

ငါ  
ပီသစွာပဲ  
ရင်သန်သွားတော့မလို့  
အိမ်ဆုံ



**I DECIDED TO LIVE AS ME**  
Him Chan- Son

●

ပြီးပြည့်စုံမှု ဆိုတာဟာ  
ကိုယ်က ချစ်ခြင်းပေတ္တာနဲ့ ဖျော်ရွှင်မှုကို ရွေးမလား။  
မိတ်ဖူပန်ဖူကို ရွေးမလားဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး  
ရုန်းဟာ ကွဲပြားသွားတာပါ။

●



COVER DESIGN: PAING NAING AUNG@2024



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၁၆)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



အိမ်ဆိုင်

ငါပီသစွာပဲ ရှင်သန်သွားတော့မလို့

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊  
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

အိမ်ဆိုင်

ငါပီသစွာပဲ ရှင်သန်သွားတော့မလို့ / အိမ်ဆိုင်။ ရန်ကုန်  
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။

စာမျက်နှာ - ၁၆၀၊ ၁၃. ၉၇ စင်တီ x ၂၀. ၃၂ စင်တီ  
(၁၁၆) ငါပီသစွာပဲ ရှင်သန်သွားတော့မလို့

### မာတိကာ

- ◆ နိဒါန်း ၆
- ◆ အခန်း (၁) ကိုယ်ပီသစွာ ရှင်သန်ခြင်းကပေးတဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ၉
  - ကိုယ့်ပုံစံကို လက်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။
  - အကွာအဝေးတစ်ခုမှာ နေကြည့်ပါ။
  - လွတ်လပ်ပေါ့ပါးလေ ပိုပြီး စိုပြည်တောက်ပလာလေလေ
  - ဘဝကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ ရှားပါးလက်ဆောင်
  - ကြမ်းပြင်ပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စိတ်
  - စိတ်ကျခြင်းကြောင့် အားလုံး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်
  - မရပ်တဲ့ မိုး မရှိရင် အရုဏ်မရောက်တဲ့ ည ဆိုတာလည်း မရှိ
  - တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အခြားသော သွင်ပြင်
  - ကိုယ့်နှုန်းထားနဲ့ ကိုယ် ရှင်သန်ခြင်း
  - ဝါသနာပါတဲ့ အရာမှာ ပိုတော်လာစေဖို့
  - မရေရာမှုတွေကို ထားခဲ့ပြီး သေချာမှုဆီသို့
  - မိတ်ဆွေကောင်းတွေရဲ့ အလယ်မှာ အမြဲ ရှိနေပါစေ

### မာတိကာ

- ခ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ မျှဝေရမယ့် အကြောင်းအရင်း
- ခ ကိုယ့်ကိုချစ်ပေးတဲ့သူကို စိတ်တိုင်းကျရဲ့လား
- ခ တူညီတဲ့လမ်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှောက်ကြရအောင်
- ခ အပြန်အလှန် ဦးဆောင်သွားနိုင်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
- ◆ အခန်း (၂) ကိုယ့်ပုံစံအတိုင်း ရှင်သန်သွားနိုင်မယ့် နည်းလမ်း (ဂ) ၃ ၆၅
  - (၁) သစ်လွင်တဲ့ အချိန်တွေကို ပြန်လည် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း
  - (၂) လွတ်လပ်ရှင်းလင်းခြင်းရဲ့ တန်ဖိုး
  - (၃) လှုပ်ရှားနေခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှုပဲ
  - (၄) စာဖတ်ခြင်းက ပေးတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ
  - (၅) ဘဝကြီးကို တောင့်ခံနိုင်တဲ့ အားအင်
  - (၆) စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရရှိစေဖို့
  - (၇) ခဏလောက် နားလည်း အဆင်ပြေပါတယ်
  - (၈) မနက်ဖြန်ရဲ့ ကိုယ့်ပုံစံကို ထုဆစ်ခြင်း

### မာတိကာ

- ◆ အခန်း (၃) အဆက်အသွယ်ပြတ်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ချိတ်ဆက်လိုက်ပါ ၁၁၁
  - ⊖ တစ်လှမ်းချင်း အားတင်းရင်း လှမ်း
  - ⊖ အတိတ်ထဲက ကိုယ့်ကို ကယ်တင်ပါ
  - ⊖ အဆင်မပြေတဲ့ တစ်ရက်တာဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်
  - ⊖ ငယ်ဘဝဆီက ကျွန်တော့်ကို ခုတော့ အဆင်ပြေပါပြီလို့ ပြောချင်တယ်။
  - ⊖ ယုံကြည်မှုရဲ့ Profile
  - ⊖ အားလျော့သိမ်ငယ်မှု
  - ⊖ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အားသာချက်
  - ⊖ ယုံကြည်သတ်မှတ်ချက်တွေကို ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်လိုက်နာပါ
  - ⊖ ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြုမှုကို လက်ခံတတ်ဖို့
  - ⊖ သေးငယ်တဲ့ ချီးကျူးမှုကနေ အောင်မြင်မှု သေးသေးလေးဆီ
- ◆ နိဂုံး
- ◆ စာကိုးစာရင်း

### နိဒါန်း

ကျွန်တော်ဟာ ထင်ထားတာထက် ပိုပြီး အေးတိအေးစက် မတုန်မလှုပ် နေတတ်တဲ့သူ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို မကြာသေးခင်လေးက ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်က ပြန်ကြားရပါတယ်။

ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ စာရေးချင်တဲ့ ကျွန်တော့် အိမ်မက်ကြောင့် တွေဝေမှု နည်းနည်းလေးမှ မရှိဘဲ ဒုတိယနှစ်ကနေစပြီး ကျောင်း နားခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ပထမဆုံး လုပ်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ ကင်းထောက် လူငယ်အလုပ် ကိုလည်း (၁၀) လလောက်ပဲ လုပ်ခဲ့ပြီး စတိုးဆိုင်မှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ် ဝင်လုပ်ရင်း စာရေးခဲ့တယ်။ အိမ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် အခက်အခဲတွေ ကြားထဲကနေ ဒီချိန်ထိ တဟုန်ထိုး ပြေးလာခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလတွေကို ပြန်တွေး ကြည့်ရင် ကျွန်တော်ဆိုတဲ့ လူသားဟာ တကယ်ပဲ အေးတိအေးစက်၊ မတုန်မလှုပ်တဲ့ သူဆိုတာကို လက်ခံဖို့ အတော်လေး ခက်ခဲ့ပါတယ်။

သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင်တော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ဘဝ အခြေအနေ သဟဇာတ မဖြစ်ခဲ့မှုတွေကပဲ တစ်ခုခုဆို မတုန်မလှုပ် အေးစက်စက် ပုံစံ ဖြစ်စေခဲ့တယ် ထင်ပါတယ်။ ဘဝကို ရုန်းကန်ကြိုးစားခဲ့တယ်ဆိုတာလည်း ကလေးဘဝ ဒဏ်ရာအနာတရတွေကို ပြန်လည်ကုစားဖို့အတွက်ပဲလားလို့လည်း ခုနေတွေးမိတယ်။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်ရဲ့

အတိတ်ဒဏ်ရာတွေကို အနားသတ်ကုစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အခြားအရာတွေထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား ချစ်တတ်ဖို့ နည်းလမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဆုံးမရှိ တွေးကြည့်ခဲ့တယ်။ ဒီအကြောင်းကို ပြောမယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးအနေနဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ သိမှ ဖြစ်မှာပါ။ “အချစ်” ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ အဓိပ္ပာယ်တွေ အများကြီး ရှိပြီး သေချာစေ့စပ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုဖို့ ခက်ပါတယ်။ အချစ်ဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းအားနဲ့ ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဖို့ ပိုပြီးခက်တယ်။

အချစ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ကမ္ဘာကြီးက လူတွေအများ လက်ခံနိုင်လောက်တဲ့ အထိ အကဲဖြတ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ပညာရှင်တွေတော့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်ကော် သူတို့တွေနဲ့ အတူ အလုပ်လုပ်ရင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အရာတွေကို ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီဆွေးနွေးမှုကနေ တစ်ဆင့် “အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ” ဆိုတာကို စေ့စေ့စပ်စပ် စဉ်းစားဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ “အချစ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အတိအကျ ဖွင့်ဆိုဖို့ ခက်ခဲတာဟာ ချစ်ခြင်းရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကိုက အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေလို့ပါ” တဲ့။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားက အချစ်၊ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမကြားက အချစ်၊ ဆရာနဲ့ တပည့်အချစ်၊ သူငယ်ချင်း အချစ်၊ အိမ်ထောင်သည် အချစ်ဆိုပြီး အသွင်ကွဲအချစ်တွေကို ဆွေးနွေးပြီးမှ အချစ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပဟေဠိကို ဖြည့်စွက်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်က အချစ်ခံဖူးမှာ၊ လေးစားတန်ဖိုးထားခံဖူးမှပဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ သဘောတရားတွေကို နားလည်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထား ချစ်မြတ်နိုးတတ်မှာပါ။

ကျွန်တော်ရဲ့ ဘဝအကြောင်းအရာတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တဲ့ အရာတွေကို ကြည့်ရင် အဆင်ပြေရှင်သန်နေတဲ့သူ တစ်ယောက်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လည်း ဖြစ်တာပဲဆိုပြီး စိတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ လူမှုအသိုင်းအဝန်းကြားမှာ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ဝင်ငွေအတိုင်းအတာ တစ်ခုတို့ကို ရှာဖွေနိုင်ခဲ့တယ်။ အချစ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကတော့ အဆုံးအစမရှိ ရွှေလျားနေတဲ့ မပီဝိုးတဝါး တိမ်စိုင့်တွေကို လိုက်ဖမ်းနေရသလို ခံစားမှုမျိုးဆိုပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အဲ့ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရာရာ ဖြစ်ခဲ့ပြန်တယ်။

အဲ့ဒီလို ပုံစံမျိုးနဲ့ ကျွန်တော့်ကို အေးစက်စက်နဲ့ မတုန်မလှုပ်တဲ့သူအဖြစ် ပြောကြတာ နည်းနည်းတော့ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါဟာ အတိတ်က ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေလိမ့်မယ်။ နာကျင်မှုတွေ များခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်က နောက်ထပ် နာကျင်ရဖို့ မြင်တာနဲ့ ရှောင်ဖယ်ခဲ့တယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အရာတွေအပေါ် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ဖို့အတွက် ကြောင်းကျိုး  
သင့် နေထိုင်တဲ့ပုံစံမျိုးကိုပဲ ပြသရမယ်လို့ ကျွန်တော် တွေးပြီး နေထိုင်ခဲ့တယ်။

အိပ်မက်ကို အကောင်အထည် ဖော်တဲ့နေရာမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ စာရေး  
ဆရာ လမ်းကို လျှောက်လှမ်းဖြစ်ခဲ့တုန်းကဆို စိတ်ကူးထဲက အနာဂတ်တွေဟာ  
သေချာရေရာမှု မရှိလို့ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မှ ဖော်နိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး  
အမြဲ တွေးပူနေခဲ့ရတာနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ရဲ့ စာရေးဆရာ အိပ်မက်အကြောင်း ဘယ်သူ  
ကိုမှ မပြောပြနိုင်ခဲ့ဘူး။

တစ်ယောက်တည်း တိတ်တဆိတ်နဲ့ အိပ်မက်လမ်းကို ခေါင်းမာမာနဲ့  
ဆက်လျှောက်နိုင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းကို ခုနေ စဉ်းစားကြည့်ရင် “ငါ ပီပီသသနဲ့  
ရှင်သန်သွားချင်တာ” ဆိုတဲ့ စိတ်က ခိုင်မာနေခဲ့ပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါပီသအောင် ပြောင်းလဲဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်က  
သိပ်ကို နက်ရှိုင်းနေခဲ့လို့ပဲ။

အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ပီသစွာနဲ့ ရှင်သန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်ကတည်းက စိတ်ထဲမှာ ရှိနေခဲ့တဲ့ ဒီဝါကျဟာ နောက်ဆုံး  
တော့ ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော် ပြောတဲ့စကား ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော်ပီသစွာ  
ရှင်သန်ကြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပထမဆုံး သိလိုက်ရတာက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အချစ်နဲ့  
ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလိုက်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ အဲ့ဒီ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာဟာ ကိုယ်က  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးမလား၊ စိတ်ပူပန်မှုကို ရွေးမလားဆိုတဲ့ အပေါ်  
မူတည်ပြီး ရလဒ်ဟာ ကွဲပြားသွားတာပါ။

ကျွန်တော် ပတ်ဝန်းကျင်က မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေကို လေးစား  
ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်အိပ်မက်တွေကိုလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားတယ်။  
ခု ကျွန်တော်ရဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖွင့်ဖတ်မဲ့သူကို ကျွန်တော် မေးချင်ပါတယ်။ “ခု  
ခင်ဗျားစိတ်တွေ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်နေရဲ့လား။” “ခင်ဗျား ပီပီသသနဲ့ ရှင်သန်နေ  
ရဲ့လား။” ဒီမေးခွန်းကို ချက်ချင်း မဖြေနိုင်ဘူးဆိုရင်တောင် နောက်နောင်မှာ  
ခင်ဗျား စိတ်ကူးထဲက ပုံရိပ်ကောင်းတွေ လက်တွေ့မှာ တကယ် ဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်  
စိတ်ရင်းနဲ့ မျှော်လင့်တယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ခင်ဗျားရဲ့ဘဝလမ်းခရီးမှာ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် အကူအညီ  
ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။



အခန်း | ၁

ကိုယ် ပီသစွာ ရှင်သန်ခြင်းကပေးတဲ့ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု

ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ်ပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ရှိရင်းစွဲ ပုံစံတွေထဲက တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ဖို့ထိတော့ မလိုပါဘူး။ “ငါ” ဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်ထဲမှာ အတင်းလှောင်ပိတ်ထားပြီး တစ်ခုခုလေး လွဲချော်သွားတာနဲ့လည်း ကိုယ့်ပုံစံမဟုတ်တော့ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ စိတ်အေး ချမ်းမှုကို ခံစားရတဲ့ အခိုက်အတန့်၊ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိနိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်၊ အခြေအနေအရ တစ်ခုခုကို လက်လျှော့လိုက်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်၊ တစ်ဖက်သားဆီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံအသစ်ကို ပြရမယ့် အခိုက်အတန့် စတဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးထဲက ကိုယ်ဟာလည်း ကိုယ့်ပုံစံပါပဲ။ အခြေအနေအလိုက် အသွင်အပြင် မျိုးစုံနဲ့ ကိုယ့်ပုံစံကို ကိုယ်တိုင် လက်ခံသွားနိုင်ဖို့က ကိုယ် ပီပီသသနဲ့ ရှင်သန်သွားမယ့် လမ်းကို ဦးတည်တဲ့ ပထမဆုံးလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။



### ကိုယ့်ပုံစံကို လက်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။

ကျွန်တော်ရဲ့ ပထမဆုံး စာအုပ်ဖြစ်တဲ့ “ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားတော့မယ်” ဆိုတဲ့ စာအုပ် ထွက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စာဖတ်သူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးတဲ့ စကားဝိုင်းလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စာသင်ပေးရတဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် အတော်ကလေး စိတ်သက်သာစေတဲ့ စကားဝိုင်းလို့ ဆိုရမယ်။ စကားဝိုင်းလုပ်တဲ့ နေရာကို ကျွန်တော် ရောက်သွားတော့ ကျွန်တော့်ကို အဝေးကြီးကနေ လာတွေ့သူတွေလည်း ရှိပြီး ကျွန်တော့် SNSက တစ်ဆင့် မေးခွန်း လာမေးဖူးသူတွေကို ပြန်ဖြေခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေကို မှတ်မိနေတဲ့ သူတွေလည်း ရှိကြတယ်။ စကားဝိုင်းကို ရောက်လာကြတဲ့ စာဖတ်သူ အားလုံးဟာ ကျွန်တော့်အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲကို လက်စသတ်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲအတွက် ရိုက်ကူးရေး ကူညီပေးတဲ့ အစ်ကိုနဲ့အတူ ညနေစာ သွားစားကြတယ်။ ညနေစာ စားရင်းပဲ အစ်ကိုက ကျွန်တော့်ကို ရုတ်တရက်

“ဟင်းမိချန်း၊ ဆွေးနွေးပွဲမှာ မင်း သိပ်ရယ်တာပဲကွ. . . နည်းနည်းပါးပါး ထိန်းပါဦး” တဲ့လေ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း

“ဆွေးနွေးပွဲဆိုပေမယ့် သိပ် လေးလေးလံလံလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ စာဖတ်သူတွေနဲ့ ရင်းနှီးချင်လို့ပါ” လို့ အစ်ကိုကို ပြောလိုက်တယ်။

“ဒါပေမဲ့လည်း စာဖတ်သူတွေက မင်းကို ဒီနေ့မှ တွေ့ဖူးကြတာလေ၊ စာဖတ်သူတွေက မင်းကို စာရေးဆရာ တစ်ယောက်အနေနဲ့ သိထားကြတာ၊ မင်းက တအား ပေါ့ပါးပြီး ဖော်ရွေပုံ ပေါ်နေလို့ပါ”

အစမှာတော့ အစ်ကိုရဲ့ စကားကို သိပ် သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်က အဲဒီနေရာမှာ စာဖတ်သူတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်ချင်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ရင်းအမှန်ကို မြင်စေချင်ခဲ့ရုံပါ။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့ အနေအထား ဖြစ်နေမှာကိုလည်း ကျွန်တော် မကြိုက်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ပုံစံလေး ဖြစ်စေချင်စိတ်နဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စာဖတ်သူတွေနဲ့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဖက်က အားထုတ်မှုဟာ လိုအပ်တာထက် ပိုသွားတယ် ထင်ပါတယ်။ သေချာ တွေးကြည့်လိုက်တော့လည်း အစ်ကိုစကားက အကျိုးအကြောင်းသင့်တာပဲ။ ဆွေးနွေးပွဲမှာမှ ကျွန်တော့်ကို စတွေ့ဖူးတဲ့ သူတွေကတော့ ကျွန်တော့်ကို အဲဒီပုံစံအတိုင်း မှတ်မိနေတော့မှာပဲလို့ တွေးမိလိုက်တယ်။

ဒါဆို လူအများရှေ့မှာဆို ဘယ်လိုပုံစံမျိုးကို ပြရမှာလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် ရက်အတော်ကြာ စဉ်းစားခဲ့တယ်။ ဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ ကျွန်တော့်ပုံစံကို မြင်စေချင်တာနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ နဂိုပုံစံထဲကနေ ခွဲထွက်ပြီး အတင်းကြီး အားထုတ်ကြိုးစား ပြသလိုက်တော့ ပထမဆုံး တွေ့ဖူးတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုံစံအမှန်ကို မသိကြတော့ဘူးလေ။ သူတို့ စတွေ့ဖူးတဲ့ ပုံစံနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်ကို မှတ်မိနေကြတော့မှာ။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှိရင်းစွဲ အတိုင်းပုံစံ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရှိနေတဲ့ အခါ ဖြစ်တဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ပုံစံ၊ စသဖြင့် ပုံစံမျိုးစုံထဲကနေ စာဖတ်သူတွေနဲ့ ရှိနေတဲ့အခါ ဖြစ်နေမယ့် ကျွန်တော့်ပုံစံအမှန်ကိုသာ ပြပေးပြီး အလွန်အကျွံ အားမထုတ်မိစေဖို့ စဉ်းစားခဲ့တယ်။

အဲဒါက ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ စာဖတ်သူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးတဲ့ စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့လား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပင်ကိုပုံစံအရလား၊ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ လူတွေရှေ့မှာ ရှိနေရမှာလဲ။ Multi Persona လို့ ပြောကြတဲ့ အခြေအနေအလိုက် ကိုယ့်ရဲ့ အမျိုးစုံသော ပုံစံတွေကို ပြသကြတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ Multi Persona ကရော ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ရှိနေပြီး ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ။ အခြားသော သူတွေဟာလည်း ကျွန်တော့်လိုပဲ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာ ပုံစံအမှတ်အသားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားမိကြမှာပါ။

အိမ်မှာဆို တောက်ပသွက်လက်တဲ့ ပုံစံမျိုး ရှိနေပေမယ့် အိမ်အပြင်ကို ရောက်သွားတာနဲ့ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး အိမ်ကပုံစံနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွား တတ်တဲ့သူ၊ မိတ်ဆွေလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ တွေ့ပြုဆို စွမ်းအင်အပြည့်နဲ့ ဖြစ် နေတတ်ပေမယ့် တစ်ယောက်တည်း ရှိချိန်ဆို ပျင်းရိလေးတဲ့နေတတ်တဲ့သူ စသဖြင့် ကိုယ်ပိုင် မျက်နှာဖုံးကိုယ်စီနဲ့ ရှင်သန်နေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံစံ အမှန်ဆိုတာမျိုးကိုတောင် သေချာမသိဘဲ ကိစ္စတစ်ခုချင်းစီကိုလည်း အသေးစိတ် လိုက်ပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်ကြပါဘူး။

အရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဦးတည်ပြီး တက်တက်ကြွကြွနဲ့ ရှင်သန်နေထိုင် လာခဲ့ပေမယ့် အသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့အမျှ ကျွန်တော်ဟာ ထင်ထားတာထက်ပိုပြီး အေးစက်လေးကန် ထိုင်းမှိုင်းခဲ့တဲ့သူဆိုတာ ကို ခုနေ တွေးမိရင် အမြဲ အံ့ဩမိတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရရင် ကျွန်တော့်ဟာ အသက်နှစ်ဆယ်ထိ ဘာလုပ် ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လည်း မရှိ၊ လူတွေအပေါ် အကောင်းမြင်စိတ်လည်း မရှိခဲ့ဘဲ နေထိုင်ခဲ့တယ်။ ကျင်လည်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်ရုံလေး ကြိုးစား နေထိုင်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီလို ပေါ့ပေါ့လေး နေခဲ့တော့ ကျွန်တော့်မှာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်း လာတာဆိုတာ ဘာမှ မရှိခဲ့။ အဲ့ဒါကိုလည်း နောက်ကျမှ သိခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်-

“ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးလဲဆိုတာ သိဖို့ သေချာပေါက် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကိုယ့်ပုံစံ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ တချို့ အခြေအနေတွေမှာ ငါ မပီသလိုက်တာဆိုပြီး အပြစ်တင်ဖို့လည်း မလိုပါဘူး။”

စိတ်အေးချမ်းမှုကို ခံစားရတဲ့ အခိုက်အတန့်၊ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေ မှုတွေ ရှိနိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်၊ အခြေအနေအရ တစ်ခုခုကို လက်လျှော့လိုက်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်၊ တစ်ဖက်သားဆီမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပုံစံအသစ်ကို ပြရမယ့် အခိုက်အတန့် စတဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးထဲက ကိုယ်ဟာလည်း ကိုယ့်ပုံစံပါပဲ။ အခြေအနေအလိုက် အသွင်အပြင် မျိုးစုံနဲ့ ကိုယ့်ပုံစံကို ကိုယ်တိုင် လက်ခံသွားနိုင်ဖို့က ကိုယ် ပီပီသသနဲ့ ရှင်သန်သွားမယ့်လမ်းကို ဦးတည်တဲ့ ပထမဆုံးလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။



### အက္ခရာအဝေးတစ်ခုမှာ နေကြည့်ပါ။

ဘယ်လိုအရာမျိုးကိုမဆို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အားလုံး ပြောပြခဲ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အနားကနေ ဘယ်သူမဆို ထွက်သွားကြမယ် ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အတူ ရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကိုတော့ ကိုယ့်အတွင်း စိတ်ကို ပြသသင့်တယ်ဆိုတာလောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ နားလည်ထားရမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်က စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလိုက်တဲ့စကားတွေက တစ်ဖက် သားအတွက် ဒဏ်ရာ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘေးက ထွက်သွားတာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆို ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ယောက်တည်း ပြန်ဖြစ်သွားတာပဲ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာဆိုရင် တစ်ကိုယ်စာ အဆင်ပြေဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်ဆန် ရှင်သန်တာက ပိုပြီး စမတ်ကျတဲ့ နေထိုင်မှုလို့ ယုံကြည်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိကြတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်ကျတော့ တစ်ခုခုဆို ကိုယ်က သည်းခံပေးလိုက်မှ နေသာထိုင်သာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်က အခြားသူကို ဒဏ်ရာပေးသူ လုပ်မလား၊ ကိုယ်က အခြားသူဆီက ဒဏ်ရာယူမလားပေါ့။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရမယ် ထင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက စကားကို သေချာမပြောတတ်တဲ့သူတွေဟာ ဆွေးနွေးမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သေချာ နားမလည်တာ၊ ပြီးတော့ စကားပြောဖို့ အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်တာ ဒါမှမဟုတ် တစ်ဖက်လူနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှ ပြဿနာ ရှိနေ

တာမျိုးတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ စကားပြောတတ်တဲ့ သူတွေ၊ ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ကျ ဆွေးနွေးမှုရဲ့ အရေးပါတဲ့အချက်တွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်ကြတော့ အထူးတလည် ပြောဖို့ မလိုဘူး။ ကျွန်တော် ဒီနေရာမှာ လူအချို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်က ပူပန်မှုကြောက်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်း ပြောပြချင်တယ်။

ကြောက်စိတ်၊ ပူပန်စိတ်ဆိုတာ ဘာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရပါလိမ့်လို့ တွေးဖူးတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ကျန်းမူ၊ ဆုံးရှုံးမှု များစွာကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ နောက်မှာ စုပြုံဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပါ။ ဘယ်သူမဆို တစ်ကြိမ်ကြိမ်တော့ ကျန်းနိုင်တာပဲလို့ သိထားကြပေမယ့် အဲဒီကျန်းမှုကို ကိုယ်တိုင် မခံစားဖူးသ၍ ကျန်းမှုရဲ့ အရသာကို နားမလည်ကြဘူး။ အဲဒီလိုကနေ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ ကျန်းမှုက ကိုယ့်ဆီရောက်လာတဲ့အခါ တောင့်မခံနိုင်ကြတာက များတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အများတကာရဲ့ အချစ်ရေးကိစ္စလိုမျိုးတွေမှာလည်း အပေါ်ယံလောက်ပဲ သိပြီး ဝေဖန်ပိုင်းခြားပစ်လိုက်တာပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သိထားရမယ့်အရာက “အတွေ့အကြုံနဲ့ အမှတ်တရတွေ ဆိုတာ အချိန်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြာသွားပါစေ ကိုယ့်အတွက် အထောက်အပံ့ကောင်းတွေ ဖြစ်လာစေပြီး နောက်ထပ်ကြုံတွေ့ရမယ့်အရာတွေမှာ ကျန်းမာတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ လက်နက်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ခံစားချက်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တာ၊ ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေကို မြင်စေတာ စတာတွေကိုလည်း ဒီအတွေ့အကြုံကပဲ ရပ်တန့်စေနိုင်တဲ့ ဘရိတ်တစ်ခုလို အကူအညီ ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေ့အကြုံကနေ သင်ယူတတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ပြီးတော့ အချို့နေရာမှာ ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဆိုပေမယ့် သတိထားရမယ့်စကားတွေကို သတိထားရမှာဖြစ်ပြီး ပြုကိုပြုရမယ့် ခံစားချက်တွေကိုတော့ ပြသပေးရမယ်။ ဒီလို သင့်တော်တဲ့ အနေအထား တစ်ခုကနေ နေရမယ်ဆိုတာကို သိမှ အပြန်အလှန် နားလည်နိုးစပ်နိုင်မှာ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါကို သင့်တော်တဲ့ အကွာအဝေးတစ်ခုမှာ နေရမယ့် နည်းလမ်းလို့ ပြောချင်ပါတယ်။”

အင်္ဂလန်နိုင်ငံက တိရစ္ဆာန်ဗေဒကျွမ်းကျင်သူ ဒက်မွန်းမောရစ် (Desmond Morris) က “လူသားတွေဟာ နူးညံ့နွေးထွေးတဲ့ အထိအတွေ့ကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်ကြတယ်” လို့ ပြောဖူးတယ်။ ဘယ်သူမဆို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတဲ့ နေရာတစ်ခု လိုအပ်ပြီး တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီနေရာကို တစ်ယောက်ယောက် ဝင်လာတာကိုလည်း

မလိုလားကြဘူး။ တစ်ခါတလေမှာကျတော့လည်း ကိုယ့်ကမ္ဘာထဲက လူတွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတော့ ဖြစ်ကြပြန်တယ်။ တစ်နေ့တာကို ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ကုန်ဆုံးပြီး ချစ်ရသူနဲ့အတူ ညနေစာစားရင်း မောပန်းမှုတွေကို ဖြေဖျောက်တာမျိုး ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖုန်းထဲကနေ ကြားရတဲ့ နွေးထွေးတဲ့ စကားသံ ဖြစ်ဖြစ် လိုအပ်တာမျိုးပေါ့။

တကယ်တမ်းကျ ကိုယ့်အတွက် နားခိုရာနေရာနဲ့ တူတဲ့လူတွေရှေ့မှာဆို မျက်နှာဖုံးကို မတပ်ဘဲ ခွာချထားလည်း ရတာပဲ။ အဲဒါမှ ရှေ့ဆက်ရှင်သန်ရမယ့် အားအင်တွေ ထပ်ရလာမှာ။ ငြီးငွေ့စရာကောင်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကနေ အကွာအဝေးတစ်ခုမှာ နေလိုက်တဲ့နည်းလမ်းလို့ ပြောရမလားပဲ။



### လွတ်လပ်ပါးပါးလေ ပိုပြီး စိုပြည်တောက်ပလေလေ

“ကျွန်တော် ကုမ္ပဏီကနေ အလုပ် ထွက်လိုက်ရတော့မလား၊ ဆက်ပဲ လုပ်နေရမလား မသိတော့ဘူး၊ ဒီမှာပဲ ပိုပြီး လေ့လာချင်တာတွေ ရှိပြီး အတွေ့အကြုံ ကနေ သင်ယူချင်တာတွေ ရှိသေးပေမယ့် ဒီအလုပ်ဟာ ကျွန်တော်နဲ့ ကိုက်ညီ သလားဆိုတာလည်း မသေချာပြန်ဘူး”

“ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့တာချည်းပဲ၊ အဲဒါဟာ လူတွေ ဆီကနေ အသိအမှတ် ပြုခံချင်လို့ လုပ်ခဲ့တာနဲ့ တူပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ သာမန် ရိုးရှင်းတဲ့ ကိစ္စလေးကိုတောင် သိဖို့အတွက် အချိန် အတော်ယူရပြီး အဲဒါကို သိပြီး သွားတော့လည်း ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိတော့ပြန်ဘူး လမ်းပျောက်တဲ့သူလိုပဲ ခံစားနေရတယ်”

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ပညာ ဆွေးနွေးပေးတဲ့ ပညာရှင် မဟုတ်ပေမယ့် အချို့တွေဆီကနေ စိတ်ပူပန်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းတာမျိုး အတော် ကြုံရပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ပူပန်မှုတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ။ “အရမ်း အထီးကျန်တယ်။” “ကျွန်တော့်ကို လိုအပ်တဲ့ နေရာ တစ်နေရာလေးတောင် မရှိဘူး ထင်တယ်။” “ရှင်သန်နေရတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတောင် မသိတော့ဘူး” စသည် စသည်။ တစ် ယောက်ချင်းစီရဲ့ အဖြေတွေ ကွဲပြားနိုင်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စီဝေဒနာနဲ့ ဆက်နွယ် နေတဲ့ ပြဿနာတွေဆိုတာကတော့ ငြင်းလို့ မရပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ဟာ နှစ်သက်သည် ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည် ဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပါဝင်နေကြရတယ်။ ဒီမှာပဲ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်က စပြီး လွတ်လပ်မှုတွေ နည်းပါးလာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် မို့လည်း ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုတွေကြောင့် ပင်ပန်းနေကြသူတွေ၊ အထီးကျန်မှုကြောင့် ပင်ပန်းနေသူတွေ၊ အသည်းကွဲဒဏ်ကြောင့် သေမလို ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ အတော်လေး များပြားလာတယ်။

ဒီလို လူမှုအဖွဲ့အစည်းကနေ ရရှိလာတဲ့ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရမှုတွေဟာ ကမ္ဘာကြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး ကြီးထွားလာနေတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရတဲ့ လူသားတွေဟာ မိတ်ဆွေတွေ အပေါ် တာဝန်တွေ လစ်ဟင်းလာရတယ်။ အရာရာ လစ်ဟင်းမှုတွေ များပြားလာနေတဲ့ လူသားတွေရဲ့ စိတ်ဟာ ရွှင်လန်းတက်ကြွမှုတွေ ဆုံးရှုံးလာပြီး တဖြည်းဖြည်း တိတ်ဆိတ်မှောင်မဲလာနေကြတယ်။

ခံစားသက်ဝင်မှုတွေပဲ မရှိတော့တာများလား၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေ၊ Tablet တွေကို လက်က မချဘဲ တစ်နေရာတည်း၊ အဝိုင်းအကျဉ်းလေးထဲမှာ မြင်နေရတဲ့ အများတကာရဲ့ ဘဝတွေထဲ စီးပျောနေလိုက်ကြတာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝဆိုတာကိုလည်း ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာပဲ ပြသဖို့ အားသန်လာကြတယ်။ အလုပ်ကနေ အိမ်ကို ပြန်ရောက်လာတဲ့ အချိန်မျိုးမှာတောင် ဆိုရှယ်မီဒီယာနဲ့ ချိတ်ဆက်မှု မပြတ်တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေကြပြီ။ ဒါဟာ အထီးကျန်မှုကို သက်သာစေတဲ့ နည်းလမ်းလားတော့ မသိပေမယ့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကိုတော့ နည်းနည်းမှ လျော့ကျမသွားတာ သေချာတယ်။

စကားလုံးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ အချိန်တွေ အားလုံးကို ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာပဲ ကုန်ဆုံးစေပြီး အဲ့ဒီထဲကနေ ရုန်းမထွက်နိုင် ဖြစ်နေကြသူတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ လျော့နည်းလာကြတယ်။ တကယ်တမ်းမှာ ကိစ္စအတော်များများကို ပြေလည်စေဖို့ ပြဿနာတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေဟာ အင်မတန် အရေးပါပါတယ်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာပဲ အာရုံများ၊ အချိန်ကုန်မနေဘဲ စိတ်အာရုံတွေကို ကိုယ့်ဆီမှာ ဦးတည်ထားပြီး ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာမျိုးကို သေချာသတ်မှတ်မှ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကိစ္စအတော်များများကို ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ။ အဲ့ဒီလိုကနေ ပိုပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်တတ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးလေးနက်နက် သုံးသပ်နိုင်တဲ့အချိန်ဟာ နောက်ကျိ  
 နေတဲ့ စိတ်ကို ရှင်းလင်းပစ်နိုင်တဲ့ အချိန်ပဲ။ တစ်ယောက်တည်း ရှင်သန်တယ်ဆိုတာ  
 အင်မတန် ခါးသက်စရာ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စလို့ ထင်နိုင်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့  
 တစ်ယောက်တည်း အချိန်တွေမှာ လမ်းထွက်လျှောက်မလား၊ စာအုပ်ဖတ်မလား၊  
 ယောဂကျင့်မလား၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မလား စသဖြင့် စိတ်ကြည်လင်စရာ ခံစားချက်  
 တွေကို ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေမှ အများကြီးပါ။ ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေ တိုးပွား  
 လာမှ၊ ကိုယ်ပိုင်အချိန်မှာ ပျော်မွေ့တတ်ပါမှ အခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ  
 ပိုပြီး အဆင်ပြေ ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန် ဘာလုပ်ရမုန်း မသိဘူးဆိုရင် ကိုယ်  
 လုပ်နေကျ အလုပ်မှာပဲ အာရုံစိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ယူတာကလည်း  
 နည်းလမ်းကောင်းပဲ။ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ် အချိန်ဖြုန်းနေတယ်ဆိုတဲ့  
 စိတ်မလုံမလဲ ဖြစ်မှု မရှိရင်တော့ ပိုကောင်းတယ်။ လုပ်ကြည့်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ လူမှု  
 အသိုင်းအဝန်း ဆက်ဆံရေးတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ ခက်ခဲပေမယ့် ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်  
 တာလောက်တော့ လုပ်နိုင်မှရမယ်။ အင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရဖြစ်တဲ့ Lonely ဟာ  
 တစ်ကိုယ်တည်း။ ထီးတည်းနိုင်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပေမယ့် Alone ဆိုတဲ့ ဝေါဟာ  
 ကို ကိုရိုးယားလို ဘာသာပြန်လိုက်ရင် “တစ်ယောက်တည်း အား” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်  
 ရတယ်။ စကားလုံး နှစ်လုံးဟာ “တစ်ကိုယ်တည်း” လို့ အဓိပ္ပာယ် တူတူ ထွက်ပေမယ့်  
 အနှစ်သာရကတော့ ကွဲပြားတယ်။ တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်ဟာ အထီး  
 ကျန်လိုက်တာလို့ချည်းပဲ မတွေးဘဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံစိုက်ဖို့  
 အတွက်ပဲလို့ တွေးလို့လည်း ရတာပဲ။

ကျွန်တော် သဘောကျတဲ့ ဝါကျတစ်ကြောင်း ရှိတယ်။

“လွတ်လပ်ပေါ့ပါးလေလေ ပိုပြီး စိုပြည်တောက်ပလာလေ” တဲ့။

ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ တစ်ကိုယ်တည်း လွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်  
 နိုင်ပြီး တောက်ပနေဟာ ကိုယ်ပါပဲ ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်သာ လုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ  
 အာရုံစူးစိုက်ရင်း ပိုပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝကို ရနိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့ဖို့  
 လိုပါတယ်။



### ဘဝကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ ရှားပါးလက်ဆောင်

စာရေးစရာလေးတွေ ရှိနေသေးတာနဲ့ ကော်ဖီဆိုင် တစ်ဆိုင်ကို သွားပြီး Notebook ကို ဖွင့်၊ စာရေးဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ရှေ့စားပွဲမှာ သုံးဆယ် ဝန်းကျင်အရွယ် ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတွေလို့ ထင်ရတဲ့ လူသုံးယောက် ထိုင်ပြီး စကား ပြောနေကြတယ်။ ကော်ဖီဆိုင်က သိပ်အကျယ်ကြီး မဟုတ်တော့ သူတို့ပြောနေတဲ့ စကားတွေကို အတိုင်းသား ကြားနေရတယ်။ အသစ်ဝင်လာတဲ့ ဝန်ထမ်းအကြောင်း ကို ပြောနေကြတယ်တဲ့ တူပါတယ်။ ဝန်ထမ်းသစ်ရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံကို ဝေဖန်အကဲဖြတ် ပြီး မကောင်းပြောနေကြတာပါ။

ညာဖက်မှာ ထိုင်နေတဲ့ လူကို ကြည့်ရတာတော့ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ များပြီး အလုပ်ထဲမှာ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ရှိတတ်ပုံ ပေါ်တယ်။ ဒီတော့ တစ်ပါးသူ အပေါ် ပြောင်ပြောင်တင်းတင်းကြီး စည်းကျော်နေတဲ့ ပုံပဲ။ အစပိုင်းမှာတော့ ဒီအတိုင်း အလုပ်အကြောင်း ပြောနေကြပြီးမှ ဝန်ထမ်းသစ်ရဲ့ အရိပ်အကဲ မသိ တတ်ပုံက စလို့ အတော်ကလေးကို ပြစ်တင်ပြောဆို နှိမ့်ချနေကြတာကို ကြားနေ ရတော့ စိတ်ထဲ တစ်မျိုး ဖြစ်လာမိတယ်။ သုံးယောက်ထဲက တစ်ယောက်ကတော့ ဝန်ထမ်းသစ်ကို အပုပ်ချတဲ့ စကား သိပ်မပြောဘဲ ကန့်ကွက်သလို တိတ်နေပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့လည်း အခြေအနေအရ ထောက်ခံတဲ့ ပုံစံ ဖြစ်သွားတာပဲ။

အပုပ်ချစကား မပြောဘဲ နားထောင်နေတဲ့ သူသာ အဆုံးထိ သူရဲ့

ဖြောင့်မတ်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း နေခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ နှစ်ယောက်လည်း ဆက်ပြော ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ သူတို့ပြောစကားတွေကို အသာနားထောင်ရင်း တွေးမိတယ်။ သူဟာ ဘယ်လိုမှ မတတ်သာလို့ ထောက်ခံသလို ဖြစ်သွားခဲ့ပြီး သူတို့စကားတွေကို ဆန့်ကျင်ချင်ပေမယ့် လက်ခံချင်ဟန် ဆောင်လိုက်ရတာများလားလို့လည်း တစ်ဆက် တည်း တွေးမိတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာသာ သူ့ရဲ့အမြင် တစ်ခုခုကို ဝင်ပြောလိုက်မယ် ဆိုရင် သူဟာ အရိပ်အကဲ မသိတဲ့သူ၊ အခြေအနေကို နားမလည်တဲ့သူ ဖြစ်သွား မလားတောင် မသိဘူး။

သူတို့ပုံစံကို ကြည့်ရတာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ပင်ပန်းသမျှ သူတစ်ပါးကို အပုပ်ချရင်း အာသာဖြေနေကြတယ်နဲ့ တူပါတယ်။ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေ ဆက်ဆံ ရေးတွေမှာလည်း အာရုံစိုက်ခံချင်လို့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို အမြဲ ဖန်တီးနေတဲ့ သူတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါမျိုးတွေကနေ ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာဆိုရင်တော့ နားလည် ပေးလို့ ရပေမယ့် ကိုယ့်စိတ် အာသာပြေဖို့အတွက် တစ်ဖက်သားကို စကားလုံးတွေနဲ့ ပစ်ပေါက်တာက တစ်ဖက်သားရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အမှိုက်သာသာ တွေးတဲ့ သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးပါ။ ဒါဟာ တစ်ဖက်သားအပေါ် အလွန်အမင်း ပိုင်စိုးချင်တာ၊ စနောက်မှုသက်သက်၊ ပါဝင်သူ သက်သက် မဟုတ်တော့ဘဲ ပြဿနာကို တမင် လက်ခံဖန်တီးသူ ဖြစ်သွားတော့တယ်။

အဲ့ဒီထဲမှာ ပါဝင်နားထောင်မိနေသူ ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အမြင်ကို ပြတ်ပြတ် သားသား ငြင်းဆိုတာမျိုး၊ လက်မခံတာကို လက်မခံကြောင်း မပြောနိုင်ကြတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့ တွေဝေသူအဖြစ် သတ်မှတ် ရမှာပဲ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အွန်လိုင်းမီဒီယာကနေ ကောင်းမွန်အဆင်ပြေတဲ့ လူမှု ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းထားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိနေပြီး ခုဆိုရင် Trend တစ်ခုလိုတောင် ဖြစ်လာနေပြီ။ ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေဟာ အွန်လိုင်း ပေါ်မှာပဲ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အချိန်ကုန်ဆုံးနေတယ် ဆိုတဲ့ သဘောပဲပေါ့။ အဲ့ဒီလို မီဒီယာကနေ တည်ဆောက်လိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကနေ တစ်ဆင့် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စွမ်းရည်တွေ တိုးပွားလာတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်လို့ ပြောနိုင် တယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီဆက်ဆံရေးမှာပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီး လက် လွှတ်လိုက်ရတာတွေ ရှိ၊ မရှိကိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ဖို့တော့ လိုမိမိ

မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးပေးရမယ့်အချိန်၊ ကိုယ်ပိုင် အချိန်လေးတောင် မရှိဘဲ တစ်ခြားသူ တစ်ယောက်အပေါ် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာလည်း မလွယ်ပါဘူး။ တစ်ခြားသူအပေါ် ကောင်းတဲ့သူဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပေါ်မှာရော ကောင်းပေးနိုင်သလားဆိုတာ နေ့တိုင်း စိစစ်ရမယ့် အိမ်စာတစ်ခုပဲ။

ဒါဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်ပေးဖို့အတွက် ဘာက စပြီး လုပ်ဆောင်ရမလဲ။ လက်ရှိအချိန်ကိုပဲ ကိုယ့်အတွက် ပေးလိုက်တာက တကယ်ကို သေချာတဲ့ ကိစ္စပဲ။ ကိုယ့်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကမှ တစ်ဆင့် နောက်ထပ် အလေးပေးလုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေကို တွေးတာမျိုးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဦးစားပေးရမယ့် ကိစ္စကို ငါ့အတွက်ပဲ ဦးစားပေးမိလိုက်ပါလားဆိုတဲ့ အထင်မှားမှု မဖြစ်စေဖို့ လိုပါတယ်။

လွယ်လွယ်ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေကို သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့ တွေးကြည့်လိုက်ရင် လုပ်နေတဲ့ အရာတွေဟာ အတော်ကလေး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသွားမယ် ထင်တယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အခြားတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အဆက်အသွယ် မလုပ်ဘဲ ခဏလောက် နေလိုက်တာ ကလည်း အကူအညီတစ်ခုပဲ။ ညဘက်ရောက်ရင် ဖုန်းပိတ်တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခါ တလေမှာ တစ်နာရီလောက် ဖုန်းပိတ်ပြီး ကိစ္စတော်တော်များများကို မေ့ထားလိုက်တာမျိုးပေါ့။ အဲ့ဒီ ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာထဲမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက် လုပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံမှုတွေကို Diet လုပ်လိုက်သလို လျော့ကျသွားပြီး စိတ်ကြည်လင်မှုတွေ ပိုဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

တချို့သူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံစိုက် အချိန်ပေးဖို့အတွက် ဘယ်လိုခြေလှမ်း စလှမ်းရမယ်ဆိုတာ မသိတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ အချိန်တွေမှာ အချိန်ကုန်သွားတာတောင် မသိလိုက်တဲ့အထိ လုပ်နေခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ အဲ့ဒါကို မမှတ်မိဘူးဆိုရင် တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကြည့်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်ခြင်းဆိုတာ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာမို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေဟာ ပိုပြီး လေးလံမြင့်မားလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူမှုဆက်ဆံရေးတွေကပဲ ကိုယ့်ဘဝကို ဝင်ရောက်စိုးမိုးနေမယ်။ ၊ ရင်ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ပြုလဲပျက်စီးမှုတွေ

mgjoe.com

ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကို ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့ အရာဟာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အလုပ်၊ အချစ်၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း၊ ဝါသနာ၊ အိပ်မက်၊ ဘဝတိုးတက်ရေး၊ စိတ်အပန်းဖြေမှု အစရှိသဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းအရာတွေ အားလုံးကို သင့်တင့်ညီမျှအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အခိုက်အတန့်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပထမဆုံး လက်ခံ ထိန်းသိမ်းတတ်သွားပြီလို့ ဆိုရမယ်။ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ မျိုးကတော့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကနေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာတွေကို ပြန်လည်ဆုပ်ကိုင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်တဲ့ တကယ်ကို ရှားပါးတဲ့ လက်ဆောင်ပါ။”



### ကြမ်းပြင်ပေါ်ကို ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စိတ်

ကျွန်တော်ရဲ့ ငယ်ဘဝဟာ ပျော်ရွှင်စရာ မကောင်းခဲ့ပါဘူး။ အဖေက သူ့စိမ်းတွေနယ်မှာပဲ ဆုံးပါးကွယ်လွန်ခဲ့ပြီး အမေနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးကလည်း သိပ်မကောင်းခဲ့ဘူး။ ကိုရီးယားနိုင်ငံသား ဖြစ်ပေမယ့် “ဂျပန် လူမျိုးကြီးပါကွာ” လို့ အမြဲ စနောက်ခံရတဲ့ ကျောင်းသားဘဝကလည်း နာကျင်စရာတွေ အပြည့်ပဲ။ ကံကောင်း ထောက်မစွာနဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းအချို့နဲ့ ဆရာသမားကောင်းတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် စိတ်ဓာတ်တွေကို ပြန်မြှင့်တင်နိုင်ခဲ့ပြီး စိတ်ကျတယ်ဆိုတာမျိုးထိတော့ မကြုံခဲ့ရပါဘူး။ ဒါဟာ အကောင်းမြင်စိတ်ဘက်ကို တိမ်းညွတ်နိုင်ခဲ့တာမို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ (ဥပမာအားဖြင့် ပြောရရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းနေပါစေ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါကိုတော့ မခံစားခဲ့ရဘူး။)

ဂျပန်ကနေ ကိုရီးယားကို ပြန်ရောက်လာပြီး နောက်မှာ ပထမဆုံးတွေ့ဆုံရင်းနှီးခဲ့တဲ့ ညီငယ်တစ်ယောက် စိတ်ကျရောဂါ အကြီးအကျယ် ခံစားနေရတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းကြားပြီး သွားတွေ့ခဲ့တယ်။ သူနဲ့တွေ့ပြီး စကားတွေ အများကြီး ပြောကြရင်း စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိတ်အတက်အကျ ဖြစ်တဲ့ ပုံစံရဲ့ ကွာခြားမှုတွေ၊ ပြီးတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်း ခက်ခဲနေကြတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လောက်ထိ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံနေကြရတယ်ဆိုတာကို နားလည် သွားခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားနေရသူတွေအတွက် အကူအညီများ

နည်းနည်း ဖြစ်မလားဆိုပြီး အဲ့ဒီ ညီငယ်နဲ့ ပြောထားတဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

“စိတ်ကျတာနဲ့ စိတ်အတက်အကျမြန်တာလို စိတ်မတည်မငြိမ် ဖြစ်တာက မတူဘူးမလား”

“သေချာတာပေါ့။ ခု ကျွန်တော် အရင်ကထက် ပိုပြီး ကောင်းလာတယ် ဆိုပေမယ့် ခု လူ့အတော်များများ ခံစားနေတဲ့ စိတ်ညစ်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးလား။ ပုံမှန် အချိန်မျိုးမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုလား။ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝကို စိတ်ကျ ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ဆိုးရွားမှုလားဆိုတာကိုတော့ ခုထိ မခွဲခြားနိုင်သေးဘူး။ ကျွန်တော် ကတော့ ဒီစိတ်ကျရောဂါဆိုတဲ့ နာမည်ကို ပြောင်းပစ်ရမယ်လို့ တွေးတယ်။ ခန္ဓာ တောင်မှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ပြီးသွားရင် အပြည့်အဝ လှုပ်ရှားဖို့ မဖြစ်နိုင်တာ။ စိတ်ကျ ရောဂါဆိုတဲ့ စကားလုံးကြီးက ဟိုး . . . ကြမ်းပြင်အောက်ဆုံးထိ ထိုးချခံလိုက်ရတဲ့ ခံစားချက်ကြီးပဲ။ ပိုဆိုးတာက မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ရှိသမျှ ပျောက်ရှုသွားပြီဆိုတဲ့ အနေအထား ဖြစ်ပြီး နာမည်လေး တစ်ခုကိုတောင် မစဉ်းစားနိုင်လို့ လူတွေနဲ့ စကားတောင် သေချာမပြောနိုင်တဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အဲ့ဒီအပြင် သေချင်နေတဲ့ စိတ်ပဲ ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေတာ”

“အဲ့ဒါတော့ ဟုတ်မယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် စိတ်ကျရောဂါကို စိတ်နာမကျန်း ဖြစ်တာလို့ သုံးကြတယ်မလား”

“ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်နာမကျန်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာထက် စိတ်ကင်ဆာ ဆိုတာကမှ ပိုလိုက်ဖက်မယ် ထင်တာပဲ။ ဒါကြီးက နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်တွေ၊ နေ့စဉ်ဘဝ အပြုအမူတွေမှာ လာလွှမ်းမိုးပြီး နေထိုင်မှုဘဝကို ပြောင်းပြန် လှန်ပစ် နိုင်တာလေ။ ဒီတော့ နာမကျန်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာလောက်နဲ့တော့ သိပ်မလိုက်ဖက် သလိုပဲ။ ပြီးတော့ စိတ်ကျရောဂါ ခံစားရတယ်ဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာတစ်ခုနဲ့ လည်း မတူဘူး။ စိတ်ကျတယ်ဆိုတာ စိတ်ရောဂါတွေထဲမှာ စစ်တမ်းကောက်မှု အရတော့ ကုသရ လွယ်ကူတယ်ဆိုပေမယ့် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အခြေအနေ ဒဲ့ ကုသချိန်တွေ ကွာခြားတဲ့အတွက် ဒါကို စိတ်နာမကျန်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြောဖို့ကျ အဆင်မပြေပြန်ဘူးလေ”

“ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာ စိတ်ကျရောဂါကို စိတ်နာမကျန်း ဖြစ်တာလောက်ပဲ တွေးတဲ့သူတွေ ရှိလာတာ ကံကောင်းတယ်လို့ မြင်တာပဲ။ ဒါဆို မင်းက စိတ်ကျ ရောဂါကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ချင်လဲ”

mgvye.com

ကျွန်တော် မေးလိုက်တော့ သူက ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပြီး-

“အေးစက်ခြောက်ကပ်နေတဲ့ လောကကြီးကို မျက်မှန်အနက်ကြီး တပ်ပြီး လေးလံတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ ငေးကြည့်နေရတဲ့ ရောဂါ” လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်က -

“စိတ်ကျရောဂါ စွဲကပ်တာ ဆိုရင် မှန်မလား၊ ဒီလိုပြောရတာ မင်းအတွက် နည်းနည်း ခက်ခဲနေမလား မသိဘူး၊ မင်း ကြုံတွေ့ရတာကို ပြောပြပါလား ငါ နားထောင်မယ်” လေ ဆိုတော့ -

“စွဲကပ်တယ် ဆိုတာထက် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုက်ဖြတ်ဝါးမျိုတယ်လို့ ပြောရမလားပဲ။ နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပြောရရင် ဘဝတစ်ခုလုံးကို အမြစ်ပါမကျန် ဝါးမျိုပစ်ခံလိုက်ရသလိုပဲ။ ဟိုး... အောက်ဆုံးထိ ပြုတ်ကျသွားပြီး ပြန်တက်လာ ချင်စိတ်လည်း နည်းနည်းလေးမှ မရှိတော့ဘူး။ ကျောင်းတက်တုန်းကလည်း ဘာ အရည်အချင်းမှ မရှိတော့ မိဘတွေနဲ့လည်း အဆင်မပြေဘူး။ ဂိမ်းကစားရင်းပဲ အချိန်ကုန်နေခဲ့တာ။ ဂိမ်းကပဲ တစ်ခုတည်းသော နားခိုရာ နေရာဖြစ်ခဲ့တာ။ အဲ့ဒီ တော့ မိဘတွေရဲ့ ပြစ်တင်ပြောဆိုမှု၊ ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဝိုင်းပယ်မှုနဲ့ ရှုတ်ချမှုတွေကို အများကြီး ခံခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျတဲ့သူလို ခံစားခဲ့ရပြီး ယုံကြည်မှုတွေ အဆုံးမရှိ ပျောက်ရှုခဲ့တာပဲ။ ခုနေ တွေးကြည့်လိုက် တော့ အဲ့ဒါတွေကို ဘယ်လိုတောင် တောင့်ခံခဲ့သလဲ မသိဘူး။ သိတယ်မလား ဘယ်လိုမှ မတတ်သာတော့ဘဲ ရှင်သန်ကျန်ရစ်ခဲ့ရသလိုပဲ” လို့ ပြောတယ်။

“စိတ်ကျရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းဖို့အတွက်တော့ မင်း အကောင်း ဖက်ကပဲ တွေးပါ။ အမြင်တွေကို ပြောင်းရမယ်။ အားကစားလုပ်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ ဆိုတဲ့ စကားတွေ အများကြီး ကြားဖူးတယ်။ အဲ့ဒီလို လုပ်ကြည့်ရင်ရော ဘယ်လိုလဲ”

“ခဏတာ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ညစ်မှုတွေ၊ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုတွေကတော့ အတွေး တွေကို ပြောင်းကြည့်၊ အမြင်တွေကို ပြောင်းကြည့်ပြီး မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားဖောင် ဖွဲ့လိုက်ရင် ပျောက်သွားတာမျိုး ရှိတတ်ပေမယ့် စိတ်ကျရောဂါကျတော့ ကမ္ဘာကြီးကို လင်းလိုက်၊ မှောင်လိုက် မြင်နေရသလိုပဲ။ ပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်မှုက ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်လဲ ဆိုတဲ့ အမေးသံသရာထဲ ပိတ်မိနေတော့တာ။ အဝေးကြီးကိုပဲ ကြည့် နေမိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အလုပ် ကြိုးစားလိုက်မယ်၊ တစ်ခုခုကို လေ့လာနေရင် ယုံကြည်မှုတွေ တက်လာမှာပဲဆိုတော့ ခံစားချက်မျိုးလည်း ဝင်တယ်။

အဲဒီလိုကနေ ရုတ်တရက် အကြောင်းပြချက် မရှိဘဲ ခံစားမှုက ဗလာ ပြန်ဖြစ်သွား ပြန်ရော။ မျက်ရည်တွေ စီးကျလာပြီး ဘာတစ်ခုမှ အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့သလိုပဲ။ အဲဒါစိတ်ကျရောဂါပဲ။ အကောင်းဖက်က တွေးပြီး အားကစားလုပ်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ ဆိုတဲ့ အကြံလည်း ကောင်းပေမယ့် အဲဒီလို လုပ်ရုံနဲ့ အဆင်ပြေ ချောမွေ့သွား မယ်ဆိုရင် စိတ်ကျ ရောဂါကြောင့် ပင်ပန်းနာကျင်ရသူတွေ ဒီလောကကြီးမှာ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ ကြားနေကျ ဖြစ်တဲ့ ကင်လ်ဆာကိုပဲ ကြည့်လေ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ ဘာညာ စသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်လိုက်တာနဲ့ ကောင်းသွားတာမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒါမျိုးဆို ဆရာဝန်လည်း ဘယ်လိုတော့မလဲ။ တစ်ယောက်တည်းအားနဲ့ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင် တော့လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေတော့လို့ ကုသမှု လိုကို လိုအပ်လို့သာ ရောဂါလို့ ခေါ်ကြတာပေါ့”

သူ့စကားတွေကို နားထောင်ရင်း စိတ်ကျရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ညီငယ်ရဲ့ လေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ကျွန်တော် ဖြည်းဖြည်းချင်း ခံစား မိပါတယ်။ အတွေ့အကြုံကနေ တစ်ဆင့် ရရှိလာခဲ့တဲ့ သူ့အတွေးအမြင်တွေဟာ ရိုးရှင်းသလောက် လတ်ဆတ်သစ်လွင်နေတယ်။ သူ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ နာကျင်မှု အခိုက်အတန့်တွေကို တွေးကြည့်တာနဲ့တင် ထပ်တူ နာကျင်မိပါတယ်။ ညီငယ် ကတော့ အတိတ်က သူ့ရဲ့ပုံရိပ်ကို ပြန်ပြီး မြင်ယောင်နေသလို မျက်နှာပေးမျိုးနဲ့ ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပြီး အားတက်ရွှင်လန်းစွာ ဖြေနေခဲ့တယ်။



### စိတ်ကျမှုကြောင့် အားလုံး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်

“စိတ်ကျရောဂါဟာ ပြန်လည် ကုစားလို့ ရနိုင်လား။ ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသမှုခံလိုက်ရင်ရော အကူအညီ ဖြစ်စေသလား” လို့ ကျွန်တော် မေးတော့ ညီငယ်က ဆက်ပြောတယ်။

“အကူအညီ အများကြီး ဖြစ်တာပေါ့။ ဒါက တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပဲလေ။ ရှေ့ကို နောက်တွဲ အတွေးတွေ ကြိုတွေးတာ။ အားကစား လုပ်တာ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့ဆုံစကားပြောတာတွေက ကုသမှုမှာ အကူအညီ ဖြစ်စေတယ် ဆိုပေမယ့် အဲဒါဟာ အတိုင်းအတာ တစ်ခုထိပါပဲ၊ ဘယ်လိုပြောရမလဲ၊ ဒုတိယ မြောက် ကုသမှုလိုမျိုးလို့ ပြောလို့ရမယ်ထင်တယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးရုံတွေမှာ ရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေ ဆွေးနွေးပေးတာ၊ ဆရာဝန်တွေ ညွှန်ကြားပေးတဲ့ ဆေးတွေကို စနစ်တကျ သောက်တာမျိုး မရှိဘူး ဆိုရင် အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကျန်းမာလာဖို့က မလွယ်ဘူး။ ဒါက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အမြင်တွေ မတူနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ သေချာ စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူတာက ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာနိုင်ချေ ရာနှုန်းများတယ်လို့ မြင်တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အမြင်တွေ သေချာပေါက် ကွဲလွဲနိုင်ပေမယ့် ကုသမှုပုံစံ အလိုက် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းပြီး နောက်ထပ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်း အလဲကို သေချာစောင့်ကြည့်တာက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်”

“ဒါဆို စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရတဲ့ လူနာကို မပြောသင့်တဲ့ စကားနဲ့ သူ့အတွက် အကူအညီ ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေကရော ဘာတွေလဲ”

“ရောဂါ တစ်ခုခုကို ခံစားနေရတဲ့အခါမျိုးမှာ အကြောင်းအရာတွေကို နားလည်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့အချိန်၊ အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ရှိတတ်ကြတာ ပဲလေ အဲဒီအခါမျိုးမှာ လူနာကို သွားပြီး လက်လွယ်စပယ် အကြံတွေပေးတာ၊ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဟိုလိုလုပ်၊ ဒီလိုလုပ်ဆိုပြီး ပြောတာမျိုးတွေ သတိထားသင့်တယ်။ ဘယ်သူမဆို စိတ်ကျလာပြီဆိုရင် သူတို့စိတ်ကို အကဲဖြတ်၊ ဝေဖန်တာ၊ သူတို့ခံစားချက်ကို အလေးမထားသလို လျစ်လျူရှုတာမျိုးတွေ၊ ပိုဆိုး တာက စိတ်ကျတာက ဘယ်ထိဖြစ်နေမှာလဲ၊ ဆေးတွေပဲသောက်ပြီး နေရမှာလား ဆိုတာမျိုးတွေ မေးဖို့ မသင့်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင် တစ်ခုခု ပြောလာတဲ့အထိ စောင့်ပေးသင့်တယ်။ ခက်ခဲတဲ့ကြားက ပြောလာခဲ့ရင်လည်း သူ့စကားတွေကို အသေအချာ အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်ပေးရင် လုံလောက်တဲ့ ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်တာပဲ။ သူ့စကားတွေကို ပြီးစလွယ် နားထောင်လိုက်တာ၊ ပြန်ကောင်းလာဖို့ တွန်းအားပေးတာမျိုးတွေကိုလည်း ဆင်ခြင်ရမယ်။ သူ့ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်ပါ စိတ် မသက်မသာဖြစ်ရပေမယ့် သူ့ကို သေချာ စောင့်ကြည့်ပေးပြီး အတူ ရှိနေပေးတာနဲ့ တင် သူ့အတွက် အားအင်ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ခက်ခဲ ပင်ပန်းနေတဲ့ အချိန်မှာ ဘေးနားမှာ ရှိနေပေးခဲ့သူတွေကို တကယ်ကို ကျေးဇူးတင်တယ်”

“ခင်ဗျားရဲ့ ထူးခြားတဲ့ စိတ်ကျခြင်း” စာအုပ်ကို ရေးခဲ့တဲ့ လင်ဒါဂတ်စ် (Linda Gask ) ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန် တစ်ဦးဖြစ်ပြီး စိတ်ကျရောဂါကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတဲ့ လူနာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ စိတ်ကျရောဂါ ကြောင့် စိတ်ကျရောဂါဆေးဝါးတွေကို ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုစာလောက် မှီဝဲခဲ့ရပြီး လူနာနဲ့ ဆရာဝန်ကြားက ဆွေးနွေးကုသမှုပုံစံကို စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့အပြင် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လို ပြုမူရမယ်။ ကုသခြင်းက ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာမျိုးတွေကိုပါ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့သေးတယ်။ သူမကတော့ စိတ်ကျရောဂါဟာ သာမန် ရိုးစင်းတဲ့ ရောဂါမဟုတ်ဘဲ သီးသန့် ဆန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရောဂါလို့ အမည်တပ်ခဲ့တယ်။ သုတေသနနဲ့ သီအိုရီအရ လူကို ပိတ်လှောင်ချည်နှောင်တဲ့ ရောဂါပုံစံမျိုးလို့လည်း ဆိုကြပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ အကြီးအသေးအလိုက် ကွဲပြားပါတယ်။

စိတ်နေစိတ်ထား သွင်ပြင်လက္ခဏာ စစ်ဆေးမှုအရ ကိုယ်ဟာ စူးစမ်း

တတ်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ စွမ်းရည်၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ရှင်းမပြတ်သလိုမျိုး စိတ်ကျရောဂါခံစားရတိုင်း ကိုယ်ဟာ အရာရာမှာ အဆင်မပြေတဲ့ပုံစံဆိုပြီး တစ်ထစ်ချ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူလိုက်လို့ လည်း မရပါဘူး။ ဒေါက်တာလင်ဒါဂတ်စ်ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခု အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ စိတ်ကျရောဂါဆိုတာဟာ သီးသန့်ဆန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရောဂါဆိုတာ သိပ်ကို မှန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကုသမှုနည်းလမ်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီဟာ ကွဲပြားနိုင်တယ်လို့ ပြောကြ တာပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

စိတ်ကျတာကို ကိုယ်တိုင် ခံစားဖူးခဲ့တဲ့ ညီငယ်နဲ့ စကားပြောကြည့် လိုက်တော့ စိတ်ကျရောဂါ လူနာတွေ ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ အခြေအနေ၊ အနေအထား ဟာ စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြဖို့ မလုံလောက်တဲ့ နာကျင်ခံစားရမှုတွေ ဆိုတာကို လက်တွေ့ သိလိုက်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ကျရောဂါကြောင့် ပင်ပန်းနာကျင်နေရတဲ့ သူတွေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိရင် လုပ်ပေးလို့ ရတာတွေ ရှိပါတယ်။ သူ့အတွက် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ သူ့စကားတွေကို သေချာလေးနားထောင်ပေးပါ။ တစ်ခါတလေ မှာ ဘာမှမပြောဘဲ ဘေးမှာ တိတ်တိတ်လေး ထိုင်နေပေးတာမျိုးလည်း ကောင်းပြီး သူလိုအပ်တဲ့အရာကို မေးကြည့်တာမျိုးလည်း လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မေးကြည့် ပြီး ကိုယ့်မေးခွန်းကို သူ မဖြေခင်မှာ သူ့အဖြေကို စောင့်နေပေးတာမျိုးပေါ့။ ဒီလို လုပ်ပေးရတာ နည်းနည်း ခက်ခဲပေမယ့် လူနာက ဒီလို လုပ်ပေးမှ အဆင်ပြေမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပေးမှ ဖြစ်မှာပါ။

ပင်ပန်းနာကျင်မှုကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ ဒါတွေကို ပြန်တွေးမိတာနဲ့တင် ပြန်ပြီး ခက်ခဲနာကျင်ရမယ် ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် ရဲ့ မေးခွန်းတွေအပေါ် ပြန်ဖြေပေးနေတဲ့ စကားလုံးတွေရဲ့ နာကျင်မှုကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီ ဖြစ်တဲ့ ညီငယ်ကို တကယ်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



### မရပ်တဲ့ မိုး မရှိရင် အရုဏ်မရောက်တဲ့ ည ဆိုတာလည်း မရှိ

ကျွန်တော်ဟာ သေးကျဉ်းတဲ့ အိမ်ကလေးထဲမှာ နေရတဲ့ အချိန်ကစပြီး လွတ်လပ်မှုကို အမြဲအိပ်မက်မက်နေသူ တစ်ယောက်ပါ။ အဲ့ဒါကလည်း တစ်ကိုယ်စာ လွတ်လပ်မှုဆိုတာထက်၊ စိတ်ကူးအတွေးတွေကို ထိန်းချုပ် ကန့်သတ်မှု မရှိတဲ့ စိတ်ကြိုက် ဖြန့်ကျက်နိုင်တဲ့ စိတ်လွတ်လပ်မှုမျိုးပေါ့။ အဲ့ဒီလို ကျွန်တော် လက်ခံထားတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုးကို အိပ်မက် မက်နိုင်ခဲ့တဲ့ အကောင်းဆုံး အရွယ်ဟာ အသက်ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင် ကာလတုန်းကပါ။ ဘာကြောင့် အသက်အပိုင်းအခြားနဲ့ ပြောရလဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အသက်အရွယ် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တာဝန်ယူရတဲ့ အပိုင်းတွေ များလာပြီး အဲ့ဒီဆယ်ကျော်သက်ဆိုတဲ့ ကာလအရွယ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တောင် တွေ့ဖို့ မလွယ်ကူတော့ဘူး။

ကျွန်တော်ဟာ အသံကျယ်ကျယ် အော်ပြောတတ်တဲ့သူတွေကို မုန်းတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက အမေဆီကနေ တစ်ခုခုဆို ဒေါသထွက် အော်ပြောတာကို အတော်ကလေး ခံခဲ့ရတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့မှာ နှစ်စဉ်လိုလို အိမ်ပြောင်းရတယ်။ ပုံမှန်မိသားစုတွေမှာလို မိဘမေတ္တာကို ခိုလှုံရမယ့်အရွယ်မှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အမေက အလုပ်ပဲ လုပ်နေရတာမို့ ကျွန်တော့်ကို ထွေးပွေ့ဖို့ အချိန်တောင် မရှိခဲ့ဘူး။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် သူငယ်ချင်းဆိုတာမျိုး တကယ် လိုအပ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးတွေ အကုန်လုံးကို လုံခြုံစေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ပဲ အဲဒီအချိန်မှာ ဂျပန်ကနေ ကိုရီးယားကို ပြန်ရမယ်လို့ အမေက ပြောလာတယ်။ အဲဒီအချိန်ထိ ကျွန်တော်ဟာ အမေရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော ငွေ့သားဖြစ်ကြောင်း၊ ကျွန်တော်ဟာ ကိုရီးယားနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ အမေဆီကနေ တစ်ခါမှ မကြားခဲ့ဖူးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂျပန်သွေးလို့ ထင်နေခဲ့ချိန်ပေါ့။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကိုရီးယားကို သူစိမ်းနယ်မြေလို့ပဲ တွေးနေခဲ့ပြီး အဲဒီ သူစိမ်းတို့ရဲ့မြေကို သွားရတော့မှာပေါ့လို့ပဲ တွေးနေခဲ့တာ။

ကိုယ်နေထိုင် ကြီးပြင်းခဲ့ရာ နေရာကို စွန့်ခွာသွားရမယ့် ကိစ္စကို ကျွန်တော် တကယ်မုန်းပါတယ်။ ရှင်သန် ကျင်လည်ခဲ့တဲ့ အသိုက်မြို့ကို အပြီးတိုင် စွန့်ခွာရတော့မယ်လို့ တွေးမိတော့ ကိုရီးယားကို သွားဖို့ ကျွန်တော် အပြင်းအထန် ဆန့်ကျင်ခဲ့တာကို ခုထိ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်ယောင်နေသေးတယ်။

ဂျပန်ကနေ ကိုရီးယားကို မလာခင် တစ်ရက်ညမှာ အမေ အိပ်ပျော်တာကို စောင့်နေလိုက်တယ်။ အမေ အိပ်ပျော်ပြီလို့ သေချာတာနဲ့ ကျွန်တော့်မှာ စုထားတဲ့ ယွမ်း တစ်သောင်းကို ကိုင်ပြီး အိမ်ကနေ ထွက်ပြေးလာခဲ့လိုက်တယ်။ ခုနေ အဲဒီအချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကလေးသဘာဝ ရိုးသားပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေမလား မသိပေမယ့် အဲဒီတုန်းကတော့ ကျွန်တော့်မှာ တကယ်ကို အတည်ပေါက်ကြီး ဖြစ်နေခဲ့တာ။ ကိုရီးယားကို ရောက်ပြီးရင် ဂျပန်ကို ဘယ်တော့မှ ပြန်လာနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး တွေးကြောက်နေခဲ့တာ။ အမေ အိပ်ပျော်နေတုန်း ကျွန်တော်တို့ နေခဲ့ဖူးတဲ့ ရပ်ကွက်တစ်ခုကို ခြေလှမ်းသွက်သွက်နဲ့ လျှောက်ခဲ့လိုက်တယ်။

ထွက်ပြေးလာတော့ အားလုံးဟာ မှောင်မဲတိတ်ဆိတ်နေခဲ့ပြီ။ နောက်ဆုံး လမ်းပျောက်ပြီး ရှိုက်ကြီးတင် ထိုင်ငိုနေတဲ့ ကျွန်တော့်ကို အန်တီကြီး ကစ်ယောက်က တွေ့သွားပြီး အမေဆီကို ပြန်ပို့ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမေက ကျွန်တော့်ကို တွေ့တာနဲ့ ဒရမ်တီးသလို တရစပ် ဆူငေါက်ပြီး လမ်းလေးခွဆုံကနေ အိမ်ကို ခေါ်သွားပါတော့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ကိစ္စကို ဒီတိုင်း ကျော်သွားခဲ့ရပေမယ့် ကျွန်တော်ခံစားခဲ့ရတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရှက်ရွံ့မှုနဲ့ ထိတ်လန့်မှုတွေဟာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ထဲမှာ ခုထိ စီးဆင်းပျံ့နှံ့ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး စိတ်ဒဏ်ရာ ရခဲ့တဲ့ထိပါပဲ။

ဂျပန်မှာ နေခဲ့တဲ့ ရက်တွေကို ပြန်တွေးကြည့်ရင် ကျွန်တော် တကယ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ခဲ့တယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်ခဲ့တာ ဆိုလို့ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာဆိုလည်း ငယ်ဘဝရဲ့ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ကြီးပြင်း အရွယ်ရောက်ခဲ့ကြသူတွေ တကယ်ကို များတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတော်များများကတော့ ဒီဒဏ်ရာတွေကို မေ့ပျောက်ပြီး ရှင်သန်နေထိုင်နေကြတာချည်း။ အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေကို အဖန်တလဲလဲ တွေးတောနေထိုင်တာဟာ မှန်ရဲ့လား။ တကယ်တမ်း ဒီနေရာမှာ အမှန်အမှား ခွဲခြားဖို့ အတွေးတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ် နာကျင်မှုဒဏ်ရာတွေကို ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အချိန်က အကြောက်တရားနဲ့ ဝမ်းနည်း နာကျင်မှုကို ပြန်တွေးကြည့်တဲ့အခါ ရှိုက်ကြီးတင်ငင် ငိုကြွေးနေတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ ငယ်ဘဝ ပုံရိပ်ကို ပြန်မြင်ရတယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ထုတ်ပြောပြ သင့်တယ်။

ကျွန်တော့်အဖြစ်ကတော့ ချို့တဲ့လွန်းတဲ့ မိဘတွေရယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ မရင့်ကျက်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စတွေပဲလို့ တွေးတယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ပြီးဆုံး သွားတဲ့ အတိတ်တွေပဲ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ပြီးဆုံးသွားတဲ့အရာတွေကို တစ်စုံ စိမ့် ပြန်တွေးမနေဘဲ ဒီအတိုင်း မေ့ပစ်လိုက်ရင်လည်း ဖြစ်တာပဲ။ ခုလို စကားတွေ ပြောနေတဲ့ ကျွန်တော်ဟာလည်း အတိတ်ကို ပြန်တွေးရင်း စိတ်ညစ်ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းတာက ဒီလို အတွေ့အကြုံမျိုးသာ မရှိခဲ့ဘူး ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ စာရေးတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကုန်ဆုံး သွားတဲ့ ရက်တွေမှာ ပင်ပန်းဆင်းရဲခဲ့ရပေမယ့် တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် အဲ့ဒါတွေ ကြောင့်ပဲ ဒီလိုနေရက်တွေကို ပိုင်ဆိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆူညံပူလောင်မှုတွေ ကို မုန်းတဲ့သူ။ တစ်ဖက်သားဆီမှာရော ဘယ်လိုစိတ်ဒဏ်ရာတွေ ရှိနေသလဲ သိပ်သိချင်တဲ့သူအဖြစ် ကြီးပြင်းလာတဲ့သူပါ။

“ပြီးတော့ ကံကောင်းစွာနဲ့ပဲ ကျွန်တော်ဟာ ခုတော့ တစ်စုံတစ်ယောက် အပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ ကမ္ဘာကျဉ်းလေးထဲမှာ လမ်းပျောက်နေတဲ့ သူတွေကို ကူညီပေးချင်တယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော် ပညာသင်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်ပြီး စာတွေကို တစိုက်မတ်မတ် ဖတ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် စုဆောင်းသင်ကြားထားတဲ့ ပညာတွေနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် သေးငယ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုလေး ဖြစ်စေမယ် ဆိုရင် မလုပ်ပေးနိုင်စရာ ဘာအကြောင်းမှ

mgyoe.com

မရှိပါဘူး”

မရပ်တန့်တဲ့ မိုးဆိုတာမျိုး မရှိရင် အရုဏ်မရောက်တဲ့ ညဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ ဒီလိုပဲ လိုဏ်ဂူမှာလည်း အဆုံးရှိတယ်။ အိပ်မက်ကို လက်တွေ့ ဖြစ် မြောက်လာတဲ့အထိ ယုံကြည်မျှော်လင့်မှုတွေ ပျောက်ရှုမသွားခင်အထိ ခင်ဗျားရဲ့ မနက်ဖြန်တွေ တောက်ပလာအောင် ကျွန်တော် ကူညီပေးချင်တယ်။



### တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အခြားသော သွင်ပြင်

အချို့လူတွေဟာ စကားဝိုင်းတစ်ခုမှာ ရုတ်တရက် တိတ်ဆိတ်မှုတွေ ဝင်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီစကားဝိုင်းကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာအောင် စွမ်းဆောင်လေ့ ရှိကြတယ်။ ကိုယ်နဲ့အတူ ထမင်းစားနေတဲ့သူက ဘာစကားမှ မပြောဘဲ ထမင်းကိုပဲ အာရုံစိုက်စားနေမယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီတိတ်ဆိတ်မှုကို သည်းမခံနိုင်ဘဲ စိတ်ဖိစီး မှုရတဲ့ အထိ “ဘာလို့လဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ထုတ်နေတတ်သူလည်း ရှိတယ်။

“တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘယ်နိုင်ငံရဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ မဆို သိနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးတောင် ရှိတော့ အဲဒီဆိုရိုးဟာ မှန်တယ်နဲ့ တူပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသားတွေဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားတွေ ဖောင်ဖွဲ့နေမှ အတူရှိနေတယ်လို့ မတွေးကြဘဲ တိတ်ဆိတ်နေရုံနဲ့လည်း အနေမခက်ကြဘူးလို့ ဆိုတယ်။ ပြီးတော့ အင်မတန် စကားနည်းတဲ့ သူကို ကြည့်ပြီး လွယ်လွယ် အကဲ မဖြတ်ဘဲ တစ်ဖက်က ပြောလာမယ့် အချိန်ကို စောင့်ရမှန်းသိတဲ့ လူမျိုးတွေပါတဲ့။ တချို့က စကားပြောချင်စိတ်ဖြစ်ဖို့ အားယူနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ မဟုတ် လား။ ဒါဟာ ဖင်လန်နိုင်ငံရဲ့ တစ်ခုတည်းသော လူအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ တိတ်တဆိတ် နားထောင်တဲ့ အခိုက်တွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော် စကားမပြောဘဲနေရင်

ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်တော့်ချစ်သူက ပြောဖူးတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒါဟာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ သူမ အမြင်မတူတဲ့အတွက်ပဲလို့ ထင်တယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ တိတ်ဆိတ်မှုတွေ အပေါ် မေးခွန်းပြန်မထုတ်ဘဲ ဒီအတိုင်း တစ်ခုခုကို တွေးနေတာ နေမှာပါလေဆိုပြီး သူမ လက်ခံပေးတတ်တယ်။ အဲဒီကနေစပြီး ကျွန်တော်တို့ကြားမှာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဟာ အနားယူခြင်း တစ်ခုအနေနဲ့ စတင်ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေဆိုတာ တိတ်ဆိတ်ခြင်းတွေ ထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ အခိုက်အတန့်၊ နေရာ၊ အချိန်တွေမှာ ခံစားရမှုတွေနဲ့ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်ရခြင်းဟာ ပိုပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒါကလည်း တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ခံစားတတ်မှ မြင်နိုင် သိနိုင်မှာပါ။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဟာ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲကနေ ခဏလေး အနားယူချင်တဲ့ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည် ဖော်ရာလည်း ရောက်တယ်။ ပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်ခြင်း ဆိုတာ တစ်ဖက်သားအပေါ် ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ပြသရာလည်း ဖြစ်တယ်။

စိတ်အလျင်လိုတတ်တဲ့ သူတွေ၊ ဖိအားများတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဆိုတာ စိတ်ကျဉ်းကြပ်စရာ ကောင်းချင် ကောင်းနေနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရဲ့ အားကို ယုံကြည်တယ်။ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို အရင်းအမြစ် တစ်ခုလို့ မှတ်ယူထားတဲ့ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တိတ်ဆိတ်ခြင်းဟာ နောက်ထပ် ဘာသာစကား တစ်ခုပါပဲ။



### ကိုယ်နှုန်းထားနဲ့ ကိုယ် ရှင်သန်ခြင်း

သစ်ပင် ပန်းမန်တွေဟာ သူတို့ရှင်သန်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ကိုက်ညီစွာပဲ သူတို့နှုန်းထားအတိုင်း ရှင်သန်ကြီးထွားကြတယ်။ လမ်းညွှန်ပြသပေးမယ့် သူ မရှိ ပေမယ့် ရှင်သန်မယ့် နည်းလမ်းကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေပြီး သန်မာကြီးရင့်ကြ တာပဲ။ မြေဆီလွှာ မကောင်းတဲ့ မြေကြီးမှာ ရှင်သန်ရရင်တောင် သူတို့နည်းလမ်း အတိုင်း ကောင်းကောင်း တြီးရင့်ကြတယ်။ ရာသီဥတု အေးသည်ဖြစ်စေ၊ ပူသည် ဖြစ်စေ အပူချိန် ကိုက်ညီမှု မရှိတဲ့ ရာသီမျိုးမှာတောင် ကိုယ်တိုင် ညီမျှတဲ့ အနေ အထားမျိုးကို ဖန်တီးတတ်ကြတယ်။ ကျောက်နံရံတွေ ကြားမှာတောင် ကြီးထွား ရှင်သန်နေကြတဲ့ ပန်းပွင့်တွေ ရှိတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ “ဘဝဆိုတာ အဖြေမရှိတဲ့ ပုစ္ဆာ” လို့ တွေးမိတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာဆို ကျွန်တော့်မှာ လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်တာဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိရတာ လဲဆိုပြီး မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။ အခြားသူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အမြဲတမ်း လွတ် လပ်ပြီး ပိုင်ဆိုင်မှုတွေလည်း ပိုများသလိုပဲ။ ဒါဟာ အထင်နဲ့ အမြင် ကွဲလွဲနိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် တစ်ယောက်တည်း အခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး အဓိပ္ပာယ်တွေ ကောက်နေခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး ပင်ပန်းစေခဲ့တာပဲ။

ကျွန်တော်ဟာ တစ်ခုခုဆို ပုံကြီးချဲ့တတ်သူတွေကို မုန်းတီးပြီး ကိုယ်တိုင် လည်း ဘာအလုပ်မှ မည်မည်ရရ လုပ်ချင်စိတ် မရှိခဲ့သူ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှု

mgyoe.com

တွေ ကြားထဲမှာပဲ နေရသလို ခံစားနေရတော့ တိတ်တိတ်လေးပဲ နေချင်ခဲ့တာ။ ဘာအင်အားမှ မရှိပါဘဲ “လုပ်နိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အပေါ်ယံ စကားလုံးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိအားပေးခဲ့တယ်။ ပြောသလို ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်နိုင်ခဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုတွေ လျော့နည်းလာခဲ့တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ၊ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်ဖြစ် မြောက်မြောက် လုပ်နိုင်တာ မရှိဘဲ “မင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးအပေါ် သာယာမျှော်လင့်ပြီး တောင့်ခံနေခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သေချာ ပြန်တွေးကြည့်တော့ အဲဒီစကားကပဲ ကျွန်တော့်ကို ကယ်တင်ခဲ့ပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်နေတဲ့သူတွေဟာ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့ အချိန်တွေမှာ တောင့်ခံဖို့၊ စိတ်ဓာတ်တွေ လဲပြိုမကျ သွားဖို့၊ မယိမ်းယိုင်သွားဖို့ကို အကြံပေးခဲ့ကြတယ်နဲ့ တူပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဘိုး ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေထဲမှာ ကျွန်တော် မှတ်မိနေတဲ့ စကားရှိတယ်။ အဲဒါက “သဘာဝရဲ့ စစ်မှန်မှုကို ယုံကြည်ပါ” တဲ့။ လူဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ကံကြမ္မာအတိုင်း ရှင်သန်သွားရမှာပဲဆိုတဲ့ စကားကိုလည်း အဘိုးဆီက ကြားခဲ့ဖူးတယ်။ ကျင်လည်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်ကြီးရင့်နေကြတဲ့ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ၊ အထူးသဖြင့် မြေဆီဩဇာ မကောင်းတဲ့ ဝန်းကျင်မျိုးမှာတောင် ရှင်သန်ပွင့်လန်းနေကြတဲ့ ပန်းတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ကြည့်ပါ။

ကဗျာဆရာ ဂျန်ဆော့ဂျူရဲ့ “ထယ်ချူသီးကလေး” ဆိုတဲ့ ကဗျာထဲမှာ ကြမ်းသားပြီး မြေဆီဩဇာ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ကြီးထွားရှင်သန်ရတဲ့ ထယ်ချူပင်ရဲ့အကြောင်းကို အသေးစိတ်ရေးဖွဲ့ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာလည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ မုန်တိုင်းနဲ့ ရာသီဥတုဒဏ်တွေကို ခံရပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး ရလဒ်ကောင်းတွေကို ဖော်ဆောင်ကြရမှာပါ။ ခြောက်သွေ့အက်ကွဲနေတဲ့ ပက်ကြားအက် နေရာမျိုးမှာတောင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် အညွန့်တလူလူ တက်နေတဲ့ အပင်တွေ ရှိသလိုပဲ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ နေရာမှာ သန်မာရှင်သန်နိုးထနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါ။

ကြမ်းတမ်းခက်ထန်တဲ့ လောကဓံနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရလို့လည်း ဘဝသင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ရရှိခဲ့တယ်လို့ မှတ်ပါ။ ဒီလောကဓံတွေကိုသာ တောင့်ခံနိုင်မယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ ရှေ့ရက်တွေဟာ ပိုပြီး ကောင်းမွန်သွားနိုင်တယ်။ ဘဝ ဆိုတာ အစဉ်အမြဲ ကြီးထွားရှင်သန်နေတာပါ။ သစ်ပင်တွေလိုပဲ လူသားတွေဟာလည်း ဘဝရဲ့ အပြီးသတ် နေဝင်ချိန် မရောက်ခင်ထိ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ ကျရှုံးခြင်း ဂွကို မသိနိုင်ကြဘူးတဲ့။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ခက်ခဲပင်ပန်းချိန်မှာ အမြဲတွေးဖြစ်တဲ့

စကားပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ဝေးပါသေးတယ်လို့ တွေးတဲ့ အနာဂတ်ဟာလည်း  
ကျွန်တော်တို့အနီးကို ရောက်နှင့်နေခဲ့ပြီ။

ရင့်ကျက်သန်မာတဲ့ သူတွေကို တွေ့ရင် သူတို့ဟာ များပြားလှတဲ့ လောကဓံ  
ကို ခံခဲ့ရမှာပဲလို့ အမြဲ တွေးမိတယ်။ အဲ့ဒါကိုက ရှင်သန်ကြီးရင့်လာခြင်းရဲ့  
အကြောင်းရင်းပဲ မလား။ ပြီးတော့ ကိုယ်လျှောက်လှမ်းလာတဲ့ ခြေရာတွေကသာ  
ကိုယ့်ဘဝကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့ သက်သေတွေပဲမို့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်နှုန်းထားအတိုင်းပဲ  
တစ်လှမ်းချင်း ဆက်လှမ်းသွားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။



### ဝါသနာပါတဲ့ အရာမှာ ပိုတော်လာစေဖို့

စာအုပ်အကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးကြတဲ့ Book Club လို့ အဖွဲ့ငယ်တွေ၊ ရေးသူ ဖတ်သူ ဆွေးနွေးပွဲလို အစီအစဉ်တွေ လုပ်ကြတဲ့အခါ အမေးအဖြေကဏ္ဍကို ကျွန်တော် အမြဲ စိစဉ်လေ့ ရှိတယ်။ ဒီလို စိစဉ်တယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးပွဲကို လာကြတဲ့သူတွေထဲမှာ ကျွန်တော့်ဆီက တစ်ခုခုရဖို့ မျှော်လင့်ပြီး လာကြတဲ့သူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိလို့ပါ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ဟာ အရာအားလုံးကို ဖြေရှင်းမပေးနိုင်ရင် တောင် စာအုပ်ကနေ ရရှိမယ့် အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်စရာအချို့ကို သိချင်လို့သာ စာဖတ်သူက မေးခွန်းထုတ်ကြတာ များပါတယ်။ အဲ့ဒီလို အပြန်အလှန် မေးခွန်းမေးကြတိုင်း ကျွန်တော် အမြဲ မေးခံရလေ့ ရှိတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုရှိတယ်။

အဲ့ဒါကတော့ “ကိုယ် နှစ်သက်ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်တာဟာ မှန်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒါဟာ မှားယွင်းနေတာလား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဒီမေးခွန်းကို မေးခံရတိုင်း လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်သဘောအတိုင်း လုပ်ချင်တာ လုပ်ရင် ဖြစ်နေသားနဲ့ ဘာကြောင့်များ တွေးပူနေကြပါလိမ့်လို့ တွေးမိတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အသက်အရွယ် ရလာတာနဲ့မျှ ကြုံတွေ့ရတဲ့ လူမှုရေးပြဿနာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဖိအားနဲ့ အမြင်တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

“အသက်သုံးဆယ်ထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဒီလောက်တော့ ဖြစ်ပြန်ရမှာပေါ့၊ ခုဆို ကမ္ဘာကြီးက ဘယ်လောက်တောင် သေးကျဉ်းလိုက်သလဲ၊ အများတကာ

mgyoe.com

လို့ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ရှိရမှာပေါ့” ဆိုတဲ့ အစရှိသဖြင့် အတွေးမျိုးတွေကို ကိုယ်တိုင် တွေးမိနေတာထက် ပတ်ဝန်းကျင်ကရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ဖိအားက ပိုပြီး ကြီးနေ တတ်တယ်။ ကာယကံရှင်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက် ကြီးစားမှုတွေ ကွာခြားသွားတာနဲ့အမျှ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေ ခံရတော့တာပဲ။

တကယ်လို့ ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီး ခံယူချက် ပြင်းထန်တယ် ဆိုရင် တောင် နေကာမျက်မှန်တပ်ပြီး ကြည့်ခံရသလို ကိုယ်က တခြားသူအမြင်မှာ ထူးဆန်း နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ပတ်ဝန်းကျင်အမြင်တွေကို ဆန့်ကျင် တိုက်ထုတ်ရမယ့် အခြေအနေမျိုးတွေလည်း မလိုအပ်ဘဲ ကြုံလာရတာပဲ။ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း ကိုယ်ပီသစွာ ရှင်သန်သွားခြင်းနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေ ကြားထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းဆိုသလို အတိုက်အခံကိစ္စတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သိကြတဲ့ အနုပညာရှင်၊ ဆယ်လီတွေမှာလည်း ဒီလိုအဖြစ် တွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက အဆိုတော် IUရဲ့ ပွဲတစ်ခုမှာ ပရိသတ်တွေရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး IU က ဆွေးနွေးပေးတဲ့ အစီအစဉ်လေး တစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ပရိသတ်တစ်ယောက်က IU ကို မေးခဲ့တယ်။

“ကျွန်မ ဘယ်လိုနေရာမှာ တော်သလဲ၊ ပြီးတော့ ဘာကို သဘောကျ သလဲဆိုတာ သေချာ မသိဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် မိတ်ဆွေတွေကတော့ အကြံအမျိုးမျိုး ပေးကြပေမယ့် သူတို့ပြောတဲ့ အကြံအတိုင်း လိုက်လုပ်ရမယ့် အကြောင်းရင်းကိုလည်း သေချာ မသိပြန်ဘူး။ ကျွန်မ IUရဲ့သီချင်းတွေကို နားထောင်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တယ်။ လက်တွေ့ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ စိတ်တွေ တအားမွန်းကြပ်မိတယ်။ ကျွန်မမှာ ကြိုးစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း မရှိဘူး ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကျွမ်းကျင်တဲ့အရာကိုပဲ ရှာရမလား၊ ဒါမှမဟုတ် တော်တာ မတော်တာထက် ဝါသနာပါတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်ရမှာလား တကယ် မသိဘူး”

ပရိသတ်ရဲ့ မေးခွန်းအပေါ်မှာ IU က “အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ တော် တာပဲ လုပ်ရမလား၊ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တာကိုပဲ လုပ်ရမလားဆိုတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ကျွန်မလည်း ကျွန်မ နှစ်သက်သဘောကျတဲ့အရာကို လုပ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး စလုပ်ဖြစ်တော့ IUတော့ သဘောကျတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတော့ ပျော်နေမှာပဲ။ အားကျလိုက်တာ’ လို့ အများက ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အရာကနေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို သူတို့မှ မသိကြတာ။ ကျွန်မ အဆိုတော် ဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာတော့