက်တွေ့ အသုံး ချလိုက်တာနဲ့ ကုစားတဲ့ ရေတံခါးကြီး ပွင့်သွားသလိုပါပဲ။

မကြာခင်မှာ အတော်ကလေး သက်သာ ကောင်းမွန်လာတာနဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောပါတယ်။ ဆေးတွေ လျော့သောက်လို့ ရမလားပေါ့။ သူက မရဘူးတဲ့။ အဲဒီ နောက်မှာ လူဝီ:ရဲ့ ကွန်ဖရင့် 'ငါ လုပ်နိုင်တယ်'ကို ပထမဆုံးအကြိမ် သွားတက် တယ်။ (နောက်ထပ် လေးကြိမ်ထက်မက တက်ဖူးတယ်။) ၂၀၀၅ ခုနှစ်က လက်စပေးဂတ်မှာ လုပ်ခဲ့တာ။ ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ခေါ်သွားခဲ့တာ တကယ် ထူးခြားတဲ့ အချိန်ကာလ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

လေယာဉ်စီးပြီး အိမ်ပြန်လာတော့ လူဝီ:ရဲ့ စကားလုံးတွေကို သတိရမိတယ်။ 'ဒါဟာ တစ်နေရာရာက လာတာ ဆိုရင် လာတဲ့ နေရာကို ပြန်သွားအောင်ပို့' တဲ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်မရဲ့ အဆစ်ရောင်တဲ့ရောဂါကို လာတဲ့နေရာဆီ ပြန်ပို့လိုက် တယ်။ နောက်ထပ် မလိုအပ်တော့ဘူး။ နောက်ထပ် နှစ်လအတွင်း သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေအားလုံး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဖြတ်လိုက်ပြီး ဆရာဝန်ကို 'ကူညီခဲ့တာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဝုတ်ဘိုင်'လို့ ပြောခဲ့တယ်။ အခုနေ့များ နာတာ ကိုက်တာ တစ်ခုခု ဖြစ်တာနဲ့ လုံးဝ မကြောက်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်တာလဲ၊ ဘာလုပ်ဖို့ လိုမလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောတဲ့စကားတွေကို နားထောင် ပြီး လိုအပ်တာ လုပ်ပါတယ်။

အခု ကျွန်မရဲ့ဘဝက အစစ ကောင်းမွန်နေပြီ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကွာရှင်း ခဲ့တယ်။ ကျွန်မအပေါ် သိမ်သိမ်ဖျင်းဖျင်း ဆက်ဆံခဲ့တဲ့လူက အခုတော့ ကျွန်မ အတွက် အကောင်းဆုံး ခင်ပွန်းဟောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ကျွန်မ ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ပြီ။ အခုထိ နေ့တိုင်း အတူတူ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အငြင်းပွား တာမျိုး မရှိဘဲ ကလေးတွေကို အတူတူ ပျိုးထောင်ကြတယ်။ ကျွန်မကတော့ အချစ်သစ် တွေ့ပြီး စေ့စပ်လိုက်ကြပြီ။ (ဘဝက ကျွန်မကို ပိုပြီးကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ အံ့ဩစရာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းမွန် အောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ သင်ယူခဲ့ရလို့လေ။ ကျေးဇူးပါ လူဝီ:။) အကောင်းဆုံး အပိုင်းကတော့ ကျွန်မရဲ့သမီး အသက် ၁၄ နှစ် ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ မယ်ရစ်ဆာကို လူဝီ:နဲ့ တွေ့ရအောင် နှစ်ကြိမ်တိတိ ခေါ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တာပါပဲ။ သူဟာ လူဝီ:နဲ့ ဟေးဟောက်ကို ကျွန်မ ချစ်သလို ထပ်တူထပ်မျှ ချစ်နေပါတယ်။

mgyoe.com

လူဝီ့ရဲ့ အချစ်တွေ၊ ကူညီထောက်ပံ့ အားပေးမှုတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အခြား ထူးခြားအံ့ဩစရာ ကောင်းတဲ့ စာရေးဆရာတွေ အများကြီးကို ကမ္ဘာလောကကြီးအတွက် သယ်ဆောင်လာပေးလို့လဲ အထူး ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်လို့။



သန်စွမ်းပါ။ ကျန်းမာပါ။ ခြွင်းချက်မရှိ ချစ်ပါ
တန်ညာ (ဆရာမ၊ ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း/ဗြိတိန်)

ကလေးဘဝတုန်းက ပုံမှန် ကနေခဲ့တာတောင် ကျွန်မရဲ့ ဒူးတွေက တစ်လျှောက်လုံး နာနေခဲ့တယ်။ မိန်းကလေးငယ်ဘဝမှာ စင်မြင့်ပေါ် ကပြဖျော်ဖြေဖို့ ဆိုတာ ကျွန်မရဲ့အိပ်မက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဒူးတွေက အဲလို လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေး မပေးခဲ့ဘူး။ အကြောင်းပြချက်ကတော့ 'မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ပါ'တဲ့။

ကျွန်မအသက် ၁၈ နှစ်အထိ ဆက်ပြီး ကနေခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ညာဘက်ဒူး ပျက်စီးသွားတော့ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်မကို ဆေးရုံ ပို့လိုက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ချိုင်းထောက် တပ်ရတယ်။ ကျွန်မ ကောလိပ်ကျောင်းက ထွက်ပါ့မယ် ဆိုတာတောင် ဆေးရုံမှာ သုံးလေးလလောက် နေရအုံးမှာတဲ့။ လေးလ ကြာအောင် ကာယကုထုံး၊ အနှိပ်ကုထုံးတွေနဲ့ ကုသခဲ့ရပြီးနောက်မှာ ချိုင်းထောက် မပါဘဲ ပြန်ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သုံးနှစ်လောက် ကြာတော့ ကျွန်မဟာ သလင်းကျောက် ရောင်းတဲ့ဆိုင်မှာ ရှိနေခဲ့ပြီး ခါးနာတဲ့ ဝေဒနာ ခံစားနေရတယ်။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်က ကုစားဖို့အတွက် သလင်းကျောက်တချို့ ပေးခဲ့တဲ့အပြင် လူဝီ့ ဟေးရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ဖို့ အကြံပေးခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ကို ဝယ်ပြီး ကျွန်မ ချက်ချင်း ကောက်ဖတ်တယ်။ ကျွန်မဘဝမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နာမကျန်းမှုတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာအားလုံးကို ရှာဖွေမိပါတယ်။ နည်းနည်းလောက်ပဲ ကိုက်ညီတယ်။ (ငယ်ငယ်တုန်းက မကြာမကြာ ဖျားနာတတ်တယ်လေ။)

စာမျက်နှာတွေထဲက စကားလုံးတွေဟာ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ ပဲ့တင်ထပ်နေခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ အခြေအနေ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ပဲ အချစ်ခံရတဲ့ဘဝ မျိုးနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ခံခဲ့ရတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ကျွန်မဘေးမှာ ရှိသမျှ လူတိုင်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တဲ့ရဲ့သလို သူများတွေ အပေါ်လဲ အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တတ်ကြတယ်။ အခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့ နည်း

လမ်းစဉ်ကို စပြီး လုပ်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားတာ မထင်မှတ်လောက်အောင် ခက်ခဲ နေခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို ပြောတယ်။ (အခုထိ ပြောတုန်းပဲ။)

အများဆုံး ပြောဖြစ်တာက ဒီလို။

“ငါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုံးဝ ချစ်တယ်၊ လက်ခံတယ်”

ခွန်အားရှိလှတဲ့ ဒီဝါကျဟာ အားကောင်းလာပြီးတော့ ဘယ်သူတွေက ဘာ တွေပဲ ပြောနေပါစေ၊ အပြစ်တင်နေပါစေ ‘ငါ အမြဲတမ်း ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်’ လို့ သတိပေးနေတယ်။

ကုစားတဲ့ နည်းလမ်းစဉ်က ကျွန်မ မျှော်မှန်းထားတာထက် အများကြီး ပို ကြာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစမှာတော့ နည်းနည်းချင်းစီပဲ။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် တွေ ပြောရင်း တကယ် အလုပ်ဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်မဟာ အချစ်မခံရတဲ့ ဘဝ၊ လက်မခံတဲ့ဘဝနဲ့ အချိန်အကြာကြီး နေခဲ့ရတယ်။ အခြားလူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆ ချက်တွေ၊ ထောက်ခံအားပေးမှုတွေကိုပဲ အမြဲ ရှာဖွေနေခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခြွင်းချက်မရှိ ချစ်ဖို့ သင်ယူခဲ့တာဟာ ကျွန်မရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခါတလေတော့ ဒူးနာတတ်တုန်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခု စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေထဲ ဖွင့်ချလိုက်ပြီး အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ ပြောလိုက်တာနဲ့ နာတာ ပျောက် သွားတယ်။ ပဋိပက္ခတစ်ခုခု အခြေအနေတစ်ခုခု ကြုံရတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့အတ္တက ဖုံးလွှမ်းချင်လာတယ်။ ငါနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူးလို့ ပြောချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အချစ် တွေ၊ စွမ်းအင်တွေကို နှလုံးသားနဲ့ ဒူးခေါင်းတွေဆီ ပို့လွှတ်ပြီး ‘ငါဟာ တန်ဖိုး ထိုက်တန်တယ်’လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးမိတယ်။

မကြာသေးခင်က မာရသွန်ခရီးတစ်ဝက်ပြေးပွဲကိုတောင် ကျွန်မ ပြေးနိုင်ခဲ့ တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ အဝေးဆုံး ပြေးဖူးတာပဲ။ ကျွန်မ အင်မတန် ဂုဏ်ယူမိတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်သုံးနှစ်က ဆိုရင် ကျွန်မ ဒီလို ပြေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးမိခဲ့မှာတောင် မဟုတ်ဘူး။ လူတွေ အများကြီး လာမေးကြတယ်။ ဒူးမနာ ဘူးလားတဲ့။ မနာပါဘူး။ ကြွက်သားတွေမှာ ပွန်းပဲ့ရာတွေ ရှိခဲ့ပေမဲ့ မနာခဲ့ပါဘူး။ ဒီလို သန်စွမ်း ကျန်းမာလာတဲ့အတွက် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ကျေနပ် နှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။

လူဝီက ‘ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုစားနိုင်တယ်’၊ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ကုစား နိုင်တယ်’လို့ ပြောတာ တကယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဘဝသစ်နဲ့အတူ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှိနေပြီ။ အခြားလူတစ်ယောက်လို ခံစားနေရ

တယ်။ အချစ်ရဲ့စွမ်းအင်အကြောင်း သင်ပေးခဲ့တဲ့ လူဝီရဲ့ကျေးဇူးကို အပြည့်အဝ စာမဖွဲ့နိုင်ပါဘူး။ အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ် လူဝီ။



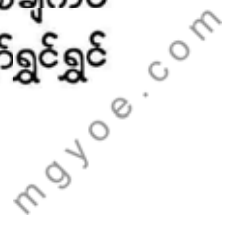
နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စရာ လက်ဆောင်မွန်

ဂလက်ဒစ် (သရုပ်ဆောင်၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းနည်းပြ၊ နယူးယောက်)

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်လက စနေနေ့တစ်မနက်မှာ မျက်ရည်တွေနဲ့ ကျွန်မ နီးလာခဲ့တယ်။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ အညင်သာဆုံးလေး ခေါင်းကို လှည့်ကြည့်လိုက်တာ လည်ပင်းကနေ ခေါင်းထဲအထိ ခုံးပျံ့တစ်စင်း ဖောက်ထွင်းသွားသလို အကြီးအကျယ် နာသွားတယ်။ နာကျင်မှုက လည်ချောင်းထဲမှာတောင် ရိုက်ခတ်နေခဲ့တယ်။ ရှိုက်ကြီးတင် ငိုကြွေးနေမိတာရယ်၊ အသတ်ခံရတော့မလို လည်ချောင်းထဲက စူးစူးဝါးဝါး အော်မိတဲ့ အသံတွေရယ်တို့ထဲမှ အိပ်ရာထဲက ထဖို့ ကြိုးစားရတဲ့ အချိန်ဟာ ဆယ်မိနစ်မကလောက်ပဲ ကြာပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာ အကြာကြီးလိုပဲ။ ကျောရိုးနဲ့ အဆစ်အမြစ်ကို လက်နဲ့ အနေအထား ပြင်ပြီး ကုသတဲ့သူရဲ့ အလုပ်ခန်းကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကျွန်မ ရောက်အောင် သွားတဲ့အခါ သူက အာရုံကြော ညပ်သွားတာလို့ ပြောပါတယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့မှာ နာကျင်မှုက လုံးဝ လျော့ကျမသွားဘူး။ အဲဒါနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ပညာ ပေးနိုင်တဲ့ စာတစ်ခုခု ဖတ်တာ၊ ကြည့်တာမျိုး လုပ်မှ ကုစားနိုင်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။ ကျွန်မမှာ အခုထက်ထိ မဖောက်ရသေးတဲ့ အသစ်စက်စက် 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ရုပ်ရှင်အခွေ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အခုတော့ သေသေချာချာ ထိုင်ပြီး ရုပ်ရှင်ဖွင့်ကြည့်မိပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တစ်ကားလုံး ပြီးသွားတာနဲ့ ကျွန်မ ကြည့်ခဲ့ရသမျှ မှတ်သားသင့်တဲ့ မှတ်စု တချို့ကို ကွန်ပျူတာမှာ စာစီခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ကျန်းမာဖို့ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချင်တာတွေ၊ နာကျင်မှု လျော့ပါးသက်သာချင်တဲ့ ဆန္ဒမီးတွေ တောက်လောင်လာခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီညမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ဆိုးဝါးပြင်းထန်လွန်းလို့ ငိုပြီးရင်းငိုနေခဲ့ရတယ်။ ရောဂါကို ကုစားဖို့နဲ့ သက်သာရာ ရဖို့ နည်းနည်းလေး ဆုတောင်းမိတယ်။ ဘယ်လောက်မြန်မြန် ပြန်ကောင်းပါစေလို့တော့ မပြောမိခဲ့ပါဘူး။

နောက်တစ်နေ့ မနက်ခင်းမှာ ကျွန်မ နီးလာတော့ တစ်ချက်တစ်ချက်ပဲ နာတော့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်လာပါစေ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်



နေနိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူရမဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ နားလည်လိုက် ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဒါဟာ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံပဲ၊ ဘာတွေနဲ့ ထိုက်တန်တာဖြစ်ဖြစ် စူးစမ်းလေ့လာဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာလို့ သိသွားတာပါ။

အဲဒီနေ့က အလုပ်သွားဖို့ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကုစားမှု တိုးတက် စေဖို့ တည်ဆောက်ရင်း၊ ဖန်တီးရယူရင်း အချိန်ကုန်စေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ‘ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း’ အခွေကို ပြန်ကြည့်တယ်။ လူဝီရဲ့ ‘ကိုယ် ယုံကြည်ရမဲ့အရာနဲ့ ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း’ စီဒီကို ကြည့်ရင်းနဲ့ ကုစား တယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုတယ်၊ ဆုတောင်းတယ်၊ တရားထိုင်တယ်၊ ဂျာနယ်ထဲ မှာ စာရေးတယ်။ အဲဒါတွေ လုပ်နေရင်း တစ်ရေးတစ်မော အိပ်ပျော်သွားပေ မဲ့ပေါ့လေ ... အားလုံးကို လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ (တကယ်တော့ ကျွန်မရဲ့ ခေါင်းကို မတ်မတ် မထူနိုင်သေးဘူး)။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ပင်ကိုထူးချွန်မှုတွေကို နက်နက်နဲနဲ သိရှိယုံကြည်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လာ ခဲ့တယ်။

အဲဒီညမှာ အိပ်ရာဝင်တော့ ကျွန်မရဲ့ ကုစားမှုနည်းလမ်းစဉ်ဟာ စတင်ရုံ တင်မက အားအင်အပြည့် ဖြစ်နေပြီလို့ ယုံကြည်ခဲ့တယ်။ လူဝီ အသံသွင်းထားတဲ့ ‘အစွမ်းကုန် ဖြေလျှော့ခြင်း’ စီဒီကို နားထောင်ရင်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော် သွားတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်တွေဟာ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်မှာ ရှိနေပြီး အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်လို့ အသေအချာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ မနက် အိပ်ရာနိုးလာတော့ ကျွန်မ ပိုမို ကောင်းမွန်လာတာ သိလိုက်တယ်။

အမှန်တော့ ကုစားမှုက အလွန် နက်နဲ သိမ်မွေ့ပါတယ်။ ကျွန်မလည်ပင်းက ဇက်ခိုင်ပြီး တောင့်တင်းနေတာနဲ့ လုံးဝ ကွဲပြား ခြားနားသွားပြီ။ အိပ်ရာထဲ လှဲနေရင်း ကျွန်မ ပြုံးလိုက်တယ်။ ကျွန်မလည်ပင်းကို ညာဘက်လက်မ နည်း နည်း လှည့်ကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်ဘက်ကို လှည့်ပါတယ်။ လူဝီရဲ့ လမ်းညွှန် ပြသမှုတွေ နားထောင်ရင်း ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်း ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီ။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကြီးကျယ် ခမ်းနားတဲ့ ကုစားမှုစွမ်းအားကို နှိုးဆွနိုင်ခဲ့ပြီလို့ သိလိုက်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်လတုန်းက ဇက်ကြီး ခိုင်ပြီး နာနာကျင်ကျင် နိုးလာခဲ့တဲ့ ကိစ္စဟာ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်စရာ လက်ဆောင်မွန် ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ဒါဟာ

ကျွန်မ လိုချင်ခဲ့တဲ့အရာ မဟုတ်ပေမဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့ ကုစားနည်း စွမ်းအင်တွေ ပါတဲ့ လူဝီရဲ့ စကားတွေကို ပေးခဲ့တယ်။ တစ်ခါမှ မတွေးဖူးတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကျွန်မကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ခွင့် ပေးခဲ့ပါတယ်။



လူဝီနှင့်အတူ ရင်ဆိုင်ခြင်း

ကျွန်မကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'ကုစားပေးသူတစ်ယောက်' လို့ မခေါ်ပါဘူး။ အခြားလူတွေကို ကုစားပေးနိုင်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လို ချစ်ရမယ် ဆိုတာကိုပဲ ရိုးရိုးလေး သင်ကြားပေးတာပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကပဲ ကုစားမှုနည်းလမ်း စဉ် အစစ်ကို လုပ်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြလို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ ကုစားတဲ့အလုပ်တွေ အားလုံးကို သူတို့ဘာသာ လုပ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ဘူးနော်။

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးပညာရှင်တွေဆီက အကူအညီ ယူရတာ၊ အကူအညီ တောင်းခံရတာဟာ ပျော့ညံ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကုစားရမဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ထဲကပဲ စတင်တယ် ဆိုတာ သတိရပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ကျန်းမာခြင်း ဆိုတာကို လက်မခံရင် ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ဖြစ်တည်မှုကိုလဲ လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ နာကျင်မှုရယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစွဲတွေ ဘယ်လို ရှိနေတယ် ဆိုတာ အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အဖြေတွေကို စာရွက်လွတ်တစ်ခုမှာ ရေးချကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်သော ခံစားချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြေကြည့်ပါ။

- ၁။ ကလေးဘဝတုန်းက ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသလဲ။
- ၂။ မိဘတွေက လူ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ သင်ကြားပေးခဲ့သလဲ။
- ၃။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ် ဆိုရင် အဲဒါ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းလဲ။

နာကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်ချက်များ

နောက်ထပ် ဒီမေးခွန်းတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးဖြောင့်ဖြောင့် ဖြေကြည့်ပါ။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်၊ နာကျင်မှုတွေရယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများဆုံး တွေးမိတဲ့ အဆိုးမြင် အတွေးတွေက ဘာလဲ။

၂။ အဲဒီအတွေးတွေ ဘယ်နေရာက လာသလဲ။

၃။ ဒီအတွေးတွေကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ချင်သလား။

ကြေးမုံမှန်ကြည့်သောအလုပ်

မှန်ထဲကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး ပြောပါ။

“ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ချင်တယ်”

နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ပြောပါ။ တစ်ကြိမ်စီတိုင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးနဲ့ အလေးအနက်ထားပြီး ပြောပါ။ ဒီဝါကျကို သဘောတူသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘာကြောင့် သဘောမတူတာလဲ။

မှန်ထဲကို ကြည့်ပြီး ထပ်ပြောပါ။

“ငါ့ကို အားအင် ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ လိုအပ်ချက်ကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ပစ်တယ်”

ဒီလို ပြောပြီးနောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လို ခံစားရသလဲ ဆိုတာ ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။

ထွက်ခွာခွင့်ပြုခြင်း

အခု အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ရှူလိုက်တဲ့ လေကို ပြန်ထုတ်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တင်းအားမှန်သမျှ ပါသွားအောင် ထုတ်ပါ။ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ဖျား၊ နဖူး၊ မျက်နှာတို့ကို ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။ စာဖတ်ဖို့အတွက် ခေါင်းကို တင်းထားစရာ မလိုပါဘူးနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ လျှာ၊ လည်ချောင်း၊ ပခုံးတို့ကို လျှော့ချကြည့်ပါ။ ဖြေလျှော့ထားတဲ့ လက်တွေနဲ့ စာအုပ်တွေကို ကိုင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲလို လုပ်ကြည့်ပါ။ ကျောပြင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပါးတို့ကို ဖြေလျှော့ပါ။ ရှူသွင်းရှူထုတ်လိုက်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေအထိ ရောက်ရှိသွားပါစေ။

ခုနတုန်းက စာပိုဒ်ကို ဖတ်နေတုန်းကနဲ့ အခုချိန်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်က ပြောင်းလဲမှုကို သတိထားမိသလား။ ဖြေလျှော့ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလို ပြောပါ။

‘ငါဟာ ထွက်ခွာခွင့်ပြုတယ်၊ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပြီ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု မှန်သမျှ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပြီ။ တင်းထားသမျှ အရာအားလုံး စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီ။ မသက်မသာ ခံစားနေရသမျှ အားလုံး သွားခွင့်ပြုလိုက်ပြီ။ ကြောက်ရွံ့မှုအားလုံး ထွက်ခွာခွင့်ပြု လိုက်ပြီ၊ ဒေါသတွေအားလုံး ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီ။ အပြစ်တွေအားလုံး သွားခွင့်ပြု လိုက်ပြီ။ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတွေ အားလုံး သွားခွင့်ပြုလိုက်ပြီ။ ကန့်သတ်ချက် အဟောင်းတွေကို ထွက်ခွာခွင့်ပြုလိုက်ပြီ။ ငါ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ငါဟာ ငါကိုယ်တိုင် နဲ့အတူ ငြိမ်းချမ်းတယ်။ ဘဝခရီးစဉ်မှာ ငါဟာ ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ငါဟာ ဘေး ကင်းတယ်။’

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လုပ်ပါ။ နာကျင်မှု ပေါ်လာတယ်လို့ တွေးမိတိုင်း ထပ်လုပ်ပါ။ မကြာခင်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အစိတ် အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဘဝမှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ အခုလို ငြိမ်း ချမ်းတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်များ၏ စွမ်းအင်

နာကျင်မှုကို ထောက်ပံ့ထားတဲ့ အတွင်းစွဲ မှန်သမျှကို စုံစမ်းထောက်လှမ်းတဲ့နေ ရာမှာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေက အကျိုးရှိလှတဲ့ တန်ဆာပလာပါ။ စာရွက် ထဲမှာ ရေးချရင် ပိုပြီးတော့ အစွမ်းထက်သေးတယ်။

နောက်ထပ် စာရွက်တစ်ရွက်ကို ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကောင်း မြင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက် တစ်ခုကို ၂၅ ကြိမ် ရေးပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဝါကျ ဒါမှ မဟုတ် စာရင်းထဲက စာသားတစ်ခုကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်များ

- ငါ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ဆောက်ထားတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က ဒါကို ရောင်ပြန်ဟပ်တယ်။
- ဘဝရယ်၊ စွမ်းအင်ရယ်၊ ပျော်ပျော်ချင်ခွင့် နေထိုင်တာတွေ ပြည့်နှက် နေတယ်။

- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်က ပကတိ ကောင်းမွန်တယ်၊ အချိန် တစ်ခဏတိုင်း ငါ ပျော်ရွှင်တယ်။
- ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပါဝါစွမ်းအင်ကို သက်သေပြတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်အစစ်အမှန် ဖြစ်တည်မှုကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဖန်တီးထားတယ်၊ ဘဝရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ငါ ယုံကြည်တယ်။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်၊ ငါ့ရဲ့စိတ်၊ ငါ့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို ချစ်ချစ်ခင်ခင် စောင့်ရှောက်တယ်။
- ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွက် ငါ တာဝန်ယူတယ်၊ ငါဟာ လွတ်လပ်တယ်။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်။
- အတွေ့အကြုံသစ်တွေ အားလုံးကို အလွယ်တကူ ပေါင်းစပ်ပြီး ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေအဖြစ် ထည့်သွင်းတယ်။
- ငါ ဆိုတဲ့လူ ဖြစ်ရတာ ငါ့အတွက် လုံခြုံ ဘေးကင်းတယ်။
- အတွင်းစွဲတွေကို ငါ တွေ့တယ်။ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ရွေးချယ်တယ်။
- ငါ့ကိုယ်တိုင် ကန့်သတ်ထားတဲ့ ဘောင်တွေကို ကျော်လွန်ပြီး သွားဖို့ ငါ ဆန္ဒရှိတယ်။
- သန်စွမ်းကြံ့ခိုင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ် ဖန်တီးဖို့ ငါ ရွေးချယ်တယ်။ ငါဟာ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။
- ငါ့အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အရာတွေကို အလွယ်တကူ သွားခွင့်ပြုတယ်။ ကောင်းကောင်း နေရဖို့ ထိုက်တန်တယ်။
- အလျင်အမြန်၊ သက်သောင့်သက်သာ၊ ပြည့်စုံ ကောင်းမွန်အောင် ငါ ကုစားတယ်။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်က ကျန်းမာချင်တယ်၊ သူ့ရဲ့ သတင်းပို့ချက်တွေကို ငါ နားထောင်တယ်၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံတယ်။
- ချစ်ရတဲ့ ငါ့ကမ္ဘာကို ပျော်ရွှင်စရာ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ပဲ ငါ ဖန်တီးတယ်။
- ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်တင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ စွန့်ခွာထုတ်လိုက်ပြီ။
- ငါ့ကိုယ်ငါနဲ့ ငါ့ဘဝအတွက် အတွေးသစ်တွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ငါ ဆန္ဒရှိတယ်။
- နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပိုပြီး ပိုပြီး ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာတယ်။
- ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ မြတ်နိုးတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ကြင်နာ ညှာတာတယ်။

နာကျင်မှုနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေအတွက် ဇာသခြင်း

ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆူငယ်ချင်းကောင်းအဖြစ် သတ်မှတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆဲလ် တစ်ခုစီဟာ အံ့ဩစရာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ သူ ဘာပြောနေ သလဲလို့ နားထောင်တယ်။ အဲဒီ အကြံဉာဏ်က ကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံတာကို ငါ သိတယ်။ ငါ အမြဲတမ်း လုံခြုံဘေးကင်းတယ်။ ဘုရားသခင်က ကာကွယ်ပေး တယ်။ လမ်းပြပေးတယ်။ ကျန်းမာဖို့ လွတ်လပ်ဖို့ ငါ ရွေးချယ်တယ်။ ငါ့ရဲ့ ကမ္ဘာမှာ အားလုံး ကောင်းနေပါတယ်။

အခန်း (၃)

စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း

ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေကို တုပ်နှောင်ထားတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားချက် တွေကို စွန့်ခွာ ဖယ်ထုတ်ကြရအောင်၊ အမှတ်တရတွေကို အမှတ်တရ တွေအဖြစ်ပဲ ပေါ်လာခွင့်ပြုလိုက်ပါ။ အတိတ်ကို စွန့်ခွာဖယ်ထုတ်လိုက် တာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင်တွေ အားလုံးကို ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် သုံးစွဲနိုင်ပြီ၊ တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆက်ပြီး အပြစ်ပေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။



အခန်း (၃)

စွဲလမ်းမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးတွေနဲ့ အရက်ကပဲ လူတစ်ယောက်ကို စွဲလမ်း ယစ်မူးစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လောင်းကစားတာ၊ ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ အစားကြူးတာ၊ ရည်းစား ထားတာတို့တွေကလဲ စွဲလမ်းခြင်းတွေရဲ့ အချက်အချာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မကြာခဏ ဆိုသလို အဲဒီ အခြား အရင်းအမြစ်တွေဆီကနေ ခိုင်လုံမှုကို ရှာဖွေတတ်ကြ သေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တယ်လို့ မခံစားရတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထောက်ခံတယ်လို့ မခံစားရတာတွေကြောင့် အခြားအရာတွေ ဆီကနေ လိုက်ရှာနေကြတာပါ။

တစ်ခါတလေ ကျွန်မတို့တွေဟာ ကိုယ့်ကို အခြားလူတွေက ဆက်ဆံကြတဲ့ အတိုင်း အခြားလူ တစ်ယောက်ယောက်အပေါ် အပြစ်တင်တာ ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေ ဖန်တီးတာတွေ လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလက်ရှိကာလမှာ တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ ကိုယ်က ရွေးချယ်လိုက်ပြီ ဆိုရင် အတိတ်ကာလမှာ ရှိတဲ့ ဘယ် အရာကမှ အမြဲတမ်း မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါဘူး။

တကယ် ပြောင်းလဲချင်တယ် ဆိုတဲ့ဆန္ဒ ရှိရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် အမှန် တကယ် ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို ကိုယ်တစ်ယောက် တည်းက လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေ၊ စိတ် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးပညာရှင်တွေ၊ အားပေးကူညီထောက်ပံ့ကြမဲ့ အဖွဲ့ဝင် တွေဆီက အကူအညီ ရနိုင်ပါတယ်။

ဘဝကစားပွဲမှာ ကခုန်ခြင်း

ကလဲရာ (ကျောက်မျက်ရတနာ ရောင်းချသူ၊ စိတ်ခွန်အားပေးသူ ဆရာမ၊ နယူးဇီလန်)

ကျွန်မရဲ့ မွေးနေ့ပွဲ ကျင်းပပြီး အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မကိုယ်ပေါ်က အဝတ်အစားအများစု ဗလာကျင်းနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာတော့ သွေးခြည်ဥပြီး ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေ တစ်ကိုယ်လုံး ရှိနေတယ်။ ဆေးပြယ်သွားတဲ့အချိန်က အခါ တိုင်းထက် အဆပေါင်း အများကြီး ပိုပြင်းထန်နေတယ်။ သွေးလေချောက်ချားပြီး ထင်မှတ်မှားနေတာကတော့ တအား ကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ အားလုံးကို သံသယစိတ်တွေနဲ့ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်တောင် မထွက်ရဲတော့ဘူး။

ကျွန်မ အရက် စသောက်တုန်းက အသက် ၁၄ နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကျွန်မက ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်၊ နောက်တွန့်တတ်တော့ ဒီဘဝမျိုးက လွတ်မြောက်ဖို့ အတွက် အရက်ဟာ အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်လက် ဖြစ်နေတယ်။ ဆယ်နှစ် လောက် အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ကျွန်မအတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေ အားလုံး ပျက်သုဉ်းနေပြီ။

အသက် ၂၄ နှစ်မြောက် မွေးနေ့ ကျော်လွန်ပြီး နှစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ ကျွန်မရည်းစားက ကျွန်မကို လည်ပင်းညှစ်သတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ အခန်းဖော် အိမ်ကို ပြန်ရောက်လာပြီး ဟန့်တားတော့မှ ကျွန်မ အိမ်အပြင် ပြေးထွက်ခဲ့ပြီး အိမ်ကို လုံးဝ မပြန်တော့ဘူး။ အိမ်ခြေရာခြေမဲ့၊ အလုပ်လက်မဲ့ဘဝ၊ ကာလကြာရှည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက် ပြုကျင့်မှုတွေ၊ ဆေးနဲ့ အရက်စွဲ နေတာတွေရယ်ကြောင့် ဟိုးအောက်ခြေအထိ အောက်တန်းကျနေခဲ့ပါတယ်။ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့လွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေလိုက်ရင် ကောင်းမယ် လို့ တွေးမိပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ကျွန်မနာမည်နဲ့ ပိုင်ဆိုင်သမျှ ဆိုလို့ အဝတ်အစားအိတ် တစ်အိတ်ရယ်၊ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို စပြီး ဖတ်လိုက်တာနဲ့ တံခါးတစ်ချပ်ကနေ ကမ္ဘာသစ်ကြီးတစ်ခုလုံး ဟင်းလင်းပွင့်သွားသလိုပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ဝိညာဉ်ထဲမှာ ပဲ့တင်ထပ်နေတဲ့ အရာတစ်ခု ဟာ အမှန်တရားလို့ ခံစားနေရတယ်။ ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုစာလောက် မူးယစ်ဆေးနဲ့ အရက်စွဲပြီး သူတို့စေစားရာနောက် လိုက်ပါနေပေမဲ့ သူတို့ မပါတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျွန်မ မုန်းတီးနေခဲ့တယ်။ ကျွန်မဟာ ချက်ချင်းပဲ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတွေ

အတွက် ပြန်လည် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းအောင် ဆေးဖြတ်ပေးတဲ့ စင်တာကို ကြိုတင် စာရင်းပေးသွင်းခဲ့ပါတယ်။

တော်တော်ကို စိတ်မလုံခြုံတာပါ။ ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး တုန်ယင်လှုပ်ခါမနေဘဲ လမ်းကို ဖြတ်မကူးနိုင်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်မဟာ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို စာရွက်မှာ အငမ်းမရ ရေးချတယ်။ မှန်ထဲ ကြည့်ပြီး ပါးစပ်က တတွတ်တွတ် ရွတ်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် မူးယစ်ဆေးဖြတ်တဲ့စင်တာက လူတွေရွေ့မှာတောင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေ စပြီး ပြောခဲ့တယ်။ သူတို့ကတော့ ထင်ကြမယ်။ ကျွန်မက သီးစုံကိတ်တစ်ခုလို့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မမှာ အားသာတဲ့ အသိပညာ ရှိနေပြီ ဆိုတော့ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ သိနေခဲ့ပါတယ်။

လနည်းနည်းအတွင်း ကျွန်မကိုယ်တိုင်မှာ ပြောင်းလဲမှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာတာ သတိထားမိတယ်။ အခြားလူတွေက ကျွန်မအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံတာတွေလဲ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်မမှာ တာဝန် ရှိတယ် ဆိုတာ အခုတော့ သိနေပြီလေ။ ကျွန်မအတွင်းစိတ်ထဲက စကားတွေဟာ အပြင်မှာ တကယ် ဖြစ်လာတယ်လို့ စပြီး သိမြင်လာတယ်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကာလကို ဘယ်လို ရှုမြင်ရမယ်၊ တာဝန်ယူရမယ်၊ လက်ခံထားတဲ့ အရာတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းတယ်လို့ တွေးခဲ့တဲ့ အရာတွေထဲက လက်ဆောင်မွန်ကို ရှာကြည့်တယ်။ လူဝါးရဲ့ စာအုပ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ သက်တံအဆုံးမှာ ရရှိလိုက်တဲ့ ရတနာရွှေအိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မဟာ အခုထိ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်နေဆဲ၊ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခိုင်အမာ ပြောဆိုချက်တွေကို တရားထိုင်တာနဲ့ တွဲပြီး ရွတ်နေဆဲပါ။ တစ်ခုက ရတဲ့ အင်အားကို နောက်တစ်ခုဆီ ရွှေ့ပြောင်းလိုက်တာပေါ့။ အခုတော့ ကျွန်မဟာ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်က အသံကို နားထောင်တယ်။ ကျွန်မအတွက် ဖွင့်ထားတဲ့ တံခါးတွေကို မြင်ရတဲ့အခါ အံ့ဩမင်သက်ရပါတယ်။ ကျွန်မဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့၊ အလုပ်လက်မဲ့၊ အိမ်ခြေရာခြေမဲ့၊ အလုပ် မရနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဘဝကနေ စိတ်ကူးဉာဏ် ရင့်သန်တဲ့၊ အစွမ်းရှိတဲ့၊ လွတ်လပ်တဲ့၊ ဘုရားသခင် စောင့်ရှောက်တဲ့ လူတစ်ယောက်အဖြစ် ဘဝကစားပွဲထဲမှာ ကပြဖျော်ဖြေခဲ့တယ်။

အခု ကျွန်မရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စွဲလမ်းယစ်မူးတတ်တာကို ကိရိယာ တန်ဆာပလာအဖြစ် သုံးပြီး ဆက်လက် လေ့လာသင်ယူဖို့ပါ။ အခြားသူတွေက

သူတို့ဆီမှာ တောက်ပနေတဲ့ အလင်းဓာတ်ကို ရှာဖွေတဲ့အခါ အကူအညီ ပေးနိုင် တဲ့သူအဖြစ် အထူးအခွင့်အရေး ရထားတယ်လို့ ခံစား သိရှိနေပါတယ်။



ဆေးလိပ် ဘယ်သို့ ဖြတ်ရမည်

တဲရီဇာ (ပန်းချီပညာရှင်၊ စာရေးဆရာ၊ အော်ရီဂွန်)

ကျွန်မ ဆေးလိပ် သောက်တတ်တာ နှစ် ၃၀ လောက်ရှိပြီ။ ဖြတ်လိုက်၊ ပြန်သောက် လိုက်နဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ သောက်ခဲ့တာပါ။ ကျွန်မအသက် ၅၀ မှာ အိမ်ထောင်ရေး ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့ပြီးတဲ့နောက် နှစ်နှစ်သုံးနှစ် ကြာအောင် တစ်နေ့ တစ်ဘူးလောက် သောက်မိခဲ့တာ သေချာတယ်။ ကျွန်မကတော့ တကယ် ငြိတွယ်နေမိပြီ။ ကျွန်မ စိတ်ထဲက ဖြတ်ချင်ပါတယ် ဆိုတာတောင်မှ ဒီနှံ့ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးအရ ကျွန်မ ဖြတ်ကိုဖြတ်ရမယ်။

ကျွန်မဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ဆရာဝန် ညွှန်းတဲ့ ဆေး၊ အင်မတန် ဈေးကြီးလှတဲ့ ဆေးတစ်ခုကို ဝယ်ယူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆေးကတော့ ဆေးလိပ်ထဲက နီကိုတင်းဓာတ်ကို အာသာပြင်းပြလာရင် ဟန့်တား ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဆေးပါပဲ။ အဲဒီဆေးကို သောက်ရင် မက်လောက်စရာ ဆုကတော့ ဆေးသောက်နေတဲ့လ အတွင်း ကျွန်မ ဆေးလိပ် သောက်လို့ ရတယ်တဲ့။ ဒါမှပဲ ဆေးအာနိသင် ထိ ရောက်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီဆေးကို စသောက်ပြီး နှစ်ပတ်အကြာမှာ စီး ကရက်မီးခိုးတွေကို မှုတ်ထုတ်ရင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ဒီဆေးကို ဘယ် လောက် ကြာအောင် သောက်နေရအုံးမှာလဲလို့ တွေးမိတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဆန္ဒကတော့ နည်းနည်းကလေးတောင် မရှိခဲ့သေးပါဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ လူဝီစီရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုစားနည်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်က ကျွန်မဘေးမှာ အမြင့်သား ရှိနေတာ။ အဲဒီထဲမှာ ဆေးလိပ် ဖြတ်တဲ့ သင်ခန်းစာ ပါတာ မှတ်မိလိုက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီလို ရေး ထားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟောဒီ အစဉ်လိုက် မေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ပါ။ 'အဆင် မပြေတဲ့ သံယောဇဉ်တွေကို စွန့်လွှတ်ပစ်ချင်သလား။ စီးကရက်ရဲ့ မီးခိုးတွေက ဖုံးလွှမ်းထားလို့ ဒီစွဲလမ်းမှုက မကောင်းဘူး ဆိုတာ မသိတာလား။ ဘာကြောင့် ဒီလို စွဲလမ်းတဲ့ သံယောဇဉ်ကို ဆက်ပြီး တွယ်တာနေရအုံးမှာလဲ'။