

mgycd.com

PANORAMA

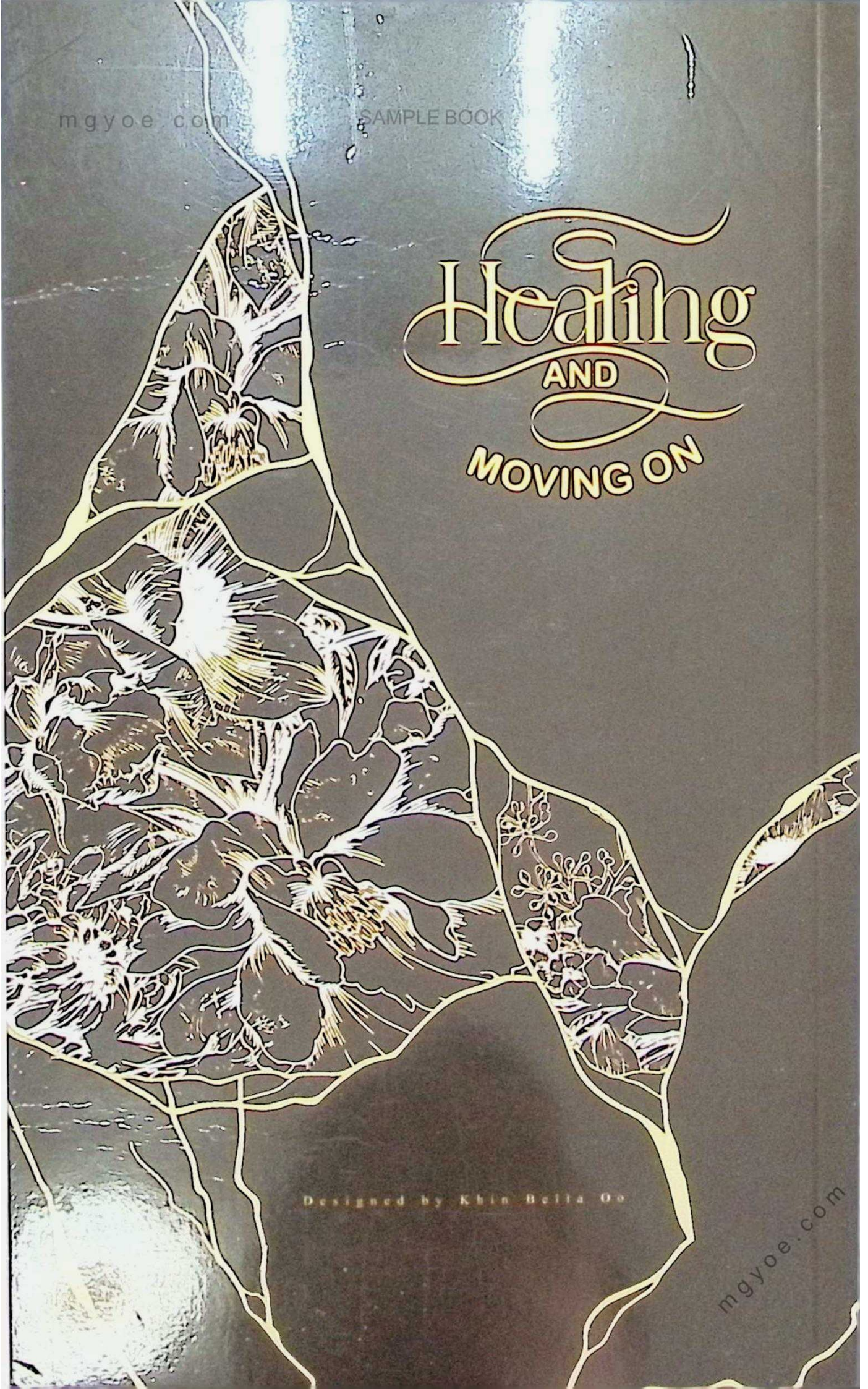
ကုတားခြင်း နှင့်  
 ရှေ့ဆက်ခြင်း  
 မဂ္ဂ

oe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

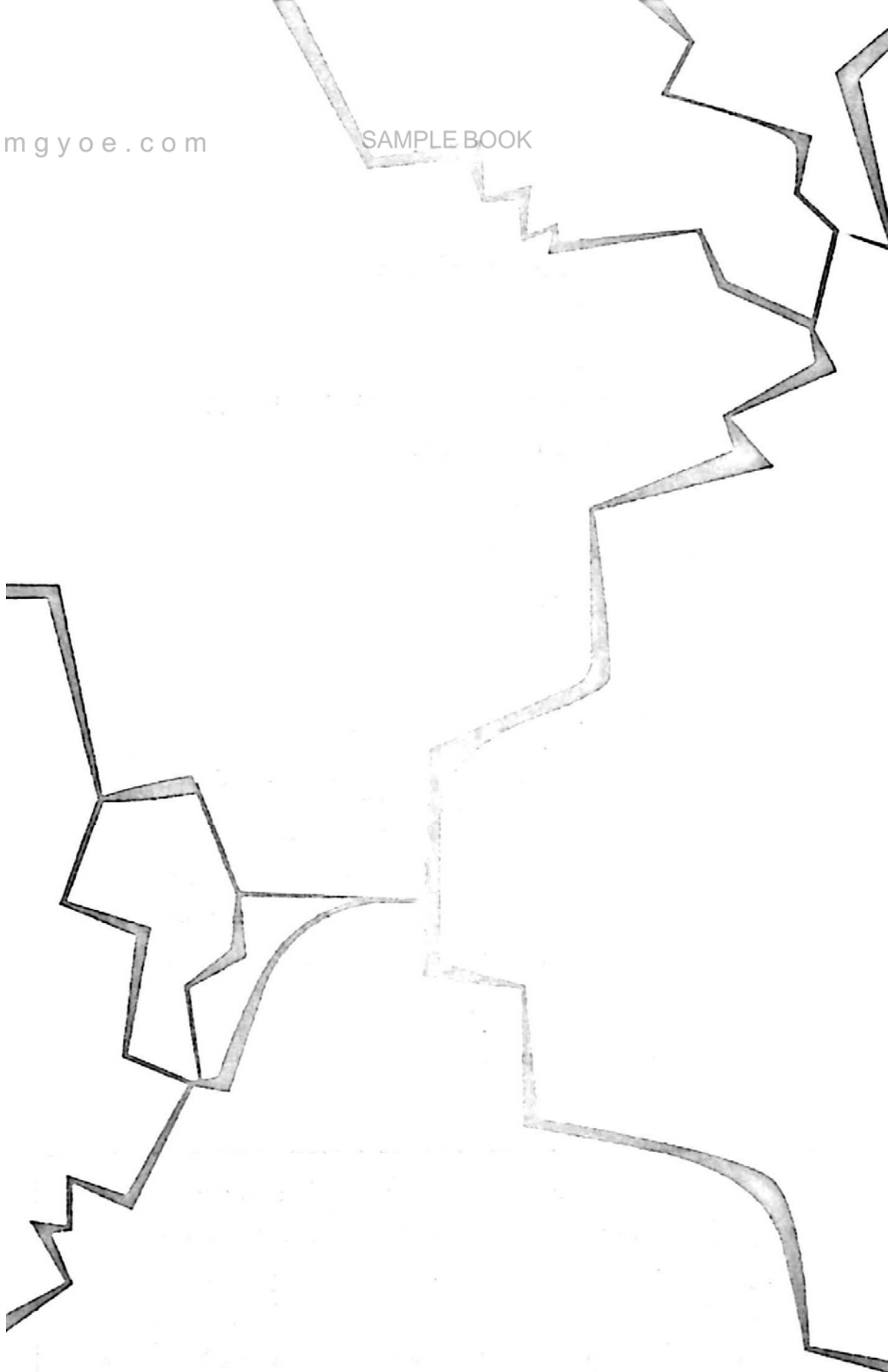
# Healing AND MOVING ON



Designed by Khin Bella Oo

mgyoe.com





PAN  RA

ပန်နီရာ စာအုပ်တိုက်

10(B). MTP Condo, Hlaing Tsp, Yangon

စာအုပ်အမှတ်စဉ်-၃

ပုံနှိပ်ခြင်း	ပထမအကြိမ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၅
မျက်နှာဖုံး	Khin Bella Oo
အတွင်းသရုပ်ဖော်	မွန်စိုး
အယ်ဒီတာ	ကျော်စိုးဝင်း
	နုနုယဉ်
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်း ပုံနှိပ်သူ	ဦးလပြည့်ဝေး၊ လပြည့်လင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၃၆၉) အမှတ် ၁၁-H ၊ ၅၅ လမ်း(အလယ်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ထုတ်ဝေသူ	ဦးစည်သူပိုင် (၀၂၈၉၀)၊ ပန်နိုရာ စာပေ အမှတ် ၄၁၃(က)၊ ၇၁×၇၂ ကြား၊ ၃၈×၃၉ ကြား၊ မဟာနွယ်စဉ်ရပ်၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
တန်ဖိုး	၉၀၀၀ ကျပ်

‘ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း’ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ပန်နိုရာ စာအုပ်တိုက်နှင့် ဆရာမစူးရှမေတို့၏ ပူးတွဲစီစဉ်ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများကို မူပိုင်ရှင်(ဆရာမစူးရှမေနှင့် ပန်နိုရာ စာအုပ်တိုက်)တို့၏ ခွင့်ပြုချက်မပါရှိဘဲ အပိုင်းလိုက်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းအရာအားလုံးကိုဖြစ်စေ (ဥပမာ - ebook, audio book, pdf နှင့် အင်တာနက်နည်းပညာဖြင့် မည်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲထုတ်ဝေခြင်းမဆို) မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်နှင့်မျှ ကူးယူဖော်ပြခြင်းခွင့်မပြုပါ။ Book Review နှင့် စာအုပ်အညွှန်းများအတွက် ခွင့်ပြုချက်တောင်းရန်မလိုဘဲ မျှဝေနိုင်ပါသည်။

**ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း**  
**(Healing & Moving On)**

**စူးရှမေ**



# မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	... ၇
၁။	ဘဝရဲ့ ကင်ဆုဂိ(Kintsugi) အိုးလေးတွေဖြစ်ဖို့	... ၉
၂။	စိတ်ဒဏ်ရာတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်	... ၁၃
၃။	မေ့ထားလိုက်တာ အဖြေတစ်ခုလား	... ၁၉
၄။	ကိုယ်ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့အရာတွေအတွက် စိတ်သောက မရောက်ပါနဲ့.	... ၂၃
၅။	ချစ်စွဲ မုန်းစွဲ ဘယ်အစွဲမှ မထားပါနဲ့.	... ၂၇
၆။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၁)	... ၃၃
၇။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၂)	... ၃၇
၈။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၃)	... ၄၁
၉။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၄)	... ၄၃
၁၀။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၅)	... ၄၇
၁၁။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၆)	... ၅၁
၁၂။	ကျွန်မဖတ်ဖို့ စာစောင်လေးများ (၇)	... ၅၅
၁၃။	မဟုတ်တာလုပ်ရမှာကို ရှက်တတ်ပါစေ	... ၅၇
၁၄။	ပြုသူအသစ် ဖြစ်သူအဟောင်း	... ၆၁
၁၅။	တစ်ဖက်သတ်ဆိုလည်း ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ	... ၆၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။	တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့အခါ	... ၆၉
၁၇။	အချိန်လိုအပ်ပါတယ်	... ၇၅
၁၈။	Live your life in your style	... ၇၉
၁၉။	“You would rather be alone than be with fake people”	... ၈၃
၂၀။	တစ်ယောက်တည်းလည်း ရှင်သန်တတ်ပါစေ	... ၈၇
၂၁။	Healthy Boundary တွေချဖို့လို	... ၉၁
၂၂။	တန်ဖိုးထားခံရတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာနေပါ	... ၉၅
၂၃။	မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း	... ၉၉
၂၄။	အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ	... ၁၀၅
၂၅။	“Live a life you’ll remember”	... ၁၀၉
၂၆။	လက်ကျန်သက်တမ်းတွေမှာ	... ၁၁၅

# စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဒဏ်ရာတိုင်းဟာ သင်ခန်းစာပါ။ နာကျင်မှုတိုင်းဟာ ကျွန်မတို့ဘဝကို ဆက်လက်ကြီးပြင်းစေဖို့ သင်ခန်းစာတွေပါ။ လူတွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်နဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရကြတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့အပြစ်မဟုတ်ပေမဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကိုကုစားဖို့ကတော့ မိမိရဲ့တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဘဝမှာ ကိုယ့်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူတစ်ပါးကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရလာခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကိုကုစားပြီး ရှေ့ဆက်စရာ ရှိတာကို ရှေ့ဆက်နိုင်တာသည် အင်မတန်မှသန်မာတဲ့ ရွေးချယ်မှုမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ “ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း” စာအုပ်လေးမှာတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားနေရင်း ရေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာစုလေးတွေကို စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စုစည်းထားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေအကြား မိမိကိုယ်မိမိ ပျောက်ဆုံး ဆုံးရှုံးခဲ့မှုတွေ၊ ကုစားခြင်းတွေ၊ ရှေ့ဆက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်မရဲ့ ခံယူချက်၊ အတွေး၊ အမြင်လေးတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖတ်ရှုရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ဒီစာအုပ်လေးဟာ Panora နဲ့ ကျွန်မရဲ့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ စာအုပ်တိုင်းကို အားပေးချစ်ခင်ခဲ့ကြသလိုပဲ အခု ၁၃ အုပ်မြောက် စာအုပ်လေးဖြစ်တဲ့ “ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း” စာအုပ်လေးကိုလည်း အားပေးချစ်ခင်ပေးဖို့မျှော်လင့်ရင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ထမ်းပိုးသယ်ဆောင်ထားသမျှ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားရင်း ဘဝကို အလှပဆုံး ရှေ့ဆက်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးလိုက်ရပါတယ်။

ချစ်ခင်လျက်  
စူးရှမေ

ဘဝရဲ့ ကင်ဆုဂိ

# KINTSUGI

အိုးလေးတွေဖြစ်ဖို့



"မပြည့်စုံမှုတွေမှာရှိနေတဲ့ အလှအသစ်"

## ဘဝရဲ့ ကင်ဆုဂိ (Kintsugi) အိုးလေးတွေဖြစ်ဖို့

ကျွန်မတို့တွေက ကိုယ်သုံးနေကျ ဖန်ခွက်လေးတစ်ခွက်ဖြစ်ဖြစ် ပန်းအိုးလေးတစ်လုံးဖြစ်ဖြစ် ကွဲသွားပြီဆိုရင် လွှင့်ပစ်လိုက်ကြတာ များတယ် နော်။ ဒါပေမဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေကတော့ အဲဒီလို မလွှင့်ပစ်ဘူး။ ဂျပန်လူမျိုး တွေမှာ Kintsugi (ကင်ဆုဂိ) လို့ ခေါ်တဲ့ အနုပညာရပ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ကွဲအက်သွားတဲ့အိုးတွေကို ရွှေနဲ့ပြန်ဆက်ပြီး ပြုပြင်ကြတယ်။ အက်ကြောင်း တွေကို ဖုံးကွယ်မထားဘဲ၊ ကွဲအက်နေတဲ့ ဖန်ခွက်လေးရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို ရွှေနဲ့ပြန်ဆက်ပြီး ပိုပြီးလှပစေတဲ့ အနုပညာဖြစ်ပါတယ်။

သိပ်ချစ်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်မတော့ သိပ်ကို သဘောကျပြီး ကင်ဆုဂိအနုပညာကို Inspire ဖြစ်မိတယ်။ စာအုပ်လေးရဲ့ မျက်နှာဖုံးက လည်း ကင်ဆုဂိသဘောတရားကိုအခြေခံတဲ့ အက်ကွဲကြောင်းလေးတွေကို ရွှေနဲ့ပြန်ဆက်ထားတဲ့ concept လေးကို သုံးထားတာဖြစ်ပါတယ်။

Kintsugi (ကင်ဆုဂိ) ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဒဏ်ရာတွေကို အလှတရား အဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်း ဖန်ခွက်လေးတွေလိုပဲ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ကျကွဲဖူးပါတယ်။ စိတ်တွေ ကျိုးကြေခဲ့ကြဖူးသလို လူတွေလည်း တစ်စစ ပြုလဲပျက်စီးဖူးပါတယ်။ အိမ်မက်တွေကျကွဲဖူးတယ်။ အသည်းတွေကွဲဖူးတယ်။ ကိုယ်တိုင် ချခွဲခဲ့ရတဲ့ အနာဂတ်တွေလည်း ရှိခဲ့ဖူး

တယ်။ ကျရှုံးဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံအခက်အခဲတွေ ဖြစ်ဖူးကြတယ်။ ကျန်းမာ  
ရေးတွေ ထိခိုက်ခဲ့ဖူးကြတယ်။ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ အများကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့  
ရင်ဆိုင်ဖူးကြတယ်။

တစ်ခါတလေလည်း နာလန်မထူနိုင်အောင်ကို ပြုလဲကြေကွဲကြ  
တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ဘဝတွေမှာ သဘာဝအရ ပြန်လည်ထူထောင်  
နိုင်စွမ်းတွေရှိကြပါတယ်။ တစ်ခုခုဆုံးရှုံးသွားတာနဲ့တင် ဘဝက အပြီးတိုင်  
ပျက်စီးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ လမ်းခွဲရတာနဲ့တင်  
အချစ်နဲ့ ထပ်မတွေ့နိုင်တော့တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြုလဲပြီးနောက် ပြန်လည်  
ထူထောင်ပြီး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ခြင်းဟာ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း Resilience  
ပါပဲ။ ပြန်လည်ရှင်သန်တဲ့အခါ ကျကွဲခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို  
အကောင်းအဆုံး အလှဆင်ပြီး ရှင်သန်နိုင်ရင်တော့ ဒါဟာ ကင်ဆုဂီရဲ့  
အနှစ်သာရပဲပေါ့။

ဒီဘက်ခေတ်မှာက အရာရာကို ပြီးပြည့်စုံဖို့ကိုပဲ လူတိုင်းက ကြိုးစား  
နေကြတာလေ။ ပြီးပြည့်စုံမှုနောက်ကိုပဲ ကမူးရှူးထိုး လိုက်နေကြတာ။  
တကယ်တမ်းက ဘဝမှာ ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ အတောမှမသတ်ဘဲ။ ဒီတော့  
ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပြီးပြီးပဲ။ ကျန်တဲ့ ကိုယ်မတတ်နိုင်  
တဲ့အရာတွေကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမှာပါ။ မပြည့်စုံမှုတွေမှာ  
လည်း အလှတရားရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံရှာဖွေတတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆုဂီ အနုပညာက “မပြည့်စုံမှုတွေမှာလည်း အလှအသစ်တွေ  
ရှိနေပါတယ်” ဆိုတာကို ညွှန်းပြနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့  
အားနည်းချက်တွေ၊ အမှားတွေ၊ မပြည့်စုံမှုတွေ၊ အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာ  
တွေကို ဖုံးဖိကွယ်ဝှက်ထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အကောင်းဆုံး ကုစားနိုင်မယ်  
ဆိုရင် မပြည့်စုံမှုတွေကို ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ အကောင်းဆုံးအလှဆင်နိုင်မယ်  
ဆိုရင် ဒါဟာ ဒဏ်ရာတွေကြားကပွင့်ဖူးလာတဲ့ ပန်းလေးတစ်ပွင့်လို အဖိုး  
တန်တဲ့ ဘဝပါပဲ။

ကင်ဆုဂီအိုးတစ်လုံးဟာ မကွဲခင်ကထက် ပိုပြီးတန်ဖိုးကြီးပါတယ်။  
ရွှေ့ပြန်ဆက်ထားလို့ဆိုတာထက် သူ့မှာ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ရှိလာလို့ ပိုပြီး

mgyoe.com

### ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း

အနုပညာဆန်လာတာပါ။ တစ်စစီကွဲအက်သွားပေမဲ့ ရွှေ့နဲ့ကွပ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးကြီး အိုးတစ်လုံး၊ ခွက်တစ်ခွက်ပြန်ဖြစ်လာအောင် ဖြတ်ကျော်ခဲ့တဲ့ အိုးကလေးရဲ့ ဇာတ်လမ်းဟာ လေးစားစရာကောင်းလို့ပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်း ပြုလဲမှုတွေကနေ နာလန်ထမြောက်တဲ့အခါ ပိုပြီး သန်မာလာ တတ်ကြပါတယ်။ Healing ဆိုတာ အနာကျက်တာထက်ပိုတဲ့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုပါ။ ကျွန်မတို့ကြုံတွေ့ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အားအင် တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အနုပညာပါ။ ဘဝရဲ့ ကင်ဆုဂီ အိုးလေး တွေလိုမျိုး နာကျင်မှုတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကို အကောင်းဆုံးအလှဆင်ရင်း ရှေ့ဆက်ဖို့ရာ ခွန်အားတွေ ရယူနိုင်ဖို့လို ပါတယ်။



# စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို

ကုစားလွန်မြောက်ဖို့ကတော့  
ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်



## စိတ်ဒဏ်ရာတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်

လူတိုင်းဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့တော့ စိတ်ထိခိုက်ဖူးကြပါတယ်။ ခဏခဏမဟုတ်ရင်တောင် ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်တော့ Trauma လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဖူးကြမှာပါ။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရှင်သန်ရင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ လောကဓံရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေ၊ ကလေးဘဝက အတွေ့အကြုံ အဖြစ်အပျက်တချို့ဟာ ကိုယ့်အတွက် မလွယ်ကူခဲ့၊ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာလေ ကိုယ်ကြောက်တဲ့အရာတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်ဆိုးတွေ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရတာလောက် ခက်ခဲပင်ပန်းတာ ရှိမယ်မထင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ နေထိုင်ရှင်သန်ရုန်းကန်ရင်း ကံမကောင်းစွာနဲ့ လောကဓံရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုမှာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရခဲ့တယ်၊ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေ၊ အတိတ်ဆိုးတွေဟာ သွားလေရာ တကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ပြီး အိပ်မက်ဆိုးတစ်ခုလို အမြဲခြောက်လှန့်ခံနေရတဲ့လူတွေ အများအပြား ရှိကြပါတယ်။ ဒီစာလေးကို ဖတ်နေတဲ့သူမှာတောင် မသိမသာ ဖုံးဖိမျိုသိပ်ထားရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာအပိုင်းအစတွေ ရှိချင်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးဘဝက အချစ်မခံရမှုတွေ၊ ဝေဖန်အပြစ်တင်ခံရမှုတွေဟာ စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခု ဖြစ်သွားစေတတ်သလို၊ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေအပေါ် ပြုစုပျိုးထောင်မှုပုံစံ၊ အတွေးအခေါ်၊ အပြုအမူတွေဟာလည်း ငယ်ရွယ် နုနယ်သေးတဲ့ ကလေးတွေရဲ့စိတ်မှာ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ မိဘတွေက အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေလို့၊ အမြဲ ရန်ဖြစ်စကားများနေလို့၊ အဖေက အမေ့ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက်အနိုင်ကျင့်လို့၊ အိမ်တွင်းရေး အဆင် မပြေလို့ စသဖြင့် မိသားစုကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရနေတဲ့ ကလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာဟာ ကလေးဘဝကနေ အစ ပြုလာခဲ့တာ အခုလို အရွယ်ရောက် ကြီးပြင်းတဲ့ထိ ဒီဒဏ်ရာတွေကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်သေးဘူးလေ။

ကျောင်းနေချိန်အရွယ်မှာလည်း စိတ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေမယ့် အရာတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြန်တယ်မဟုတ်လား။ ဆရာ ဆရာမတွေရဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ၊ အနှိမ်ခံရမှုတွေ၊ အရှက်နဲ့သိက္ခာကိုမငဲ့ကွက်တဲ့ အများ ရှေ့ အပြစ်ပေးမှုတွေ၊ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ၊ စကားလုံးအကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ ကျောင်း သားအချင်းချင်း အနိုင်ကျင့်မှုတွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်ကို တစ်ပိုင်းတစ်စ ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့တဲ့ အရာတွေပါ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း လုပ်ငန်းမှာမို့ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ စိတ်ဒုက္ခ ပေးတဲ့အရာတွေရှိတာပါပဲ။ လုပ်ငန်းခွင်အနိုင်ကျင့်မှုတွေ၊ အထက်လူကြီးရဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမြတ်ထုတ်ခံရမှုတွေ၊ အနိုင်ကျင့်စော်ကားခံရမှုတွေ ရှိကြ ပါတယ်။ ဒါတွေကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့သူတွေအနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒဏ်ရာကြီး တစ်ခုလို စွဲမြဲနေတတ်ပါတယ်။

အချစ်ရေးကိစ္စ အဆင်မပြေလို့၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေလို့၊ ရည်းစားက ဖောက်ပြန်လို့၊ အိမ်ထောင်ဖက်က ဖောက်ပြန်လို့၊ ရုတ်တရက် ထားသွားခံရလို့၊ အချစ်မခံရလို့၊ သစ္စာဖောက်ခံရလို့၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် အနိုင်ကျင့်လို့၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားလို့၊ တာဝန်မယူလို့ စသဖြင့်ပေါ့ Relationship Trauma တွေဟာလည်း တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ရှိကြပြန် ပါတယ်။

တချို့သောသူတွေရဲ့ဘဝမှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာ အဖြစ်အပျက် တွေကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ရသွားစေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- Car Accident ဖြစ်တာ၊ မီးလောင်တာ၊ ရေနစ်တာ၊ အမြင့် ပေါ်က ပြုတ်ကျတာ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့တာ၊ စစ်ဘေး ပဋိပက္ခနဲ့ ကြုံတွေ့တာမျိုးတွေပေါ့။

နောက်ဆုံးပြောရရင် မိမိက ကျန်းမာရေးမကောင်းတာ၊ ချစ်ခင်ရ တဲ့သူတစ်ဦးဦး ဆုံးပါးသွားတာ၊ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် လေး ဆုံးပါးသွားတာ စသဖြင့် ဒီလိုအရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ဒဏ်ရာရစေ တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ရစေတဲ့အနေအထား၊ အဖြစ်အပျက်ရယ်လို့ အတည်တကျ သတ်မှတ်ထား တာမျိုးမရှိဘဲ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်အပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားစေ ပါတယ်။ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ အခြေအနေတွေရဲ့ ပြင်းထန်မှုပေါ် မူတည်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရရှိတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ အတိမ် အနက်ဟာလည်း ကွာခြားစေပါတယ်။ ဒီတော့ ပြောချင်တာက လူတိုင်းမှာ သူ့အကြောင်းပြချက်နဲ့သူ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ကိုယ်စီရှိကြတယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။

စိတ်ဒဏ်ရာရတယ်၊ Trauma ရတယ်ဆိုတာက ကျွန်မတို့အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ လောကဓံရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေကို ကျွန်မတို့မှာ တားဆီးနိုင် စွမ်းမရှိဘူး။ အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်လာမလဲ ကြိုမသိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတိတ်အဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းကံပါလာလို့၊ ဖြစ်ဖို့ အချိန်တန်လာလို့ ဖြစ်သွားရခြင်းပါပဲ။ ဒီအတိတ်နေ့ရက်တွေကို ကျွန်မတို့ မလွဲရှောင်သာ ရင်ဆိုင်လိုက်ရခြင်းပါပဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရအောင် ကျွန်မတို့ တမင်ဖန်တီးခဲ့တာမဟုတ်တဲ့အတွက် Trauma တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အပြစ်ကြောင့်၊ အားနည်းချက်တစ်ခုကြောင့် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံထားဖို့လိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားလွန်မြောက်ဖို့ကတော့ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို နာကျင်စေခဲ့တဲ့ အတိတ်

ရဲ့ ပိတ်လှောင်မှုတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့က ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ပြီး ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်မှပဲရမှာပါ။

ကိုယ်ကြောက်တဲ့အရာတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခိုင်းနေတာ တော်တော်ရက်စက်တဲ့စကားလို့ ထင်ကြမှာပဲနော်။ ရက်စက်တယ်ထင်ရပေမယ့် ဒါဟာ အမှန်တရားပါပဲ။ ဘယ်လွယ်ပါလိမ့်မလဲ။ အပြောနဲ့တောင် တော်တော်ခက်တဲ့အရာပါ။ ကြောက်ပါတယ်ဆိုမှ ကြောက်တဲ့အရာတွေကိုရင်ဆိုင်ရတာ ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းမှာပေါ့။ တုန်လှုပ်စရာကောင်းမှာပေါ့။ နာကျင်နေတဲ့ဒဏ်ရာတွေအပေါ် အရက်ပြန်လောင်းချသလိုပဲ စပ်မယ်၊ နာမယ်၊ အလူးအလဲ ခံရမှာသေချာပါတယ်။ ဒဏ်ရာတစ်ခုကျက်ဖို့အတွက် ဆေးထည့်တယ်လို့ သဘောထားလို့ရပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားတာဟာလည်း အနာကိုဆေးထည့်သလိုပဲ ခဏတော့ နာပေမယ့် အနာပျောက်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ ဒီလောက်တော့ တောင့်ခံဖို့လိုတယ် မဟုတ်လား။

အခက်အခဲအတားအဆီးတွေရဲ့ ထွက်ပေါက်ဆိုတာ နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခဲ့ရတဲ့အရာတွေ၊ အမှတ်တရတွေကို မျက်လုံးချင်းဆုံလက်သီးဆုပ်ပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြန်ကြည့်နိုင်တဲ့တစ်နေ့ဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေ အပြီးတိုင် Healing ဖြစ်တဲ့နေ့ပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေအောက်မှာ အရှုံးမပေး၊ ဒူးမထောက်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ကုစားခြင်းခရီးစဉ် (Healing Journey) ကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီနေ့ဟာ သင့်ဆီကို ရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။



# ကုစားခြင်းနှင့် ရှေ့ဆက်ခြင်း

စူးရှမေ

စိတ်ဒဏ်ရာရတယ်၊ Trauma ရတယ်ဆို  
 တာက ကျွန်မတို့အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ လောကဓံရဲ့  
 ရိုက်ခတ်မှုတွေကို ကျွန်မတို့မှာ တားဆီးနိုင်စွမ်းမရှိ  
 ဘူး။ အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်လာမလဲ ကြိုမသိနိုင်ဘူး။  
 ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတိတ်အဖြစ်အပျက်  
 တွေဟာ သူ့ဟာသူဖြစ်ဖို့ အကြောင်းကံပါလာလို့၊  
 ဖြစ်ဖို့ အချိန်တန်လာလို့ ဖြစ်သွားရခြင်းပါပဲ။



ကိစ္စတော်တော်များများ  
စိတ်ညစ်စရာတော်တော်များများက  
ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနေကြတာ များပါတယ်

### မေ့ထားလိုက်တာက အပြေတစ်ခုလား

ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ညစ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို သွားရင်ဖွင့်ရင် အလွယ်ဆုံးနဲ့ စကားရှည်ကြောဖြတ်လို့ရတဲ့ အားပေးစကားက “မေ့ထားလိုက်စမ်းပါဟာ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး မေ့ထားလိုက် အဆင်ပြေသွားလိမ့်မယ်” ဆိုတဲ့စကားပါပဲ။

လူမှုရေးအရ တာဝန်မဲ့တဲ့စကားတစ်ခွန်းလို့ ယူဆထားလို့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်မပြောမိအောင် အမြဲ သတိထားပါတယ်။

ပြဿနာတွေ၊ စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းစရာတွေနဲ့ကြုံလာရင် ဘာဖြစ်လို့ မေ့ပစ်ဖို့လောက်ကိုပဲ အာရုံထားကြတာလဲဟင်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ စိတ်ညစ်တာကို မခံနိုင်လို့လား။ ပြဿနာတွေကို မဖြေရှင်းရဲလို့လား။ ဒါမှမဟုတ် မေ့ထားလိုက်ရင် ပြဿနာတွေ ပြေလည်သွားတယ်လို့ ယုံကြည်ထားလို့ မေ့ပစ်ဖို့ကိုပဲ အာရုံထားနေကြတာလား။

ဟုတ်ပါတယ်။ မေ့ထားတယ်ဆိုတာက ခဏတာတော့ လူကို သက်သာကောင်းသက်သာစေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခဏလေးပြန်မေးကြည့် တကယ်ရော မေ့ထားနိုင်ရဲ့လား။

ချစ်သူရည်းစား အဆင်မပြေလို့၊ လမ်းခွဲလိုက်ရလို့ သတိရတယ် ဝမ်းနည်းတယ်။ ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်လို့ နာကျည်းတယ် စသဖြင့်ပေါ့လေ ပြဿနာတွေက တစ်ယောက်တစ်မျိုး အမျိုးမျိုးမဟုတ်လား။ ဒါတွေကြုံတဲ့ အခါ မေ့ထားလိုက်နိုင်လား။

လောလောလတ်လတ် ဖြစ်ထားတဲ့ Break up ကာလကို Strong ဖြစ်ဖြစ်နဲ့နေဖို့ဆိုတာ မလွယ်မှန်း လူတိုင်းသိပါတယ်။ သူ့ကိုမေ့ပြီး ရှေ့ဆက်လို့မရမှန်းလည်း လူတိုင်းသိတယ်။ ဆိုတော့ “မေ့ထားလိုက်မယ်” ဆိုတဲ့ အချက်ကိုပဲ အာရုံမထားစေချင်တာပါပဲ။

အပေါ်မှာ ကျွန်မပြောခဲ့သလိုပဲ မေ့ထားတယ်ဆိုတာက လူကို ခဏတာတော့ သက်သာစေမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ခဏပဲ။ အဖျားမကြီးခင် အဖျားငုပ်သွားသလိုပဲ။ ပြီးတော့လည်း ဘာဖြစ်လဲ မမေ့နိုင်လို့ ထပ်ကြေကွဲလဲပြိုရင်း အဖျားက အကြီးအကျယ် ကြီးလာတော့တာပဲ။

ဒီတော့ ကျွန်မတို့က မေ့ထားလိုက်ဖို့မဟုတ်ဘဲ ဘယ်လို လက်ခံမလဲဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားရပါမယ်။

ကိစ္စတော်တော်များများ၊ စိတ်ညစ်စရာ တော်တော်များများက ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနေကြတာ များပါတယ်။ စိတ်ညစ်စရာပြဿနာတွေက ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတာမဟုတ်ဘဲ သူများကပေးတာဖြစ်ရင်တောင် ကိုယ်တိုင်ခံယူ စိတ်ညစ်နေတာက ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်တစ်ခု ဖြစ်သွားပြီပေါ့။ ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာကို တွေးပါ။

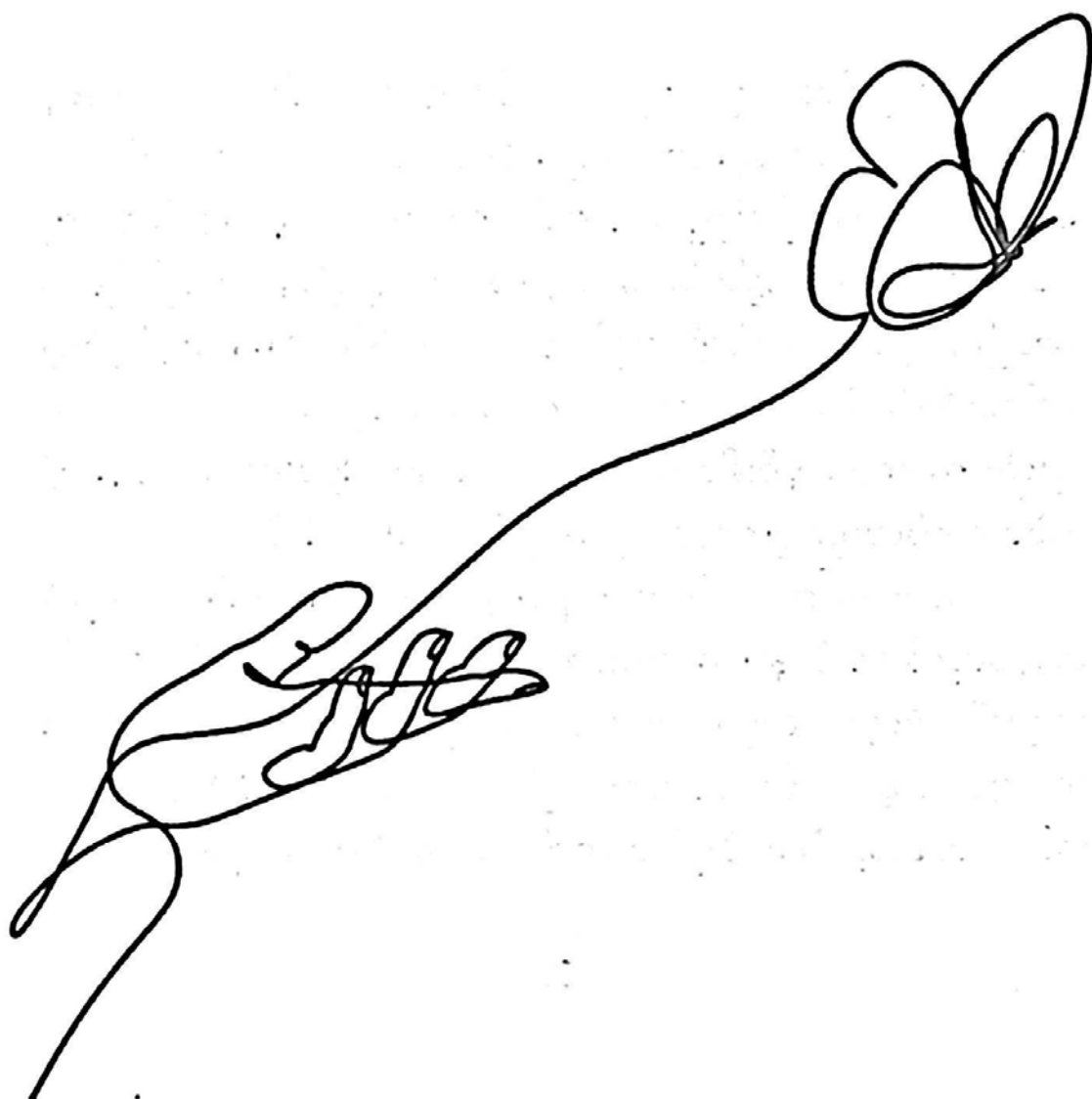
ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပြဿနာတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ လက်ခံမလဲ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကျော်လွှားမှာလဲ။ ဒါတွေကို ကိုယ်တိုင်သိဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ရှုံးနိမ့်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာတွေက အဆင်ပြေတယ်။ ဘဝဆိုတာရှိသရွေ့တော့ ဒါတွေက ပုံမှန်ပါပဲ။ အရာရာကို အကောင်းတိုင်းမဖြစ်လည်း ဒါဟာ အဆင်ပြေပါတယ်။

အရာရာကို အကောင်းအတိုင်းဖြစ်ရမယ် အကောင်းမြင်စိတ်ပဲ ထားရမယ်ဆိုတာကြီးကို တရားသေစွဲပြီး ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေ အဆင်မပြေတာတွေကို မဖြေရှင်းဘူး။ ဖုံးကွယ်ပြီး မေ့ထားမယ်၊ ကိုယ့်မှာ မလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေ၊ ပျော့ညံ့တဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လူတွေသိမှာစိုးလို့ ဖုံးကွယ်နေရင်တော့ အဆင်မပြေမှုတွေဟာ ဒီတစ်သက်ဖြေရှင်းလည်း ပြေလည်တယ်ကို ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်လေ ကျွန်မတို့တွေမှာ ပြဿနာတစ်ခု စိတ်ညစ်စရာတစ်ခု ရှိလာရင် အဲ့အရာကို မေ့ထား ဖုံးကွယ်ဖို့မဟုတ်ဘဲ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို ခြေရာခံပြီးဖြေရှင်းရပါမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မတို့တွေ ဟာ အသုံးမကျတာလည်းရှိမယ်၊ သူများထက် ပျော့ညံ့နေတာလည်းရှိမယ်၊ အသည်းတွေလည်း ရှယ်ကွဲဖူးချင် ကွဲဖူးမယ်။ Move on မလုပ်နိုင်တဲ့ အခါလည်းရှိမယ်။ လမ်းတွေ ပျောက်တာလည်းရှိမယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ လုံးလုံးကျနေတာလည်းရှိမယ်။ ဒါတွေက အဆင်ပြေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာမှ မဟုတ်တာ It's ok ဝဲ။

တကယ့်တကယ် စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို Healing လုပ်ရတာ လွယ် တာမှမဟုတ်တာဘဲနော်။ ကလေးတွေ လမ်းလျှောက်သင်သလိုပဲလေ လမ်း လျှောက်သင်တဲ့ကာလမှာ ခဏခဏ လဲကျသလိုပဲ။ နောက်တော့လည်း လဲပါများတော့ ဒဏ်ရာနဲ့အသားကျပြီး လမ်းထလျှောက်နိုင်သွားတာပဲ။ အဓိက ကတော့ 'မေ့ပစ်ဖို့' လောက်ကိုပဲ အာရုံမထားမိဖို့ပါဘဲ...။





မပိုင်တဲ့အရာတွေချည်း  
ဆိုင်နေတုန်း ခဏလေးမှာ  
အတွယ်အတာနည်းအောင်နေနိုင်မှ  
လက်လွတ်ရတဲ့အခါ  
တုန်လှုပ်ခြင်းနည်းနည်းနဲ့  
တည်ငြိမ်နိုင်မယ် မဟုတ်လား

# ကိုယ်ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့ အရာတွေအတွက် စိတ်သောက မရောက်ပါနဲ့

ကျွန်မက ငယ်ငယ်ကတည်းက Perfectionist သမား။ နေရာ တကာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ချင်တယ်။ အခန်းထဲမှာ အတော်ဆုံးဖြစ်ချင် တယ်။ နေရာတကာမှာ တိတိကျကျမှ သဘောကျတယ်။ နည်းနည်းလေးမှ အမှားမခံဘူးဆိုတဲ့ လူမျိုးပါ။ ငယ်ငယ်ကတော့ အဲဒီအကျင့်စရိုက်နဲ့က ပြဿနာသိပ်မရှိသေးဘူး။ ကျွန်မမှာ ရင်ဆိုင်စရာဆိုလို့ ကျောင်းစာတစ်ခု ပဲရှိတာလေ။ ကျောင်းစာမှာ အမှားမခံ၊ တော်ချင်တာဆိုတော့ မိဘတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေရဲ့ဆန္ဒနဲ့ ကွက်တိပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက အသက်ကြီးလာမှ စတော့တာပါပဲ။ ကျွန်မ ကျောင်းပြီးလို့ ပြင်ပလောကကိုဝင်တဲ့အချိန်၊ လူတွေအများကြီးနဲ့ ပတ်သက် ဆက်ဆံရတဲ့အချိန်၊ အလုပ်တွေတွဲလုပ်ရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မရဲ့ နေရာတကာ ပြီးပြည့်စုံချင်တဲ့စိတ်ကြီးက ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လို့လာပါတယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ကျွန်မအောက်က အငယ်လေးတွေ အမှားလုပ်တဲ့အခါ ကျွန်မ ဆူငေါက်တာမျိုးမလုပ်ပေမဲ့ သဘောမတွေ့တတ် ပါဘူး။ ဆူချင်ပေမဲ့လည်း တကယ့်တကယ်မှာ ပြောမထွက်ပါဘူး။ “ဟယ် နင်တို့ကလည်း တိတိကျကျလုပ်ကြလေ” လို့ တစ်ခွန်းပြောပြီး သူတို့ရဲ့

အမှားလုပ်ထားတဲ့အလုပ်တွေကို သူတို့ကို ပြင်ခိုင်းရင်ပြင်ခိုင်း၊ မပြင်ခိုင်းရင်လည်း စိတ်တိုင်းမကျလို့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဝင်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး ကျွန်မက နေရာတကာ ပစိပစပ်များပြီး လိုက်ပြောနေရတော့ ကျွန်မလည်း စိတ်ညစ်တယ်။ သူတို့လည်း စိတ်ညစ်မှာ အသေအချာပါပဲ။ နောက်ကွယ်မှာ ကျွန်မကို ဆုဇီဇာအောင်ဆိုပြီးတောင် သူတို့က ပြောင်ခေါ်ကြတာ ကျွန်မပြန်ကြားရပါတယ်။ တကယ်တော့အလုပ်ကို တိတိကျကျလုပ်ရမှာ လူတိုင်းရဲ့တာဝန်ဆိုပေမဲ့ နေရာတကာ အမှားမခံနိုင်တဲ့ ကျွန်မရဲ့အကျင့်ကလည်း အပြစ်မကင်းပါဘူး။ လူတိုင်းအမှားနဲ့ မကင်းနိုင်ကြဘူးလေ။ ဒါကို လက်ခံပေးရမှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်မက လက်မခံနိုင်တော့ ပြဿနာဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ပူလောင်ရတယ်။

အဲဒီအစွဲ ဘယ်မှာပြုတ်လဲဆိုတော့ ရည်းစားထားတော့မှပြုတ်တယ်။ ကျွန်မက နေရာတကာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တာလေ။ ရည်းစားထားတော့လည်း ကျွန်မအကောင်းဆုံးကြိုးစားတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမွှန်းတင်ပြီးပြောတာတော့မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မတို့အကြောင်းသိတဲ့သူတွေကဆို “ဆုက သိပ်ချစ်တတ်တာပဲနော်” ဆိုပြီး အမြဲပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ကိုယ့်ချစ်သူကို မျက်နှာတစ်ချက်မပျက်အောင်၊ လိုလေးသေးမရှိအောင် အမြဲဖြည့်ဆည်း ကြိုးစားခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ အချစ်ရေးကံမကောင်းခဲ့ပါဘူး။ ချစ်သူရဲ့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကိုခံရတယ်။ ကျွန်မ အသည်းတွေ တစ်စစီပြုတ်ထွက်မတတ် နာကျင်ခဲ့ရတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာလည်း

“ငါ နင့်ကို အကောင်းဆုံးချစ်ပေးခဲ့တာလေ”

“ငါ နင့်ကို ပျော်အောင် အမြဲထားခဲ့တာလေ”

“ငါအကောင်းဆုံး ကြိုးစားလျက်နဲ့ ဘာလို့ ငါ့ကို ဒီလိုလုပ်ရတာလဲ” ဆိုပြီး မေးခွန်းတွေ မေးနေခဲ့သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ “ငါ လုပ်ချင်လို့ကို လုပ်တာဟာ” ဆိုတဲ့ အဖြေတစ်ခုပဲ ကျွန်မပြန်ရခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်မလေ ဘာသဘောပေါက်သွားတာလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ ကိုယ်ဘယ်

လောက် ကြိုးစားကြိုးစား ဖြစ်မလာတဲ့အရာတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီထဲမှာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ကြိုးစားတာက ပိုတောင် အဓိပ္ပာယ် မရှိသေးတယ်လို့ ကျွန်မသဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကိုလည်း နာကျင်စွာနဲ့ပဲ လက်ခံခဲ့ရပါတယ်။

ဗီဇတွေကို မေတ္တာနဲ့ ပြင်ပေးလို့မရဘူးဆိုတဲ့စကားဟာ တကယ် အမှန်ပဲ။ အဲဒီနောက်ပိုင်း ကျွန်မ အရာရာအပေါ် အကောင်းဆုံးဖြစ်ချင် တဲ့စိတ်မရှိတော့သလို ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစား တော့ဘူး။ လူ့စိတ်ဆိုတာ အစိုးမှမရတာ။ တိမ်တွေလိုပဲ ပြောင်းလဲနေတာ။ ခဏနေ တိမ်တွေထူလိုက်၊ ဟော ခဏနေ အရောင်တွေပြောင်းသွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ။ တိမ်ဆိုင်တွေကို ဆုပ်ကိုင်မရသလို လူတွေရဲ့စိတ်ကိုလည်း ဆုပ်ကိုင်ထားလို့မရဘူး။ အခုနေ ချစ်ချင်ချစ်မယ်၊ ခဏနေ မုန်းချင်မုန်းမယ်။ ဘယ်စိတ်ကမှ မတည်မြဲပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မတော့ လက်ခံနိုင် အောင်ပဲ ကြိုးစားတယ်။ အကောင်းဆုံးလုပ်ခဲ့ခြင်းရဲ့နောက်မှာ နောင်တတွေ မရှိတာမို့ ကျွန်မဘက်က လိပ်ပြာလုံတယ်။ စိတ်လုံပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ငါ အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့လျက်နဲ့ ဘာလို့ ငါ့မှလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မမေးတော့ဘူး။

‘ယောနိသော မနသိကာရ’ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာပဲ နှလုံးသွင်း နိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်တော့တယ်။ ကိုယ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့အရာ တွေအတွက် စိတ်သောက မဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်မှာ သောက မဖြစ်တော့ အပူတွေ လျော့လာတယ်။ စိတ်ကလေး အေးချမ်းလာတယ်လေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မပိုင်တာ ဘယ်သူ့ကိုပိုင်ဦးမှာလဲ။ မပိုင်တဲ့ အရာတွေချည်း ဆိုင်နေတုန်းခဏလေးမှာ အတွယ်အတာနည်းအောင်နေ နိုင်မှ လက်လွှတ်ရတဲ့အခါ တုန်လှုပ်ခြင်းနည်းနည်းနဲ့ တည်ငြိမ်နိုင်မယ် မဟုတ်လား။

