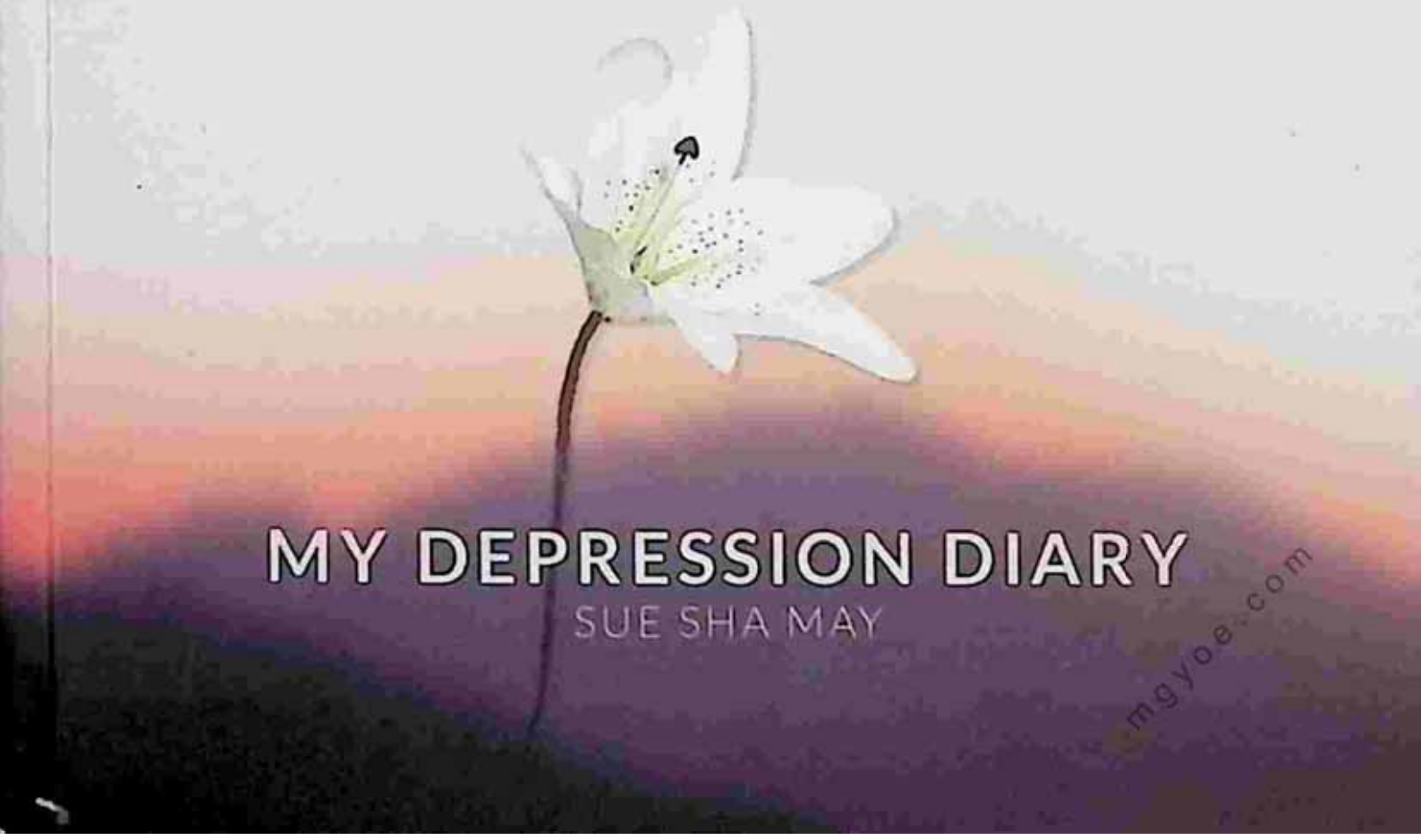
ပင်းခ်ိုးရောင် နေ့စဉ်များ

စုးရှေမ



MY DEPRESSION DIARY

SUE SHA MAY

ပြန်လည်နှာလန်ထူခြင်းဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတင်းအကျပ် ပြန်ကောင်းအောင်
လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်တော့ ပြန်လည်နှာလန်ထူခြင်းဆိုတာ
နာကျင်မှုတွေကို နူးညံ့စွာ ထိန်းထားတတ်ခြင်း၊
ကျိုးကြေနေတဲ့ အပိုင်းအစတွေကို
အလှပဆုံး အရာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲတတ်ခြင်းပါပဲ။

မီးခိုးရောင်နေ့စွဲများ
9 782025 001408

Cover Design PaingNaingAung@2025

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၄၀)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မီးခိုးရောင်နေ့စွဲများ

စူးရှမေ

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်	♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မတ်လ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	♦ ဝိုင်နိုင်အောင်
အတွင်းဒီဇိုင်း	♦ နိုင်ဇင်ထွန်း
ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ	♦ ၁၀၀၀
စာအုပ်တန်ဖိုး	♦ ၅၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	♦ ဦးပြည့်အောက(ဝ၃ဝ၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ) အမှတ် ၃၀၈၊ သဘော်ကျင်း ၂ လမ်း သဘော်ကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	♦ ဒေါ်မိုးမိုးသန့်(မိုးမိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃) အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး	♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

စူးရှမေ
မီးခိုးရောင်နေ့စွဲများ/ စူးရှမေ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၁၀၄၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ × ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၁၄၀) မီးခိုးရောင်နေ့စွဲများ

မာတိကာ

◆ စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၅

၁။ Chapter-1

ဗြိုလ်မတတ် ကောင်းကင်၏ အလေးချိန် ၇

၂။ Chapter-2

မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတဲ့ ညှေ့သည် ၁၁

၃။ Chapter-3

ပျောက်ကွယ်ခြင်း အနုပညာ ၁၅

၄။ Chapter-4

မှန်ကိုမှန်းတဲ့ ကျွန်မ ၁၉

၅။ Chapter-5

လူတွေပြောတဲ့ "ပျော်အောင်နေ" ၂၃

၆။ Chapter-6

စိတ်ကျန်မာရေး ဆရာဝန်ဆီ သွားတဲ့ရက် ၂၇

၇။ Chapter-7

ဆေးတွေရဲ့ Side effects ၃၃

၈။ Chapter-8

တရွှေတစ်ကောင်ရဲ့ ခြောက်လန့်မှု ၃၇

၉။ Chapter-9

အထီးကျန်မှုက လုံခြုံစေခဲ့တယ် ၄၁

၁၀။ Chapter-10

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှည့်စားမှု ၄၅

၁၁။ Chapter-11

အိပ်ယာထဲက မထနိုင်တဲ့ နေ့တွေ ၄၉

၁၂။ Chapter - 12
ငါ့ကို ကယ်တင်မယ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့ အချစ် ၅၃

၁၃။ Chapter - 13
တောင်းပန်မှုတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မရောက်လာခဲ့ဘူး ၅၇

၁၄။ Chapter - 14
ထပ်ချစ်ရမှာ ကြောက်နေခြင်း ၆၁

၁၅။ Chapter - 15
ညတွေက နေ့တွေထက် ပိုနာကျင်စေတယ် ၆၅

၁၆။ Chapter - 16
အသက်ရှူရတာတောင် အလုပ်လုပ်ရသလို ခံစားရတဲ့အချိန်တွေ ၆၉

၁၇။ Chapter - 17
ကျွန်မကို အသက်ရှင်စေတဲ့ သေးသေးမွှားမွှား အရာလေးတွေ ၇၃

၁၈။ Chapter - 18
ကုထုံး၊ မျက်ရည်များနှင့် ကြားချင်မှ ကြားရမဲ့ အမှန်တရားများ ၇၇

၁၉။ Chapter - 19
အမှောင်ထဲက အရောင်များ – အနုပညာကုထုံးနဲ့ ကုစားခြင်း ၈၁

၂၀။ Chapter - 20
ဇြမ်းချမ်းမှုကို ရှူရှိုက်ခြင်း – Aromatherapy ဖြင့် ကုစားခြင်း ၈၅

၂၁။ Chapter - 21
တိတ်ဆိတ်မှုထဲကို နစ်ဝင်သွားခြင်း (သို့မဟုတ်)
ကျွန်မနှင့် ဟစ်ပနိုးစစ် (Hypnosis) ကုထုံးအတွေ့အကြုံ ၈၉

၂၂။ Chapter - 22
အသက်ပြန်ရှူတတ်အောင် သင်ယူခြင်း ၉၃

၂၃။ Chapter - 23
ပြန်ရှင်သန်ဖို့ သင်ယူနေခြင်း ၉၇

၂၄။ Chapter - 24
အဆုံးသတ်စကား... ၁၀၁

စာရေးသူ၏ ဟန့်ချာစာ

ဘဝမှာ ပထမဆုံးအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ ဖြစ်တည်လာခဲ့တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါပဲ။

အမြဲတမ်း ကျွန်မ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အရာတွေကို ဒီအတိုင်းမထားချင်တာကြောင့် Diaryတစ်ခုအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ရာကနေ ၁၁ အုပ်မြောက် စာအုပ်လေး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒီထဲက အကြောင်းအရာတွေ အကုန်လုံးက ကျွန်မရဲ့ Healing Journey မှာ ကျော်ဖြတ်ခဲ့ရတဲ့ အရာတွေပါပဲ။ ပုံလေးတွေကလည်း ကျွန်မ စိတ်ပြေလက်ပျောက် Pinterest ကနေ Reference ယူပြီး ဆွဲဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပုံလေးတွေကို ဆီလျော်အောင် ပြန်ထည့်ထားပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်စကားအနေနဲ့ကတော့ ကျွန်မရဲ့ ကျော်ဖြတ်လာရတဲ့ ခရီးတစ်လျှောက်လုံးမှာ အမြဲ အတူတူလိုက်ပါပြီး ခံစားကျော်ဖြတ်ပေး၊ အားပေးကူညီပေးခဲ့ကြတဲ့ အယောက်ချင်းစီတိုင်းနဲ့ ကျွန်မရဲ့ Psychiatrist

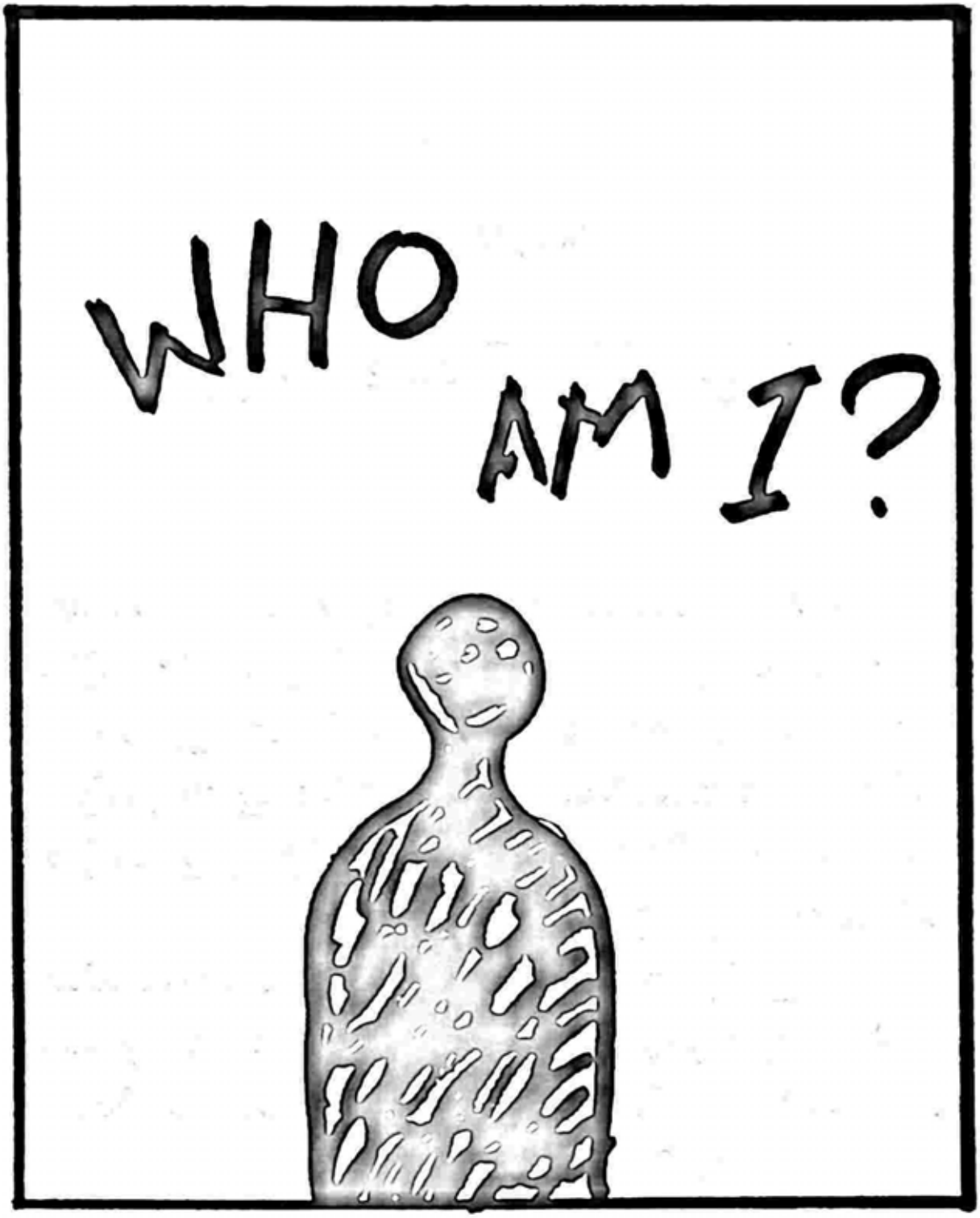
ဆရာ(Hepta Mental Health Clinic)ကို အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဒီနေရာကနေပဲ ပြောလိုပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးက စာဖတ်သူတွေအတွက် အရင်စာအုပ်တွေနဲ့ မတူတဲ့ ရသတစ်မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျွန်မ အထဲမှာ ရေးထားသလိုပဲ စာဖတ်သူတွေအတွက် "မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး" လို့ ခံစားရစေဖို့ဖြစ်ပြီး ကျွန်မအတွက်လည်း ဒီစာအုပ်ဟာ "ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး" လို့ ခံစားရစေဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ မသိကျိုးကျွန်မပြုဖို့၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကို Normalize လုပ်ဖို့၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Awareness ရှိစေဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းများစွာဖြင့်

စူးရှမေ

◆◆◆



Chapter - 1

ပြိုလုမ်းတတ် ကောင်းကင်၏ အလေးချိန်

ဘယ်ကနေ ဘယ်လို စတင်ခဲ့သလဲဆိုတာတော့ ကျွန်မ မမှတ်မိဘူး။ အဲဒီအရာက အမြဲရှိနေခဲ့တာလား ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မ အဝိုက်မိချိန်မှာ ရုတ်တရက် ဝင်လုံးဖို့ စောင့်နေတဲ့ အရိပ်မည်း တစ်ခုလား ကျွန်မ မသိဘူး။ မသိဆို ရှိနေမှန်း အသံလည်း မပေးဘူးလေ။ ကျွန်မလည်း ဘာမှ မကြားရဘူး။ အော်ဟစ် အကူညီတောင်းတာမျိုး၊ ဒေါသတကြီး ပစ္စည်းတွေ ရိုက်ခွဲ ပစ်ပေါက်တာမျိုးတွေလည်း သူက မလုပ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မိုလို့လည်း ကျွန်မ သူ့ကို သေချာ မသိတာ နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ကျွန်မနဲ့အတူ ရှိတယ်။ မမြင်ရပေမဲ့ လေးလံမှောင်ဝိတ် နေတဲ့ အရာတစ်ခုက ကျွန်မကို အုပ်မိုးထားသလိုပဲ။ ကျွန်မ ရင်ဘတ်ပေါ်ကို ပြိုကျလာတော့မဲ့ ကောင်းကင်တစ်ခုနဲ့ တူတယ်။

အဆိုးဆုံးက သူက အသံတိတ်တိတ်လေးနဲ့ တိတ်တဆိတ် လှုပ်ရှားနေခဲ့တာပဲ။ ရုတ်ချည်းဆိုသလို အဖြစ်အပျက်တွေက ဝုန်းဒိုင်းဆိုပြီး ဖြစ်လာ

တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ ပြဿနာအကြီးကြီးတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ကိစ္စသေးသေးလေးတွေပါပဲ။ နားထောင်နေကျ အကြိုက်ဆုံး သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို နားထောင်ရတာဟာ ကျွန်မအတွက် ဘာခံစားချက်မှ မရှိတော့ဘူး။ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် အရူးအမူး နားထောင်လာတဲ့ အဲဒီ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို တစ်ခါတလေ လုံးဝ နားမထောင်ချင်လောက်အောင်ပဲ။

စာအုပ်မဖတ်တဲ့နေ့ဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့နေ့ပဲလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကျွန်မက စာအုပ်တွေ မဖတ်နိုင်တော့ဘူးတဲ့လေ။ တစ်နေ့စာ ၁ နာရီ ပုံမှန်ဖတ်နေကျ ကျွန်မက စာအုပ်ကို ငါးမိနစ်ထက် ပိုပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ အရင်က စာတွေဖတ်နေရရင် ပျော်နေပေမဲ့ အခုတော့ စာအုပ်တွေက ပျော်ရွှင်မှုကို မပေးနိုင်တော့သလို ကျွန်မအတွက် အကူအညီတောင် မပေးနိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားလာရတယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ရယ်သံတွေကလည်း တိုးတိတ်လာပြီး ကိုယ့်အသံကိုယ် သူစိမ်းတစ်ယောက်ရဲ့ အသံလိုပဲ ကြားနေရတယ်။ နောက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အပြုံးအရယ်တွေဟာ မရှိသလောက် နည်းလာခဲ့ပါတယ်။

တစ်မနက်မှာ ကျွန်မနိုးလာတော့ အရာရာက မီးခိုးရောင် ဖြစ်နေခဲ့တယ်။ မျက်စိနှစ်လုံး စပွင့်ကတည်းက မြင်ရတာ မီးခိုးရောင်... အိပ်ခန်း မီးခိုးရောင်၊ စာအုပ်စင်တွေ မီးခိုးရောင်၊ ပြတင်းပေါက်ကို ထွက်ကြည့်တော့ ပြင်ပလောကလည်း မီးခိုးရောင်၊ သစ်ပင်တွေကလည်း မီးခိုးရောင်၊ လူတွေကလည်း မီးခိုးရောင်... တစ်လောကလုံးဟာ အရောင်အသွေး ကင်းမဲ့နေတယ်။ မှန်ထဲ ပြန်ကြည့်တော့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မလည်း မီးခိုးရောင်အဖြစ်ပဲ မြင်နေခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ထူးဆန်းစွာနဲ့ပဲ မထူးဆန်းသလို နေသားကျနေ

ခဲ့ပါတယ်။ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင်ပါပဲ။ ကျွန်မ ဘဝကို မီးခိုးရောင်တွေအကြား ပုံမှန်ပဲ ဆက်လျှောက်သွားခဲ့တယ်။ လူတွေအမြင်မှာ ကျွန်မကို ပျော်ရွှင်နေတယ်၊ အဆင်ပြေနေတယ်လို့ပဲ ထင်အောင် ကျွန်မ ဟန်ဆောင်နေခဲ့တယ်။ ဘဝကို စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ကြိုးစားနေခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်မ မသိဘဲနဲ့ ဖုံးကွယ်ထားမိတယ်။ ကျွန်မ မသိခဲ့သလို ဘယ်သူကမှလည်း မရိပ်မိခဲ့တဲ့ အရာတစ်ခုပေါ့... ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်မ ဘာလို့ ရေးခဲ့တာလဲဆိုတော့ စာဖတ်သူတွေ သိချင်နေမဲ့ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြေရှိနေလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတိုက်ပွဲကို ကျွန်မ အောင်နိုင်ခဲ့လို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဖွင့်ဟဖို့ လိုအပ်လို့ပါ။ ကျွန်မ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ချင်လို့ပါ။

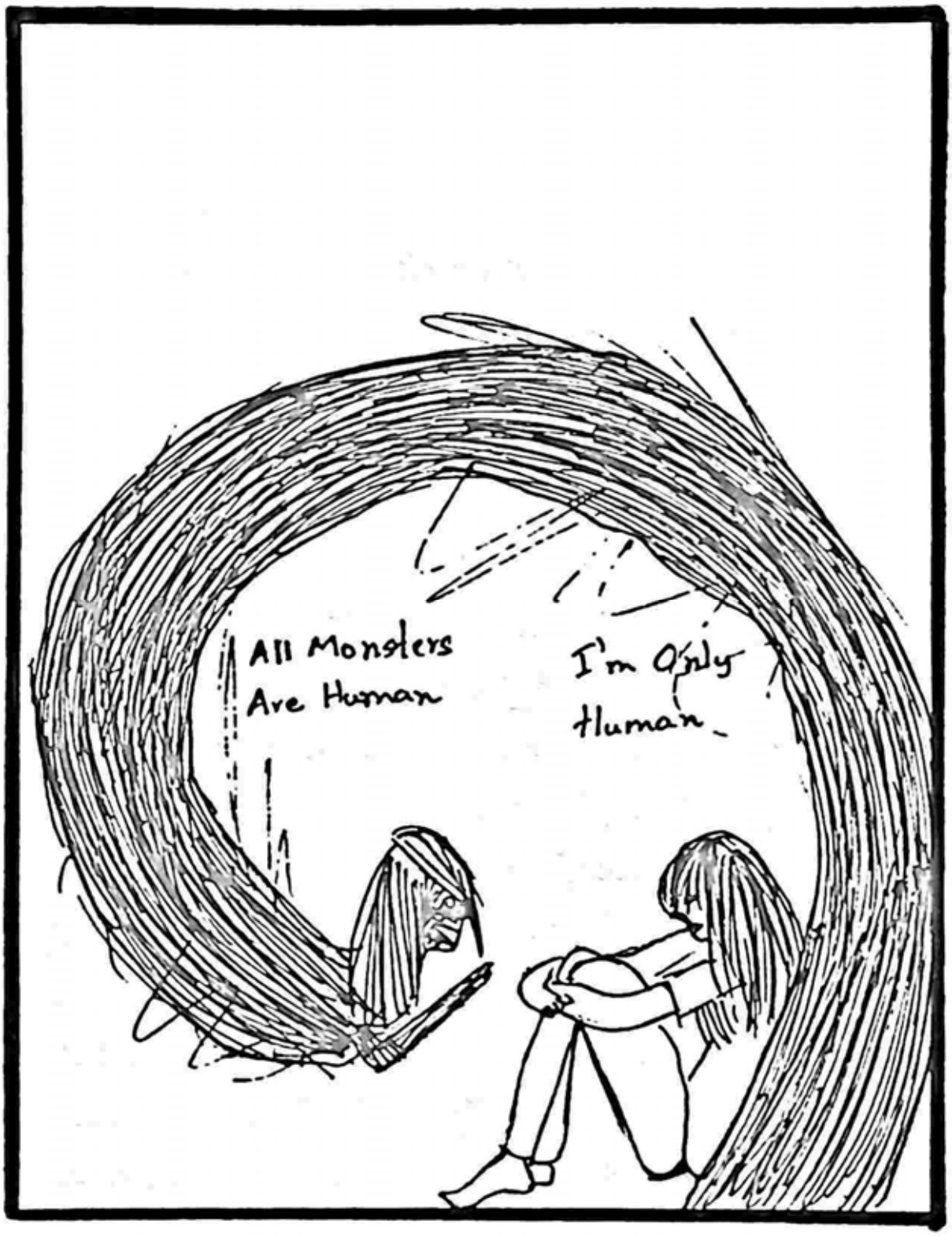
တစ်ချိန်ကျရင် ကျွန်မရဲ့ ဘဝကို နောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်တဲ့အခါ ဘဝရဲ့ လောကမဲ့တစ်ခုအနေနဲ့ ကျော်ဖြတ်ခဲ့နိုင်သလား၊ မကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ဘူးလား ဆိုတာကို ကျွန်မ သိချင်လို့ပါ။

နောက်ပြီး ကျွန်မလိုပဲ ခံစားနေရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေမှာပါ။

သူတို့အတွက် ဒီစာအုပ်လေးက "မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး" လို့ ခံစားရစေဖို့ပါ။

ကျွန်မအတွက်လည်း ဒီစာအုပ်ဟာ "ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး" လို့ ခံစားရစေဖို့ပါ။

♦ ♦ ♦



Chapter - 2

မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်

"လာပါ လာပါ" လို့ လက်ယက်မခေါ်ခဲ့ပေမဲ့ တိတ်ဆိတ်စွာနဲ့ပဲ ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ရင်ဘတ်ကြီးတစ်ခုလုံးက မွန်းကြပ်နေပြီးတော့ ခြေတွေလက်တွေကလည်း လေးလံနေခဲ့တယ်။ ခံစားချက်တွေကို စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြလို့ မရဘဲ မွန်းကြပ်ဝိတ်လောင်နေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေလိုက်တယ်။ "ငါပင်ပန်းလို့ နေမှာပါ" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အားပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကော်ဖီတွေ နင်းကန်သောက်တယ်၊ ညဘက်တွေ နည်းနည်းပဲ အိပ်တယ်။ မနက် ၂ နာရီမှာ Facebook Newfeed ကို ဘာရယ်မဟုတ်ဘူး အပေါ်ဆွဲလိုက် အောက်ဆွဲလိုက်နဲ့ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုတစ်ခုကို လိုက်ရှာနေမိတယ်။

ဒါပေမဲ့ မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်ကတော့ ဆက်လက် တည်ရှိနေပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ ကျွန်မနိုးလာခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ပျက်စီး

မှားယွင်းနေတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ သဘောပြောပြတာပါ။ တကယ်ပျက်စီးသွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မနဲ့ ကမ္ဘာကြီးက သိပ်ကို အလှမ်းဝေးနေသလိုပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို မှန်တွေကာထားတဲ့နောက်ကနေ ပြန်ကြည့်နေရသလိုပါပဲ။

လူတွေက ကျွန်မကို စကားလှမ်းပြောနေတယ်။ ကျွန်မကလည်း ခေါင်းတညိတ်ညိတ်နဲ့ တစ်ခါတလေ လိုအပ်ရင် ပြုံးတောင်ပြုံးပြ လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ဘာမှ ကြားမနေခဲ့ပါဘူး။ ဘဝက ရုပ်ရှင်တစ်ခုကို အသံဂိတ်ဆုံးထိ ချပြီး အဖြစ်အပျက်တွေကို ထိုင်ကြည့်နေရတာနဲ့ တူပါတယ်။

ကျွန်မ မှတ်မိပါသေးတယ်။ လူတွေအများကြီး ရှိတဲ့ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ ကျွန်မရောက်နေခဲ့တဲ့ နေ့ကိုပေါ့။ လူတွေအများကြီး စကားတွေပြောနေကြတယ်။ လူတွေ အများကြီး ရယ်မောနေကြတယ်။ သူတို့တွေရဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်ရတာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ပုံပါပဲ။ ကျွန်မလည်း ရယ်မောနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထူးဆန်းစွာနဲ့ ကျွန်မရဲ့ ရယ်သံက ကျွန်မ နားမလည်တဲ့ နိုင်ငံခြားဘာသာစကားတစ်ခုနဲ့ တူနေတယ်။ အဲဒီရယ်သံကို ကျွန်မ ဘာသာပြန်ဆိုဖို့အတွက် ခက်ခဲနေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်မ ဖုန်းမှာ ဝင်လာတဲ့ Message တွေကို စာမပြန်ဖြစ်တော့ဘူး။ အလုပ်ကိစ္စ၊ သေရေးရှင်ရေး ဖုန်းကလွဲရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဘယ်ဖုန်းကိုမှ မကိုင်ဖြစ်တော့ဘူး။ ကျွန်မ တမင်မကိုင်တာ၊ ဂရုမစိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်ကို ကျွန်မမှာ ပြောစရာစကား မရှိလို့ပါ။

"အဆင်ပြေလား"

"နေကောင်းရဲ့လား" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေအတွက် ဘယ်လို ပြန်ဖြေရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ တကယ် မသိတော့တာပါ။

"အဆင်ပြေတယ်"

"နေကောင်းပါတယ်" လို့ ဟန်ဆောင်ပြီးပဲ ဖြေရမလား။

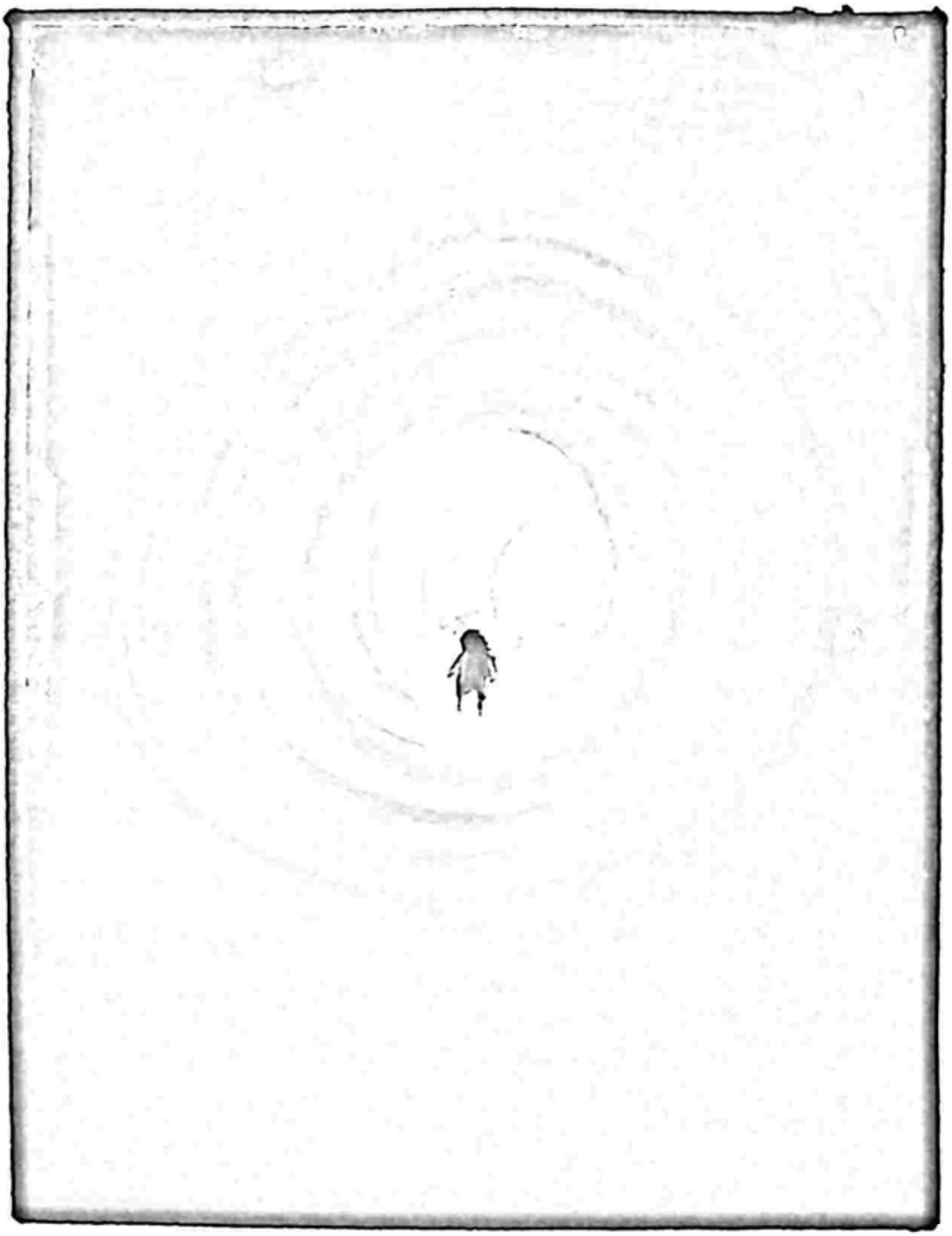
ဒါမှမဟုတ် "ငါအဆင်မပြေဘူး"

"ငါ့ကိုယ်ငါတောင် ဘယ်သူမှန်း မသိတော့ဘူး"

"ခံစားချက်မဲ့သလို ခံစားနေရတယ်" လို့ အမှန်တိုင်း ပြောရမလား ကျွန်မ မသိပါဘူး။

ကျွန်မကို ဘယ်သူကမှ ဒီလိုမေးခွန်းတွေ လာမမေးတော့ရင် ကျွန်မရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက သက်သာရာရသွားတယ်လို့ ခံစားရပြီး နောက်ထပ် အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာတော့ ကျွန်မ နာကျင်နေတာ သေချာပါတယ်။

♦♦♦



Chapter - 3

ပျောက်ကွယ်ခြင်း အနုပညာ

တစ်ချို့နေ့တွေမှာ ဘာမှမဟုတ်သလို နိုးလာခဲ့ပြီးတော့ တစ်ချို့နေ့တွေမှာတော့ လေးလံစွာနဲ့ နိုးလာခဲ့တယ်။ တစ်ချို့နေရက်တွေမှာ ဘာအလုပ်မှတောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲ လဲနေခဲ့တယ်။

တစ်ခါတလေတော့ အဲဒီလို ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးက ခဏပါပဲ။ သိပ်အကြာကြီး မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ ငါးမိနစ်၊ တစ်ခါတလေ ဆယ်မိနစ်၊ တစ်ခါတလေ တစ်နာရီလောက်လည်း ကြာချင်ကြာတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း အဲဒီခံစားချက်ကြီးနဲ့ တစ်နေကုန် နေရတဲ့ နေ့တွေလည်းရှိတယ်။ နေထွက်ချိန်ကနေ၊ နေဝင်တဲ့အချိန်အထိ အိပ်ရာပေါ်က မျက်နှာကျက်ကို ငေးကြည့်ပြီး မွန်းကြပ်ပိတ်လျှောင်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ စိတ်သေနေစွဲမျှားပေါ့။

ကမ္ဘာကြီးကတော့ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက် ရွှေ့လျားနေတာပါပဲ။ လူတွေအားလုံးက သွားလာလှုပ်ရှားနေကြတယ်။ ရယ်မောပျော်ရွှင်နေကြ

တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေထိုင်နေကြတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ကျွန်မကတော့ မပါပါဘူး။ ကျွန်မက တည်ပဲတည်ရှိနေတာ၊ ရှင်သန်နေတာ မှ မဟုတ်တော့တာ။

အချစ်ဆိုတာ လုံခြုံတဲ့ နေရာ၊ ချိုမြိန်တဲ့အရာလို့ပဲ ထင်ခဲ့တာ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မ ရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေက အမြဲလုံခြုံ နွေးထွေးခဲ့တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဘဝမှာ လွဲမှားတဲ့ အချစ်တစ်ခုကို ရရှိ ခဲ့ဖူးပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကိုလည်း လွဲမှားစွာနဲ့ ချစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကွဲအက်နေတဲ့ ဖန်ချပ်ပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်ခဲ့ရသလိုပဲ။ သစ္စာ ဖောက်ခြင်းတွေ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းတွေ၊ လိမ်လည်ခြင်းတွေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ အချစ် ကို မြောင်းထဲပို့ခဲ့တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့ကွက်သော အားဖြင့် ကျွန်မ ဒီထက်ပိုပြီး မရေးချင်ဘူး။

အစကတော့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အတွေးလွန်နေတာနေမှာပါ၊ သူငါ့ကို ချစ်မှာပါလို့ ပြန်ညှာနေခဲ့တာ။ တကယ်က အမှန်တရားကို လက်မခံ ရဲတာပါ။ အချစ်ကို ခယတောင်းပန်နေရကတည်းက၊ ကျွန်မကို ဒီအရာတွေ မလုပ်ဖို့ တောင်းပန်နေရကတည်းက အဲဒါအချစ်မှ မဟုတ်တော့တာ။ အချစ်ဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သစ္စာရှိဖို့၊ ညှာတာဖို့က အဓိက မဟုတ်လား။

ကျွန်မအိပ်ရာထဲမှာ လဲနေခဲ့တယ်။ အရင်က ကျွန်မတို့ ပြောထား တဲ့ Message တွေကို ပြန်ဖတ်ရင်း "ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို လုပ်ရတာလဲ။ ငါ့မှာ ဘာချို့ယွင်းချက် ရှိလို့လဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အပြစ်တင်နေခဲ့တယ်။ သေချာတာကတော့ မကောင်းတဲ့ လူကို ဘာလို့ မကောင်းတာလဲလို့ ပြန်မေးမနေဘဲ လွှတ်ချခဲ့ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်မ သိပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မမှာ လုည့်ထွက်ဖို့အတွက် ခွန်အားမရှိခဲ့ဘူး။

အဲဒီအစား ကျွန်မ ဟောက်ကွယ်လိုက်တယ်လေ။
အိပ်ရာထဲက မထွက်ဘဲ၊ အမှောင်ထုထဲကို ဝင်တယ်။
မီးခိုးရောင် အမှောင်ထုထဲ...

♦♦♦

Chapter - 4

မှန်ကို မုန်းတဲ့ ကျွန်မ

ကျွန်မ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွန်မ မှန်ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ မှန်ကြည့်တဲ့အခါ ကျွန်မကိုကျွန်မ အသက်ရှင်နေတယ်လို့ ခံစားရလို့ နေ့တိုင်း မှန်ကြည့်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုနောက်ပိုင်း မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မြင်ရတာ သိပ်ကို စိတ်ပျက်စရာကောင်းတယ်လို့ မြင်မိတော့တာပဲ။ ခံစားချက် ကင်းမဲ့နေတဲ့ မျက်နှာ၊ စူးရှမှု မရှိတဲ့ မျက်လုံးတစ်စုံနဲ့ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်နေတဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ်စုံနဲ့ အရင်က အပြုံးတွေ ရှိခဲ့တဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ အခုတော့ ခံစားချက် ကင်းမဲ့နေခဲ့တယ်။ ကျွန်မ လက်ချောင်းတွေနဲ့ ဆံပင်တွေကို ထိုးဖွလိုက်တယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားမလားလို့ စိတ်ကူးကြည့်ခဲ့ပေမဲ့ ဘာဆိုဘာမှ မပြောင်းလဲခဲ့ဘူး။

မှန်ထဲက ကျွန်မကိုကျွန်မ သိပ်မုန်းတာပဲ။ ဗြီးတော့ သိပ်ဗြီး သိမ်ငယ်တာပဲ။

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"ဘာဖြစ်လို့ သူ ငါ့ကို ဖောက်ပြန်ခဲ့တာလဲ"

"ငါက ဝလို့လား။ မလှလို့လား"

"ဘာချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိလို့လဲ"

အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ တရစပ်ခေါင်းထဲ ရောက်လာခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူကျွန်မကို ဘာအပြေမှ မပေးခဲ့ပါဘူး။ ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာ ဘာအပြစ်မှ မဟုတ်သလို၊ သူ့မှာ ဘာအပြစ်မှ မရှိသလို၊ အရာအားလုံးက ကျွန်မကြောင့်ဆိုတာကိုပဲ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောပြီး ကျွန်မဘဝထဲက ထွက်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်မမှာ ဘာ closure မှ မရခဲ့ဘူး။ ကြောင်တောင်တောင်လေး ရပ်ကျန်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မအမှန်းဆုံး အရာတစ်ခုကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ကျူးလွန်သွားတဲ့ သူ့ကိုပဲ ခွင့်လွှတ်ရမလား။ ဒါမှမဟုတ် ချစ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ခွင့်လွှတ်ရမလား။ သူ့ကို လိုက်ပြန် ဆွဲခေါ်ရမလား ကျွန်မ ဘာမှ မသိတော့ဘူး။

သေချာတာကတော့ ကျွန်မ သိပ်ရှက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မ မှန်မကြည့်ချင်တာ။ မှန်ကြည့်ရင် ကျွန်မကို ကျွန်မ ပြန်မြင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမှန်တရားတစ်ခုကို လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိသေးဘူး။ သူ မရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ မိန်းမ၊ တခြားမိန်းမတွေလောက် မလှတဲ့ မိန်းမ၊ ဖောက်ပြန်ခံခဲ့ရတဲ့ မိန်းမ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်စစီ ဖြုတ်ပစ်ပြီး မထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တပ်ဆင်ခဲ့တဲ့ မိန်းမ... ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ဒီလိုပဲ မြင်တော့တယ်။ အရုံးသမားနဲ့ တူလိုက်တာ။ သိပ်မုန်းတာပဲ။

ကျွန်မ မှန်ကို မှန်တင်ခုံပေါ်က ကုန်ခါနီး ရေမွှေးပုလင်းနဲ့ ပစ်ပေါက်ပြီး ရိုက်ခွဲလိုက်တယ်။

♦ ♦ ♦

Chapter - 5

လူတွေပြောတဲ့ "ပျော်အောင်နေ"

ကျွန်မသတင်းကြားတဲ့ လူတွေတိုင်းက ကျွန်မကို လာအားပေးကြတယ်။ ဆုံဖြစ်ကြတဲ့ အခါတိုင်းလည်း ကျွန်မဘက်ကနေ ဘယ်လောက်တောင် ခံပြင်းတဲ့အကြောင်း၊ ဟိုလူ့ကို ဘယ်လောက်ထိ ရွံရှာတဲ့အကြောင်း ဒေါ်နဲ့မောနဲ့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်မဘက်ကနေ လိုက်ဒေါသထွက်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တိုင်းပြောရရင် ကျွန်မ အဲဒီအကြောင်းတွေ ဘယ်သူ့ကိုမှ အစအဆုံး ပြန်မပြောချင်သလို ဘယ်သူ့ဆီကမှလည်း မကြားချင်တော့ဘူး။ အဆိုးဆုံးကတော့ စကားဝိုင်းရဲ့ အဆုံးသတ်မှာ သူတို့ပြောတဲ့ "ပျော်ပျော်နေ" ဆိုတဲ့ စကားကို ကျွန်မ စိတ်ညစ်တာပါပဲ။

"ဆု နင် ဘာစိတ်ဓာတ်ကျစရာ လိုလို့လဲ"

"အကောင်းမြင်စိတ်ထားစမ်းပါ"

"တခြားသူတွေ နင့်ထက်တောင် ပိုဆိုးသေးတယ်"... ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်မ ဦးငွေ့လာတယ်။ ဘယ်သူက မပျော်ချင်ဘဲ နေမှာလဲ။

ဘယ်သူက စိတ်ဓာတ်ကျချင်မှာလဲ။ Toxic Positivity ဆိုတာ ဒါမျိုးထင်တာပဲ။ စေတနာနဲ့ အားပေးကြတာမှန်ပေမဲ့ ကျွန်မအတွက် စိတ်ကျခြင်းကို ဝိုပဲ ဆိုးစေခဲ့တယ်။

မသိရင် စိတ်ကျခြင်းကို ပြုင်ပွဲတစ်ခုလိုမျိုး။ မသိရင် ကျွန်မ အခုလို ခံစားနေရတာတွေအတွက် တောင်းပန်ပေးရမလိုမျိုးဘဲ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တခြားသူတွေက နင့်ထက်တောင် ဝိုဆိုးသေးတယ်တဲ့လေ။

အဲဒါကြောင့် ကျွန်မ ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်တတ်ဖို့ သင်ယူခဲ့တယ်။ လူတွေရှေ့မှာ လိုအပ်သလောက် ရယ်မောပြတယ်။ လိုအပ်သလောက် စကားပြောတယ်။ ကျွန်မဘာမှ ဖြစ်မနေပါဘူးလို့ လူတွေလက်ခံနိုင်လောက်တဲ့အထိ ကျွန်မ အဆင်ပြေသလို ဟန်ဆောင်နေခဲ့တယ်။ အဲဒါက ကျွန်မ ရင်ထဲ ဘာကြောင့် မွန်းကြပ်ဝိတ်လှောင်နေပါတယ်လို့ လူတွေကို လိုက်လံ ရှင်းပြနေရတာထက် ဝိုလွယ်နေခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲမှာတော့ လေးလံမောပန်းနေခဲ့တယ်။

အမှန်တိုင်းပြောရရင် ကျွန်မ အော်ဟစ်ပစ်ချင်ခဲ့တာ။

"ရှင်တို့ ပြောနေကြသလို ကျွန်မ မကြိုးစားကြည့်ဘူးလို့ ထင်နေတာလား"

"ကျွန်မကရော အခုလို ခံစားချင်နေတယ်မျှား ထင်နေလို့လား" လို့ ကျွန်မ အော်ဟစ် ပေါက်ကွဲပစ်ချင်တာ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။

အမှန်တရားတစ်ခုကို ကျွန်မ သိတယ်လေ။ လူတော်တော်များများက တကယ် နားလည်ပေးချင်ကြတာမှ မဟုတ်တာ။ သူတို့နဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရ အဆင်ပြေတာကိုပဲ လိုချင်ကြတာလေ။ ကျွန်မ သဘောပေါက်ပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်မက လူတွေရှေ့မှာ ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ပုံထဲတွေမှာ ပြုံးရယ်နေခဲ့ပြီးတော့ ကင်မရာနောက်ကွယ်၊ လူတွေနောက်ကွယ်မှာတော့ မျက်နှာမှာ အပြုံးတွေ ပျောက်ကွယ်နေခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်၊ အဆင်ပြေပါတယ်လို့ ပြောပြီး ရင်ထဲမှာတော့ နှလုံးသားတွေ တစ်စစီ ကြေမွနေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

♦♦♦