ဆယ်ကျော်သက်တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

being a happy TEENAGER

စာရှင် စာရှင် စာရှင်ပဲများ

ANDREW MATTHEWS
author and illustrator of the million sellers
"BEING HAPPY!" and *"FOLLOW YOUR HEART"*

ဘုန်းခေါင် မြန်မာပြန်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
ဘုန်းခေါင် မြန်မာပြန်သည်။

being a happy

TEENAGER

Written and illustrated by
Andrew Matthews

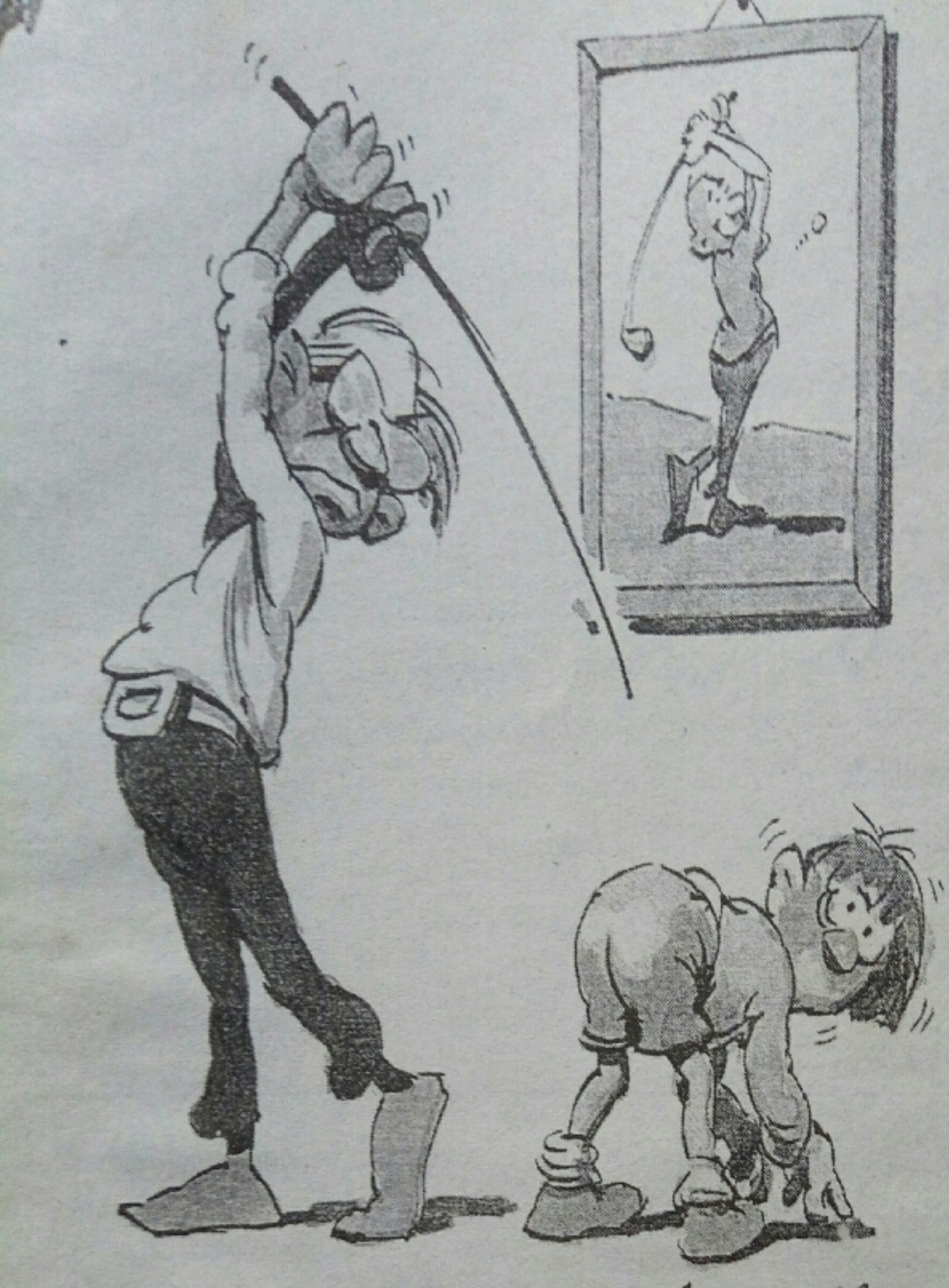
ငါက ပုံမှန်ပဲလား !
ANDREW
MATTHEWS

မင်းမှာ ဒီလိုတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား-
အသက် ပို ကြီးချင်တာ
ပိုက်ဆံ ပို ရှိချင်တာ
မင်းမိဘတွေကြောင့် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းနဲ့ အခက်ကြုံရတာ
မင်းကိုယ်မင်း အခုနဲ့ မတူချင်တာ
မိဘတွေကိုလည်း လက်ရှိနဲ့ မတူတဲ့ ထူးခြားသူတွေ ဖြစ်စေချင်တာ
နောက်ပြီး-
'ဘယ်သူမှ ငါ့ကို နားမလည်ကြပါလား' လို့မျှား ခံစားဖူးသလား။
'ငါ ချစ်မိပါဦးမလား' လို့လည်း အံ့သြတကြီး ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား။
မင်း ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေကို ရှေ့နှစ်သတ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး မင်းမှာ တစ်ခါတလေ ပေါ်ဖူးသလား။
'ဘယ်တော့မှ မလိုအပ်မှာ သေချာသလောက်ရှိတဲ့ ဒီဟာတွေ အားလုံးကို ကျောင်းမှာ ငါဘာကြောင့်များ သင်ရမှာပါလိမ့်' လို့ မင်း မေးခွန်း ထုတ်ဖူးသလား။
'ငါဟာ ပုံမှန်ပဲလား' လို့ကော မင်း စူးစမ်းဖူးသလား။

ငါ... ပုံမှန်လား

အထက်ပါမေးခွန်း တစ်ဝက်လောက်ကို 'ဟုတ်' လို့သာ မင်းဖြေလို့ကတော့ မင်းဟာ လုံးဝ ပုံမှန်ပဲဆိုတာကို စိတ်ချလက်ချ ယုံလိုက်တော့။ နောက်ပြီး ဒီစာအုပ်က မင်းအတွက် အသုံးဝင်မှာကလည်း သေချာသလောက်ပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်တွေထဲမှာ ဓဒ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့မျက်နှာ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို သဘောကျကြတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီစာအုပ်က မင်းစိတ်ထဲက ခံစားမှုတွေကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

မင်းတို့အများစု ယုံကြည်ကြတာက
စမတ်အကျဆုံးလူဟာ အအောင်မြင်ဆုံးသူပဲ။
(စမတ်ကျတယ်ဆိုတာ သပ်ရပ်၊ ကျော့မော့၊ ခေတ်ဆန်ပြီး တော်တဲ့ ပါးနပ်တဲ့သူကို ပြောတာပါ)
သက်သာအေးဆေးတဲ့ ဘဝပိုင်ရှင်တွေဟာ အပျော်ရွှင်ဆုံးသူတွေပဲ။
ချစ်စရာအကောင်းဆုံး ကောင်မလေးတွေဟာ အမြဲတမ်း ကောင်လေးတွေ ဝိုင်းနေတတ်တယ်။
ရုပ်အချောဆုံး ကောင်လေးတွေကလည်း ကောင်မလေးတွေ အမြဲ ဝိုင်းနေတယ်။
အမှားတွေဟာ မကောင်းဘူး။
...လို့ ဖြစ်နေကြပုံပါပဲ။
ဒါတွေဟာ ဘယ်ဟာမှ မမှန်တာ အသေအချာပါပဲ။
ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါဦး။
ဒီဟာ ဒီဟာပဲ လုပ်နေလို့ကတော့။



အသက် ၁၃ နှစ်မှာ ကိုယ်က အာကျယ်ကျယ် ကောင်လေးပေါ့။ အဲဒါကပဲ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခတွေပေးတာမှ အများကြီး။

ကိုယ့်ထက် ကြီးတဲ့ကောင်တွေက ကိုယ့်ဆိုရင် သင်ခန်းစာ ပေးလေ့လိုပဲ စိတ်ကူးနေကြတာ။သူတို့က အိမ်သာထဲမှာ ကိုယ့်ခေါင်းကို ရေထဲနှစ်ကြတယ်၊ ဗီရိုထဲမှာ ကိုယ့်ကို သော့ပိတ်ထားတယ်၊ တိုနီ ဖာဂူဆန်ဆို ဗွက်အိုင်ထဲ ဟပ်ထိုးကျအောင် ကိုယ့်ကို တွန်းချလေ့ရှိတယ်။

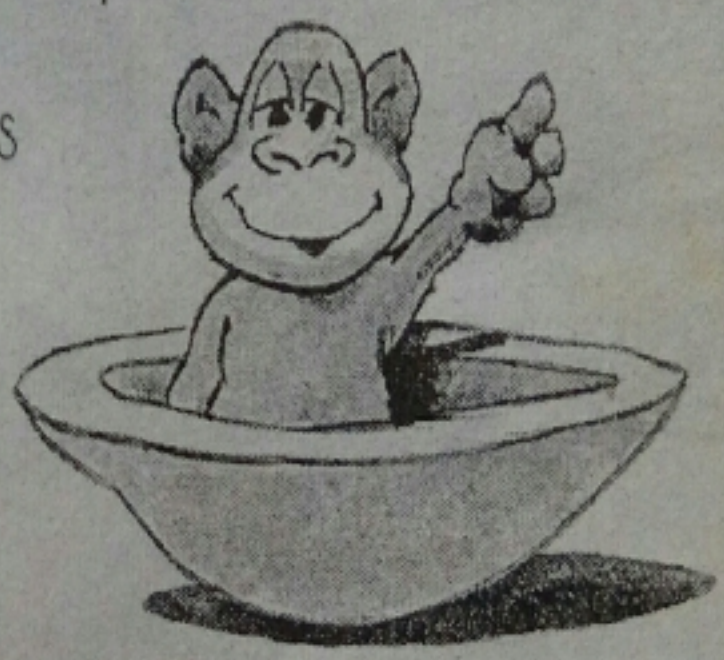
ကိုယ့်ဆရာတွေဆိုလည်း ဒီလိုပဲ၊ ကိုယ့်ဆို ပညာပေးဖို့ပဲ တွေးကြတာ။ သူတို့က ကိုယ့်ပါးစပ်ကို အပ်နဲ့ ချုပ်ချင်ကြတာကလား။ ကိုယ့်ကို ဒုတိယကျောင်းအုပ်ကြီးဆီ ပို့မယ်။ ဆရာကြီးဆီမှာက ကြိမ်လုံး အကြီးကြီးတစ်ချောင်း ရှိတယ်လေ။

'မက်သင့်း ဘာတွေလုပ်လာလဲ'

'မစ္စစ် စဟီးဝပ်က ပြောပါတယ် ဆရာကြီး၊ ကျွန်တော်က မရိုမသေ လုပ်တယ်လို့'

'မင်းကရော မရှိမသေ လုပ်သလား'
'ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး'
'အရင်အပတ်ကလည်း မင်း ရောက်လာသေးတယ် မဟုတ်လား'
'ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး'
'အဲဒါကရော ဘာဖြစ်လို့လဲ'
'မရှိသေလို့ပါပဲ ဆရာကြီး'
'လေးဖက်ထောက်စမ်း'
ရွှမ်း ရွှမ်း
'ကဲ မှတ်ပလား'
'ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး'

နောက်အပတ်မှာလည်း ဆရာကြီးရုံးခန်းကို ကိုယ်ရောက်ပြန်ရော။
'မက်သရူး ဘာတွေလုပ်လာလဲ'
'မစ္စစ် စတီးဝပ်က ပြောပါတယ် ဆရာကြီး၊ ကျွန်တော်က မရှိမသေ လုပ်တယ်လို့'
'မင်းကရော မရှိမသေ လုပ်သလား'
'ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး'
'အရင်အပတ်ကလည်း မင်း ရောက်လာသေးတယ်
မဟုတ်လား'
'ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး'
'အဲဒါကရော ဘာဖြစ်လို့လဲ'
'မရှိသေလို့ပါပဲ ဆရာကြီး'
'လေးဖက်ထောက်စမ်း'
ရွှမ်း ရွှမ်း
'ကဲ မှတ်ပလား'
'ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး'



အဲဒါတွေ အားလုံးကနေ တစ်စုံတစ်ရာကိုတော့ ကိုယ် အသေအချာ ပညာရလိုက်တယ်။ ဒီဟာ ဒီဟာပဲ လုပ်နေလို့ကတော့ ရလဒ်ကလည်း ဒီက ဒီဟာပဲ ဆိုတာကို သိလိုက်တယ်။ ဘဝမှာ တူသောလုပ်ရပ်ကနေ တူသောအကျိုးပဲ ရတတ်တာ မဟုတ်လား။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းဘဝကို လက်ရှိနဲ့ မတူအောင် ကွဲပြားခြားနား ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းရဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့ပဲ ရှိတာပေါ့။

ANDREW MATTHEWS

ချာဝီဝန်တစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုမေးတယ်။
'မမျှော်ချင်ဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဒုက္ခရောက်ချင်တယ် ဆိုရင်ကော ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ' တဲ့။
ကိုယ်က ပြောလိုက်တယ်။
'ခုက္ခဆိုတာတွေ့မှ အဲဒီဒုက္ခက မင်းကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးမှာ' လို့။

ဘာဖြစ်လို့များ ဘဝဟာ အနာတရ ဖြစ်ရတာလဲ

ဝေဒနာ

မင်းလျှာကို မတော်တဆ ကိုက်မိတဲ့အခါမှာ 'နာသွားတာ'ကို ကောင်းလိုက်တာလို့ မင်းစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်း ခြေမပေါ် မီးပွားကျလို့ မီးလောင်ဖု ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း မင်း ဒီလိုပဲ ခံစားရမှာပါပဲ။
မင်းက မေးမယ်။
'ဘာဖြစ်လို့များ ကျွန်တော့်ကျမှ ခြေထောက် မီးပွားကျရတာလဲ'လို့။
ဒါပေမဲ့ ဘာဝေဒနာကိုမှ မင်း မခံစားရဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ မင်းလျှာ မင်း ကိုက်မိတဲ့အဖြစ်မျိုးကို ဘယ်လောက်များ မကြာမကြာ ထပ်ဖြစ်နေဦးမှာလဲ။ ရေယူတွေထည့်ထားတဲ့ ရေခဲ့ူးကန်ထဲကို အမှတ်တမဲ့ ခုန်ဝင်မိလို့ ကျောအပူလောင်သွားတဲ့ အဖြစ်မျိုးကိုလည်း ဘယ်လောက်များ မကြာမကြာ ထပ်ဖြစ်နေဦးမှာလဲ။
ကိုယ်ခန္ဓာမှာ နာကျင်သွားတာဟာ ဒီထက် ထိခိုက်ပျက်စီးတာတွေ မဖြစ်အောင် အံကိုက် သတိပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာကျင်မှုက ကိုယ်တို့ကို ပြောနေပြီလေ။
'မင်းလုပ်နေတာတွေကို ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလုပ်တော့'လို့။
ကဲ၊ ကြည့်စမ်း။
စိတ်ခံစားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုကရော ကိုယ်တို့ကို ဘယ်လို အသိတွေပေးမလဲ။ အတူတူပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ထိခိုက်မှုကလည်း ရုပ်ထိခိုက်မှုနဲ့ တူညီတဲ့ သတင်းစကားကို ပြောကြားတာပါပဲ။
ကိုယ်တို့စိတ်ထဲမှာ အကြာကြီး မကျေမချမ်းနိုင် ဖြစ်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မနာလိုစိတ်တွေ ဖြစ်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီ စိတ်ထိခိုက် နာကျင်မှုတွေက ကိုယ်တို့ကို ခုလိုပြောတော့မယ်။
'မင်း စဉ်းစားပုံ မဟုတ်သေးဘူး၊ ပိုကောင်းတဲ့ စဉ်းစားနည်းကို ပြောင်းလိုက်ဦး'

တစ်နည်းပြောရရင်

- မင်း သူငယ်ချင်းကို မင်းနဲ့ အပြိုတမ်း စိတ်တူကိုယ်တူ ရှိလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်နဲ့။
- မင်း ပျော်ရွှင်မှုအတွက် မင်းသူငယ်ချင်းတွေကို အားမကိုးလေနဲ့။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ၊ ကိုယ့်အမှားတွေကို မေ့ပစ်ပါ၊ အမှန် ပြောင်းလုပ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင်မှုနဲ့အတူ မင်းခြေထောက်ပေါ်က မီးလောင်ဖုဟာ မင်းကို ဖိနပ်ပြောင်းစီးဖို့ သတိပေးလိုက်တဲ့ အမှာစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ နာကျင်မှုနဲ့အတူ ပေးလာတဲ့ အသိကလည်း မင်းအမြင်ကို အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာကျင်မှုဟာ တင်စားပြောရရင် ဦးနှောက်ပေါ်က မီးလောင်ဖုလိုပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီလို မြင်နိုင် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အခါမှာ ထိခိုက်နာကျင်မှုဟာလည်း ပျောက်ပြယ်သွားမှာပါပဲ။

ကိုယ်တို့ဟာ အရာရာကို ဆန်းသစ်တဲ့အမြင်နဲ့ ဘယ်လို ရှုမြင်နိုင်မလဲ။ ဒီစာအုပ်ဟာ အဲဒီအကြောင်း ရေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်က နာကျင်မှုနဲ့အတူ လုပ်နေတဲ့ အရာကိုပဲ အပြောင်းအလဲမရှိ ဆက်လုပ်နေလို့ကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေကလည်း ဆက်ရှိနေမှာပါပဲ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ နာကျင်မှုနဲ့အတူ လုပ်နေတဲ့ အရာကိုပဲ အပြောင်းအလဲမရှိ လုပ်နေလို့ကတော့ စိတ်ထိခိုက်စရာတွေကတော့ ဆက်ရှိနေဦးမှာပါပဲ။

ဘာဖြစ်လို့များ ပြဿနာတွေ လိုအပ်ရတာလဲ

အချိန်အများစုမှာ ကိုယ်တို့ဟာ ပြဿနာတစ်ခု ရှိလာတဲ့အထိ၊ အခြေအနေ အဆိုးဆုံးရောက်တဲ့အထိ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခတွေ့တဲ့အထိ ဘာမှ မလှုပ်ရှား မလုပ်ကိုင်တတ်ကြပါဘူး။ ပြောရရင် ကြိုတင်ပြင်ဆင် လုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။

ဥပမာ၊ မင်းက ကျောင်းအသင်းအတွက် ဘတ်စကက်ဘော ကစားတယ်။ အလွတ်ပစ်သွင်းရတဲ့ ဘောလုံးတွေကို မင်းက အမြဲလွဲတယ်။ ဘယ်တော့မှ ဂိုးမဝင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းက ဘယ်တုန်းကမှ မလေ့ကျင့်ဘူးလေ။ အဲ တစ်ညတော့ မင်း ပွဲကြီးပွဲကောင်း ကစားရရော။ မင်းအသင်းက ပြိုင်ဘက်အသင်းထက် တစ်မှတ်လျော့နေတယ်။ ပွဲကလည်းပြီးဖို့ တစ်စက္ကန့်ပဲ လိုတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်းက အလွတ်ပစ်သွင်းခွင့် နှစ်လုံး သွင်းခွင့်ရနေတယ်။ အရာအားလုံးက မင်းအပေါ်တည်နေပြီ။ နှစ်လုံးလုံးဝင်ရင် နှစ်မှတ်ရပြီး မင်းတို့ အသင်း နိုင်မယ်။ ဘာဖြစ်မလဲ။

နှစ်လုံးလုံး မင်း လွဲသွားတယ်။ မင်းလည်း သေချာသွားရော။

ဒါပေမယ့် မင်း သွင်းလိုက်တဲ့ ဘောလုံးနှစ်လုံးက သံကွင်းထဲကိုမဝင်ဘဲ နောက်က ဘုတ်ပြားကိုမှန်ပြီး ပြန်ထွက်လာချိန်မှာ မင်းဟာ စိမ်ချက်တစ်ခုကို အသေအချာ ဆွဲလိုက်နိုင်တယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ညတိုင်း အလုံး ၂၀၀ ပစ်သွင်းပြီး လေ့ကျင့်ဖို့ပဲ။ လေ့ကျင့်မှုကာလကိုလည်း သုံးလသတ်မှတ်လိုက်တယ်။ မင်းရဲ့ ဂိုးသွင်းလက်ရည် ကောင်းသထက် ကောင်းလာတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ မင်းဟာ အသင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဂိုးသွင်းသူ၊ လက်အတည့်ဆုံး ဘတ်စကက်ဘောသမား ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ မင်းမှာ ပြဿနာ ရှိလာလို့ပဲပေါ့။

ဥပမာ၊ မင်းရဲ့ သချိုင်္ဂဏမှတ်တွေက သိပ်ညံ့နေတယ်။ အစမ်းစာမေးပွဲ သုံးခုလုံးကျတယ်။ ဆရာမ လာပြောပြီ။

'နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ထပ်ကျလို့ကတော့ နောက်နှစ်လည်း ဒီအတန်းမှာ ပြန်နေရမယ်'တဲ့။

ကဲ၊ မင်းမှာ ပြဿနာရှိလာပြီ။

ချက်ချင်းလုပ်မှ ဖြစ်တော့မယ်။ ဒီတော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းတယ်၊ သူက မင်းကို တစ်ပတ် နှစ်ရက် သချိုင်္ဂဏပြေးတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း ဆေ့လာတယ်၊ တွက်တယ်။ မကြာပါဘူး အစမ်းစာမေးပွဲတိုင်း အောင်တယ်။

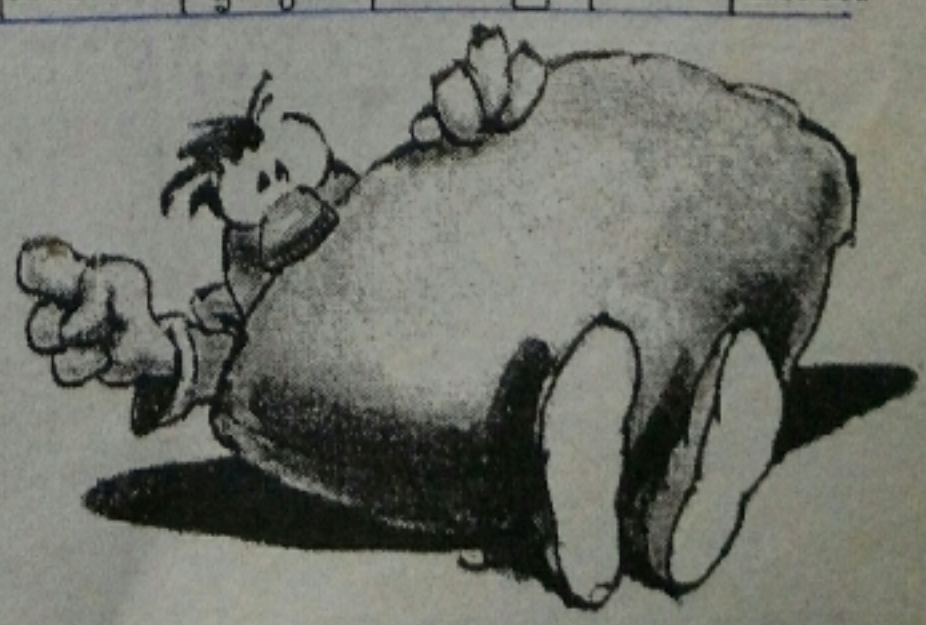
ကဲ မင်း ဘာတွေ့လဲ။ တော်ဖို့၊ စာမေးပွဲအောင်ဖို့က မခက်ဘူးဆိုတာ တွေ့ပြီမဟုတ်လား။

ဒီလို မင်းဖြစ်လာတာ ဘာကြောင့်လဲ။ မင်းမှာ ပြဿနာ ရှိလာလို့ပဲပေါ့။

ဘဝခရီးကိုလည်း ဒီလိုပဲ သွားနေကြတာပါပဲ။

ပြဿနာတစ်ခုဟာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မဖြစ်သရွေ့ ကိုယ်တို့က အေးအေးဆေးဆေးပဲလေ။ နောက်ဆုံး မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ်ဆိုမှ အသည်းအသန် ကြိုးစား၊ ဒီလိုနဲ့ ပြဿနာမရှိခင်ကထက် ကိုယ်တို့ အရည်အသွေးတွေ၊ စွမ်းရည်တွေ ပိုကောင်းလာရတာပဲ မဟုတ်လား။

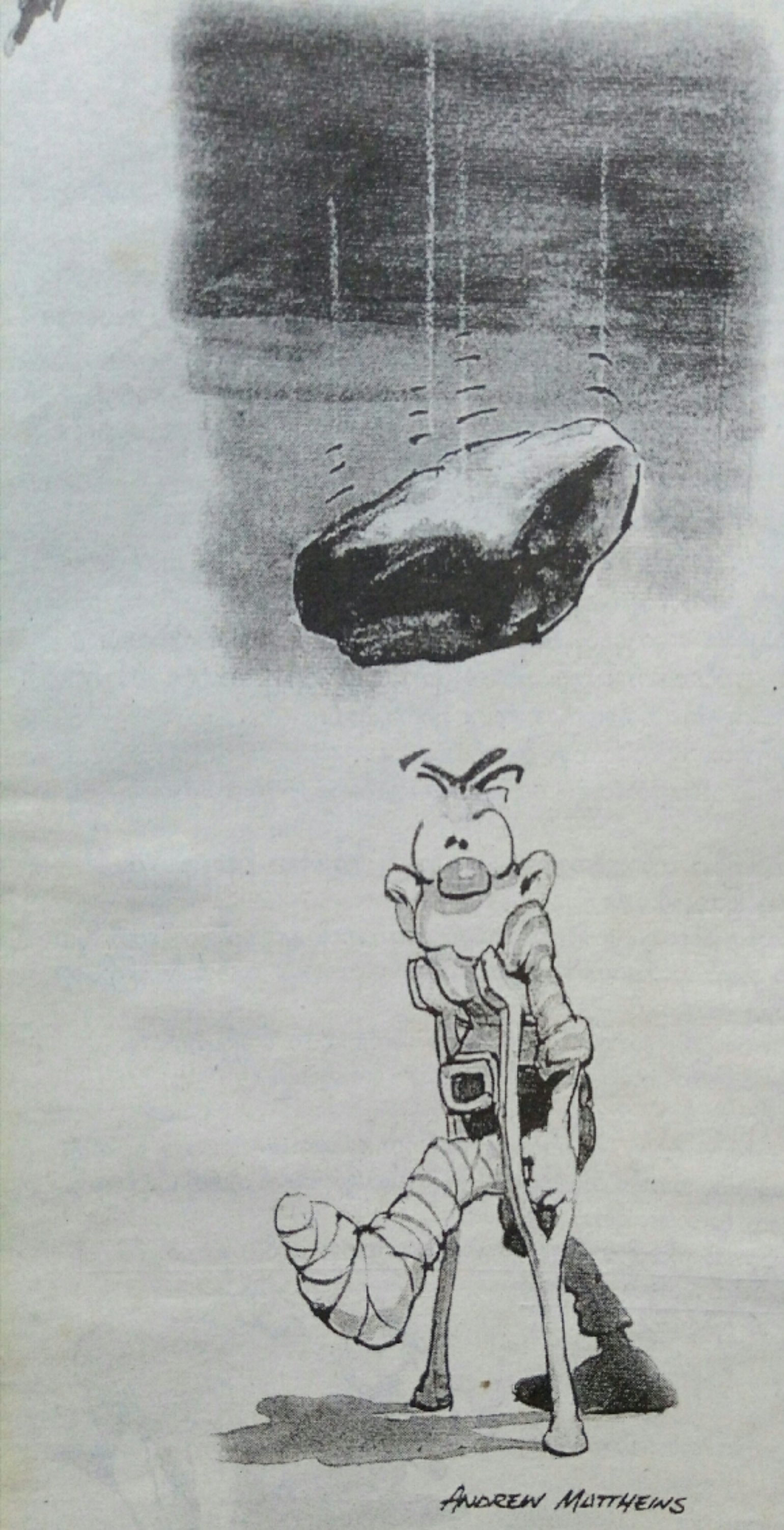
အောင်မြင်မှုကနေ ကိုယ်တို့ အသိတရားရတာထက် ဒုက္ခတွေကနေ အသိပညာရတာက ပိုပါတယ်။ ဒုက္ခတွေဟာ ကိုယ်တို့ကို သတိရှိစေ၊ အသိရှိစေတဲ့ အရာတွေပါပဲ။ ကဲ လှုပ်ရှားကြစို့။



တိုတိုပြောရရင်

ပြဿနာတွေဟာ ထင်သလောက် မဆိုးကြပါဘူး။

ဒါ သေချာပေါက်ပဲ။


ANDREW MATTHEWS

စိတ်ပျက်စရာများ

စိတ်ပျက်စရာတွေကို ဘယ်လို ခံယူဖြေရှင်းသလဲ။

မင်းက အချိန်ပိုင်း အလုပ်တစ်ခုကို လျှောက်တယ်၊ မင်း သူငယ်ချင်းက အဲဒီအလုပ် ရသွားတယ်။ မင်းမှာ ကားသစ်တစ်စီးရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် တစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ အနိုးခံလိုက်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မင်းက အိမ်ဒေးကောင်လေးကို ကြိုက်နေတယ်။ ဒီကောင်လေးက အိမ်ရှေ့က ကောင်မလေးနဲ့ ချစ်နေတယ်။

ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ မင်းမှာ ရွေးချယ်စရာ နှည်းနှည်းပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုပေါ့။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်။

  'မကောင်းတာတွေဟာ ငါ့မှာ ဘာလို့ အမြဲတမ်း ဖြစ်ရတာလဲ'

ဒီမေးခွန်းမျိုးက မင်းကို ပျော့ညံ့စေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားပြီး အားကိုးရာမဲ့စေတယ်။ အရှုံးသမားတွေအတွက် ရွေးစရာ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲလေ။ 'ငါ တယ်ကံဆိုးပါလား' လို့ တွေးပြီး စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တွေးပြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေမှတော့ ပြဿနာကို ဘယ်လိုလုပ်ဖြေရှင်း နိုင်တော့မှာလဲ။ ပြဿနာ ပြေလည်စေမယ့် လုပ်ရပ်ဆိုလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘာကိုမှ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

- မင်းကိုယ်မင်း ပြောလိုက်။

  'ဒါ ငါ့ အမှား မဟုတ်ဘူး'

ဒီစကားကလည်း ဘာမှ မလုပ်မယ့်သူတွေရဲ့ နောက်ထပ် ဆင်ခြေတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်းအမှား မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင်မှ 'ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်း ဘာဆက်လုပ်မလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းက ရှိလာတယ်။

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ မေးကြည့်တော့။

  'ဒီဟာကနေ ငါ ဘာသင်ခန်းစာရသလဲ'

ဒါဟာ ဒုက္ခ သုက္ခတွေထဲကနေ ပြန်ထလာနိုင်မယ့် နည်းလမ်းပါပဲ။ 'ငါ ဘာသိလိုက်လဲ'၊ 'နောက်ထပ် ငါ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ'၊ 'ဘယ်သူက ငါ့ကို ကူညီနိုင်သလဲ' လို့ မေး။ အဲဒီနောက်မှာတော့ နောင်မှာ ပိုကောင်း အောင်လုပ်နိုင်မယ့် စီမံချက်တစ်ခု မင်းရပြီ။

မင်းဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်လာသမျှဟာ မတော်တဆမဟုတ်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဖြစ်လာကြတာလို့ ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် (ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်ချင်ယောင်ဆောင်တယ် ဆိုရင်တောင်မှ) မင်းရဲ့ စိတ်ပျက်စရာ အဖြစ်တွေကနေ သင်ခန်းစာယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမှာ တလွဲမတွေးနဲ့ဦး။ အဲဒီ သင်ခန်းစာက ကိုယ်တို့ကို ဒဏ်ခတ်ဖို့၊ အပြစ်ပေးဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ်တို့ကို ပညာပေးဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

တိုတိုပြောရရင်

ရေဆုံးရေဖျားထိ မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးနဲ့။
မင်း ရှင်သန်လုပ်ကိုင်နေသေးသရွေ့ ဘယ်တော့မှ
မင်း 'မရှုံးသေးဘူး'။

အခြားသူများကို အပြစ်တင်ခြင်း

'ကျွန်တော် သမိုင်းကျမှာ ကျွန်တော် သိတယ်၊ ဒါ ဆရာမ တာဝန်ပဲလေ၊ သူမှ အအောင်မပေးတာ' လို့ မင်းက ပြောတယ်ဆိုပါစို့။ မင်း အဲဒီလို ဆရာမကို အပြစ်ပြောနေလို့ကော မင်းအမှတ်တွေ ပိုကောင်းလာမယ် ထင်လို့လား။

'ကျွန်တော့်မှာ ပိုက်ဆံ ဘာလို့မရှိသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် သိတာပေါ့၊ ကျွန်တော့် အလုပ်ရှင်ပေးတာက နည်းတာကိုး၊ လောက်မှ မလောက်တာ' လို့ မင်း ပြောနေလို့ကော ဘာဖြစ်လာမှာလဲ။ မင်းမှာ ပိုက်ဆံ စုမိ ဆောင်းမိ ဖြစ်လာနိုင်မှာမို့လား။

ကိုယ်တို့က အခြားသူတွေကို လိုက်အပြစ်တင်နေစဉ်မှာ အခြေအနေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးကိုတော့ မဆိုစလောက်ပဲ လုပ်မိတတ်တာ ထုံးစံပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တို့ဟာ ပြဿနာကိုဖြေရှင်း၊ အခက်အခဲတွေ့ရင် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစား။ ဒါပဲပေါ့။

ဖရက်က ပြောတယ်။ 'ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်းဆိုလို့ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။ ဘယ်သူမှ ကျွန်တော့်ကို နားမလည်ကြဘူးလေ'

ဒါ တာဝန်ရှောင်တာ၊ သူ့ကို နားမလည်တာ သူများတွေတာဝန်လို့ အပြစ်ပုံချလိုက်တာ။ လူတိုင်းကို ဒီလိုပဲ သူ အပြစ်တင်နေသရွေ့တော့ သူဟာ အမြဲတမ်း အဖော်အပေါင်းမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေမှာပါပဲ။

မေရီက ပြောတယ်။ 'ကျွန်မ ဒုက္ခရောက်နေတာ ကျွန်မ သိတယ်၊ ဒါ အမေ့ကြောင့်ပေါ့'

ဒီစကားက နောက်ထပ် ဒုက္ခတွေလာဦးမယ့်လမ်းစကို ဖော်ပြနေတာ။ မင်းအမေကို အပြစ်ပြောနေတာဟာ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

မင်းအနေနဲ့ အဆိုးတွေ ကြုံရတိုင်း 'ဒီ အဆိုးအတွက် ငါဟာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တာဝန်ရှိသလား' လို့ မင်းကိုယ်မင်း မေးပါ။ နောက်ပြီး 'ဒီအဆိုးတွေ နောက်ထပ် မဖြစ်အောင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရင် သေချာမလဲ' လို့ပါ နှည်းလမ်းရှာပါ။

ဒါတွေဟာ အောင်မြင်တဲ့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြတဲ့ မေးခွန်းတွေပါပဲ။

'ဘာဖြစ်သလဲ' ဆိုသည်မှာ အရေးမကြီးပါ၊ 'ဘယ်လို မြင်သလဲ' သည်သာ အရေးပါ။

သာဓက–၁ ။ ။ လက်မရှိသူ

ကိုယ့်သူငယ်ချင်း ဂျွန်ဖော့ပီက လက်နှစ်ဖက်လုံး မပါဘဲနဲ့ မွေးလာတာ။ ဆက်သွယ်ရေး ဘာသာရပ်မှာ မဟာဘွဲ့ရပြီးပြီ။ သူက တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကုမ္ပဏီတွေ၊ ကျောင်းတွေကို ဆက်သွယ်ရေး သဘောတရား၊ နည်းနာသစ်တွေကို လိုက်လံ ပို့ချ တင်ပြတယ်။

သူက 'ဘာဖြစ်လို့မျှား ငါ့လက်တွေမရှိဘဲ မွေးလာရတာလဲ' လို့ ဘယ်တော့မှ မမေးဘူး။ 'ငါ ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာလုပ်လို့ရမလဲ' လို့ပဲ သူကိုယ်သူ မေးတယ်။

မင်းတို့လက်နဲ့ မင်းတို့ ဘာတွေလုပ်လဲ။ ခေါင်းဖြီးတယ်။ ပိုက်ဆံရေတယ်။ ကားမောင်းတယ်။ တံခါးဖွင့်တယ်။ အဲဒီလို မင်းတို့ လက်နဲ့လုပ်တာတွေ အားလုံးကို သူက ခြေထောက်နဲ့လုပ်တယ်။

တရုတ်စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်မှာ ဂျွန်နဲ့ စားကြတော့ ပျော်စရာကောင်းလိုက်တာ။ ဒီပြင်လူတွေက မားတွေ၊ ခက်ရင်းတွေနဲ့ စားနေကြတာပေါ့၊ တူနဲ့ကတော့ လက်နဲ့ စားရင်တောင် မလွယ်လို့ တူကိုင်တဲ့သူ နည်းတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဂျွန်က တူတစ်စုံကို ချွန်ပီယံတစ်ယောက်လို ကိုင်လို့ စားနေလိုက်တာ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ တူက သူ့ ခြေချောင်းတွေ ကြားမှာပေါ့။

'ငါ ဘယ်သူလဲ ဆိုတာကို ငါ လက်ခံတယ်၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ ရင်မဆိုင်ဘဲနဲ့တော့ ငါဟာ ခုလို ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး'။ ဒါက ဂျွန် ပြောခဲ့တာပါ။

သာမက-၂ ။ ခြေမရှိသူ

တိုနီ ခရစ်တီယန်ဆန်က ပင်လယ်ကမ်းစပ်မှာ ရေလွှာလိုင်းစီးကစားသူတွေကို အသက်ကယ်ဖို့ အရည်အချင်း ပြည့်မီလို့ အသက်ကယ်သမားအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ရေကူးချန်ပီယံ၊ တိုက်ကွမ်ဒို မှာလည်း ဒုတိယအဆင့် ခါးပတ်နက်၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်း ပြိုင်ပွဲနဲ့ ကားမောင်းပြိုင်ပွဲတွေမှာ ချန်ပီယံဖြစ်ခဲ့သူ၊ နောက် လေယာဉ်မောင်းနိုင်တဲ့ လက်မှတ်ရ ပိုင်းလော့ဖြစ်ပြီး အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ပေါ့။ သူဟာ ကလေးသုံးယောက်ရဲ့ ဖခင်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို စွန့်စားလှုပ်ရှားရတဲ့ဘက်မှာ ပြိုင်ဘက်ကင်းခဲ့တဲ့ တိုနီဟာ ခြေနှစ်ဖက်လုံး မရှိပါဘူး။ သူ ကိုးနှစ်သားမှာ ရထားကြိတ်မိလို့ ခြေထောက်တွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။

တိုနီရဲ့ ဒဿနက ဘာလဲ သိလား။။။

'ငါ မတတ်နိုင်ဘူး'လို့ ဘယ်တော့မှ မပြောတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မင်းဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို ဒုက္ခလို့ ယုံကြည်နေသရွေ့ အဲဒီအရာဟာ ဒုက္ခအဖြစ်ပဲ ဆက်ပြီး မင်းကို ကိုယ်ထင်ပြနေမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

မင်းအဖေက မိသားစုကို ရုတ်တရက် ဒီလိုပြောလာတယ် ဆိုပါစို့။ 'ငါ အလုပ်သစ်ရလာတယ်၊ ငါတို့အားလုံး ပီရူးကို ပြောင်းကြရမယ်'

မင်းက ဝင်ပြောတယ်။

'ဟာ မဖြစ်ဘူး၊ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးနဲ့ ခွဲရမှာပေါ့။ ကျွန်တော့်ဘဝတော့ သွားပါပြီ၊ ပီရူးမှာ ဟမ်ဘာဂါ ကောင်းကောင်း ဘယ်မှာ ရနိုင်လို့လဲ'

မင်းဘဝ ပျက်ပြီလို့ မင်းထင်နေသရွေ့တော့ မင်းဟာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေမှာပဲ။

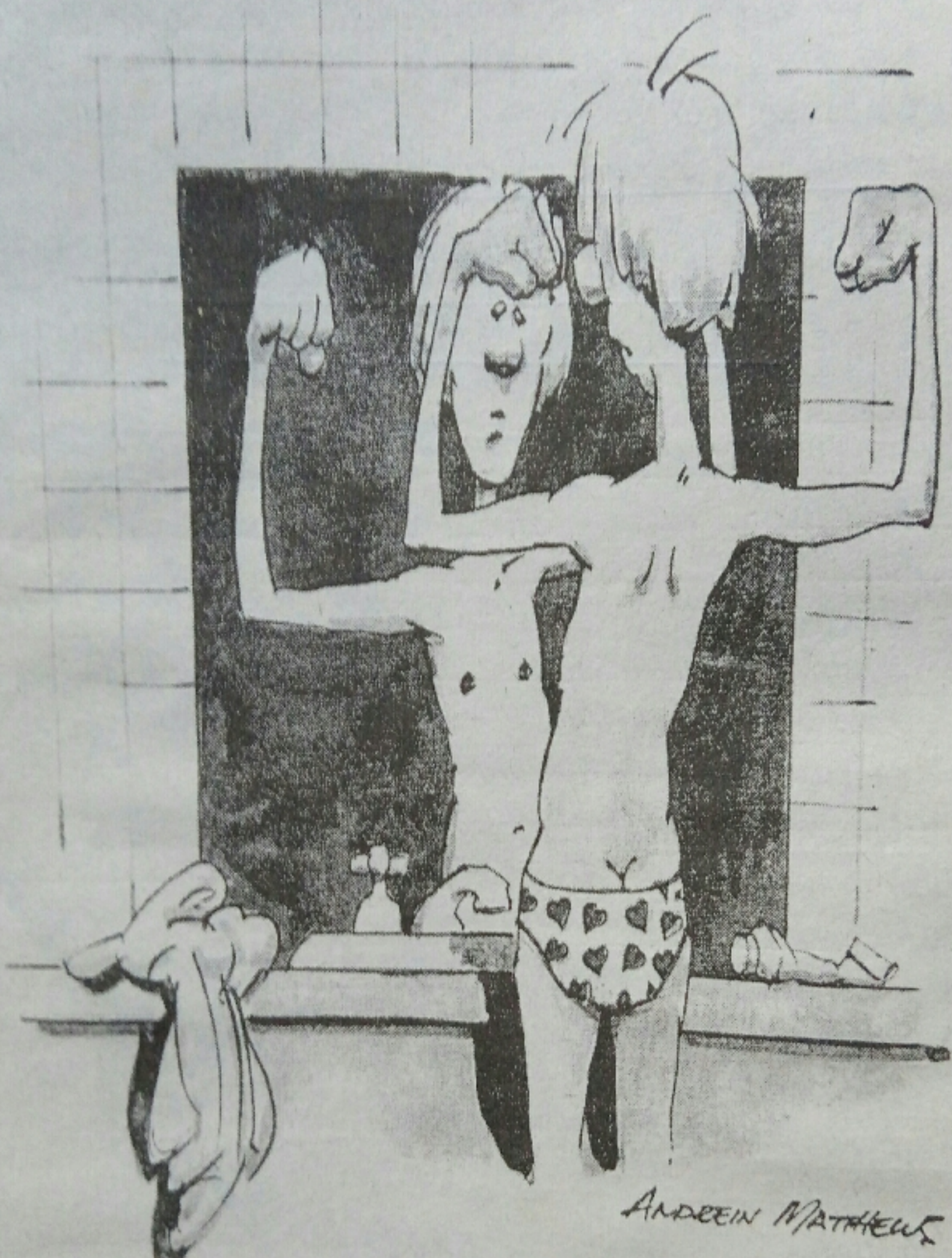
တစ်နေ့နေ့တော့ မင်းအမြင်ကို ပြောင်းကြည့်လိုက်။

'ပီရူး သွားနေရမယ်ဆိုတာ ငါတို့ ချာတိတ်တွေ ဘယ်တော့မှ မရနိုင်တဲ့ စွန့်စားခန်းပါလား။ ငါ ရတာ ရှားပါးအခွင့်အရေးပဲ၊ ငါ စပိန်စကားသင်မယ်၊ အဲဒီဒေသက အစားအသောက် အဆန်းတွေ စားဖို့လည်း သင်ရမယ်၊ ငါ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ငါ့ဆီ လာလည်ရင် လည်နိုင်ကြမှာပေါ့'

မင်းရဲ့ သဘောထားကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ အဲဒီအပြောင်းအလဲက မင်းဘဝကိုလည်း ပြောင်းပစ်ပါလေရော။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းဘဝထဲက ဒုက္ခ ဆိုတဲ့ အရာတိုင်းဟာ မင်းထင်သလောက် မဆိုးဝါး မကြီးမားပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းစိတ်ကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့အမျှ အဲဒီဒုက္ခဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သုခ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။


ANDREW MATHEWS

၈။ ဘယ်သူလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျဖို့ လိုအပ်သလား

လိုတာပေါ့။ သူတို့ကိုယ် သူတို့ သဘောမကျတဲ့ လူတွေဟာ ဂြိုဟ်ကောင်တွေပဲ မဟုတ်လား။ ထုံးစံအတိုင်းဖါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်တိုစရာ မဟာဗျူဟာနှစ်ခုထဲက တစ်ခုကို အသုံးပြုတတ်ကြတယ်။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုပေါ့လေ။

(က) သူတို့က မင်းကို မကြာမံကြာ ဝေဖန်တယ်။

(ခ) သူတို့ကိုယ် သူတို့လည်း မကြာမကြာ ဝေဖန်တယ်။

မဟာဗျူဟာ(က)။ ။ သူတို့က မင်းကို မကြာမကြာ ဝေဖန်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းရှိတယ်။ သူများကို အပြစ်ပြော ဝေဖန်တာဟာ သူတို့မှာ အပြစ်အနာအဆာမရှိဘူးလို့ အထင်ရောက်စေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများကို မှိုချိုး မျှစ်ချိုး ပြောလိုက်တာနဲ့ သူတို့ဟာ အဲဒီ အဝေဖန်ခံရသူထက် ပိုကောင်းတယ်၊ ပိုသာတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ထဲခံစားရလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်နေတဲ့ ဖရက်ကိုပဲကြည့်။ ဖရက်က သူနှာခေါင်းက ပွပွကြီး၊ မျက်လုံးတွေကလည်း ဝက်နဲ့တူတယ်လို့ ထင်နေတာ။ နောက်ပြီး သူဟာ နည်းနည်းတုံးတယ်လို့လည်း ကြိတ်ခံစားနေရရဲ့။ ဒီတော့ သူကိုယ်သူ စိတ်သက်သာရာရစေဖို့၊ သူကိုယ် သူ ပိုကောင်းတဲ့ ရုပ်သွင်ရှိသူလို့ ခံစားရဖို့အတွက် သူရဲ့ မဟာဗျူဟာက ဘာဖြစ်မလဲ။ သူ သူငယ်ချင်းတွေ အားလုံးကို မကောင်းပြောတော့တာပဲပေါ့။ 'ခေါင်းပြား'၊ 'ကြက်ခြေထောက်'၊ 'ဖြူတ်ဦးနှောက်' ဆိုတဲ့ နာမည်မျိုးတွေကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပေးတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် အမှားလုပ်မိတိုင်းမှာလည်း သူက တစ်တန်းလုံးသိအောင် ကြော်ငြာမောင်းခတ်ပါလေရော။ (လူတွေကို သူ အပြစ်တွေ လိုက်ပြောနေမိပြီဆိုတာကို သူ သတိပြုမိဟန်တောင် မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့် သူ ဒါတွေ လုပ်နေတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိပုံမရပါဘူး)

သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကျေမနပ်နဲ့ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်နေတဲ့ မိဘတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ မင်းမှာရှိတယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ မင်းနဲ့ သူတို့အနားက လူတိုင်းကို ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြမှာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျရင် သူတို့မှာ ပြဿနာရှိလို့သာ မင်းကို ပြစ်တင်ဝေဖန်တယ်ဆိုတာ သတိသာ ရလိုက်ပါတော့။ သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ထိခိုက် နာကျင်စရာတွေ တကယ်ရှိနေတာကို မင်း သတိရလိုက်တယ် ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ အပြုအမူကြောင့် မင်းစိတ်ထဲမှာ ဘာမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။

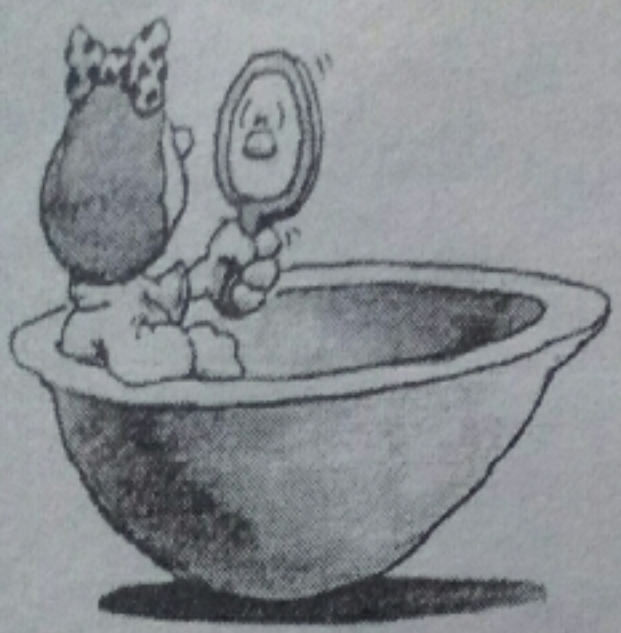
မဟာဗျူဟာ (ခ)။ ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကျေမနပ်နဲ့ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေတဲ့ အချို့လူတွေကျတော့လည်း သူတို့ကိုယ် သူတို့ပဲ မကြာမကြာ ဝေဖန်ပြစ်တင်ကြပြန်ရော။ ဒါဟာ ပြောင်းပြန် စိတ်သဘောအရ သူတို့ ပြုမူကြတာပါ။ သူကိုယ်သူ သဘောမကျ ဖြစ်နေတဲ့ မေရီကိုကြည့်။

သူက မင်းကို အမြဲပြောနေမှာက 'နင်က ငံ့ထက် လှပါတယ်ဟယ်၊ စမတ်လည်း ပိုကျတယ်၊ ငံ့ကိုတော့ ကြည့်မယ့်လူတောင် မရှိဘူး'

သူက အဲဒီလို ပြောပြီး မင်းဆီက ဘယ်လိုစကားကို မျှော်လင့်နေတယ် ထင်သလဲ။

ဒီလို။

'အို မဟုတ်တာ မေရီရယ်၊ နင်က စာတော်တာပဲ၊ နင်က လှပါတယ်ဟယ်'။ အဲဒီနောက် မကြာတော့တဲ့ ကာလမှာတော့ မေရီလို လူတွေက မင်းကို စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင် လုပ်တော့မယ်သာမှတ်။



တိုတိုပြောရရင်

ကိုယ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောမကျတဲ့ အခါမှာ တခြားလူတွေကို ဒေါသတွေထွက်၊ စိတ်တွေတို ဖြစ်ရော၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လည်း ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာ ဖန်တီးလို့။ ကိုယ်တို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ပိုကောင်းလာပြီဆိုမှ အဲဒီ စိတ်ကစားပွဲမှာ ကိုယ်တို့ မပါဘဲ နေနိုင်မှာ။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရနိုင်သလဲ

ကိုယ်တို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးထဲမှာ ကိုယ်တို့အမျာစု ယုံကြည်ထားတာက ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ မှန်းရင်လည်း မြင့်သထက်မြင့်တဲ့ အဆင့်ရဖို့ပဲလေ။ ကိုယ်တို့ဟာ ထင်ရှားကျော်ကြားချင်တယ်။ နောက်ပြီး လူတွေကြားထဲမှာ လူတွေနဲ့အတူ အချိန်ဖြုန်းချင်ကြတယ်။

ကိုယ်တို့ဟာ ကိုယ်တို့မိဘတွေ မျှော်လင့်တဲ့ အတိုင်းအတာအထိ မရောက်ကြဘူးလို့ ထင်တာပါပဲ။ သူတို့ မေးတတ်တဲ့မေးခွန်းကို ကြည့်ရင်ပဲ သူတို့သဘောထားက ပေါ်လွင်နေတယ်။

'မင်းက မင်းအစ်ကိုလို ဘာလို့ မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ' တဲ့။ မိဘတွေ ကျေနပ်အောင် ကိုယ်တို့ မလုပ်နိုင်ကြပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အောင်တော့ ကိုယ်တို့ လုပ်နိုင်ရမယ်။

မင်း စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ အခါတိုင်းမှာ အားကိုးရတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်း ရှိပါစေ။ အခုအထိ မင်းဟာ မင်းသိတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ မင်းဘဝကို ရှင်သန်ခဲ့ပြီးပြီဆိုတာကို လက်ခံထားပါ။ ဘယ်သူမှ သူတို့ ဘဝကို တလွဲတချော်တွေဖြစ်အောင် ကြံစည်လုပ်ကိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတွေလိုပဲ မင်းလည်း အမှားတစ်ခု တလေတော့ လုပ်မိတာပဲလေ။ သိစရာရှိတာတွေ သိဖို့တော့ လိုတယ်။ များများသိလေ အနာဂတ်မှာ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်လေ ဖြစ်ဖွယ်ရှိတာပေါ့။

မင်းကိုယ်မင်း ကျေနပ်အားရခြင်းဟာ မင်းကိုယ်မင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းပဲလေ။ မင်းက ကြိုးမားတဲ့ အမှားတချို့ လုပ်မိပြီဆိုရင်၊ မင်းကြောင့် လူတချို့နဲ့ မင်းကိုယ်တိုင်လည်း ထိခိုက်နစ်နာ ရပြီဆိုရင် 'ငါ့ကြောင့်ပါလား၊ ငါ့အပြစ်ပါလား' လို့ ခံစားနေရုံနဲ့ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူးလေ။

တစ်ခုတစ်ရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အပြစ်ရှိတယ်လို့ မင်းခံစားရပြီဆိုရင် အဲဒီအပြစ်နဲ့ညီအောင် မင်းလည်း ထိခိုက်နစ်နာ ခဲ့ပြီးပြီပေါ့။ နောက် ၆ လကြာအောင် အပြစ်ရှိနေလို့လည်း ဘယ်သူကိုမှ ကူညီနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ခြောက်ပြစ်ကင်း၊ စင်းလုံးချော၊ အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ဖို့ကို မမှော်လိုက်ပါ။ တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ကိုပဲ ရည်မှန်းပါ။

ရယ်ဖို့တော့ ကောင်းတယ်။ မင်းရဲ့ အမှားတွေအတွက် မင်းက မင်းကိုယ်မင်း ခွင့်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တခြားသူတွေကိုလည်း အလိုလို စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ မင်း အမှားတွေအတွက် မင်း ခံစားနေရတော့ သူတို့လည်း အပူဟပ်ပြီး မအီမသာ ဖြစ်ကြရတာပေါ့။ မင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပြီး မခံစားတော့ဘူးဆိုတော့ သူတို့လည်း အသက်ရှူ ချောင်သွားတာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်က အလွန်အလွန် မတော်ပါဘူး

မင်းကိုယ်မင်း ကြည့်မယ်၊ သုံးသပ်မယ်။

'ငါက ငါ့ အစ်မလောက် မလှပါဘူး၊ ငါ့သူငယ်ချင်းတွေလောက်လည်း မတော်ပါဘူး၊ ဘယ်အရာမှာမဆို ငါဟာ အလွန် အလွန် မထူးချွန်ပါဘူး၊ ဒီတော့ ငါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ငါက ဘယ်လိုလုပ် အကောင်းထင်နိုင်မှာလဲ' အပြစ်မှန်။ ။ အရာရာတိုင်းမှာ ဘယ်သူမှ မတော်ကြပါဘူး။ ကိုယ်တို့အမျာစုမှာရှိတာလည်း ဒီအတွေးတွေပါပဲ။ အဲဒီဟာက အတွင်းရေးနော်။

တော်တာနဲ့ လုတာက အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တို့ဝန်းကျင်မှာ တော်တဲ့၊ လုတဲ့သူတွေ အများကြီးမှ အများကြီးပါပဲ။ ကိုယ်တို့က အဲဒီသူတွေကို မချီးမွမ်းဘူးလေ။ ဒါ သေချာပေါက် ပြောတာနော်။ အဲဒီ တော်တဲ့၊ လုတဲ့ သူတွေထဲက တချို့ဆိုရင် လောင်စရာ၊ ပြောင်စရာတောင် ဖြစ်လို့။ သူတို့မှာလည်း ထိခိုက်နာကျင်စရာ ရှိတာပဲလေ။

အခြားအရာအားလုံးထက် ကိုယ်တို့ အများစု တန်ဖိုးထားတဲ့ အရည်အသွေးက ရိုးသားခြင်း။ သတ္တိရှိခြင်း။ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားခြင်း။ စေတနာကောင်းခြင်းနဲ့ နှိမ့်ချခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာရင်းကို တစ်ချက် ကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကတော့ 'မင်းဟာ အဲဒီအရာတွေနဲ့ မွေးဖွားလာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီအရာတွေကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ခဲ့ရတာပါ' ဆိုတဲ့ အမှန်တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို အဲဒီ အရည်အသွေးတွေ ရှိနိုင်တာပါပဲ။ မင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားချင်တယ် ဆိုရင်၊ အခြားသူတွေကလည်း မင်းကို လေးစားစေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်းဟာ အိုင်းစတိုင်းတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် စူပါမော်ဒယ်လ်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းကိုယ်မင်း ဘယ်လိုထင်တယ်၊ ဘယ်လို မြင်တယ်ဆိုတာ မင်းလက်ထဲမှာပဲ ရှိတာပါ။

ချီးကျူးစကားဆိုလို့ ဘာဆို ဘာမှမပြောကြရင် ဘာဖြစ်မလဲ

မင်း သုံးနှစ်အရွယ်မှာတုန်းက လူတိုင်းရဲ့ ထောက်ခံအားပေးမှုကို မင်း သိပ်လိုအပ်ခဲ့တာပေါ့။

'မာမီ-ဒက်ဒီ ကြည့်...ကြည့် သားကိုကြည့်'

'လုပ်တတ်တယ်နော် ဘယ်လောက် တော်လဲ'

အဲဒီအခါမှာ မင်းအမေက ခုလို ချီးကျူးရော။ 'ဟုတ်ပါ့ သားလေးရယ်၊ တော်လိုက်တာ၊ သားက လျှာထုတ်ပြတတ်နေပြီပဲ၊ သားက ပါရမီရှင်ကြီးဖြစ်မှာ'

ကိုယ်တို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်ဖို့ သိလာကြတယ်။ ရင့်ကျက်လာတာနဲ့အမျှ အခြားသူတွေရဲ့ အမြင်အပေါ် အလေးထားမှုက လျော့နည်းလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အမြင်အပေါ် ဂရုပြုမှုက ပိုလာတယ်။ ဒါဟာ အခြားသူတွေဆီက ချီးကျူးစကား ကြားရဖို့ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တို့ အသက်တွေကြီးလာတာနဲ့အမျှ အဲဒီ ချီးကျူးစကား မရှိဘဲနဲ့လည်း နေတတ်လာပါတယ်။ ဒါကို ကြီးပြင်းတာလို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ။

ဘယ်သူဆီကမှ အားပေးမှု၊ ထောက်ခံမှု မရတဲ့အခါမှာတော့ မင်းကိုယ်မင်းပဲ အားပေးထောက်ခံလိုက်ပေါ့။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုတွေကို အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။ မင်းပြုစုပျိုးထောင်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေ၊ မင်းလုပ်တဲ့ ကောင်းမှုတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါလေ။

အားရ ကျေနပ်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားရကျေနပ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးကလည်း ပိုကောင်းပြီး ခွန်အားတွေကလည်း ပိုလို့ တိုးလာသလိုပါပဲ။ ပြဿနာတွေကလည်း ကိုယ်တို့ကို အရှုံးပေးမယ့် ပုံပါပဲ။

ကိုယ်တို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်နဲ့ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာကိုယ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြစ်ဒဏ်ခတ်သလို ဖြစ်လုနီးပါး စိတ်အခြေအနေကို ရောက်သွားပါတော့တယ်။ သွားရေစာတွေကို ဝိုက်ကားအောင်စား၊ ဒါမှမဟုတ် ငြင်းခုံစရာတွေ လိုက်ရှာ၊ စကားများ။ ဒါတွေကို ကိုယ်တို့က အသိစိတ်နဲ့ လုပ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်လာတာတော့ ဖြစ်တာပဲပေါ့။

အဲဒီ စိတ်ပျက်စရာ နေ့ရက်တွေမှာ ကိုယ်တို့ဟာ တိုးတက်မှု လမ်းကြောင်း အဆင့်ဆင့်ကနေ ပြုတ်ကျဖို့ အခြေအနေက ပိုလို့ များလာပြီလေ။ ပြစ်တင်ရှုတ်ချတာကို ခံရဖို့လည်း ဖြစ်နိုင်တာ ပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေ ချိန်မှာ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ တာ မျိုးတောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းကိုယ်မင်း ကျေနပ်အားရစိတ် အမြဲဖြစ်နေအောင် ဘယ်လိုထိန်းမလဲ။

၁။ ။ ဘယ်တော့မှ မင်းကိုယ်မင်း မဝေဖန်နဲ့။ ကိုယ်တို့ အားလုံးဟာ အမှားတွေ ရှိတာချည်းပဲ။ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့အမှားတွေကို ကြော်ငြာဖို့ မလို ဘူးလေ။ အမြဲတမ်း မင်းကိုယ်မင်း အကောင်းပြောပါ။ အကောင်းမြင်ပါ။

၂။ ။ ချီးမွမ်းစကားကို လက်ခံပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကို ချီးကျူးစကားပြောရင် လက်ဆောင်တစ်ခုလို တန်ဖိုးထားပါ။

၃။ ။ သူများအပေါ် ချီးမွမ်းခြင်းကို ကိုယ်က ပိုရှိလုပ်ပါ။ မင်းက အခြားသူတွေကို ချီးကျူးရင် အဲဒီလူတွေက ဘဝင်မြင့်ကြမယ်၊ မင်းက တော့ အဆိုးဆုံးခံစားရမယ်လို့ ယုံမှတ်ကြတာလည်းရှိတယ်။ အမှန်က မင်းပဲ အမြဲတမ်း အများကြီး ပိုကောင်းသူလို့ ခံစားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (ချီးကျူးစကားနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်တွင် ထပ်မံ ရှင်းလင်းထား ပါသည်။)

၄။ ။ မင်းရဲ့ အပြုအမူနဲ့ မင်းကိုယ်တိုင်နဲ့ သီးခြားစီ ဖြစ်ပါစေ၊ လူတိုင်းဟာ အမှားတွေလုပ်တာပါပဲ။ မင်း အမှားတစ်ခု လုပ်တဲ့ အခါမှာ အခုလို အသေ အချာပြောပါ။ 'ငါက အမှားလုပ်တာ'၊ 'ငါဟာ အမှားမဟုတ်ဘူး'။

၅။ ။ အကောင်းမြင်သူများနှင့် ပေါင်းသင်းပါ။ မင်းပေါင်းတဲ့ အဖော်က မင်းဘယ်လို ခံစားမလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ ကြီးမားစွာ သြဇာသက်ရောက်လိမ့်မယ်။ မင်းမိသားစု မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရင်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေကြရင် မင်းအနေနဲ့ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့၊ အထောက်အကူ ပေးနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ တွေ့ဖို့ လိုအပ်ပါမယ်။ သူတို့ဆီသွားပါ။ သူတို့နဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေပါ။

၆။ ။ မင်းဖြစ်ချင်သလောက်ကို မင်းစိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ရှင်ကြည့်နေသလို မပြတ် မြင်ယောင်နေပါစေ။ ယုံကြည်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုလို အရာတွေဟာ စိတ်အာရုံထဲမှာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ မြင်ယောင်တာနဲ့အမျှ အဲဒီအရာ တွေကို ပိုလို့ ပိုလို့ သဘောကျလာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ နိယာမပဲလေ။ မင်း ဘာပဲ တွေးတွေး ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

၇။ ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစားအသောက်ကောင်းတွေ မင်း လိုအပ်သလိုပဲ စိတ်ကူးကောင်းတွေလည်း နေ့စဉ် နေ့တိုင်း မင်း လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ဟာ မင်းရဲ့ Personal Development ပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို မင်း ပထမတစ်ကြိမ် ဖတ်ပြီး ပြီး၊ မပြီးပြီး နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ဖတ်ပါ။ Personal Development (တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု) ဆိုတာ ဘဝရဲ့ ရေရှည်အစီအစဉ်တစ်ခုပါပဲ။ မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်ပေးမယ့်၊ ဘဏ္ဍာရေး လုံခြုံ စိတ်ချမှုကို ရစေမယ့်၊ မင်းရဲ့ယုံကြည်မှုတွေ ကြီးထွားနိုင်စေမယ့်၊ မိတ်ဆွေတွေ တိုးပွားစေမယ့် စာအုပ်ကောင်းတွေ ဟာ ရာပေါင်းများစွာပါပဲ။ ကိုယ်တို့ အားလုံးဟာ ဒီလို သတင်း အချက်အလက်မျိုးတွေကို တစ်နေ့စာတော့ ပုံမှန်လိုအပ်တာပါပဲ။

'ငါသာ အကြီးမြတ်ဆုံး' လို့ ပြောလာတဲ့ လူတွေကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ

မင်းအထင်ကြီးအောင် အမြဲကြိုးစားနေတဲ့ သူတွေကို မမုန်းဘူးလား။

'ငါ့ဦးလေးက သန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတဲ့သူပေါ့'

'ငါ့အဖေက ဖာရာရီကား စီးနေတာ'

'သမ္မတကို ငါသိတယ်'

တချို့ကတော့ မင်းကို ဒီလို ပြောလိမ့်မယ်။ 'ငါ အတော်ဆုံး'

'ငါ အချမ်းသာဆုံး'

'ငါ အလှဆုံး'

ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖော် မသူတော်ဆိုတာမျိုးပဲလေ။ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်ဖော်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘူး။

သူတို့ဟာ ဘယ်လောက် အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းကြောင်း ပြောနေတဲ့သူတွေမှာ ယုံကြည်မှုဆိုတာက နည်းနည်းလေးပဲ ရှိတာပါ။

သူတို့ ဘယ်လောက်တော်ကြောင်း၊ ဘယ်လောက် ချမ်းသာကြောင်း၊ သူတို့မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်လောက်များကြောင်း ပြောနေတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အလွန်အင်မတန် စိတ်တိုင်းမကျ အမြဲဖြစ်နေတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါက သူတို့ရဲ့ မဟာဗျူဟာပဲလေ။ 'ငါ့ကို သဘောကျဖို့ မင်းကို ငါက လုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ငါ့ကိုယ်ငါ သဘောကျအောင်လည်း ငါ လုပ်နိုင်ကောင်းရဲ့' ဆိုတဲ့ မဟာဗျူဟာပါပဲ။

တကယ် ထူးခြားတဲ့ လူတွေကတော့ 'ငါဟာ အံ့သြဖွယ်ရာ' လို့ မင်းကို ပြောနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

Batman ရုပ်ရှင်ကား ကြည့်ဖူးမှာပေါ့။ အဲဒီထဲက လူစွမ်းကောင်း လင်းနို့လူသားက 'ကျွပ်ကိုကြည့်၊ ကျွပ်က မယုံနိုင်စရာပဲ မဟုတ်လား၊ မြို့ထဲမှာ အမြန်ဆုံးသွားလာနိုင်တာ ကျွပ်ပေါ့' လို့ ပြောသလား။ မပြောဘူး။ သူ အပြတ်မိုက်တာ သူသိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း Gotham မြို့ကို ကယ်တင်လိုက်တာတောင် သူက သတင်းပို့ရုံပဲ ပို့စေခဲ့တာပေါ့။

ဂျိမ်းစ်ဘွန်းကရော 'ကိုယ်က ညို့အားကောင်းတယ်၊ သတ္တိကောင်းတယ်' လို့ လူတိုင်းကို လိုက်ပြောနေသလား။ မပြောဘူး။ သူ သတ္တိရှိတာ သူသိတယ်။ သူက လူဆိုးတွေကိုပဲ တိုက်ခိုက်တာ။

ဒီ လူစွမ်းကောင်းတွေက အဖြစ်အပျက်တွေကို လုပ်ရုံပဲ လုပ်ကြတာပါ။ မင်း နှလုံးသားထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ၊ တစ်ခုခုကို မင်း အမှန်တကယ် ယုံကြည်မိတဲ့အခါမှာ မင်းနဲ့ သဘောတူမှုဖို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါကို မင်းသိတယ်၊ ဒါဆို လုံလောက်ပြီပေါ့။

အများကြီး မရှိတဲ့၊ အများကြီး မလုပ်တဲ့၊ အများကြီး မပြောတဲ့ လူတွေဟာ ဒါပဲလေ။ ကိုယ့်အမေက ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်းပြောတယ်။

'ဘာမှမရှိတဲ့ စည်ပိုင်းဟာ အသံအကျယ်ဆုံး ထွက်တယ်တဲ့'

လူတွေ ဘာကြောင့် ကြွားကြတယ်၊ ကိုယ်ရည်သွေးကြ တယ်ဆိုတာကို မင်း နားလည် သဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် သူတို့က မင်းကို စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဒေါသထွက်အောင် သိပ်လုပ်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

မင်းရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး ပုံတူ

ဒီဇာတ်လမ်းကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

မင်း၊ ကျောင်းစတက်တဲ့ ပထမ သုံး လေးပတ်အတွင်း မင်းက သချာအချိန်မှာ ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကို ငေးနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဆရာမက မင်းကို စာမေးတယ်။

'အဖြေ ဘာလဲ'

မင်းက ဘာမေးလိုက်မှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ ဘာမှလဲ မပြောနိုင်၊ မင်း မျက်နှာကလည်း နီရဲလို့၊ ကြောက်ကလည်း ကြောက်။ အဲဒီ ခဏတာမှာ မင်းကိုယ်မင်း ပြောနေမှာပဲ။

'သချိုကို ငါမုန်းတယ်'
အဲဒီညမှာ မင်းအမေက မေးတယ်။
'သား ဘယ်လိုလဲ၊ ကျောင်းတက်ရတာ'
'ကျွန်တော် သချိုာ မတွက်နိုင်ဘူးမေမေ'
'ဒါကတော့ သားရေ မေမေတို့ မိသားစုမှာ ဘယ်သူမှ သချိုာ မလိုက်နိုင်ကြပါဘူး'
အဲဒီမှာ မင်းလည်း ဟင်းခနဲ သက်ပြင်းချလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲ ပေါ့သွားပြီလေ။
'ဟုတ်မယ်၊ အမြောက်ပဏ္ဍာဆို မုန်းလိုက်တာမှ၊ ငါ့မျိုးရိုး ဗီဇကိုက ဒီလို ဖြစ်နေတာကိုး'
အဲဒီနေ့ကစပြီး ရှေ့လျှောက်မှာတော့ ဗီဇကြောင့် သချိုာညံ့တယ်ဆိုတာ တရားဝင်ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒီတော့ နောက်ကို သချိုာတွက်ဖို့ မင်း စိတ်ကူးပါဦးမလား။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ အခုပဲ မင်းက မင်းသူငယ်ချင်းတွေကို စပြောနေပြီလေ။
'ငါ သချိုာမုန်းတယ်၊ ငါတို့ မိသားစုတစ်ခုလုံးကလည်း ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင် ညံ့တယ်'
'ဘာကို ကြိုးစားနေဦးမှာလဲ၊ ငါ သချိုာကို ဘယ်တော့မှ နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး' လို့ပါ ပြောလာတယ်။
ကဲ၊ အမှန်တကယ်က ဘာဖြစ်ခဲ့တာလဲ။ မင်း ငေးနေလို့ ဆရာမမေးတာကို မဖြေနိုင်ရာကနေ တစ်သက်လုံး သချိုာမုန်းတော့မလို ဖြစ်သွားရတာမဟုတ်လား။ မင်းက အစမကောင်းလို့ နောက်ကျ ကျန်ရစ်ရတာပါ။
ဒီ သချိုာပုံပြင်ဟာ မင်းမှာ မဖြစ်ဘူးမဟုတ်လား။ ဖြစ်နိုင်စရာလည်း မရှိဘူးမဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တို့ အများစုမှာ ကိုယ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းတွေ ရှိကြတယ်။ သီချင်းဆိုတာ၊ ဘောလုံးကစားတာ၊ ပုံဆွဲတာ၊ ရေကူးသင်တာ၊ အတန်းရှေ့ထွက် စကားပြောရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ပေါ့။ ကိုယ်တို့ အစမကောင်းဘူးနော်၊ ကိုယ်တို့နောက်ကျကျန်ရစ်မှာပဲလေ။ ကိုယ်တို့ကိုအားပေးဖို့ဘယ်သူမှပေါ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အကျပ်ရိုက်စေတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ကြုံရပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ်တို့ကိုယ်တိုင် တဖြည်းဖြည်း လက်ခံယုံကြည်လာတာကတော့ 'အားကိုးရာမဲ့ပါလား' ဆိုတာပါပဲ။ ဒီတော့ အားကိုးချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အားကိုးစရာရှိပါတယ်။
ကိုယ်တို့ လုပ်နိုင်တာ၊ မလုပ်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီ 'အမှန်တရားတွေ' ကိုယ်တို့ ဘယ်ကရသလဲဆိုတာ လုပ်သင့်တဲ့ ဆန်းစစ်မှုပါပဲ။ ထုံးစံအတိုင်းကတော့ ဒီ 'အမှန်တရားတွေ'ဟာ ကိုယ်တို့မှာရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေသာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေဟာ အလွန်ချည့်နဲ့တဲ့ အထောက်အထားတွေပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ ဆရာတွေ၊ မိဘတွေ၊ အစ်ကိုတွေ၊ ဝမ်းကွဲတွေက ကိုယ်တို့ငယ်စဉ်မှာ ကိုယ်တို့နဲ့ပတ်သက်လို့ပြောခဲ့တဲ့အရာတွေပါ။ ကိုယ်တို့ အသက် ၆ နှစ် ရောက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ နှစ်ရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်တို့ ဒါကို ယုံကြည်လိုက်ပါတော့တယ်။
'ဒါ မေရီလေ၊ သူက ပညာပါရမီ မရှိဘူး'
'ဒါ ရွှေဒီ၊ သူက လူဆိုး'
'ဒါ ဖရန့်၊ သူက သူအဖေလိုပဲ ဖက်တီးပုပ် ဖြစ်လိမ့်မယ်'
အဲဒီနောက်တော့ ကိုယ်တို့ဟာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်တို့ကို ပြောလာတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကိုပဲ တစ်သက်လုံး ယုံကြည်နေတော့တယ်။ ပြောရရင်တော့ ဒါဟာ မမှန်ကန်ပါဘူး။

'ငါဟာ အတတ်နေးသူ'၊ 'ငါဟာအချီးမကျသူ'၊ 'ငါဟာ တက်လမ်းမရှိသူ' လို့ မင်းကိုယ်မင်း တံဆိပ်ကပ်မယ် ဆိုရင်တော့ မင်းကိုယ်မင်း ပြန်မေးလိုက်ပါဦး။ 'အဲဒီလို ထင်ရလောက်တဲ့ သက်သေက ဘာလဲ' လို့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်တွေကို စိန်ခေါ်လိုက်ပါ။/ ကိုယ်တို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုတိယ အခွင့်အရေးပေးတဲ့အခါမှာ/ အကျအညီအချို့ ကိုရတဲ့အခါမှာ /ကိုယ်တို့မလုပ်နိုင်တာ မရှိသလောက်ပါပဲ။

'ဒါ ငါတို့ လုပ်နိုင်တယ်' လို့ ဝင့်ကြွားရမှာ မကြာခဏပဲပေါ့။

ဒါ မွေးရာပါလေ

'ဒါ မွေးရာပါလေ၊ ကျွန်တော် မပြင်နိုင်ဘူး' လို့များ မင်းကိုယ်မင်း ပြောဖူးသလား။ ဒီစကားက မင်းရဲ့ ကျောင်းရေမှတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းရဲ့ ဒေါသစိတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဒါမှမဟုတ် မင်းရဲ့ မပျော်ရွှင်မှု စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် လူအများကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြတာပဲလေ။ မင်းလည်း ပြင်နိုင်ရမှာပေါ့။

အခြေအနေ ၁။ ။ ချားလ် အက်တလတ်ဟာ ကာယဗလ ဖခင်ပါပဲ။ အားကစားရုံသွားပြီး လေ့ကျင့်တာတို့၊ ထူးဆန်းတဲ့ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာတွေဝယ်ပြီး လေ့ကျင့်တာတို့ ခေတ်မစားခင် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၈၀ က အက်တလတ်ဆိုတဲ့ ကောင်လေးဟာ သူ့ကိုယ်သူ 'စံထားလောက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်' ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ခဲ့တယ်။ သူနဲ့ သူ့ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ဟာ ကမ္ဘာကျော်သွားခဲ့တယ်။

နာမည်ရင်းက အင်ဂျယ်လို ဆီစီလီယာနီလို့ခေါ်တဲ့ အက်တလတ်ဟာ ငယ်ငယ်က ပိန်ကပ်ကပ်၊ ပိန်ခြောက်ခြောက်လေးဆိုရင် ယုံပါ့မလား။ တကယ်ပါပဲ။ သူ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ၉၇ ပေါင် (၄၅ ကီလို) ပဲ ရှိခဲ့တယ်။ တကယ့် ငပျော့လေး။ ဒီလို လှိလှိလေးဖြစ်နေတော့ ရုက်တာပေါ့။ အလွန်အကျွံကို ရုက်တာ။ ဒါကြောင့်လည်း ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ သူ စ လုပ်တာပါ။

အင်ဂျယ်လို အက်တလတ်သာ
'ဒါ မွေးရာပါပဲလေ၊ ကျွန်တော် ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ' လို့ ပြောခဲ့ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

အခြေအနေ ၂။ ။ ဘွန်ဘော့။ သူက တင်းနစ်ရာဇဝင်မှာ ထာဝစဉ် မော်ကွန်းတင်ထားရတဲ့ ချန်ပီယံကြီးပါ။ ၂၆ နှစ် အရွယ်မှာပဲ တင်းနစ်ကနေ သူ အနားယူခဲ့တယ်။ သူဟာ ဝင်ဘယ်ဒန် ချန်ပီယံ ငါးကြိမ်၊ ပြင်သစ် အိုးပင်းချန်ပီယံ ခြောက်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့ပြီး ချန်ပီယံဆုပေါင်း ၆၂ ခုကို ဆွတ်ခူးခဲ့သူပါ။

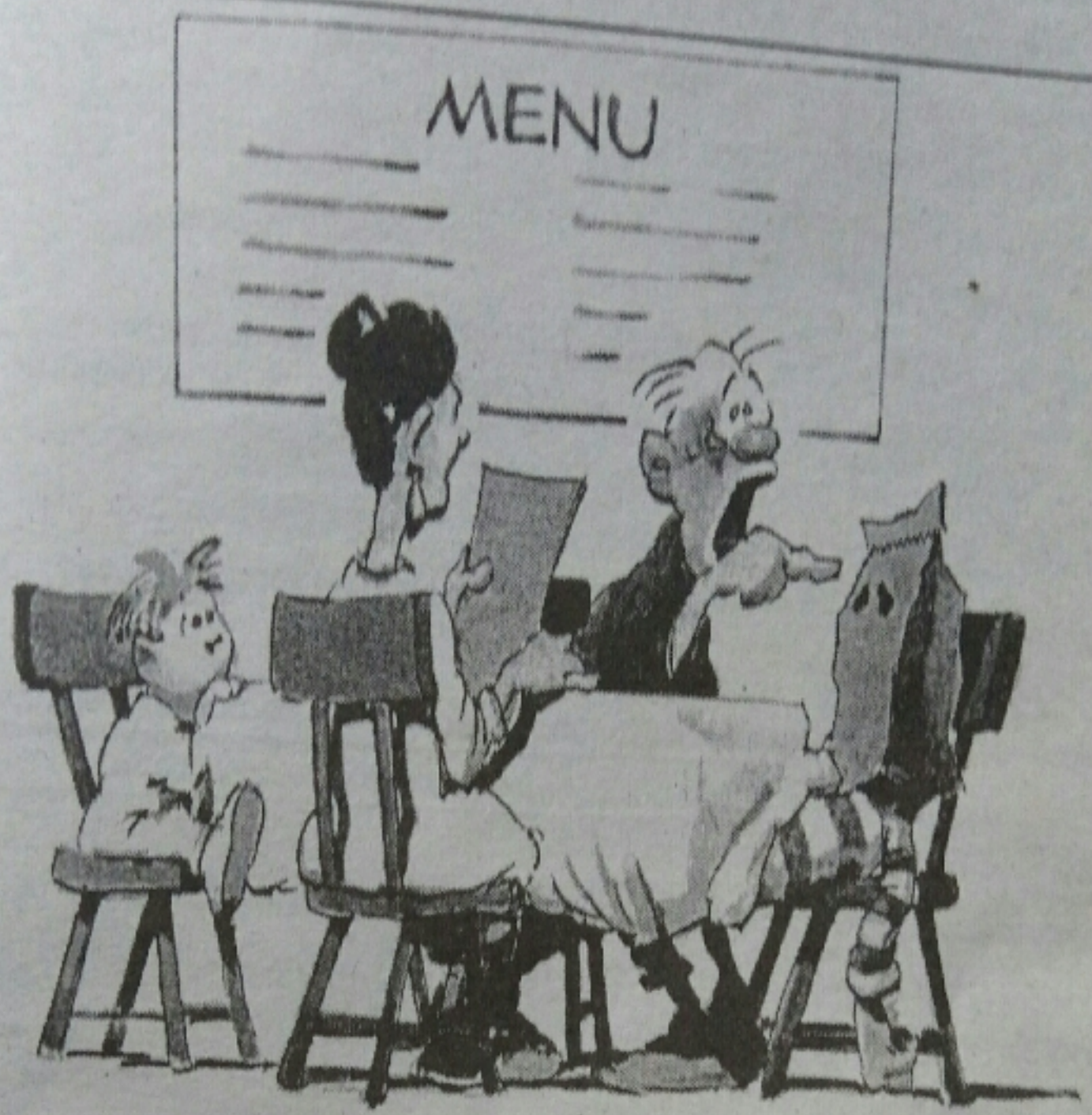
ဒီလို အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဘွန်ဘော့ရဲ့ မဟာလက်နက်ကတော့ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ သူက ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း မဆဲဘူး။ ပြောရရင် ပြိုင်ဘက်တွေကိုလည်း သည်းခံတယ်။ တစ်ဖက်က ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ဘယ်လိုပဲလုပ်နေနေ သူကတော့ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ပဲ ပြိုင်ပွဲဝင်တယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ စက်ရုပ်နဲ့တောင် တူနေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူ့ကို ခေါ်ကြတာက 'ကိုရေခဲ' တဲ့။

ဒါပေမယ့် ၁၂ နှစ်သားတုန်းက ဘွန်ဘော့ကို သူကလပ်က 'ဓ လ တင်းနစ် မကစား' ဆိုပြီး ပြစ်ဒဏ် ခတ်ခဲ့ရဖူးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူရဲ့ ဆိုးဝါးလှတဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့်။ အော်တယ်၊ သူ ရက်ကက်ကို လွှင့်ပစ်တယ်၊ ရန်တွေ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘွန်ဘော့လေးဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်း ရိုင်းစိုင်းခဲ့တာပေါ့။

'ဒါတွေဟာ ကျွမ် မွေးရာပါ အကျင့်ပဲလေ၊ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ' လို့များ ဘွန်ဘော့ အဲဒီတုန်းကပြောခဲ့ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

တိုတိုပြောရရင်

ပြောင်းလဲပစ်ရမယ့်၊ ပြုပြင်ရမယ့် မွေးရာပါ အခြေအနေ၊ မွေးရာပါ အကျင့်စရိုက်နဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ မင်းမှာလည်း ရှိမှာပါပဲ။ ဒါတွေကို ဒီအတိုင်း ဆက်ထားလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။



Andrew Matthews

'ကျွန်တော် ၁၄၊ ၁၅ နှစ်သား အရွယ်တုန်းကဆို မိဘတွေနဲ့အတူ သွားရ၊ လာရတာကို သိပ်ဂုဏ်ယူတာပေါ့'

မိဘတွေဟာ ဘာလို့များ အရူးအမူး အသည်းအသန် ဖြစ်ကြတာလဲ

မင်း မွေးနေ့မှာ ခွေးလေးတစ်ကောင် လက်ဆောင်ရတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်။

ဒီခွေးလေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် မင်းဟာ အရူးအမူးပဲ။ အရမ်းကို ဂရုစိုက်တယ်။ ဘယ်တော့မှလဲ မျက်စိ အောက်က အပျောက်မခံဘူး။ ဒီအမွေးပွပွ ခွေးလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း မင်းမှာ အပြိုပုပန်နေရတယ်။ ဒီလိုမျိုးတွေ ပြောလို့ပေါ့။

'ပါပီ၊ မင်း ဘယ်မှာလဲ'

'ဘယ်သွားနေလဲ၊ လာ လာ လာ'

'ဂရုစိုက်နော်'

'ဒါ မလုပ်နဲ့'

မင်းက ဒီခွေးလေးကို ချစ်တယ်လေ။ သူ စားတာကိုလည်းပူရ၊ သူ နေမကောင်းတာပူရနဲ့။ မင်းက သူ့ကို အကာအကွယ်ပေးချင်တယ်၊ စောင့်ရှောက်ချင်တယ်လေ။ နောက်ပြီး မင်းက သူ့ မသင်ချင် တာတွေကိုလည်း သင်ပေးဖို့ ကြိုးစားသေး မဟုတ်လား။

အဲဒီအချိန်မှာ ပါပီလေးကလည်း တွေးနေမှာပါပဲ။ 'ငါဟာ နေရာတကာ လိုက်ချုပ်ချယ်နေတဲ့ လူထူးလူဆန်း တစ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံနေရတာပါလား' လို့။

မင်း သတိပြုမိရဲ့လား။ မင်းက ပါပီလေးကို ပြုစုယုယ ပူပန်ကြောင့်ကြခဲ့သလိုမျိုးပဲ၊ မင်း မိဘတွေကလည်း မင်းကို ပြုစုယုယ ပူပန်ကြောင့်ကြခဲ့ကြတယ်ဆိုတာကိုလေ။

မင်းက ပါပီလေးကိုပြောခဲ့တဲ့ စကားမျိုးတွေဟာ သူတို့က မင်းကို အမြဲပြောနေတာမျိုးတွေပဲလေ။

'လူလေးရေ၊ ဘယ်မှာလဲဟေ့'

'သားလေး ဘယ်လျှောက်သွားနေလဲ'

'သေချာလုပ်နော်'

'ဒါ မလုပ်ပါနဲ့ သားရယ်'

မင်းကို မတွေ့တဲ့အခါမှာ မင်း မိဘတွေဟာ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာဖြစ်လို့။

မင်း ဘာတွေစား၊ အစားများ မှားသလား၊ သူတို့မှာ စိုးရိမ်နေတာ။ အဲ မင်းဖျားပြီဆိုရင်တော့ မပြောနဲ့တော့ သူတို့ရဲ့ ပူပန်စိတ်က ငယ်ထိပ်ရောက်ရော။

မိဘဆိုတာ သားသမီးကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ချင်ကြတာပဲလေ။ ပညာတွေ သင်ပေးချင်ကြတာပဲလေ။ ခက်တာက မင်း မသင်ချင်တာတွေကို သူတို့က သင်ပေးဖို့ ကြိုးစားနေသလို ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ မင်းကလည်း တွေးနေမှာပါပဲ။

'ငါဟာ နေရာတကာ လိုက်ချုပ်ချယ်နေတဲ့ ခွကျကျ နှစ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံနေရတာပါလား' လို့။

မိဘတွေအနေနဲ့ ဒေါသထွက်တဲ့အခါလည်း ရှိနိုင်တာပါပဲ။ အဲဒီ ဒေါသဆိုတာကလည်း မင်းကို အလွန် ဂရုစိုက်ကြလို့ ဖြစ်လာရတာတွေပါ။

သူတို့ အရူးအမူး ဖြစ်ကြ၊ အသည်းအသန် ပြုမူလုပ်ကိုင်ကြတယ်ဆိုတာကလည်း မင်းကို ဂရုစိုက်ကြလွန်းလို့၊ မင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ကြလွန်းလို့ ဆိုတာကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး သတိရလိုက်ပါ။ မင်းချစ်တဲ့ ပါပီလေး အပေါ်မှာလည်း မင်း ဒီလိုပဲဖြစ်ခဲ့တာပဲ မဟုတ်လား။

တိုတိုပြောရရင်

နောက်ကို မင်းမိဘတွေက မင်းကို လုပ်ရမယ့်ဟာတွေ ပြောလာရင် မင်းနဲ့ ပါပီလေးနဲ့အဖြစ်ကို သတိရလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် မင်း မိဘတွေအပေါ် မင်းနားလည်မှု ပိုကောင်းလာလိမ့်မယ်။

မိဘတွေ အရူးအမူး အသည်းအသန် ဖြစ်ကြရတဲ့ နောက်တိုး အကြောင်းတစ်ခု

မင်းမှာ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေ ဖြစ်လာစေတဲ့ အဓိကအရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ဖြစ်နိုင်တာတွေကို ချရေးကြည့်လိုက်။

- ကျောင်းမှာ အဆင့်ကောင်းခြင်း
- သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရည်းစားတွေ
- မင်းဝါသနာနဲ့ မင်းလိုက်စားတဲ့ အားကစား
- မိဘများဆီက ပိုက်ဆံ အလုံအလောက်ရခြင်း

ဒီစာရင်းက မင်းကို တကယ့်ကိုပဲ အလုပ်များစေနိုင်ပါတယ်။

'စတီဗင် တော်ရုံစားလေ၊ မတော်သေးဘူးလား စတီဗင်'

မိဘတွေမှာလည်း စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေ ရှိတာပဲပေါ့။ သူတို့ရဲ့စာရင်းမှာ ဒါတွေ ပါဝင်ပါလိမ့်မယ်။ အားလုံးဟာ ခြောက်ကပ်ကပ်၊ ပျင်းခြောက်ခြောက်ကိစ္စတွေပါပဲ။

- အလုပ်ရှိခြင်း၊ အလုပ်ကောင်းခြင်း
- မိသားစုကို ဂီတသင်ခန်းစာများ၊ ဘောလုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဘဲလေးလေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်တို့ပေးခြင်း
- လစဉ် အရစ်ကျ ပေးဆပ်နေရသော ကားပိုး၊ ကား ပြင်ဆင်စရိတ်၊ ကား အာမခံကြေး၊ ဆီဖိုး
- လစဉ် အရစ်ကျ ပေးဆပ်နေရသော အိမ်တန်ဖိုး၊ အိမ် ပြင်ဆင်စရိတ်၊ အိမ် အာမခံကြေး
- ခတ်ဒွေ့၊ ရေ၊ တယ်လီဖုန်း၊ လျှပ်စစ်နှင့် ကေဘယ် တီဗီအတွက် ရှင်းပေးစရာများ
- မိဘများအတွက် ထောက်ပံ့ကြည့်ရှုခြင်းများ
- ပရိဘောဂအသစ်၊ ကွန်ပျူတာ၊ ပရင်တာနှင့် ဆော့ဖ်ဝဲအသစ် ဝယ်ယူခြင်းများ
- ကလေးအားလုံးအတွက် ကျောင်းစရိတ်များ
- တစ်မိသားစုလုံးအတွက် အဝတ်အစား
- အားလုံး၏ ကျန်းမာရေး အာမခံ၊ ဆေးကုစရိတ်၊ ဆေးရုံတက်စရိတ်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ဆေးကုစရိတ်
- အနည်းဆုံး တစ်ဒါဇင်ခန့်ရှိ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအတွက် နှစ်စဉ်ပေးနေကျ ခရစ္စမတ် မွေးနေ့ လက်ဆောင်များ
- မင်းရယ်၊ မင်း ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေနဲ့ ပါပီလေးတို့အတွက် စားစရိတ်များ

(ဒီစာရင်းထဲမှာ နောက်ထပ် အမျိုး ၁၀၀ လောက် ထပ်ပေါင်းလို့ ရနိုင်သေးတယ်)

ကဲ အခုဖြစ်နေတာကိုကြည့်။ အဖေလုပ်သူက ထိုင်ပြီး ဒီစာရင်းတွေကို စဉ်းစားသလိုနဲ့ ကြည့်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ Visa ကတ် အကြွေး ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ နဲ့ Mastercard (အကြွေးဝယ်ကတ်) အကြွေး ဒေါ်လာ ၁၅,၀၀၀ တို့ကို ဘယ်လို ရှင်းရမလဲလို့ သူ တွေးနေတာလေ။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မင်းက သူရှိတဲ့အခန်းထဲဝင်လာပြီး ပြောတယ်။ 'ဖေဖေ ကျွန်တော် တောင်တက်စက်ဘီး လိုချင်လို့ ဝယ်ပေးပါလား' ရိုးရိုးမေးခွန်းလေးပါပဲ။ မင်းအဖေ ဒေါကန်သွားတယ်။ မျက်နှာကြီးက ချက်ချင်းရဲတက်လာတယ်။ ပါးစပ်ကလည်း အမြွှုပ်ထလာတယ်။ သူ အော်တော့တာပဲ။

'ငါက ပိုက်ဆံကို စက်နဲ့ လှည့်ထုတ်နေတယ်လို့ မင်း ထင်နေသလား၊ မင်း စက်ဘီးက ဘာအရေးကြီးလို့လဲ၊ ငါ့မှာ ဘယ်တုန်းကမှ တောင်တက်စက်ဘီး ရှိခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး'

မင်း ကြောင်သွားတယ်။ မှင်တက်မိပြီး ဘာပြန်ပြောရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အရမ်းလည်း ဝမ်းနည်းလာတယ်။ ပြီးမှ အဖေ့ရဲ့ ပေါက်ကွဲမှုကနေ လွတ်ကင်းမယ့် မီးဖိုချောင်ဘက်ကို ဒယိမ်းဒယိုင်နဲ့ မင်း ပြေးထွက်လာခဲ့တယ်။ မင်းကိုယ်မင်း မေးနေမိတယ်။

'အရူးတစ်ယောက်လို အဖေ ဘာကြောင့် ပြုမူနေရတာလဲ'

မင်း အမေးအတွက် အဖြေက လွယ်လွယ်လေးပါ။ မင်း 'မိဘတွေရဲ့ စာရင်း'ကို သတိရလိုက်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် မင်း နားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။ မိဘတွေမှာက စိုးရိမ်ပူပန်စရာ အကြောင်းကိစ္စတွေက အများကြီးလေ။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ အရူးအမူး၊ အသည်းအသန် ဖြစ်ကြတာပေါ့။

တိုတိုပြောရရင်

ကိုယ်တို့အားလုံးဟာ ဘယ်သူမှ ခြောက်ပြစ်ကင်း စင်းလုံးချော မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ်တို့ မိဘတွေကိုလည်း အပြစ်ဆိုဖွယ် မရှိ၊ အလုံးစုံ ပြည့်စုံကောင်းမွန်နေမယ်လို့ ဘာလို့များ မျှော်လင့်နေမှာလဲ။

'ငါ့မိဘတွေဟာ ဘာလို့များ စိတ်ကုန်စရာ ကောင်းနေရတာလဲ' ဆိုတာ သိချင်သလား။ သူတို့ကို စိတ်ကုန်အောင်လုပ်တာ သူတို့ရဲ့ စာရင်းပဲပေါ့။

'ကျေးဇူးပါ ဖေဖေ' 'ကျေးဇူးပါ မေမေ' လို့ ပြောပါလေ

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေကို ကျေနပ်အားရ စိတ်တိုင်းကျဖို့ဆိုတာ ယုတ္တိမတန်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ တောင်းဆို ပိုင်ခွင့်တော့ ရှိတာပေါ့။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့က ခေတ်ဟောင်းရဲ့ လူသားတွေလေ။ သားသမီးတွေရဲ့ လက်ရှိခေတ်ကို သူတို့ လိုက်မမီနိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် မင်းမိဘတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းဖို့ဆိုတာ သိပ်ခက်မှာလို့ မင်း ထင်ချင်ထင်လိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီကိစ္စမှာ မင်း ကြိုးစားကြည့်ချင်မှာပဲလေ။ အခြေအနေ အရာရာကိုလည်း တိုးတက်ချင်တယ် မဟုတ်လား။ ကဲ သတိရဖို့က ဒီဟာပဲ။

အခြား ဘယ်အရာမဆိုထက် သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေဆီကနေ မိဘတွေ ကြားချင်တာကတော့

'ကျေးဇူးပါ ဖေဖေ'

'ကျေးဇူးပါ မေမေ' ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြားရုံ ကြားချင်တာနော်။

မင်းမိဘတွေက မင်းကို မွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ၊ ဒါကြောင့် မင်းကိုကျွေးဖို့၊ စရိတ်တွေပေးဖို့နဲ့ မိဘတာဝန်တွေ အားလုံးကို လုပ်ဆောင်ဖို့က သူတို့ရဲ့ ပြဿနာ ဖြစ်လာတာတွေဟာ အခုအချိန်မှာတော့ မင်းအတွက် ငြင်းခုံစရာ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။

ဒီဟာက မှန်မှန်၊ မှားမှား မိဘအများစုကတော့ သူတို့ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် သားသမီးငယ်တွေဆီက ကျေးဇူးစကားကို ကြားချင်ကြတာပါပဲ။ သူတို့ဆီကနေ အရာအားလုံးကို ရယူကြပြီး သူတို့ကိုတော့ 'ကျေးဇူးပါ' လို့ ခံဖန်ရံခါမှသာ ပြောကြတာကိုတော့ မိဘတွေဟာ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်ကြမှာ ကေန်မလွဲပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၁၀,၀၀၀ က မိဘတွေကလည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခုလို မေးခဲ့ကြတာပဲလေ။

'ငါ့ကလေးတွေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး အရမ်းကျေးဇူးကန်းလာကြတာလဲ၊ တကယ်လို့သာ 'ကျေးဇူးပါ ဖေဖေ၊ မေမေ' လို့များ သူတို့က ပြောမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ'

အသက် ၃၀ ကျော် မိဘတွေက ကိုယ့်ကို ပြောကြတယ်။

'ငါက ငါ့ကလေးတွေကို အမြဲကူညီနေတာပါ၊ သူတို့ကို ပိုက်ဆံပေးတယ်၊ ချက်ကျွေးတယ်၊ မြေးတွေကို ထိန်းပေးတယ်။ သူတို့က ဒါတွေကို ငါ့ဆီကနေ ရကို ရရမယ့် ရပိုင်ခွင့်လို့ မျှော်လင့်ကြဟန်ပဲ၊ 'ကျေးဇူး' ဆိုတဲ့ စကားကို သူတို့ ဘယ်တော့မှ မပြောကြဘူး'

မင်းမိဘတွေ ဘဝင်ခိုက်သွားအောင် မင်းဘယ်လို လုပ်မလဲ။

နောက်ကို မင်းအဖေက မင်းကို ဘတ်စကတ်ဘော လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အခါမှာ ခုလိုပြောပါလေ။

'ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဖေဖေရယ်၊ ဖေဖေ အလုပ်များတာ၊ အခြားလုပ်စရာတွေရှိတာ သိပါတယ်၊ ကျွန်တော် တကယ် ကျေးဇူးတင်တယ် တကယ်'

မင်းအဖေ အရမ်းကို ကျေနပ်သွားလိမ့်မယ်။ အံ့လည်း အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်။ သူ့ရင်ထဲမှာလည်း ခုလို ပြောနေလိမ့်မယ်။

'ရပါတယ် သားရယ်၊ ဖေဖေ လုပ်ပေးရကျိုး နပ်ပါတယ်'

မင်းရဲ့ အမေ အဖေပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မွေးစားအမေ အဖေပဲ ဖြစ်ဖြစ် သူတို့က ကောင်းကောင်း ချက်ကျွေးတိုင်း သူတို့ကို ဒီလိုပြောပါ။

'ကောင်းလိုက်တဲ့ ညစာ၊ ကျေးဇူးပါနော်'

ကဲ ဒီတော့ မင်းကို ပြုစုယုယဖို့က သူတို့ရဲ့ အလုပ်ဆိုတာကို မင်း ငြင်းနိုင်သေးလား။

မင်းက သူတို့ကို ကျေးဇူးမတင်ခင်မှာ သူတို့က မင်းကို ကျေးဇူးစတင်သင့်တယ်ဆိုတာကိုရော မင်း ငြင်းနိုင်သေးလား။ ဒါပေမယ့် အခုဆိုရင် သူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲ ဘာရှိသလဲဆိုတာကို မင်းသိပြီပေါ့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းမိဘတွေနဲ့ ပိုပြီး နီးစပ်၊ နီးကပ်ချင်တယ်ဆိုရင် 'ကျေးဇူးပါ' ဆိုတဲ့ စကားကို အပိုဆောင်းပြောဖို့ကြိုးစားပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပါ။ အဲဒီ မင်းရဲ့စကားက သူတို့ကို အသက်ရှည်စေလိမ့်မယ်။

၅

သူငယ်ချင်းများ

မင်းသူငယ်ချင်းတွေကို သေချာရွေးပါ

အသက်၅၂ ကျပ်လောက်အောင် အနုံအသက်အလွန်ဆိုးတဲ့ အများသုံးအိမ်သာထဲကို အမောတကော အပြေးသွားဖူးပါသလား။ အဲဒီထဲမှာ ကိုယ်ကလည်း အသည်းအသန် ဖြစ်နေ၊ အခန်းကလည်း ရွေးစရာမရှိတော့ ရှိတဲ့အခန်းထဲပဲ စွတ်ဝင်သွားရတယ်။ ဒီမှာ သတိထားမိရဲ့လား။ အဲဒီထဲ ရောက်ပြီး ၅ မိနစ် အကြာမှာတော့ အထဲကအနုံက ဝင်လာကာစက လောက်တော့ သိပ်မဆိုးတော့ဘူးလေ။

တကယ်လို့များ မတော်တဆ တံခါးသော့ချက်ကျသွားပြီး အဲဒီအထဲမှာ မင်း တစ်နာရီလောက် ပိတ်မိနေပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ကြာလေ မနံလေ ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ပြန် ထွက်လာတဲ့အခါကျရင် 'ဘာနံ့လဲ' လို့တောင် မင်းကမေးဦးမယ်။

ဒီမှာ ဥပဒေသက ဘာလဲ။ ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ရောက်နေနေ ကိုယ်တို့ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီး ကျင့်သားရနိုင်တယ် ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မင်းက ဆေးလိပ်မသောက်ဘူးဆိုရင်၊ မင်းအနားက ဘယ်သူမှလည်း ဆေးလိပ်မသောက်ဘူးဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တာကို မင်း ဘယ်တော့မှ စဉ်းတောင် စဉ်းစားမိမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် မင်းသူငယ်ချင်းတွေ အားလုံးက ဆေးလိပ်သောက်မယ်ဆိုရင်၊ စီးကရက် မီးခိုးတွေ မွန်ထူနေတဲ့ အရက်ဘားတွေမှာ မင်း အချိန်ဖြုန်းနေမယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တာကို မင်း အကျွမ်းဝင်နေမှာပါပဲ။ အနှေးနဲ့အမြန် မင်းလည်း ဆေးလိပ်သောက်မှာပဲလေ။

မင်း သူငယ်ချင်းတွေက လိမ်ပြောရင် ကြားစမှာတော့ မင်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မှာပါပဲ။ နည်းနည်းကြာလာတော့ အချို့လူတွေ လိမ်ပြောတာတွေကို မင်းလည်း ကြားနေကျဖြစ်လို့ ရိုးလာလိမ့်မယ်။ သူတို့နဲ့ အနေကြာလာတဲ့အခါမှာ မင်းလည်း မုသားတွေ စပြောတော့တာပဲ မဟုတ်လား။

အလွန် စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ အနေများလာရင် မင်းလည်း စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်လာမှာပဲလေ။ မင်းကိုက စိတ်ညစ်နေတာဟာ ပုံမှန်လို့ တွေးမိလာရော။

သူများကို အပြစ်မြင်တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ပေါင်းမိရင် မင်းလည်း အပြစ်ပြောတတ်လာမှာပဲလေ။ မင်းစိတ်ထဲမှာ သူများကို အပြစ်ပြောတာဟာ ဘာမှ မဆန်းတော့ဘူးမဟုတ်လား။

အမြဲ ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူသွားလာ နေထိုင်ရင်းနဲ့ မင်းလည်း ပျော်ရွှင်တက်ကြွလာမှာပါပဲ။ ဒီလို နေတာကိုက ငနဲရိုးနေစဉ် သာမန်ဖြစ်စဉ်လို့ မင်းထင်သွားပြီလေ။

မင်း သူငယ်ချင်းတွေက မင်းကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်နဲ့နော်။

မင်း မိသားစု ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေက အကောင်းမမြင်ကြဘူး၊ စိတ်လည်း မချမ်းသာကြဘူးဆိုရင် မင်းဟာ အကောင်းမြင်ကြတဲ့၊ ပျော်ရွှင်နေကြတဲ့သူတွေကို တွေ့ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

မင်း ဘဝမှာ အချို့နေရာတွေမှာ အကောင်းမြင် အဖော်အပေါင်းအချို့ကို တွေ့မှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အဆိုးစိတ်ထားရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ ပေါင်းမိလို့ မင်းဂုဏ်၊ မင်းအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသွားတာလည်း ရှိမှာပါပဲ။ ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို မင်း သိတောင်မှ သိနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

တိုတိုပြောရရင်

ကိုယ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ အဲဒီလူတွေရဲ့ သဘောထားအမြင်တွေက ကိုယ်တို့ကိုနှေးတိုင်း လွှမ်းမိုးတယ်၊ ကူးစက်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့က 'ဒီနားမှာ ဘာနဲ့နှိပါလိမ့်' လို့ ပြောတုန်း ဆိုရင်တော့ ကိုယ်တို့အနေနဲ့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် အပေါင်းအသင်းပြောင်းဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။

အခြား တွေးစရာများ

စည်းမျဉ်း ၁။ ။ လူတိုင်းက မင်းနဲ့ သဘောတူညီကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
စည်းမျဉ်း ၂။ ။ ဒါ အိုကေပါ။
စည်းမျဉ်း ၃။ ။ လူတိုင်းက မင်းကို သဘောကျမှာ မဟုတ်ဘူး။
စည်းမျဉ်း ၄။ ။ ကောင်းပါတယ်။ တော်တော် ကောင်းပါတယ်။ မင်း မသေပါဘူး။

ဒီပြင်လူတွေက စဉ်းစားတာကို မင်း ဂရုစိုက်ရဲ့လား။ သေချာတယ်နော်။ ကိုယ်တို့အားလုံးလည်း ဂရုစိုက်တာပါပဲ၊ ကိုယ်တို့ဟာ တည်ငြိမ်တယ်၊ ကြည့်ကောင်းတယ်၊ ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်၊ ပျော်တတ်တယ်လို့ အခြားသူတွေကို တွေးစေချင်တာ ကိုယ်တို့အားလုံးရဲ့ ဆန္ဒပဲလေ။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်းက မင်းကို သဘောကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်း ဘာလုပ်မလဲ။ ပြီးပြီး ပျောက်ပျောက်ပဲ သဘောထားလိုက်ပေါ့။

အလွန်အမင်း ကြိုးပမ်းခြင်း

လူတိုင်းက ကလေးတွေကို ဘာကြောင့် ချစ်ကြတယ်ဆိုတာ မင်း တွေးဖူးရဲ့လား။ ကလေးတွေက သူတို့ကို မင်း ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် အရေးမစိုက်ကြဘူးလေ။ အဲဒါကလည်း ကလေးတွေကို ချစ်ကြရတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော အကြောင်းပေါ့။ ကလေးတွေက စားတယ်၊ သောက်တယ်၊ အော်တယ်၊ ဟစ်တယ်။ ဆူညံနေအောင် လုပ်ကြတယ်။ နံစော်နေအောင်လည်း လုပ်ကြတယ်။ သူတို့ကတော့ သူတို့လုပ်တာကို မင်းက ဘာပဲထင်ထင် ဂရုမစိုက်ကြဘူး။

ကလေးတွေဟာ လူတွေ ချီးမွမ်းအောင်လည်း မနေကြဘူး။ မင်း ကလေးအရွယ်တုန်းက တည်ငြိမ်အေးဆေးဖို့၊ အသိဉာဏ်ရှိဖို့၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိဖို့၊ စမတ်ကျဖို့ မကြိုးစားခဲ့ပါဘူးနော်။

ဒါဟာ ချစ်စရာကောင်းတာ မဟုတ်ဘူးလား။ ကလေးတွေက သူတို့ကို ကိုယ်တို့က ဘယ်လိုထင်တယ် ဆိုတာကို ဂရုမစိုက်ကြဘူးလေ။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ကို ချစ်ကြတာပေါ့။

ဒီဟာကနေ သင်ခန်းစာ ယူစရာ ရှိပါတယ်။

ကိုယ့် နဂိုအတိုင်းပဲ ရှိပါစေ။ ဆိုလိုတာက မင်းရဲ့ ပင်ကိုအတိုင်း နေထိုင်၊ ပြောဆိုဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ရိုင်းပျဖို့၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။

မင်း အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ ရှိနေတဲ့ မင်း ပင်ကိုကို ဆိုလိုတာပါ။

သိပ် ထင်ရာမစိုင်းပါနဲ့

ဥပမာ။ ။ မေရီက ကောင်လေးတစ်ယောက် သူ့ကို ကြိုက်ဖို့အတွက် ကြိုးမကြိုးရာ စွတ်လုပ်နေတယ်။ သူ့အနေနဲ့ အဲဒီစိတ်နဲ့ အလွန်ဗျာများနေချိန်မှာ အဲဒီ ကောင်လေးနဲ့ တွေ့ဖို့ သင့်လျော်ပါ့မလား။ မှန်တယ်။ ဘယ် သင့်လျော်မလဲ။

ပထမအချက်က မေရီရဲ့ ကသုတ်ကရက်နဲ့ဗျာများနေမှုတွေက ကောင်လေးတွေအားလုံးကို ထွက်ပြေးအောင် လှုံ့ထုတ်သလို ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ဒုတိယအချက်က သူ ထင်ရာစိုင်းပြီး စွတ်လုပ်နေချိန်မှာ သူဟာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ မေရီဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အလွန် မနှစ်သက်ဖွယ် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ။ ။ ပါတီတစ်ခုမှာ မင်းက ချစ်စရာကောင်းတဲ့သူ တစ်ယောက်ကို တွေ့တယ်။ သူက မင်းကို ပြောတယ်။ 'နောက်အပတ် ဖုန်းဆက်မယ်နော်'

ဒါကြောင့် မင်းမှာ တစ်ပတ်လုံး ဘယ်မှမသွားတော့ဘူး။ ရေချိုးခန်းတောင်မှ မသွားဘူး။ ဖုန်းနားမှာပဲ ထိုင်တယ်၊ စောင့်တယ်။ ဘယ်သူ ဖုန်းဆက်လဲ။ မင်း စောင့်တဲ့သူကလွဲလို့ အားလုံးက ဖုန်းဆက်တယ်လေ။

မင်း ဖုန်းနားမှာ ထိုင်စောင့်နေချိန်မှာ သူကတော့ သတိတောင်ရဟန် မရှိပါဘူး။ ဘယ်တော့မှလဲ ဖုန်းဆက်မယ့်ဟန် မရှိပါဘူး။

ဒီတော့ ဒီအဖြစ်ကနေ ကိုယ်တို့ ဘာသင်ခန်းစာရလဲ။

- မင်းရဲ့ ဘဝကို တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ဘယ်တော့မှ အချိန်ကုန်မခံနဲ့။
- မျက်မှောက်ဖြစ်ဆဲကာလမှာပဲ မင်းဘဝကို ရှင်သန်ပါ။
- မအားမလပ် နေပါ။
- ဘယ်သူအတွက်၊ ဘယ်အရာအတွက်မှ မင်း အသက်ကို အောင့်မထားပါနဲ့။

မင်းရည်းစား ဖုန်းဆက်မှာကို စောင့်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်လျှောက်ထားတာ ဘယ်လို အကြောင်းပြန်မလဲလို့ စောင့်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် စာတိုက်ကရောက်လာမယ့် ချက်လက်မှတ်ကို စောင့်နေရင် စောင့်ရင်းနဲ့ပဲ လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆက်လုပ်ပါ။

ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ထိုင်စောင့်နေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ကြောင်းကျိုး ဆီလျော်တဲ့ ရှင်းလင်းချက်ဆိုတာ အာမခံပါတယ်။ ဒီ နိယာမကို မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘဝမှာလက်ခံဖို့ သေချာသလောက်ပဲ မဟုတ်လား။

တစ်စုံတစ်ရာအတွက် ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် မင်းက ထင်ရာစိုင်းနေပြီဆိုရင်တော့ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူကြောက်ခြင်း

ဒီဟာ မင်းမှာ ဖြစ်ဖူးသလား။

ကျောင်းမှာ အသစ်ရောက်လာတဲ့ ကောင်လေးရှိတယ်။ ကိုယ်တို့ သူ့ကို ဂျိုးလို့ ခေါ်လိုက်ရအောင်။

ဂျိုး ကျောင်းစတက်တဲ့နေ့မှာ မင်းက သူ့ကို ကော်ရစ်ဒါမှာတွေ့တယ်။ မင်းက 'ဟဲလို' လို့ ခေါ်ချင်တယ်။

ဒါပေမယ့် မင်းက စဉ်းစားတယ်။

'သူက အရင် ဟဲလို လို့ ပြောမှ ငါကလည်း ဟဲလို လို့ ပြောလိုက်မယ်'

ဒါပေမယ့် သူကလည်း ဟဲလို လို့ မပြောဘူး။

ဒီတော့ မင်းကလည်း ဟဲလို မပြောတော့ဘူး။

တစ်နေကုန်သွားတော့ မင်းဘာသာမင်း ခုလို ပြောလိုက်ရော။

'ဒီကောင်က အတော် ဖော်ဖော်ရွေရွေ မရှိတာဘဲ'

နောက်နေ့ကျ မင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

'သူက အရင် နှုတ်ဆက်မှပဲ ငါက ဟဲလို ပြောမယ်'

ဒါပေမယ့် ဂျိုးကလည်း မပြောဘူး။ ဒီတော့ မင်းလည်း မပြောတော့ဘူး။

တတိယနေ့ကျတော့ ကစားပွဲကို မင်းက စလိုက်တယ်။ မင်းက တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မသိချင်ယောင်ဆောင်လိုက်တယ်။ ကော်ရစ်ဒါမှာရှိနေတဲ့ သူ့ကို ဖြတ်သွားလိုက်တယ်။ သူကလည်း မျက်နှာကျက်ကို ကြည့်ချင်ယောင် ဆောင်နေတယ်။ မင်းကလည်း ကြမ်းပြင်ကို စူးစမ်းနေပုံမျိုးနဲ့။

တစ်ပတ် အကြာမှာတော့ မင်းစိတ်ထဲမှာ ခုလို ပြောနေပြီ။

'ဒီကောင်ကို ငါ ဘယ်နည်းနဲ့မှ သဘောမကျဘူး'

ထိုစဉ်မှာပဲ ကျိုးကရော တစ်ချိန်လုံး ဘာတွေ စဉ်းစားနေမလဲ။
မင်းလိုပဲလေ။ 'သူက ဟဲလို လို့ ပြောရင် ငါက ဟဲလို ပြောလိုက်မယ်' ဆိုပြီး မင်းအပြောကို စောင့်နေ
တာလေ။

မင်းက ကျိုးကို စပြောဖို့ ကြောက်နေစဉ်မှာပဲ သူကလည်း မင်းကိုပြောဖို့ လန့်နေတာ လေ။
အပြင်ပန်းအနေနဲ့တော့ ကြည့်လိုက်ရင် လူတွေဟာ အလွန်တည်ငြိမ်အေးဆေးသလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမှ ထင်သလောက် ယုံကြည်မှု မရှိကြပါဘူး။

အတွင်းစိတ်မှာ မင်း စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့ အရာအားလုံးကို သူတို့လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ကြတာပါပဲ။
'ငါ စမတ်ဖြစ်ရဲ့လား'
'ငါ သွယ်သွယ်လေးမှ ဖြစ်နေရဲ့လား'
'ငါ့နှာခေါင်းက ကြီးနေလား'

တိုတိုပြောရရင်

မင်း လူတွေကို ကြောက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ မင်းထက် အရင်တောင် သူတို့က မင်းကို ကြောက်နေကြတာပါ။

အချို့အရာတွေက မင်းကိစ္စပဲနော်

တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးလာရုံနဲ့တော့ ဖြေဖို့တာဝန်ရှိတယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေကို လေးစားသမှုကြောင့် သူတို့ သိချင်တာကို သူတို့ကိုပြောပြဖို့လိုတာ တွေကတော့ရှိမှာ မကြာမကြာပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ကြားမှာတော့ အချို့အရာတွေ ဟာ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စ သက်သက်ပဲနော်။

မင်းကိုယ်မင်း အမြဲ ရှင်းပြနေဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။
မင်း သူငယ်ချင်းတွေက မင်းကို မေးလာရင်
- ဘာလို့ မင်း ဒါကို ဝတ်တာလဲ။
- ဘာလို့ မင်း ဟိုဟာ လုပ်တာလဲ။
- ဘာလို့ မင်း သူနဲ့ တွဲတာလဲ။
- ဘာလို့ မင်း ဒီ ခပ်တုံးတုံးသီချင်းတွေ နားထောင်ရတာလဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အခုလို မင်း ပြောလိုက် နိုင်ပါတယ်။
'ဒါ ငါနဲ့ လိုက်တယ်လေ'
'ငါ ကြိုက်လို့ပေါ့'
ဒီလောက်ဆို တော်ပါပြီ။ ရှေ့ဆက် မပြောနဲ့တော့။

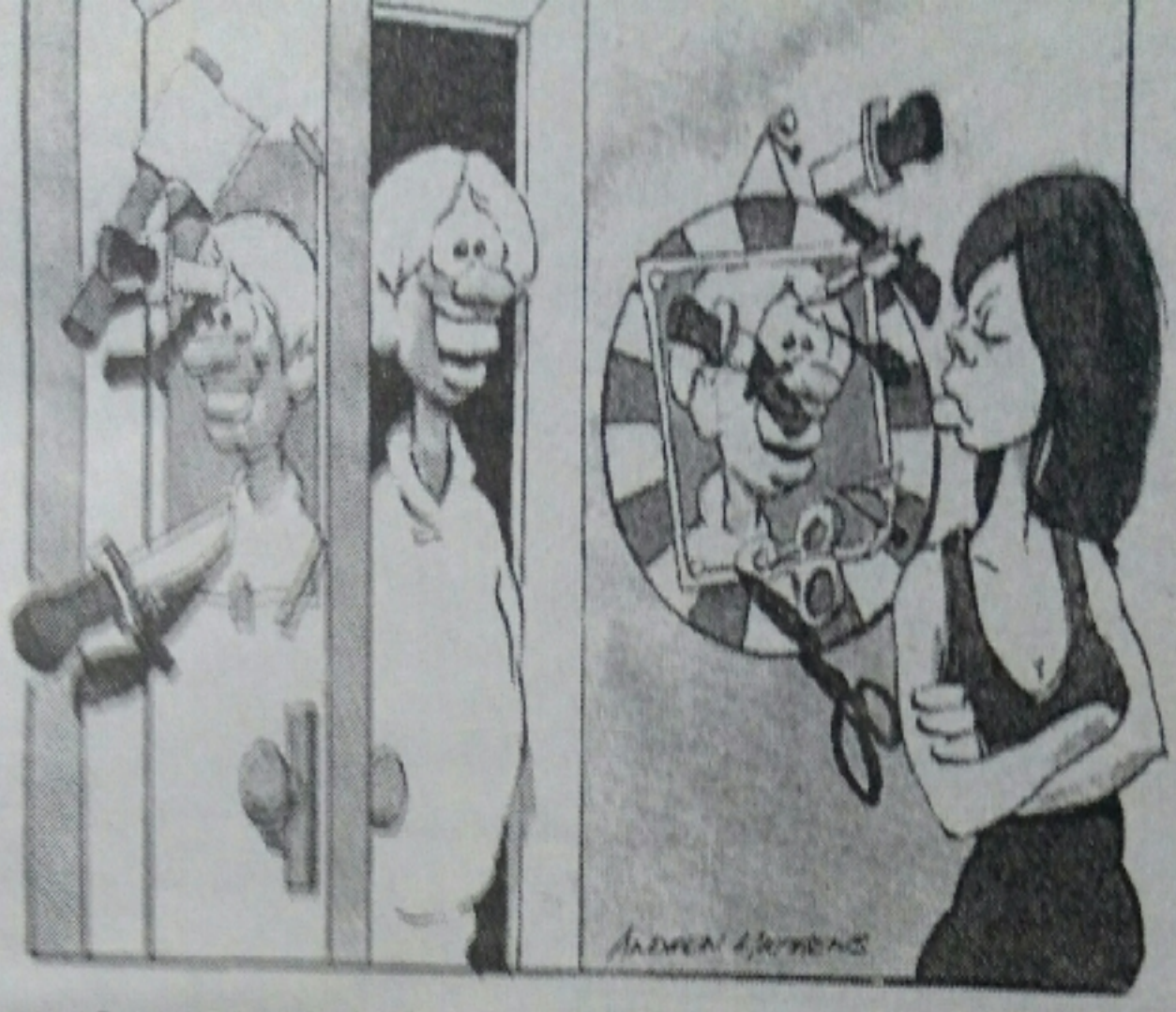
တိုတိုပြောရရင်

မင်းဘဝကို မင်းကိုယ်မင်း ရှင်းလင်းနေတာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံ တစ်ရာကို မင်း ဘာကြောင့်လုပ်တယ် ဆိုတာ ရှင်းချက်ထုတ်နေတာနဲ့ ကုန်ဆုံးဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်ခုခုကို မင်း လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် နောက်ပြီး အဲဒီဟာက ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက် မနစ်နာစေဘူးဆိုရင် ဒါ လုံးဝကောင်းတာပါပဲ။ အိုကေပဲပေါ့။

စိတ်ဆိုးစရာ မရှိပါ

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ သူငယ်ချင်းတွေက မင်းကို ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေမယ့် စကားတွေ ပြောလိမ့်မယ်။ သူတို့ပြောတာ 'ဟုတ်မှား ဟုတ်နေမလား' ဆိုပြီး မင်းကိုယ်မင်း ပြန်စစ်ဆေးချင်အောင် လုပ်ကြတာလေ။

သူတို့ ပြောမှာ ဒီလိုဟာတွေပေါ့။
- 'မင်း ဝလာတယ်နော်'
- 'မင်း ရုပ်က ဆိုးလိုက်တာ'



'တမ်းယောကျ်ယောကျ်ကာ မင်းကို စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်လိုက်သလား'

- 'မင်းတို့အသင်းက ရှုံးမှာ'
- 'မင်း ရည်းစားကလည်း ငတုံးလေး'

ဒီလို သူတို့ပြောကြတာ အများစုက မင်း ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ သိချင်လို့ မင်းစိတ်ကို စမ်းကြတာ ဟေ့ပါ။ သူတို့က မင်းကို စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင် သိချင်လို့ မခံချင်အောင် ပြောနေကြတာ။ မင်းက စိတ်ဆိုးလိုက်ရင် သူတို့ နိုင်ပြီပေါ့။

ဒီတော့ မင်းလုပ်ရမှာက ထူးတော့ ထူးဆန်းနေမလားပဲ။ မင်းကို ဘယ်လိုပြောပြော၊ ဘယ်လို တိုက်နိုက် တိုက်နိုက် စိတ်ဆိုးဖို့ မလိုဘူး။ မင်းမှာ ရွေးစရာတစ်ခုရှိတယ်

- မင်းက စက်ရုပ် မဟုတ်ဘူးလေ။

အောက်ပါအတိုင်း တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု မင်းလုပ်နိုင်ပါတယ်။

(က) မင်းမျက်နှာကို အားရပါးရပြုံးပြီး ပြောလိုက်ပါ။ 'မင်းပြောတာ ဟုတ်မယ်' သူတို့လိုချင်တဲ့ နောက်ဆုံး အရာက သူတို့နဲ့ မင်းနဲ့ သဘောထားချင်း တူချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် မင်းဆီက သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားကို ကြားချင်တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

(ခ) မကြားချင်ယောင် ဆောင်နေပါ။

သူတို့က မင်းဆီက ဘာတုံ့ပြန်မှုမှ မရတဲ့အခါမှာ ထုံးစံအတိုင်း ပြီးသွားမှာပဲပေါ့။

ပါးစပ် ပိတ်ထားရမယ့်အချိန်ကို သိပါ (ညည်းညူခြင်း)

ရုပ်ရှင်ထဲက ဟီးရိုးတွေမှာ ကိုယ်တို့က ဘာကိုကြိုက်တာလဲ။ သူတို့က ဘယ်တော့မှ မညည်းကြဘူးလေ။ စာတ်လိုက်က ကျောမှာ ဓားစိုက်လို့။ ဒါမှမဟုတ် သူ ခြေထောက်မှာ မြားတန်းလန်းနဲ့။ သူက အဲဒါကို ဆွဲနုတ်လိုက်တယ်။ အဆင်ပြေသွားတယ်။ ကိုယ်တို့က မညည်းညူတဲ့ လူတွေကို သဘောကျကြတယ်။

တခြားလူတွေ ကြားကို မကြားချင်တဲ့ အရာတစ်ခို့ ရှိပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေလေ-

- 'ခေါင်းကိုက်လိုက်တာ'
- 'အခံရ ဆိုးလိုက်တာ'
- 'မနေ့ညက ကိုယ် အိပ်မပျော်ဘူး'
- 'ဘယ်သူမှ ငို့ကို သဘောမကျကြဘူး'
- 'ငို့ကိုယ်ငါ မုန်းတယ်'
- 'ပျင်းလိုက်တာ'

– 'ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဗျာ'

– 'ဘာလို့များ အရာတိုင်းဟာ ငါ့အတွက် အမြဲတမ်း ဖြစ်နေရတာလဲ'

မင်း သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ထင်ပေါ်ချင်သလား။ မင်းက အမြဲတမ်း ဟာသညာဏ် ရှင်နေလို့ အမြဲတမ်း သွက်လက်ချက်ချာနေလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ မင်းရဲ့ ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားရမယ့် အချိန်ကို သိဖို့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိုအပ်တယ်။

ကဲ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်လဲ။ တက်ဒ်က တီနာကို တွေ့တယ်။ နှစ်ယောက်လုံးက အကောင်းဆုံး ပြုမူ၊ ပြောဆိုနိုင်တဲ့ သူချည်းပါပဲ။ သူက ရယ်လိုက်၊ မောလိုက်၊ ဟာသတွေ ပြောလိုက်နဲ့။ သူတို့က အပြုသဘောဆောင်တဲ့၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အရာတွေအကြောင်းပဲ ပြောကြတယ်။

တီနာက စဉ်းစားတယ်။ 'သူက အရမ်း၊ အရမ်း .... ရမ်း....ရမ်း....ကို သဘောကျစရာ ကောင်းပါလား၊ ငါတို့ဟာ စရိုက်ချင်းလည်း တူတယ်၊ စိတ်ချင်းလည်း တူတယ်၊ စိတ်တူကိုယ်တူတွေပဲ'

တစ်ပတ်အကြာမှာတော့ တက်ဒ်ဟာ ဟာသတွေကို သိပ်မပြောတော့ဘူး။ သူဘဝနဲ့ ပတ်သက်လို့ ညည်းညူစကား ပြောစပြုလာတယ်။ သူကိုယ်သူလည်း ဝေဖန်တာတွေ စလုပ်လာတယ်။ တစ်လကြာတဲ့အခါမှာတော့ တက်ဒ်က တီနာကို ဝေဖန်နေပါရော။ တီနာ့ အဝတ်အစားတွေ၊ တီနာ့မိဘတွေနဲ့ ရာသီဥတု၊ အဲဒီအချိန်မှာ တီနာ စဉ်းစားတယ်။

'တက်ဒ်၊ နင် ပျော်ပျော်နေခဲ့တာတွေဟာ တကယ်ပဲလား၊ အခု နင်က တကယ့်ဂြုံဟော်ကောင် ဖြစ်လာပြီ'

တက်ဒ်ကလည်း စဉ်းစားနေတယ်။ 'တီနာ နင် ငါ့ကို ချစ်တယ်လို့ ငါထင်ခဲ့တာ၊ ဘာတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီလဲ'

မင်းမှာ ဒုက္ခတွေ ရှိနေရင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်ချင်တယ်ဆိုရင် ဖွင့်ပေါ့။ ကောင်းတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အကန့် အသတ်တော့ထား။ အကုန်မဖွင့်နဲ့။ မင်းအနေနဲ့ ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံးကို ပြောဖို့ မလိုဘူးလေ။ နက်ဖြန်က စပြီး မင်း မနေ့ညက အိပ်မပျော်တာကို လူတိုင်း လိုက်ပြောနေဖို့ မလိုဘူးနော်။ ဘယ်တော့မှလဲ မပြောနဲ့။ ဒါက ထွက်ပေါက် မဟုတ်ဘူးလေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်ရေး

မင်းနဲ့ငါ သူငယ်ချင်းတွေပဲ ဆိုပါစို့။ နေ့တိုင်း ငါက မင်းကို ခုလို ပြောနေရော။ 'ငါက သိပ်ပျင်းတာ၊ ဘာလို့များ မင်းက ငါ့သူငယ်ချင်း ဖြစ်ချင်ရတာလဲ ငါတော့ မပြောတတ်ဘူး။ နောက်ပြီး ဘာလို့ ငါ့ကိုထားပြီး တခြားသူတွေကို သွားမပေါင်းတာလဲ၊ ဒါလဲ ငါ မသိဘူး'

နောက်ဆုံးတော့ မင်းက ပြောလိုက်မယ်။ 'ကောင်းလိုက်တဲ့ စိတ်ကူး' လို့။

မေရီကတော့ ခုလို ပြောတယ်။ 'ဒါပေမယ့် ငါက ငါ့ကိုယ်ငါ ဝေဖန်ရင် ငါဟာ နှိမ့်ချတတ်သူ၊ မာနမရှိသူလို့ လူတွေကို ပြလိုက်နိုင်တယ်လေ'။ မှားလိုက်တာ။

မင်းအနေနဲ့ နှိမ့်ချချင်ရင် နှိမ့်ချပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်တာကတော့ နှိမ့်ချခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ, မိုက်မဲမှု၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိမှုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရှုတ်ချတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်တိုစရာ ပါပဲ။ မင်းအနေနဲ့ သူတို့ကို ခေါင်းထဲ ထည့်ချင်လာအောင် သူတို့က လုပ်တတ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်မှုဟာ အခြားသူတွေကို စိတ် ကသိကအောက်ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်တိုအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ မင်း ပြောပြတဲ့ မင်းမကောင်းတာတွေဟာ မင်းရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ အမြစ်တွယ်နေတာတွေပါ။

မင်းကိုယ်မင်းသာ ပြင်လိုက်ပါတော့။
'ဒီနေ့က စပြီး ကောင်းတာတွေကို မစဉ်းစားနိုင်ဘူး ဆိုရင် ငါ့ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားပါ့မယ်' လို့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်း စဉ်းစားတာတွေပဲ မင်းမှာ ဖြစ်လာမှာနော်။

ချီးမွမ်းစကားများ

မင်းကိုယ်မင်း မေးကြည့်ပါ။
'ငါက ကြည့်ကောင်းတယ်၊ တော်တယ်၊ တတ်နိုင်တယ်၊ ကျွမ်းကျင်တယ်၊ ဟာသညာဏ်ရှိတယ်၊ ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်' လို့ ငါ့ကို ပြောကြသလား။ ငါ ကြားချင်တဲ့အတိုင်း မကြာ မကြာလေ။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဖြေကတော့ 'မပြောကြဘူး' ပဲပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။
ကိုယ်တို့အားလုံးအတွက်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကိုယ်တို့ဟာ ချီးမွမ်းစကားတွေကို ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်လောက်အောင် မကြားကြရပါဘူး။

ချီးမွမ်းစကားတွေဟာ စားစရာနဲ့ နည်းနည်းတူတယ်။ ဒီနေ့မှာ ကိုယ်တို့ဟာ ချို့ငဲ့နေတဲ့ ချီးကျူးစကားကို ကြားလိုက်တာတောင်မှ နောက်နေ့ကျတော့လည်း ကိုယ်တို့ဟာ ချီးမွမ်းစကားကို ပိုလိုတောင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေတတ်ပါတယ်။

အားကစား သူရဲကောင်းတွေ၊ ရုပ်ရှင် အကျော်အမော်တွေတောင်မှ ချီးကျူးစကားကို ချစ်မြတ်နိုးကြပါတယ်။ တီဗီမှာ အင်တာဗျူးဖြေနေတဲ့ ကျော်ကြားသူတွေကို ကြည့်လေ။ သူတို့ဟာ ထူးထူးခြားခြား စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်ခဲ့သူတွေပါလို့ အင်တာဗျူးလုပ်တဲ့သူက သူတို့ကို ပြောရင် သူတို့မျက်နှာတွေဟာ ရွှန်းလဲ့ တောက်ပနေတာကို မင်း တွေ့မှာပါ။
ဒီဟာက မင်းကို ဘာပြောတာလဲ။
လူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်တာတွေကို အသိအမှတ်ပြု ခံချင်ကြတယ်လေ။

မင်းအဖေကလည်း
'ဖေကြီး ကင်တဲ့ အသားကင်က အရမ်းကောင်း။ အလွန်ကောင်း' လို့ ပြောတာကို ကြားချင်တာပဲလေ။

မင်းအမေကလည်း
'ဒီဝတ်စုံနဲ့ အမေ့ကို ကြည့်ရတာ မျက်စိကို အေးသွားတာပဲ' လို့ ပြောတာကို ကြားချင်တာပဲပေါ့။

မင်းဆရာကလည်း
'ဆရာသင်တာ ကောင်းလိုက်တာ၊ ရှင်းသွားတာပဲ' ဆိုတာကို ကြားချင်မှာပဲ မဟုတ်လား။
ဒီတော့
'သူများတွေကို ချီးကျူးဖို့ ငါ ဘာလို့ တွန့်တိုနေရမှာလဲ' လို့သာ မင်းကိုယ်မင်း ပြောလိုက်ပါ။

သူများကို ချီးမွမ်းခြင်းဟာ
ပထမ။ ။ မင်းကို အားရ ကျေနပ်စေတယ်။
ဒုတိယ။ ။ သူတို့ကို အားရ ကျေနပ်စေတယ်။
တတိယ။ ။ မင်းက သူတို့မှာရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို သတိပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ကလည်း မင်းမှာ ရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေကို စတင် သတိပြုလာတယ်။ သူတို့က မင်းကို ချီးကျူးတာတွေ စလာတယ်။ ဒီတော့ မင်း စိတ်ထဲမှာ အားရကျေနပ်မှုကို မကြာခဏ ပိုပိုပြီး ခံစားလာရတာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်က လူတွေကို ချီးကျူးတယ်၊
သူတို့က ကိုယ်နဲ့ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တာလည်းရှိရဲ့

ဒါက သူတို့ဟာ ချီးကျူးစကားကို မကြိုက်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား။ ချီးကျူးစကားကို ကြားနေကျမဟုတ်တဲ့ လူထွေကတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ နည်းနည်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရင်ထဲမှာတော့ ချီးကျူးစကားကို ကြိုက်တာပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့က ဟာသလုပ်ပြီး ရယ်စရာနည်းလမ်းနဲ့ တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။

မေရီဟာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပိတ်ရက်တွေမှာ သုံးပတ်လုံး ဈေးဝယ်ထွက်ပြီးမှ ဝတ်စုံသစ်ကို ရခဲ့တာပါ။ နောက်ဆုံးတော့လည်း ပြစ်မျိုးမဲ့မထင် ကောင်းခြင်းဂုဏ်အင်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဝတ်စုံသစ်ကို သူ ဝတ်ပြီလေ။ ဒါပေမယ့် သူက ဒီဝတ်စုံ ဝတ်ဖို့ သင့်တော်တဲ့အချိန်အခါကို တစ်လကြာ စောင့်လိုက်သေးတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူကို ပါတီပွဲတစ်ခုတက်ဖို့ ဖိတ်တယ်။ သူ စောင့်နေတဲ့ အချိန်အခါပဲလေ။ သူ အလှပြင်တာမှ ၅ နာရီကြာတယ်။ ပါတီပွဲကို သူ လျှောက်ဝင်သွားတဲ့အခါမှာ မင်းက 'မေရီ၊ ဝတ်စုံလေးက လှလိုက်တာ၊ နှင့်ကြည့်ရတာ ရင်သပ်ရှုမောပါလားဟယ်' လို့ ပြောလိုက်တယ်။

မေရီက ရယ်စရာလုပ်ပြီး တုံ့ပြန်တယ်။ 'အောင်မယ်လေးဟယ်၊ ငှဲ့ခြေထောက်ကြီးတွေက တုတ်တုတ်ကြီးတွေပါ'

အခုဆိုရင် ချီးမွမ်းခံရလို့ မေရီ နည်းနည်း အနေခက်သွားပါပြီ။ ဒါပေမယ့် မင်း ပြောလိုက်တာကို မေရီ သဘောကျတယ်ဆိုတာကို မင်း အလောင်းအစားလုပ်လို့တောင် ရတယ်။

အပြင်ပန်းအနေနဲ့တော့ တချို့လူတွေဟာ ယုံကြည်မှု အလွန်ရှိတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်သေချာတဲ့ ဟန်အပြည့်နဲ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တို့အများစုဟာ ကိုယ်တို့ရဲ့ မိဘတွေ၊ ကိုယ်တို့ရဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေရဲ့ အပြစ်တင် ဝေဖန်မှုတွေနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ကြရတာပါ။ ကိုယ်တို့အားလုံးဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကြောက်ကြတယ်။ အလိုမပြည့်တာ၊ စိတ်တိုင်းမကျတာတွေနဲ့ ကိုယ်တို့အားလုံး စိုးရိမ်ပူပန်ကြတယ်။

လူတိုင်းမှာ ဒီလို အတွေးမျိုးတွေ ရှိတာပဲလေ။

'ငါ အရေပ်ရှည်ချင်လိုက်တာ'

'ငါ ပိန်ချင်လိုက်တာ'

'ဒီထက် စမတ်ကျကျ နေချင်လိုက်တာ'

'ငှဲ့မျက်လုံးတွေ အခုလို သိပ်ကပ်မနေဘဲ နည်းနည်း ကွာကွာလေး ဖြစ်ချင်လိုက်တာ'

ဒါကြောင့် ချီးမွမ်းစကားတွေဟာ ဒီလောက်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတာပါ။

စစ်မှန်တဲ့ သဘောရိုးနဲ့ပြောတဲ့ ချီးကျူးစကားတွေဟာ အမှားကြီး တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မင်းက ချီးကျူးလိုက်တာဟာ သူ့တစ်ဇနီးတာကို ပျော်ရွှင် ကြည်နူးစေရုံသာမကပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်လတလုံး သူပျော်ရွှင် ကြည်နူးနေအောင် မင်းလုပ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါသေးတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

ချီးကျူးစကား ပြောကြားခြင်းရဲ့ ဆုလာဘ်ကတော့ မင်းကို ပိုပြီး ပျော်ရွှင်စေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများကို ချီးကျူးတာဟာ မင်းကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေ အပေါ်မှာ အာရုံထားစေပါတယ်။ အရာရာကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါတိုင်း ဘဝဟာ အလားအလာ ပိုကောင်းနေတာ တွေ့ရမှာပါ။

ချီးမွမ်းခြင်းဟာ သက်ဆောင်

တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကို ချီးကျူးလာတဲ့အခါမှာ မင်းက ဘာပြောသလဲ။

'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်'

ဦးမွမ်းခြင်းဟာ တကယ်တော့ လက်ဆောင်ပါပဲ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို မင်းက အချိန်ယူ၊ အလုပ်ရှုပ်ခံပြီး ဦးမွမ်းဖို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဦးကျူးစကားပြောပြီးတာနဲ့ တစ်ဘက်ကို မျက်နှာလွှည့်လိုက်တာထက် အဲဒီလူက 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်' လို့ ပြောတာကို စောင့်တာက အများကြီးပိုကောင်းပါတယ်။

မင်း ဦးကျူးခံရတဲ့ အခါတိုင်း တောင်းပန်မှုတွေမရှိဘူး။ ငြင်းခုံမှုတွေကိုလည်း တွေ့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ 'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်'ပဲ ရှိနေမှာပါ။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ ရည်မှန်ခြင်းပဲ မဟုတ်လား။ ယဉ်ကျေးမှုယ်ရာ ရှိတာပဲလေ။

သတိပြုပါ

တစ်ယောက်ယောက်ကို ဦးကျူးခြင်းနဲ့ 'ခယခြင်း' တို့ အကြားမှာ ခြားနားမှုရှိပါတယ်။ 'ဖော်လံဖား'တွေကတော့ သူတို့ကို လူတွေသဘောကျဖို့အတွက် ဘာဖြစ်ဖြစ် ပြောမှာပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ဖော်လံဖားကို သဘောမကျပါဘူး။ ဦးမွမ်းခြင်းဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို အလေးအနက် အသိအမှတ်ပြုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ 'ဖား' ခြင်းနဲ့ အကွာကြီး ကွာခြားပါတယ်။

အာရုံစိုက်ရာ

မျက်စိတစ်မှိတ်ကာလလေးအတွင်းမှာပဲ မင်းရဲ့ အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ သူ့ကို မိန်းကလေးတစ်ယောက်လိုပဲ သတ်မှတ်လိုက်ကြရအောင်။ အခုဆို မင်းကို ဒေါသထွက်အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ အဲဒီ ကောင်မလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကိုစဉ်းစားမိပြီး ဒီပြင်အကြောင်းတွေရော မင်းစဉ်းစားနိုင်သေးလား။

အခု မင်း မကြိုက်တဲ့ နောက်ထပ် အကြောင်းအချက်တွေကို စဉ်းစားလို့ရပြန်ပြီ။ ဒီကောင်မလေး ပြောပုံဆိုပုံ၊ သူ ဝတ်ပုံစားပုံကို မင်း မကြိုက်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူ အမြဲတမ်း နောက်ကျတတ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် စောဒကတက်တတ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။ နောက်ထပ်ကော မင်း စဉ်းစားနိုင်သေးလား။

တစ်နာရီအတွင်းမှာပဲ ဒီကောင်မလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်း မကြိုက်တာ ၁၀ ခုကို မင်း စဉ်းစားလို့ရမှာပါ။ တစ်ပတ်ဆိုရင် မင်း မကြိုက်တာ အခု ၁၀၀ ကို စဉ်းစားလို့ ရသွားလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဒီကောင်မလေးကို နောက် ဘယ်တော့မှ မတွေ့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်မိလိမ့်မယ်။

အခု အခြားတစ်ဖက်ကိုကြည့်ကြရအောင်။ ဒီကောင်မလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်း အမှန်တကယ် သဘောကျမိတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မင်းကို ပျော်ရွှင်အောင်၊ ရယ်မောအောင် ဒီကောင်မလေး ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြန်တွေးကြည့်စမ်း။ သူကလေးနဲ့ ထူးထူးခြားခြား ဘာတွေ လုပ်ခဲ့ကြသလဲ။

မင်းတို့ အတူတကွ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခဲ့တဲ့ အချိန်တိုင်းကို ပြန်သတိရလိုက်ပါဦး။

ကဲ အခုဆို ဒီကောင်မလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်း ခံစားရတာတွေက လုံးဝခြားနားနေပြီနော်။ ဒီလိုဖြစ်အောင် ကောင်မလေးဘက်က ပြောင်းလဲသွားတာလား။ မဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းတာက မင်း။ မင်း အာရုံစိုက်ရာ ရွှေထောင့် ပြောင်းလဲသွားလို့ ကောင်မလေး အပေါ်မှာ မင်း အမြင်တွေ ခံစားချက်တွေလည်း ပြောင်းသွားတာ။

ကိုယ်တို့တွေအားလုံးမှာ အများတွေ တစ်ပုံတစ်ခေါင်း ရှိကြတာပါပဲ။ သူများဆီက အများတွေကို ဘယ်သူမဆို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

လူတွေဆီမှာ ကောင်းတာတွေကို ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ ကောင်းတာတွေကို မင်းတွေ့မှာပါ။
မင်းက အများတွေကို ရှာဖွေရင်တော့ အများတွေပဲ တွေ့မှာပါ။

တိုတိုပြောရရင်

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုရဲ့ သော့ချက်က တခြားလူတွေရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ အာရုံထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချို့နှိပ်က ကိုယ်တို့အများစုဟာ လူတွေကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ကောင်းသောအမှုလို့ သင်ယူခဲ့ကြရတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ မြင့်မြတ်တယ်၊ ဘာသာရေးကိစ္စ လို့ သိခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် လူတွေကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ ပိုပြီး အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းတစ်ရပ် ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ မင်းက သူတို့ကို ခွင့်မလွှတ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီစိတ်က မင်းဘဝကို ဖျက်ဆီးပစ်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့။

(က) မင်းရဲ့ မွေးနေ့အတွက် ဖိတ်ကြားတဲ့ စာရင်းမှာ ကိုယ့်ကို ချန်ထားမယ်။

(ခ) မင်းက ကိုယ့်ကောင်မလေး၊ မင်းက ကိုယ့်သူငယ်ချင်းနဲ့ လစ်ပြေးမယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်က ပြောတယ်။

'ငါ မင်းတို့ကို ဘယ်တော့မှ ခွင့်မလွှတ်ဘူး'

ဘယ်သူ ထိခိုက်သလဲ။

မင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်ကတော့ ခေါက်တုံခေါက်ပြန် လျှောက်နေရပြီ။ ဗိုက်ထဲ ဆံပင်ချည် ဝင်သွားသလိုလည်းဖြစ်လို့၊ အိပ်လို့လည်း မရတော့ပါဘူး။ မင်းကတော့ ပါတီတွေလုပ်နေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်လည်း အိပ်မော်နေမှာပါပဲ။

'ငါတို့ လူတွေကိုခွင့်မလွှတ်ရင် သူတို့ ထိခိုက်ခံစားရမှာဆိုတဲ့ စိတ်ကူးက ကိုယ်တို့ ဘယ်က ရတာလဲ၊ ဒါဟာ ရူးတာပါပဲ'

လူတွေကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ မင်း ငြင်းဆန်လိုက်တဲ့အခါမှာ မင်းအမေ၊ မင်းဆရာမ၊ မင်းအလုပ်ရှင်တို့လည်း အဲဒီလူတွေထဲ ပါတယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ မင်းရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာလည်း ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့နေလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ မင်းဘဝကို ဖျက်ဆီးမှာပဲလေ။

နောင်အခါ တစ်ယောက်ယောက်ကို မင်း မကျေမချမ်း ဖြစ်ရင် မင်း မျက်လုံးတွေကို ပိတ်ထားလိုက်၊ မင်း ခံစားမှုတွေကို ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်၊ မင်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ခံစားကြည့်လိုက်။ သူများကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် အပြစ်လုပ်တာဟာ မင်းကိုပဲ ဒုက္ခရောက်စေမှာပါ။

စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေသူတွေဟာ သူတို့ မကျေမချမ်း ဖြစ်နေတာတွေကို ခေါင်းထဲမှာ စာရင်းလုပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

'သူက အားမကိုးရဘူး'

'ငါ့ နောက်ကွယ်မှာ ငါ့အတင်း ပြောတယ်'

'သူ လိမ်တယ်'

အဲဒီ မကျေနပ်မှုတွေက ရိုက်ခတ်လှုပ်ရှားတဲ့အတိုင်းပဲ သူတို့ဟာ ပြုမူဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့ မကျေနပ်မှု စာရင်းက ထပ်တိုးတာတွေ ရှိလာပြန်ရော။

မျော်ရွင်နေတဲ့ လူတွေကတော့ ပိုကောင်းတဲ့ လုပ်စရာတွေ သူတို့မှာ ရှိပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့အတွက် သူတို့ လုပ်ခဲ့တာနဲ့ မင်းစိတ်နဲ့ ကိုက်ဖို့မလိုပါဘူး။ မင်းဘဝကို ဖွံ့ဖြိုး ရင့်သန်ချင်တဲ့ စိတ်ပဲ မင်းမှာ ရှိဖို့လိုတာပါ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့ ပြောကြတယ်။ 'ငါ ခွင့်လွှတ်မယ်နော်၊ ဒါပေမယ့် မေ့မှာတော့ မဟုတ်ဘူး' ဒါက အခုအချိန်လေးပဲ ခွင့်လွှတ်တာ။ ဒါပေမယ့် အရင်ကနေ အခုအထိ ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်အမှတ်ရ ချင်သေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ လုံးဝ မထားဘဲ လွှတ်လိုက်မှ ခွင့်လွှတ်တာပါ။

ကာလိဖိုးနီးယားက ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနရဲ့ မကြာခင်က လေ့လာမှုတွေအရ ရန်လိုစိတ်နဲ့ မကျေမချမ်းဖြစ်စိတ်တွေက မင်းရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ဖြိုဖျက်ပစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနဲ့အဖျားရောဂါအားလုံး မင်းမှာ ဖြစ်လာဖို့ အဲဒီစိတ်တွေက ဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ဆ ပိုများစေတယ်လို့ အတည်ပြုထားပါတယ်။ နာကျည်းမုန်းတီးမှုကလည်း မင်းကို နေမကောင်းဖြစ်စေတာပါပဲ။

ကိုယ်တို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းအကြောင်း ပြောနေစဉ်မှာ မင်းဘဝမှာ ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက မင်းမိဘတွေကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ပါပဲ။ သူတို့ဟာ အပြစ်ဆိုဖွယ်မရှိအောင် အလွန် ပြည့်စုံကောင်းမွန်ကြမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကိုယ်လောင်းရဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းအမေနဲ့ အဖေဟာ မင်းကို ကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ရတာတွေအပြင် အခြားစိုးရိမ်သောက ဖြစ်စရာတွေ အများကြီးကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရတာပါ။ သူတို့မှာ တိုင်ပင်စရာ၊ အကြံဉာဏ်ယူစရာဆိုလို့ ကျော်ကြားတဲ့ စိတ်ပညာစာအုပ်တွေက သူတို့ ကြိုးပြင်းတဲ့အချိန်မှာ မရှိခဲ့ကြဘူးလေ။

သူတို့ ဘာပဲမှားမှား အဲဒါဟာ သမိုင်းပဲပေါ့။

မင်းအမေကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ နှေတိုင်းဟာ မင်းဘဝကို ကမောက်ကမဖြစ်ဖို့ မဲတစ်မဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောက်ထပ် ပြောစရာတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ စဉ်ဆက်မပြတ်.ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ဆိုတာပါပဲ။ မင်း ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင် အရာရာကို အမြဲခွင့်လွှတ်နေရပါမယ်။ မင်းရဲ့ မကျေနပ်မှု စာရင်းထဲက အရာတွေကို ဖျက်ပစ်လိုက်ပါတော့။

တိုတိုပြောရရင်

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ လွယ်သလား။ အမြဲတော့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မင်းက လူတွေကို သူတို့ရဲ့အကျိုးအတွက် ခွင့်မလွှတ်တောင် မင်းရဲ့ကောင်းကျိုးအတွက်တော့ မင်းက ခွင့်လွှတ်ရမှာပေါ့။

မင်း ငုံကိုချစ်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုချစ်ရင် ကိုယ့်အလိုလိုက်ပေါ့

မိန်းကလေးတွေ သတိထားနော်။

အဲဒီစကားက ရှေးအကျဆုံး ပရိယာယ်ပဲ။

ကောင်လေးရေ-

မင်းက တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိတဲ့အခါမှာ

သူ မလုပ်ချင်တာကို အတင်း မလုပ်ခိုင်းရဘူးလေ။ သူတို့ အနေရခက်အောင် သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကိုလည်း မင်းက သူတို့ကို မလုပ်ခိုင်းရဘူး။

ကောင်မလေးရေ-

အချစ်အတွက်နဲ့တော့ အလှည့်စား မခံရစေနဲ့နော်။

မင်းရဲ့ ရည်းစား ကောင်လေးက မင်းကို အမှန်တကယ် ဂရုစိုက်တယ်ဆိုရင် သူက မင်းကို လေးစားရမှာပေါ့။ 'ကိုယ့်ကို လိုက်လျောလေ၊ မဟုတ်လို့ကတော့ ဇာတ်လမ်းပြီးပြီ' လို့ သူက မင်းကို ခြိမ်းခြောက်လာရင် အဲဒီကောင်ကို စောစောစီးစီးသာ လမ်းခွဲလိုက်ပေတော့။ အခု မင်းကို အကျပ်ကိုင်တဲ့ကောင်က နောင်လည်း မင်းကို တခြားနည်းနဲ့ ခြိမ်းခြောက်နေဦးမှာပဲလေ။

မင်းက ဒီလိုကောင်နဲ့ မတန်ပါဘူး။

ဒီထက်သာတဲ့ သူတွေနဲ့ပဲ ထိုက်တန်တာပါ။

ဘယ်သူမှ မင်းကိုပျော်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး

မင်းပျော်နေတဲ့အခါ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေနဲ့ နေချင်မလား။ နေချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

မင်း စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါမှာရော ပျော်နေတဲ့ သူတွေကို မင်းနဲ့အတူ ရှိစေချင်သလား။

မရှိစေချင်ဘူး မဟုတ်လား။

ပျော်နေတဲ့သူက ပျော်နေတဲ့သူနဲ့ပဲ နေချင်တယ်။ စိတ်ညစ်နေသူကလည်း သူလို စိတ်ညစ်နေသူနဲ့ပဲ တွေ့ရတာ ပိုပြီး စိတ်သက်သာရာ ရတာပေါ့။

ဒီတော့ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

မင်း ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် တခြားသူကို အားကိုးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မင်းက ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူတွေ ဝိုင်းနေတဲ့ ပျော်စရာ ဘဝမျိုးကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ပျော်ပျော်ပဲ နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရပါမယ်။

ဦးဆုံး မင်း မျက်နှာမှာ ပြုံးနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဘဝရဲ့ တောက်ပတဲ့ဘက်ကို မင်းမြင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပျော်ရွှင်နေကြတဲ့ တခြားလူတွေကလည်း မင်းနဲ့အတူ နေချင်လာကြလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ လွယ်သထက် လွယ်လာလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခုလို ပြောတတ်ကြတယ်။

'ငါ မပျော်ဘူး၊ ရည်းစားထားလိုက်ရင် ပျော်မလား မသိဘူး' အဲဒါ ထပ်မှားတာပဲလေ။

သိချင်းတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာပဲ ဒါက ဟုတ်တာ။ တကယ့်ဘဝမှာတော့ လုံးဝကို မဟုတ်တာ။

မင်းက ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ရည်းစားလေးနဲ့ ပျော်ပျော် နေချင်တယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ ကောင်လေးကို မတွေ့ခင်၊ မင်း ပျော်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

မင်းမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီးနဲ့ ဖြစ်နေချိန်မှာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ကောင်လေးတွေက သူတို့ရဲ့ ရေဒါ ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ မင်းကို မြင်ကြမှာမဟုတ်ဘူးလေ။

စိတ်ညစ်နေတဲ့ စုံတွဲဟာ သူတို့ မတွေ့ခင်မှာလည်း အမြဲ စိတ်ညစ်နေကြရတာပါပဲ။ အခု သူတို့က အတူတကွ ဒုက္ခခံကြရုံပဲပေါ့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ မင်းနဲ့ပဲ စတာပါ။ မင်း ပျော်တဲ့အခါမှာ မင်းဘဝကလည်း ရှင်သန်နေမှာပဲ၊ ပျော်ရွှင်နေကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို မင်းက ဆွဲဆောင်ထားလိမ့်မယ်။

ဘဝများကို ဖျက်ဆီးတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး

တူတစ်ချောင်းနဲ့ ကိုယ့်ခေါင်းကိုယ် ထုနေရတာကို ဝါသနာပါတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး မင်းမှာ ရှိရင် မင်းအနေနဲ့ကော ဒါကို ကြိုးစား လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်သလား။

'အဲဒီတူ ငဲ့ကိုပေး။ ငါလည်း နှစ်ခါလောက် ကိုယ့်ခေါင်း ကိုယ် ထုကြည့်လိုက်မယ်၊ ဒါမှ ဘယ်လိုနေသလဲလို့ သိမှာ' လို့ မင်းပြောမှာလား။

မပြောဘူး မဟုတ်လား။

'ကောင်းမယ့်ပုံတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် သေချာအောင် ဒါကို ငါစမ်းကြည့်ချင်တယ်' လို့ကော မင်းပြောမှာလား။

မပြောဘူးနော်။

အချို့အရာတွေဟာ စမ်းမကြည့်ဘဲနဲ့ မင်းသိပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဟာ မင်းဘဝကို ဖျက်ဆီးမယ်ဆိုတာ စမ်း မကြည့်ဘဲနဲ့ မင်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

တီဗီ အင်တာဗျူးတွေမှာ မူးယစ်ဆေး စွဲသူတွေကို မင်း မြင်ဖူးချင် မြင်ဖူးလိမ့်မယ်။ အပြုန်အလှုန် မေးဖြေနေကြတာတွေကတော့ ဒါမျိုးတွေပဲ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

မေး ။ ။မင်း ဆေးတွေ ဘယ်လောက်တောင် ချဉ်းပြီလဲ၊

ဖြေ ။ ။ကျုပ်မှာ ရှိသမျှ အားလုံးပဲ၊ ၁၀၀၀၀၊ ၂၀၀၀၀၊ ထောင်သောင်း ချီပြီ၊

မေး ။ ။မင်း ဘယ်မှာနေလဲ၊

ဖြေ ။ ။မြောင်းထဲမှာ၊ တံတားအောက်မှာ၊

မေး ။ ။ဒီအတွက် ဘယ်လို ခံစားရလဲ၊

ဖြေ ။ ။ကျုပ်ရဲ့ကား၊ အလုပ်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ကျုပ်မှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ စားလည်း မစားနိုင်ဘူး၊ နေ့တိုင်း ဖျားနေသလို ခံစားနေရတယ်၊ ကျုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကိုက်ခဲလို့၊ အားလုံး သွားပါပြီ၊

မေး ။ ။မင်း ဘယ်လို စခဲ့တာလဲ၊

ဖြေ ။ ။ဆေးခြောက် ရှူတာက၊ နောက်တော့ ဒိုပြင်ဟာတွေပါ စမ်းသုံးရင်းနဲ့ စွဲသွားတာ၊ ဇာတ်လမ်းတွေကတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆင်တူတွေ အမြဲဖြစ်နေတာပဲလေ။

'ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ ဒေ့ဗ် တဲ့၊ သူက ဆေးစွဲနေသူ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော်က စိတ်ဓာတ်နည်းနည်းကျနေတယ်၊ ညစ်နေတာပေါ့၊ သူက ကျွန်တော့်ကို ဒီဟာပေးတယ်၊ ဒါ ချလိုက်၊ မင်း ကောင်းသွားမယ်လို့ သူက ပြောတယ်၊ ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်မယ်လို့ ထင်ခဲ့တာပဲလေ၊ ဒီဟာက ကျွန်တော့်ဘဝကို တစ်စစီ ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ကျွန်တော် လုံးဝကို မသိခဲ့တာ'

မင်းဘဝကိုဖျက်မှာ ဒါတွေပါ

ဆေးခြောက်

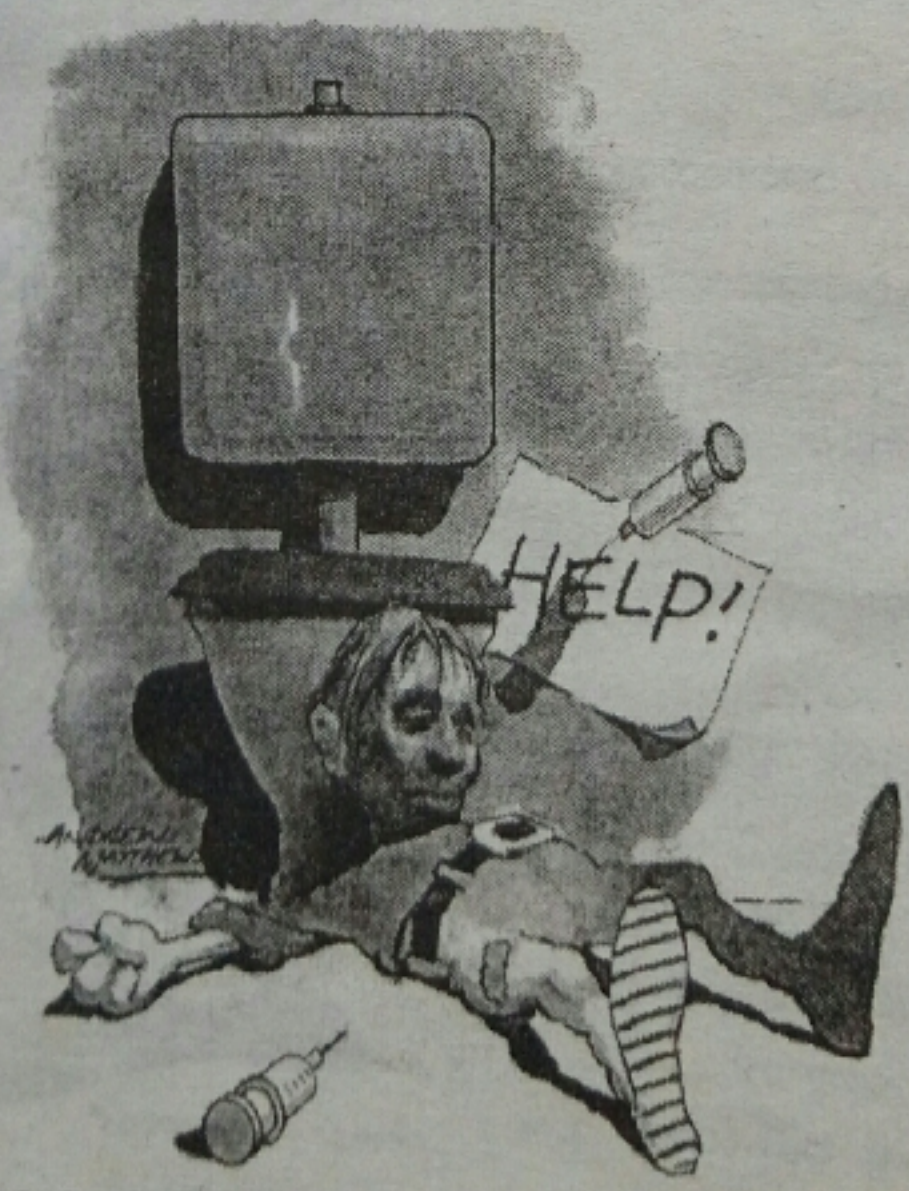
မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို ထိခိုက်စေတယ်၊ မင်းရဲ့ အတွေး တွေကိုလည်း နှေးကွေးစေပါတယ်။ ကြာရှည်စွဲသုံးရင်တော့ သူများအပေါ် ယုံမှားသံသယ လွန်ကဲသူ ဖြစ်အောင်၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျား ရောဂါသည်ဖြစ်အောင် မင်းကို လုပ်နိုင်တယ်။

အိပ်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ

မင်းကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ဖြစ်စေတယ်။ အိပ်မရအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကျအောင်ပါ အဲဒီဆေးတွေက စွမ်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတာတွေ မကြာမကြာ ဖြစ်တာဟာ ဒီဆေးတွေကြောင့်လည်း ပါတယ်။

ကိုကင်း၊ ခရက် (Crack) ကိုကင်း

စိုးရိမ်စိတ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်စေတယ်။ နောက်ပြီး အာရုံချောက်ချားတာ တွေးတတ်တာ၊ အကြောဆွဲတာတွေ၊ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးယိုစီးတာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလွန်ရင် သေတောင်သေနိုင်ပါတယ်။



ဘိန်းဖြူနှင့် မော်ဖင်း

မင်းကို စိတ်တွေ ပြောင်းသွားအောင် လုပ်လိမ့်မယ်။ အရေပြား ကူးစက်ရောဂါတွေ၊ အဆုတ်ကူးစက်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးပြန်ကြောတွေ ပျက်စီးစေလိမ့်မယ်။ HIV/AIDS ရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်ကိုလည်း အမြင့်ဆုံးရင်ဆိုင်ရနိုင်တယ်။ ဆေးလွန်ပြီး သေကြတာကတော့ အမြဲလိုလိုပါပဲ။

မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းတဲ့သူတွေဟာ မင်းဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရုစိုက်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့က အမြတ်ရသထက်ရအောင် မူးယစ်ဆေးဝါးတွေထဲမှာ အရောအနှောတွေ လုပ်ပေးကြတယ်။ ပိုအာနိသင်ပြင်းစေပြီး ပိုပြီး အန္တရာယ်ကြီးတာတွေပေါ့။ ဟီရိုးအင်းဆိုတဲ့ ဘိန်းဖြူမှာပဲ အဝတ်လျှော် ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ကော်မှုန့်၊ မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ၊ သကြားနဲ့ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ သန့်စင်ဆေးမှုန့်လိုမျိုးတွေရောနှောကြပါတယ်။ ဆေးစွဲသူအနေနဲ့ အဲဒီ စုပေါင်း စပ်ပေါင်း အရောအနှောတွေကို သွေးပြန်ကြောထဲ ထိုးထည့်ဖို့ကလွဲလို့ ဘာကိုမှ မစဉ်းစားနိုင်ကြတော့ပါဘူး။

လူတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ဘယ်လို စွဲကြသလဲ

ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်အတိုင်းကတော့ မင်းရဲ့ကိုယ်ပိုင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဦးနှောက်က မင်းကို ပျော်ရွှင်အောင်၊ ကျန်းမာအောင် ထိန်းပေးတဲ့ သဘာဝဓာတုပစ္စည်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သဘာဝအလျောက် မဟုတ်ဘဲ ခံစားမှု ပိုကောင်းအောင်ဆိုပြီး ဖန်တီးပြုလုပ်ထားတဲ့ အရာတွေကို မင်းက မင်းခန္ဓာကိုယ်ထဲ နည်းအမျိုးမျိုးရောက်ရှိစေတဲ့ အခါမှာတော့ မင်းခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝဓာတုပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှုကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ မူးယစ်ဆေးတွေ မင်းခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရှိနေချိန်မှာ မင်းခံစားမှုက အိုကေပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ မူးယစ်ဆေးတွေ အာနိသင်ကုန်သွားတာနဲ့ မင်း ခံစားရတာဟာ ကြောက်စရာကောင်းလာပါပြီ။

ခံစားမှု ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့က တစ်နည်းပဲ ရှိတော့တယ်လေ။ အဲဒါကတော့ မူးယစ်ဆေးကို ပိုသုံးလာရတာပါပဲ။ အဲဒီလို မင်းက ပိုသုံးလာတဲ့အခါမှာ မင်းခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝ ဓာတ်ပစ္စည်းကို နည်းနည်းလေးတောင်မှ မထုတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ခံစားမှု ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ကိုပဲ မူးယစ်ဆေးကို ပိုသုံးရပြန်တာပေါ့။

မင်းဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသထက် ကျလာတယ်။ နေမကောင်းတာကလည်း ပိုပိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ မင်းရဲ့ ဆေးစွဲတဲ့ အကျင့်ကလည်း မင်း ငွေကြေးမတတ်နိုင်လောက်အောင်ကို တန်ဖိုးကြီးလာမယ်။

ဘိန်းဖြူစွဲနေတဲ့ ကျင်နီက ကိုယ့်ကို ပြောတယ်။

'ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားရတာဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ဝေဒနာပါပဲ၊ တွေးတောင် မတွေးရဲလောက်အောင်ကို ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာပါ၊ တုပ်ကွေးဖြစ်ဖူးကြမှာပါ၊ အဲဒါထက် ၁၀ ဆမက ခံရတယ်'

ကျင်နီက ၁၇ နှစ်ပဲ ရှိသေးတာပါ။ သူဆေးစွဲနေတာ သုံးနှစ်ရှိပါပြီ။ အဲဒီ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကြောင့် သူဟာ တစ်နေ့ကို ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ ကုန်နေတယ်။ အဲဒီငွေကို အဲဒီကောင်မလေး ဘယ်ကရှာမလဲ။ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ရင်း လူတွေဆီက ခိုးဝှက်ရင်းနဲ့ပဲ ရှာရတော့တာပေါ့။

ကျင်နီဟာ ဆေးစွဲသူ ဖြစ်လာမယ်လို့ ဘယ်တုန်းကမှ မရည်ရွယ်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီဘဝဟာ သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ အိပ်မက်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ခေါင်းဆောင်လုပ်၊ နောက်လိုက် မလုပ်နဲ့

မဟုတ်တာ အမျိုးမျိုးကိုသင်ပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ မင်းမှာရှိမှာပါပဲ။ မင်းက ငြင်းတဲ့အခါမှာ သူတို့က စိတ်ဆိုးမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသထွက်ကြမယ်။ မင်းကို 'ငကြောက်' လို့ ခေါ်ကြမယ်။ နောက် ဒီထက်ဆိုးဝါးတာတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်းက မင်းရဲ့ ငြင်းပယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကို တိတ်တခိုး ချီးကျူးနေကြတာကို သတိရလိုက်ပါ။

မင်းမှာ 'မလုပ်ဘူးကွာ' လို့ ပြောနိုင်တဲ့ သတ္တိ၊ နောက် ကြိုတိုင်းကြိုတိုင်းလဲ 'မလုပ်ဘူးကွာ' လို့သာ တစ်သမတ်တည်း ပြောနိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိတယ်ဆိုရင် မင်းဟာ အများရဲ့လေးစားမှုကို ခံရမှာ မလွဲကောင်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူများတွေ မလုပ်နိုင်တာကို မင်းက လုပ်နိုင်လို့ပါ။ (သူတို့က သူတို့ မလုပ်နိုင်တာကို ဘယ်တော့မှတော့ ဝန်ခံမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့)

တိုတိုပြောရရင်

မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့သူတိုင်းဟာ 'ငါ့စိတ် ငါနိုင်တယ်၊ အချိန်မရွေး ဖြတ်လို့ရတယ်၊ မစွဲစေရဘူး' လို့ ထင်ကြတာ ချည်းပါပဲ။ 'အိုး စွဲမယ်ထင် ဖြတ်လိုက်ရုံပဲပေါ့' လို့ ပြောတဲ့သူချည်းပါပဲ။

သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တူနဲ့ ထုနေကြသလိုပါပဲ။ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မောင်းလာတဲ့ ရထားတစ်စင်းကို မျက်နှာချင်း ဆိုင်ပြီး လျှောက်လှမ်းနေတဲ့သူတွေနဲ့လည်း တူပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ကောင်းမလား' ဆိုပြီးတော့များ မူးယစ်ဆေးကို ဘယ်တော့မှ သွားမစမ်းလေနဲ့။ 'စမ်းရုံပါ' ကနေ စွဲသွားကြတာချည်းပါပဲ။

အင်နာ လူစီ

ကိုယ် ဒီစာအုပ်ရေးနေစဉ်မှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ၁၇ နှစ်အရွယ် တူမလေး အင်နာ လူစီဟာ ဆေးရုံပေါ်မှာ သေမင်းနဲ့ စစ်ခင်းနေရရှာတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးပတ်က ကားမှောက်ပြီး ခေါင်းမှာ ဒဏ်ရာရသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သူဟာ သတိမရတော့ဘူး။ မေ့မျောနေတယ်။ ကိုယ့်အမေနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းတို့ဟာ သူ့ အိပ်ရာဘေးမှာ တစ်နေ့ကို ၁၈ နာရီ ရှိနေကြတယ်။

အင်နာရဲ့ လှပတဲ့ ရွှေရောင်ဆံပင်တွေဟာ ပြောင်နေအောင် အရိတ်ခံထားရတယ်။ သူ့ပတ်ပတ်လည်မှာ လည်း ဆေးတွေ၊ ပိုက်တွေ၊ ဝိုင်ယာတွေနဲ့ သူ့ကို အစာကျွေးတာ၊ သူ အသက်ရှူအောင် လုပ်တာ၊ သူ့နှလုံး ခုန်အောင်လုပ်တာ၊ သူ့ သွေးဖိအားတိုင်းတာ၊ သူ့ အပူချိန်တိုင်းတာ၊ သူ့ ခေါင်းခွံထဲက ဖိအားကို တိုင်းတာတွေ လေ။ ဒီပြင် ကိုယ် နားမလည်တာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။

သူ့အရေးပေါ်ခန်းထဲက စက်ယန္တရားတွေပေါ်မှာ ရှိနေတာကတော့ သူ့သူငယ်ချင်းတွေပို့ပေးတဲ့ တက်ဒီ ဆဲလ် ခေါ်တဲ့ ဝက်ဝံရုပ်လေးတွေပါပဲ။ တစ်ဒါဇင်လောက် ရှိပါတယ်။ သူ့အမေနဲ့အဖေက အဲဒီ အရုပ်လေးတွေကို နာမည်တွေ ပေးထားတယ်။

အာရုံကြော ခွဲစိတ် ခေါင်းဆောင်ဆရာဝန်နဲ့တူတဲ့ အရုပ်ကို 'ဆမ်'၊ ကိုယ်တို့ အသည်းကျော် သူနာပြုနဲ့တူတဲ့ အရုပ်ကို 'လီဆာ' ဆိုတာမျိုးနဲ့ နာမည်တွေ ပေးထားတယ်။

နံရံနဲ့ ပြတင်းပေါက်တွေမှာ ကပ်ထား၊ ခိုတ်ထားတဲ့ ဆုတောင်းကတ်တွေကလည်း တစ်ရာလောက်ရှိတယ်။ 'သူ့ သူငယ်ချင်းတွေဆီက 'နေကောင်းပါစေ' ဆိုတဲ့ ကတ်တွေလေ။ ဒီအရာတွေအားလုံးက တညီတညာတည်း ပြောနေတာကတော့။

'အင်နာ နင်က ငါ့ကို ဟော်အောင် လုပ်ပေးနိုင်သူပါ'

'အင်နာ နင်က လှတယ်' ဆိုတဲ့ သီးသန့်ခံစားမှုကို ဖော်ပြတဲ့ ကတ်တွေလည်းပါရဲ့။

ကဲ-မထူးဆန်းဘူးလား။

အင်နာလေးဟာ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျရာကနေ သူရလိုက်တဲ့ အရာတွေဟာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲ။ အင်နာသာ ဒီလို မတော်တဆ မဖြစ်ရင် ကိုယ်တို့တွေဟာ ဘယ်သူတွေကများ သူ့ကို ဒီလိုစကားမျိုး ပြောမှာလဲ။

အင်နာဟာ ပါတီတစ်ခုကို သွားတာပါ။ သူနဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်တို့ဟာ ကားထဲမှာ ခုန်နေကြတာ။ အဲဒီလို အပျော်လွန်ပြီး မောင်းရင်းနဲ့ ကားက မှောက်သွားတာ။ သူတို့ကို အဲဖရက်ဆေးရုံ အရေးပေါ်ဌာနကို ရဟတ်ယာဉ်နဲ့ ယူလာရတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အများစုကတော့ 'ဒါမျိုး ငါတို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး' လို့ တွေးကြမှာပါပဲ။ အင်နာလည်း အဲဒါမျိုး ပြောခဲ့တာကို ကိုယ်မြင်ယောင်နေပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါမျိုးက ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်တာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၃ နှစ်က ကိုယ့်ရဲ့ မွေးစားသား မိုက်ကယ် လည်း ကားတိုက်မှုဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။ သူလည်း ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မှာပဲပေါ့။ ခေါင်းမှာ ဒဏ်ရာအတော်များများ ရသွားတာ။ အဲဒီညကတော့ သူ့ကို ပြန်ရှင် မယ်လို့ ထင်ကို မထင်တော့တာ။

ဒါပေမယ့် မိုက်ကယ်က အားလုံး အံ့သြအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ မှန်းဆချက်လည်း မှားသွားတယ်။ သူက လမ်းလျှောက်တာကို ပြန်သင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက် တကယ့်ကို ခက်ခဲတဲ့လမ်းပါပဲ။ မိုက်ကယ်အတွက် ခက်ခဲတဲ့ အရာတွေကို သတိရမိသေးတယ်။ အခုတော့ သူဟာ စကားပြောဖို့ သင်နေပါပြီ။ နောက် ၁၃ နှစ်အကြာမှာတော့ သူဟာ စာရေး၊ စာဖတ်ဖို့လည်း သင်နေပါပြီ။

မိုက်ကယ်က ဘာပြောသလဲ သိလား။

'ဒါမျိုးက ငါ့မှာ ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ၊ မင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ'

တိုတိုပြောရရင်

ကိုယ်တို့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မှာ ကိုယ်တို့ဟာ ထာဝရ ရှင်သန်မယ်လို့ ထင်ကြတာပဲလေ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့ ချစ်တဲ့သူတွေလည်း ထာဝရ ရှင်သန်နေမယ်လို့လည်း ထင်တတ်ကြပါသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် အချိန်လေး နှစ်စက္ကန့်က မင်းဘဝကို ထာဝရ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထာဝရလည်း အဆုံးသတ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

၁။ မင်း ချစ်တဲ့သူတွေကို မင်းဘယ်လောက် ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့ ဘယ်တော့မှ မနှောင့်နှေးပါနဲ့။

၂။ ကားကို သေသေချာချာ မောင်းပါ။ မင်း သူငယ်ချင်းတွေက ဂရုတစိုက် မမောင်းဘူးဆိုရင်တော့ ဘတ်စ်ကားသာ စီးလိုက်ပါတော့။

'အဖြေအားလုံး ပေးထားမှတော့ နင်ဘယ်လိုလုပ် တတ်တော့မှာလဲ'

ငါက အတန်းထဲမှာ မင်းဘေးနား ထိုင်တဲ့ကောင်
ငါက နည်းနည်း အဝလွန်နေတဲ့ကောင်
ငါက အရပ်ပုတော့ အမြဲ ဟားတိုက် ရယ်မောခံနေရတဲ့ကောင်
ငါက ကွန်ပျူတာကို သဘောကျတော့ သူများ မလုပ်ချင်တာကိုမှ ရွေးခိုင်းခံနေရတဲ့ကောင်
ငါက ဝဲတဲ့တဲနဲ့ ပြောတတ်တဲ့ကောင်
ငါက အားကစားရုံထဲမှာ မထူးချွန်လှတဲ့ကောင်
ငါက အပြစ်အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတဲ့ကောင်
ငါက အိမ်အပြန် ဘတ်စ်ကားစီးရင်တောင် ကြောက်နေတဲ့ကောင်
ငါက လမ်းမြန်မြန် လျှောက်တာနဲ့ ချော်လဲတဲ့ကောင်
ဒါပေမယ့် ....
ငါက နောက်နေ့မှာ အိပ်ရာကထပြီး ဒါတွေကို ထပ်လုပ်ဖို့လည်း သတ္တိအပြည့်ရှိတဲ့ကောင်ပါ။
နီဂယ်လ် ပေါ့ .... *Nigel Potts*

ကျောင်း

ဗိုလ်ကျသူများ

ဟာရစ်ဆန် ဖို့၊ မဲလ် ဂစ်ဆန်၊ မီချယ်လီ ဖိဖာနဲ့ ဖီးလ် ကောလင်းတို့အားလုံးဟာ သူလို ကိုယ်လိုပါပဲ။ သူတို့အားလုံးဟာလည်း ကျောင်းမှာ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရပါတယ်။

မင်း အနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် မင်း အမှားတစ်စုံတစ်ရာရှိလို့ ဖြစ်ရတာလို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။ ဒါဟာ မင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာလား။

မင်း အနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် ဒါဟာ မင်းမှာ အမှားတစ်စုံတစ်ရာရှိလို့ ဖြစ်ရတာလို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။

မင်းစိတ်ထဲမှာ ဘေးမသီရန်မခ လုံခြုံစိတ်ချနေဖို့ အခွင့်အရေး မင်းမှာရှိပါတယ်။ ကျောင်းမှာ မင်း အနိုင်ကျင့်ခံရရင် ဒါကို မရှိအောင်လုပ်ဖို့က ကျောင်းရဲ့တာဝန်ပါပဲ။ ကျောင်းပြင်ပမှာ မင်း ရန်ပြုခံရတယ် ဒါမှမဟုတ် တိုက်ခိုက်ခံရတယ် ဆိုရင်တော့ မင်းကို ကူညီဖို့ ရဲအဖွဲ့မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

အနိုင်ကျင့်သူမှာ ပြဿနာတွေနဲ့

ဗိုလ်ကျ အနိုင်ကျင့်သူ အများစုဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် အနိုင်ခံရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ အစွမ်းအစ ဘာမှမရှိဘူးလို့လည်း ခံစားနေရသူတွေပါ။ ဒါကြောင့်လည်း ကျောင်းမှာ ဒါမှမဟုတ် လမ်းပေါ်မှာ စိတ်ကြိမ်း လူကြမ်းနဲ့ သူတို့ အစွမ်းအစကို လွဲမှားတဲ့နည်းတွေနဲ့ ပြဿနာကြဲတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနိုင်ကျင့်တဲ့ကလေးဟာ တခြားကလေးတွေကို မနာလိုတတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သူဟာ စာပိုတော်တဲ့ သူတွေ၊ ပိုပြီး သုံးနိုင်တဲ့သူ၊ ပိုက်ဆံ ပိုရှိတဲ့သူတွေကို ရမယ်ရှာပြီး အနိုင်ကျင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထုံးစံအတိုင်း ဗိုလ်ကျတတ်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သဘောမကျကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ရဲ့ အလိုမကျစိတ်၊ ခံပြင်းစိတ်ကို အခြားတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ဖွင့်ထုတ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ရာမဲပြီး အနိုင်ကျင့်ကြတာပေါ့။

ဥပမာ - မင်းကိုပေါ့။

မင်း ဘာလုပ်နိုင်သလဲ

- တည်ငြိမ်စွာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချစွာနဲ့ စိုက် ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို မကြည့်ရဲရင်တောင်မှ အားတင်းပြီးသာ လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီ အကြည့်မျိုးကို မှန်ကြည့်ပြီး မင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

- ဖြစ်နိုင်ရင် ဗိုလ်ကျတဲ့ကောင်ကို မသိချင်ယောင်သာ ဆောင်နေလိုက်ပါ။ သူတို့က တစ်ခုခု တုံ့ပြန်စေချင်တာလေ။ မင်းက စိတ်ညစ်ပုံမပြဘူး၊ စိတ်ဆိုးပုံလည်း မပေါက်ဘူးဆိုရင် သူတို့ မင်းကို တစ်ယောက်တည်းထားခဲ့လိမ့်မယ်။

- ရောင်ထွက်သွားပါ။ အနိုင်ကျင့်သူက အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အငြင်းအခုံတွေ လုပ်လာလို့သာ မင်းမှာ အချိန်ကုန် နေရတာ မဟုတ်လား။ စကားများစရာတွေ စလာရင် ရောင်ထွက်လိုက် ခြင်းဖြင့် အစ ဖြတ်လိုက်ပါ။

- တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းကို ရှောင်ပါ။ အနိုင်ကျင့်တဲ့ သူတွေဟာ သူရဲဘောကြောင်သူတွေပါ။ သူတို့ဘက်က နိုင်မှာ သေချာတဲ့ အခါမှသာ ရန်ဖြစ်ကြတာပါ။ မင်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူရှိနေရင် မင်းကို လက်ရောင်ဖို့ ပိုပြီး ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

- ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်လောက်အောင် မစွန့်စားနဲ့။ တကယ်လို့ ဗိုလ်ကျတဲ့ကောင်က မင်း ပိုက်ဆံ၊ ဒါမှမဟုတ် မင်း ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ခိုးဖို့ ကြံတယ်ဆိုရင် ယူသွားပါစေ။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ အစားရနိုင်ပါတယ်။

အကူအညီရှာ

- ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ မင်းမှာ သတ္တိမရှိလို့ တိုင်ရတဲ့သဘော မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘဝမှာ အခြားလူဆီက အကူအညီကိုရဖို့ လိုအပ်တာ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်တာပဲလေ။ မင်း ခြေထောက်ကျိုးတဲ့ အခါ ဆရာဝန်ဆီကနေ အကူအညီယူရ မှာပဲလေ။ ဒါက မင်းညံ့လို့ အကူအညီ တောင်းရတဲ့သဘော မဟုတ်ဘူးလေ။ မင်း အနိုင်ကျင့်ခံရပြီ ဆိုရင်လည်း

အကူအညီ ရှာရမှာပဲပေါ့။ ဗိုလ်ကျတဲ့ ကောင်တွေကတော့ မင်းကို တိတ်တိတ်ပဲ နေစေချင်မှာပါ။ မင်းက လျှောက်ပြောတဲ့အခါ သူတို့ ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ဗိုလ်ကျတဲ့ကောင်ရဲ့ ကစားပွဲမှာပါဖို့ မင်းက ငြင်းလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခြားသူတွေကို ပြောပြခြင်းဟာ ရဲရင့်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပါပဲ။

- ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ဒိုင်ယာရီ ရေးပါ။

ဆရာ့ကို၊ ရင်းနှီးတဲ့လူကြီးတစ်ယောက်ကို ဒါမှမဟုတ် ရဲကို မင်း ပြောပြတဲ့အခါ တိုင်ကြားတဲ့အခါမှာ အချက်အလက်နဲ့ အတိအကျ ပြောနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်တုန်းက ဘယ်မှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဖြစ်ပျက်သမျှကို နေ့စဉ် မှတ်တမ်းနဲ့ ပြန်ငြ ပြောနိုင်တော့ ပိုခိုင်မာတာပေါ့။ ချဲ့ကားပြီး ပုံကြီးချဲ့ ပြောတာမျိုးကိုတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ ရှောင်ပါ။

- ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်သာ ပြောနေပါ။

ပထမဆုံးပြောတဲ့ ဆရာ့ဆီက အကူအညီမရရင် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်သာ ပြောနေပေတော့။ အကူအညီရတဲ့အထိ၊ ပြဿနာပြီးတဲ့အထိပေါ့။ ဦးဆုံး ပြောပြတဲ့ လူကြီးက မကူညီတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ ပထမဆုံး တွေ့တဲ့ ရဲကြီးက မကူညီဘူးဆိုရင်လည်း နောက်တစ်ယောက်ကို ပြောရမှာပဲလေ။ မလျှော့တမ်းသာ ပေလုပ်ပါ။

သူများတွေ အနိုင်ကျင့်ခံရတာကို တွေ့တဲ့အခါ

မင်း ဘာမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင်တောင် ဒီကိစ္စဟာ မင်း အတွက် မှုစရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အဲဒီ ဗိုလ်ကျတဲ့ကောင်ဆီ အမှာစကား ပို့ပေးလိုက်ပါ။

ဒီတော့ မင်း ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

- ဗိုလ်ကျတဲ့ ကောင်ကို ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်ဖို့ ပြောလိုက်ပါ။
- ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ တခြားလူတွေကို ပြောပြပါ။
- အနိုင်ကျင့်ခံရသူကို ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီပြင်လူတွေသိအောင် ပြောပြပေးမယ်ဆိုပြီး အားပေးပါ။
- အနိုင်ကျင့်ခံရသူကို သူငယ်ချင်းအနေနဲ့ လက်ခံပေါင်းသင်းပါ။ ဒါဟာ မင်းအတွက် သိပ်အရေးမပါပေမယ့် ကြောက်နေတဲ့သူ၊ တစ်ယောက်တည်း အားငယ်နေတဲ့သူ အတွက်တော့ မင်းက ကမ္ဘာတစ်ခုလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကုန်အမှတ်တံဆိပ် အမည်များ

ရုပ်ရှင်ထဲက ဇာတ်ဝင်ခန်းကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ လရောင်အောက်မှာ ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေးက ပွေ့ဖက်လို့။

ကောင်မလေးက ပြောတယ်။

'ဘရက် ငါသိချင်လိုက်တာဟယ်၊ နင် ငါ့ကို ဘာလို့ ချစ်တာလဲဟင်'

ကောင်လေးက ဖြေတယ်။

'နင်က Nike တံဆိပ် ဝတ်ထားလို့'

ကဲ ဘယ်လောက် တုံးလိုက်သလဲလို့။

မင်းသူငယ်ချင်းတွေကော သူတို့ရဲ့ ဂျင်းအင်္ကျီ၊ ဂျင်း ဘောင်းဘီတွေမှာ၊ ခါးပတ်မှာ၊ အတွင်းခံမှာ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည်တွေ တပ်ထားတာကိုမှ ဝတ်ကြသလား။

ကုန်အမှတ်တံဆိပ် အမည်တွေ ပါရှိခြင်းဟာ သေရေး ရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စလို့ မင်း ထင်ရင် ထင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီ အထင်က မမှန်ဘူးနော်။

မင်း သူငယ်ချင်း ဂျင်က ဒေါ်လာ ၃၀၀ တန် ဖိနပ်ကို စီးတယ်ဆိုရင် အဲဒီအတွက် သူ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ သူကတော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သူ့မိဘတွေကတော့ ဒေါ်လာ ၃၀၀ ကုန်သွားတာပေါ့။ ဒါပဲလေ။ အဲဒါက မင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော ဘာဖြစ်မှာလဲ။ အဲဒီ ဖိနပ်စီးလို့ သူက မင်းထက် ဘာတွေ သာမလဲ။ ဘာတွေ ပိုတော်မလဲ။ အဲဒီ ဖိနပ်က ဂျင့်ကို မင်းထက်သာအောင် ဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

မင်း မတတ်နိုင်တဲ့ အဝတ်အစား ဝတ်တဲ့သူတွေ၊ မင်း မစီးနိုင်တဲ့ ကားစီးတဲ့သူတွေ၊ မင်း မနေနိုင်တဲ့ အိမ်မျိုးမှာ နေသူတွေကတော့ မင်းအနားမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒါကို ကျင့်သားရအောင်လုပ်ပါ။ နေသားကျသွားပြီဆိုရင်တော့ ဘာမှ ပြဿနာ မရှိတော့ပါဘူး။

တကယ် တန်ဖိုးထား လေးစားရမှာက မင်း ဘယ်သူလဲ၊ မင်း ကိုယ်စားပြုတာ ဘာလဲ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အတွင်းစိတ်သန္ဓာန်မှာ ရှိတာကို ပြောတာပါ။ အပြင်စည်းက ဟာတွေကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တိုတိုပြောရရင်

ဒီ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည်တွေဆိုတဲ့ အပြင်ပန်း ကိစ္စတွေဟာ တကယ်အရေးကြီးတယ်လို့ မင်းထင်ရင် တကယ် အရေးကြီးတာပဲပေါ့။

'ဒါ အရေးမကြီးပါဘူး' လို့ မင်း ပြောလိုက်တာနဲ့ မင်းအနေနဲ့ သောကတွေ ကင်းဝေးပြီး စိတ်အေးလက်အေး နေနိုင်ပါပြီ။

ဩော်-အက္ခရာသခ်ၤာလား

ဒီလို မေးခွန်းမျိုးတွေ မင်း မေးဖူးလား။

'ဘာလို့များ ငါ အက္ခရာသခ်ၤာ သင်ဖို့ လိုအပ်ရတာလဲ၊ ငါဖြစ်ချင်တာက ရှေ့နေ'

ဒါမှမဟုတ်-

'ဂျူးလိယက်ဆီဆာအကြောင်းကို ဘယ်သူ အရေးစိုက်မှာလဲ၊ ငါက စာရင်းကိုင် ဖြစ်ချင်တာ'

မင်း ကျောင်းက ထွက်လာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သခင်ကာ နှစ်ထပ်ကိန်းညီမျှခြင်း (ဒါမှမဟုတ် ဂျူးလိယက်) နဲ့ ပတ်သက်လို့ ထပ်သိဖို့ ဘယ်တော့မှ လိုမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျောင်းကတော့ သိစရာ၊ တတ်စရာတွေထက် ပိုပြီးတော့ သင်ပေးရတာပဲပေါ့။

နောက်ပြီးတော့ ဒါတွေလည်း ရှိသေးတယ်။

သင် စိတ်ဝင်စားသော အရာကို တွေ့ရှိခြင်း

သက်မဲ့အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်လှမ်းမီသရွေ့ လေ့လာရာကနေ မင်းကြိုက်တာရော မင်း မကြိုက်တာရော မင်းတွေ့မှာပါ။ ဥပမာ ဘူမိဗေဒ၊ ရူပဗေဒ၊ ကွန်ပျူတာ၊ သခ်ၤာ၊ ဘာသာစကားစတဲ့ ဘာသာနယ်တွေက နေပေါ့။ ဒါတွေဟာ နောက်ကျတော့ ဘဝအတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ (ဒါ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလား)

မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ရမည်ကို သိရှိခြင်း

သခ်ၤာဘာသာကို မင်း မုန်းချင်မုန်းလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ညီမျှခြင်းတွေနဲ့ ဂျီသြမေတြီပုစ္ဆာတွေ တွက်ရာမှာ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု စနစ်တွေဟာ ဘဝမှာ အခြားပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းလေ့ရှိတဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်မှု စနစ်တွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ မင်းဦးနှောက်ကို ထက်မြက်အောင် သွေးပေးနေတာ၊ ပြင်ဆင်ပေးနေတာကို ပြောနေတာပါ။

အပြေးသမားတစ်ယောက်က သူ့ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်အောင် အလေးမတာမျိုးပေါ့။ မင်း စိတ်ကို လေ့ကျင့်ဖို့ 'စိတ်အလေး' ကို မင်း မ ရသလိုမျိုးလေ။

ယုံကြည်မှု ရရှိခြင်း

ကျောင်းမှာ ပြင်သစ်ဘာသာ မင်းသင်ရမယ်။ မင်းအတွက်တော့ ဒီဘာသာက ဘယ်တော့မှ လိုအပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဆို ဘာအကျိုးရှိလဲ။ ရှိတာပေါ့။ ဘာသာစကားတစ်ခုကို မင်း သင်ယူ တတ်မြောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ မင်းကိုယ်မင်း သက်သေပြလိုက်တာပဲလေ။

နောင်တစ်နေ့မှာ ဘရာဇီးနိုင်ငံ ရီယိုဒီဂျနေရိုမြို့မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းခံရပြီ ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါမှာ မင်းကိုယ်မင်း ခုလို ပြောနိုင်တယ်။

'ဒါကို ငါ လုပ်နိုင်မှာပါ။ ပြင်သစ်ဘာသာတောင် ငါ အောင်ခဲ့တာပဲ၊ ပေါ်တူဂီစာနဲ့ စကားလည်း ငါ သင်နိုင်မှာပါပဲ'

တကယ်လို့သာ ကျောင်းစာဆိုတာ လွယ်သထက် လွယ်တာဖြစ်ခဲ့ရင် .....

မင်း တွေးမှာပဲ။

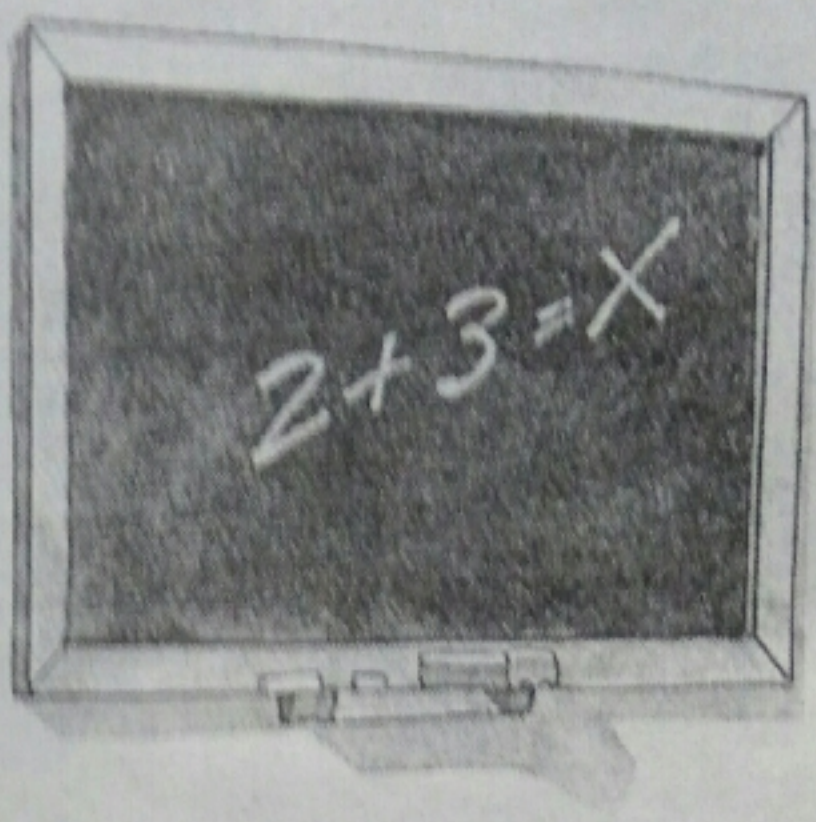
'ကျောင်းစာဟာ အရမ်းမခက်ရင် ပျော်စရာ ကောင်းမှာပဲ'

မခက်ပါဘူး၊ မင်းက မပျော်တာပါ။

ကိုယ်က မင်းရဲ့ သခ်ၤာဆရာလို့ စိတ်ထဲ မှန်းကြည့်လိုက်။ ကိုယ်က မင်းတို့ကို ခုလို ပြောမယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်၊ 'ဒီနေ့ ငါတို့ ဘာမှ စဉ်းစားစရာ မလိုတဲ့ ပုစ္ဆာလွယ်လွယ်လေးတွေ တွက်ရအောင်၊ မင်းတို့ သဘောကျမှာပါ၊ ကဲ၊ ဒီနေ့အတွက် ပုစ္ဆာကတော့ ဒါပဲ၊ ဒါကိုတွက်ဖို့ သုံးနာရီ အချိန်ရမယ်'

ပြီးတော့ ကိုယ်က စကျွာကိသင်ပုန်းမှာ စရဖို့ ရေးလိုက်တယ်။

'ဖါ့ စစ်ကားတာပဲ အသုံးမကျတဲ့ ဆရာကို ရှင်းပစ်၊ ကျွမ်ကို စပ်တားလာ။ စိန်ခေါ်တာပဲဗာ' လို့ မင်းပြောမှာပါပဲ။



စိန်ခေါ်မှုဆိုတာ ဘာကို စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာစေအောင် လုပ်ပေးတဲ့ အရာပဲလေ။ ဘယ်ကိုပဲ ကြဉ်ဖို့ကိုက် ကြဉ်ဖို့ကိုက်၊ လူတွေမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စမ်းသပ်ခန့်ကြ တာကို မင်းမြင်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ်တို့ Nintendo နဲ့ အဲဒီ ကွန်ပျူတာဂိမ်းတွေအားလုံးကို ကစားတာ ဖါ့ကြောင့် ပဲလေ။ အဲဒီ ဂိမ်းက ခက်တယ်။ ကိုယ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်ချင်တယ်။ ဖါ့ကြောင့်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခက် သည်ထက် ခက်တဲ့ အဆင့်တွေကို ရေပြင်းကာစားကြဲတာပေါ့။

လူတွေ ဂရိုက်သီးကာစားချင်ကြတာလည်း ဖါ့ကြောင့်ပါပဲ။ ဂရိုက်သီးက အရှုံးခက်တယ်လေ။ အဲဒီ ခက်တာကပဲ မင်းကို ဂရိုက်သီးဝါသနာအိုးဖြစ်စေအောင် ပုံသွင်းသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယေဘုယ်က မင်း ရှူးဖိနပ်ကြိုးကို မင်းဘာသာ ချည် တတ်သွားတဲ့အခါ မင်း ဘယ်လောက် ပျော်သွားသလဲ ဆိုတာကို သတိရပါ။

စက်ဘီး စီးတတ်သွားတဲ့နေ့က မင်း ဘယ်လောက် ဂုဏ်ယူဝမ်းသာသွားတယ်ဆိုတာကိုရော သတိရသေး လား။

အခုကော မင်း ပြောင်းလဲသွားလို့လား။

မပြောင်းလဲပါဘူးနော်။

ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနေတဲ့အခါမှာ မင်းဟာ အပျော်ဆုံးပဲလေ။ မင်း တိုးတက်လာတာကို မင်းမြင်နေ ရတာမဟုတ်လား။

ကိုယ်တို့ရဲ့ ဘဝကို လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြစ်ချင်လိုက်တာလို့ ကိုယ်တို့ ဟန်ဆောင်နေတာတွေကို ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်ကြပါစို့။ အရာရာဟာ သိပ် လွယ်လာတဲ့အခါမှာ ပျင်းလာရော။ ဒါနဲ့ အဲဒါကို ပစ်ထားလိုက်ရော။ နောက်ထပ် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို ရှာရော။

မီးကုန်ယမ်းကုန် အစွမ်းကုန် ဘာလို့ လုပ်သင့်တာလဲ

လက်ဝှေ့ပွဲမှာ ရေဆုံးရေဖျားအထိ မထိုးဘဲ အလွယ်တကူ အရှုံးပေးပြီး ကြိုးဝိုင်းပေါ်က ဆင်းသွားတဲ့သူကို ကြည့်ဖူးသလား။ အဲဒီလိုမျိုး လက်ဝှေ့သမားတွေကို ပရိသတ်အားလုံးက ဝိုင်းအော်ကြ၊ ဝိုင်းလှောင်ကြနဲ့ ရွာတ်ချတတ်ကြပါတယ်။ နောက် အချို့ရည်ပုလင်း၊ ရေပုလင်းတွေ၊ စားလက်စ Hot dog မုန့်တွေနဲ့ ကြိုးဝိုင်းထဲကို ပစ်ပေါက်ပြီး သူရဲဘောကြောင်တဲ့ အဲဒီကောင်ကို ဝိုင်းအားပေးတတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ ဒီလို ဝိုင်းပစ်ကြတာဟာ အဲဒီ လက်ဝှေ့သမား ရှုံးသွားလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆက်မထိုးဘဲ ဆင်းသွားလို့ ဒေါသဖြစ်ကြတာပါ။ ကိုယ်တို့ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ကိုယ်တို့ အားလုံး ယုံကြည်ထားတာက ကိုယ်တို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသင့်တယ် ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲရစ် မော့ ဆမ်ဘာနီဟာ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် အိုလံပစ်မှာ အီကွေတာရပ်ဝန်းက ဂိန်နီနိုင်ငံအတွက် ရေကူးပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ အနိုင်မရခဲ့ပါဘူး။

အဲရစ်ဟာ မီတာ ၅၀ ရေကူးကန်ကို ဘယ်တုန်းကမှ မြင်တောင် မြင်ဖူးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူနိုင်ငံမှာသူ လေ့ကျင့်တာက ဟိုတယ်က ရေကူးကန် အသေးစားလေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာလည်း ညှော့သည်မရှိတဲ့ အချိန်မှပဲ လေ့ကျင့်ရတာပါ။

မီတာ ၁၀၀ လူရွေးပွဲမှာတော့ သူပြိုင်ဘက် နှစ်ယောက်ဟာ တာထွက်အမှားကြောင့် အပယ်ခံကြရပါတယ်။ ဒီတော့ အဲရစ်ရဲ့ လူရွေးပွဲအသုတ်မှာ ယှဉ်ပြိုင်စရာဆိုလို့ အဲရစ်နဲ့ စံချိန်မှတ် နာရီပဲ ရှိပါ တယ်။ သူတစ်ယောက်တည်းသာ နာရီနဲ့ ပြိုင်ရတော့မှာပါ။

ဒီမီတာ ၁၀၀ ဟာလည်း အဲရစ် ပထမဆုံးအကြိမ် ပြိုင်ရမယ့် ပြိုင်ပွဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ ပရိသတ်တွေကသူ့ကို ကြည့်ပြီး ကူးတတ်ရဲ့လားလို့ သံသယ ဖြစ်လာကြတယ်။ သူခေါင်းကို ရေပေါ် ဖော်ပြီးကူးနေတော့ သူ့ခြေထောက်တွေက ကန်ရုံပဲ ကန်တာဖြစ်ပြီး ရှေ့ကို သိပ်မသွားတော့ဘူး။

ပထမအခေါက်မှာ သူဟာ တကယ်ပဲ အကျောက်အကန် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရတာပါ။ မီတာ ၅၀ ဒုတိယ အကျော့မှာလည်း သူ ရေနစ်တော့မလို ဖြစ်ခဲ့ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲရစ်ဟာ သူ ရင်ဆိုင် ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲအားလုံးကို အလျှော့မပေးစတမ်း ရင်ဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်နေပါတယ်။

Andrew Matthews

သူ ပြန်လှည့်ကူးလာတဲ့အချိန်မှာတော့ ပရိသတ် ၁၇,၅၀၀ ဟာ အော်ဟစ် အားပေးလာကြပါတော့တယ်။ သူလက်ကို လွှဲပြီး ကူးခတ် လိုက်တဲ့ အကြိမ်တိုင်းမှာ အားပေးသံတွေက ကျယ် သထက် ကျယ်လောင်လာပါတယ်။ ပန်းဝင်ဖို့ မီတာ ၂၀ ပဲ လိုတော့တဲ့အချိန်မှာ အဲရစ်ဟာ လူပ်ရုံသာ လူပ်နိုင်တော့တာပါ။ ဒါပေမယ့် လူအုပ်ကြီးဟာ ပွဲကြည့်စင်ပေါ်မှာ လူပ်လူပ်ရွရွ ဖြစ်ကုန်ပါပြီ။ အဲရစ်လည်း အနိုင်နိုင် အားတင်းပြီး ကူးလိုက်တာ နောက်ဆုံးတော့ ပန်းဝင်သွားပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အော်ဟစ် အားပေးသံတွေ၊ အားရဝမ်းသာနဲ့ ခြေပျောက်တွေ ဆောင့်နင်းတဲ့ အသံတွေဟာ အားကစားရုံ အမိုးတွေ ပွင့်ထွက်တော့မယ့် အတိုင်းပါပဲ။

အဲရစ် ကူးသွားတဲ့စံချိန်က ၁ မိနစ် ၅၂ စက္ကန့်။

အခြား ပြိုင်ပွဲဝင်အားလုံးထက် တစ်မိနစ်လောက် နောက်ကျတယ်။
ကဲ-ဘယ်သူ သတိထားမိလဲ။
အဲရစ် မော့ ဆမ်ဘာနီဟာ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသွားတာနော်။
ရိုးရိုးသားသား ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ လူတွေက မင်းကို ထောက်ခံအားပေးကြမှာ ကန့်မလွဲပါပဲ။

မင်း အစွမ်းကုန် လုပ်တဲ့အခါမှာ မင်းလည်း ပျော်သထက် ပျော်လာမယ်

မင်းရဲ့ အိမ်စာတွေအားလုံး ပြီးတဲ့နေ့တွေမှာ ကျောင်းသွားရတာ ပျော်ဖို့ကောင်းတာကို သတိရပါ။
ဒီလို ပျော်တာဟာ စာပြီးလို့တင် မဟုတ်ဘဲ မင်း လုပ်နိုင်တာကိုပါ အားရကျေနပ်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ကဲ၊ ကျောင်းကိုရော အရင်ကထက် နည်းနည်းပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမလာဘူးလား။
ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။
မင်းကိုယ်တိုင်က ကျောင်းအပေါ်မှာ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ဝင်စားလာတဲ့အခါမှာ ကျောင်းတက်ရတာလည်း အမြတ်မး ပျော်စရာ ကောင်းသထက် ကောင်းလာတာပေါ့။ အက်ဆေးရေးရတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ဘောလုံးကစား ရတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အရာမဆို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလို့ ဖြစ်မေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်တက်ကြွမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
'သိပ် ကြိုးစားတာပဲ' လို့ မင်းဆရာတွေက မင်းကို ပြောကြမှာပါ။
ဒီလိုပဲ မင်း မိဘတွေကလည်း မင်းကို 'သိပ်ကြိုးစားတာပဲ' လို့ ပြောမှာ သေချာသလောက်ပါပဲ။
အဲဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ မင်းရဲ့ ဘော့စ်ကလည်း မင်းကို 'သိပ်ကြိုးစားတာပဲ' လို့ ပြောပါလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့် မင်းက မိဘတွေနဲ့ ဆရာတွေ ကျေနပ်လောက်အောင် မကြိုးစားခဲ့ဘူး။ အဲဒါဆိုရင်တော့ မင်း ကြိုးလာလို့ အလုပ်ခွင်ထဲ ရောက်ရင်လည်း မင်း ဘော့စ်က မင်းကျောကို သပ်ပြီး ချီးကျူးချင်အောင် မင်း ကြိုးစားမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ကောက်ချက်ဆွဲနိုင်ပါတယ်။
မင်းလုပ်တာ၊ မင်း ကြိုးစားတာဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်း လုပ်သမျှဟာ မင်းအတွက်ပါပဲ။
မင်း အမှတ်ကောင်းကောင်းရတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အဝို ဆုကြေးတစ်ခုပါပဲ။ မင်း ကြိုးစားတာကို အခြားသူတွေက အသိ အမှတ်ပြုကြတယ်။ အုံ့ဆွဲချီးကျူးကြတယ်ဆိုတာကလည်း အဓိကမကျလှပါဘူး။
အဓိက အကြောင်းက မင်းကိုယ်မင်း ဘယ်လို ထင်သလဲ ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်း ရှိသရွေ့ ထုတ်သုံးပေမယ့် မအောင်မြင် ဖြစ်နေတတ်တာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်

ဒါဟာ စိတ်ထိခိုက်လောက်တဲ့ ကျရှုံးမှု မဟုတ်ပါဘူး။ မင်း လုပ်နိုင်တာအားလုံးကို မလုပ်သေးလို့တော့ ခံစား နေရမှာပါပဲ။
မင်း အစွမ်းကုန် လုပ်တာတောင်မှ မင်း အောင်မြင်မယ်လို့ အာမခံချက်ကရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ဘာပဲပြောပြော အစွမ်းကုန်တော့ လုပ်ကြရမှာပါပဲ။ ပြစ်တင်ဝေဖန်တာလည်း ခံနေရဦးမှာပါပဲ။
မင်း အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပေမယ့် မင်းကို ဟားတိုက် ရယ်မော လှောင်ပြောင်တာတွေကလည်း ရှိနေဦးမှာပါပဲ။
ဒါပေမယ့် မင်း အစွမ်းကုန် လုပ်တဲ့အခါမှာ ရလဒ်ကတော့ 'ငါ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာတိုင်းကို ငါလုပ်ခဲ့တယ်' လို့ ပြောနိုင်တဲ့ ခံစားမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မင်း လုပ်နိုင်တာတွေအားလုံး မင်း လုပ်ပြီးပြီဆိုရင်

'တော်ပြီ၊ လုံလောက်ပြီ' လို့ မင်းကိုယ်မင်း ပြောလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မင်းဟာ ကျေနပ်လောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက် လာပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။ စာပေးပွဲ ဒါမှမဟုတ် အင်တာဗျူး ဖြေရမယ်ဆိုရင် မင်း အစွမ်းကုန် ပြင်ဆင်ပြီးပြီပဲ။

စာမေးပွဲခန်း ဒါမှမဟုတ် အင်တာဗျူးမယ့် အခန်းထဲကို လျှောက်ဝင်သွားရင်း မင်းကိုယ်မင်း ခုလို ပြောလိုက်ပါ။

'ငါ လုပ်နိုင်သမျှ အရာအားလုံးကို လုပ်ပြီးပြီ၊ ဘာပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ငါ လက်ခံရမှာပဲ'

မင်းအလုပ်ကို မင်းချစ်ပါ

မနှစ်က ပီစီတေလာလို့ ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို တီဗီကနေ ကြည့်လိုက်ရတယ်။ ပီစီက အမှိုက်ကျူးတယ်။ သူနဲ့ သူ့အဖွဲ့က နယူးယောက် မြို့က မြေအောက်ရထားလမ်းကို သန့်ရှင်းကြရတယ်။ ပလက်ဖောင်းတွေကို မဟုတ်ဘူးနော်။ မြေအောက် ဥမင်လမ်းတစ်လျှောက်ကို ရှင်းရတာ။ သူက သူ့ဘဝကို ညစ်ပတ်တဲ့၊ နံစော်တဲ့၊ ကြွက်ကနေ ရောဂါပိုးတွေ ကူးနိုင်တဲ့၊ အမှိုက်တွေ ပြည့်သိပ်နေတဲ့ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းထဲမှာပဲ ကုန်ဆုံးစေတယ်။ ရထားတွေပြေးနေတဲ့ မြေအောက် ဥမင်ထဲမှာပေါ့။

မှတ်တမ်းထဲမှာ ကင်မရာကိုပါ မြေအောက်ထဲ ယူသွားတဲ့ပုံပါပဲ။ ဥမင်က ဂူအရှည်ကြီးနဲ့ တူတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့တော့ အတော်မညီတာပါပဲ။ ပီစီ ဒီအလုပ်မှာ မြဲနေတာ ၂၅ နှစ် ကြာပါပြီ။ ကြွက်တွေ သတ်လိုက်၊ အမှိုက်တွေ ရှင်းလိုက်နဲ့ပေါ့။

အင်တာဗျူးလုပ်တဲ့သူက ပီစီကို မေးတယ်။

'အဲဒီတော့ ခင်ဗျားအလုပ်ကို ခင်ဗျား သဘောကျရဲ့လား'

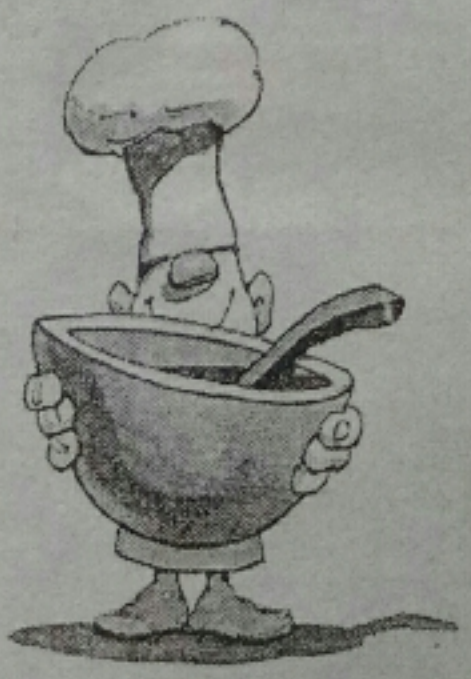
'သဘောကျလား၊ ဟုတ်လား၊ သဘောကျတာပေါ့ဗျာ၊ ဒီအလုပ်ကိုချစ်လို့လည်း ဒီလောက် အကြာကြီး လုပ်တာပေါ့'

အိုးမဲ့ အိမ်မဲ့တွေဟာ ဒီ ဥမင်တွေထဲ ဆင်းလာပြီး နေကြတယ်။ ကျွန်တော်က သူတို့ကို ဒီထက်ကောင်းတဲ့ အိမ်တစ်လုံးမှာ နေနိုင်ဖို့ကူညီတယ်။ အဲဒီလို အိုးမဲ့ အိမ်မဲ့တွေကို ကူညီရင်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်သမီး နှစ်ယောက်ကို ကောလိပ်ထိ ပို့ထားနိုင်ပါတယ်။

ပီစီက သူ့အလုပ်ကို ဂုဏ်ယူပါတယ်။ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းလှတဲ့ အလုပ်ခွင်မှာတောင် အလုပ်အပေါ် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ရှာဖွေ ရရှိနိုင်တယ်လို့လည်း သူက သက်သေပြလိုက်တာပါပဲ။

တကယ်တော့ ပီစီကို စိတ်လှုပ်ရှားစေတာ အမှိုက်တွေ၊ ကြွက်တွေ မဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ်သံသယ ဖြစ်မိတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် သူ ကူညီနေတယ်ဆိုတဲ့ သူ့ယုံကြည်ချက်က သူ့ကို စိတ်လှုပ်ရှားစေတာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီအလုပ်ကို သူချစ်နေတာပေါ့။

တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ဘာကြောင့် လုပ်သလဲ ဆိုတာကိုပဲ အာရုံစူးစိုက်ထားမယ်ဆိုရင် ဆိုးဝါးလှတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာလည်း လုပ်ဖို့ ပိုမို လွယ်ကူလာမှာပါ။



ကိုယ့်အတွေးထဲမှာ ပီစီကတော့ အတော်များများ နေရာယူထားပါပြီ။ ကိုယ် မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမယ့် အခြေနေတိုင်းမှာ ကိုယ်ဟာ ကြွက်တွေနောက် လိုက်နေပြီး အမှိုက်တွေ ရှင်းနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကူးကြည့်မိလာတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

အလုပ်က မင်းကို အမြင်ကွဲပြားအောင် လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းရဲ့ သဘောထားကသာ မင်းရဲ့အမြင်ကို ခြားနားအောင် လုပ်တာပါ။

ကျွန်တော်များ နောက်ကျသွားသလား?
ANDREW MATTHEWS

၇

အံ့ဖွယ်စိတ်

အလေ့အကျင့်နဲ့ ပုံစံ

မင်း လက်ချောင်းမှာ ဓားရှသွားတဲ့အခါ အနာကျက်ဖို့ပဲ မင်း စိတ်ရောက်နေဖို့ လိုသလား။

မင်း အိပ်တဲ့အခါ အသက်ရှူဖို့ကိုသတိရစရာ လိုသလား။

ဆံပင်တွေ ရှည်လာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော စဉ်းစားနေဖို့ လိုသလား။

ဒါတွေက တကယ်ကို ဖြစ်လာမှာပဲလေ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ မင်းရဲ့ မသိစိတ်က ဒီအံ့သြစရာအရာ အားလုံး အလိုလိုဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ မင်းရဲ့ မသိစိတ်မှာ မင်းကို နွေးအောင်၊ အေးအောင်၊ အစာကြေ အောင်၊ ချွေးထွက်အောင်၊ မျက်တောင်ခတ်အောင်၊ အညစ်အကြေးစွန့်အောင်၊ ပျက်ယွင်းသွားတဲ့ အရေပြား နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်အောင် ဆံပင်ရှည်အောင် စတာတွေကို လုပ်ပေးမယ့် 'ပရိုဂရမ်' က ထောင်နဲ့ချီ ရှိနေပါတယ်။

မင်းနှလုံးက တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်းတစ်သိန်း ခုန်ပါတယ်။ ဒါကို မင်း ဘယ်တုန်းကမှ မတွေးမိဘူး မဟုတ်လား။

မင်းကို ဒီပုံစံတွေနဲ့အတူ မွေးဖွားလာတာပါ။ ဒါတွေဟာ မင်းကို မမွေးခင်ကတည်းက ပရိုဂရမ်သွင်းပြီး ဖြစ်တည်လာတဲ့ ပုံစံတွေပေါ့။

အဲဒီလို မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ပုံစံတွေအပြင် မွေးပြီးမှ မင်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးလာရတဲ့ မသိစိတ်ပုံစံတွေလည်း မင်းမှာ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီပုံစံအချို့ကတော့ လူတိုင်းနီးပါးမှာ ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ၊ စကားပြောတာမျိုးတွေ လေ။

အခြား ပုံစံတွေကတော့ တော်တော်လေးကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆန်ပါတယ်။ အခြားသူတွေမှာ မရှိဘဲ ကိုယ့်မှာသာ ရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင် သီးသန့်ပုံစံမျိုးတွေလေ။ ဒီ 'ကိုယ်ပိုင်ပုံစံတွေ' ကလည်း အမျိုးတူ အချို့အပြုအမူတွေကို စဉ်းစားနေ စရာမလိုဘဲ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြန်ပြီးဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်တို့ကို 'အလိုအလျောက်' ပဲ ပြုမူစေပါတယ်။

တချို့လူတွေက လဆန်းရက်တိုင်း ပိုက်ဆံ ပျောက်တတ်တယ်ဆိုရင် လတိုင်းလို ပျောက်တော့တာပဲ။ အနည်းအများပဲ ကွာမယ်။

အချို့လူတွေက ရာသီ အကူးအပြောင်းတိုင်း ဖျားတတ်တယ်။

တချို့ကတော့ အမြဲတမ်း နောက်ကျတယ်။

အချို့ကျတော့လည်း ဇာတ်လမ်းတွေက အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။

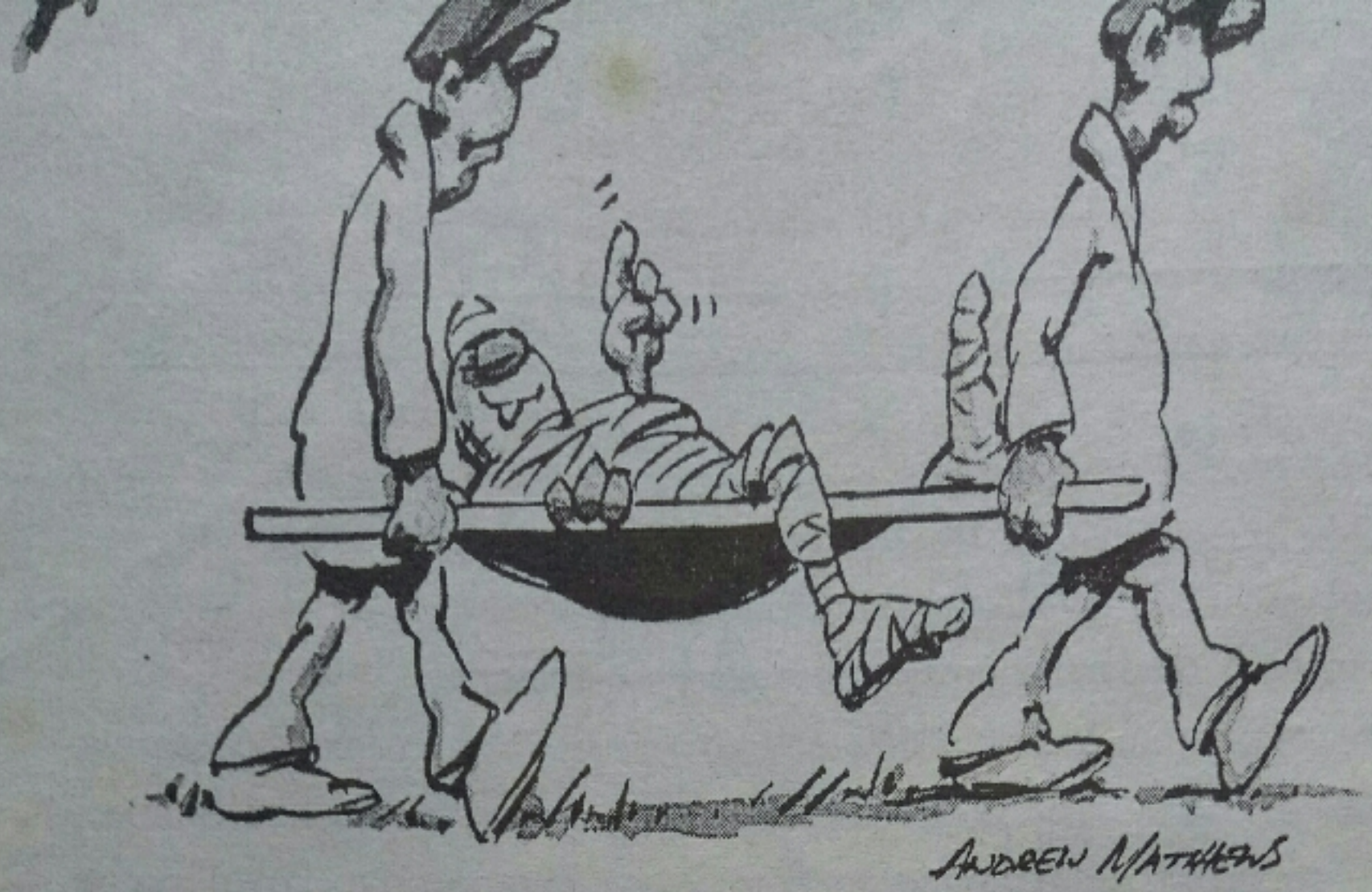
ဇာတ်လမ်းပုံစံများ

ဂန်သာလို့ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်သိတယ်၊ သူက မတော်တဆ ဇာတ်လမ်းတွေကို တမ်းတမ်းစွဲ ဖြစ်နေတဲ့ သူ၊ ဥာဏ်လည်း ထက်တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလေးလကပေါ့။

ဂန်သာနဲ့ သူသားဟာ စက်ဘီးကိုယ်စီနဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေက ပျဉ်ခင်းလမ်းပေါ် စီးလာကြတယ်။ အဲဒီပျဉ်ခင်းလမ်းက ပင်လယ်ထဲအထိရှည်တဲ့ လေညင်းခံတံတားပါ။ စီးလာရင်းနဲ့ ဂန်သာက နောက်ဆံတင်းလာတာနဲ့ သူသားဘက်ကို လှည့်ပြီး ပြောတယ်။

'ဂျို့-ရှေ့ကိုကြည့်ဦး၊ ဘယ်ကို နင်းနေတာလဲ'



ဒါပေမယ့် သူ ပြောပြီး ပြန်အလှည့်မှာ ရေတွေလည်း မြင်လိုက်ရော သူ့စက်ဘီးကို ရပ်ဖို့ အများကြီး နောက်ကျသွားပါပြီ။ ဂန်သာရဲ့ စက်ဘီးဟာ လေညင်းခံတံတားအဆုံးကို ကျော်ဖြတ်လို့ ပင်လယ်ထဲ ကျသွားပါတော့တယ်။

ဂန်သာ မသေပါဘူး။ သူ့စက်ဘီးနဲ့အတူ ကမ်းစပ်ကို ကူးခတ်လို့ ရောက်လာပါလေရော။

(အဲဒီတုန်းက လေညင်းခံတံတားပေါ်မှာ မင်္ဂလာညှိခံပွဲတစ်ခုတောင် ရှိသေးဆိုပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့စွန့်စားခန်းကို လူအများကြည့်ရှုခွင့်ရခဲ့သတဲ့။ ဓာတ်ပုံဆရာကတောင်မှ သူလှုပ်ရှားမှုကို မှတ်တမ်းပြုလိုက်တယ်ဆိုပါတယ်)။

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်လောက်ကတော့ ဂန်သာဟာ ပါတီတစ်ခုမှာ ရှိခဲ့တယ်။

အဲဒီ ညနေခင်းက အေးစိမ့်စိမ့် ဖြစ်နေတာနဲ့ ဂန်သာဟာ အပူပေးကိရိယာနားမှာ သူကိုယ်သူ နွေးအောင် လုပ်နေတယ်။

ဂန်သာက ခုလို ပြန်ပြောပြတယ်။

'ဘာနဲ့ပါလိမ့်လို့၊ ညှော်နံ့တော့ ရတယ်၊ ကျွန်တော့် အသားတွေ ယားသလို ဖြစ်လာတယ်၊ နောက်မှ ကျွန်တော် သိတယ်၊ ကျွန်တော် မီးလောင်နေတာပဲ၊ ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေ မီးကျွမ်းပြီး လောင်တာလေ'

ပါတီပွဲရှိတဲ့ လူတိုင်းက သူတို့ သောက်နေတဲ့ အရည်မျိုးစုံနဲ့ ပစ်ပေါက်ကြသတဲ့။

ဂန်သာ မသေပါဘူး။

(အိမ်မှာတော့ ဒါမျိုး သွားမလုပ်နဲ့နော်)

နောက်တစ်နေ့ စျေးဝယ်သွားတယ်။

သူက အဝတ်အစားတွေ ဒေါ်လာ ၅၀၀ ဖိုး ဝယ်တယ်။ နောက် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်မသိဘူး။ ထုံးစံအတိုင်း မတော်တဆ ပေါ့နော်။ အဲဒီ အထုပ်တွေအားလုံးကို အမှိုက်တွေနဲ့အတူ လွှင့်ပစ်မိတယ်။ သူဝတ်စုံသစ်တွေ ပြန်တွေ့ဖို့ သူမှာ ရှာလိုက်ရတာ။ သူတိုက်ခန်းရှိတဲ့ အဆောက်အအုံကြီးတစ်ခုလုံးက အမှိုက်ပုံးတွေ အကုန်ပါပဲ။

ဂန်သာပဲ။ မတွေ့ မရှိပါဘူး။ နောက် သိရတာက သူ့အိမ်မှာပဲ သူထားတဲ့ နေရာကို ပြန်သတိရပြီး အဝတ်တွေ ပြန်တွေ့တယ်တဲ့။

ကဲ ဘယ်လို သဘောရလဲ။

'သူ့မှာ ဒါမျိုးတွေ ထပ်မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဘာမှမဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်' လို့ မင်း တွေးနေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာပဲ ဂန်သာကတော့ ဒီ မတော်တဆကိစ္စတွေ ထပ်ဖြစ်နေပြန်ပါပြီ။

ငွေကြေးပုံစံများ

ပိုက်ဆံ ဘယ်တော့မှ မရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ မင်းမှာ ရှိသလား။

မေရိကိုပဲ ဥပမာထားလိုက်ရအောင်။

သူ့မိဘတွေက သူ့ကို ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံမပေးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သူမှာ ဝင်ငွေ မရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့စံက ရင့်တယ်။ သူ ဒေါ်လာ ၅၀ ရတယ်ဆိုရင် မိနစ်ပိုင်းလေးမှာပဲ ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကို သူများဆီက ထပ်ချေးမယ်။ ပြီးတော့ ဒေါ်လာ ၂၅၀ တန် ဖိနပ်ကို ဝယ်တယ်။ အဲဒီပုံစံမျိုး။

နောက်အပတ်ကျတော့ သူ ဒေါ်လာ ၂၀၀ ရပြန်ရော။ ဒါပေမယ့် သူက အကြွေးတွေ ဆပ်မယ့်အစား အကြွေးပဲ ထပ် အတင်ခံလိုက်တယ်။ နောက်ထပ် ငွေချေးပြီး ဒေါ်လာ ၄၀၀ တန် စကိတ်စီးတဲ့ ရိုလာဘလိတ်ကို ဝယ်လိုက်တယ်။

မင်း သူ့ကို မေးလိုက်တော့ သူက ခုလို ပြောမှာပါပဲ။ 'ဒါ ငါ့အပြစ် မဟုတ်ပါဘူးနော်၊ အရာရာ ဈေးတွေက သိပ်ကြီးနေတာကိုး'

ဖျားနာမှု ပုံစံများ

အချို့လူတွေက အားလပ်ရက် ခရီးထွက်တိုင်း ဖျားတတ်ကြတယ်။

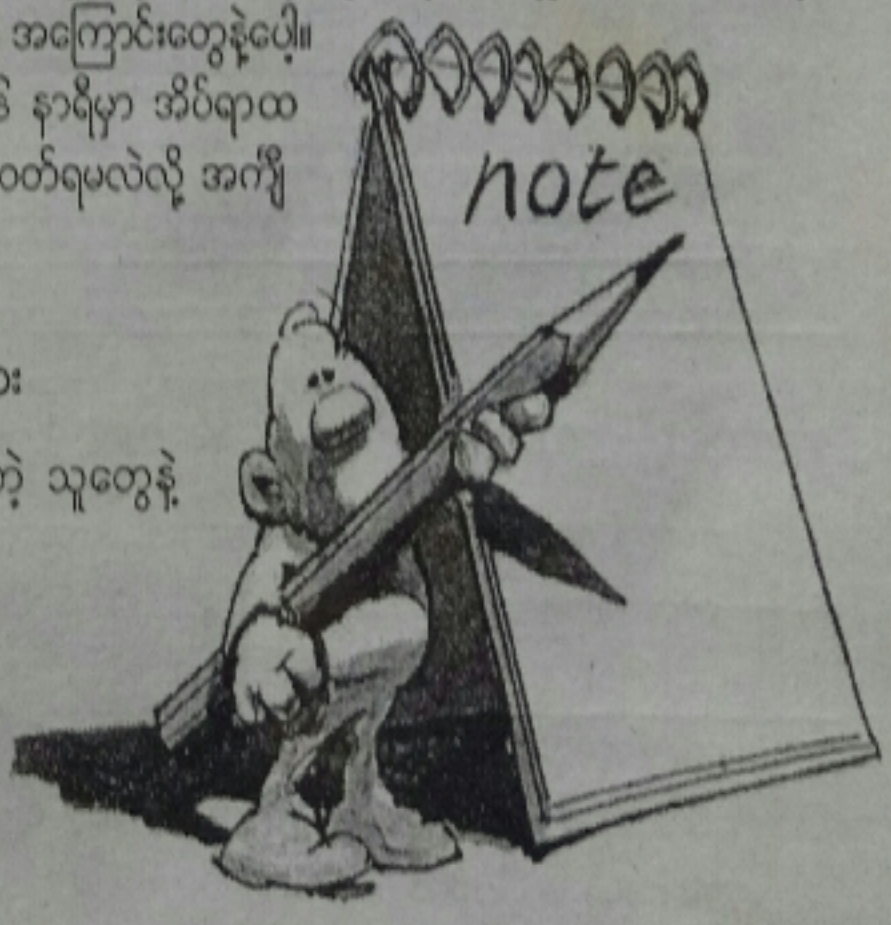
အချို့ကျတော့လည်း ကံဇာတာတက်လို့ အခွင့်အရေး ကောင်းတွေ ရတဲ့အခါတိုင်း နေမကောင်း ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

အဲ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက် နားပြီးလို့ ဂုံးပြန်တက်ကြရမယ့်၊ အလုပ်ပြန်ဆင်းကြရမယ့် တနင်္လာနေ့ မနက်တိုင်းမှာမှ နေမကောင်း ဖြစ်သူတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

နောက်ကျခြင်း ပုံစံများ

တချို့က အမြဲတမ်း နောက်ကျတယ်။ သူတို့ ဘယ်သွားသွား၊ ဘာလုပ်လုပ် နောက်ကျမှာပဲ။ လမ်းပိတ်နေလို့၊ သော့ပျောက်နေလို့၊ အိပ်ရာထ နောက်ကျလို့ စတဲ့ အကြောင်းတွေနဲ့ပေါ့။

သူတို့အနေနဲ့ ၉ နာရီ အလုပ်ချိန်မီဖို့ မနက် ၆ နာရီမှာ အိပ်ရာထရပါမယ်။ ခုတော့ ၁၀ နာရီ ၁၅ မိနစ်မှာတောင် ဘာဝတ်ရမလဲလို့ အကျီရှာတုန်းလေ။



'လူတွေက ငါ့ဆိုရင် နှိုင်ကြတယ်' ဆိုသော ပုံစံများ

အဲဒီစိတ်နဲ့ တချို့က သူတို့ကို အနိုင်ကျင့်တဲ့ သူတွေနဲ့ ပေါင်းနေ ကြတယ်။

ဗရုတ်ကျခြင်း။ ရှုပ်ပွေခြင်းပုံစံများ

ကိုယ် အထူးပြောနေဖို့ လိုဦးမှာလား။

ငတုံးပုံစံများ

'ငတုံးတွေပဲ ကျွန်မ အပြိုတွေ့နေရတယ်'လို့ပြောတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ကို မင်း တွေ့ဖူးသလား။ သူမှာ ရက်စက်တဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ပျင်းတဲ့လူတွေကို ရှာဖွေနိုင်တဲ့ ရေဒါ ရှိတယ်။ ရေဒါဆိုတာ အာရုံခံ ကိရိယာလေ။ ဘယ်လို လူမျိုးတွေလဲဆိုတာ သူ အာရုံနဲ့ ဆန်းစစ်သိရှိပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ အဲဒီလူတွေနဲ့ သူ ချိန်းတွေ့တော့တာပါပဲ။

အထက်က ပုံစံတွေအတိုင်း နောက်ကျတာ၊ ဘိုင်ကျတာ၊ ဇာတ်လမ်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ပြောတာတွေဟာ သိသိကြီးနဲ့ အသိစိတ်ရှိလျက်နဲ့ ဖြစ်လာတာတွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီပုံစံတွေကို နားလည်ဖို့ကတော့ ကိုယ်တို့ရဲ့ မသိစိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ နှည်းနှည်းပါးပါး သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မကောင်းဆိုးဝါးကို သတိထား

ပုံစံတစ်ခုကတော့ မကောင်းဆိုးဝါး တစ်ကောင်နဲ့ တူနိုင်ပါရဲ့။ မင်းစိတ်ရဲ့ ကျောကုန်းပေါ်မှာ ငုတ်တုပ်ထိုင်နေတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးလေ။ ဒီကောင်က မင်းကို တစ်ယောက်တည်း ထားခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းနဲ့ အမြဲ ကပ်ပါနေမယ့်ကောင်။ မင်းက တံခါးအပြင်ကို တွန်းထုတ်ထားခဲ့ ရင်လည်း ပြတင်းပေါက်ကနေ တိုးဝင် ဝင်လာမှာပါပဲ။

မင်းမှာ ဘိုင်ကျတတ်တဲ့ ပုံစံရှိတယ်ဆိုရင် မကောင်းဆိုးဝါးက မင်းကို နားပူနားဆာလုပ်လိမ့်မယ်။

'သုံးပစ်စမ်းပါကွာ၊ ဒါက မင်းနဲ့ ထိုက်လို့ မင်းရတာ၊ ဝယ်ပစ်လိုက်၊ ပိုက်ဆံက နောက်လ စုနိုင်တာပဲ'

မင်းဆီမှာ ငွေပို ငွေလျှံလေးတွေ ရှိလာတိုင်း မကောင်း ဆိုးဝါးက မင်းအိတ်ထဲမှာ ငွေယိုပေါက်ဖြစ်အောင် မီးနဲ့ မြှိုက်တော့တာပါပဲ။

'ငွေပိုရှိတယ်၊ ဟုတ်လား၊ အံ့စရာပဲ၊ ရှင်းပစ်လိုက်ကွာ၊ မြန်မြန်သာ သုံးပစ်လိုက်၊ DVD စက် ဝယ်ပစ်လိုက်' လို့ မကောင်းဆိုးဝါးက အားပေးအားမြှောက် လုပ်လာပါ လိမ့်မယ်။ မင်းမှာ 'ကျွန်တော်နဲ့ ပေါင်းသမျှ ဘယ်တော့မှ ကြာရှည်မခံဘူး' ဆိုတဲ့ ပုံစံရှိတယ်ဆိုရင် မကောင်းဆိုးဝါးက မင်းကို အကူအညီအပြည့် ပေးလိမ့်မယ်။ ကောင်းဖို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ မင်းတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်စီးသွားအောင် အကြံပေးမှာ။

'အဲဒီ ကောင်မလေးကို ပြောလိုက်၊ နင် ဒီလောက်ဝတာ၊ နင့်ကိုယ်နင် မသိဘူးလား'
(အဲဒီကောင်မလေးရဲ့ ဟာသဉာဏ်ကိုစမ်း)လို့။
ဒါပေမယ့် မပူပါနဲ့ သတင်းကောင်း ရှိပါတယ်။
ဘာလဲဆိုတော့ မကောင်းဆိုးဝါးဟာ မင်း မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ ပုံစံတွေကို မင်း ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အားထုတ် ကြိုးစားမှုတော့ ရှိရမယ်။

မကောင်းဆိုးဝါးကို စိန်ခေါ်ခြင်း (စိတ်ရှုပ်ရှင်)

ဒီတော့ မကောင်းဆိုးဝါးကို မင်း ဘယ်လို သုတ်သင်ရှင်းလင်းမလဲ။
ပထမဆုံး မျက်လုံးထဲမှာ မကောင်းဆိုးဝါးကို မြင်အောင် ကြည့်ပေတော့။ မင်းသိထားရမှာက ဒါဟာ 'ကံ' ကဲ့ ဒီတော့....
'ဒီ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ပုံစံတစ်ခု ငါ့မှာရှိတယ်' လို့သာ မင်းပြောလိုက်ပေတော့။
ဒါပေမယ့် အဲဒီပုံစံက မင်း မဟုတ်ဘူးနော်။
အဲဒီနောက်၊ မင်း စိတ်ကူးတွေကို မှုန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်း နဲ့ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မင်းရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့ ပုံစံသစ်တွေကို တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
မင်းစိတ်မှာ ထင်လာတဲ့ ရုပ်ပုံဟာ အလွန်အရေးပါလှပါတယ်။

မင်းဘဝမှာ ဘယ်အရာမဆို မလုပ်ခင်မှာ အရင်ဆုံး အဲဒါကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ရမယ်

(ဒီအချက်ကို သတိမထားမိဘူး မဟုတ်လား။) ဂေါက်ရိုက်တုတ်ကို လွှဲမရိုက်ခင်မှာ မင်း စိတ်ကူးထဲမှာ အဲဒီအနေအထားကို ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘယ့်နယ့်လဲ အဆင်ပြေရဲ့လား။

ကုလားထိုင်ကနေ ထထွက်ပြီး အခန်းကို ဖြတ်လျှောက်သွားဖို့အတွက် မင်းစိတ်ထဲမှာ အဲဒီ လှုပ်ရှားမှုကို အရင် ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ မင်းက အဲဒါကို စိတ်ကူးကြည့်တယ်။ မင်း ဦးနှောက်မှာလည်း အဲဒီလို မတ်တတ်ထပြီး လျှောက်ထွက်သွားဖို့အတွက် ပုံစံရှိတယ်။

သုတေသီတွေ တွေ့ရှိထားတာ ရှိပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်ဖို့ မင်းကိုယ်မင်း စိတ်ကူး ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မင်းရဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကလည်း မင်း အမှန်တကယ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မယ့်အတိုင်း အီလက်ထရိုမာတ္တ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာသတဲ့။ ဒါကြောင့် ကျော်ကြားတဲ့ ပြေးခုန်ပစ်သမားတွေ၊ ဂေါက်သီးချန်ပီယံတွေ၊ နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသားတွေနဲ့ အဆိုတော်တွေဟာ သူတို့ စိတ်ကူးထဲမှာ အရင်လေ့ကျင့်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို 'စိတ်ဖြင့် ဇာတ်တိုက်ခြင်း' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဟာက မင်းကို ဘာပြောသလဲ။

မင်းဘဝမှာ မင်း လုပ်ချင်တာ ဘယ်အရာမဆို မင်းစိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်ကြည့်ရမယ်။ မင်းအနေနဲ့ အဲဒီအရာကို မကြာခဏ အကြိမ်ကြိမ် ပုံဖော်ကြည့်လေ မင်းဦးနှောက်ဆဲလ်တွေရဲ့ ဒီဇိုင်းတွေဟာ ပိုပြီး အားကောင်းလာလေပါပဲ။ နောက်ပြီး မင်းလုပ်ရမှာ ပိုပြီး လွယ်ကူလာလေပါပဲ။ ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်မှာ ကားစောင့်ရင်း၊ အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းရင်း၊ ရထားပေါ်မှာ ထိုင်နေရင်းနဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ခြင်းနဲ့ အလားတူ အလုပ်တွေကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

လူအများစုရှိမှာ မင်း စကားမပြောနိုင်တာဟာ မင်းမှာ 'ကြောက်တတ်လွန်းတဲ့ပုံစံ' တစ်ခု ရှိတာကြောင့်လို့ ယူဆလိုက်ကြရအောင်။

အတန်းရှေ့မှာ မင်း စကားပြောဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါတိုင်း မကောင်းဆိုးပါးက မင်းကို ချုပ်ကိုင်လာတယ် မဟုတ်လား။ မင်းက မတ်တတ်ထတယ်။ မင်းစိတ်က ထိုင်ချလိုက်တယ်။ မင်း အသားတွေ တုန်လာတယ်။ ချွေးတွေ ထွက်လာတယ်။ မင်း ပါးစပ်က ဘာစကားတစ်လုံးမှ ထွက်မလာတော့ဘူး။ မင်းစိတ်ထဲမှာ ရုပ်ရှင်မင်းသား တစ်ယောက်လို မင်းကိုယ် မင်း သဘောထားပြီး စတင် သရုပ်ဆောင်ပေတော့။ မင်း သရုပ်ဆောင်ရမယ့် စရိုက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ ရှိတဲ့လူ။ တစ်နည်းပြောရရင် မင်းကိုယ်မင်း လူသစ်တစ်ယောက်လို မင်းစိတ်ထဲမှာ မြင်ကြည့်ရမှာ။ လူအများရှေ့ စကားပြောရမှာ မကြောက်တဲ့သူ၊ ရဲဝံ့သူအဖြစ် မင်းဟာ ပြောင်းလဲသွားရမှာ။ စိတ်ကူးထဲမှာနော်။

လူအုပ်စုတစ်ခုရှေ့မှာ မင်းက ရပ်နေတယ်။ မျက်နှာက ပြူးလို့။ ပါးစပ်ကလည်း အားမစိုက်ရဘဲနဲ့ စကားတွေပြောလို့။ အဲဒီလို မင်းကိုယ်မင်း မှန်မှန် ပုံဖော်ကြည့်ရမယ်။ နောက်ပြီးတော့ တီဗီထဲမှာ မင်း မြင်ဖူးတဲ့သူတွေလို သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ အမူအရာ ရှိ နေတယ်လို့ မင်းကိုယ်မင်း စိတ်ကူးကြည့်ရမယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ဘယ်အခြေအနေမျိုးကိုမဆို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ မင်းသူငယ်ချင်းတွေလို ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိနေတဲ့ အသွင်မျိုးနဲ့ မင်းကိုယ်မင်း မြင်ယောင်ကြည့်ရမယ်။

ဒီ စိတ်ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ မင်း စတင် သရုပ်ဆောင်စဉ်မှာတော့ မကောင်းဆိုးပါးက မင်းကို တိုက်ခိုက်မှာပါပဲ။ လေသံတိုးတိုးလေးနဲ့ 'ဟေ့ကောင် ဒါ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခပ်ကုပ်ကုပ်ပဲနေ၊ ရှေ့မထွက်နဲ့၊ လူမုန်းမှာတယ်' လို့ ပြောလာလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်တွေကို ပယုံကြည်ကြည် ဆက်လက် ရိုက်ကူးရင်းနဲ့ပဲ မင်းဟာ လူသစ်၊ စိတ်သစ် ပိုမို ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မင်းမှာ သံသယတွေရှိမယ်၊ ကြောက်လန့်ဖွယ် ခဏတာလေးတွေတော့ ရှိမှာပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် မင်းခေါင်းထဲမှာ အဲဒီ ရုပ်ရှင်တွေသာ ဆက်ရိုက်နေပါ။ မင်း စကားပြောဖို့ မတ်တတ် ရပ်လိုက်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အဲဒီကိစ္စဟာ ပိုမို လွယ်ကူသထက် လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံး မင်းမှာ ယုံကြည်မှုတွေ အရမ်းဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ မင်းမှာ ပြဿနာရှိဖူးတာကိုတောင် မေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်တဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်က မင်းကို 'မနေ့က မင်း' အဖြစ်ကနေ 'ဒီနေ့ မင်း' ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်ရုပ်ရှင်ကို မင်းက ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီရုပ်ရှင်နဲ့ လိုက်ဖက်အောင် မင်းကလည်း ပြောင်းလဲရလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ရုပ်ရှင်ကား ပြောင်းသွားလို့ ဇာတ်ကောင်စရိုက်လည်း ပြောင်းသွားရတဲ့သဘောပါပဲ။

ဥပမာ။ ။ မင်းက အမြဲတမ်း ငွေလိုနေတယ်၊ သူများတွေကို အကြွေးပေးဖို့ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။

'ကဲ အခုကစပြီး ငါ့ဘဝမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အနေနဲ့ ငွေပိုငွေလျှံရှိအောင် လုပ်ရမယ်'လို့ မင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

မင်းကိုယ်မင်း ငွေပိုငွေလျှံတွေရှိတဲ့ လူလို့ စိတ်ရုပ်ရှင်ထဲမှာ ပုံဖော်ကြည့်လိုက်တယ်။ ဘဏ်မှာ မင်းငွေစုထားတာတွေကလည်း အများကြီး။

ကဲ အခု မင်းက ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ။ မင်း ငွေတွေကို အသေအချာ ထိန်းသိမ်းမယ်လို့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ တစ်ပတ်ပဲခံမယ်လို့ လောင်းရဲပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြို့လယ်ခေါင်မှာ အထူးစျေးရောင်းပွဲတွေ ရှိတယ်လေ။ ဂီတစတိုးမှာ တစ်ဝက်စျေးနဲ့ ရောင်းနေတယ်။ အားကစားစတိုးမှာလည်း နှောင်းကြုံရမှာ မဟုတ်တဲ့ စျေးနဲ့ ဂေါက်ရိုက်တုတ်တွေ၊ တင်းနစ်ရက်ကက်တွေ ရောင်းနေတယ်။

မကောင်းဆိုးဝါးကလည်း မင်းကို ပြောနေပြီ။

'မြန်မြန်သွား၊ အခု ဝယ်လိုက်၊ ပြေး ပြေး'

ဒါက အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာပါပဲ။ မင်းအနေနဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးကောင်ကို အားကိုးရင်လည်း အားကိုးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတွေနဲ့ လက်တွဲမဖြုတ်ပါနဲ့။ မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ပုံအတိုင်း မင်းက ဖြစ်လာမှာလေ။

ဥပမာ။ ။ တော်တဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မင်းရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ စိတ်ကူးထဲမှာ အရင်ဆုံး မင်းတော်နေတာကို မြင်ယောင်နေရပါမယ်။ ဒီတော့ ညတိုင်း အိမ်စာတွေပြီးတဲ့သူအနေနဲ့ မင်းကိုယ်မင်း စိတ်ရုပ်ရှင်ရိုက်နေရပါမယ်။ (မကောင်းဆိုးဝါးကတော့ ကန့်ကွက်နေမှာနော်)

စာသင်ရတာ စာကြည့်ရတာ ပျော်တယ်လို့ မင်းကိုယ် မင်း မြင်ကြည့်ပါ။ မင်းရဲ့ တိုးတက်မှုကိုလည်း ဂုဏ်ယူပါ။ နောက်ပြီး အဲဒီ ရုပ်ပုံတွေကို မင်းစိတ်ထဲမှာ မကြာမကြာ ပြန်ပြီး မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်ထဲက တော်တဲ့ ကျောင်းသားမျိုး မင်းလည်း ဖြစ်လာမှာပါ။

နောက်တစ်ချက်က ဒီလို စိတ်ရုပ်ရှင်တွေကို ရိုက်တဲ့ အခါမှာ စိတ်ခံစားမှု အပြည့်ထားပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း ခံစားပါ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေက မင်းရဲ့ ဦးနှောက် ဆဲလ်တွေပေါ်မှာ အားအကောင်းဆုံး စွဲထင်စရာတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်လို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း မင်းဘဝမှာ အပျော်ရွှင်ရဆုံးနဲ့ ဝမ်းနည်းရဆုံး အတွေ့အကြုံတွေကို မင်း သတိရတာပဲပေါ့။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်မှာလည်း ခံစားချက်အပြည့်နဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် သရုပ်ဆောင်ပါ။

မင်း အိပ်ရာထဲ လဲနေတဲ့အခါ မင်းရဲ့ ရုပ်ရှင်မှာ သရုပ် ဆောင်နေတဲ့အခါ။ ငွေပိုငွေလျှံတွေ ရှိလာလို့ တွေ တိုးတက်လာတဲ့အခါ အဲဒီရုပ်ပုံဟာ မင်းရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ စွဲထင်သွားမှာ အသေအချာပါ။

သိပ်မျှား လွယ်နေသလား။

ဒါက တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် နဲ့ ဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ် အချိန်ယူလုပ်ရပါတယ်။ အပတ်စဉ်အတွက် နေ့စဉ်လုပ် ဆိုတာမျိုးပါ။ ဒါပေမယ့် မင်း မလုပ်နိုင်စရာ မရှိပါဘူး။

မင်း ဖြစ်နေတာကို ကြုံသိပ်ရှုံးနဲ့တော့ ကိုးကျယ်တဲ့ အရာတွေကို မင်း ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။
မင်း ဖြစ်ချင်တာကို မျှော်မှန်းခြင်းနဲ့ မင်းစိတ်ထဲမှာ မင်း ဖြစ်ချင်သလို ရုပ်ရှင်ကားတွေ
မိုက်နိုင်ခြင်းဖြင့် သာ ကိုးကျယ်တဲ့ အရာတွေကို မင်း ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မင်းစိတ်ထဲမှာ ဒီလို ရုပ်ရှင်တွေ ရိုက်ကြည့်ခြင်းရဲ့ ဆုလာဘ်ကတော့ အမှားအယွင်းမရှိဘဲ ရုပ်ရှင်တွေမှာ အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင်နိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ မသိစိတ်ထဲကို အကောင်းဆုံး သရုပ်ဆောင်မှု ဆိုတဲ့ ပရိုဂရမ်ထည့်သားလိုက်ပါ။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းမှာ ဘာပုံစံပဲ ရှိနေနေ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အခုက စလို့ 'ဒါ ကျွန်တော့်မှာရှိနေတဲ့ အကျင့်စရိုက်ပဲလေ၊ ပြင်လို့ ရပါ့မလား' ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနဲ့။ 'ဒါက ကျွန်တော့်ပုံစံမှာရှိတဲ့ နည်းလမ်းပါ၊ ဒါကို ပြောင်းလဲလို့ ရပါတယ်' လို့ တွေးနိုင်ပါပြီ။

ဆန္ဒရှိရာကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ

ဒါက အလွန်အလွန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

လူအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်တွေကို မှားယွင်းတဲ့ ဘက်တွေမှာသာ အသုံးပြုကြတယ်။ နောက်တော့မှ သူတို့ အဆိုးရလဒ်တွေရတာ ဘာကြောင့်လဲလို့ သိချင်ကြတယ်။

ဥပမာ။ ။အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောရတဲ့ ဥပမာကိုပဲ ပြန်ကြည့်ကြပါစို့။ မပြောခင်မှာတော့ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အတော်များများက သူတို့ကိုယ် သူတို့ ခုလို ပြောကြတာပါပဲ။

'မကြောက်နဲ့၊ ပြောရမယ့်စကားတွေ မမေ့နဲ့၊ ရှက်ကိုး ရှက်ကန်းလည်း ဖြစ်မနေနဲ့'

တကယ်လည်း ပြောရော ဘာတွေ ဖြစ်လာသလဲ။ တလွဲတချော်တွေ ဖြစ်ကုန်ရောမဟုတ်လား။ တချို့ဆို ကိုယ့်နာမည်တောင် ကိုယ်မေ့လို့။

သူတို့က မေးတယ်။ ဘာလို့ ဒီလို ဖြစ်ရတာလဲတဲ့။

ဒါက ကိုယ်တို့ရဲ့စိတ် အလုပ်လုပ်ပုံ လုပ်နည်းကြောင့်ပါ။ ဒီနေရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေတဲ့ အရေးပါလှတဲ့ နိယာမတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒါကို ရှင်းပြရမှာ ကြိုတောင့်ကြိုခဲပါပဲ။

သိတဲ့အတိုင်း မင်းရဲ့စိတ်က ရုပ်ပုံတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေတယ်။ ဘယ်အရာကိုပဲလုပ်လုပ် ရုပ်ပုံတစ်ခုကတော့ လိုတာပါပဲ။ မင်း နှာခေါင်းကို ထိဖို့အတွက် မင်း လက်ချောင်းက မင်းနှာခေါင်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ပုံကို မင်း စိတ်ထဲမှာ မြင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီ မှန်ကန်တဲ့ ရုပ်ပုံနဲ့အတူ မင်းရဲ့ မသိစိတ်က ဒီအတိုင်း လှုပ်ရှားဖို့ ကြွက်သားတွေကို ပြောနိုင်ပါတယ်။

လူအများရှေ့မှာ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ စကားပြောဖို့မှာလည်း မင်းခေါင်းထဲမှာ ရုပ်ပုံတစ်ခု လိုအပ်တာပါပဲ။ မင်း ထ မရုပ်ခင်မှာပဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ မင်း စကားပြောနေပုံက မင်းအာရုံထဲမှာ ရှိနေမှာပါ။

မင်းစိတ်က မင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းသာ မင်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ ဘယ်မကျ စရာပဲနော်။

တစ်စုံတစ်ရာကို မလုပ်ဖို့ မင်းက မင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြားချက်တွေ မပေးနိုင်ပါဘူး။ မင်းရဲ့ မသိစိတ်မှာ မင်း ဖြစ်ချင်၊ လုပ်ချင်တဲ့ ရုပ်ပုံတစ်ခု ရှိရပါမယ်။

'အပြောရောင် အစက်းအပြောက်တွေနဲ့ ပန်းရောင် ဆင် တစ်ကောင်ကို မမြင်းစားကြနဲ့'
လို့ ကိုယ်က မင်းကို ပြောတဲ့ အခါ မင်းရဲ့စိတ်က ဘာတွေ ဖြည့်ကြည့်မလဲ၊

ANDREW MATHEWS

တိုက်ပွဲကိုလည်း မျှော်လင့်ပါ

စိတ်ရုပ်ရှင်တွေမှာ ပါဝင်ရင်းနဲ့ မင်းရဲ့ ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တိုက်ပွဲကိုတော့ မျှော်လင့်ထားပါ။ မကောင်းဆိုးဝါးကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းဖို့ ကြံစည်တဲ့အခါတိုင်း၊ မင်းရဲ့ ပုံစံတစ်ခုကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါတိုင်း၊ မင်းမှာရှိတဲ့ လက်ရှိရုပ်ပုံနဲ့ မလိုက်ဖက်တဲ့ အပြုအမူသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးတဲ့ အခါတိုင်း မင်းရဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးကောင်က အဲဒါကို တမင်ဖျက်ဆီးဖို့ ကြိုးစားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ။ ။ မင်းဟာ နှစ်နှစ်ကြာအောင် အတွဲမရှိ နေခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ ယခုအထိ မင်းကိုယ်မင်း မြင်နေတဲ့ ပုံရိပ်ဟာ အထီးကျန်တစ်ယောက် အဖြစ်ပဲပေါ့။

ဒီတော့ မင်းကိုယ်မင်း ရည်းစားနဲ့ ချိန်းတွေ့တဲ့ အဲဒီနေ့မှာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူအဖြစ် စတင် ပုံဖော်ကြည့်တယ်။ မကြာပါဘူး။ မင်း ရည်းစားတစ်ယောက် တကယ်ရတယ်။ စနေနေ့မှာ တွေ့ကြဖို့ လည်း ချိန်းထားတယ်။

စနေနေ့မနက် မင်း အိပ်ရာကနိုးတော့ ခေါင်းက ကိုက်နေတယ်၊ ဖျားလည်း ဖျားနေတယ်။

'ဒီနေ့ကျမှ ဘာလို့ ဖျားရပါလိမ့်' လို့ မင်းက ကိုယ့်ဘာသာ မေးလိမ့်မယ်။

(မကောင်းဆိုးဝါးက ဒါမျိုးတွေ လုပ်ရတာ သိပ်သဘောကျတာ။)

မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်တွေနဲ့ မလျှော့တမ်း ဇွတ်ဆက်လုပ်ပါ။ အရာရာဟာ ပြောင်းလဲပါလိမ့်မယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးက မင်းကို ဒုက္ခပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တို့ တကယ် အလေးအနက် ရှိ၊ မရှိစမ်းသပ်သလိုပါပဲ။ တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားပါ။ မင်း အနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

တိုတိုပြောရရင်

ပြောင်းလဲမှုဟာ အမြဲတမ်း စိန်ခေါ်ခံရမှာပါပဲ။

ကောင်းသော ပုံစံများ

အခုအထိ ကိုယ်တို့ဟာ ဆိုးတဲ့ပုံစံတွေကိုပဲ ကြည့်ခဲ့ကြတယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးတွေကိုပဲ တွေ့ခဲ့ကြတယ် ဆိုပါတော့။ အချို့ပုံစံတွေက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောင်းသောပုံစံတွေပါ။

အရာရာသည် အမြဲတမ်း ဖြေရှင်းနိုင်သည် ဆိုသော ပုံစံ

အချို့ လူတွေက အမြဲ ကံကောင်းတတ်ကြပါတယ်။

ဒေါ်ရဲ့ ကားက ဘယ်နေရာမှန်းမသိတဲ့ တစ်နေရာမှာ စက်ပျက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် လူစိမ်းတစ်ယောက်က ကားရပ်ပေးပြီး သူ့ကို တင်ခေါ်သွားတယ်။ အိမ်ကို မောင်းပို့တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကို အလုပ်တစ်ခုပါ ပေးသွားသေးတယ်။

ကျွန်တော် လူတွေကို ယုံတယ်၊ သူတို့က ကျွန်တော့်အပေါ် ကောင်းကြပါတယ်

အချို့လူတွေက လူတိုင်းကိုယုံတာပါ။ ဒီပြင်လူတွေက သူတို့ကို အမြဲတမ်း ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေတဲ့ပုံပါပဲ။

ငွေရှာရတာ လွယ်ပါတယ်

မှန်ပါတယ်။ အချို့လူတွေမှာ ဒီပုံစံလည်း ရှိကြတယ်။ မင်းမှာ ငွေရှိပြီဆိုရင် တိုးပွားအောင်သာ ဆက်လုပ်ပေတော့။

ဘာကြောင့် အပန်းဖြေသလဲ

ဒီအတွေ့အကြုံ မင်းမှာ ရှိဖူးသလား။

ဘဲလ်မြည်သံ ရုတ်တရက် ကြားလိုက်တဲ့အခါမှာ မင်း အိမ်ရဲ့ရှေ့ တံခါးဆီကို မင်း ကပျာကယာ ပြေးသွားလိုက်တယ်။

မြန်မြန်၊ မြန်မြန်

'သော့ ဘယ်မှာပါလိမ့်'

ဟုတ်ပါ့။ သော့ကွင်းထဲကနေ တကယ်ကို ပျောက်သွားတာ။ မင်းက သော့တိုင်းကို နှစ်ကြိမ်စီ စစ်ကြည့်တယ်။ မင်းရဲ့ အမြင်အားက မကောင်းတော့ဘူးလား။ နောက်ဆုံးတော့ မင်း တွေ့သွားတယ်။ တံခါးက သော့အိမ်ထဲကို ထိုးထည့်လိုက်စဉ်မှာ သော့က ပုံမှန်အရွယ်ထက် သုံးဆကြီးနေသလိုပဲ။ သော့ပေါက်ကပဲ ကျုံ့သွားသလား။

သော့က သော့အိမ်ထဲတော့ ရောက်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် လှည့်လို့မရဘူး။ အခုဆို တံခါးက ကျပ်နေတယ်။ တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ အထဲရောက်အောင် ဝင်ရမယ်။ တံခါးကို ဖျက်ရ၊ ဖျက်ရ။ ဖုန်းမြည်နေတာကိုလည်း ရပ်အောင် လုပ်ရဦးမယ်။ ကဲ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဖွင့်ကြည့်ဦးမယ်ဆိုပြီး စိတ်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လှည့်လိုက်တော့မှ သော့က ပွင့်သွားတယ်။

အမှန်က မင်းစိတ်တွေ လောနေတာနဲ့ သော့ဖွင့်မရတာပါ။

စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ပူပင်လိုက်တာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားသွားတာနဲ့ ဘာမှ အလုပ်မဖြစ်တော့ပါဘူး။

မင်း ဘောလုံးကန်ဖူးရင် ဒါမျိုး ကြုံဖူးပါ။ လေ့ကျင့်တုန်းက ဂိုးပေါက်ထဲ တဒိုင်းဒိုင်းဝင်နေတဲ့ ကန်ချက်တွေဟာ တကယ့် ပြိုင်ပွဲလဲကျရော အပေါ်ထောင်၊ ဘေးထွက်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ ဂိုးတိုင်တွေ ပိုမြင့်သလိုလား။ ဂိုးပေါက်က ကျဉ်းသွားလို့လား။

တင်းနစ်သမားလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လေ့ကျင့်တုန်းက မျက်စိ အဝတ်စည်းပြီး ရိုက်ရင်တောင် ဝင်တဲ့ ရိုက်ချက်တွေဟာ ပြိုင်ပွဲလဲကျရော အပြင်ထွက်ကုန်ရော။

စာမေးပွဲကြီးတစ်ခု မဖြေခင်မှာ မင်းရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကအစာ ဘယ်လို ချေဖျက်ရမယ်ဆိုတာကို မေ့သွားတာ ဘာကြောင့်လဲ။

စာမေးပွဲခန်းထဲမှာလည်း ကျက်ထားတဲ့ စာတွေ မေ့ပြီး မင်းရဲ့စိတ်ထဲ ဘာမှ မရှိတော့တာ ဘာကြောင့်လဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ အခါတိုင်းမှာ လွယ်ကူတဲ့အရာတွေဟာ ခက်ခဲလာပါတယ်။ ဒီလိုဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာကို မင်းရဲ့ဦးနှောက်လိုင်းတွေကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျ ကိုယ်တို့ ရှင်းပြနိုင်တယ်။ ဒီဟာက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းလုပ်မယ့် အရာအားလုံးကို ဒီဟာက အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်လှိုင်းများ

မင်းဦးနှောက်က လှိုင်းလေးမျိုးကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဘီတာ၊ အယ်လ်ဖာ၊ သီတာနဲ့ ဒယ်တာလှိုင်းတွေပါ။ 'စည်းချက်' ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု လေးမျိုးလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သီတာနဲ့ ဒယ်တာလှိုင်းတွေက မင်း အိပ်နေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် သတိလစ်နေတဲ့အခါမှာ အပြင်းထန်ဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း တခို့အရာတွေကို မေ့သွားတာပါ။ ဖြစ်ပျက်သမျှဖာတ်ကြောင်းကို ပြောတာကတော့ ဘီတာနဲ့ အယ်လ်ဖာပါပဲ။

ဘီတာလှိုင်းများ

လမ်းဆုံတစ်ခုကိုအဖြတ် ရုတ်တရက် မီးနီသွားလို့ ဟိုမရောက် ဒီမရောက်နဲ့ တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှာပဲ ကားကို ထိုးရပ်လိုက်ရတယ်။ မီးစိမ်းလို့ တွက်မယ်လည်းလုပ်ရော မင်းကားက စက်သေသွားပြီ။ ရှေ့ နောက် ပတ်ပတ်လည် ကား ၅၀ လောက်က ဟွန်းဝိုင်းတီးကြတာ ဆူညံလို့။ မင်း ခွေးတွေ အရမ်းထွက်လာတယ်။ ဒါဟာ မင်းမှာ ဘီတာဦးနှောက်လှိုင်းတွေ လှုပ်ရှားလာလို့ပဲပေါ့။

စာမေးပွဲ မေးခွန်းကိုဖတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မင်း ဖြေနိုင်မယ့်မေးခွန်း မဟုတ်တာကို သိလိုက်တယ်။ မင်း စိတ်ထဲမှာ ဗလာဖြစ်သွားတယ်။ ဒါလည်း ဘီတာဦးနှောက်လှိုင်းတွေကြောင့်ပါပဲ။

ဘီတာက မင်း စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေ မြင့်တက်လာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကြောက်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဦးနှောက်စည်းချက်တွေက တစ်စက္ကန့်နဲ့ အထက်ကို လည်ပတ်မှု အပတ်ရေ ၁၄ ခုခန့် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

အယ်လ်ဖာလှိုင်းများ

မင်းရဲ့ ဦးနှောက်က သစ်ကြားသီး အကြီးကြီးနဲ့ တူပါတယ်။ သစ်ကြားသီးလိုပဲ ဦးနှောက်မှာ နှစ်ခြမ်းရှိပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ လုံးခြမ်းနှစ်ခုပေါ့။ ဘယ် နဲ့ ညာ။ မင်း အနားယူတဲ့အခါ၊ နောက်ပြီး အားကောင်းတဲ့ အယ်လ်ဖာလှိုင်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့အခါမှာ မင်းဦးနှောက်ရဲ့ လုံးခြမ်းနှစ်ခုစလုံးက အတူတူ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ အရာရာတိုင်းက ဒီလိုပဲ စီးဆင်းပါတယ်။ အက်ဆေးတစ်ပုဒ် မင်းရေးနေမယ်၊ တောင်ပေါ်ကနေ စကိတ်နဲ့ မင်း ဆင်းချလာနေမယ်။ ပန်းချီကားတစ်ကား ဆွဲနေမယ်။ အရာရာဟာ လွယ်ကူစွာပဲ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာ မင်းက အယ်လ်ဖာလှိုင်းတွေ အများကြီး ထုတ်လုပ်ပေးရပါမယ်။ တစ်စက္ကန့်မှာ လည်ပတ်မှု အပတ်ရေ ၇ ကနေ ၁၄ အထိပါ။ ပြေးခုန်ပစ်သမားတွေကတော့ ဒါကို 'ဇုန်' မှာ ရှိခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးတဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက မင်းရဲ့ အသက်ရှူရတာ ပိုပြင်းလာပြီး လွယ်ကူလာတယ်။ ဟန်ချက်ညီလာပါ တယ်။ မင်းရဲ့ သွေးဖိအားက ကျတယ်။ မင်းရဲ့ အစာခြေအလုပ်တွေနဲ့ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကပဲ စွမ်းဆောင်ရည် အကောင်းဆုံးနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အယ်လ်ဖာလှိုင်းတွေက မင်းရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် လုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်မှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်သလို စိတ်ကူး မြင်ယောင် ကြည့်တဲ့အခါတိုင်း အယ်လ်ဖာလှိုင်းတွေဟာ အားကောင်းလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အပန်းဖြေ နားနေခြင်း နည်းပညာ

ဘယ်သူမဆို လုပ်နိုင်တဲ့ နည်း လေးနည်း ရှိပါတယ်။ လွယ်လွယ်လေးတွေပါ။ မင်းရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို အလိုလို အပန်းပြေစေတဲ့ နည်းတွေပါပဲ။

- မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားခြင်း
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အား သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေခြင်း
- သဘာဝနှင့်အတူ အချိန်ကုန်လွန်စေခြင်း

(တကယ့် လက်တွေ့ဘဝတွင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးထဲတွင် ဖြစ်စေ)

ကဲ အပန်းဖြေတဲ့အချိန်မှာတော့ မင်း အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်မှာကို ကိုယ်တို့ သိပါတယ်။ လွယ်ကူတဲ့ အနားယူနည်းတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင်။

ဒီဟာက ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ဆရာဝန်တွေ၊ အားကစား စိတ်ပညာရှင်တွေ သင်ကြားတဲ့ ဘယ်အပန်းဖြေနည်း နဲ့မဆို တူပါတယ်။ ကိုယ်က ဒီဟာကို လူ ထောင်ပေါင်းများစွာနဲ့၊ လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဘယ်သူကိုမဆို သင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ အများရှေ့ထွက်ပြီး စကားမပြောခင်၊ စာမေးပွဲမဖြေခင်၊ ဘောလုံးပွဲမစခင် ဒါမှမဟုတ် အားရကျေနပ်မှု ရရုံပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနည်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

မင်းရဲ့ စိတ်ရုပ်ရှင်တွေ မရိုက်ခင်မှာလည်း မင်းစိတ်ကို ဖြေလျှော့ဖို့အတွက်လည်း ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေက အသုံးဝင်ပါတယ်။

အထက်ပါ အဆင့်လေးဆင့်က တစ်ခုစီကိုပဲ ကိုယ်တို့ အသုံးပြုပါတယ်။

ဒါက လမ်းညွှန်သက်သက်ပဲနော်။

ဒါကို လုပ်ရတာ အခက်အခဲရှိလို့ မင်းက နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိက က အပန်းပြေဖို့ပါပဲ။

၁။ ။ ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်မှာ မင်းအတွက် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေမယ့် အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါ။ ပြီးတော့ မင်း မျက်လုံးတွေကို ပိတ်ပိုက်ပါ။ မင်းရဲ့ လက်တွေနဲ့ ခြေထောက်တွေကို ယှက်မထားပါနဲ့။

၂။ ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ အသက်ရှူသွင်းနေစဉ် အမှတ်စဉ် ရေတွက်နေပါ။ အမှတ်စဉ် ၈ ရောက်မှရှူသွင်း နေတာကို ရပ်ပါ။ လေပြန်ထုတ်သောအခါတွင်လည်း အမှတ်စဉ် ၈ သို့ ရောက်တဲ့အထိ တဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်သွားပါ။

၃။ ။ မင်းမျက်နှာပေါ်က ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့သွားပြီလို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ အသက်ကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြင်းပြင် ရှူသွင်း ရှူထုတ် လုပ်နေစဉ်မှာပဲ မင်းမျက်လုံးတွေတစ်ဝိုက်က ကြွက်သားလေးတွေအားလုံးကို သတိထားမိလာ ဖို့မယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ထပ် ရှူသွင်း ရှူထုတ် အနည်းငယ် လုပ်နေစဉ်မှာပဲ ဒီကြွက်သားတွေကို လုံးဝ မှတ်မိလာပါ့တော့တယ်။ နောက်ပြီး ဒီလို အသက်ရှူနေရင်းနဲ့ပဲ နဖူးပေါ်က ကြွက်သားတွေကို သတိပြုမိလာ ပါမယ်။

မင်းက မင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့နေချိန်မှာပဲ မင်းရဲ့သတိကို မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဆီကို မင်းက ပြောင်းပြောင်းသွားမပေါ်ပို့မယ်။ မင်းရဲ့ နဖူးကနေ မင်းရဲ့ ပါးနှစ်ဖက်ဆီ၊ နောက် ပါးစပ်၊ မေးစို၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက် နှစ်ဖက်၊ လက်ချောင်းတွေ၊ ရင်အုပ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပါးဆုံရိုးများ၊ ပေါင်နှစ်ဖက်၊ ဒူး၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖျားထဲနဲ့ နောက်ဆုံး ခြေဖဝါးထိ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

(အနုလို့ မင်းရဲ့ ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ ရွှေ့လျားဖို့ အချိန် ၅ မိနစ် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ မိနစ်အထိ အချိန်ယူချင်ယူရပါ လိမ့်မယ်။)

နှမ်ချက်။ ။ဒီမှာ ကိုယ် ရေးပြသလို ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့အမည်တွေ၊ အစီအစဉ်တွေကို အတိအကျ မှတ်ပိစရာ မလိုဘူးနော်။ မင်းခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကိုလည်း တင်းမာနေစေဖို့ ဒါမှမဟုတ် ပြေလျော့စေဖို့ မလိုဘူးနော်။ ဇရိယာတစ်ခုစီကိုသာ သတိပြုမိလာဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်းက အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေ့သွားတဲ့အခါနဲ့ နောက် ဇရိယာတစ်ခုကို ပြောင်းသွားတဲ့အခါမှာ စောစောက ဇရိယာဟာ အလိုလို ပြေလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

၄။ ။အခု မင်းကိုယ်မင်း သဘာဝရဲ့ လှပတဲ့ ရွာခင်းတစ်ခုမှာ ရှိနေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ၊ တောင်နံဘေးမှာ၊ မြစ်တစ်စင်းနားမှာ၊ မြက်ခင်းပြင်ပေါ်မှာ ဒါမှမဟုတ် မျောလာတဲ့ ရေခဲတောင်ထက်မှာ မင်းကိုယ်မင်း မြင်ကြည့်စမ်း။ မင်းအနေနဲ့ မင်းရောက်ဖူးတဲ့ ဒါမှမဟုတ် မင်း စိတ်ကူးကြည့်နိုင်တဲ့ ရွာခင်းတစ်ခုကိုပဲ မင်းရွေးမှာပါ။

လူတွေဟာ မတူကွဲပြားကြတော့ စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ နေရာမှာလည်း ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်နဲ့ပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကူးမြင်ကွင်းထဲမှာ နားအရသာခံလို့ ကောင်းတဲ့နေရာကို ရွေးတဲ့လူ ရှိသလို မြင်ကွင်းကောင်းတဲ့နေရာကို ရွေးသူလည်း ရှိပါတယ်။ အချို့က လှာအရသာခံဖို့ အစားကောင်းကောင်းရှိတဲ့နေရာ၊ တချို့ကျပြန်တော့ မွှေးရနံ့သင်းမှုံတဲ့နေရာကို စိတ်ကူး ရွေးချယ်ကြမှာပါ။

ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ မင်းရဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ရွာခင်းလေးထဲမှာ ၁၀ မိနစ်၊ ဒါမှမဟုတ် မိနစ် ၂၀ လောက် လောက် မင်းနေရင်မှာပါပဲ။ အဲဒီ သဘာဝ အလှအပ ရွာခင်းထဲမှာ မင်း အပန်းဖြေနေစဉ်မှာ မင်း ရွေးချယ်ထားတဲ့ စိတ်ကူးရှပ်ရှင်က ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပါဝင်ရှိက်ကူးနိုင်ပါတယ်။

မင်းရဲ့ အပန်းဖြေစနေ့းကနေ ပြန်ထွက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ တံခါးပေါက်ကနေ ဖြတ်ပြီး ပြန်လျှောက်လာခဲ့ပါ။ ၁၊ ၂၊ ၃ အမှတ်စဉ် ရေလို့ ခြေလှမ်း ၂၀ ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ မင်းမျက်လုံးတွေကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ မင်းစိတ်တွေ နီးကြားတက်ကြွနေပြီး ပြန်လည်လန်းဆန်းနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီနည်းကို သုံးလေ လွယ်လေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကုလားထိုင်မှာ ဘာကြောင့်ထိုင်ရတာလဲ။ လဲလျောင်းနေမယ်ဆိုရင် မင်း အိပ်ပျော်သွားနိုင်လို့ပေါ့။ နောက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းတယ်၊ မှုတ်ထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ ညည်ရွယ်ရာက်ဟာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မင်းဆန္ဒရှိရင်တော့ ညဘက်မှာ အိပ်ပျော်ဖို့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်

မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်က ရုပ်ပုံတွေပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တာပါ။ စကားလုံးတွေနဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို စမ်းကြည့်ရအောင်။

ဒီဟာကို ဖတ်ကြည့်ပါ

လူတစ်ဦးသည် ခွေးပါးစပ်မှ လွတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားနေ၏။ ခွေး၏ ပါးစပ်ထဲတွင် ထိုသူ၏ အင်္ကျီစရှိနေသည်။ ခွေးမှာ စိတ်ဆိုးနေဟန်ရှိ၏။ ထိုသူသည် ရယ်စရာတွေ့သွားသည်။ ခွေးက အပြီးကအဖြူ၊ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကလည်း အဖြူ၊ နားရွက်တစ်ဖက်က အနီ ဖြစ်သည်။ ထိုသူ ဝတ်ထားသော အင်္ကျီကလည်း အနီနှင့် အဖြူကြား။ ထိုသူက ရွှေ့မှ ခြေတစ်ဖက်မြောက်ကာ ရှိနေသည်။

(ဒီစာပိုဒ်ကို ဖတ်ဖို့ ၁၅ စက္ကန့်ပဲ အချိန်ယူပါ။ ပြီးတော့ အစီအစဉ်တကျ ပြန်ပြောပြပါ။)

(ကျပ်ပုံကို ကြည့်ရုံနဲ့ တစ်စက္ကန့် အချိန်ယူပါ။ ထို့နောက် အစီအစဉ်တကျ ပြောပြပါ။)

မှန်းကြည့်စမ်းပါဦး

၁၅ စက္ကန့်ကြာ စကားလုံးတွေ ဖတ်တာထက် ကာတွန်းပုံကို တစ်စက္ကန့်ကြည့်တာက ပိုမှတ်မိပါလိမ့်မယ်။

မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်က စကားလုံးတွေထက် ရုပ်ပုံတွေကို ပိုကောင်းအောင် စီမံပြုပြင်တယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း မှတ်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းမှာ မှတ်စရာသားစရာ အရေးကြီးတဲ့အရာတွေ ရှိတဲ့အခါမှာ ပုံစံ၊ ကားချပ်တွေ၊ မြေပုံတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ပုံကြမ်းတွေ တတ်နိုင်သလောက် ဆွဲထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါ တွေက မင်းကို လိုအပ်တဲ့အခါ ကူညီပါလိမ့်မယ်။ မင်းက ပုံ ကောင်းကောင်း မဆွဲတတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဘယ်လိုပုံပဲ ထွက်ပါစေ အကူအညီ ရမှာပါ။

(မင်း သတိရအောင်ကူညီမယ့် ရုပ်ပုံတွေကို ဘယ်လို အသုံးပြုရတယ်ဆိုတာ ကြည့်လိုက်ပါဦး။)

သမိုင်း

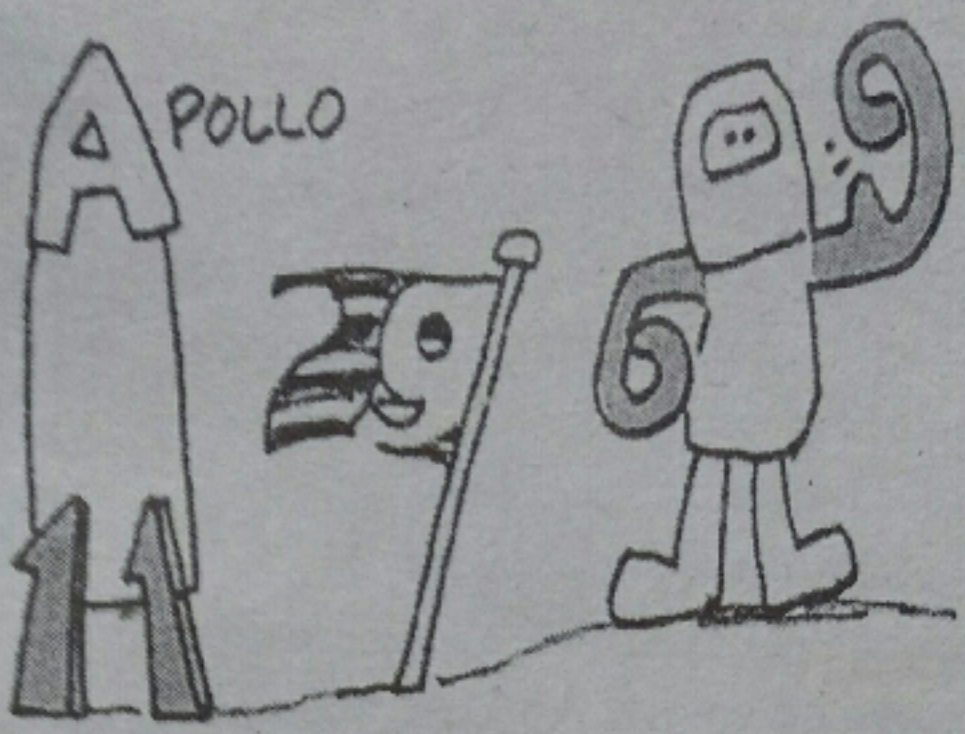
ဒီပုံတွေက ၂၉ ရက်၊ ဂ လ၊ ၁၉၆၉ ခုနှစ်လို့ သတိရဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်လူမျိုး နီးလ် အမ်းစထရောင်းက လပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်တဲ့ ပထမဆုံး လူသားဖြစ်လာတဲ့ ရက်ပေါ့။ အပိုလို ၁၁ ခရီးစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေ။

ဘာသာစကား

ဆံပင်ကို စပိန်လို ခေါ်သော စကားလုံး Pelo၊ Pillow ကဲ့သို့ အသံထွက်။

မင်းမှတ်ဉာဏ်ကို ဘယ်လို ဖော်ပြသလဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်ပါ

သတိပြုပါ။ မင်းမှာ ကြောက်စရာ အမှတ်ရစရာတွေ ရှိတာကို လူတွေကို ပြောမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အဆိုးဝါးဆုံး ပါပဲ။

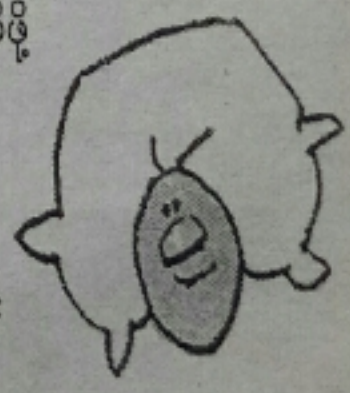


သိပ်ပညာက ပြောထားပါတယ်။ ကိုယ်တို့ဟာ ဘယ် အရာကိုမဆို ဘယ်တော့မှ တကယ် မမေ့ဘူးတဲ့။ ကိုယ်တို့ရဲ့ အတိတ်က အံ့သြစရာကောင်းလှတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ အသေးစိတ် အကြောင်းတွေကို အားလုံး ဖိုင်တွဲဖွင့်ထားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဒါတွေကို ပြန်မှတ်မိတာ ဒုက္ခဖြစ်တတ်တာကတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါကို မင်းသိပါတယ်။

ဖုန်းနံပါတ် တစ်ခုကို မင်း တစ်ခါမှ မမေ့ဖူးဘူး မဟုတ်လား။ နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင်လည်း ဒီဟာကို မှတ်မိတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါက ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ။ သိလား။ ဒါက မင်း စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

အိပ်မွေ့ချခံရတဲ့ လူတွေကို လေ့လာမှုတွေက ကိုယ်တို့ဟာ ထူးခြားတဲ့ အရာတွေကို သတိရနိုင်တယ်လို့ အတည်ပြု ပေးကြပါတယ်။ အိပ်မွေ့ချခံရတဲ့အခါ မင်းဟာ မင်းကိုယ်မင်း အလွယ်တကူ သတိရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်း ၁၄ လသား အရွယ်က အစိမ်းရောင် ကုလားထိုင် အမြင့်လေးထဲမှာ ထိုင်နေတာကိုတောင် မှတ်မိနေသတဲ့။

ဒီတော့ ပြောစရာ အသိပေးစရာရှိရင် လုံးဝပြီးဆုံးသွားတဲ့ သတင်းတစ်ခုကို ပေးတာထက် အဲဒါကို မှတ်မိဖို့ မင်းရဲ့မသိစိတ်ကို လှုံ့ဆော်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ 'ကျွန်တော် မေ့သွားပြီ'လို့ လမ်းဆုံးစကား အသုံးပြုခြင်းဟာ မင်းရဲ့မှတ်ဉာဏ်ကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ နောင်မှာ တစ်ခုခုကို မှတ်မိဖို့ မင်း အပြင်းအထန် အားထုတ်နေရပြီဆိုရင် ဒီလိုပြောပါ။



'ဪနော်၊ ကျွန်တော့်စိတ်နဲ့ နည်းနည်း အံချော်နေလို့' ဒါမှမဟုတ်

'ဒါ ကျွန်တော် ပြန်သတိရလာမှာပါ'

အဲဒီလို မင်း မှတ်ဉာဏ်ကို မင်းက လှုံ့ဆော်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အများကြီး ပိုကောင်းအောင် မင်း မှတ်ဉာဏ်က အလုပ် လုပ်နိုင်မှာပါ။

ပြီးတော့ မင်းမှာ ကြောက်စရာ အမှတ်တရကိစ္စ ရှိတယ် ဆိုတာကိုလည်း လူတွေကို ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့။ မင်း ပြောတာကို မင်းစိတ်က လက်ခံမှာလေ။ မင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုအားလုံးကို မင်းမှာ ကြောက်ဖွယ် အမှတ်ရစရာ ရှိတယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ပြောလေ မင်းစိတ်ထဲမှာ အဆိုးဆုံးတွေ ဖြစ်လေပဲပေါ့။

အတည်ပြုခြင်း

ကျောင်းက သူငယ်ချင်းတွေကို အပြောင်အပြက် ကျီစယ် ကစားနိုင်တဲ့ လှည့်စားမှုတစ်ခုရှိတယ်။ မင်းကတော့ ဒါကို လုပ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ် မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒါက အလွန်မကောင်းလို့ပါ။

မင်း သူငယ်ချင်း ဘီလ်က ကျွန်းမာရေးကောင်းတာမှ ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေတဲ့ ပုံ၊ ဒါပေမယ့် မင်းက ဘီလ်ကို လှမ်းခေါ်ပြီး ပြောလိုက်ပုံက တစ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။

'ဘီလ် ဘာဖြစ်တာလဲ'

'ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ'

ဘီလ်က အံ့အားသင့်ပြီး ပြန်မေးတယ်။

'မင်းက မင်းကိုယ်မင်း မမြင်ဘူးပေါ့။ မင်းကြည့်ရတာ နေမကောင်းသလိုပဲ'
မင်းက ပြောပြီးလှည့်ထွက်လာတော့ ဘီလ်ခမျာ ဝဝါးဝါးနဲ့ ကျန်ခဲ့တယ်။
နောက်တော့ ဒီပြင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကလည်း ပြောပြန်တယ်။
'ဘီလ် မင်းကြည့်ရတာ ဖြူရော်ရော်နဲ့'
ပြီးတော့ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း ပြောပြန်ရော။
'မင်းပုံက ဆိုးလှချည်လား။ မင်း အိုကေတာ သေချာရဲ့လား'
နောက်ဆုံးတော့ သနားစရာကောင်းလှတဲ့ကောင်ကြီး ဘီလ်ခမျာ မျက်နှာညှိုးစပြုလာမယ်။ နေ့လယ်စာ စားချိန်လောက်ဆို ဘီလ် ပျောက်သွားတော့မယ်။ အိမ်ကိုပြန်မှာလေ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ကိုယ်တို့အားလုံးက ထင်မြင်ချက်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောခဲ့ကြလို့ပေါ့။ ကိုယ်တို့ရဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သိပ်ပညာက နားမလည်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ တကယ်ပါ။

မင်းစိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ လုပ်နည်းက အဆိုးမြင်ကို ရောက်နေတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒါကို အကောင်းမြင်နည်း နဲ့လည်း အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ 'အတည်ပြုခြင်း' လို့ ခေါ်တဲ့အရာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အဆိုးကနေ အကောင်းကို ပြောင်းလို့ရပါတယ်။

အတည်ပြုခြင်းဆိုတာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပုဒ်စု၊ ဒါမှမဟုတ် ဝါကျပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို ဝါကျမျိုးလဲဆိုတော့ မင်းကိုယ်မင်း အထပ်ထပ်ပြောနေတဲ့ ဝါကျမျိုးပါပဲ။

ကဲ-မခံမရပ်နိုင်အောင် ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာ မင်းမှာ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ မင်းကိုယ်မင်း စပြီးပြောရမှာက ဒီလိုပါ။

'ငါ့ခေါင်းက အံ့သြစရာပါလား'

ဒါမှမဟုတ် 'ငါ့ခေါင်းက အေးဆေးပဲ၊ နေလို့ကောင်းလိုက်တာ' လို့ ပြောမယ်။

အဲဒီလို မင်းကိုယ်မင်း ထပ်ကာထပ်ကာပြောနေစဉ်မှာ နောက်ကနေပြီး အသံတိုးတိုးလေး ထွက်လာနိုင်တယ်။

'အလကား။ ငတုံး၊ အရူး၊ မင်း ကြောက်စရာ ကောင်းလောက်အောင် ခံစားနေရတယ် မဟုတ်လား'

ဒါပေမယ့် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ပဲနေပါ။ ကောင်းတာကို ခံစားနေတဲ့ မင်းရဲ့ အတွေးတွေက မင်းရဲ့ မသိစိတ် အောက်ခြေရောက်အောင် သွားပြီး စွဲထင်နေကြမှာလေ။ နောက် တစ်နာရီလောက်ကြာရင် မင်းခုလို ပြောရင် ပြောနိုင်လိမ့်မယ်။

'ကျွန်တော် ခေါင်းကိုက်တာ ပျောက်သွားပြီ၊ တိုက်ဆိုင်တာပဲလား'

မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ မင်းစိတ်ထဲမှာ ပျော်နေမယ်၊ အပြုသဘောတွေပဲ မြင်နေတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်က လှည့်ပတ်နေတဲ့ သွေးကြောတွေထဲကို ဓာတုပစ္စည်းတွေ အမြောက်အမြား ပို့လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီ ဓာတုပစ္စည်းတွေထဲမှာ သဘာဝ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့ အင်ဒိုဖင် (endorphins) ပါဝင်ပါတယ်။

မသိစိတ်ကို လွှမ်းမိုးဖို့ အတည်ပြုခြင်းကို အသုံးပြုခဲ့ကြတဲ့ ရှေ့ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက တစ်ယောက်ကတော့ Emile Coue လို့ ခေါ်တဲ့ ပြင်သစ်လူမျိုးတစ်ဦးပါပဲ။ ဆေးရုံကလူနာတွေ အတည်ပြုခြင်းကို သုံးတဲ့အခါ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းတာကို ဒီရာစုအစောပိုင်းမှာ သူ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

သူ အကြိုက်ဆုံး ဆောင်ပုဒ်လေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။

'နည်းလမ်းတိုင်းတွင် နေ့တိုင်းပင်၊ ငါဟာ ကောင်းသထက် ကောင်း' တဲ့။

ဒါကြောင့် မင်းက မီတာ ၁၅၀၀ ပြိုင်ပွဲဝင်မယ်၊ မာရသွန်ပြေးမယ်ဆိုရင် မင်းစိတ်ထဲမှာ မောဟိုက်နေတာ၊ ခြေကုန် လက်ပန်းကျနေတာတွေကို မြင်ယောင်မနေနဲ့ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အတည်ပြုခြင်းကို စသုံးပေတော့။ 'ငါ သန်မာတာပဲ၊ လန်းဆန်းလို့၊ ငါ သန်မာတာပဲ၊ လန်းဆန်းလို့' ဆိုပြီး မင်းကိုယ်မင်း အတည်ပြုပေးလိုက်ပေတော့။ မင်းစိတ်ထဲမှာ အဲဒီအတိုင်း စွဲမြဲသွားရင် မကြာခင်မှာပဲ မင်းဟာ တကယ်ကို အရင်ထက်ပိုပြီး အားကောင်း

မောင်းသန် ဖြစ်လာတယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။

အတည်ပြုခြင်းဟာ အုံ့ဩဖွယ်ရာ အလုပ်ဖြစ်ပါသလား။

အုံ့ဖွယ်ရယ်လို့ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါက အကူအညီ ဖြစ်မှာလား။

မင်းက မင်းဘဝကို လောင်းကြေးထပ်ပြီးသာ ပြောလိုက်ပါ။ အကူအညီ ဖြစ်ပါတယ်လို့။

မင်းက အဆိုတော်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမြင့်ခုန်သမားပဲဖြစ်ဖြစ် မင်း အကောင်းဆုံး အစွမ်းပြနိုင်ဖို့ သော့ချက်က ပိုင်နိုင်စိတ်ချမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ပဲလေ။ အဲဒီ ပိုင်နိုင်စိတ်ချမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရာမှာ အဲတည်ပြုခြင်းက မင်းကို ကူညီပါတယ်။

မင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် 'ငါ့စိတ်တွေ ငြိမ်းချမ်းလိုက်တာ၊ အေးဆေးတည်ငြိမ်နေတာပဲ' ဆိုတာမျိုးကို ထပ်ကာထပ်ကာ အတည်ပြုလိုက်ခြင်းဟာ မင်းကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အတည်ပြုခြင်းဟာ မရှုပ်ထွေးပါဘူး။ မဆန်းပြားပါဘူး။ မင်းဟာ ခေတ်မီတယ်၊ ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ် ဆိုရင်– 'ငါက ဒီ တတိယအဆင့် အရာမျိုးကိုသုံးမှာ မဟုတ်ဘူး' လို့ စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းဘဝမှာ မင်းကို ကူညီနိုင်တဲ့ လိုရာသုံး ကိရိယာကြီးတစ်ခုကို မင်း လျစ်လျူရှုရာ ရောက်သွားမှာပေါ့။

စိတ်ထဲမှာ ငွဲမြဲနေရမယ့် ဥပဒေသများ

၁။ အကောင်းဘက်မှ အမြဲတမ်းစဉ်းစားပါ။

မင်းရဲ့ စိတ်က စိတ်ကူးတစ်ခုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လိုက်မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်တို့သိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း 'ငါ့ရည်းစားနဲ့ ရန်မဖြစ်ဘူး'၊ 'ငါ ကြောက်မှာ မဟုတ်ဘူး' ဆိုတဲ့ အတည်ပြုခြင်းတွေက ပြဿနာကို အဆိုးဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါမျိုးတွေအစား 'ဖရက်ဒီနဲ့ ငါက ပျော်လည်း ပျော်ကြတယ်၊ ချစ်လည်း ချစ်ကြတယ်' ဒါမှမဟုတ် 'ငါ နေလို့ကောင်းလိုက်တာ' ဆိုတာမျိုးကို စိတ်ကူးပါ။

၂။ ချ ရေးပါ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျယ်ကျယ်ပြောပါ။

မင်းရဲ့ အတည်ပြုရမယ့် အချက်တွေကို မင်း စဉ်းစားပြီဆိုရင် မင်းစိတ်တွေက 'နေ့လယ်စာ ဘာဖြစ်မလဲ'၊ 'ငါ့အိမ်သော့ ဘယ်မှာပါလိမ့်' ဆိုတာမျိုးတွေဆီ ချော်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ အတည်ပြုချက်တွေကို ချရေးလိုက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အသံထွက်ပြောလိုက်ခြင်းဟာ မင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံတွေကို ပိုမို ပါဝင်လာကြဖို့ လှုံ့ဆော်လိုက်သလိုပါပဲ။ ဒီတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကလည်း ပိုပြီး အားကောင်းလာတာပေါ့။

၃။ အပ်ကြောင်းထပ်ခြင်း

'ငါက တကယ်မျော်တာ' ဆိုတဲ့ စကားကို မင်းကိုယ် မင်း ခြောက်ကြိမ်လောက်ပြောပြီး မင်းဘဝကို တစ်ပတ် ပြန်ကျော့လို့ ရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။

အတည်ပြုခြင်းရဲ့ မရှိမဖြစ် တန်ဖိုးက တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းကိုယ်မင်း ဖျောင်းဖျနားချနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်း ယုံယုံ မယုံယုံပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒါကလည်း အပ်ကြောင်းထပ်အောင် ပြောရတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

'ဘာကြောင့်မှား ငါက အသုံးမကျတဲ့ အရာတွေအားလုံးကိုတော့ ရယူနိုင်ရတာလဲ၊ ဒီပြင်လူတွေကျတော့ ကြီးကျယ် ခမ်းနားတဲ့ ဘဝတွေနဲ့ ဖြစ်နေရတာလဲ' လို့ အရင်က မင်းကိုယ် မင်း မေးကြည့်မှာပါပဲ။ ဒါဟာ ထာဝရ ဘုရားသခင်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းရဲ့ မသိစိတ် ပရိဂရိုက မင်းကို အကျပ်အတည်းတွေ စေတာ ဖြစ်မှာပါ။

ဘယ်သူမဆို အရှုံးသမား ဖြစ်ချင်ပါတယ်လို့ ပြောရမှာ ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့ ကြယ်ပွင့်တွေဆီ စာရေးတာမျိုး ဘယ်မှာမှမရှိပါဘူး။ အခုအထိ မင်းက ဘဝကို ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်လာခဲ့ပြီ ဆိုမှတော့ မင်းဘဝ တိုးတက်ဖို့ မင်းမှာ ရှိးရှင်းတဲ့ မဟာဗျူဟာ အချို့ ရှိပြီးရောပေါ့။ စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ခြင်းနဲ့ အတည်ပြုခြင်းဆိုတဲ့ မဟာဗျူဟာတွေလေ။

'သူတို့ မမျှော်ကြပါဘူး။ မျှော်တယ်လို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထင်နေတာ သက်သက်ပါ'

အချို့လူတွေဟာ တကယ်ကိုပဲ ဒုက္ခရောက်ချင်ကြပါသလား။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့က ထင်တယ်လေ။

၁။ 'ငါဒုက္ခရောက်ရင် ငါ့ကို သနားကြမှာပဲ'

ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူများတွေရဲ့ ကရုဏာဆိုတာက နောက်ဆုံးကျတော့လည်း 'သွားဦးမယ်နော်' ဆိုပြီး နှုတ်ဆက်သွားတတ်ကြတာပဲ မဟုတ်လား။ နောက်ပြီး စိတ်ဒုက္ခ ခံစားနေရတာ ဆိုရင်လည်း စဉ်းစားဦးနော်။ မင်းရဲ့ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ မျက်နှာကြီးကို ကြည့်နေရတဲ့သူတွေဟာ စိတ်မောလာကြလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ မင်းမျက်နှာကို ဆွဲထိုးချင်ကြလိမ့်မယ်။

၂။ 'ငါ ဒုက္ခရောက်ရင် လူတိုင်း ငါ့ကို ဂရုစိုက်လာကြလိမ့်မယ်၊ ငါ ရုန်းကန်နေရတာကို သူတို့အားလုံး သိသွားနိုင်တယ်'

ချစ်ခင်ခံရတာနဲ့ အာရုံစိုက်ခံရတာ မတူပါဘူး။ ဒီနှစ်ခုရဲ့အကြားက ခြားနားမှုက အကြီးကြီးပါ။ ဘဝသရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်းတွေက တီဗီပေါ်မှာပဲ ပိုပြီး ကြည့်လို့ကောင်းတာပါ။

၃။ 'ငါ ဒုက္ခရောက်ရင် ဘုရားကတော့ ကြည့်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ရာ တော်ရာကိုတော့ မစမှာပဲ' မင်းအသက်ကို အောင့်ထား မနေပါနဲ့တော့။

ပျော်ရွှင်ခြင်း

နာဖျားမကျန်းဖြစ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေဟာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ သူတို့အနားက လူတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို လုပ်ကြတာလဲ။

မင်းသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မင်းမိသားစုက မင်းကို အမြဲတမ်း မသိကျိုးကျွန် ပြုကြတယ်ဆိုပါစို့။ အဲ မင်းလည်း နေမကောင်းဖြစ်ရော သူတို့ အားလုံး မင်းအနား ရောက်လာတော့တာပါပဲ။ အစားတွေ၊ ဆေးတွေ၊ ဗီဒီယိုဇွေတွေ၊ မုန့်တွေ၊ ချောကလက်တွေ မင်းဆီ ယူလာကြတယ်။ ချက်ချင်းပဲ မိသားစု တစ်ခုလုံးက မင်းအပေါ် ကောင်းသွားကြတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေလည်း မင်း ကူစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကျောင်းမတက်လို့လည်းရတယ်။

နောက် မင်းလည်း နေကောင်းလာရော မင်းအနေအထားက ချက်ချင်းကို ပြောင်းလဲသွားတော့တယ်။

'ဖရန့် ထ၊ ဖင်ကျောက်ချ ထိုင်မနေနဲ့၊ နင့်အခန်း ရှင်းစမ်း'

ဒီတော့ ဖရန့်က ဒီလို တွေးမှာပါပဲ။

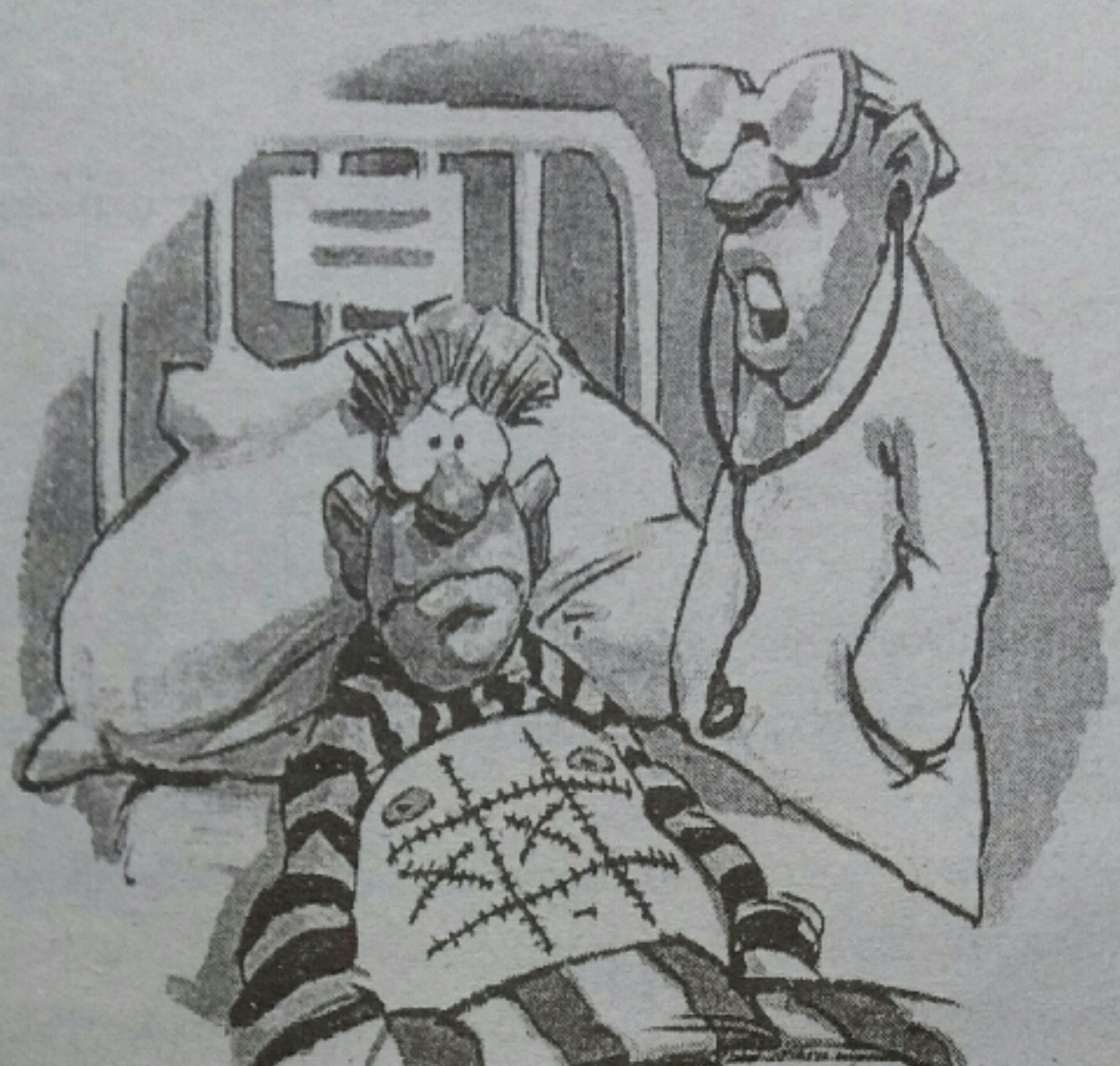
'ငါ ဆက်ဖျားနေရင် ကောင်းမှာ' လို့။

ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

'ဒါပေမယ့် ဖျားဖို့ကို ခင်ဗျား ဆုံးဖြတ်နိုင်လို့လား' လို့ မင်းက ပြောမှာပါပဲ။

ဟုတ်တယ်။ အလွန့်အလွန် နည်းပါးလှတဲ့ အရေအတွက်သာ အဖျားတာရှည်အောင် လုပ်နိုင်ကြမှာပါ။ အများစုကတော့ ဖျားချင်တိုင်း ဖျားနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ဖျားချင်ယောင် ဆောင်လို့ပဲရမယ်။

နောက်ပြီးတော့ မင်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်က အားနည်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းဟာ အရင်ကထက် ပိုပြီး မကြာခဏ ဖျားတာ ဖြစ်ပါတယ်။



'နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ခွဲလိုက်ကြဦးစို့၊ ဒီရောဂါကို ကျွန်တော်တို့ အနိုင်မရသေးဘူးဗျို့'

'ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ကြဘူး'၊ 'ငါ့ကို မချစ်ကြဘူး'၊ 'ငါ့ဆို ကူညီမယ့်သူ မရှိဘူး' လို့ ခံစားနေရတဲ့ လူတွေဟာ ခဏခဏ များနာကြတာ မင်းလည်း သတိပြုမိမှာပါ။ ဒါဟာ တခြားလူတွေကို သူတို့ ထိန်းချုပ်လိုက်တဲ့နည်း ဖြစ်ဟန်တူပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းလို့လည်း ပြောနိုင်ပါရဲ့။

နာဖျားမကျန်း ဖြစ်ခြင်းဟာ အခြားသူတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် မင်းလိုချင်တာရဖို့ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းတွေ ရှိပါတယ်။

မင်းမိဘတွေကို မုန်းတယ်ဆိုရင်

လူအများကို မုန်းတီးခြင်းဟာ ဆိုးဝါးလှတဲ့ သဘောထားပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ မင်းရဲ့ မိဘတွေကို မုန်းတီးတာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မုန်းတာဟာ စွမ်းအင်တွေ အများကြီး ကုန်ခန်းစေပါတယ်။ ထောင်ချောက်တွေဆိုတာလည်း အများကြီးပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့ဟာ မိဘတွေကို ကလန်ကဆန်လုပ်ဖို့၊ ဒဏ်ခတ်ဖို့အတွက် သက်သက်မဲ့ စာမေးပွဲကျအောင်၊ အလုပ် မအောင်မြင်အောင်၊ တာဝန်မကျေအောင် တမင် လုပ်မိတတ်ကြပါတယ်။

မင်း မိဘတွေကို မုန်းရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့အခါတိုင်းမှာ မင်းက သူတို့အများကို သက်သေပြချင်တာ သဘာဝပါပဲ။ သူတို့ မှားကြောင်း သက်သေပြဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ သူတို့ဟာ မိဘဆိုးတွေ ဖြစ်တယ်လို့ သူတို့ကို သိစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ မင်းက သိစေသလဲ။ မင်းဘဝကို တလွဲတချော်တွေ လျှောက်လုပ်မယ်၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတိုင်းမှာ မအောင်မြင်အောင် လုပ်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ 'ကျွန်တော် အသုံးမကျတာ ကျွန်တော့်မိဘတွေ မကောင်းလို့ပေါ့' ဆိုတဲ့ အချိုးမျိုး ချိုးမယ်။

ကဲ 'အဖေ အမေတို့ မကောင်းဘူးဗျာ' လို့ သူတို့ကို သိစေချင်တာ သက်သက်နဲ့ပဲ မင်းအနာဂတ်ကို ကမောက်ကမဖြစ်အောင် လုပ်တော့မလို့လား။

ဒါဟာ မိုက်မဲလှတဲ့ မဟာဗျူဟာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါကိုပဲ လုပ်နေကြပြန်တယ်။ တချို့ကလည်း သိသိကြီးနဲ့ လုပ်တယ်။ အချို့ကလည်း မသိဘဲ၊ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ လုပ်နေကြတာပါ။

မင်း လိုချင်တာရဖို့၊ အာရုံ အစိုက်ခံရဖို့အတွက် ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

မင်း မျှော်လင့်တာ မင်းတွေ့မှာ

မင်းကို စိတ်ရှုပ်အောင်လုပ်တဲ့ အရာတွေအားလုံးကိုသာ စာရင်းပြုစုရရင် ထောင်၊ သောင်း ချီသွားနိုင်တာကို တွေ့ရမှာပါ။ မင်း နာခေါင်း ဒါမှမဟုတ် မင်းသွားတွေကို မကြိုက်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ မင်း တင်ပါးတွေက အချိုးမကျဘူးလို့ မင်း ထင်ချင်ထင်မယ်။ မင်းမိဘတွေက မင်းကို နားမလည်တာ၊ မင်း အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းက စကားများလွန်းတာ၊ မင်းအိပ်ခန်းက ကျဉ်းလွန်းတာ၊ မင်းမှာ ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံမလောက်တာ၊ မင်းကောင်မလေးက ခံတွင်းအနံ့ ဆိုးတာ စတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။

အဲဒီစာရင်း ရှည်လျားလာလေလေ မင်းလည်း ပို ပိုပြီး စိတ်မချမ်းသာလေ ဖြစ်လာပါမယ်။

ဒီစာရင်းထဲကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စိတ်ညစ်စရာ အသစ် အသစ်တွေ ထပ်ဖြည့်ခြင်းဖြင့် မင်းဘဝရဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ သက်တမ်းတွေကို စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားအောင် လုပ်သလို ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

တကယ်လို့...မင်းဘဝမှာ ကြုံခဲ့၊ ရှိခဲ့တဲ့ ကောင်းတာတွေကို စာရင်း လုပ်ရင်လည်း ထောင်၊ သောင်း ချီသွားမှာပါပဲ။

'ငါက ကျန်းမာရေး တော်တော်ကောင်းတယ်၊ နား နှစ်ဖက်ကလည်း အဆင်ကောင်း၊ မျက်လုံး နှစ်လုံးကလည်း အကောင်း၊ ဝတ်ဖို့ အဝတ်အစားတွေလည်း ငါ့မှာ ရှိတယ်။ ပညာလည်း သင်နေရတယ်။ စားနိုင်သောက်နိုင် အခြေအနေလည်း ရှိတယ်။ အိပ်ဖို့ အိပ်ရာလည်း ရှိတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ရှိတယ်။ ဖတ်ဖို့ စာအုပ်ကောင်းတွေလည်း ရှိတယ်။ ကွန်ပျူတာနဲ့ စက်ဘီးလည်း ရှိတယ်။ ဒါဟာ ရှင်သန်ဖို့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းလှတဲ့ ကာလပါပဲ။ ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းလဲ' လို့ မင်းပြောချင် ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာရင်းကို လျှောက်ဖတ်ကြည့်ခြင်း။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အကောင်းအသစ်တွေ ထပ်ဖြည့်ခြင်းဖြင့် မင်းဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ နေသွားနိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။

တကယ်တော့ မင်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ 'ဖြစ်ရပ်တွေ' နဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။ မင်း ဘာကို မျှော်လင့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်သလဲ ဆိုတာနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်တာပါ။

ဟုတ်ပါတယ်။ 'အပြုသဘော စဉ်းစားခြင်း။ အကောင်း မြင်ခြင်းဟာ ထူးခြားမှုလည်း မရှိ၊ ပြောင်းလဲမှုလည်း မရှိပါဘူး' လို့ ပြောတဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မင်း ဘယ်လို ထင်သလဲ။ ဒီလူတွေဟာ အစဉ်အမြဲ မပျော်ရွှင်တဲ့ လူတွေပါ။ ဘာလို့များ သူတို့ ပြောစကားကို အလေးအနက် ထားရမှာလဲ။ သူတို့ကိုရော ဘာလို့ အလေး ဂရုပြုနေဦးမှာလဲ။

တိုတိုပြောရရင်

ပျော်စရာ အကြောင်းတွေကို ရှာဖွေပါ။ ပျော်စရာတွေ တွေ့မှာပါပဲ။ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေကို ရှာဖွေတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေပဲ တွေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်း မျှော်လင့်တာကို မင်းတွေ့တာပါ။

မြင့်တာနဲ့ သေးတာ

အရာရာဟာ အမြဲတမ်း 'ကောင်း' မနေသလို၊ အမြဲတမ်းလည်း 'ဆိုး' မနေပါဘူး။ ဘာကြောင့်များ သူတို့ကို ကွဲကွဲပြားပြား မမြင်ကြပါလိမ့်။ ဥပမာအနေနဲ့ မင်းရဲ့ အရပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောကြရအောင်။

အရပ် မြင့်မားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူကောင်သေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အကောင်းအဆိုးကတော့ ရှိတာချည်းပါပဲ။
အရပ်မြင့်မားတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကောင်းတာတွေက ဒါတွေပါပဲ။

- လူတွေက မင်းကို သတိပြုမိကြတယ်။
- ဘတ်စကက်ဘောနဲ့ ဘော်လီဘောကစားရင် မင်းက တစ်ပန်းသာတယ်။
- ရုပါမော်ဒယ်လ်တွေဟာ အားလုံး အရပ်မြင့်ကြတယ်။
- ရုပ်ရှင်နဲ့ ဂီတပွဲတွေမှာ မင်းက ပိုပြီး ကောင်းကောင်း မြင်ရတယ်။
- ဗီရိုမြင့်မြင့်တွေပေါ်က အရာတွေကို လက်လှမ်းမီနိုင်တယ်။

လူကောင်သေးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကောင်းတာတွေကတော့ ဒါတွေပါပဲ။

- ဘတ်စ်ကားနဲ့ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားတဲ့အခါ ပိုပြီးတော့ သက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ်။
- မင်းရဲ့ အဝတ်သေတ္တာထဲမှာ အဝတ်အစားတွေ၊ ဖိနပ်တွေက နေရာ သိပ်မယူဘူး။
- မင်းခြေထောက်တွေက ခုတင်ကို ကျော်ထွက်မသွားဘူး။

အရပ်လည်း မမြင့်ဘူး၊ လူကောင်လည်း မသေးဘူး။ သူလို ကိုယ်လို သာမန်ခန္ဓာကိုယ် ရှိသူတွေအတွက် ကောင်းတာတွေကတော့ ဒီလိုပါ။

- ကိုယ်နဲ့တော်တဲ့ ဖိနပ်တွေ၊ အင်္ကျီတွေရဖို့ လွယ်တယ်။
- ကြိုက်ရာ ရွေးဝတ်နိုင်တယ်။
- ကားမောင်းရင် ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိတယ်
- မင်းရဲ့ ခေါင်းက အလွန်ကောင်းတဲ့ အနေအထားမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ အခြားသူတစ်ယောက်ထက် သာဖို့ ကောင်းဖို့ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ ကွဲပြားခြားနားကြတာ သက်သက်ပါ။ မင်းဘဝထဲက အရာအများစုနဲ့အတူ ဒီဟာလည်း အမှန်တရားပါပဲ။ ကိုယ်တို့မိသားစု အကြောင်း ပြောကြရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်တို့ နေတဲ့နေရာ၊ ကိုယ်တို့ ရုပ်သွင်တွေ ဆွတ်စွပ်တူတာ၊ ကိုယ်တို့ရဲ့ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဒါတွေကို ယှဉ်ကြည့်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သိသာပါတယ်။

အကောင်း အဆိုးကို မစဉ်းစားပါနဲ့။

ခြားနားတာကို စဉ်းစားပါ။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းသဘောထားက အဖြစ်အပျက်တွေထက် ပိုအရေး ကြီးပါတယ်။

ဘာမျှော်လင့်သလဲ

မင်းဒီမိတ်ကပ် စိတ်ဆိုးပြီး ထွက်လာတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လူတွေနဲ့ပဲ တွေ့တတ်တာကို မင်း သတိထားမိရဲ့လား။

မင်း ကျောင်းကနေ ဒေါသတွေ ထွက်ပြီး ပြန်လာရင် ဘတ်စ်ကား မှတ်တိုင်မှာလည်း မင်းလိုပဲ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ အခြားလူတွေကို မင်း တွေ့ပါလေရော။

ပြောင်းပြန်ဖြစ်ခြင်းဟာလည်း အမှန်တရားပါပဲ။ ကိုယ်တို့ ချစ်မိတဲ့အခါမှာ ကမ္ဘာကြီးဟာ ဘယ်လောက် ကွဲပြားခြားနားသွားသလဲဆိုတာ အမြင်ပဲလေ။

လောကကြီးဟာ ကြေးမုံပြင်ပါပဲ။ မင်း အတွင်းစိတ်မှာ ဘာခံစားနေရလဲ။ အပြင်ဘက်မှာ အဲဒါကို မင်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဘဝကို မည်ိနိုင်တာဟာ အတွင်းစိတ်ကို မပြောင်းလဲတဲ့ အပြင်ဘက်က အကြောင်းတွေကိုသာ လိုက်ညှိနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မင်း လမ်းထဲက လူတွေက မဖော်ရွေဘူး၊ စိမ်းကား ကြတယ်ဆိုရင် လမ်းပြောင်းနေရုံနဲ့တော့ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျောင်းမှာ မင်းကို ဘယ်သူမှ မလေးစားကြဘူးဆိုရင် ကျောင်းတွေ ပြောင်းနေရုံနဲ့ ပြေလည်မှာ မဟုတ်ဘူး လေ။ မင်းကိုယ်မင်းသာ ပြောင်းလဲရမှာမဟုတ်လား။

လောကကြီးဟာ မင်းနဲ့ မင်းအတွေးတွေရဲ့ ပုံရိပ်တစ်ခုပါပဲ။

ဥပမာ။ ။ဖရက်က ပါတီတစ်ခုကို သွားတယ်။ 'ဘယ်သူမှ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောချင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ၊ သွားသာသွားရတယ်၊ တော်တော်အနေကျပ်မှာ ကျွန်တော်သိတယ်' လို့ ဖရက်က မသွားခင်မှာ ပြောသွားတယ်။

ဒီတော့လည်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့ ပုံမျိုးနဲ့ပဲ သူ ပါတီကို ရောက်သွားတယ်။ ရောက်တော့လည်း ချောင်လေးမှာ ကုပ်လို့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီနေရာက မလာသင့်ဘူးလို့ သူက တွေးထားတာမဟုတ်လား။ သူ မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတာကိုလည်း လူတိုင်းက မြင်နိုင်တာပဲလေ။ ဒီတော့လည်း 'သူတို့က သူ့ကို စကားမပြော ကြတော့ဘူးပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဖရက်ဟာ အချိန်တွေကို ဆိုးဝါးစွာ ကုန်လွန်ခဲ့ရပါတော့တယ်။ ပြန်လည်းလာရော ပါတီက လူတွေကို သူ အပြစ်ပြောတော့တာပါပဲ။

ဥပမာ။ ။ဂျိုးကတော့ လူတွေဟာ ပင်ကိုက ခင်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။ အားလပ်ရက်မှာ စပိန်ကို အပန်းဖြေခရီး ထွက်တယ်။ စပိန်မှာ သူ ဘယ်လိုလူတွေနဲ့ တွေ့မလဲ။ ဖော်ဖော်ရွေရွေ လူတွေပဲပေါ့။ လူတွေ ပျော်နေတဲ့အခါတိုင်းမှာ သူတို့တွေ့တဲ့ လူတွေကလည်း ပျော်နေသူပဲ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ဂျိုးဆိုတဲ့ ကောင်မလေး စပိန်မှာ တွေ့မှာကလည်း ခင်မင်စရာကောင်းသူတွေပဲ ဖြစ်ပါမယ်။

ထက်မြက်တဲ့ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူတွေဟာ ထက်မြက်တဲ့ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ပဲ အမျှားဆုံး တွေ့ဆုံတတ်ပါတယ်။ ပျော်စရာကာလကို အမြဲတမ်း ဝိုင်ဆိုင်တဲ့လူတွေဟာ ပျော်စရာအချိန်တွေရှိပို့ပဲ မျှော်လင့်တယ်လေ။

စိုးရိမ်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း

ဖြစ်ရပ်တွေ၊ အခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းက အမြဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေတာပဲလား။

ဆေးစစ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ 'ဘာရောဂါ ဖြစ်မှာပါလိမ့်' ဆိုပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်ချိန်လုံး စိုးရိမ်ပူပန်နေတာလား။

ဒါမှမဟုတ် မင်းအဖေရဲ့ ကားမှာ ခြစ်ရာ ထင်သွားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

'ငါတော့ အသက်ရှင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး' လို့ မင်း ကိုယ်မင်း ပြောတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တကယ်ကျတော့ ဘာဖြစ်ခဲ့လို့လဲ။

မင်းရော သေသွားလို့လား။

မင်းရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုဟာ အခု ဖြစ်နေတာနဲ့ ဘယ်တော့မှ မပတ်သက်ဘူးဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ ဖြစ်မယ့်ဟာ၊ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ပဲ အမြဲတမ်းလိုလို ပတ်သက်ပါတယ်။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ စိတ်က အနာဂတ်မှာပဲ ရှိနေတယ်။ ဒါကပဲ စိတ်ဖိစီးမှုအားလုံးကို ဖြစ်စေတာပါ။

သတိရဖို့ အချက်နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။

ပထမဆုံးက ဖြစ်ရပ်တွေ၊ အခြေအနေတွေမှာ သူတို့ဟာ သူတို့ ဖြေရှင်းစရာနည်းလမ်း အမြဲတမ်း ရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အရင်က မင်းဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ အရာများစွာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပူပန်သောက ရောက်ခဲ့ရပြီးပြီပေါ့။ ကဲ အခု အဲဒီသောကတွေက မင်း လွတ်မြောက်ပြီလို့သာ မှတ်လိုက်ပေတော့။

ဒုတိယအချက်ကတော့ မင်း စိုးရိမ်တာတွေ ဘယ်လောက်များများ ဘာမှ မထူးခြားဘူးဆိုတာပါပဲ။ (ဒီအကြောင်းကို မင်းမိဘတွေကိုပါ အသိပေးချင်မှာပါ။)

ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းဖို့ လှုပ်ရှားမှုတချို့ကို မင်း လုပ်ချင်ပြီဆိုရင် အံ့သြဝမ်းသာစရာပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် နော် ကြောက်ရွံ့ခြင်းနားမှာ ထိုင်နေခြင်းဟာ အဆိုးဆုံးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မင်း ဘယ်လို စိုးရိမ်ပူပန်နေတယ်ဆိုတာကို လူတကာ ပြောပြခြင်းဟာလည်း ဘာမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဖရက်က ပြောတယ်။

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော် စိုးရိမ်တတ်တယ်၊ ပူပန်တတ်တယ်၊ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို ကျွန်တော်လည်း ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး'

ဖရက်ရယ် မင်းတောင် မတတ်နိုင်မှတော့ ဘယ်သူကရော တတ်နိုင်ဦးမှာလဲ။

မင်းဟာ ပူပန်တတ်သူဖြစ်ရင် မင်းရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ မဟာဗျူဟာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီဟာပါပဲ။

စိုးရိမ် ပူပန်ရတာတွေကို စာရင်းလုပ်ပါ။

မင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို အဲဒီပူပန်မှုစာရင်းမှာ ချရေးပါ။

ဥပမာ။ ။ 'ငါ စာမေးပွဲ အောင်ပါ့မလား'

'သူ ငါ့ကို တကယ်ချစ်ရဲ့လား'

'ငါ့ နှာခေါင်းက သိပ်ကြီးနေလား'

အဲဒါတွေအားလုံး မင်းစာရင်းထဲသာ ထည့်ပေတော့။

ကဲ အခု မင်းဟာမင်း အချိန်တစ်ခုကို သတ်မှတ်။ ဘာအချိန်လဲဆိုတော့ မင်းစာရင်းထဲက အရာတိုင်းနဲ့ ဥပမာ။ ။စနေဒနဲ့ ညနေ သုံးနာရီ ဆိုပါစို့။

အဲဒီအချိန် မရောက်မချင်း မင်းဘဝကို မင်း ပျော်ပျော်ကြီး နေပေတော့။

စနေနေ့ သုံးနာရီ ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ မင်းရဲ့ ပူပန်မှု စာရင်းကိုလှန်ပါ။ ဒီနေရာမှာ မင်း ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုရတယ်။

(က) မင်း ထိုင်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ စာရင်းထဲကအတိုင်း စိုးရိမ်ပူပန်နိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ မင်း အချိန်ကုန်တော့ သက်သာ သွားမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းစာရင်းထဲက မင်းပူပန်ရမယ့်အရာ တစ်ဝက်လောက်ဟာ ဖြစ်ပြီးသွားမှာ ဖြစ်လို့ပါ။ အဲဒီအရာတွေက စနေနေ့မတိုင်ခင်မှာပဲ ဖြစ်ပြီးသွားကြတော့ မင်း ပူပန်နေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

(ခ) အဲဒီစာရင်းကို ဆွဲဆုတ်ပြီး ရုပ်ရှင်သာ သွားကြည့်လိုက်တော့။ ကိုယ်တကယ် အလေးအနက် ပြောတာပါ။

ဒါက မင်းရဲ့ စိတ်လေ။ ပူပင်စရာတွေကို ရွေးဆိုင်းလို့လည်းရတယ်။ မင်းတွေးမိတာ မင်းရွေးပေါ့။ မင်း စဉ်းစားတာကို ဘယ်သူက ဆုံးဖြတ်မှာလဲ။ မင်းပဲ. မဟုတ်လား။

သတိရဖို့ နောက်တစ်ခုက မင်းစိတ်က လေဟာနယ် မဟုတ်ဘူးနော်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ထုတ်ပစ်ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုနဲ့ အစားထိုးလို့ရပါတယ်။ မင်း တစ်ခုခု မလုပ်ဘူးဆိုရင် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေက အတင်းအဓမ္မ တိုးဝင်လာကြလိမ့်မယ်။

မင်းအနေနဲ့ အတည်ပြုခြင်း (အခန်း-၇) ကို ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဆုတောင်းနိုင်ပါတယ်။ မဟာဗျူဟာတစ်ခု ချမှတ်နိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းခြင်းကတော့ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုမူ ဆောင်ရွက်တာပါပဲ။ ပြဿနာကိုလည်း ရှာဖွေဖော်ထုတ် ဖြေရှင်းပါ။

တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။

'တာဝန်ရှိတဲ့ လူဟာ ပူပင်ရတာပဲ၊ မိဘဆိုတာလည်း ပူပင်ရတာပဲ' လို့ ယုံကြည်အောင် ကိုယ်တို့ကိုပုံစံသွင်းခဲ့ကြပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။

တာဝန်ရှိတဲ့ လူဟာ အရေးယူ ဆောင်ရွက်တာကို လုပ်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းက ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်တတ်ပါ တယ်။ အဲဒီဟာက မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ မင်းကိုလည်း လူပေါင်းမှားစေပါတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

မင်း ဘာမှ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိတဲ့အခါမှာ၊ မင်းစိတ်ကို လက်ရှိကာလကနေ အနာဂတ်ဆီကို လွှင့်မျောနေစေတဲ့ အခါမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတာ ရောက်လာမှာပါပဲ။ နောက် အဲဒီ ကြောက်စိတ်တွေက မင်းကို လွှမ်းမိုးသွားရော။

စာရေးဆရာကြီး မတ်တွိုင်းက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

'ကျုပ်ကတော့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အချို့အရာတွေကို ကျော်ပစ်လိုက်တယ်၊ ခေါင်းထဲကို မထည့်ဘူး အဲဒီထဲကမှ တချို့တလေပဲ တကယ်ဖြစ်တာလေ'

ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်ခံစားမှုတွေလေ၊ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး

နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးလေး ကစားနေတာကို စောင့်ကြည့်ဖူး သလား။ သူက ကော်ဖီစားပွဲပေါ်ကို ဖက်တက်နေတယ်။ ရုတ်တရက် ပြုတ်ကျသွားတယ်။ သူလုပ်တဲ့ ပထမဆုံးအရာက ဘာလဲ။ ဘယ်သူ ကြည့်နေသလဲဆိုပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လိုက်ကြည့်တယ်လေ။ 'ငါ ငိုရမလား၊ ရယ်ရမလား' ဆိုတဲ့ သူ့မဟာဗျူဟာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့က သူ့ကို ကြည့်နေတဲ့ ပရိသတ် ရှိ၊ မရှိပေါ်မှာ တည်တယ်။ အဲဒီကလေး တစ်ခုခုဆုံးဖြတ်ဖို့က စကြန့်ပိုင်း ကြာတယ်။

ဒါက ကိုယ်တို့ကို ဘာပြောပြသလဲ။

မင်း နှစ်နှစ်အရွယ်တုန်းက တစ်ခုခု မှားတဲ့အခါမှာလည်း ဒါကို အေးအေးဆေးဆေးပဲလက်ခံမလား။ ဒါမှ မဟုတ် တွေ့ရာ ပိတ်ကန်ပစ်မလား။ အသံကုန် အော်ပစ်မလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ ခဏတော့အချိန်ယူတာပဲလေ။

မင်း အသက် ၁၃ နှစ်၊ အသက် ၃၀ ရှိလာတဲ့အခါမှာကော ဘယ်လိုလဲ။ အတူတူပဲ မဟုတ်လား။ မင်း စိတ်ခံစားမှုကို မင်းရွေးရမှာ။ မင်း အိမ်နီးချင်းက မင်းကို မကြားဝံ့မနာသာ ပြောတယ်။ မင်းရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ် ပျောက်သွားတယ်။ မင်းရည်းစားက မင်းကို ပစ်ထားတယ်။ ကဲ မင်း ဆုံးဖြတ်လေ။ အေးအေးဆေးဆေး အပြုံး မပျက် ဆက်နေမလား။ တွေ့ရာတစ်ခုခုကို ပိတ်ကန်မလား။ ငယ်သံပါအောင် အော်ပစ်မလား။ မင်း ဘာလုပ်မလဲ။

ဟန်ဆောင်တာတော့ မလုပ်နဲ့နော်။ အာကာသကနေ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရောက်လာသလို ဘာမှမသိတဲ့၊ မခံစားရတဲ့ ပုံမျိုးတော့ မချိုးနဲ့။

ကိုယ်တို့ရဲ့ ခံစားမှုကို ကိုယ်တို့ပဲ ရွေးရမှာ။

ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်တို့ပဲ ရွေးချယ်တယ်

အချို့လူတွေက အများအားဖြင့် ပျော်ကြပါတယ်။ အချို့ လူတွေကတော့ ဘယ်တော့မှ မပျော်ကြရဘူး။ အဖြစ်က ဒီလို။

ကိုယ်တို့မှာ ပြဿနာတွေ ရှိကြပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုကိုတော့ ကိုယ်တို့ပဲ ရွေးချယ်တာမို့လို့ပါ။

မင်း ဒါတွေ ဖြစ်ဖူးသလား။

- မင်း ကောင်မလေးနဲ့ စကားများဖူးသလား။
- စာမေးပွဲ ကျဖူးသလား။
- မင်း မိဘတွေက အိမ်ပြင်ထွက်ခွင့်ပိတ်တဲ့ ဒဏ်တပ်တာကို မင်းခံရဖူးသလား။
- ဖျားဖူးသလား။
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မယုံမကြည်ဖြစ်တာကို ခံရဖူးသလား။
- ပိုက်ဆံလိုဖူးသလား။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေကလည်း တစ်ပြားမှ ပေးမှာမဟုတ်ဘူးလေ။
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ယောက် ရှာမတွေ့ ဖြစ်ဖူးသလား။

ဒီအရာတွေဟာ ကိုယ်တို့အားလုံးမှာ တိုက်ဆိုင် ကြုံကြိုက်မှာပါ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီအရာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ လူအတော်များများက ခုလို ပြောတတ်ကြတယ်။

'ဒီနေ့ကတော့ သွားပါပြီကွာ၊ ပျက်စီးပါပြီ'

ဒီနေ့ရဲ့ နေရာမှာ ဒီတစ်ပတ်တို့၊ ဒီနှစ်တို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ညည်းညူပြီးတော့ ဖြစ်လာသမျှ လည်စင်းခံကြတယ်။

ဒါပေမယ့် အပျော်ဆုံးလူတွေကတော့ ဒီလို ပြောကြတယ်။

'ငါ့ဘဝမှာ စိတ်နောက်စရာတွေ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ဘယ်နည်းနဲ့မဆို ပျော်ပျော်ပဲနေဖို့ ငါ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားတယ်'။

ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဆန္ဒရဲ့ လုပ်ရှားမှုတစ်ခုပါ။ မင်း အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို မင်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မင်းရဲ့ စိတ်ပဲလေ။ မင်း ဘာတွေးမလဲဆိုတာကို မင်းပဲ ဆုံးဖြတ်တာပါ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ပိုမို လွယ်ကူချောမွေ့လာဖို့အတွက် စောင့်ဆိုင်းရတာကိုလည်း သတိရမိသေးတယ်။

'ငါ့မှာ ပြဿနာနည်းနည်းပဲ ရှိရင် ငါ ပျော်မှာပဲ' လို့ ကိုယ်တွေးခဲ့တယ်။ နောက်မှ အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာ တစ်ခုကို ကိုယ် သတိပြုမိလိုက်တယ်။ ကိုယ်သိတဲ့ အပျော်ဆုံးလူတွေဟာ ကိုယ်တို့ထက် ပြဿနာတွေ ပိုရှိနေကြတယ်လေ။

အဲဒါနဲ့ သဘောချင်းတူတာ ရှိပါသေးတယ်။

ပျော်မဆုံး၊ မော်မဆုံး၊ အပျော်ဆုံး ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့သူတွေမှာ အကြမ်းတမ်းဆုံး ဘဝတွေရှိနေကျဖြစ်နေကျပါပဲ။ သူတို့ဟာ မိသားစုဝင်တွေ ဆုံးရှုံးဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ ဆုံးရှုံးဖူးတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကြီးတွေကို ခံစားဖူးတယ်။ နောက် သူတို့ အများစုမှာ ပြဿနာကြီးတွေဟာ ရှိနေခဲ့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့က ပျော်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့နေရာတွေမှာ သူတို့က 'ပျော်ရွှင်ခြင်း'သည်သာ ဘဝရှင်သန်ရေးနည်းလမ်းလို့ဆုံးဖြတ်ထားကြလို့ပါပဲ။

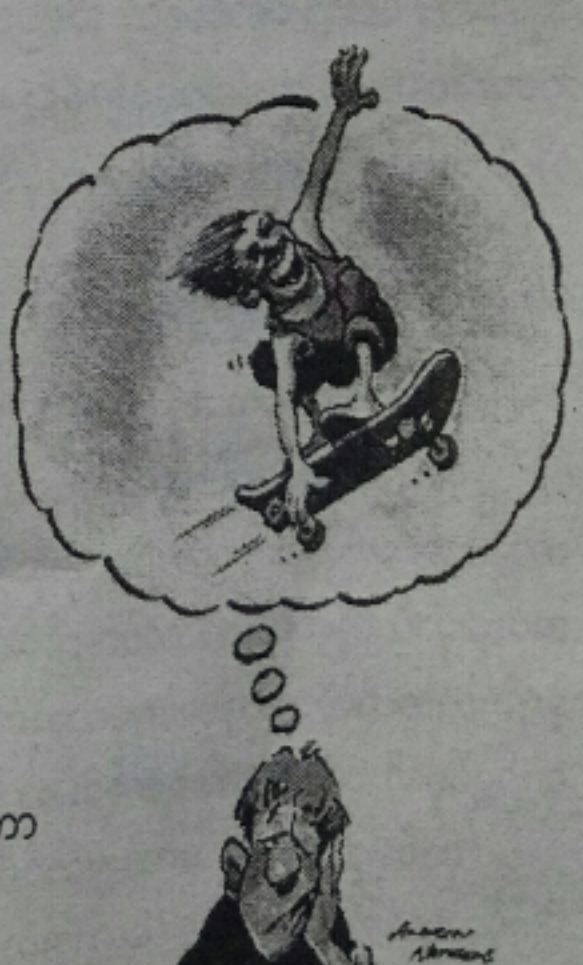
ပျော်ရွှင်မှုဟာ တချို့ 'မတော်တဆ' ကိစ္စတွေလို မင်းဆီမှာ အလိုလို ဖြစ်ပျက်လာတဲ့အရာသက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ မင်းက ရွေးချယ်ရတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ် ကလီဗီလင်္ဒ်မြို့က ရေဒီယို အစီအစဉ်မှာ ရီနာလို့ ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးကြီးနဲ့ မကြာခင်ကပဲ စကားစမြည် ပြောဖြစ်ပါသေးတယ်။ ရီနာက ကိုယ့်ကိုပြောပြတယ်။

'ကျွန်မ ကွာရှင်းပြီးတာ မကြာသေးဘူး၊ လောလောဆယ်မှာ တရားစွဲတာလည်း ခံနေရတယ်၊ ကျွန်မအိမ်မီးလောင်သွားလို့လေ၊ အခု ကျွန်မ ဆရာဝန်တွေကလည်း ပြောတယ်၊ ကျွန်မ ကင်ဆာရောဂါက တတိယအကြိမ်ပြန်ပေါ်လာပြန်ပြီတဲ့'

ဒါပေမယ့် သူပြောတာနော်။

'ရှင် သိပါတယ်၊ ဒီ ဒုက္ခ သုက္ခတွေကြားကပဲ ကျွန်မက ပျော်နေတာ'



ရီနာက ပြောနေပါတယ်။

'ပြဿနာမရှိခိုက်မှာ ပျော်ရွှင်မှုကို မတွေ့ဘူး၊ ပြဿနာတွေရှိနေမှသာ ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့မယ်' တဲ့။

မင်း ကြိုက်ရာသာ ရွေးပါတော့။

တိုတိုပြောရရင်

ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ရွေးချယ်မှုကို ပထမဆုံး ပြုလုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုဟာ နေ့စဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုပဲလေ။

ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘာလဲ

စိတ်ပျက်စရာတွေကို မင်း ဘယ်လို ဖြေရှင်းသလဲ။

ဘတ်စကက်ဘောအသင်းမှာ ပါဝင်နိုင်ဖို့ လူရွေးပွဲ ဝင်ပြိုင်တယ်၊ မင်း အပယ်ခံရတယ်၊ အဝှမ်းသွားကတယ်၊ မင်း အရွေးမခံရဘူး။ စက်ဘီးအသစ်တစ်စီးရတယ်၊ တစ်ပတ်အတွင်း အဝိုးခံလိုက်ရတယ်၊ အိမ်ဘေးက ကောင်လေးကို မင်းက ကြိုက်တယ်၊ အဲဒီကောင်လေးက ရှေ့အိမ်က ကောင်မလေးကို ချစ်နေတယ်။

မင်းအနေနဲ့ ဒီလို မေးခွန်းတွေ မေးမှာပါပဲ။

'ဘာကြောင့် ငါ့ကို ပယ်တာလဲ'

'ဘာကြောင့် အခု ဖြစ်ရတာလဲ'

'ဘာကြောင့် ငါ့မှာ ပြဿနာတွေ အများကြီး ရှိရတာ လဲ'

'ဘာကြောင့် သူက ငါ့ကို ထားခဲ့တာလဲ'

'ဘာကြောင့်' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ပဲ မင်း ချာချာလည် နေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းက 'ဘာကြောင့်' မဟုတ်ဘူး။

'ဘာလဲ' ဆိုတာသာ အမြဲလိုလို အရေးပါတဲ့ မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ 'ငါ ဒီကိစ္စကနေ ဘာသင်ခန်းစာ ရလိုက်လဲ'

၂။ 'ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ငါ ဘာဆက်လုပ်မလဲ'

ဘဝဆိုတာ တရားပါသလား။ မတရားဘူးဆိုတာကတော့ သေချာ သလောက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် 'ဘာကြောင့်' ဆိုတာကတော့ အရေး မကြီးပါဘူး။

'ငါ ဘာသိလိုက်သလဲ၊ ငါ ဘာဆက်လုပ်မလဲ' လို့ မင်း မေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မင်းဟာ ဆောင့်ကန် ပြန်တက်လာမှာ အသေအချာပါ။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းဘဝရဲ့ ဖြစ်ရပ်တိုင်းမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိတယ်။ မင်းရဲ့ စိတ်ပျက်စရာတွေမှာလည်း ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခု ရှိလိမ့်မယ်လို့သာ မှတ်လိုက်ပါ။ မင်းဘဝမှာ တွေ့ရတဲ့ 'ဒုက္ခ'တိုင်းဟာ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းစိတ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ မင်းကို စောင့်နေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကတော့ ရှိတာပါပဲ။ အဲဒီ အခြေအနေက မင်းရဲ့ ဒုက္ခထက် အရေးပါပါတယ်။ အခြေအနေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ဒုက္ခက သိပ်မဟုတ်လှတော့ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အပြစ်ပြောနေဖို့၊ အပြစ်ပေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တို့အနေနဲ့ ပညာယူဖို့ပဲ လိုတာပါ။

ကျေးဇူးတင်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း

ကိုယ်တို့အများစုဟာ 'ငါတို့ အဆင်မပြေပါဘူးကွာ' ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာကြတာပါ။

မကြာခင်မှာပဲ ကိုယ်တို့မိသားစုတွေ၊ ကိုယ်တို့ အိမ်တွေ၊ ကိုယ်တို့ ကားတွေ၊ ကိုယ်တို့ရဲ့ ကျောင်းရမှတ်တွေ ဟာ အဆင်မပြေဘူး၊ မကောင်းဘူးလို့ ကိုယ်တို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါရော။ နောက်ပြီး ဘာမှားနေလဲဆိုတဲ့ အတွေးမှာပဲ ကိုယ်တို့ဟာ တဝဲလည်လည် တွေးနေမိကြတယ်။ 'တကယ်လို့သာ ကျောင်းမှာ ငါ စာကြိုးစား ခဲ့ရင်၊ တကယ်လို့သာ ငါ့မှာ အဝတ်အစားကောင်းတွေ ရှိခဲ့ရင်...' ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ ဒီတော့ ကိုယ်တို့အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို သိပ် အဖမ်းရခက်နေတာဟာ အံ့သြစရာ ဖြစ်ပါဦးမလား။

တစ်ခုခုးတွက် ကျေးဇူးတင်မိတဲ့အခါတိုင်းမှာ ကိုယ် တို့ဟာ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်အားရမှုတွေ ပိုဖြစ်လာတတ်ပါ တယ်။ 'ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်' လို့ ကိုယ်တို့ ပြောတဲ့အခါတိုင်း ကိုယ်တို့ အခိုင်အမာ ပြောနေတာက 'ငါ့မှာ ရှိတဲ့အရာ၊ ငါရှိနေတဲ့ နေရာကို ငါလက်ခံတယ်' ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဟာ မင်းမှာရှိတဲ့ အရာအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ကနေ ဖြစ်လာတာပါ။ လိုနေတာ၊ ဟာနေတာ၊ လွဲနေတာတွေကနေ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တိုတိုပြောရရင်

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းက အလေးအနက် ထားတယ်ဆိုရင် တချို့နေရာတွေမှာ မင်းဟာ ကျေးဇူးတရားကို သိတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

'ကျွန်တော့်ဘဝ ပိုမြင့်၊ ပိုကောင်းလာတဲ့အခါကျရင်တော့ ကျေးဇူး သိရမှာပေါ့ဗျာ' လို့ မင်းက ပြောတယ်ဆိုရင် မင်း ဘယ်တော့မှ ပျော်ရွှင်မှုကို ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

MATTHEWS

ဘဝရဲ့နိယာမများ

အချို့အရာတွေဟာ အရှင်းသားပေါ်နေနိုင်

ကိုယ် ၁၀ နှစ်သားတုန်းက ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးအထားဆုံး ပိုင်ဆိုင်မှုက ကိုယ့်ရဲ့ ဘောလုံးပါပဲ။ စားလည်း ဘောလုံးနဲ့ အိပ်လည်း ဘောလုံးနဲ့ပဲ။ အပတ်တိုင်းလည်း ဘောလုံးကို ဆေးကြောသန့်စင် အရောင်တင်တယ်။ ကိုယ့်ဖိနပ်တွေ ကိုတောင် ကိုယ် အဲဒီလို မလုပ်ဘူး။ ဘောလုံးနဲ့ ပတ်သက်ရင် ကိုယ် အားလုံးသိတယ်။ ဒါပေမယ့် အချို့သော အခြားကိစ္စတွေမှာတော့ ကိုယ်က မှုန်ဝါးဝါးကောင်၊ ဘာမှ ရေရေရာရာ သိတာမဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ ကလေးတွေ ဘယ်ကလာသလဲ ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။

တစ်နေ့ခင်းမှာ ကိုယ်ဟာ လမ်းထဲမှာ ဘောလုံးကစားနေတယ်။ နောက် ကိုယ့်ရဲ့ အဖိုးထိုက်အဖိုးတန် ဘောလုံးကပျောက်သွားတယ်။ ရှာတာမှ နေရာအနှံပဲ့။ တစ်ယောက်ယောက် ခိုးသွားပြီလို့ ကိုယ်တွက်လိုက်တယ်။

နောက်ဆုံးတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ကိုယ် သတိထားမိတယ်။ သူ့အပေါ်အကျီအောက်မှာ ကိုယ့် ဘောလုံးကို ဖွက်ထားတဲ့ပုံမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ဆီ ချီတက်သွားပြီး ခုလို မေးလိုက်တယ်။

'ကျွန်တော့်ဘောလုံးကို ခင်ဗျားအင်္ကျီအောက်မှာ ဘာလို့ ဖွက်ထားတာလဲ'

လက်စသတ်တော့ သူ့ဆီမှာ ကိုယ့်ဘောလုံး မရှိဘဲကိုး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီနေ့ခင်းက ကလေးတွေ ဘယ်က လာသလဲဆိုတာ ကိုယ်သိလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ဝန် ကိုးလရှိတဲ့ အမျိုးသမီးက ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတာပါ ကိုယ်သိလိုက်တယ်။

နောက်တော့ ကိုယ့်ဘောလုံးကိုလည်း တွေ့ပါတယ်။

အဲဒီ ဖြစ်ရပ်မှာ ကိုယ့်ကို အဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးက 'ဘာကြောင့်' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနှစ်ခုပါ။

'ဘာကြောင့်များ ၁၀ နှစ်အရွယ် မတိုင်ခင်က ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်တလေကိုတောင် သတိမထားမိရတာလဲ'

'အခု သိလိုက်တဲ့အချိန်ကျတော့လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ကိုယ့်ပတ်ပတ်လည်မှာ ရှိနေသလို ဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ'

တိုတိုပြောရရင်

အချို့အရာတွေဟာ အထင်းသား ပေါ်လွင်နေတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တို့က မတွေ့ခဲ့ဘူး။

သဘာဝ နိယာမများ

မြို့ထဲက အမြင့်ဆုံး အဆောက်အအုံရဲ့ ထိပ်ကို ဓာတ်လှေကားနဲ့ တက်၊ အမိုးပေါ်ကို ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် သွားပြီး အဲဒီအမိုးပေါ်ကနေ အောက်ကို ခုန်ချလိုက်။ ဘာဖြစ်မလဲ။ ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ဆွဲငင်အားကို မင်းမျက်မြင်ဒိဋ္ဌ တွေ့ကြုံရမှာပေါ့။

ဆွဲငင်အားကို မင်းမယုံဘူးဆိုရင်ကော ဘာဖြစ်မလဲ။

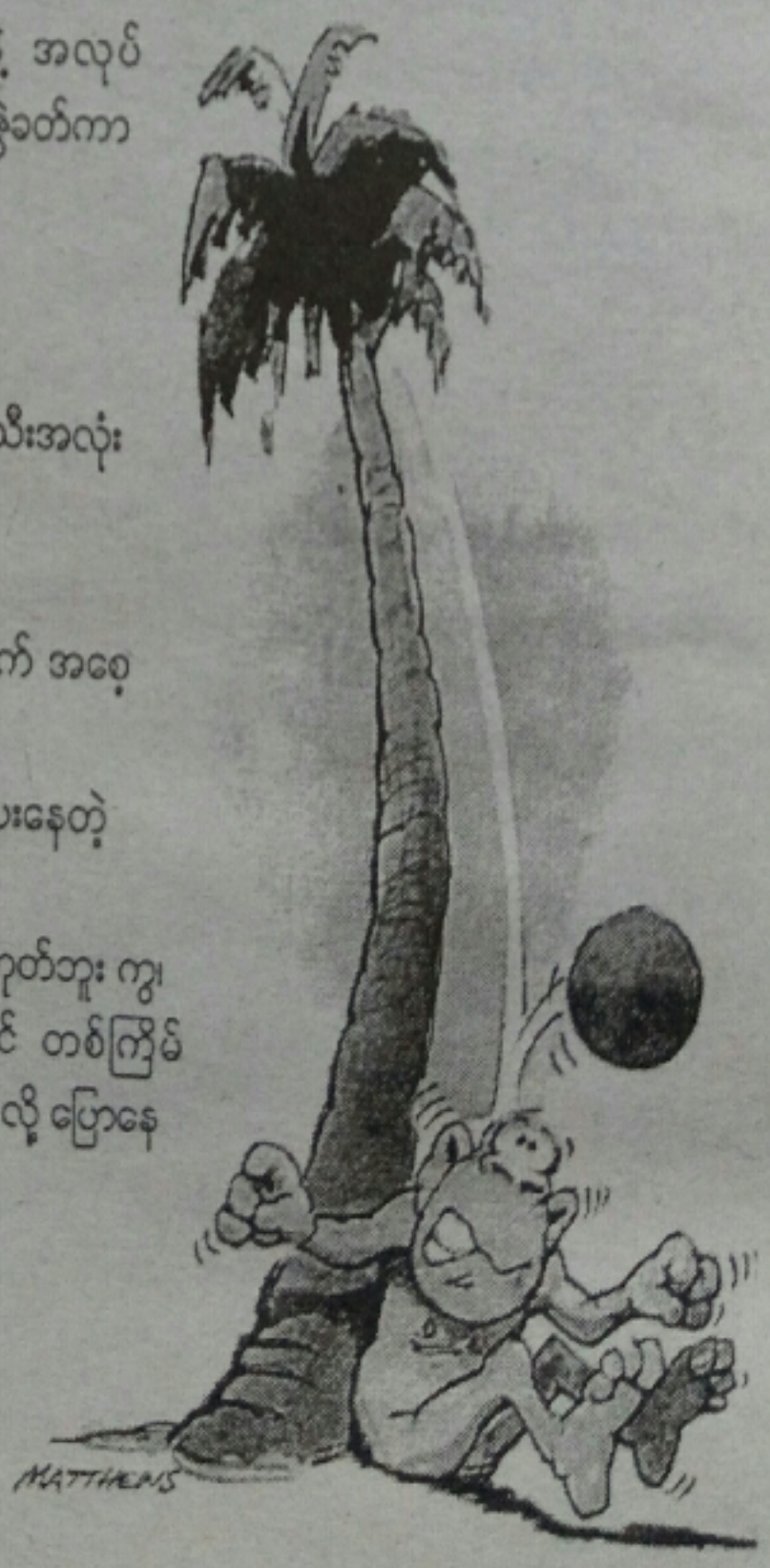
မင်း ပြုတ်ကျမှာလား။ မနက် ၃ နာရီမှာ အိမ်ပေါ်ရောက်ပြီး ခုန်ချတယ်ဆိုရင်ကော ဘာဖြစ်မလဲ။ မင်းကျနေမှာပဲ မဟုတ်လား။ ဆွဲငင်အားက သဘာဝနိယာမတစ်ခုပါ။ မင်းက ဒါကို ယုံယုံ၊ မယုံယုံ အဲဒါကလည်း အရေးမစိုက်ပါဘူး၊ ဒါက ဖြစ်နေတာပဲလေ။

သဘာဝနိယာမတရားတွေဟာ စကြဝဠာကြီးနဲ့ အရာရာကို အုပ်စိုးထားပါတယ်။ ဒီနိယာမတွေက ဂြိုဟ်နက္ခတ်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ ဒီရေအတက်အကျစက်ဝန်းနဲ့ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲတို့ကို ထိန်းချုပ် ထားတာပါ။ ဒါတွေကို မင်း မယုံကြည်ဘူးလား။

လူအများစုကတော့ စကြဝဠာအတွင်းက အရာတိုင်းကို ဆွဲငင်အား သံလိုက်ဓာတ်၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအားတို့လို မမြင်ရတဲ့ နိယာမတရားတွေက စိုးမိုးထားတယ်ဆိုတာကို လက်ခံကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘဝတွေမှာ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ကျဆုံးမှုတွေ ဖြစ်လာ ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကံကြမ္မာကြောင့်၊ အခွင့်အလမ်းကြောင့်၊ ကံမကောင်းတာကြောင့်လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဆွဲငင်အားလောက်ကို အရေးပါပြီး မင်းဘဝကို သက်ရောက်မှုရှိစေတဲ့ အခြား သဘာဝ နိယာမတွေ၊ စည်းမျဉ်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေကို မင်းဘယ်လို သုံးမလဲ။ မင်းရဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် ကျဆုံးမှုကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ။ ဆွဲငင်အားလိုပဲ သူတို့ဟာ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ သက်ရောက်မှု၊ ထိရောက်မှုကိုတော့ မင်းမြင်ရတယ်လေ။ မင်းဟာ အာဖရိက အနောက်တောင်ပိုင်း တောရိုင်းမြေ ကာလာဟာရီ Kalahari မှာ အမဲလိုက်နေတဲ့ လူမျိုးစုဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကွန်ပျူတာ ပရိုဂရမ်မာပဲဖြစ်ဖြစ် တူညီတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရတာပါပဲ။

မင်းအနေနဲ့ အဲဒီ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်သလို အဲဒီ စည်းမျဉ်းတွေကို ဆန့်ကျင်ပြီးလည်း ဖွဲ့ခတ်ကာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။



မျိုးစေ့၏ နိယာမ

ပန်းသီးပင်တစ်ပင်ကို ကြည့်ပါ။ အဲဒီအပင်မှာ ပန်းသီးအလုံး ၅၀၀ ရှိမယ်။ တစ်လုံးစီမှာ အစေ့က ၁၀ စေ့နဲ့။

မေးမယ်။

'နောက်ထပ် အပင်နည်းနည်းပါးပါး ပေါက်ဖို့အတွက် အစေ့အများကြီး ဘာလို့ လိုအပ်မှာလဲ'

ဒီနေရာမှာ သဘာဝက ကိုယ်တို့ကို သင်ကြားပေးနေတဲ့ အရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့-

'အစေ့အများစုက ဘယ်တော့မှ ပေါက်လာတာ မဟုတ်ဘူး ကွ၊ ဒါကြောင့် မင်းက တစ်ခုခုကို တကယ် ဖြစ်စေချင်ရင် တစ်ကြိမ် ထက်ပိုပြီး ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားရတယ်'လို့ ပြောနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ဒီလိုပါ။

အလုပ်တစ်ခု ရဖို့အတွက် အင်တာဗျူးတွေ အကြိမ် ၂၀ လောက် မင်း ဖြေရလိမ့်မယ်။

မင်းနဲ့ တော်မယ့် ဖိနပ်တစ်ရန် ရဖို့အတွက် ဖိနပ် ၁၀ ရန် လောက် မင်း စီးကြည့်ရလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက် ရဖို့အတွက် ကျောင်းမှာ ကောင်လေး ၁၀၀ လောက်ကို မင်း အပေါင်းအသင်း လုပ်ရမယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလို ကောက်ချက်ဆွဲနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ လူတွေဟာလည်း မကြာခဏ ကျရှုံးတတ်ကြပါ တယ်။ သူတို့လည်း မျိုးစေ့တွေကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ စိုက်ကြရတာပါ။

ဒဲ့အပြင် မျိုးစေ့နိယာမက ခုလို ပြောပါသေးတယ်။

'လုပ်ကိုင်စရာတွေ လုပ်ပြီးနောက်မှာ မင်းသီးနှံကို မင်း ရိတ်သိမ်းပါ'

မင်းက မြေကို တူးတယ်။ မျိုးစေ့ကို ရေလောင်းတယ်၊ ဒါဟာ အားထုတ်မှုပါပဲ၊ နောက် အချိန်စောင့်ရတယ်၊ ဒါဟာ စိတ်ရှည်မှုပဲပေါ့။ နောက်မှပဲ ပဲသီးတောင့်တွေကို မင်း ဆွတ်ယူရရှိတယ်၊ ဒါက ရလဒ်။ အကျိုးတရား။

အားထုတ်မှု + စိတ်ရှည်မှု = ရလဒ်

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တို့ဟာ ဒီအခြေခံသဘောတရားကို မေ့ထားကြတယ်။

'ဒီနေ့ ပဲပင်စိုက်ရင် နက်ဖြန် ဘာပြန်ရမလဲလို့' ကိုယ်တို့ မေးတတ်ကြတယ်။

အဖြေကတော့ 'စိုနေတဲ့ ပဲမျိုးစေ့တွေ' တဲ့။

မျိုးစေ့နိယာမက

'မင်း ဒီနေ့စိုက်တယ်၊ နက်ဖြန် စားချင်လို့ မရဘူးနော်၊ အသီးခူးဖို့က ကြာဦးမှာ၊ အနှံရိတ်ဖို့ကလည်း စောင့်ရဦးမှာ' လို့ ပြောနေပါတယ်။

ပဲစေ့တွေကို အခုစိုက်ရင် လေးလကြာမှ ပဲသီးတောင့်တွေရမှာပါ။

ဖရက်က ပြောတယ်။

'ကျွန်တော် ကျောင်းမှာပျော်ရင် စာလည်း တကယ်ကြိုးစားဖြစ်မှာ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မပျော်ဘူးလေ၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် မကြိုးစားတာ'

မှားလိုက်တာ ဖရက်ရယ်။

မင်းအနေနဲ့ အချိန်ပေးပြီး စာကို ကြိုးစားကျက်မှတ်ပြီးတဲ့အခါကျမှသာ ကျောင်းမှာ မင်းပျော်လာမှာပေါ့။ ကိုယ်က အရင်ကြိုးစားပြီးတဲ့နောက်မှာမှ အားရကျေနပ်မှုကို မင်း စတင်ခံစားရမှာပါ။

အားထုတ်တာက ပထမ

ရိတ်သိမ်း ခူးဆွတ်တာက ဒုတိယလေ။

ဒါဟာ အခြေခံမူ တစ်ခုပါပဲ။

မေရီက ပြောတယ်။

'ကျွန်မကိုသာ ရာထူးတိုးပေးလိုက်၊ အလုပ်ခွင်မှာ အိပ် မနေတော့ဘူး'

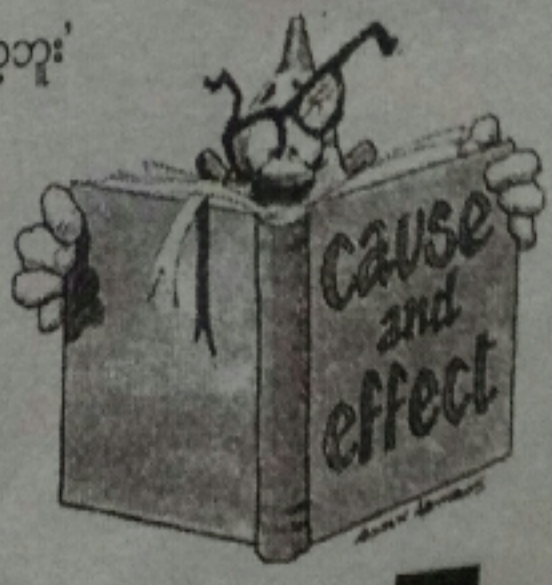
ဖရန်ကတော့ ဒီလိုဆိုတယ်။

'လစာ ပိုပေးလေ၊ ဒါဆို ကျွန်တော် နေမကောင်းဖြစ်နေတာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်'

ဂျိမ်းကလည်း

'ကျွန်မကို ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံရင် ကျွန်မကလည်း သူ့အပေါ် ကောင်းမှာပေါ့' ဆိုပဲ။

လုံးဝ မှားတဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲနော်။



ပထမဆုံး ကိုယ်တို့က အရှင်ကြီးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တာပါ။

မျိုးစုံနိယာမ ကို နားလည်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်တို့ဟာ သိပ် စိတ်ပျက် တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ခွက္ခသည်လို ခံစားနေရ တာလည်း တစ်ခါတည်း ရပ်သွားပါတယ်။

သဘာဝရဲ့ နိယာမတွေဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ယူလို့ရတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ နိယာမ တွေကို နားလည်ဖို့လည်း လိုတယ်။ အဲဒီ နိယာမတွေနဲ့ အတူလုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အရင်ကြောင်းနဲ့အဂတိ နိယာမ

'ကျွန်တော်က မနက်စောစောထတယ်၊ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်၊ စာလည်း ကြိုးစားတယ်၊ ကျွန်တော့် အလုပ်အားလုံးကိုလည်း ကျွန်တော့် စွမ်းရည်တွေကို အမြင့်ဆုံးထုတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကောင်းတာဆိုလို့ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး'

အဲသလိုမျိုး တစ်ယောက်ယောက်က ပြောတာကို မင်း ဘယ်တော့မှ ကြားဖူးမှာမဟုတ်ပါဘူး။

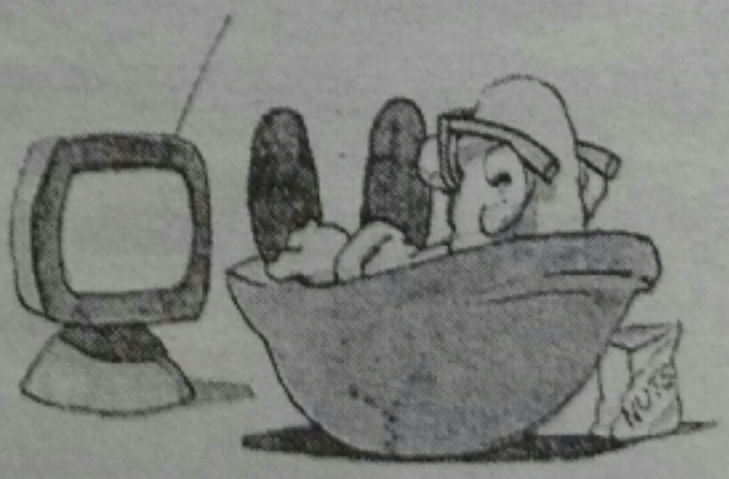
မင်းဘဝက ပျင်းစရာကောင်းတယ်။ စိတ်ကုန်ဖို့လည်း ကောင်းတယ် ဆိုရင် ဘဝအတွက် မင်းက ဘယ်လောက်မှား အားထုတ် လုပ်ကိုင်နေသလဲ ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

မင်းရဲ့ဘဝဟာ စွမ်းအင်စနစ်တစ်ခုပါပဲ။ ရူပဗေဒက စွမ်းအင်စနစ်တွေ အကြောင်းကို မင်း သိမှာပါ။ အားသွင်းမှ အားပြန်ထုတ်လို့ရတာလေ။ မင်းကလည်း အားထုတ်ကြိုးစားမှ အကျိုးရလဒ်တွေကို မင်းခံစားရမှာပေါ့။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှုကို အမြဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျောင်းမှာ တစ်မိနစ်တောင် စာမကြည့် ဘဲနဲ့ 'အေ' အဆင့်ပဲ တောက်လျှောက်ရတယ်ဆိုတဲ့ ကလေးတွေအတွက်တောင်မှ မကြိုးစားလို့ မရပါဘူး။ မယုံရင် အဲဒီ ကလေးအမျာအုရဲ့ အိပ်ကိုလှိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သူတို့ ဦးနှောက်တွေက စာမှာပဲ အာရုံထားကြတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က တော်ချင်ကြတယ်လေ။ အလိုလိုနေရင်း တော်တယ်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ချင်ကြ တယ်။ သူများလို ကြိုးစားလို့ တော်တာမဟုတ်ဘဲ ပါရမီကောင်းလို့ တော်တာမျိုး ဖြစ်ချင်ကြတာလေ။ ဒါကြောင့် ဘာမှ မလုပ်သလိုမျိုး ဟန်ဆောင်ကြတယ်။

'စာတွေ ဝိုင်ပြီလား' လို့ မေးလိုက်တဲ့အခါတိုင်း 'ဘာမှ မကြည့်ရသေးပါဘူး' လို့ ဖြေတတ်ကြတယ်။ မယုံလိုက်နဲ့နော်။

တို့တို့မြောရုံ



ကောင်းသထက်ကောင်းတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေ လိုချင် သလား။ မင်းရဲ့ လုံလ ဝီရိယကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။

လိုင်းများ

ဘဝဟာ လိုင်းတွေကြားမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာပါ။ အသံ လိုင်းတွေ၊ အလင်းလိုင်းတွေ၊ ဦးနှောက်လိုင်းတွေ၊ နိုက်ကရိ လိုင်းတွေအကြောင်းကို မင်း သိပါတယ်။

သိပ္ပံနည်းကျမဟုတ်တဲ့ စကားကို ပြောရရင် လိုင်းတွေ ဟာ အုပ်စုလိုက်ရွေ့လျားပြီး ဖြစ်တတ်ပျက်တတ်တဲ့ သဘော ကို သရုပ်ပြနေကြတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက မိသားစု အကျိုးအတည်းတွေ၊ မွေးနွေးပွဲလာဖို့ စိတ်တာတွေ၊ ကားပြင်ဆင်စရိတ်တွေနဲ့ အိပ်စာ လုပ်ရမှာတွေဟာလည်း အုပ်စုလိုက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ မင်း ဒါကို သတိရရင် စိတ်ဖိစီးမှုကို

မင်း သိပ်ခံရမှာ မလုပ်ဘူးလား။ မင်းအနေနဲ့ ကြိုတင် စီမံနိုင်ပါတယ်။ မင်းဆီကို ငွေတောင်းခံလွှာတွေ တစ်လ လေးခု ရောက်မလာသူမရှိရဲ့ 'နောက်ပိုင်းသစ်တစ်ခုအတွက် စုဆောင်းထားမှ' လို့ မင်းကိုယ်မင်း ပြောမိပါလိမ့်မယ်။ နောက် ပိုင်းသစ်ရဲ့ဘဲ နောက်မှ ရုပ်ပြီးရောက်လာမယ့် ငွေတောင်းခံလွှာနဲ့ ငွေကုန်စရာတွေကို ပြောတာပါ။

နောက်ပိုင်းသစ်က မင်းကို ပုန်းနေခဲ့ ဖုံးလာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ မင်းကိုယ်မင်း ပြောရမှာက ဒီလိုပါ။

'ဒီလိုနိုင်းထွေးအရောင်းကို ငါသိတယ်၊ ဒါက ယာယီပါပဲ'

တစ်နှစ်က အခြားတစ်နှစ်ကို ဦးဆောင်

တစ်ပါတစ်ဝိုက်မှာ ကံကောင်းခြင်းတွေအားလုံးက တခြားလူတွေမှာပဲ ဖြစ်နေကြဟန် တူပါရဲ့။

မင်းသူငယ်ချင်းတွေအားလုံးမှာ အမျိုးပိုင်း အလုပ်ကောင်းတွေ ရှိကြတယ် ဆိုပါစို့။ သူတို့ဟာ ဝင်ငွေလည်း ကောင်းကြတယ်။ မင်းလည်းပဲ ဂိုက်ဆံ အသင့်အတင့်ရှိ အလုပ်တစ်ခု လိုချင်နေတယ်။ မင်းတွေ့တဲ့ တစ်နှစ်တည်း သော အလုပ်ကလည်း ကားရေဆေးတာဖြစ်နေတယ်။ မင်းကိုယ်မင်း မေးရမယ်။

'ဂိုးသမဲ့သမဲ့မှာ ငါ ကြိုကြိုးနိုင်ပါ့မလား။ ကားရေဆေးတာတွေ၊ ဘာတွေ လုပ်ရမှာကို ငါ လုပ်ချင်ပါ့မလား' ကားရေဆေးတာဟာ မင်းရှိခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်တည်းသော အလုပ် ဖြစ်နေရင် အဲဒါကိုပဲ ရွေးလိုက်ပါ။ တစ်ခါ တစ်ရံမှာ ရွေးချယ်နိုင်စရာကြောင့် အမှားလုပ်မိတတ်ပါတယ်။

'ဒီဟာက ငါလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘဲ တကယ် သေချာတယ်' လို့ အကြောင်းခိုင်လုံရင်တော့ ကိုယ်တို့ ဟာ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ငြင်းပစ်ရမှာပဲပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်း ရှိနိုင်တာက ဒါပဲဆိုရင်တော့ မလွတ်တမ်းသာ ဆုပ်ထားလိုက်ပါတော့။ အဲဒီအလုပ်ကို ပိုင်နိုင်အောင်လုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကမ်းခတ် ကျွမ်းကျင်အောင် ဆည်းပူးပါ။ အဲဒီအလုပ်က မင်းကို အဆင့်တစ်ခုကနေ အခြားအဆင့်တစ်ခုကို ဦးဆောင်သွားတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ မင်း အတွက် လုပ်ရော ဘာမှ ကြိုကြိုးမာမာ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ အသေးအဖွဲအလုပ်ကသာ စလိုက်ပါ။ ကဲ ရေထဲသာ နှုန်ချလိုက်ပေတော့။

ဟောဒီဘာတွေကို လုပ်ရင်တော့ မင်းဘဝမှာ မင်း တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။

ကမင်းရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို မှုန်ဝြိုးအောင်လုပ်ခြင်း

ခ။ ငြောင့်မတ်မှုနိုးကန်တဲ့ လူတွေရဲ့ ကြည့်ရှုမှုကို ခံရခြင်း

ဂ။ ကတိအဝိုင်း လုပ်ပြခြင်း

ကားရေဆေးတဲ့ဆီမှာ မင်း သွားလုပ်ရင် ဒီအခွင့်အရေး တွေ ရှိမယ်။

ဃ။ အရင်က မင်းမှာ မရှိတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချမှုမျိုးကို မင်း ရလာမယ်။ ဒါက အသုံးကျပါတယ်။

င။ တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကို သတိထားမိလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က မင်းကို မြှောက်ပေးလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုံတစ်ယောက်က မင်း ကားရေဆေးနေတယ်လို့ ကြားတဲ့အခါမှာ သူတို့ အတွက်လုပ်ဖို့ မင်းကို ထောင်းချကြလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့မှာ လူတချို့က ကားရေဆေးဖို့ မင်းဆီရောက် လာပြီး မင်းကို သင်တန်းကျသွားတယ်။ ဒါနဲ့ 'မင်းက အရင်းယူငွေကျတာပဲ၊ အလုပ်လုပ်တာလည်း ကောင်းတယ်၊ ငါတို့ဆီ လာလုပ်ပါလား။ မင်း ဒီမှာ ရတာထက် နှစ်ဆပေးမယ်' လို့ ပြောနိုင်တယ်။

အတွေ့အကြုံ မရှိခြင်းက အချည်းနှီးပဲလေ။ အလကားပဲပေါ့။ ပထမ အလုပ်မှာ အတွေ့အကြုံ နည်းနည်း ပါးပါးရှိသားနဲ့ နှစ်ဆပေးတဲ့ အလုပ်မှာ လုပ်ရတာ ဝိုလွယ်လာတာပေါ့။

မင်း ရှိနိုင်တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို စလုပ်ပါ။ မင်းရဲ့ ရွေးမှာ ဘာမဲ့ဘိုရှိ အခွင့်ကုန်သာ လုပ်ပါ။ အခွင့်အလမ်းက မင်းကို တွေ့ဖို့ စလာလိမ့်မယ်။ ဒါကို နာမည်ကျော်သတင်း ကျော်စောခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ 'တစ်ခုကနေ အခြား တစ်ခုကို ဦးဆောင်ခြင်း' လို့လည်း ဆဲဒါကို ပြောကြပါသေးတယ်။

ရလဒ် ကောင်းလေ ပြိုင်ပွဲ ကြီးလေ

ပြိုင်ပွဲလေးတစ်ခုမှာ ကိုယ်တို့ ဝိုလ်စွဲတဲ့အခါ အဲဒီထက် ကြီးတဲ့ ပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ပြိုင်ရတာပဲလေ။ နောက်တော့ အဲဒါထက် ပိုလို့တောင် ကြီးမားတဲ့ ပြိုင်ပွဲပေါ့။

ကျောင်း စ နေတော့ Grade One မှာ စနေကြရတယ်။ နောက် အတန်းတက်တော့ Grade Two, Three စသဖြင့် အဲဒီလို အတန်းမြင့်သွားတယ်။ ဒါဟာ ထိရောက် ထက်မြက်တဲ့ စနစ်ပါပဲ။

အခြေခံသဘောတရားကတော့

'မင်း တော်သထက် တော်လာတဲ့အခါမှာ ကစားပွဲကလည်း ကြီးသထက်ကြီးသွားတယ်' ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအယူအဆကို လူတွေက အချို့နေရာမှာ မျက်ခြည် ပြတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။

ဖရန့်ဟာ သူကားဖိုးကို ပေးချေနိုင်ဖို့ ရုန်းကန်နေရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ နှစ် ၂၀ အတွင်းမှာ ဂရ ဆင့်ပဲ အတိအကျ သူစုလို့ ရခဲ့တယ်။

သူက ပြောတယ်။

'ကျွန်တော့်မှာ ဒေါ်လာ ၁ သန်းသာရှိ၊ အဲဒီ ပိုက်ဆံကို ဘယ်လို ဂရစိုက်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိသွားပြီ' မှာတယ်။

ဖရန့်ရေ မင်းရဲ့ လက်ရှိတာဝန်က ၁၀ ဒေါ်လာစုမိဖို့ကိုပဲ သိအောင် လုပ်ပါဦး။ ပြီးမှ ရာဂဏန်း၊ နောက် ထောင်ဂဏန်း၊ ဒီလိုနဲ့ သန်းဂဏန်းအထိ မင်းက တိုးတက် လုပ်ဆောင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

'မင်းမှာရှိသမျှနဲ့ မင်းဘာတွေ လုပ်နေသလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကတော့ အမြဲ ရှိနေမှာပါပဲ။

'သိပ်မများပါဘူး' လို့ မင်း ဖြေနေရင်တော့ ဘာမှ ပိုကောင်းလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တိုတိုပြောရရင်

ဘဝက အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို ဆုလာဘ် ချီးမြှင့်ပါတယ်။ ဘဝကို ဆင်ခြေပေး စောဒကတက်လို့ မရပါဘူး။

အရာဟူသမျှ ဆက်စပ်ပတ်သက်ကြ

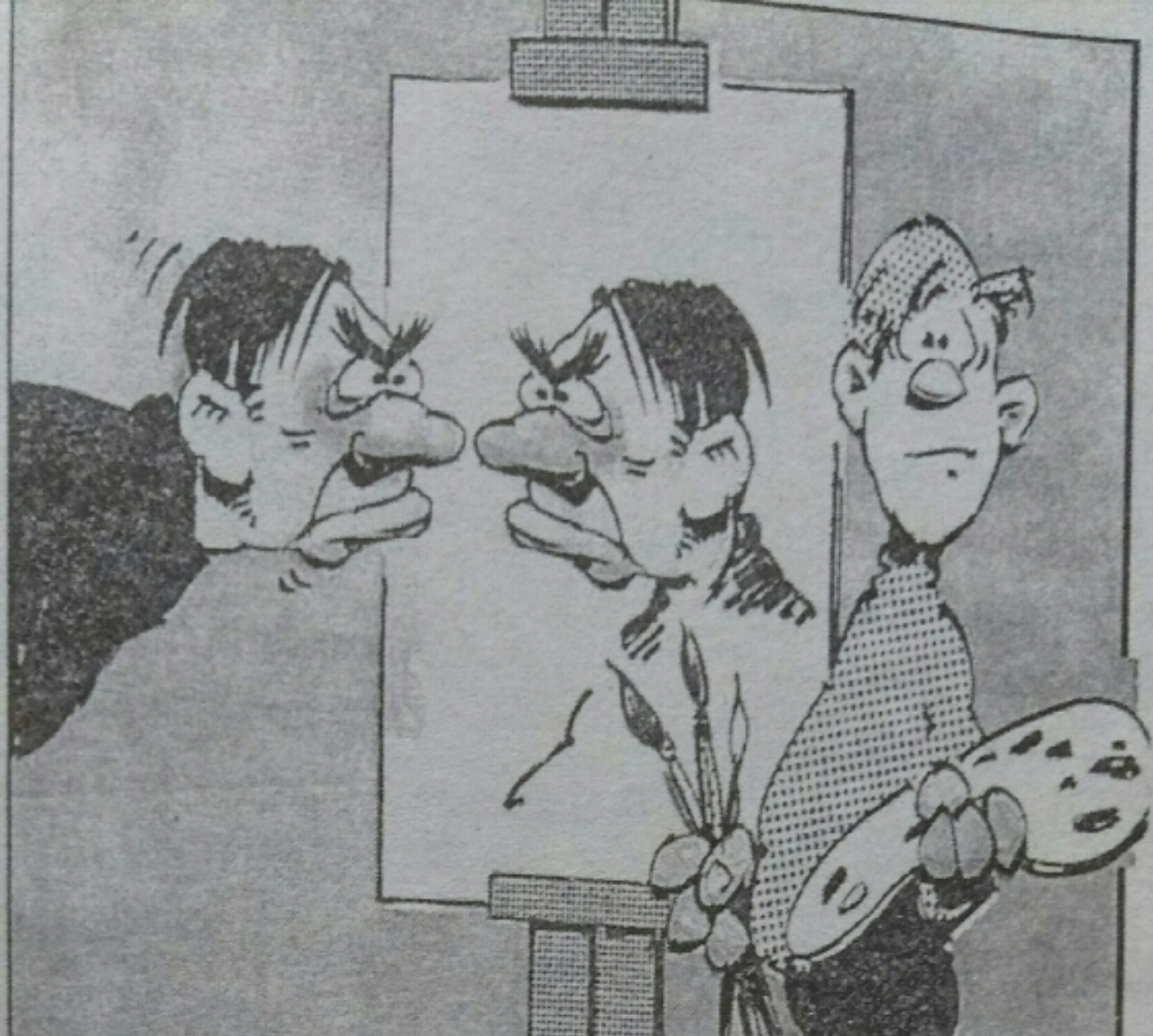
မင်း လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်တဲ့အခါတိုင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားကောင်းတွေ စားနေရသလို ခံစားရတာကို သတိပြုမိရဲ့လား။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားရတဲ့အခါမှာ မင်းမှာ ခွန်အားတွေ ပိုရှိလာတယ်။ ဒီတော့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရတာ ပိုပြီးလုပ်လို့ ကောင်းလာတာကို မင်း သတိထားမိရဲ့လား။

ဘဝမှာ အရာဟူသမျှဟာ ဆက်စပ် ပတ်သက်နေကြပါတယ်။ မင်းစဉ်းစားပုံက မင်း ခံစားပုံကို ထိခိုက်စေတယ်။ မင်း ခံစားပုံက မင်း လမ်းလျှောက်ပုံကို ထိခိုက်စေတယ်။ မင်း လမ်းလျှောက်ပုံက မင်းပြောပုံကို ထိခိုက်စေတယ်။ မင်းပြောပုံက မင်းစဉ်းစားပုံကို ထိခိုက်စေတယ်။

မင်းဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအပေါ်မှာ ဝါယမ စိုက်ထုတ်ထားတဲ့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုဟာ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။

ကျောင်းမှာ မင်း အခက်အခဲ နည်းနည်းရှိရင် အိမ်မှာလည်း မင်းပျော်ရတဲ့အချိန် နည်းသွားတယ်။



ကျောင်းမှာ မင်း အခြေအနေက ကောင်းသထက် ကောင်းနေပြီဆိုရင်တော့ အိမ်မှာလည်း ပိုပိုပြီး ပျော်နေမှာပါပဲ။

ကဲ ဒီဟာတွေအားလုံးက ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။ အရာတိုင်းဟာ ဆက်နွယ်နေကြတယ်။ အရာဟူသမျှဟာ အခြားအရာ ဟူသမျှကို ထိခိုက်စေတယ်။

နောက်ပြီး ဆက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ရရင်တော့ အခုလို တွေ့ရပါမယ်။

၁။ မင်းဘဝ တိုးတက်ဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘယ်လမ်းကိုမဆို စတင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါတယ်။ စုဆောင်းရေး စီမံကိန်းနဲ့ စတင် ရပါမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်စာရင်း ဒါမှ မဟုတ် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တွေလည်း ရှိရပါမယ်။ ဒီကောင်းမွန်တဲ့ လမ်းက မင်းကို အခြား အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ ရလဒ်တွေရအောင် ဦးဆောင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရာတိုင်းဟာ ဆက်စပ်နေလို့ပါ။

၂။ မင်းဘဝကို ပိုမို ဝါယမစိုက်ပြီး အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှတွေ ဘယ်နေရာက စတင်တယ်ဆိုတာကအရေး မကြီးပါဘူး။ မင်း စတင်လုပ်တာကသာ အရေးကြီးတာပါ။

၃။ နည်းလမ်း နှစ်ခုလုံးကတော့ အလုပ်ဖြစ်တာပါပဲ။ မင်းဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ပျက်စီးစေမယ်ဆိုရင် အရာအားလုံးဟာလည်း မနားတမ်း ထိုးဆင်းသွားဖို့ကို အစပြုလာလိမ့်မယ်။ သတိသာထားပေတော့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်းဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်မှာ အတော်အတန် အားထုတ် ကြိုးပမ်းတဲ့အခါ အခြားအပိုင်းတွေမှာလဲ ပိုကောင်း လာတယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။ မင်းလုပ်တဲ့ အရာတိုင်းဟာ အရေး ကြီးပါတယ်။

အသေးအဖွဲတွေလည်း အဖိုးတန်

အသက်မွေးမှုတစ်ခုအနေနဲ့ ကိုယ်ဟာ ပုံတူ ပန်းချီကားတွေ ရေးဆွဲလေ့ ရှိပါတယ်။ လူတွေက ကိုယ့်ကို မေးကြမှာပါပဲ။

'တူအောင် ဖန်တီးခြင်းရဲ့ လှျို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲ'

လှျို့ဝှက်ချက် မရှိပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို တူအောင် ဆွဲနိုင်ဖို့ဆိုတာ အရာ အထောင်သော အကြောင်းတွေအပေါ် တည်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အရွယ်အစား၊ ရှုထောင့်၊ အရောင်နဲ့ အကွာအဝေးစတာတွေက မျက်လုံးထဲမှာ စွဲနေရပါမယ်။ ဒါက နှာခေါင်းရဲ့ ရှုထောင့်၊ ဒါက ပါးစပ်ရဲ့ အနေအထား၊ နှုတ်ခမ်းတွေရဲ့ အနုစိတ် ကွေးညွှတ်မှု၊ ဒါတွေကိုလည်း အာရုံထဲမှာ ရအောင် ဖမ်းထားရပါတယ်။ နောက် အသားအရေ၊ အသွေးအရောင်၊ ဦးခေါင်းအနေအထားနဲ့ အငဲ့အစောင်းကလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ပန်းချီဆွဲတာလည်း ဂေါက်တစ်ပွဲ ရိုက်သလိုပါပဲ။ အခြေခံ အကြောင်းတရားက ရာ ထောင်ချီ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေကလည်း အနိုင်အရှုံးကို ဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အရေးပါနေတတ်ပါတယ်။

ရိုက်ချက်ကောင်းကောင်း တစ်ချက် ရိုက်နိုင်ဖို့မှာတင်ပဲ မင်းစိတ်ထဲမှာ မင်းက အဲဒီလို ရိုက်နိုင်တယ်လို့ ပုံဖော်ကြည့်ရတယ်။ မင်း ဒူးတွေကို ညွှတ်ရတယ်။ မင်း ခေါင်းကလည်း ငြိမ်နေရတယ်။ မင်းရဲ့ ဆုပ်ကိုင်မှုကလည်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိရတယ်။ ညက်ညောညင်သာစွာ လွှဲလိုက်ရတယ်။ မနက်က မင်းကောင်မလေးနဲ့ စကားများတာတွေကို မေ့ပစ်လိုက်ရတယ်။ မင်းခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်နေစေရတယ်။ ဂေါက်ရိုက်တုတ်ကို မှန်ကန်စွာ ရွေးနိုင်ရတယ်။ ဂေါက်သီးကို စောင့်ကြည့်ရတယ်။

စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုကို စိမံ ကွပ်ကဲတာလည်း ဂေါက်ရိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒီအလုပ်မှာလည်း အကြောင်းအရာ ထောင်ချီ ရှိနေတာပါပဲ။ အိပ်ခန်းတွေ သန့်ရှင်းမှု၊ နေရာကောင်းကောင်း၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အစားအသောက်စာရင်း၊ သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင်၊ ဖော်ရွေသော ဝန်ထမ်းများ စတာတွေပါပဲ။ အဲ တချို့အပတ်တွေမှာ ပိုက်ဆံပျောက်တဲ့ကိစ္စတွေကလည်း ရှိနေဦးမှာပါပဲ။

ဘယ်အရာကိုမဆို အောင်မြင်ခြင်းဟာ ကြီးမားသောအရာ တစ်ခုတည်းကိုသာ 'မှန်မှန်ကန်ကန်' ပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့်ရရှိလာတဲ့ အကျိုးရလဒ်မဟုတ်ပါဘူး။ ရာချီနေတဲ့အရာတွေကိုသာမက မင်းတတ်နိုင်သမျှသော အရာတွေကိုပါ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်သာ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါ။

တိုးတက်မှုဆိုတာ အသေးအဖွဲအရာတစ်ခုစီမှာ ပိုမို ကောင်းမွန်လာခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

အရှုံးသမားတွေဟာ သူတို့တဝ ပြောင်းလဲသွားဖို့ ကံကောင်းတဲ့ အချိန်အခါဟာ တစ်နေ့မှာ ရောက်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်တတ်ကြပါတယ်။

အောင်မြင်သူတွေကတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အသေးအဖွဲ အရာအားလုံးမှာ အမြဲတမ်း အားထုတ်ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်သာ သူတို့ဘဝ ပြောင်းလဲမှာကို သိကြတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

လှျို့ဝှက်ချက်ကတော့ လှျို့ဝှက်ချက်မရှိတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်း

မင်း မကြိုက်တဲ့ အသေးအဖွဲလေးတွေ လုပ်ဖို့ စည်းကမ်းလိုပါတယ်။ ပြီးတော့မှ မင်း ကြိုက်လုတဲ့ ကြီးကြီးမားမား ကြီးတွေကို လုပ်ခြင်းဖြင့်သာ မင်းဘဝကို မင်း ကုန်ဆုံးနိုင်ပါတယ်။

စည်းကမ်းဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ ပါးစပ်ဖျားမှာ ရေပန်းစားတဲ့ လူတိုင်းကြိုက် စကားလုံး မဟုတ်ပါဘူး။ ကျော်ကြားတဲ့နေရာမှာတော့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ဝမ်းလျှောခြင်းအကြားက အချို့နေရာတွေမှာလည်း အဲဒီ စည်းကမ်းက ကပ်ကပ်သပ်သပ် ရှိနေတာ သေချာပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ကိုယ်ရေ စည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ ခြားနားမှု တွေအားလုံးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ခဏတာ သာယာမှုနဲ့ ရေရှည်ဆုလာဘ်တို့အကြားမှာ အကောင်းဆုံး အခြေအနေရောက်အောင် အတိုးအလျှော့ အပေးအယူလုပ်ခြင်း တစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသေးအဖွဲကိစ္စတွေမှာ တစ်ကိုယ်ရေစည်းကမ်းရှိခြင်းဟာ ကြီးကြီးမားမား အရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ဦးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

တီဗီကြည့်မယ့်အစား စာကြည့်တယ်။ အားကစားရုံကို တစ်ပတ်သုံးကြိမ် မပျက်အောင် သွားလေ့ကျင့်တယ်။ ပေါက်ကရ သရေစာတွေ ဝယ်စားမယ့်အစား တစ်နေ့ ၅ ဒေါ်လာ စုတယ်။

ဒီလို အသေးအဖွဲလေးတွေမှာ တစ်ကိုယ်ရေ စည်းကမ်းရှိတာကြောင့် ရမှတ်တွေ ပိုကောင်းလာမယ်။ ပိုကျန်းမာလာမယ်။ ကိုယ်ပိုင်ကား ဝယ်စီးနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါမယ်။

တစ်ကိုယ်ရေ စည်းကမ်းရှိခြင်းရဲ့ သော့ချက်က တစ်ခုခုကို မင်း ဘာကြောင့် လိုချင်တယ်ဆိုတာကို သိတာပါပဲ။ မင်းမှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင် စုဖို့ ပိုလွယ်တာပေါ့။ မင်းရမှတ်တွေ တိုးတက်ချင်တာကြောင့်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်နေရင် စာကြည့်လို့ ပိုကောင်းတာပေါ့။

စည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောက်ထပ် အရေးကြီးတာ ရှိသေးတယ်။

မင်းမှာ တစ်ကိုယ်ရေ စည်းကမ်းရှိတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ် ဘယ်နေရာက စည်းကမ်းမှ မင်းလိုက်နာစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ မင်း စည်းကမ်းနဲ့ မင်းလေ။ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ် နေနိုင်သရွေ့တော့ အခြားစည်းကမ်းတွေကို ဖောက်ဖျက်စရာ အကြောင်း မရှိတော့ပါဘူး။

အကျိုးရလဒ်ကတော့ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို မင်းပဲ ဖန်တီးတယ်။ လူတွေက ဘာလုပ်ပါလို့ မင်းကို မပြောဘူး။

မင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း မရှိတဲ့အခါမှာတော့ အပြင်က စည်းကမ်းတွေကို မင်း လက်ခံလိုက်နာရမှာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ လူတွေဟာ အဓိန့်တွေ နာခံရတဲ့နေရာ သူတို့ အလုပ်ခွင်မှာတော့ အလိုက်သင့်ဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေစည်းကမ်း လုံးဝမရှိတဲ့ လူတွေကတော့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ သော့ခတ်ထားပေတော့။

ဖားသင်ခန်းစာ

ဖားတစ်ကောင်နဲ့ ရေတစ်ပုံးအကြောင်း ပုံပြင် ဟောင်းပါ။ ဒီပုံပြင်က ယိုယွင်းခြင်းရဲ့ နိယာမကို သရုပ်ဖော်ပြသနေပါတယ်။

ပျော်လည်းပျော်၊ ဉာဏ်လည်းရှိတဲ့ ဖားတစ် ကောင်ကို ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေပုံးထဲ ပစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဖားက ဘာလုပ်မလဲ။ ခုန်ထွက်မှာပေါ့။ ချက်ချင်းပဲ ဖားက ဆုံးဖြတ်လိုက်တာလေ။ 'ဒီဟာ ပျော်စရာမကောင်းပါဘူး၊ ငါသွားပြီ'

အဲဒီ ဖားကိုပဲယူ။ ရေအေးတွေ ထည့်ထားတဲ့ ပုံးထဲ ပစ်ချလိုက်။ ပုံးကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ပူအောင် လုပ်။ ဘာဖြစ်မလဲ။ ဖားက အေးအေးဆေးဆေး ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ နောက် မိနစ်အနည်းငယ် အကြာမှာတော့ သူဟာသူ ပြောလာတယ်။

'ဒီနေရာက နွေးလာသလိုပဲ'

မကြာခင်မှာ ချက်ပြီးသား ဖားတစ်ကောင် မင်းရပါပြီ။

ဒီပုံပြင်ခဲ့ သင်ခန်းစာက ဘာလဲ။ အပြောင်းအလဲက တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဖားဟာ ဘာဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကို သတိမထားမိတော့ဘူး။ သိလည်း သိရော သိပ်နောက်ကျသွားပြီလေ။

ဖားလိုပဲ ကိုယ်တို့တွေလည်း အရှုံးလုပ်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ရုတ်တရက်ဆို ဘယ်နောက်ကျလိမ့်မလဲ။

မေးခွန်း

မင်းက မနက်ဖြန်မှာ ကီလို ၂၀ တိုးလာပြီဆိုတာ သိမယ်ဆိုရင် မင်း စိုးရိမ်တကြီး ဖြစ်သွားမလား။ သေချာပါတယ်။ မင်းဖြစ်မှာ။ မင်း ဆေးရုံကို ဖုန်းဆက်မယ်။

'အရေးပေါ်လား၊ ကျွန်တော် ဝ လာလို့ဗျာ'

ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ ခံသာတာပေါ့။ ဒီလ တစ်ကီလို တိုးတယ်။ နောက်လ တစ်ကီလို။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိစ္စ မရှိဘူးပေါ့။ လက်ခံနိုင်မှာပါ။ ရုတ်တရက်ကတော့ မင်းဟာ ၂၀ ကီလို တိုးလာတာပါပဲ။

မင်းရဲ့ ဘတ်ဂျက်ကို မင်းက ၁၀ ဒေါ်လာတောင် အလွန်အကျွံသုံးတဲ့အခါ တစ်ရက်တည်းကတော့ ပြဿနာ မဟုတ်သေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် နောက်နေ့ နောက်ရက်တွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးနေတယ် ဆိုရင်တော့ မင်းရဲ့ အမွဲဇာတ်က အဆုံးသတ်ပြီပေါ့။

ဘိုင်ကျတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတဲ့သူတွေ၊ စာမေးပွဲကျတဲ့သူတွေအတွက် အဲဒီဟာက ဒုက္ခကြီး တစ်ခုတော့ အမြဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဟာက ဒီနေ့ နည်းနည်းဖြစ်တယ်။ နောက်နေ့ နည်းနည်းဖြစ်တယ်။ နောက် တစ်နေ့လည်း နည်းနည်းပဲ။

အဲဒီကျမှ သူတို့က ပြောလာတယ်။

'ဘာဖြစ်တာလဲ' တဲ့။

အသေးအဖွဲတွေ စုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ကြီးကြီးမားမားတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျောက်ဆောင်ကိုတောင် တိုက်စားသွားနိုင်တဲ့ မိုးရေစက်လေးတွေလိုပေါ့။ ဖားရဲ့ သင်ခန်းစာကလည်း အလားအလာကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ဖို့ ကိုယ်တို့ကို ပြောပြနေပါတယ်။

နေ့တိုင်းသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။

'ငါ ဘယ်ကို ရှေးရှုနေသလဲ၊ ငါဟာ မနှစ်ကထက် ပိုကြွံခိုင်၊ ပို ကျန်းမာ၊ ပို ပျော်ရွှင်၊ ပိုပြီး ကြီးပွားချမ်းသာလာရဲ့လား'

မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်တို့ လုပ်နေတာကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

တိုတိုပြောရရင်

စည်းကမ်းဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရာပါ။ အမြဲတမ်း ပုံသေ ကြောက်စရာကောင်းနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စည်းကမ်းကြောင့် မင်းလိုရာ ရချင်လည်းရမယ်၊ လွတ်ချင်လည်း လွတ်မယ်ပေါ့။

'ဟေ့ ဘရက်၊ 'ငါ့ခြေကျင်းဝတ်က အဆစ်လွဲခါနီးပြီ၊ အမြန်တက်' လို့ မင်းကို ပြောဖူးသလား'

၁၀

မင်းရဲ့ မဟာဗျူဟာ

အကောင်းဘက်မှ စဉ်းစားခြင်းက အကျိုးပြုသလား

ဥရောပတိုက်ရဲ့ ကောင်းကင်ထက်တစ်နေရာ ကျမ်ဘို ကျက် ငရောမ လေယာဉ်ကြီးပေါ်မှာ မင်းထိုင်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ ဟော တောင်ပံက အင်ဂျင်တစ်လုံး ရပ်သွားပြီ။ မင်းက ပိုင်းလော့ကို ဘယ်လို တွဲပြန်စေချင်သလဲ။

'ငြိမ်ငြိမ်နေကြပါ။ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်ထားကြပါ။ အခက် အခဲတော့ ရှိပါမယ်၊ ဒါပေမယ့် ထွက်ပေါက်တွေ့မှာပါ။ အိမ်ထောင် ပြန်ရောက်ကြမှာပါ' လို့ မင်း ကပ္ပတိန်ကို ပြောစေချင်သလား။

ဒါမှမဟုတ် မင်း ကပ္ပတိန်ကို အူယားဖားယားပြေးချလာပြီး ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ 'အားလုံးသေမှာ၊ ကျွတ်တို့အားလုံး သေကြရမှာ' လို့ အသံကုန် အော်စေချင်သလား။

နှစ်မျိုးစလုံးကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူပြောတာက အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျရတာ ဖြစ်မလဲ။ ဘယ်သူ့စကားက မျှော်လင့်ချက် ပိုရှိမလဲ။

ကဲ အခု မင်းက မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပိုင်းလော့ဖြစ်တဲ့ မင်းရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားကြရအောင်။ မင်း ပြဿနာတွေဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်လို ချဉ်းကပ်မှုက အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်မလဲ။ 'ကျွန်တော်တို့ ထွက်ပေါက်တွေ့မှာပါ' လား။ 'ကျွတ်တို့အားလုံး သေကြရမှာ' လား။ အကောင်းဘက်ကနေ စဉ်းစားခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရက ဒီဟာပါပဲ။ အာမခံချက်တွေတော့ မပေးဘူး။ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးကိုတော့ ဒီ စဉ်းစားနည်းက မင်းကို ပေးပါတယ်။

အရှုံးသမားတွေဟာ အခက်အခဲမဟုတ်သေးတာကို အခက်အခဲလုပ်ပြီး ရှုမြင်ကြတယ်။ ပြဿနာမဖြစ်သေးတာကို ပြဿနာလို သဘောထားကြပါတယ်။

အကောင်းဘက်က တွေးတတ်တဲ့သူတွေကတော့ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ပဲ စဉ်းစားပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာတွေပေါ်မှာ အာရုံထားခြင်းဖြင့် သူတို့ဟာ အရာရာကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

မင်းရဲ့ ပါးစပ်ကို စောင့်ကြည့်ပါ

ဖရက်နဲ့ ဘော့်က လက်တွေ့ပွဲတစ်ပွဲမှာ ပြိုင်ဘက်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖရက်က 'ကျွန်တော် ကြိုးစားမယ်၊ ကျွန်တော် နိုင်ရမယ်' လို့ ပြောတယ်။ ဘော့်ကလည်း 'ကျွန်တော် နိုင်မှာပါ' တဲ့။ ကဲ မင်းဘယ်ဘက်က နိုင်မယ် ထင်သလဲ။

ကိုယ်တို့သုံးတဲ့ စကားလုံးတွေက ကိုယ်တို့ ဘယ်လို အလေးအနက် သဘောထားတယ်ဆိုတာကို ပြောပါတယ်။

'အချိန် အတိအကျဖြစ်ဖို့ ကျွန်တော် ကြိုးစားမယ်' လို့ ပြောတဲ့လူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်းဘာသိသလဲ။ သူတို့ဟာ အမြဲတမ်း နောက်ကျတတ်ပါတယ်။

'အဲဒီကို ရောက်နေဖို့ ငါ ကြိုးစားပါမယ်' လို့ ပြောတဲ့လူတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ရော။ သူတို့က ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာကြပါဘူး။

'ကြိုးစား' ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အရှုံးသမားတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက မင်းဟာ လေပြည် လေညင်းကြားက သစ်ရွက်ကလေးတစ်ရွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ မခိုင်မြဲဘူး။ ယိမ်းလွှဲနေ တယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက စကားကို အလွယ်ပြောတယ်ပေါ့။

တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်နေတဲ့ လူတွေက 'ကြိုးစား' လို့ ပျော့တီးပျော့ညံ့ စကားလုံးတွေ မသုံးကြဘူး။ ဂိမ်းစ်ဘွန်းက ပေါက်ကွဲနေတဲ့ မီးတောင်တစ်ခုထဲကိုကျတော့မယ့် စူပါမိုဒယ်ကို ရှာတွေ့တဲ့အခါမှာ 'မင်းကို ကယ်ဖို့ ငါ ကြိုးစားမယ်' လို့ မပြောပါဘူး။

'ကြိုးစား' ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား '...မယ်' ကိုပဲ သုံးပါတယ်။ 'ငါ လုပ်မယ်' 'ငါ ဟိုမှာရှိမယ်' 'ဓာတုဗေဒ စာမေးပွဲ အောင်မယ်'

မရိုးသားစွာနဲ့ ကိုယ်တို့ မကြာခဏ သုံးတတ်ကြတဲ့ အခြားစကားလုံးတစ်ခုကတော့ 'မတတ်နိုင်ဘူး' ဆိုတာ ပါပဲ။

မင်း ရေမကူးတတ်သေးတာကို ပြောကြည့်ရအောင်။ တစ်ယောက်ယောက်က 'မင်း ရေကူးနိုင်လား' လို့ မေးတဲ့အခါမှာ 'မကူးနိုင်ဘူး' ဆိုတာထက် ပိုကောင်းတဲ့ အဖြေကတော့ 'မကူးနိုင်သေးဘူး' ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ယူလေ့ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ မင်း ကူးနိုင်မယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ သံသယ ဖြစ်နေစရာ အကြောင်းမရှိဘူးလေ။

'ငါ မတတ်နိုင်ဘူး' လို့ ပြောတာက အဲဒီ အခြေအနေက အမြဲတမ်းဖြစ်တယ်လို့ ယူဆစရာပါပဲ။ အမြဲတမ်း ဆိုတာ မမှန်ကန်ဘူးလေ။

ကိုယ် သိပ်မျှား ပညာရပ်ဆန်သွားပြီလား။ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ မင်းသုံးတဲ့ စကားလုံးတွေက မင်းရဲ့မသိစိတ်ကို သတင်းစကားတွေ ပေးပါတယ်။ မသိစိတ်ကလည်း 'ငါ ထိန်းချုပ်နိုင်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ငါမထိန်းနိုင်ဘူးလား' ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပါတယ်။

ကတိတည်ပါ

ဒီလို စကားတွေကို သူငယ်ချင်းတွေက မင်းကို မကြာ မကြာ ပြောတယ်မဟုတ်လား။

'ငါ ကူညီမယ်' နောက်တော့ ဟုတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။

'ငါ မင်းကို ဖုန်းဆက်မယ်'။ ဆက်လည်း မဆက်ဘူး။

'ငါ မင်းကို ပေးစရာရှိတဲ့ ပိုက်ဆံ ပြန်ပေးမယ်နော်'။ ပြီးတော့ သတိတောင် မရဘူး။

ဒီလို ကတိမတည်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို မင်းဘယ်လို သဘောထားလဲ။ သူတို့ကို မင်း မလေးစားတော့ဘူး၊ မယုံကြည်တော့ဘူး မဟုတ်လား။

မင်းကိုလည်း အခြားလူတွေလေးစားစေချင်ရင် မင်းရဲ့ကတိတွေကို တည်အောင်ထိန်းပါ။ မင်း ကတိမတည်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ မင်းကို မေးလာလို့ မင်းက အဲဒါကို မလုပ်ချင်ဘူးဆိုရင် 'အခုတော့ မဖြစ်သေးဘူးဗျာ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် စိတ်ပြောင်းသွားရင်တော့ ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ့မယ်' လို့ ပြောပါ။

ဒီမဟာဗျူဟာက မင်းကို ကိုးရိုးကားယား အခြေအနေတွေ မဖြစ်အောင် ထိန်းပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘဝကိုလည်း ပိုင် လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးသလို အကျပ်အတည်းကလည်း ကယ်တင်ပေးပါတယ်။ မင်းရဲ့ကတိတွေကို မင်းက ဂုဏ်တစိုက်ရှိတဲ့အခါမှာ မင်းသူငယ်ချင်းတွေက မင်းအပေါ် စပြီး ယုံကြည်စိတ်ချလာကြပါလိမ့်မယ်။ အဝို ဆုလာဘ်ကတော့ မင်းကိုယ်မင်း စတင် ယုံကြည်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

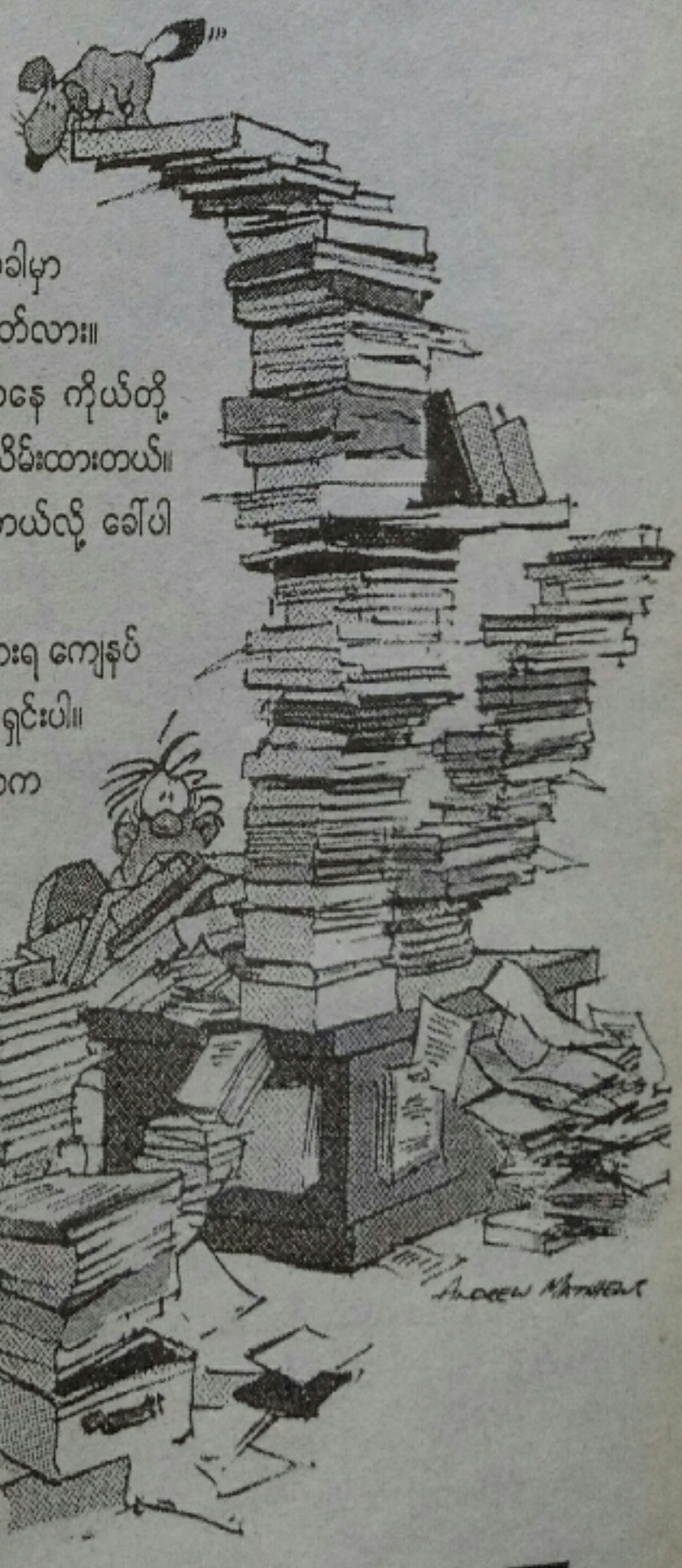
အောင်မြင်တဲ့ လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့တော့ သိပ် အလေးအနက်မထားကြဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ စကားကိုတော့ သူတို့ အလွန်အလေးအနက်ထားကြတယ်။

စနစ်ကျပါ။ တိုလီမိုလီတို့ကို လွှင့်ပစ်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီး အားရကျေနပ်မှု ဖြစ်ချင်သလား။ မင်းအခန်းကို ရှင်းပစ်လိုက်။ တိုလီမိုလီ ပြုတ်စဖျင်းတောင်းတွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်။ မင်း စိတ်ထဲမှာလည်း ရှင်းလင်းသွားလိမ့်မယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေက လူတွေ ဟာ ရှုပ်ပွနေတဲ့ အခန်းတွေ၊ ရှုပ်ပွနေတဲ့ ရုံးခန်းတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုပြီး ခံစားရတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ရှင်းလင်းသန့်စင်နေတဲ့ နေရာတွေမှာ ကိုယ်တို့ဟာ စိတ်အနားရမှုကို ပိုမို ခံစားကြရပြီး အားအင်တွေလည်း ပိုမိုရရှိ ပြည့်ဝ လာတတ်ကြပါတယ်။

ရှင်သန်နေတဲ့ မြစ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ သန့်ရှင်းမှုကို ရအောလျင် တသွင်သွင်စီးဆင်းခြင်းနဲ့ ဖော်ထုတ်ပြသကြပါတယ်။ သစ်ပင်တွေက လည်း ရွက်ဟောင်းတွေကို ခွေ့ချတယ်။ အသီးသီးကြတယ်။



မင်းခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သန့်သန့်စင်စင် ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ နေလို့ ပိုကောင်းတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နေတယ် မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ရေချိုးခန်းထားရတာပေါ့။ သဘာဝကနေ ကိုယ်တို့ သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝက အရေးပါတာတွေကို ထိန်းသိမ်းထားတယ်။ အမှိုက်သရိုက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ဒါကို စနစ်ကျတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မင်း ဘဝ၊ မင်း ကျောင်းစာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပိုပြီး အားရ ကျေနပ်ချင်တယ်ဆိုရင် စနစ်ကျတဲ့ အကျင့်လုပ်ပါ။ မင်း စားပွဲကိုရှင်းပါ။ မင်းစာအုပ်တွေ၊ မင်းဖိုင်တွေကို စုစည်းပါ။ မင်းပြောရမှာက 'ငါ့စားပွဲက သပ္ပတ်အူ၊ ဒါပေမယ့် စနစ်ကျတဲ့ သပ္ပတ်အူ၊ ငါက သိပ်ကျွမ်း၊ သိပ်တော်၊ တကယ်ပြောတာနော်' လို့ ဖြစ်ရမှာ။

အိုး တကယ်ပါပဲ။

ဦးနှောက်ခွဲစိတ်မှုအတွက် ခွဲစိတ်ခန်းထဲကို တွန်းလှည်းပေါ်ကနေ လိုက်ပါသွားရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မင်း ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဆေးထိုးအပ်တွေ၊ ဂွမ်းလိပ်တွေ၊ ပုလင်းဟောင်းတွေ၊ ဟမ်ဘာဂါ မုန့်ထုပ်တွေ စတဲ့ ပစ္စည်းတွေ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီး ကြားမှာ ခွဲစိတ်မယ့် အဖွဲ့က စောင့်နေလေရဲ့။

ခေါင်းဆောင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က ပြောလိုက်တယ်။

'ကဲ စိတ်ကိုလျှော့ထား။ သက်သောင့်သက်သာနေ၊ ဒီနေရာမှာ ရှုပ်တော့ ရှုပ်ပွနေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ ရှိပါတယ်'

ဘာပဲလုပ်လုပ် စနစ်ရှိပါတယ်။ မီးသတ်သမားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဦးထုပ်တွေ ဘယ်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို အမြဲတမ်း သိကြပါတယ်။ လူနာတင် ကားမောင်းတဲ့သူမှာလည်း ကားသော့တွေအတွက် တစ်နေရာ ရှိတာပါပဲ။

မင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်တဲ့အခါမှာ ရည်ရွယ်ချက်အသေးစားလေး တွေတောင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ '၎ တစ်ခန်းလုံး ရှင်းရမှာပဲ' လို့ ပြောတာထက် ဒီရိုတစ်ခုရှင်းဖို့ အရင်စိတ်ကူး။ ပြီးမှ နောက် ဒီရိုတစ်ခုကို ရှင်း။ အဲဒီလိုနဲ့ အရှိန်ရအောင် လုပ်ရမှာပါပဲ။

အခက်ဆုံးကတော့ စတင်ခြင်းပါပဲ။

လူတွေကိုမေး

မင်း လေးနှစ်အရွယ်တုန်းက အမေး အမြန်းမှာ မင်း အတော်ကောင်းခဲ့တာပဲ။

'မေမေ သား ရေခဲမုန့် စားလို့ရမလား'

'ဖေကြီးရေ သေနတ်ဝယ်ခဲ့မှာလား'

အခုလည်း လက်ဆောင်တွေအတွက်၊ မုန့်ဖိုးအတွက်၊ အရေးပေးခံရဖို့အတွက်၊ နောက် အခြားဘယ်အရာ မဆိုအတွက် မင်းမိဘတွေကို မေးခွန်းတွေ မေးရာမှာ အလွန်ကောင်းနေဆဲဖြစ်တာ သေချာသလောက်ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အကူအညီရယူဖို့အတွက် တခြားလူတွေကို မေးဖို့ မြန်းဖို့ကျတော့ မင်းဘာလို့ နှုတ်ဆွံ့နေရတာလဲ။

မင်းရဲ့ စက်ဘီးကိုပြင်ဖို့၊ မင်းရဲ့ ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲကို နားလည်ဖို့၊ ဘောလုံးအသင်းမှာပါဖို့ မင်း အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် မင်း အခက်အခဲ တွေ့နေတယ်ဆိုရင် မင်း အသိထဲမှာ မင်းကို ကူညီနိုင်မယ့်သူ ဘယ်သူရှိလဲ မင်းကိုယ် မင်း မေးကြည့်။ အိမ်နီးချင်းတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေဟာ ကူညီရတာကို သဘောကျတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းက ဘာမှ မမေးမစမ်းဘူးဆိုရင်တော့ သူတို့ မကူညီနိုင်ဘူးပေါ့။

လူတွေဟာ အလွန် ကူညီချင်စိတ် ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ အချိန်တွေပေးဖို့လည်း ရက်ရောကြပါတယ်။ မင်း အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ပြီးတာကို သူတို့ မြင်ရတဲ့အခါမှာ ပိုလို့တောင် ကူညီကြပါဦးမယ်။

တိုတိုပြောရရင်

မင်း မမေးရင် မင်း မရပါဘူး။

လူတွေဆီက သင်

မင်းမိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပြောတာကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် စကားပြောတာကို မင်း သင်ယူခဲ့ရတယ်။ မင်းအနားက လူတွေကို စောင့်ကြည့်ပြီးတော့လည်း လမ်းလျှောက်တတ်ဖို့၊ စားတတ်ဖို့၊ သီချင်းဆိုတတ်ဖို့နဲ့ အရာအများစုကို လုပ်တတ်ဖို့ မင်းသင်ယူခဲ့ရတယ်။ သူတို့ဟာ မင်း အတုယူဖို့ စံနမူနာထားခဲ့တဲ့ သူတွေပါပဲ။

ကဲ ဘယ်လိုလဲ။ ဒီနည်းစနစ်က ခုထိလည်း အလုပ်ဖြစ်နေတုန်းပဲနော်။ တစ်ခုခုမှာ မင်း ပိတော်ချင်ရင် တခြားလူတွေကို လေ့လာလေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိတဲ့ လူတွေ လမ်းလျှောက်တာကို ကြည့်ပါ။

ပြီးတော့ သူတို့ လျှောက်သလို လျှောက်ပါ။

အဲဒီလူတွေ ပြောတာကို နားထောင်ပါ။
ပြီးတော့ သူတို့ ပြောသလို ပြောပါ။
ချမ်းသာတဲ့ လူကိုကြည့်။ သူတို့ စုဆောင်းသလို ကိုယ်ကလည်း စုဆောင်း။
တော်တဲ့ ကျောင်းသား၊ တော်တဲ့ အားကစားသမား၊ ထိပ်တန်း ဂီတပညာရှင် စသဖြင့် မင်းဖြစ်ချင်တယ် ဆိုရင် မင်း စံထား အတုယူရမယ့်သူကို ရှာပါ။ မေးခွန်းတွေ မေးပါ။ သူတို့ကို အတွင်းကျကျသိအောင် ကြိုးစားပါ။ သူတို့ တွေးသလို တွေးနိုင်အောင် သင်ယူပါ။

ဟုတ်ပြီ။ မင်း ကြိုးစားလို့ အနှေးနဲ့အမြန် မင်းကိုယ်ဝိုင် ပုံစံနဲ့ မင်း၊ မင်းဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မင်းကိုယ်တိုင်လည်း စံထားသူ ဖြစ်ပြီပေါ့။

သူတို့ မတွေ့ခင် ပြောလိုက်ပါ

မင်းအဖေရဲ့ ကားသစ်ကို မင်းခဏငှားစီးတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။ မင်းအဖေက မင်းကို အသေအချာ မှာလိုက်တယ်။

'မင်း ဘာလုပ်လုပ် ကားကို မခြစ်မိစေနဲ့'

ဂိုဒေါင်ထဲက ထုတ်လို့ မိနစ် ၂၀ အတွင်းမှာပဲ မင်း မောင်းတာ ရှေ့မီးတစ်လုံး ကွဲသွားပြီ။ ဒရိုင်ဘာဘာက် တံခါးပေါ်မှာလည်း အစင်းရာဖြစ်လို့။

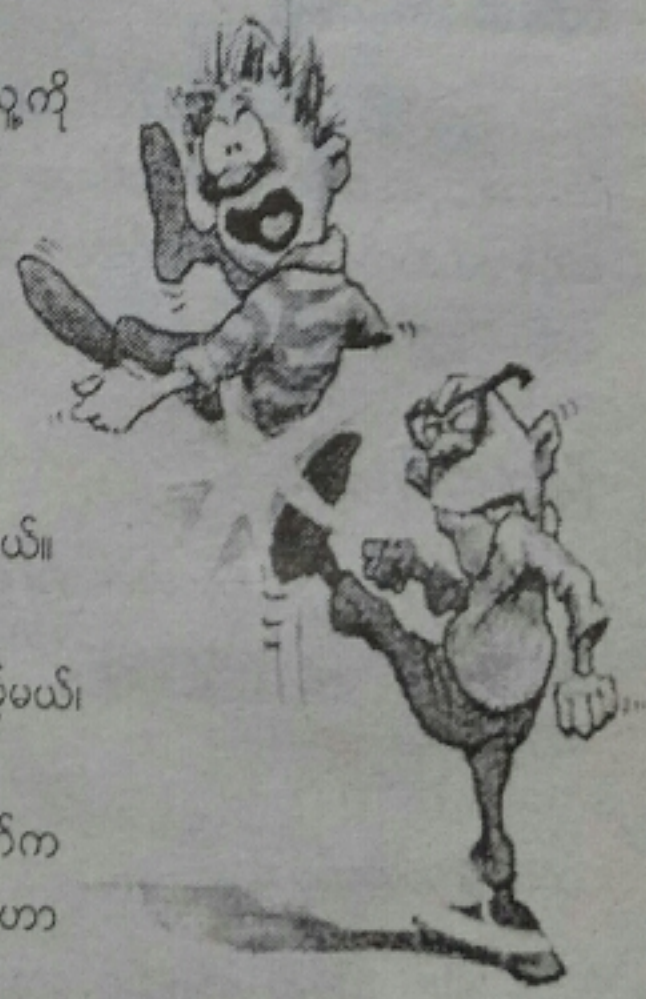
အဲဒီညက မင်း အိမ်ပြန်လာတဲ့အခါ အဖေ အိပ်နေပါစေလို့ မင်း တစ်လမ်းလုံး ဆုတောင်းလာခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး မင်းအဖေကို မပြောဘဲ နေမလို့ စိတ်ကူးထားခဲ့တယ်။

ကံမကောင်းစွာပဲ မင်းအဖေက တီဗီကြည့်နေသေးတယ်။ ဒီတော့ မင်းကိုယ်မင်း ပြောတယ်။

'အဖေက အခု စိတ်အေးလက်အေး ဖြစ်နေတာ၊ ငါ သူ့ကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေချင်ပါဘူး၊ နောက်မှပဲ ပြောတော့မယ်'

မကြာခင်မှာ မင်းအဖေက တီဗီကို ပိတ်လိုက်တယ်။ မင်းကိုယ်မင်း ပြောပြန်တယ်။

'အဖေ အိပ်မပျော်အောင် ငါမလုပ်ချင်ပါဘူး၊ မနက်ကျမှပဲ ပြောမယ်'



နောက်နေ့မနက် မင်းနိုးတော့ မင်းအဖေက မနက်စာ စားနေတယ်။ မင်းကိုယ်မင်း ပြောပြန်တယ်။

'ငါ အခု ဝန်ခံလိုက်ရင် အဖေ စားနေတာတွေ နင်သွားလိမ့်မယ်၊ နောက်မှပဲ ပြောတော့မယ်'

ဖုန်းမြည်လာတယ်။ မင်းအဖေရဲ့ အလုပ်သမားတစ်ယောက်က ဆက်တာ၊ အလုပ်ထဲမှာ ပြဿနာတွေဖြစ်လို့ ဆက်တာ။ မင်း အဖေဟာ စိတ်ဆိုးသွားပုံပါပဲ။ မင်းကိုယ်မင်း ပြောပြန်တယ်။

'အခု သူ စိတ်ဆိုးနေတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ သူ့ကို မပြောတာ ပိုကောင်းမယ်'

နောက် မင်းအဖေက ကားဂိုဒေါင်ဘက် လျှောက်သွားတယ်။ သူ့ကားကိုလည်း မြင်ရော အိမ်ထဲကို လေမုန်တိုင်း တစ်ခုလို ပြန်ရောက်လာတယ်။ အခုမှ မင်းတကယ် ရူးချင်ရပြီ။ အခုအချိန်မှာ သူက မင်းကို သတ်ချင်နေပြီလေ။

အခု ဖြစ်တာကိုကြည့်။ ရှောင်လွှဲလို့မရတာကို မင်းက ရွေးဆိုင်းခဲ့ တယ်။ အဖေလုပ်သူကို ပြောင်ဖွင့်ပြော ရမယ့်အစား မင်းဟာမင်း စိတ်ဆင်းရဲခံတာ နောက်ထပ် ၁၂ နာရီလုံးလုံးပဲ။ မင်းအဖေ တွေ့သွားတဲ့အခါကျတော့ မင်း ပိုတောင် စိတ်ညစ်ရသေးတယ်။

မင်း အမှားလုပ်မိရင် ဖွင့်ပြောပြဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးပဲပေါ့။ ဒါမှ မင်း ခံစားထိခိုက်ရတာတွေလည်း သေးငယ်သွားမယ်။ လူတွေဟာ မင်းရဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့ သတ္တိရှိမှုကို လေးစားကြပါလိမ့်မယ်။ မင်း မိဘတွေတောင်မှ မင်းအပေါ် အဲဒီသဘောထား ရှိကြမှာပါ။

တိုတိုပြောရရင်

အခြေအနေကို ကိုယ်တို့က ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဘဝဟာ အကောင်းဆုံး လည်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ မင်းက ဆိုးဝါးတဲ့ အမှားတစ်ခု လုပ်မိရင်တော့ သူတို့မတွေ့ခင်မှာ ဖွင့်ပြောပြပါ။

စွမ်းအား

တင်းနစ်ရက်ကက်ကို အားရှိပါးရှိ လိုရာရောက်အောင် လွှဲရိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်၊ ဂိုးတစ်ဂိုးကို မင်း ကန်သွင်း လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် အားကစားဟာ အတော် ပျော်စရာကောင်းပါလားလို့ မင်း ခံစားရလိမ့်မယ်။ ပင်ပေါင်စားပွဲပေါ်မှာ၊ ကြက်တောင်ကွင်းမှာ၊ စကိတ်စီးတဲ့ တောင်စောင်းမှာ မင်း သင်ယူခဲ့ရတာတွေဟာ မင်းဘဝရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းအခြား တွေမှာလည်း ကျင့်သုံးလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ-

စိတ်အေးအေးထားပါ

အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ အလွန် စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ တင်းနစ်သမား တစ်ယောက်ကို မင်းမြင်ဖူး သလား။ သူက သမိုင်းသက်သေပဲလေ။ အလွန် စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လက်ဝဲ သမားတွေ၊ ပြိုင်ကားမောင်း ဒရိုင်ဘာ တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ကော။ သူတို့လည်း အရှုံးသမားတွေအဖြစ်နဲ့ မှတ်တမ်းထဲမှာပဲ ကျန်ခဲ့တော့တာပေါ့။ မင်းမိဘ တွေ၊ ကျောင်းက ဆရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း အတူတူပဲပေါ့။

ပြိုင်ဘက်ကို မမုန်းနဲ့

မင်း စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပါ။ မင်း စွမ်းအင်ကို အလဟဿ ဖြစ်စေတဲ့၊ မင်းခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေ လူတွေကို မုန်းတီးပါ။ မင်းပြိုင်ဘက်ကို မမုန်းပါနဲ့။ မင်းစိတ်ကို မင်းလုပ်မယ့် ကိစ္စအပေါ်မှာသာ အာရုံထားပါ။

လက်ရှိကာလမှာပဲ နေပါ

ဒါက သိပ်ကို စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ မင်းအနေနဲ့ ရမှတ်တွေ၊ ရလဒ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မေ့ထားတဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံး ရိုက်ချက်နဲ့ လည်း တင်းနစ်ဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကောင်းဆုံး ကန်ချက်နဲ့လည်း ဘောလုံးကို ကန်လိုက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အနိုင်ရဖို့နဲ့ ပတ်သက်လို့ အခြားလူတွေရဲ့ အထင်အမြင်နဲ့ ပတ်သက်လို့၊ စိုးရိမ်စိတ် နည်းလေ မင်းရဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ပိုကောင်းလေပါပဲ။

အားထည့်လုပ်သော အရာများဟာ ဘယ်တော့မှ အလုပ်မဖြစ်ပါ

တကယ့်စွမ်းအားတွေဟာ မင်း သက်သောင့်သက်သာ ရှိတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်တာပါ။ မင်းမှာ အားအပြည့်အဝရှိတယ်လို့ ပြဖို့ မကြိုးစားတဲ့ အခါကျမှသာ မင်း အားအကောင်းဆုံး ဖြစ်တာကို သတိပြုပါ။ ဒါကလည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အသုံးကျတာပါပဲ။ လောကကြီးက မင်းကို ဆန့်ကျင်နေတယ်လို့ တွေးခဲ့ရင်...

အခြားသူများကို အပြစ်တင်ခြင်းသည် အလုပ်မဖြစ်ပါ။ မင်းက အရာအားလုံး မှားနေပြီလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒိုင်လူကြီးတွေ၊ ကြီးကြပ်သူတွေအပြင် တိုက်နေတဲ့လေ၊ ကစားနေတဲ့ ဘောလုံး အားလုံးဟာ မင်းဘဝကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြိုးစားကြပါတော့မယ်။ အောင်မြင်တဲ့ အားကစားသမားတွေဟာ အခြား အောင်မြင်တဲ့ လူတွေလိုပါပဲ။ သူတို့ဟာ တာဝန်ကို အမြင့်ဆုံး ယူကြတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့က သူတို့ အမေတွေကို အပြစ်မတင်ပါဘူး။

ထူးခြားတဲ့ စွမ်းရည်ဟာ
ထူးခြားတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အရင်းခံပါတယ်

ကိုဘီဘရိုင်ယန် ဒါမှမဟုတ် တိုက်ဂါးဝုဒ်ဟာ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းရည်တွေနဲ့ မွေးဖွားလာတယ်လို့ ကျပန်းလေ့လာမှုတွေအရ သိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအားလုံးဟာ သဘာဝကပေးလိုက်တဲ့ လက်ဆောင်တွေနဲ့ မွေးဖွားလာကြတာချည်းပါပဲ။ အကျော်အမော်တွေကတော့ သူတို့ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုမှာ ဘယ်သူမဆိုထက် ပိုကြပါတယ်။ သူတို့ ပိုလုပ်လို့လည်း သူတို့ ပိုတော်ကြတာပါ။

အားကစားနဲ့ ဘဝမှာ မင်းလိုချင်တာကို မင်း အာရုံစိုက်ရပါမယ်

(အခန်း ၅ မှာ ရှင်းလင်းပြီး ဖြစ်ပါတယ်။)

မင်း မဖြစ်ချင်တာကို တွေးတဲ့အခါမှာ အဲဒါက တကယ်ကို ဖြစ်လာရော။ ဥပမာ–တင်းနစ်ကစားရာမှာ စပေးဘော အမှား နှစ်ကြိမ် ဖြစ်တာမျိုး၊ ဂေါက်သီးရိုက်ရာမှာ ဘယ်ကနေ ညာကို ဝဲထွက်ပြီး ဂေါက်သီး ရေထဲကျသွားတာမျိုး၊ ဘောလုံးပွဲမှာ အပိုင်ဘောက ကန်ချက်လွဲသွားတာမျိုးတွေလေ။ အဲဒီလို မဖြစ်ချင်တာတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရလဲ။ မင်းရဲ့ စိတ်က နိမိတ်ပုံတွေကို ဖြစ်စေလို့ပါပဲ။

'ဂိုးပေါက်ထဲ ဘောလုံးမဝင်နဲ့' လို့ မင်းကိုယ်မင်း ပြောတဲ့အခါတိုင်း မင်းရဲ့စိတ်က မင်းကန်ချက်လွဲတဲ့ ရုပ်ပုံကို ဖန်တီးပါတယ်။ ရှိနေတဲ့ စိတ်ရုပ်ပုံအတိုင်းသာ ဖြစ်သွားတာပါ။ ဂိုးဝင်တဲ့ရုပ်ပုံသာ စိတ်ထဲရှိနေရင် အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်မှာပါ။

ကြောက်ရွံ့မှုဟာ လူသတ်သမားပဲ။ ဒီသဘောက အားကစားမှာတင် အကျုံးဝင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်အင်တာဗျူးမှာ၊ မိန့်ခွန်းပြောရာမှာ၊ မင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို အကျုံးဝင်ပါတယ်။ မင်း ကြောက်တာကို မင်း အာရုံက ရောက်တဲ့အခါမှာ မင်းခေါင်းထဲမှာလည်း အဲဒီ မကောင်းတဲ့ ရုပ်ပုံတွေပဲ ဖန်တီး လာသလို မကောင်းတာတွေပဲ တကယ်ဖြစ်လာတော့မှာပါ။ ဒါကြောင့် မင်းလိုချင်တာကိုသာ အာရုံထားပါ။

တိုတိုပြောရရင်

အားကစားကို ကစားပါ။ မင်းရတဲ့ ဆုဖလားအတွက် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒါပေမယ့် မင်း သင်ယူနိုင်တဲ့ သင်ခန်းစာ တွေအတွက် ဖြစ်ပါစေ။

လုပ်ရမယ့်အချိန်၊ ဆက်မလုပ်ရမယ့်အချိန်

မင်းက စန္ဒရား စ သင်တယ်ဆိုပါစို့။ နှည်းနှည်းလည်း သင်ပြီးရော မင်းတွေးလာပြီ။

'ခက်လိုက်တာမှ အရမ်းပဲ၊ အော်ဂင်ပဲသင်ရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်'

ရှုပဇေဒအတန်းကို မင်းက ခုမှ စတက်တာ။ 'ဒီဘာသာ ဒီလောက်ပဲ ရှုပ်ရလား' ဆိုပြီး မင်း မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီတော့ မင်းကိုယ်မင်း မေးတော့တာပဲ။ 'အခုအချိန် ရပ်လိုက်ရင် ကောင်းမလား၊ ဒီအတန်း ဆက်မတက်ဘဲ ဒီပြင်လွယ်တဲ့ ဘာသာပြောင်းတက်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ'

မလုပ်ပါနဲ့။ မတက်ပါနဲ့။ ရပ်ရမယ့် အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ မင်း အောင်မြင်ပြီးတဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အောင်မြင်မှုဟာ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ထက် မဆုတ်မနစ် ကြိုးပမ်းမှုကို ပိုမိုလိုအပ်လို့ပါ။

မင်းအနေနဲ့ အသေအချာလေ့ကျင့်နိုင်လေ အရာအများစုကို အတော်လေး ကောင်းကောင်း လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်လေပါပဲ။ ပညာရှင်တစ်ယောက်လိုတော့ ကျွမ်းကျင်ချင်မှ ကျွမ်းကျင်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အတော် အသင့်တော့ မင်း ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်ပါလိမ့်မယ်။

စန္ဒရားနဲ့ သီချင်း ၁၂ ပုဒ်လောက် မင်းတီးနိုင်တဲ့ အထိတော့ ဂီတဖန်တီးရတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အရသာကို မင်း ဘယ်တော့မှ နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုပဇေဒအတန်းကို မအောင်မချင်းမှာလည်း ဘယ်လောက် အားရ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာကို မင်းသိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဟုတ်ပြီနော်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မင်းဟာ တစ်ခုခုကို ကြိုးစားရတာပဲ။ ဒါ ရှင်းရှင်းလေးပါ။

'ဒါက တကယ် မိုက်မဲတဲ့ စိတ်ကူးပေါ့'

ဒါမျိုး မတွေးပါနဲ့။ တခြားနည်းနဲ့ တွေးပါ။

'ဒါက မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်လာတာပဲ' ဆိုတာမျိုးပေါ့။

မင်းဘာပဲ စ လုပ်လုပ် ပြီးတဲ့အခါမှာ အရာနှစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

၁။ တစ်ခုခု မလုပ်ခင်မှာ အသေအချာစဉ်းစားပါ။

၂။ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ရဲ့ အမူအကျင့်ကို ရအောင်လုပ်ပါ။

ထိုက်သင့်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထားပါ။ ဒါကို လက်ခံပါ။ စပြီးတဲ့ အလုပ်ကို ဆက်မလုပ်ချင်ဘူးဆိုရင် အောင်မြင် ပြီးမှသာ ရပ်လိုက်ပါ။ နှည်းနှည်းပါးပါး အောင်မြင်ရင်တောင် မင်းစိတ်ကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာကို အံ့သြဖွယ် တွေ့ရမှာပါ။

ပုရွက်ဆိတ်များ

ပုရွက်ဆိတ်တွေဆီကနေ ကိုယ်တို့ သင်ယူနိုင်တာ အများကြီး ရှိပါတယ်။

သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်ကို ကြည့်။ သူ ဘာလုပ်သလဲ။

အောက်ကနေ တိုးဝင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။ အပေါ်ကနေ ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။ တည့်တည့်ဖြတ်သန်းဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။

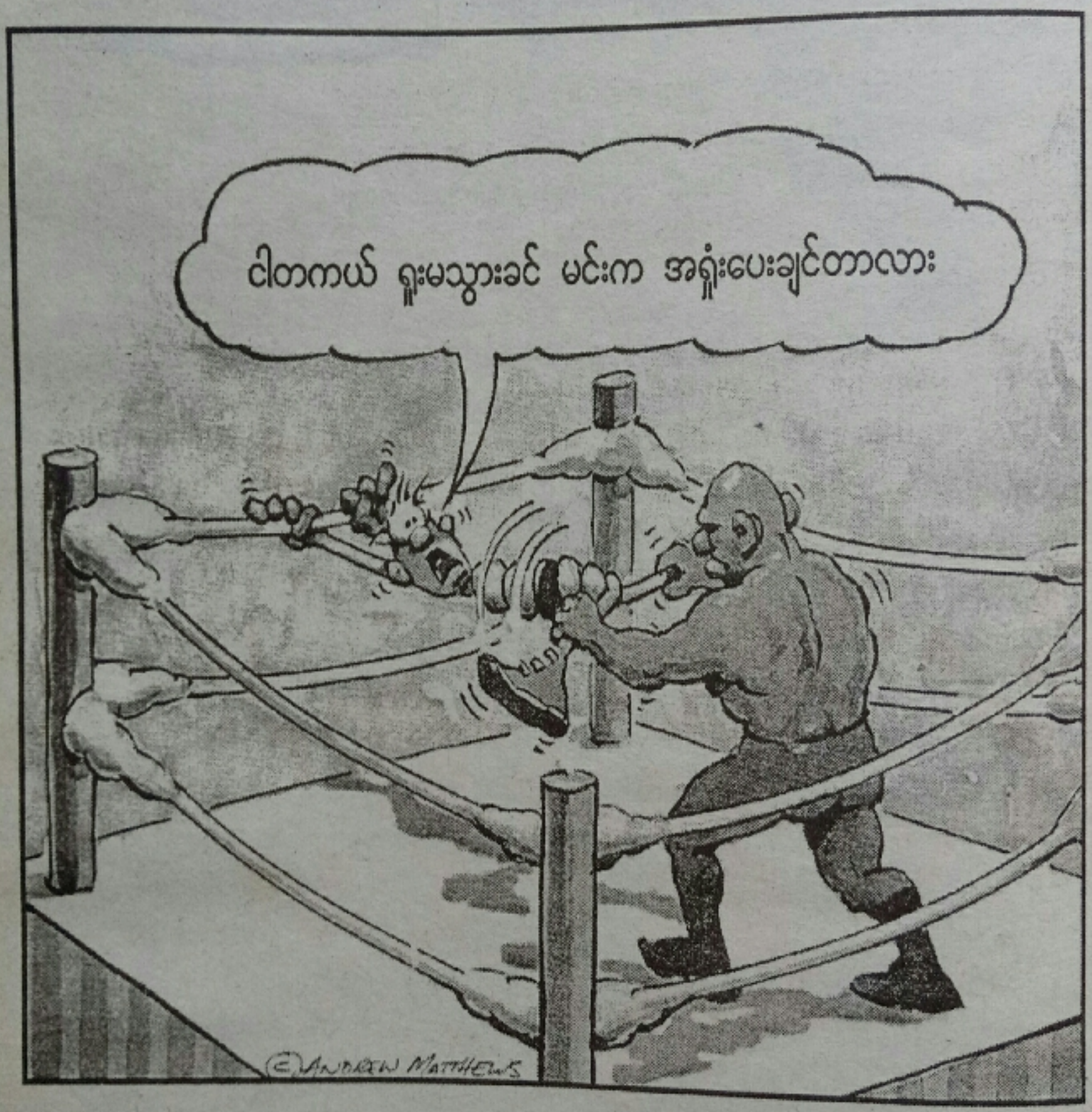
သူ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကြိုးစားနေမှာလဲ။

သူ သေတဲ့ တိုင်အောင်ပါပဲ။

အခု သန္ဓိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါ။ မင်းလည်း မသေမချင်း ကြိုးစားနေပေတော့။

တိုတိုပြောရရင်

မင်း ရပ်လိုက်တဲ့အထိ၊ ဆက်မလုပ်တော့တဲ့တိုင်အောင် ဘယ်တော့မှ မင်း မရှုံးသေးပါဘူး။


ငါတကယ် ရူးမသွားခင် မင်းက အရှုံးပေးချင်တာလား
©ANDREW MATTHEWS

ဒီပဒသာ မင်းမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာလား။
မင်းက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီ သွားတယ်။
ပြီးတော့ မေးတယ်။
'မင်း ဒီနေ့ ဘာလုပ်နေလဲ'
'ဘာမှ မလုပ်ဘူး'
'မနေ့ကရော မင်း ဘာလုပ်ခဲ့လဲ'
'ဘာမှ မလုပ်ဘူး'
'ဒါဆို မင်းဘဝအတွက်ကော ဘာလုပ်ဖို့ မင်း ရည်ရွယ်ထားလဲ'
'ငါ့ကိုသာ ရှိုက်သွားပါတော့ကွာ'

၁၁
ရည်မှန်းချက်များ

ဘာကြောင့် ခက်ခဲရတာလဲ

အဲဒီလို အားအားယားယားလူတွေ အချိန်ကို ဘယ်လို ဖြုန်းပစ်နေကြလဲ။ ခြောက်ကပ်ကပ် ပျင်းခြောက်ခြောက်ပဲ ဖတ်လား။ အဲဒီ လူစားတွေကို ခေါင်းခေါက်ပစ်လိုက်ချင်စိတ်တွေ၊ ကျောကော့အောင် ထုရိုက်ပစ်ချင်စိတ်တွေ မင်းမှာ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် အေးစက်နေတဲ့ ရေတစ်ပုံးနဲ့ ပက်ပစ်လိုက်ချင်စိတ် ဖြစ်နေမှာပါပဲ။

စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူတွေကတော့ တစ်နေ့တခြား အောင်မြင်နေကြတာပါပဲ။ သူတို့ဟာ စိတ် ထက်သန် တက်ကြွကြတယ်။ မင်းက မင်းဘဝတစ်ခုလုံးကို စိတ်ကူးနဲ့ပဲ လွှင့်မျောနေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မင်း လည်းပဲ အမီးဘားပဲဖြစ်မှာပဲ။ ဆဲလ်က တစ်ခုတည်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်တော့ ပြောင်းနိုင်တဲ့ အလွန်သေးငယ်တဲ့ပိုးလေ။

မင်းဘဝကို ဘာမှလည်း မလုပ်ဘူး၊ ဘယ်မှလည်း မသွားဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြာရင် မင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတော်ငြီးငွေ့လာမယ်၊ ဒါတင်မက မင်းနားက လူတိုင်းကိုလည်း မင်း ငြီးငွေ့လာမှာပဲ။ ငြီးငွေ့တာမှ သေချင်လောက်အောင် ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာမျိုး။

ဒါကြောင့် .... ဒါဖြစ်တာ

တစ်ခါတစ်ရံမှာ သတင်းစာ ကောက်ကိုင်ပြီး ဖတ်မိတဲ့ အခါ စာရင်းကိုင်တစ်ယောက်က ရေချိုးတဲ့စည်ပိုင်း တစ်ခုကို လှေလိုလုပ် လှော်ခတ်ပြီး အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာကိုဖြတ်တာ ဒါမှမဟုတ် စာကြည့်တိုက်မှူး တစ်ဦးက ကုလားအုတ်တစ်ကောင် စီးပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ဖြတ်သွားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမိမှာပဲ။

'ဘာဖြစ်လို့ လေယာဉ်မစီးတာလဲ'

အဖြေကတော့ ဒီလိုပါ။

ရေစည်ပိုင်းနဲ့ (ကုလားအုတ်နဲ့) သွားတာက တခြားလူတွေနဲ့ မတူချင်လို့ပဲပေါ့။ လေယာဉ်နဲ့ကတော့ လူတိုင်း သွားနိုင်တာပဲပေါ့။ သူများထက် ထူးခြားချင်လို့ ရေစည်ပိုင်းနဲ့ သမုဒ္ဒရာကို ဖြတ်တာပေါ့၊ ကုလားအုတ်နဲ့ အမေရိကန်ကို ဖြတ်တာပေါ့။ ဒီလိုစွန့်စားတဲ့အတွက် မင်းဟာ မင်းရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရုံ သာမက ကြယ်တွေအကြောင်း၊ မိုးအကြောင်း၊ ရေကြောင်းသွားလာမှုအကြောင်းကို မင်း အများကြီး သိသွားပါတယ်။ နောက်ပြီး မင်းကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း မင်း အများကြီး သိသွားပါတယ်။ မင်းရဲ့ ရဲရွမ်းသတ္တိနဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ပေါ့။

လေယာဉ်လက်မှတ်လေးဝယ်ပြီး လေယာဉ်စီးသွားရင် ဒီလို အကျိုးတရားတွေ မရနိုင်ဘူးလေ။

ဂစ်တာတီးသင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် သုံးမျိုးစုံ ပြိုင်ပွဲဝင်ဖို့ မင်း ရည်မှန်းတဲ့အခါမှာ၊ ဘွဲ့ရဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရာထူးတက်ဖို့ မင်း ရည်ရွယ်တဲ့အခါမှာ မင်းဟာ အရင်ရည်မှန်းချက် မရှိခင်ကနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ ခြားနားတဲ့သူ ဖြစ်လာပါပြီ။ စလုပ်တဲ့ အခါမှာလည်း မင်းက မလုပ်ခင်ကနဲ့ ကွဲပြားလာပါပြီ။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ မင်းဟာ အရင်နဲ့ လုံးဝကိုခြားနားသူ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒါဟာ ရည်မှန်းချက် နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တကယ့် အခြေခံသဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်ဝ အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု အဆင့်ဆင့်ကို ကိုယ်တို့ ဖြတ်သန်းရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်တို့ အပင်ပန်းခံ၊ ဒုက္ခခံကြတာပါ။

ဒီသဘောကို မင်း သူငယ်ချင်းတွေက အမြဲတမ်း နားမလည်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ကို မင်း ကိုယ်တိုင်ပဲ ထူထောင်ရပါမယ်။ ကြိုခိုင်ကျန်းမာဖို့ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ ပညာရေး ရည်မှန်းချက်ပဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရည်မှန်းချက်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။

မင်းသူငယ်ချင်းတွေက ပြောလိမ့်မယ်။

'ဘာလို့ ဒုက္ခခံရတာလဲဗျာ'

'မင်းက ဘာကို သက်သေပြဖို့ ကြိုးစားနေတာလဲ'

နောက် သူတို့က ပြောဦးမယ်။

'ဒါ သိပ်ခက်တာ' 'အချိန် အများကြီး ယူရမှာ'

'မင်း ရှုံးမှာပါကွာ' 'ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးအေးဆေးဆေး အိပ်နေပါကွာ၊ ဒါက ပိုကောင်းပါတယ်'

ဒါတွေအားလုံးဟာ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မင်းရဲ့ ပန်းတိုင်ကို မင်း ရောက်တဲ့အခါမှာ မင်း အတိုင်းမသိ ပျော်ရတာပေါ့။

တိုတိုပြောရရင်

ဖြစ်လာမှာကြောင့်သာ မဟုတ်ခဲ့ရင် ကိုယ်တို့ဟာ မရမှာကို ရည်မှန်းချက်တွေထားနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မှားတယ်ဆိုရင် အိုကေ

ကျောင်းပြဇာတ်မှာ ဇာတ်လိုက်နေရာအတွက် မင်းက ဝင်ပြိုင်တယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီမှာ သရုပ်ဆောင်အလှပ်ကို မင်း မကြိုက်ဘူးဆိုတာ မင်းသိပါတယ်။ ဒါက ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အလှပ်လေ။ မင်း အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ခုခုကို မင်းပိုပြီး ရှာဖွေ တွေ့ရှိသွားတာပါ။ ဒါတွေကို တစ်ခုချင်း အမှန် အမှတ်အသားတွေ ခြစ်လိုက်ပါ။

ကဲ အခုဆို မင်း ပြောနိုင်ပြီ။

'ဟောလိဝုဒ်ကို မေ့လိုက်တော့၊ အခုက ကျောင်းကပွဲ' ကြိုးစားရင်းနဲ့ပဲ သိသွား တတ်သွား လိမ့်မယ်။ ဥပဒေတွဲ့ရဖို့ မင်း ကျောင်းစတက်တယ် ဆိုပါစို့။ မင်းက ဥပဒေကို မကြိုက်ဘူး။ ဒီတော့ အိုကေပေါ့။ (ကိုယ်သိပါတယ်၊ ဥပဒေကို စသင်ကတည်းက ကိုယ်ဥပဒေကို မုန်းသွားတာ) ဒါပေမယ့်လည်း ကြိုးစားရင်းနဲ့ပဲ ဥပဒေကို သိအောင်လုပ်ရမှာပဲပေါ့။

ဒီလို အခြေအနေမျိုးစွာကို လုပ်ခြင်း၊ အမှားမျိုးစွာကို ကျူးလွန်ခြင်း၊ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ အရာတွေကနေ သင်ခန်းစာယူဖို့ အချိန်ယူခြင်း စတာတွေလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ မင်းဟာ ပျော်လာပါမယ်။ ကြီးပွား ချမ်းသာလာပါမယ်။ အောင် လုပ်ပြီး အတန်းထဲမှာ ထိပ်ဆုံးရောက်စေဖို့ပါပဲ'။ ဒါက စာမေးပွဲအတွက် လုပ်တာပါ။ ယေဘုယျအနေနဲ့

ဒီလိုနဲ့ပဲ အမှားတွေကနေ ကိုယ်တို့ ဝိုဝိုပြီး သိသိ တော ကြရပါတယ်။ ကိုယ်တို့ ဒေသိမ်ခြုံတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တို့ အပြီတမ်း အောင်ပွဲခံကြပါတယ်။ မကြာခဏလည်း ကိုယ်တို့ဟာ ကြွဆောင်းဆောင်းနဲ့ခဖြဲ့။

မမှားသင့်တဲ့ အမှားတွေ၊ စီတီျကီစရာတွေဟာ အတွေ့နိတရာကို ထိခိုက်ခံစားကြရပါတယ်။ ဒါခြင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်တို့ဟာ ဝေးရာကို ထွက်သွားကြတယ်။ အဲဒီအခြင်းခတွေကို စတွေးတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်တို့ဟာ တည်ကြည်လေးနက်လာတယ်။

ကိုယ်တို့ အရှုံးကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာလည်း ဆက်သာ လုပ်ခဲ့ကြပါ။ ပိုပြီး ကြိုးစားလုပ်ပါ။ ဒီထိုင်ခဲ့ စိတ်အား သတ္တိတွေ ပြန်ပြီးတော့ ပိုမိုရရှိလာမယ်။ ပြုင်ဘက်တွေကိုလည်း ကိုယ်တို့က အနိုင်ယူနိုင်ပါသေးတယ်။

သီပုံပညာရှင်ကြီး အိုင်းစတိုင်းဟာ ကျောင်းမှာ သခ်ာ ကျခဲ့တယ်။ ဗေဒရာဇာမိသင်ကွန်းက နှစ် ဉာ ကာလအတွင်းမှာ အဆင့်ဆင့်သော ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ မှုန်ိုင်ခဲ့တာ အကြိမ်ကြိမ်ပါး ဘ ကြိုးစားတာ ဝိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျမှ သူဟာ အဓေရိကန်သမ္မတ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ရှုံးနိုင်မှုဟာ ပြီးဆုံးခြင်းမဟုတ်ပါဘူး
ရှုံးနိုင်မှုဟာ အစပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ရှုံးနိုင်မှုက မင်းကို ဝို ဆိုးစေသလား။ ဝို ကောင်းစေသလား' ထိုသာ မေးပါရစေဦးဘုး။

ကျွန်တော်ကို အားမပေးကြဘူး

လူတွေက မင်းကို အားမပေးကြဘူးဆိုတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တ့ာပါပဲ။ မင်းကို မယုံကြည်တာလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်လေ။ ဒီတော့ အစွမ်းကုန်လုပ်ပြဖို့ပဲ ရှိတာပေါ့။

ဂီတသမိုင်းမှာ အကျော်ကြားဆုံး အဆိုတော် အဲလ်ဗစ် ပရက်စလေကို သိကြမှာပါ။

၁၉၄၅ ခုနှစ်က ပရက်စလေဟာ ဂရင်းအိုလေအို ပရေမှာ ပွဲတစ်ပွဲ သီဆိုဖျော်ဖြေဖို့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာတင် သူ့ကို သူမန်နေဂျာ ဂျင်မီ ဒင်နီက အလုပ်က ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒင်နီက ပရက်စလေကို ပြောပုံကိုကြည့်။

'ဘယ်မှသွားဆိုဖို့ စိတ်ကူးမနေပါနဲ့ကွာ၊ ထရပ်ကားသာ ပြန်မောင်းပါ' တဲ့။

ပရက်စလေ ပြန်ပြောတာ ဘာဖြစ်မလဲ။

'ကျုပ်က ဒီအတိုင်း ရပ်လိုက်ရမှာလား' တဲ့။

ဟုတ်တယ်လေ၊ အဲဒီတုန်းကသာ ပရက်စလေသာ သီချင်းဆိုတာ ဆက်မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးပေါ့။

အခုဆို သူ ကွယ်လွန်ပြီးတာတောင် သူသီချင်းတွေနဲ့ သူ့ ဂုဏ်သတင်းက ရှင်သန်နေတုန်းပါပဲ။ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဂူလိုင်လအတွင်းမှာ သူ စ ဆိုတဲ့ ရော့ခ် သီချင်းရဲ့ နှစ် ၅၀ပြည့် အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနား ကိုတောင် လုပ်ခဲ့ကြပါသေးတယ်။

ကမ္ဘာမှာ အထင်ရှားဆုံး အကျော်ကြားဆုံး ဘတ်စကက်ဘော သမား မိုက်ကယ်ကျော်ဒန်ကို သိကြမှာပါ။ သူဟာ အထက်တန်း ကျောင်း ဘတ်စကက်ဘောအသင်းကနေ အပယ်ခံခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေကို သိကြမှာ သေချာပါတယ်။

ဒီတော့ ဘာဖြစ်မလဲ။

မင်းက တွေးကောင်းတွေးလာနိုင်ပြီပေါ့။ သိပ်တော်တဲ့ ကျောင်းသားတွေ၊ ထိပ်တန်းမင်းသား မင်းသမီးတွေ၊ ကျော်ကြားလှတဲ့ အဆိုတော်တွေနဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အားကစားသမားတွေဟာ ကံကောင်းကြလို့ အောင်မြင်ကြတာလို့ မှားပါတယ်။

သူတို့ဟာ သူများတကာထက် ပိုပြီး လိုချင်စိတ်၊ ဖြစ်ချင်စိတ် ပြင်းထန်ကြလို့သာ အောင်မြင်ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါကို ထပ်ပြောပါမယ်။

သူတို့ဟာ ဘယ်သူမဆိုထက် ပိုပြီး လိုချင်ကြလို့သာ အောင်မြင်တာပါ။

တိုတိုပြောရရင်

ကံကောင်းခြင်းဟာ ဘယ်တော့မှ မလုံလောက်ပါဘူး။

အခြေအနေ မပေးတဲ့အခါ

၂၀၀၁ ခုနှစ်က အော်ပရာ ဝင်းဖရေးကို ကမ္ဘာ့ဝင်ငွေအကောင်းဆုံး ဖျော်ဖြေသူအဖြစ်နဲ့ ဖော့စ် (Fobes) မဂ္ဂဇင်းက ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ အစပြုခဲ့ရတဲ့ ဘဝက ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့ကို အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိဘနှစ်ပါးက မွေးဖွားခဲ့တာပါ။ ကလေးအရွယ်မှာပဲ သူဟာ ဆွေမျိုးနီးစပ်ထဲက ယောကျ်ားလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ထိ လက်ရောက်စော်ကားတာ၊ ဗလက္ကာရလုပ်တာကို ခံခဲ့ရတယ်။ သူ့ ဆယ်ကျော်သက် ကာလတွေဟာ ဒုက္ခတွေ သွားလိုက် လာလိုက်နဲ့သာ ကုန်ဆုံးခဲ့ရတာပါ။ သူ အသက် ၁၄ နှစ်မှာ ကလေး တစ်ယောက် မွေးတယ်။ လမစေ့ဘဲ မွေးတာ။ ကလေးကလည်း မွေးပြီးတာနဲ့ မရွေးမနှောင်းမှာပဲ သေသွားတယ်။ သူက မူးယစ် ဆေးဝါးတွေလည်း သုံးတယ်။ အဲဒီအချိန်က သူဟာ အဝလွန်နေတာ များတယ်။

သူ့အသက် ၁၉ နှစ်မှာ သူ့ရဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ကို နက်ရှ်ဗီးမြို့က ရေဒီယို အသံလွှင့်ဌာနလေးမှာရရှိတယ်။ သူက လေ့လာတယ်။ ကြိုးစားတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုထားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ သူဟာ နိုင်ငံ တကာကသိတဲ့ အဲ့ဖွယ်အမျိုးသမီး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

အခုဆို သူဟာ ကြိုးမားတဲ့ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီး တစ်ခု ကို ဦးဆောင်နေတယ်။ သူပိုင် စတူဒီယိုနဲ့ ဒါရိုက်တာလုပ်တဲ့ ရုပ်ရှင်တွေ ရှိတယ်။ The Color Purple ရုပ်ရှင်ကားမှာ အကောင်းဆုံး အမျိုးသမီး ဇာတ်ပို့ဆုအတွက် အော်စကာအဆိုပြုစာရင်းမှာ ပါဝင်ခဲ့တယ်။

သူက အလှူအတန်းမှာလည်း ရက်ရောတယ်။ ချို့တဲ့သူကို ကူညီတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေဆီမှာ လိုအပ်တဲ့အခါ တိုင်း သူ ငွေတွေလှူခဲ့တာမှ မနည်းမနောပါပဲ။ နောက်ပြီး သူဟာ အဆင်သင့်တဲ့အခါ အဲဒီ အသင်းအဖွဲ့တွေမှာ လုပ်အားနဲ့ပါ ဒါနပြုတတ်ပါသေးတယ်။

သူဟာ ကမ္ဘာ့ဩဇာအရှိန်အဝါ အကြီးမားဆုံးသော လူပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ တစ်ဦးအပါအဝင် ဖြစ်ပါကယ်။ နောက်ပြီး သူက သူဘဝ ဇာတ်ကြောင်းကို ပြန်ပြောင်းပြောပြရမှာ လုံးဝကြောက်နေသူ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝမှန်ကို ဖော်ပြရဲတဲ့သတ္တိ သူမှာ အပြည့်ရှိပါတယ်။

သူတို့လို အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာတဲ့သူတွေအထဲမှာပဲ ပုံစံတစ်ခု ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ နောက်က သူတို့ စတင်လျှောက်လှမ်းခဲ့ကြရတဲ့ ဘဝခရီးလမ်းတွေဟာ ရှည်လျားကြမ်းတမ်းကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဝိန်ဝိန်လိုလို ပန်းနာရောဂါသည်ကနေ အပြေးချွန်ပီယံ ဖြစ်လာတာ။

ဘာမှ မရှိရာကနေ သန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာသွားတာ။

သူများနိုင်ငံကို စာမတတ် ပေမတတ်နဲ့ ခိုးဝင်လာသူတွေအဖြစ်ကနေ ကောလိပ်ပါမောက္ခတွေ ဖြစ်သွားတာ၊ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌတွေ ဖြစ်သွားတာ စတဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းတွေကို ရာ ထောင်ချီပြီး တွေ့ကြမှာပါ။

အခြေအနေတွေ၊ အလားအလာတွေက မင်းတိုးတက်ဖို့ အောင်မြင်ဖို့ကို ပိတ်ဆို့ထားတဲ့အခါမှာ မင်းအနေနဲ့ ရပ်မသွားရဘူး၊ နောက်မတွန့်ရဘူး၊ မင်းစိတ်ဓာတ်ကို မာကြောသထက် မာကြောအောင်ထုကြထောင်းကြတာပဲလို့ သဘောထား။ မင်းစိတ်ဓာတ် ခိုင်မာပြီ၊ မာကြောပြီဆိုမှသာ ပိတ်ဆို့နေတာမှန်သမျှကို ဖောက်ထွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မင်းဟာ အခုအထိလည်း မာကြောတုန်းပဲဆိုရင်တော့ ဘယ်စိန်ခေါ်မှုကိုမဆို မင်းက အသာစီးနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ပါပြီ။

ဘဝမှာ ဆက်လက် ရှင်သန်နိုင်အောင် ကျဆုံးမသွားအောင် မင်း ညှစ်ထုတ် ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရတဲ့ ခွန်အားဟာ မင်းရဲ့ လှုံ့ဖွံ့ဆော်နက်ပါပဲ။

အသက်မသေသေးသရွေ့ကတော့ ....

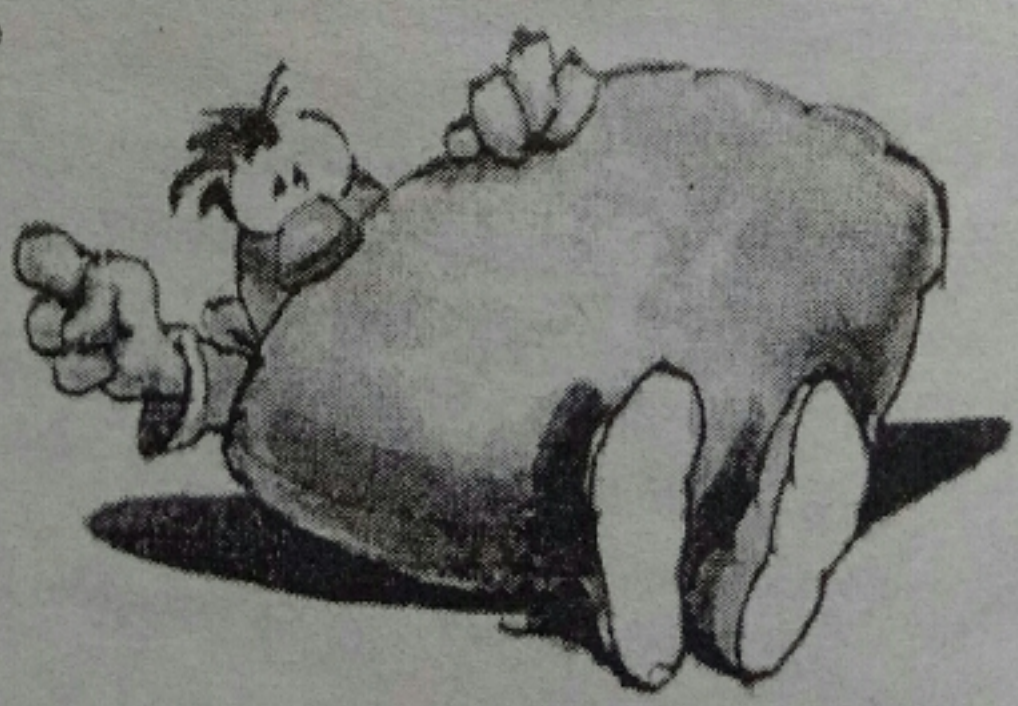
အမေရိကန် စက်ဘီးစီး အကျော်မော် လန့်စ် အမ်းစထရောင်းဟာ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲကို လည်ပင်းကျိုးထားရက်နဲ့ ဝင်ပြိုင်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီလို ပြိုင်ပွဲမဝင်ခင် တစ်လမှာ ကားတစ်စီးနဲ့ ခေါင်းချင်းဆိုင်တိုက်မိပြီး အမ်စထရောင်းဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကျောရိုးအဆစ် စီ-၇ လည်း အက်သွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ ကားတိုက်မှုက အမ်းစထရောင်းကို မဟန့်တားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ သူဟာ ဆစ်ဒနီအိုလံပစ်ကို ရောက်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ စံချိန်ပြပြိုင်ပွဲမှာ တတိယ ကြေးဆုကို ယူသွားခဲ့ပါတယ်။

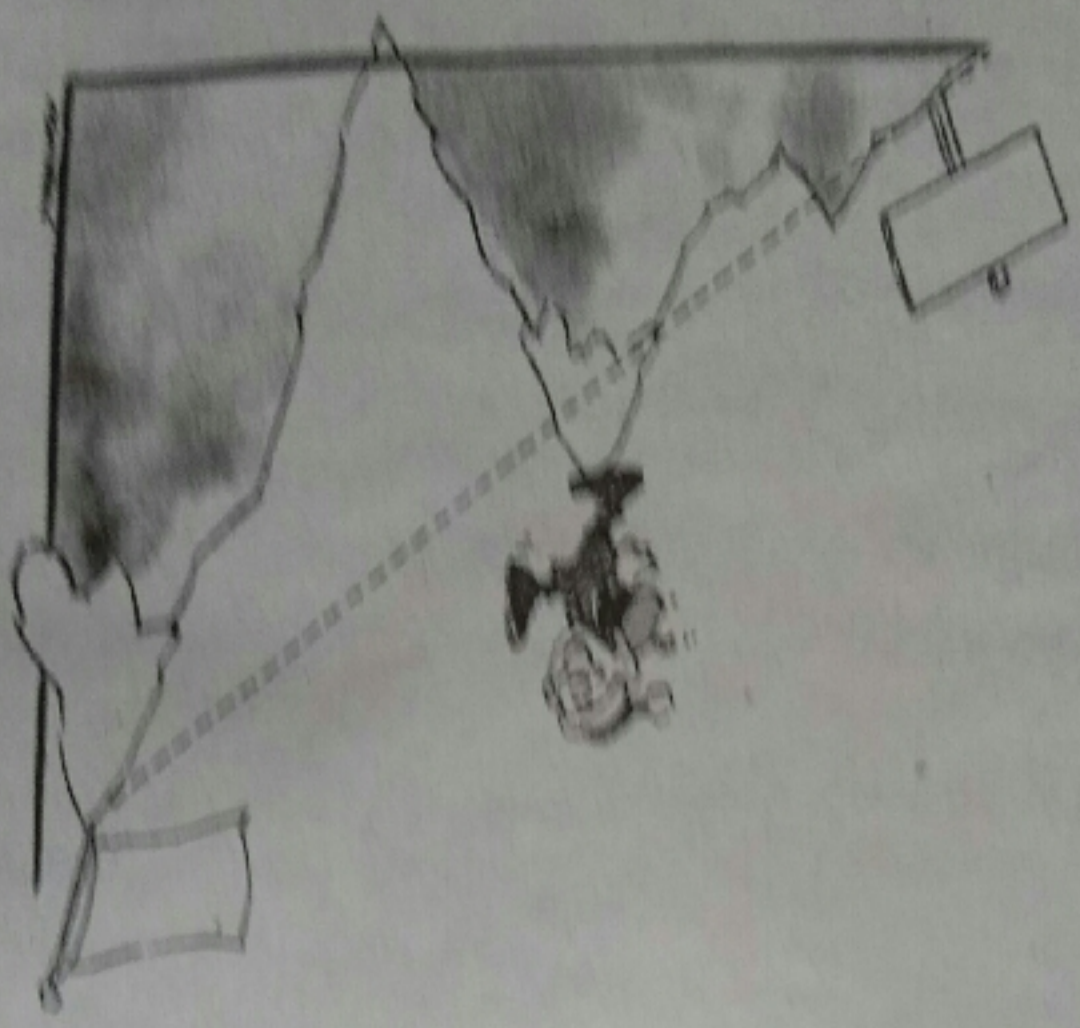
'အသက် မသေသေးသရွေ့ကတော့ အားကောင်းသထက် ကောင်းအောင်သာလုပ်' ဆိုတဲ့ ရှေးရိုးစကားကို သက်သေပြတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က အမ်းစထရောင်းမှာ အရင်ကတည်းက ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ တစ်သက်လုံး နှလုံးသွင်းခဲ့တဲ့ စကားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သေပြခဲ့တာလဲ အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။

၁၉၉၇ ခုနှစ်က အမ်းစထရောင်းဟာ ဝေးစေ့ကင်ဆာ ကူးစက်ခံရတယ်။ အဲဒီ ကင်ဆာက သူ့ ဝမ်းဗိုက်၊ အဆုတ်နဲ့ ဦးနှောက်တို့အထိ ပြန့်သွားခဲ့တဲ့အခါမှာတော့ ဆရာဝန်တွေက သူ အသက်ရှင်နိုင်ဖို့က ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတော့တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အမ်းစထရောင်းက ရှင်တာထက်တောင် ပိုပါသေးတယ်။ ရောဂါပျောက်တာနဲ့ စက်ဘီးပြန်စီးတယ်။ နောက် ကမ္ဘာမှာ အခက်ခဲဆုံး အပင်ပန်းဆုံး ပြိုင်ပွဲဖြစ်တဲ့ Tour dè France ခေါ် ပြင်သစ်နိုင်ငံဖြတ် စက်ဘီးစီးပြိုင်ပွဲမှာ ဗိုလ်စွဲလိုက်သေးတာမှ နှစ်ကြိမ်တောင်ပါပဲ။ ၁၉၉၉ နဲ့ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွေမှာပါ။ (၂၀၀၄ ခုနှစ် Tour de France ပြိုင်ပွဲမှာလည်း သူပဲ ဗိုလ်စွဲနိုင်ခဲ့ပါသေးတယ်။)

အထက်က ပြောခဲ့တဲ့ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် ဆစ်ဒနီအိုလံပစ်မှာပဲ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံမှ တာရော့် ပါကင်ဟာ မီတာ ၂၀၀ ရင်ပေါင်တန်းကူးမှာ ဒုတိယ ငွေတံဆိပ် ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သူက လုံးဝကို နားပင်းနေသူပါ။ တာလွတ်ချိန်မှာ ပစ်ဖောက်တဲ့ သေနတ်သံကို သူ မကြားရပါဘူး။ ပရိသတ်တွေ အော်ဟစ် အားပေးကြသံကိုလည်း သူ မကြားနိုင်ပါဘူး။



ဥပမာ ။ ။ ဆိုင်ကယ်တစ်စီးသည် ကုန်တင်ယာဉ်ကြီးတစ်စီးနောက်မှ လိုက်ပါလာသည်။



ကောက်တဲ့လမ်းကြောင်းလို့ မင်းလောင်းလိုက်နိုင်တယ်။ ဘယ်တိုးတက်မှုမဆို အတက်နဲ့ အကျကတော့ ရှိစမြဲပါပဲ။ သစ်ပင် တစ်ပင် ကြီးထွားလာတာကိုပဲ ကြည့်။ အရွက်တွေ အခက်တွေနဲ့ ဝေဆာလာတယ်။ မုန်တိုင်းက ရောက်လာတယ်။ တချို့ အရွက်တွေ အကိုင်းတွေကို ခြွေချသွားတယ်။ ရွက်နုတွေ ဝေလာပြန်တယ်။ အရွက်တွေ အခက်တွေနဲ့ ဖားဖားရားရား ဖြစ်လာပြန်တယ်။ မုန်တိုင်း ရောက်လာပြန်တယ်။ အရွက်တွေ အကိုင်းတွေကို ခြွေချသွားပြန်တယ်။

စတော့ဈေးကွက် ဒါမှမဟုတ် ပင်လယ်ကမ်းခြေက ဒီရေကိုပဲကြည့်။ အတက်တွေ၊ အကျတွေ ရှိနေတယ်။ မင်းမှာလည်း အတက်တွေ၊ အကျတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကတော့ ဆက်ရှိ နေရမှာပါပဲ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ မင်း ဘယ်ကိုသွားသွား မင်းနောက်က အမြဲ ကပ်လိုက်နေရမယ့် အရာပါပဲ။

ရေဆုံးရေဖျားတိုင်အောင် မလုပ်တဲ့သူတွေကတော့ ဒီဟာကို နားမလည်ကြဘူး။ သူတို့က တိုးတက်မှု ဆိုတာ လုံးဝကို တစ်လမ်းသွားပဲ ဖြစ်သင့်တယ်လို့ မှန်းဆထားကြတာပါ။ အကျ မရှိဘူး အတက်ချည်းပဲလို့ သူတို့က ထင်ထားကြတာ။ နည်းနည်းလေး ချွတ်ချော်ပြီး၊ နည်းနည်းလေး နိမ့်ပါးစ ပြုလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတို့က ပွဲပြီးသွားပြီလို့ ထင်လိုက်ကြရော။ အလျှော့ပေးလိုက်ကြရော။

အဲဒီတော့ တိုးတက်မှုရဲ့ အခြေခံသဘောက အတက် အကျရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားပါ။ အဲဒီ သဘောကိုလည်း မင်းစိတ်ထဲမှာ အသေသာ စွဲထားပေတော့။ အဲဒါက မင်းဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်လိမ့်မယ်။

ရည်မှန်းချက်ထားခြင်း၏ အပိုဆု

မင်းက ရော့ခ်ဂီတကို သဘောကျတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီတော့ မင်းနဲ့ မင်းသူငယ်ချင်းတွေက ရော့ခ်တီးဝိုင်းလေး တစ်ခု ထောင်ကြဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒီနေရာမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာ ရှိလာပါတယ်။

မင်းတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဂီတကို ဖန်တီးဖို့ပဲလေ။

ဒါပေမယ့် မင်းတို့သိရမှာက ဂီတကို ဖန်တီးတာထက်မကမှ ဖြစ်မယ်။ သီစရာတွေက အဲဒီထက် အများကြီး ပိုနေတယ်။

- တူရိယာပစ္စည်းတွေ ဝယ်ဖို့ လိုအပ်တာ အသေအချာပဲလေ။ ဒီတော့ ပိုက်ဆံရဖို့၊ ပိုက်ဆံစုဖို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့ သိကြရမယ်။ နောက်ပြီး ငွေချေးဝယ်မလားဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်း စဉ်းစားကြရမယ်။
- လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း လူစုံတက်စုံလာအောင်၊ လေးလေးစားစား လေ့ကျင့်ကြရအောင် ဘယ်လို စည်းရုံးရမယ်၊ ဘယ်လို သိမ်းသွင်းရမယ်ဆိုတာလည်း မသိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။
- မင်းတို့ရဲ့ အသံကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် မွမ်းမံရသလို အပြင်းအထန် အားထုတ်လုပ်ကိုင်ရတယ် ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။
- အီလက်ထရောနစ်ပိုင်းကိုလည်း တီးမိ ခေါက်မိအောင်တော့ သိထားရမှာပဲလေ။
- မင်းတို့အဖွဲ့ကို ကြော်ငြာတဲ့အခါမှာ စွေးကွက် အခြေအနေကို သိရပါမယ်။ နောက်ပြီး မင်းတို့တီးဝိုင်းက ဖျော်ဖြေမှုကို စ၊ တာ့မယ်ဆိုတာနဲ့ မင်းတို့ဟာ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ပါ သိကြရမယ်။

ကဲ၊ မင်းဝါရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဂီတကို ဖန်တီးချင်တာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါနဲ့ ပတ်သက် ဆက်နွယ်သမျှကို လည်း မသိလို့ မရဘူးမဟုတ်လား။

ဒီအဖြစ်မျိုးကို မင်းဘဝမှာ ခဏခဏ ကြုံရမှာပါ။ မင်း လုပ်သမျှအရာအားလုံးနီးပါးမှာပေါ့။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဘာသာစကား တစ်ခုကို သင်တယ်။ ဂျပန်ပါ။ သင်ကြား တတ်မြောက်လာတာနဲ့အမျှ သူက ဂျပန်ယဉ်ကျေးမှုကို သဘောကျလာတယ်။ နောက် ဂျပန်တွက်သွားတဲ့အထိတောင် ဖြစ်တယ်။ တိုကျိုမြို့မှာ နေနေတယ်။ ဂျပန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ ဂျပန် လူမျိုးတစ်ယောက်နဲ့ လည်း လက်ထပ်လိုက်တယ်။

သူရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဂျပန်ဘာသာစကား သင်ဖို့ပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့်ပဲ သူဘဝပါ ပြောင်းလဲသွားတယ်။

ရည်ရွယ်ရာ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာပဲ ခရီးစ ထွက်တွက် စ တယ်ဆိုတာနဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာဝါဂက်လေးတွေ မွေးလိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါ်လာတစ်ထောင်လောက် စုဆောင်းလိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုတော့ လုပ်သွားပါ။ အဲဒါက မင်းကိုယ်မင်း ဘယ်တုန်းကမှ အိပ်မမက်ဖူးတဲ့ နေရာကို ပို့ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ မင်းဘယ်တုန်းကမှ စိတ်မကူးဖူးတဲ့ အရာတွေကို ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်တွေထားပါ။ ကိုယ်တို့ဘဝတွေဟာ ပိုပြီး သက်ဝင်လှုပ်ရှား စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

မျက်စိမှိတ်ပြီးသာ လုပ်ချလိုက်ပေတော့

ဒါမျိုး မင်းမှာ ဖြစ်ဖူးသလား။

စနေနေ့ တစ်မနက်မှာပေါ့။ တစ်နေ့လုံး အစီအစဉ်တွေ ဆွဲပြီးသား။ မင်းနဲ့ မင်းသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကုန်တိုက်သွားကြမယ်။ နောက် ရုပ်ရှင်ကြည့်မယ်။ ညစာစားမယ်၊ ပါတီသွားမယ်။

အိမ်က ထွက်မယ်လုပ်တော့ အိမ်ရှေ့တံခါးနားမှာ မင်း အမေနဲ့ တွေ့ပါလေရော။

'သား မင်းအခန်း ဘယ်တော့ ရှင်းမှာလဲ'

'နက်ဖြန်'

'အရင်အပတ်ကလည်း မင်း ဒီလိုပဲ ပြောတာပဲ'

သူ့အမေဟာ ပြောရင်းနဲ့ စိတ်တိုလာပုံပါပဲ။

'သွား အပေါ်ပြန်တက်။ မင်းအခန်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်အောင်ရှင်း၊ မပြီးမချင်း အိမ်က မထွက်နဲ့'

မင်းလည်း မတက်ချင်တက်ချင်နဲ့ပဲ မင်းအခန်းထဲကို ပြန်ရောက်သွားရတယ်။ မင်းအခန်းကလည်း ပီဇာမုန့်ဘူးတွေ၊ သုစ်ပတ်နေတဲ့ ခြေအိတ်တွေ၊ Coke အချို့ရည် ဘူးခွံတွေ၊ ကျောင်းစာအုပ်တွေ၊ သတင်းစာတွေ၊ နှာခေါင်း အစက်ချဆေးတွေ၊ ကော်ဖီပန်းကန်တွေ၊ တစ်ရှူး ဟောင်းတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ စီဒီတွေ၊ ချွေးစော်နံနေတဲ့ အားကစား ဘောင်းဘီတိုတွေ၊ ဓာတ်ခဲတွေ၊ စကိတ်စီးတဲ့ ရိုလာဘလိတ်တွေ၊ လက်ကိုင်ပဝါတွေ၊ သုစ်ပတ်နေတဲ့ တီရှပ်ကလည်း တစ်ဒါဇင်လောက်နဲ့ သုံးနေကျ ပစ္စည်း ပစ္စယတွေနဲ့ ရှုပ်ပွနေတာပါပဲ။

မင်းက စဉ်းစားတယ်။

'ဒီအလုပ်ဟာ ကမ္ဘာမှာ အဆိုးဝါးဆုံး အလုပ်ဖြစ်မယ်'

နောက် မင်း ငြိမ်ငြိမ်လေး ရပ်ပြီးတွေးတယ်။ မထုပ်လို့လည်း မရ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ကလည်း ချိန်းပြီးသား။ မထူးပါဘူးကွာ။ မျက်စိမှိတ်ပြီးသာ လုပ်လိုက်တာပဲလို့ မင်း ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

မင်္ဂလာဧည့်တွေ၊ စီဒီပြားတွေကို ရထည့်ရင်းနဲ့ မင်းအလုပ် စ လိုက်တယ်။ ညစ်ပတ်တဲ့ အဝတ်တွေ အဝတ်ခြင်းထဲထည့်၊ ခဲတံတွေ၊ ခဲဖျက်တွေ အံဆွဲထဲပို့၊ ဝိစာမုန့်ဘူးတွေ အပို့ကိုပုံးထဲသွား။ နောက်ဆုံး ကွန်ပျူတာပေါ်က ရှောကလက် အစွန်းတွေကိုတောင် သုတ်ပစ်လိုက်သေးတယ်။

အခုတော့ အရာရာဟာ အရင်ထက် အများကြီး ပိုကြည့်ကောင်းသွားပါပြီ။ ချက်ချင်းပဲ မင်းမှာ အပြင်တစ်ခု ဖျတ်ခနဲ ရောက်လာတယ်။

'ငါ့အခန်း သန့်ပြန့်သွားပါလား'

မင်းရင်ထဲမှာ ဝိတိလှိုင်းတွေ တရိပ်ရိပ်တက်လာတယ်။

နောက်ပြီး မင်းက အစီအစဉ်တွေ စ ဆွဲတော့တာပါပဲ။

'ငါ့စာအုပ်စင်ကို ပြန်ဖွဲ့စည်းရမယ်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သူ့အကန့်နဲ့သူ ခွဲထားလိုက်မယ်၊ ဘောလ်ပင်တွေကို ဖန်ခွက်ထဲမှာ သီးသန့်ထားမယ်၊ အပို့က်ခြင်းကိုလည်း အပတ်တိုင်း ရှင်းမယ်'

ကဲ၊ အခု မင်းမှာ အထူးတာဝန် ရှိနေပြီ။

ကမ္ဘာမှာ အသန့်ရှင်းဆုံး အခန်းဖြစ်အောင် မင်း ဖန်တီးတော့မယ်။ ကြမ်းပြင်ကို ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ စုပ်တယ်။ အိပ်ရာတောင် ချန်မထားတော့ဘူး။

ဒီနေရာမှာ မင်းက ဝန်ခံချင်မှ ဝန်ခံမယ်။

ဒါပေမယ့် မင်းကိုယ်မင်း ကျေနပ်အားရ ပျော်ရွှင်နေတယ် မဟုတ်လား။

ဒါဟာ အခန်းရှင်းခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံ သဘောတရား ပါပဲ။ ဒီနိယာမကို စာစီစာကုံးရေးတဲ့အခါမှာ၊ ရေမြောင်းတူးတဲ့ နေရာ မှာ၊ အားကစားရုံသွားတဲ့အခါမှာ၊ ကားရေဆေးတဲ့ အခါမှာ စသဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခုခုကို မင်းစလုပ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက် လို့ မင်းရမှာက စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုတည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ စွန့်စွန့်စားစားနဲ့ မျက်စိမှိတ်ပြီး တော့ လုပ်ချလိုက်တာမျိုးကျတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသာ မကဘဲ စွမ်းအားတွေပါ ရရှိခံစားရမှာပါ။

ကိုယ်တို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အပြောအဆိုတွေ မှား တတ်ကြပါတယ်။

'ငါ အားရှိလာလို့ကတော့ မနက်တိုင်း ထပြေးမယ်'

မှားပါတယ်။ ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက စ ပြေးရမှာ။ အားရှိ အောင် စောင့်နေရမှာ မဟုတ်ဘူး။

'အိမ်စာတွေ ထားလိုက်၊ အခု စိတ်မပါသေး'

စိတ်ပါမှ အိမ်စာတွေ လုပ်မယ်ပေါ့။ ဒါလည်း မှားတယ်နော်။

လုပ်ရမယ့် အလုပ်က လုပ်ကို လုပ်ရမှာ။ လုပ်ရင်းနဲ့မှ စိတ်ပါလာတတ်တာမျိုး။

တိုတိုပြောရရင်

စ လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီအလုပ်အတွက် ခွန်အား နဲ့ စိတ်အားတက်ကြွ မှုကို မင်း ရမှာပါ။ ခွန်အားကို မင်းရဲ့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ မင်း ရရှိမှာပါ။ လှုံ့ဆော်ချက်ကတော့ စ လုပ်ဖို့ပဲ။

မင်းက ကြွေခိုင်ကျန်းမာချင်တယ်ဆိုရင် အစီအစဉ်တစ်ခု လိုတယ်။ မနက်တိုင်း အပြေးကျင့်မယ်၊ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်။

မင်း အမှတ်ကောင်းချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အစီအစဉ် တစ်ခု လိုတာပါပဲ။ နေ့တိုင်း စာကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

မင်းက ပိုက်ဆံလိုချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အစီအစဉ် တစ်ခုကတော့ လိုတာပဲပေါ့။ နေ့တိုင်း နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် စုရမယ်လေ။

မတော်တဆ မင်းက ပိုက်ဆံ မစုမိဘူး။ ဒါဆိုရင်တော့ အစီအစဉ်ရှိရုံလောက်နဲ့ မရတော့ဘူး။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ထားပြီး လုပ်ဖို့လိုလာပါပြီ။ မဟာဗျူဟာတစ်ရပ် မင်း လိုအပ်နေပါပြီ။

ဘဝမှာ မင်းလိုချင်တဲ့ အရာတွေအတွက် ပိုက်ဆံစုမယ်ဆိုရင် ဒါကို သတိရပါ။

ပိုက်ဆံကို အရင် စု၊ ကျန်တာကိုမှ သုံး

ဆင်းရဲတဲ့ လူတွေကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပဲ လုပ်တတ် ကြပါတယ်။ သူတို့က အရင်ဆုံး သုံးပြီးမှ ကျန်တာကို စုတာ။ တကယ်တော့လည်း သူတို့မှာ အမြဲတမ်း ဘာမှ မကျန်တော့ပါဘူး။

အရိုး ၆၀၀ ကျော် ကျိုးနေတဲ့ ကွင်တင် ကီနီဟန်

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၂ နှစ်ကပေါ့။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အက်ဒီလိတ်မြို့က စားသောက်ဆိုင် တစ်ခုမှာ ၁၃ နှစ်သားလေး ကွင်တင် ကီနီဟန်ကို ကိုယ်တွေ့ခဲ့တယ်။ သူ တွန်းလှည်းလေးပေါ်မှာသာ နေ နေ ရတဲ့သူ။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်လေးက သေးသေးလေး။ အသက်ကသာ ၁၃ နှစ် ရှိပေမယ့် သူ့ကိုယ်လုံးလေးက သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးလောက်ပဲ ရှိတယ်။

သူ့အဖေ ဂျော့က ကိုယ့်ကို ပြောပြတယ်။

'ကွင်တင်က အလွန်ရှားပါးလှ တဲ့ အရိုးရောဂါခံစား နေရတာပါ။ Osteogenesis-inpertecta ဂဲ့၊ ရောဂါ အမည်က၊ အရိုးဖစ်မြစ်ကိုက မကောင်းတဲ့ရောဂါလို့ ပြောကြပါတယ်၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က သိပ် အကဲဆတ်တာ၊ အထိမခံဘူး၊ ကျိုးလွယ်၊ ပဲ့လွယ်တယ်၊ သူမွေးကတည်းက စပြီး ကျိုးလာလိုက်တဲ့ အရိုးတွေဆိုတာ အခု ၁၃ နှစ် အရွယ်မှာ အခြောင်း ၃၀၀ ရှိပြီ၊ သူ့ ဘဝမှာ အချိန်တစ်ဝက်က ဆေးရုံမှာပဲ ကုန်ဆုံးခဲ့ရတယ်၊ သူ့ခြေထောက်ထဲမှာ သံမဏိချောင်းတွေ ထည့်ထားပါတယ်၊ သူ လမ်းလျှောက်နိုင်အောင်လို့ပါ။ ဒါပေမယ့် သူ့ကြွက်သားတွေက သူ့ကို အထောက်အကူ မပြုနိုင်လောက်အောင် အားနည်းနေကြတယ်'

'ဒီကောင်လေးမှာ သူဘဝအတွက် ဘာတွေ လိုအပ်နေသလဲ' လို့ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် သိပ်သိချင်ခဲ့တာကို သတိရမိသေးတော့တယ်။

အခုတော့ ကွင်တင်ရဲ့ အသက်က ၂၆ နှစ် ရှိပါပြီ။ သုံးပေရှည်တဲ့ အရပ်လေးနဲ့ သူဟာ ရှင်သန်နေဦးမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မတ်တတ်တော့ မရပ်နိုင်သေးပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၂ နှစ် အတွင်းမှာ နောက်ထပ် ကျိုးကုန်တဲ့ အရိုးတွေက ၃၂၈ ချောင်းတောင် ရှိပါတယ်။

မွေးစကနေ သူအသက် ၁၃ နှစ် အတွင်းမှာ ကျိုးတဲ့ အရိုးတွေက အချောင်း ၃၀၀၊ အခု ၁၄ နှစ်ကနေ ၂၆ နှစ် အတွင်း ကျိုးတဲ့အရိုးက ၃၂၈ ချောင်း ဆိုတော့ သူ့ရဲ့ ၂၆ နှစ် သက်တမ်း အတွင်းမှာ စုစုပေါင်းအရိုး ၆၀၀ ကျော် ကျိုးသွားခဲ့ပါပြီ။ သူခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရိုးအားလုံးနီးပါး ကျိုးနေကြပြီလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ သူ လည်ပင်းက လွဲလို့ပေါ့လေ။

ဒီတော့ နာကျင်မှု ဝေဒနာကို သူ ဘယ်လောက် ခံစားရမလဲ ဆိုတာ မတွေးဆတတ်အောင်ပါပဲ။ သေချာတာကတော့ သူ တစ်ပတ် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာက လူအများစု တစ်သက်လုံး ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာထက်ကို ပိုဦးမှာပါ။ ဒါတောင် ကားတစ်စီးကလည်း သူ့ကို ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ ကြိတ်သွားပါသေးတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီအဖြစ်ကလည်း ကွင်တင်ကို မဟန့်တားနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီတုန်းက ဖလင်ဒါ တက္ကသိုလ်မှာ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးဘာသာနဲ့ ဒီဂရီတစ်ခုယူနိုင်ဖို့ သူ ပညာသင်ကြားနေပါတယ်။

'ကျွန်တော် အောင်မြင်ချင်တာကို ကျွန်တော် သိပါတယ်၊ လုံ့လအကျိုးကို ဘယ်တော့မှ ခံစားရမှာမဟုတ်တာလည်း ကျွန်တော် သိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကြိုးစား လျှောက်လှမ်းနေရတဲ့ ခရီးလမ်းက ပျော်စရာ ကောင်းတာ အသေအချာပါ' လို့ ကွင်တင်က ရင်ဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။

သူ ဆိုလိုတာက သူဟာ သက်တမ်းစေ့နေရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးကို ရည်ညွှန်းနေသလိုပါပဲ။

သူ့ နောက်ဆုံးအလုပ်က အရောင်းအဝယ်ပါ။ အခုဆို ကွင်တင်မှာ သူ့ကိုယ်ပိုင် မီဒီယာထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီရှိနေ ပါပြီ။ သူက ရုပ်မြင်သံကြားကြော်ငြာတွေ၊ ရုပ်ရှင်ကားတို့ နှစ်ကားနဲ့ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်နှစ်ကား ထုတ်လုပ်ပြီးပါပြီ။ သူက အခြားရုပ်ရှင်ကားတွေအတွက် ဇာတ်ညွှန်းလည်း ရေးပါတယ်။

အခု ကွင်တင်ဟာ သူဟာသူ တစ်ယောက်တည်း နေပါတယ်။ အိပ်ရာအထမှာ သူဟာ အကူအညီ လိုအပ်ပါတယ်။ သူဟာ သူမျက်နှာသစ်ဖို့ အဝတ်အစားလဲဖို့လည်း အကူအညီ လိုအပ်ပါတယ်။ သူ့မိသားစုနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့လူ အများအပြားက သူ့ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါတယ်။ တကယ့် ကူညီရုံမှ ကူညီရုံသက်သက်ပါ။ ကွင်တင် ဘာမှ မလုပ်ရအောင် သူတို့က လုပ်ပေးရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကွင်တင်က သူဘဝ၊ သူကိစ္စတွေကို သူကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ချင်သူပါ။ သူဘာသာ သူ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်အောင် ဘေးကနေ ကူပံ့ ပေးကြရုံပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကွင်တင်က သတ္တိရှိတယ်။ ဟာသဉာဏ်လည်း ကြီးမားတယ်။ တိုက်ပွဲဝင်စိတ်ကလည်း သူ့ရင်ထဲမှာ ပြည့်လျှံနေတယ်။

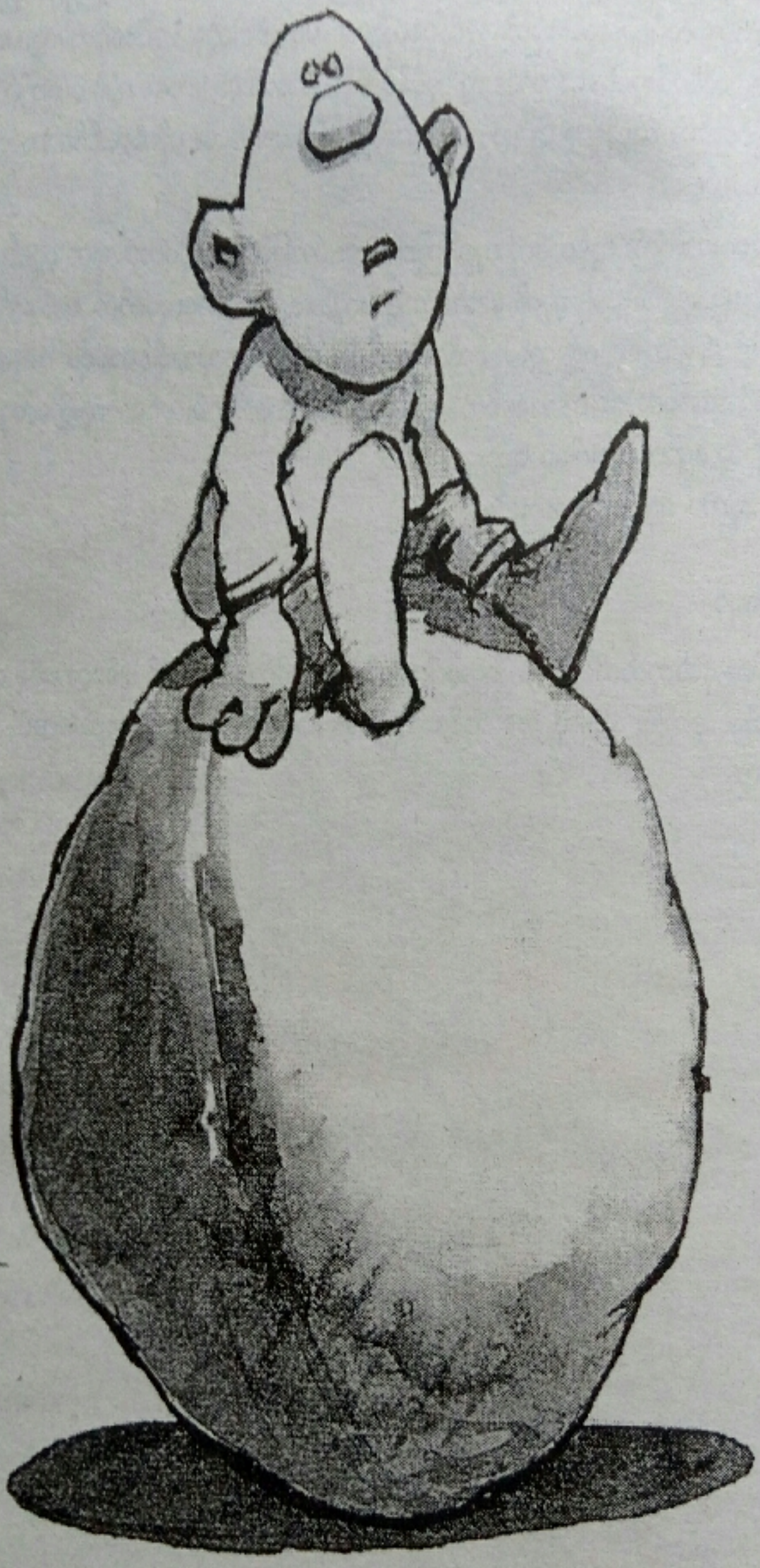
လူအများကလည်း ကွင်တင်ကို ကူညီကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက သူကိုယ်သူ ကူညီလို့ပါ။

ကိုယ့်ဇနီး ဂျူလီတောင် သူကို အော်စကာပွဲ မတိုင်ခင် တစ်ပတ်လောက်က စကားပြောခဲ့ရသေးတယ်။ သူကျောရိုးက အရိုးတစ်ခု ကျိုးသွားပြန်လို့ ဆေးရုံ ပြန်ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာပေါ့။ နောက် ငါးရက်လည်း ကြာရော အဲဒီ အော်စကာခေါ်တဲ့ အမေရိကန် ရုပ်ရှင်ဆုပေးပွဲကို မှတ်တမ်းတင်ရိုက်ကူးဖို့ လော့စ် အိန်ဂျယ်လိကို လေယာဉ်နဲ့ သူ ရောက်သွားပါလေရော။

ကဲ၊ သူဟာ ဘယ်လို လူစားလဲ။

တိုတိုပြောရရင်

'အိမ်မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး .... ရမှာပေါ့ ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ ဗျစ်တောက် ဗျစ်တောက်နဲ့ ပြောနေတဲ့အချိန်များလေ အပြင်ထွက်ပြီး အဲဒါကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်ရမယ့်အချိန် နည်းလေပဲ' လို့ ကွင်တင်က ပြောပါတယ်။



၁၂

မင်းလည်း .... ရမှာပေါ့

ကိုယ် ကလေးတုန်းက ကိုယ်တို့ဟာ မိသားစု မိတ်ဆွေတွေဆီ လည်ပတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီမိသားစုက ဇနာတဲ့။ သူတို့က ကိုကာကိုလာကို ရေခဲသေတ္တာထဲ အမြဲထားတယ်။
(အမေကပြောတယ်။ အဲဒါ သူတို့ ချမ်းသာလို့တဲ့။ ကိုယ်တို့ကတော့ အိမ်မှာ ရေပဲသောက်ရတာပါ။)

ဒါကြောင့် မင်းအိမ်မှာ မင်းက Coke သောက်ရတဲ့အခါမှာ မင်းဟာ တကယ် အောင်မြင်နေပြီလို့ ထင်လိုက်တာလေ။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့ကျတော့ ကိုယ်တို့လည်း ကိုယ်တို့ရဲ့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ Coke တွေ ထည့်ထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတည်းက ကိုယ်သိလိုက်တယ်။ ကိုကာကိုလာက မင်းကို စူပါစတားဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာလေ။

နောက်တော့ ဝတ်စုံပြည့် ဝတ်တဲ့သူတွေဟာ အမှန်တကယ် အောင်မြင် နေသူတွေလို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ထင်နေပြန်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အဖေက အသုဘကိစ္စတွေကျရင် ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်သွားတတ်တာကို တွေ့ရ ရင်တောင် လက်မခံနိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ တဖြည်းဖြည်းကျမှပဲ ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်တာက မင်းကို ထူးချွန်ထက်မြက်လာအောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။

ကိုယ် ၁၂ နှစ်သားရောက်တော့ သြစတြေးလျဝန်ကြီးချုပ် ဖြစ်ချင်လာတယ်။ 'ဝန်ကြီးချုပ်တွေဟာ အားလုံး သိမှာပဲ'၊ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း နောက်တော့ စိတ်ပြောင်းသွားတာပါပဲ။

စာအုပ်တွေ စ ရေးတဲ့တိုင်အောင် စာရေးဆရာတွေဟာ ဗဟုသုတ အတော်ပြည့်ဝကြမှာပဲလို့ ကိုယ်ထင်မိသေးတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ မင်းလည်း အဲဒါမျိုး တွေးမိကောင်း တွေးမိမှာပါပဲ။ ပျော်ရွှင်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့ မွေးဖွားလာတဲ့ လူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာမျိုးလေ။ မရှိပါဘူး။

အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ သာမန်လူတွေထက် ဘာမှ ပိုမထူးကြပါဘူး။ သူတို့မှာ ဦးနှောက်တစ်ခု၊ ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်ပဲ ရှိတာပါ။ နောက်ပြီး သူတို့လည်း တစ်နေ့ကို ၂၄ နာရီပဲ ရကြတာပါ။

တိုတိုပြောရရင်

ဘယ်သူမှ ပျော်ရွှင်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့အတွက် အထူး ခွင့်ပြုချက်တွေနဲ့ မွေးဖွားလာကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားသခင်ကလည်း ကောင်းကင်ဘုံကနေ ဆင်းလာပြီး 'ကဲ အခုက မင်း အချိန် မင်း အခါပဲ' လို့ မပြောပါဘူး။ 'ဒါက မင်း တတ်နိုင်တယ်'၊ 'ဒါက မင်း မတတ်နိုင်ဘူး' လို့လည်း မပြောပါဘူး။

မင်း ပျော်ရွှင်ဖို့၊ မင်းအောင်မြင်ဖို့အတွက် **မင်းပဲ** လုပ်ရမှာပါ။

နေ့ရက်တိုင်းဟာ အဖိုးတန်

ကလေးတုန်းက ယုန်နဲ့လိပ်ပုံပြင်ကို ကိုယ်တို့ အများစု ကြားဖူးကြမှာပါ။ ယုန်နဲ့လိပ် အပြေးပြိုင်ကြတာလေ။ ယုန်က တာထွက်ကတည်းက လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ပြေးသွားလိုက်တာ အရမ်းမြန် တယ်ဆိုပဲ။ မကြာပါဘူး။ ပန်းတိုင်ကို မြင်ရတဲ့နေရာ ရောက်သွားတယ်။ လိပ်ကတော့ တရွေ့ရွေ့ပဲ ဆိုတော့ စ ထွက်လာတဲ့ နေရာမှာပဲ ရှိဦးမယ်လို့ သူ တွက်လိုက်တယ်။ ဒီတော့ တရေးတမော အိပ်ဦးမှလို့ သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ လိပ်ကတော့ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ပဲ ပန်းတိုင်ဆီကို မရပ်မနား ရွေ့လျားလာတယ်။ နောက်ဆုံး ယုန် နိုးလာတဲ့အခါကျတော့ သူ့မျက်လုံးတွေ သူ မယုံနိုင်အောင် ဖြစ်သွားတော့တယ်။ ပန်းဝင်စည်းမှာ လိပ်က ရှိနေပြီလေ။

ဒီပုံပြင်ကို အကြိမ် တစ်သန်းလောက် ပြောခဲ့ကြတာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ အခုလည်း ဘာလို့ ပြောနေဆဲ ဖြစ်ရတာလဲ။

ဒါက မင်းပုံပြင်ပဲလေ။

မင်း ဘာပဲ လိုချင်လိုချင်၊ ဘာပဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ချင် မှန်မှန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မင်းက...

ပြင်သစ်ဘာသာ သင်နေတယ်ဆိုရင်

စက်ဘီးဝယ်ဖို့ ပိုက်ဆံစုနေတယ်ဆိုရင်

ဒေးဗစ်ဘက်ဟမ်းလို ဖရီးကစ်ကန်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်နေတယ်ဆိုရင်

ဓာတုဗေဒကို အောင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင်

မာရသွန်အပြေးချန်ပီယံဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင်

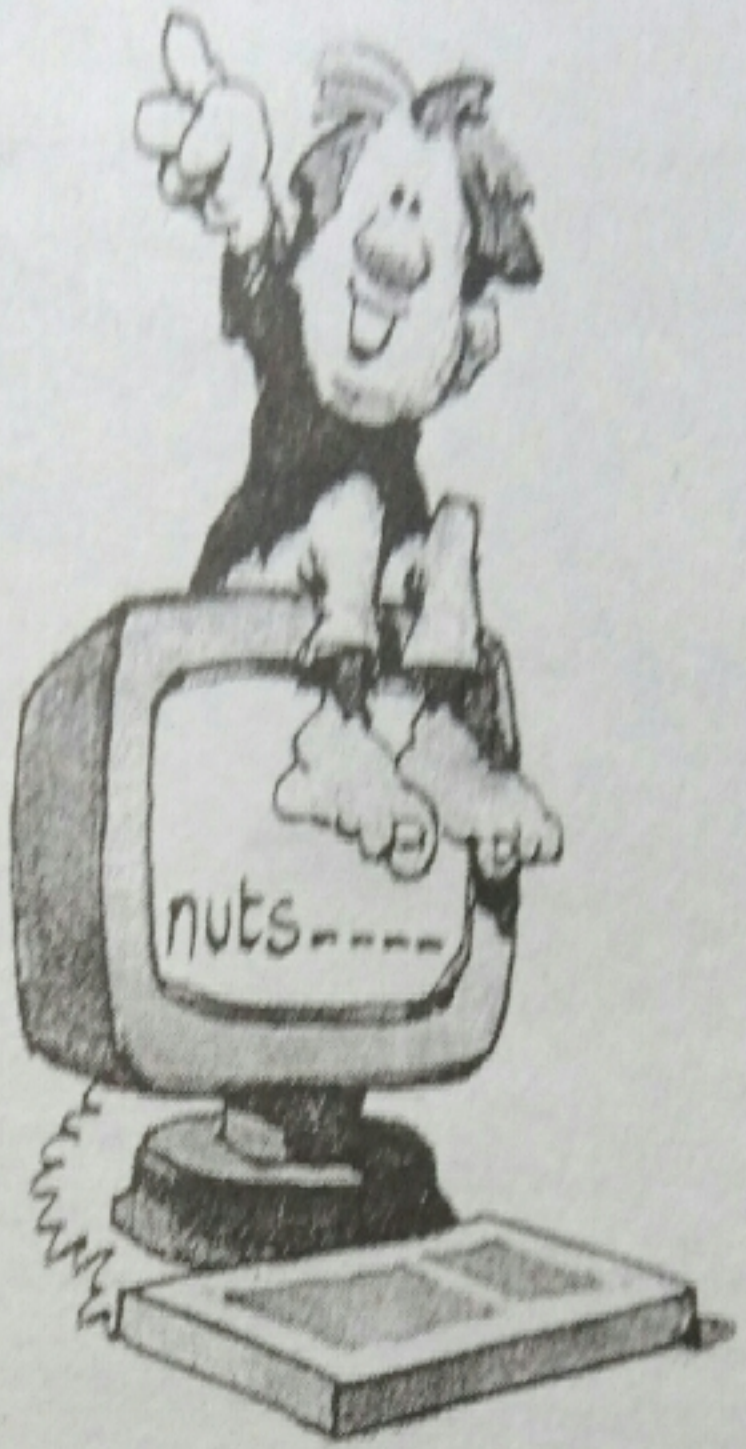
ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် တက်ချင်တယ်ဆိုရင်

ပျော်ရွှင်ချင်တယ်ဆိုရင်

ပုံမှန်၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ ရိုးရိုးလေး ကြိုးပမ်းအားထုတ် နေရုံပါပဲ။

ဘဝဟာ တည်ဆောက်နေရတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။

ဒါကြောင့် နေ့ရက်တိုင်းဟာ အဖိုးထိုက်တန်လှပါတယ်။ ။



Being A Happy Teenager စာအုပ်ရဲ့
မူရင်းစာရေးသူ Andrew ရဲ့
Website ကတော့
www.seashell.com.QU ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူတို့ ၏ အထင်အမြင်

BEING A HAPPY TEENAGER စာအုပ်က အရမ်းကောင်းတာပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ သိဖို့ လိုအပ်တာတွေကို စာအုပ်ဆုံးတဲ့အထိ ပြောပြသွားတဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် စာအုပ်ပါပဲ။

ဘက်ကီ ရှနိုက်ဒါ၊ ၂၆ နှစ်
ကွင်းစလန်၊ သြစတြေးလျ

ဒီစာအုပ်က အလွယ်နဲ့ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်ကတော့ စာအုပ်ထဲကနေ ရလိုက်တာတွေ ရှိတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အပိုင်းနဲ့ ကိုယ့် ဟာကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ရှိအောင် လုပ်တဲ့အပိုင်းတွေကို ကျွန်တော် သဘောကျပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒါကို ကြိုးစားကြည့်တော့ တကယ် အလုပ်ဖြစ်တာပဲ။ ကျွန်တော့်လိုပဲ တခြားဖတ်သူတွေလည်း သဘောကျမယ် ထင်ပါတယ်။

ကင်ဘာလေ ဝန်း
ဟောင်ကောင်

ဘဝဆိုတာကို ပိုပြီး ကောင်းကောင်းနားလည်ဖို့ ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော့်ကို ကူညီခဲ့တာပါပဲ။ အလွန် အသုံးဝင်ပြီး အလွန် ကောင်းပါတယ်။

ဆယာ့မင် မော့ခါလစ်၊ ၁၅ နှစ်
မလေးရှား

BEING A HAPPY TEENAGER ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တကယ့်ကို ကြိုးမားလှတဲ့ အကျိုးတရားတွေ သက်ရောက်စေခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်တော့ ရှေ့ပုံးကနေ နောက်ပုံးအထိ အစအဆုံးဖတ်တာမှ အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး လမ်းညွှန် စာအုပ်တွေထဲမှာ အကောင်းဆုံး တစ်အုပ်ပါပဲ။ အထူးကုသမားတော် တစ်ယောက်ထက်တောင်မှ ပို အားကိုးရပါတယ်။ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးတဲ့ ကိစ္စတွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ဟာသဆန်ဆန် ဖြေရှင်းပေးတယ်လေ။ ကျေးဇူးကြီးပါတယ်။

အီမီလီတန်၊ ၂၃ နှစ်
ဆစ်ဒနီ၊ သြစတြေးလျ

BEING A HAPPY TEENAGER ဟာ တကယ့်ရတနာ တစ်ပါးပါပဲ။ အလွန်အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အကောင်းမြင်နည်း တစ်ရပ်ကို ဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြထားပါတယ်။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး အကြောင်းတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖတ်လို့ ရအောင်ရေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကိုလည်း ဦးကျူးရမှာပါပဲ။ တကယ်ကို ရင်ထဲအထိ တန်းရောက်ပြီး နှလုံးသားကို လှုပ်နှိုးလိုက်တဲ့ စာအုပ်ပါပဲ။

ဒေါက်တာ ဝီတာ မန်နျူယယ်
ကျောင်းအုပ်၊ ဗစ်တာဟာဘာ အထက်တန်းကျောင်း

BEING A HAPPY TEENAGER ဖတ်တာ ကျွန်တော် တကယ်အကျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဒီစာအုပ်ကို လက်ခံချင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီစာအုပ်ကြောင့်ပဲ ကျွန်တော့်စိတ်တတ်တွေ အများကြီး ပိုပြီးတက်ကြွလာတယ်။

အိမ် ဂျက်ဆင်၊ ၁၅ နှစ်
ဆစ်ဒနီ၊ သြစတြေးလျ

ကြက်သားဟင်းချို
Chicken Soup for the Soul
ကြက်သားဟင်းချိုသည် အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ထားသော အရည်ဟင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကြက်သားကို အရိုးခွာပြီး အသားကို အတုံးလိုက် ဖြတ်ထားသည်။ ကြက်သားကို ဆားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ ခရုတ်ဖြူ ခရုတ်နီ ကြက်ဥ ကြက်ဥခေါင်း ကြက်ခြေထောက် ကြက်ခြေမြီးတို့ဖြင့် ပေါင်းထားသည်။ ကြက်သားကို ကြက်ဆီ ကြက်ဆီဖြင့် ကြော်ထားသော

ဆယ်ကျော်သက်တွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

ဒီလိုဆန္ဒတွေ ရှိဖူးသလား...

- အသက် ပိုကြီးချင်တာ
- ပိုက်ဆံ ပိုရှိချင်တာ
- အခုနဲ့မတူတဲ့ ရုပ်ရည်မျိုး ဖြစ်ချင်တာ
- ထင်ရှားတဲ့ မိဘတွေ ရှိချင်တာ

'ငါ့ကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ကြပါလား' လို့မျှား ခံစားရဖူးသလား။
'ငါ ချစ်မှ ချစ်တတ်ပါဦးမလား' လို့ရော တွေးဖူးသလား။
'ငါ ပုံမှန်ပဲလား' လို့ရော မေးဖူးသလား။
အထက်က မေးခွန်းတွေရဲ့ တစ်ဝက်ကိုသာ မင်းက 'ဟုတ်' လို့သာ ဖြေမယ်ဆိုရင်တော့ မင်းဟာ လုံးဝ ပုံမှန်ပါပဲ။
ဒီစာအုပ်ကလည်း မင်းအတွက် အသုံးဝင်တာကို တွေ့ရမှာပါ။

မူရင်းစာရေးသူ

ဒီစာအုပ်ရေးသူ *Andrew Matthews* ဟာ *'Being Happy!'*, *'Follow your Heart'*, *'Making Friends'* နဲ့ *'Happiness in a Nutshell'* စာအုပ်တွေနဲ့လည်း ကျော်ကြားနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့စာအုပ်တွေဟာ နိုင်ငံ ၅၀ မှာ ဘာသာစကား အမျိုးပေါင်း ၂၀ နဲ့ အုပ်ရေ သန်းပေါင်းများစွာ ရောင်းခဲ့ရပါတယ်။

အင်ဒရူးကို ပြောဟောပေးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ကြတာလည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးကပါပဲ။

အခု ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်တွေအတွက် ရေးတဲ့ *Being a Happy Teenager* စာအုပ်ဟာလည်း နံပါတ် ၁ ရောင်းအကောင်းဆုံး ဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။