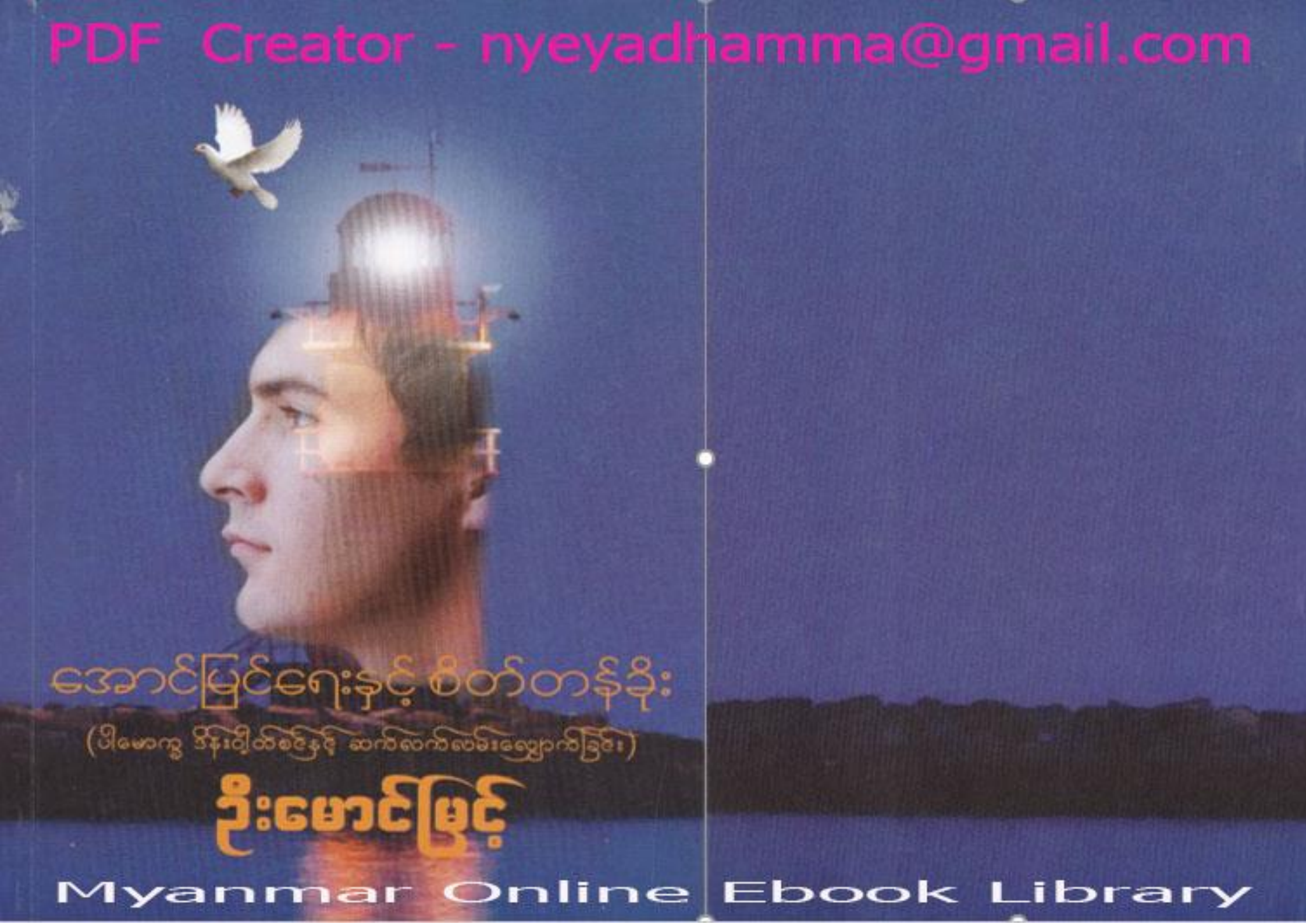
PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com



အောင်မြင်ရေးနှင့် စိတ်တန်ဖိုး

(ပါမောက္ခ ဒီန္နဒါတိစဉ်နှင့် ဆက်လက်လေ့ကျင့်ခြင်း)

ဦးမောင်မြင့်

Myanmar Online Ebook Library

အောင်မြင်ရေးနှင့် စိတ်တန်ခိုး
(ပါမောက္ခ ဒိန်းဝါ့တ်စင်နှင့် ဆက်လက်လမ်းလျှောက်ခြင်း)

ဦးမောင်မြင့်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

အကြိမ်	-	ပထမ အကြိမ်၊ ပျံနိ် လ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်။ ယဉ်မျိုး စာအုပ်တိုက်
အုပ်ရေ	-	၅၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	ယောနသံ
အတွင်းဖလင်	-	ကမ္ဘာဦး
ထုတ်ဝေသူ	-	ယဉ်ထွန်း(ယဉ်မျိုး စာအုပ်တိုက်-၀၀၄၄၁) အမှတ်(၂၇၄/ဘီ)၊လမ်း(၄၀)အပေါ်လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဒေါ်ကြည်ပြာသွယ် [၀၀၄၂၀] ဝင်းတိုးအောင်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၁၈၁၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
တန်ဖိုး	-	၂၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့် ကတ်တလောက် အညွှန်း၊ CIP

ဦးမောင်မြင့်
အောင်မြင်ရေးနှင့် စိတ်တန်ခိုး၊ ရန်ကုန်။
ယဉ်မျိုး စာပေ ၂၀၁၇
စာ-၂၀၆ ၊အလျား-၁၃.၇၂၊အနံ-၂၀.၈၃

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
နိဒါန်း	
၁။ ရည်မှန်းချက်နှင့် လမ်းခရီး (DESTINATION AND THE WAY)	9
၂။ ကျန်းမာရေးဆိုတာ (HEALTH IS)	23
၃။ ပဲပြား (၁) (TOFU) (1)	39
၄။ နားလည်မှုရှိသူ (THE UNDERSTANDING PERSON)	47
၅။ မေတ္တာခရီး (A JOURNEY OF LOVE)	59
၆။ အချိန်ကိုဖန်တီးခြင်း (CREATING TIME)	83
၇။ ကျေးဇူးတင်စိတ်၏ ကြီးမားသောအင်အား (THE INCREDIBLE POWER OF GRATITUDE)	102
၈။ ကင်ဆာရောဂါနှင့် စိတ်တန်ခိုး (CANCER AND THE POWER OF MIND)	129
၉။ ပဲပြား (၂) (TOFU) (2)	142
၁၀။ ငွေနှင့်ဂုဏ် (MONEY AND PRESTIGE)	156
၁၁။ တကယ်ပဲ တစ်ယောက်တည်းလား (ARE YOU REALLY ALONE)	166
၁၂။ နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်း (THE NEW YORK STOCK EXCHANGE) (WALL STREET)	181

နိဒါန်း

၁၉၆၂ ခုနှစ်က စတင်ခဲ့တဲ့ အမှောင်တိုက်ကြီးတွင်းက ဒုက္ခဇာတ်လမ်းကို ဆယ်နှစ်ကြာ တွေ့မြင်ခံစားပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီမိုကရေစီရှင်သန်ရာ နေရာတစ်ခုကို ကျွန်တော် ထွက်ခွာခဲ့ပါတယ်။

ထွက်ခွာခဲ့ရာမှာ မကျေနပ်ချက်များနှင့်အတူ သံယောဇဉ်တွေကိုပါ ကျောခိုင်းခဲ့ပြီး ဝေးရပ်မြေမှာပဲ စိတ်ဒုန်းဒုန်းချ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ဒုန်းဒုန်းချတယ် ဆိုတာဟာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်သားလား၊ ဝါသနာပါတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်နေတာကတော့ အထိရောက်ဆုံး အာရုံလွှဲနည်းပါပဲ။ ကျွန်တော် ဝါသနာပါတယ်ဆိုတာကလည်း ကျွန်တော့်ကို ဒုက္ခအများဆုံးပေးခဲ့တဲ့ 'စိတ်' အကြောင်းပါပဲလေ။ ဒီဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကြောင့်လည်း အလွန်ထူးခြားတဲ့ စိတ်ပညာဆရာကြီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ခွင့်ရခဲ့ခြင်း ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

စိတ်ဒုက္ခကို ပြန်မဆွချင်တာနဲ့ မြန်မာပြည်ဘက်ကို ခြေဦးမလှည့်ဘဲ နေခဲ့ပြီး လေးဆယ်နှစ် (၄၂) နှစ် အကြာမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမစာအုပ်ရေး

ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တဲ့ တူတော်မောင် လင်းဝဦး (ခေါ်) ကိုဘိတ်ကြောင့်ပဲ မြန်မာပြည်ကို ပြန်ဖြစ်ခဲ့တယ်။

၁၉၇၂ ခုနှစ်ရဲ့ အခြေအနေနှင့် ကွာခြားလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုတော့ မျှော်လင့်ထားပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ရောက်တဲ့အခါမှာ ထင်ထားခဲ့တာထက် လွန်ကဲနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ရွာအပြန်မှာ လမ်းမှားပြီး တခြားမြို့ကြီးတစ်မြို့ကို ရောက်သွားသလို ဖြစ်နေလေရဲ့။

လွမ်းဆွတ်မှုနှင့် စိတ်မကောင်းမှုတွေကို ခံစားခဲ့ရသလို ဝမ်းသာစရာနှင့် ကျေးဇူးတင်စရာများစွာကိုလည်း ကြုံခဲ့ရပါတယ်။

မူလ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာပုံကို လွမ်းဆွတ်ခဲ့ရသလို၊ ည အချိန်မှာ စာဖတ်ခွင့်မရဘဲ ဈေးရောင်းနေရတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို တွေ့ရတဲ့ အတွက်လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးဆုံး ဝမ်းသာစရာတစ်ခု အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်အရာဝတ္ထုတွေ ဘယ်လိုပဲပြောင်းပြောင်း၊ မတရားဖိနှိပ်မှု အောက်မှာ ဘယ်လိုပဲ နေရနေရ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးဖြူစင်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာဖြင့် သူတို့ရဲ့ မျက်နှာတွေပေါ်မှာ ပေါ်လွင်နေဆဲပဲကိုး။ ပီတိဖြစ်လိုက်ရလေခြင်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ရာနဲ့ချီတဲ့ ဘဲတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံခဲ့ရပေမယ့် အပြိုးမပျက်တဲ့ မဗေဒါလို ပန်းပန်လျက်ပဲ ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ကြည်နူးဝမ်းသာဖြစ်ရလေခြင်း။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က လူမျိုးပေါင်းစုံနဲ့ တွေ့ကြုံဆက်ဆံခဲ့ရပြီးနောက်မှာ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ လူထုတစ်ရပ်လုံးရဲ့ ထူးခြားယဉ်ကျေးပုံဟာ သိသာထင်ရှားနေပါတော့တယ်။

ဆင်းရဲနေဆဲ ရှိကြသေးပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အခြေအနေကို သူတို့ရဲ့ အပြိုးပေါ်မှာ အရိပ်အမြွက်တောင်မှ မတွေ့ခဲ့ရဘူး။ လုံးဝ ကြည်လင်တဲ့ အပြိုးမျိုးတွေနှင့်ပါ။ ဒီအပြိုးတွေအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ကြီးဟာ ကျွန်တော့်အတွက် မရောက်ဖူးတဲ့ နေရာတစ်ခု

လို ဖြစ်နေပေမယ့် အသွားအလာ အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးခဲ့ကြတဲ့ ရင်းနှီးသူတွေကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်လိုပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်ညီငယ် ဦးသန်းဇော် (ကျွန်တော့်စာအုပ် နှစ်အုပ်လုံး ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဓိကစွမ်းဆောင်ခဲ့သူ) ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ ဦးသန်းစိုးနဲ့ ဒေါ်ခင်ယုလွင်တို့ရဲ့ ကူညီပုံကတော့ အတုယူလောက်ပါပေတယ်။

အစီအစဉ်ကျနပြီး သေသပ်လွန်းတဲ့အတွက် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကိုတောင် သတိရမိသေးတယ်။ "ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ဟန်ကျပန်ကျလုပ်တဲ့အခါမှာ အားထုတ်မှုသက်သာတဲ့အပြင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်ဟာ ကောင်းမွန်းပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်လာနိုင်တယ်"လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျေးဇူးပါပဲဗျာ။

အဲ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးရဲ့ အခြေအနေတွေထဲမှာ ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ကနေခဲ့တဲ့ မြို့မကျောင်းရဲ့ အခြေအနေဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်း ဦးညီညီစိုးရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ရောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ မြို့မကျောင်းကြီး ထည်ထည်ဝါဝါ ခန့်ညားလှပနေပုံကိုတွေ့ရလို့ ဝမ်းသာကျေနပ် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်နေ့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ရောက်လို့ ကျွန်တော်နေခဲ့တဲ့ သထုံဆောင်ကို တွေ့ရပုံကတော့ ဝမ်းနည်းစရာပါ။ အဆောင်တစ်ဝိုက်မှာ ခြိုပုတ်ထူထပ်နေပြီး အပြစ်ပယ်ခံထားခဲ့ရတာ နှစ်ပေါင်းကြာပြီ ဆိုတာကို ပြောပြနေသလိုပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်စရာ အမျိုးမျိုးထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ SKY NET TV ကိုလည်း သတိရနေမိတယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်ကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း (Interview) လုပ်ခဲ့တဲ့ လူငယ်တွေကိုပါ။ နိုင်ငံရေးအမှောင်တိုက်ကြီးအောက်မှာ မတရားမှုပေါင်းစုံကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြပေမယ့် အလွန်အရည်အချင်းရှိပြီး ထက်မြက်ကြတာကို အံ့ဩဝမ်းသာတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အချိန်မရှိတဲ့ကြားက ကျွန်တော့်ရဲ့စာအုပ် (အမှတ် ၁) ကို အသေအချာဖတ်ရှုပြီးမှ မေးခွန်းမေးတတ်ကြပုံကို အလွန်အားရကျေးဇူးတင်မိပါ

တယ်။ ယခု ဒီစာအုပ် (အမှတ် ၂) ကို ဆက်ရေးဖြစ်အောင် အားပေးခဲ့တဲ့ လူငယ်တွေလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သူတို့လေးတွေရဲ့ ကြည်လင်တဲ့အပြုံးနဲ့ တက်ကြွတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို ခံစားခဲ့ရတဲ့အတွက် မြန်မာပြည်ရဲ့ ရှေ့ရေးအပေါ် အားရှိမိတာ အမှန်ပါပဲ။ ဒုက္ခတွင်းမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရပေမယ့် မျက်နှာအပြုံးမခံခဲ့ကြတဲ့ လူငယ်တွေအားလုံးကို ဂုဏ်လည်းပြု ကျေးဇူးလည်းတင်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်တိုင်တိုင် အမြစ်တွယ်ခိုင်မာခဲ့တဲ့ မတရားမှုသစ်ပင်ကြီး တစ်ပင်မျိုး နောက်ထပ် ပေါက်မလာနိုင်အောင် လူငယ်တွေကိုပဲ အားကိုးရမယ်ထင်ပါတယ်။

အသေးအမွှား မတရားမှု အပင်အသေးလေးတွေကို တွေ့ရတိုင်း ဒီကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာ အမြစ်မတွယ်မိစေဖို့ ဝိုင်းဝန်း သတိထားပေးစေချင်ပါတယ်။

မတရားမှုဆိုတဲ့ အင်္ဂေ့အသက်ပါနေတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကိုတောင် ယောင်မှားပြီး မပျော်မွေ့မိကြပါစေနှင့်လို့ .....။

အနူးအညွတ်တောင်းပန်ရင်း .....

ဦးမောင်မြင့်

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၁)

ရည်မှန်းချက်နှင့်လမ်းခရီး
(DESTINATION AND THE WAY)

စိတ်အလွန်ပေါ့ပါးတဲ့ နေ့တစ်နေ့။

ကျွန်တော့်ပစ္စည်းတွေ ယခုတစ်လော အရောင်းသွက်နေတဲ့အချက်နဲ့ ဒီနေ့ Mr. Waston နဲ့ တွေ့ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ချက် ပေါင်းစပ်မှုကြောင့် ပေါ်လာရတဲ့ ရလဒ်ထင်ပါရဲ့။ နယူးယောက်မြို့မှာ ရုန်းကန်နေရသူတစ်ဦးအတွက် ဒီစိတ်နဲ့ ခံစားချက်မျိုး အမြဲရဖို့ မလွယ်တာတော့ အမှန်ပါ။

အခက်အခဲတစ်ခုကို ကျော်လွှားနိုင်လို့ ကျေနပ်ရတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ရချင်ရနိုင်ပေမဲ့ ဒီနေ့လို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခံစားချက်မျိုးကို Mr.Waston ရဲ့ အကူအညီ မပါဘဲ ရဖို့မလွယ်တာကိုတော့ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းသဘော ပေါက်ထားပါတယ်။

အမြတ်အစွန်းရမယ်ထင်တဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို ရောင်းခဲ့တဲ့ အရောင်းသမား (Sale Man) တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ ရောင်းခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းကတော့ အတော်ပဲစုံခဲ့ပါပြီ။ ရေစစ်စရာ ရောင်းခဲ့စဉ်ကလို ဒုက္ခရောက်ပြီး အရှုံးပေါ်ရတာမျိုး သိပ်မရှိခဲ့သလို ယခုရောင်းနေတဲ့ပစ္စည်းလို လူတန်းစေ့ အမြတ်

အစွန်းရတာမျိုးလည်း မကြိုက်ခဲ့သေးဘူး။ မကြိုက်စဖူး အမြတ်ထူးနေတဲ့အတွက် ဒီနေ့ စိတ်ပေါ့ပါးနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လေ။

WEST 4ST မြေအောက်ဘူတာရုံရဲ့ လှေခါးထစ်တွေကို တက်ရတာ အလွန်ပေါ့ပါးနေတယ်။ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ အစွန်းထွက်နေကျရာသီဥတုကတောင် လက်နက်ချထားသလိုပဲ။ မပူမအေး နွေးထွေးတဲ့ ခံစားချက်ကို မနေ့ကတည်းက ခံစားနေရတယ်။ ဘူတာရုံထွက်ပေါက် လမ်းပေါ်ရောက်ရောက်ချင်း ကြည်လင်တဲ့ ကောင်းကင်ပြာနဲ့ တိမ်ဖြူဖြူတွေကလည်း ကြိုဆိုနေကြလေရဲ့။ ခြေလှမ်းခပ်သွက်သွက်နဲ့ သစ်သီးဆိုင်တွေရှေ့က ထုံးစံအတိုင်း ဖြတ်လျှောက်။

အလို ... ဒီလူတွေ ဘယ်လိုဖြစ်ကြတာလဲ။

သစ်သီးဆိုင်ကလူတွေကို ပြောတာပါ။ ထုံးစံအတိုင်းဆိုရင် မျက်နှာတွေက ရှုစ်ခေါက်ချိုး၊ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီရပ်ကွက်က စျေးဝယ်သူတွေက မေးခွန်းအလွန်ထူကြတယ်။ ဆိုင်ရှင်တွေ အလုပ်များနေတဲ့ကြားမှာ မေးခွန်းကပေါင်းစုံ။

ဒီနေ့ မေးခွန်းထူတဲ့ အဒေါ်ကြီးတွေ တစ်ယောက်မှ မလာကြသေးဘူးထင်တယ်။ ဆိုင်ရှင်တွေ ပြိုးလို့ ရွှင်လို့ ....။ "ကျေးဇူးပဲ"ရယ်လို့ ရင်ထဲကပြောရင်း ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်စိတ်ရဲ့ ချိုမြပုံကို ခံစားလိုက်ရတယ်။

"တစ်ပါးသူရဲ့ ပြိုးရွှင်မှုကို တန်ဖိုးထားပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါ" ဆိုတဲ့ စကားကို Mr. Waston ပြောခဲ့ဖူးတယ်လေ။ သူ့ရဲ့စကားကို သတိမရခင်မှာ ကျွန်တော်က အရင်တွေးတောခံစားလိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေတာကို သဘောကျမိတယ်။ သူပြောခဲ့သလို ကိုယ်ပိုင်အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာ တကယ်ပဲ ဖြစ်လာပြီ ထင်ပါရဲ့။

"ဦးရေ ကျွန်တော် ဦးပြောသလို နေတတ်လာပြီ" ဆိုပြီး အော်ပြောချင်စိတ် ပေါ်မိသေးတယ်။ ခပ်သွက်သွက်ဆက်လျှောက်ရင်း Mr. Waston တို့ အိမ်လမ်းပေါ်အရောက်မှာ အရိုးကျဲစပြုနေတဲ့ သစ်ပင်တွေက ထုံးစံအတိုင်း ကြိုဆိုနေကြတယ်။ ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျအောင် လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခု ဆိုတာကို သတိရပေမယ့် ဒီနေ့ ဒီခံစားချက်မျိုး မရှိတော့တာကို သဘောကျမိရင်း Mr. Waston ပြောခဲ့သလို ကိုယ့်စိတ်တစ်ခုတည်းရဲ့

ဖန်တီးမှုဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်နေမိတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လေးလံတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်လေ့ရှိတဲ့ Mr. Waston ရဲ့ ပြိုးစစမျက်နှာထားဟာ ဒီနေ့ ပိုလို့တောင် ကျက်သရေရှိနေသလိုပဲ။

"မင်းကိုကြည့်ရတာ တော်တော်ပျော်နေပုံပဲ"

"ဟုတ်တယ်ဦး၊ အဆင်ပြေနေလို့လေ"

"ပြောစမ်းပါဦး။ ဘာများ အဆင်ပြေနေတယ်ဆိုတာ"

"ကျွန်တော့် ဆိုင်းဘုတ် (Store Front Signs) တွေ ရောင်းကောင်းနေလို့"

"ဆိုင်တွေပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ ဆိုင်နာမည်မျိုးတွေလား"

"မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ပြောတာ မှားသွားတယ်။ ဆိုင်တွေရဲ့ ပြတင်းပေါက်မှာချိတ်တဲ့ ဆိုင်း (Window Signs) တွေပါ ဦး။ ဦးပြောထားသလို သေသေချာချာ လေ့လာပြီးမှ လုပ်လို့ထင်တယ်။ စရောင်းရောင်းခြင်း ရောင်းကောင်းတော့တာပဲ။"

"ကောင်းတယ်ဟေ့၊ ဆက်ပြောပါဦး။"

"ဦးပြောခဲ့တယ်မဟုတ်လား၊ ကြီးပွားရေးဆိုတာဟာ ကိုယ့်အတွက် သက်သက်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုလို့ ထင်ရပေမဲ့ တကယ့်တကယ် ကြီးပွားခြင်းရင် တခြားလူတွေ ဘာလိုနေတယ် ဆိုတာကို မြင်နိုင်ပြီး အဲဒီ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖို့လိုတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုရဲ့ အခြေခံပဲဆိုတာကို ဦးပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ လုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုကြောင့် လုပ်ငန်းရှင်အတွက် အကျိုးရှိသလို ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လိုအပ်မှုတစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းရာလည်း ရောက်တဲ့အတွက် ပိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုကို ကူညီတည်ဆောက်ရာလည်း ရောက်တယ် ဆိုတာ ဦးပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။"

"မင်းတကယ်မှတ်မိနေပါလား။ အဲ့ဒါ တို့အမေရိကန်နိုင်ငံ တိုးတက်ခဲ့ရတဲ့ အခြေခံအချက်တစ်ခုပဲပေါ့။ ငါအမြတ်ရရင်ပြီးရော၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ လုပ်သူတွေလည်း ရှိခဲ့တာတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အများစုက ဒီလိုမလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ လူမျိုးပေါင်းစုံနဲ့ တည်ဆောက်ထား

တဲ့ ဒီနိုင်ငံကြီး မပြိုကွဲစေလိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်က အနည်းနဲ့အများ ရှိခဲ့ကြတယ်။ ကဲ ... မင်းရဲ့ဇာတ်လမ်း ဆက်ပါဦး။"

"ကျွန်တော် တစ်ဆိုင်ဝင် တစ်ဆိုင်ထွက် ပစ္စည်းပေါင်းစုံ လိုက်ရောင်းနေရင်းနဲ့ အဲဒီဆိုင်တွေမှာ ဘာများ လိုအပ်နေသေးမလဲ ဆိုတာကို သတိထားကြည့်တတ်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုကို ရလာခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကအထွက်မှာ အလွန်ကြီးတဲ့ ပြတင်းပေါက်ကြီးကို သတိထားမိပြီး ဒါကို ဘာဖြစ်လို့ အသုံးမချသလဲ ဆိုတာကိုပါ သိချင်စိတ်ပေါ်မိတယ်။ လူတွေ ဆိုင်ထဲဝင်ချင်အောင် ကြော်ငြာအမျိုးမျိုး ကပ်လို့ရလျက်နဲ့ ဘာမှ မကပ်ထားတာကို တွေ့ရတယ်။ တချို့ဆိုင်တွေကျတော့လည်း ကပ်ထားတဲ့ ကြော်ငြာရှိပေမဲ့ အပြောင်းအလဲ ခဏခဏ မလုပ်နိုင်လို့ ဟောင်းနွမ်းနေကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမြဲတမ်း အလွယ်တကူ အပြောင်းအလဲ အမျိုးမျိုး လုပ်လို့ရတဲ့ စနစ်တစ်ခုကို လိုအပ်နေပြီဆိုတာကို ကျွန်တော် စဉ်းစားမိပြီး မရပ်တမ်း စုံစမ်းလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ ဒီလိုပစ္စည်းမျိုးကို တီထွင်ထုတ်လုပ်စပြုနေတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တွေ့တော့တယ်။ သူတို့ လုပ်ထားတာက ဆိုင်ရှင်တွေအတွက် အလွန်အဆင်ပြေမယ့် စနစ်တစ်ခုပဲ။ ပလတ်စတစ်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အမည်းရောင် ဘောင်အပေါ်မှာ အလွန်တောက်ပတဲ့ ရောင်စုံစာလုံးတွေကို စီလိုက်ရုံပဲ။ စာလုံးတွေကလည်း အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုတော့ စိတ်ကူးပေါက်သလို စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အမည်းရောင်ဘောင် ဆိုတာကလည်း ကြိုက်တဲ့အရွယ်ရအောင် တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်လို့ရတဲ့အတွက် ဘယ်ပြတင်းပေါက်နဲ့မဆို ကိုက်အောင်လုပ်လို့ရတယ်။

ဆိုင်ရှင်တွေအနေနဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းကို ဒီနေ့ လျှော့ဈေးနဲ့ ရောင်းနေတယ်။ ဘယ်လိုပစ္စည်းအသစ်တွေ ရောက်နေတယ် ဆိုတာမျိုးတွေကို မိနစ်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာ အပြောင်းအလဲ လုပ်လို့ရတော့ တော်တော်အဆင်ပြေတယ်။

ကျွန်တော် ဒီပစ္စည်းကို စရောင်းတဲ့နေ့ကစပြီး ယခုအထိ မဝယ်ချင်ဘူးလို့ ငြင်းတဲ့ဆိုင် တစ်ဆိုင်မှ မတွေ့ဖူးသေးဘူး။ ပူပူနွေးနွေး ရောင်းသလို (Selling Like Hot Cake) ဖြစ်နေပြီ ဦးရဲ့။"

"ဒီလိုဆိုတော့ တစ်ပတ်မှာ ခြောက်ရက် အော်ဒါယူလိုက်ပြီး တစ်

ရက် ပစ္စည်းပို့တဲ့ မင်းရဲ့ လုပ်နေကျ အစီအစဉ်ကရော အဆင်ပြေသေးရဲ့လား။"

"သိပ်အဆင်မပြေတော့ဘူး။ အော်ဒါတွေက များလွန်းတော့ သောကြာနေ့ တစ်နေ့တည်း ပစ္စည်းလိုက်ပို့လို့ မရလောက်တော့ဘူး။"

"တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက်အစား နှစ်ရက် ပစ္စည်းပို့ရင်ရော ...။"

"ဒါလည်း မဖြစ်သေးဘူး။"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ။"

"တစ်ရက်ကျော်ကျော်ပဲ ပစ္စည်းပို့စရာရှိပြီး နှစ်ရက်စာ ကားငှားရမယ်ဆိုတော့ သိပ်တွက်ခြေမကိုက်ပြန်ဘူး။ နေ့ဝက်ကျော်ကျော် ကားကို ဒီအတိုင်း ပစ်မထားချင်လို့ပါ။ တစ်ခုတော့ ကျွန်တော် စမ်းကြည့်သေးတယ်။ ပစ္စည်းလိုက်ပို့လို့ အပြီးမှာ အိမ်ပြန်အကျီလဲပြီး ပစ္စည်းပြန်ထွက်ရောင်းကြည့်သေးတယ်။"

"အဲ့ဒါရော ဘယ်လိုနေလဲ"

"အဲ့ဒါလည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး။ နေ့တစ်ဝက်လောက် အပြေးအလွှား ပစ္စည်းပို့လို့အပြီးမှာ ဒီလည်စည်း (Necktie) ကို ပြန်ပတ်ရမှာ တော်တော် စိတ်ညစ်စရာကောင်းတယ်။ ပြီးတော့လည်း ကားငှားခကို တစ်နေ့လုံးစာပေးထားပြီး တကယ်သုံးရမှာက နေ့ဝက်နီးပါးလောက်ပဲဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ ခပ်အောင့်အောင့်။"

"မင်းဟာ ရုန်းကန်မှု (Struggle) ကို ကြိုက်နေတုန်းပဲ။"

"ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဦး။"

"မင်းရဲ့ အမြဲပင်ပန်းနေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် သက်သာခွင့်ပေးဖို့ မစဉ်းစားမိတာကို ပြောတာပါ။"

"ဘယ်လို သက်သာခွင့်ပေးရမှာလဲ။"

"ဥပမာ – ငါးရက်ရောင်းရပေမယ့် နေ့တိုင်း နည်းနည်းလျော့ရောင်းပြီး စောစောအိမ်ပြန်မယ်ဆိုရင် အော်ဒါတွေကို တစ်ရက်တည်းနဲ့ ပိုလို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်မှာပေါ့။ ပြီးတော့ ကျန်တဲ့တစ်ရက်မှာ အနားယူဖို့ အခွင့်အရေးရနိုင်တာကို ပြောတာပါ။ ဒီလိုမှ အနားမယူချင်ဘူး ဆိုရင်လည်း ထုံးစံအတိုင်း ခြောက်ရက်ပဲရောင်း။ ပြီးတော့ ပစ္စည်းပို့တဲ့နေ့မှာ မင်းကို ကူညီဖို့ လူတစ်ယောက်ငှား။ ဒီလိုဆိုရင် မင်းလည်း သက်သာပြီး ပစ္စည်းတွေကို

အေးအေးဆေးဆေး တစ်ရက်တည်းနဲ့ ပို့လို့ဖြစ်နိုင်မှာပေါ့။"

"ဟုတ်သားပဲ၊ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို မစဉ်းစားမိသလဲ မသိဘူး။"

"ခုနတုန်းက ငါပြောသလိုပေါ့။ ရုန်းကန်ချင်တဲ့ စိတ်များနေလို့လေ။ ကြိုးပမ်းခြင်း (Effort) ဆိုတာနဲ့ ရုန်းကန်ခြင်း (Struggle) ဆိုတာကို လူတွေမှားတတ်ကြတယ်။ ကြိုးပမ်းမှုဆိုတာ မရှိဘဲနဲ့တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ရဖို့ မဖြစ်နိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းလို ဝီရိယရှိသူတွေဟာ ရုန်းကန်ခြင်းဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို သတိထားဖို့လိုတယ်။ ကြိုးပမ်းမှုများလေလေ ကောင်းလေလေလို့ ထင်တတ်ကြတာကိုး။"

"ဦးပြောတဲ့ ရုန်းကန်မှုဆိုတာနဲ့ ကြိုးပမ်းမှုဆိုတာကို ကျွန်တော်က ဘယ်လို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်မှာလဲ။ ကျွန်တော် ဆိုလိုတာက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုတွေ လွန်သွားပြီး ရုန်းကန်မှုအဖြစ်ကို ရောက်နေပြီဆိုတာ သိနိုင်တဲ့နည်းကို မေးတာပါ။"

'အလွန်ကောင်းတဲ့ မေးခွန်းပဲဟေ့။ ငါပြောနေတာတွေကို မင်း စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေတယ် ဆိုတာကို ထင်ရှားစေတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ဒီမေးခွန်းနဲ့ တစ်ဆက်တည်း စဉ်းစားစရာတွေ တော်တော်များများရှိတယ်။ တို့လူသားတွေရဲ့ အဓိကပြဿနာတစ်ခုကို အထူးသဖြင့် စဉ်းစားမိလို့ပါ။ အဲဒီပြဿနာကို အလွယ်ဆုံးနည်းနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီလောကကြီးကို အဖြူနဲ့အမည်း နှစ်မျိုးတည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့လောက (Black And White Reality) ရယ်လို့ မြင်တတ်တဲ့ အကျင့်ပေါ့။ မင်း အခုမေးတဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို အခုလို အချိန်ကိုက်တဲ့ အခါမျိုးမှာ မေးတတ်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မေးခွန်းတိုင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြေဖို့ ဖြစ်နိုင်ချင်မှ ဖြစ်နိုင်မယ် ဆိုတာကိုလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်ခံထားဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါ ဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဖြေတွေထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာအချက်တွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိထားပြီး သတိနဲ့အာရုံစိုက်နားထောင်ဖို့လိုတယ်။ လူမှာ သဘာဝအလျောက် ဒီလိုလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်မျိုးမရှိဘူး။ အဖြူအမည်းလို ကွဲပြားတဲ့ အဖြေမျိုးကိုသာ လိုချင်ကြတယ်။ အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ချင်ရင် အဖြူအမည်းလို နားလည်မှုမျိုးလောက်နဲ့

ကျေနပ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ တို့ရဲ့ နဂိုမူလ နားလည်နိုင်မှုထက် ကျော်လွန်တဲ့ နားလည်မှုတွေဆီကို ဝင်ရဲဖို့လိုတယ်။ ကိုယ် မျက်စိလည်နေတဲ့ ကိစ္စတွေကို "အဓိပ္ပာယ်မရှိတာတွေပါ" ဆိုပြီး မယူဆလိုက်ဘဲ ဆက်လက် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို ဆွဲဆန့်တဲ့သဘော (Like Stretching Our Brain) ဖြစ်လာတယ်။ လက်ရှိ စဉ်းစားနေတဲ့ကိစ္စကို လောလောဆယ် နားမလည်သေးတောင်မှ တခြားကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်နားလည်နိုင်တဲ့ အပိုင်းတွေ ပိုများလာမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဦးနှောက်ရဲ့ အင်အားတိုးလာခြင်းပဲပေါ့။ ရှေးရှေးတုန်းက လူတွေနဲ့ ယခုခေတ်လူတွေရဲ့ အဓိက ကွာခြားချက်ဟာ ဒီနေရာမှာပဲ။ ဒါကို လက်မခံချင်ဘဲ ရှေးခေတ်ကလိုပဲ သိပ်စဉ်းစားစရာမလိုတဲ့ ခေတ်မျိုးကို တမ်းတနေကြတဲ့လူတွေကို မင်းတွေ့ဖူးမှာပေါ့။ သိပ်ကောင်းတဲ့ ခေတ်ဟောင်း (Good Old Days) ဆိုပြီး ခေါ်နေကြတာလေ။

ယခု မင်းမေးတဲ့ မေးခွန်းကိုလည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစားယူရလိမ့်မယ်။ ကြိုးပမ်းခြင်းနဲ့ ရုန်းကန်ခြင်းဆိုတဲ့ လုပ်ရပ်နှစ်ခုကို ခြားထားတဲ့ စည်းမျဉ်းရယ်လို့ မရှိတဲ့အပြင် လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အခြေအနေကလည်း မတူကြတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ စဉ်းစားယူကြရမှာပဲ။ အဲဒါတောင်မှ တစ်နေ့နဲ့တစ်နေ့ ကွာခြားမှုက ရှိနေလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်သတ်မှတ်ထားပြီးသား စည်းမျဉ်းတွေကိုတောင် ပြောင်းလဲသင့်တဲ့အခါ ပြောင်းလဲရလိမ့်မယ်"

"ကျွန်တော်ကတော့ စဉ်းစားဖို့ ဝန်မလေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ကစပြီး စဉ်းစားရမှာလဲ"

"ခုနတုန်းက မင်းငါ့ကို မေးတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ပဲ စရမှာပဲ။ ဒီမေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားစရာတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် မေးခွန်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ သတိထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ကြည့်တတ်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်နေတယ် ဆိုတာကို မြင်တတ်လာလိမ့်မယ်။ အလုပ်များများလုပ်မှ များများပြီးတယ် ဆိုပေမဲ့ အောင်မြင်မှုအဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အားထုတ်မှုသာ များနေပြီး တကယ့်တကယ် ဘာမှ ထိထိရောက်ရောက် တိုးတက်ပြီးစီးမှု မရှိတာမျိုးကို မြင်လာမယ်။ အလုပ်တစ်ခုရဲ့ လိုအပ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှု ကိုက်ညီတဲ့အခါတွေ

မှာကျတော့ ချောချောမောမောနဲ့ အလုပ်တွေပြီးတဲ့အပြင် ရလဒ်တွေလည်း အမှားအယွင်းမရှိ ကောင်းမွန်တာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ရုန်းကန်မှု (Struggle) မှာ အဓိကပြဿနာက နှစ်ခုရှိတယ်။ ပထမ တစ်ခုကတော့ ထင်သလောက် ခရီးမရောက်ဘဲ ဒုက္ခတွေပဲ များသည်ထက် များလာရတဲ့အချက်ပဲ။ စဉ်းစားဖို့အချိန်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပြန်ဖြည့်ဖို့ အချိန်မျိုး မရှိတဲ့အတွက် တခြားပြဿနာ တော်တော်များများ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝထဲ ဝင်လာတတ်တယ်။

ဒုတိယပြဿနာကတော့ ရုန်းကန်မှုဟာ မသိမသာနဲ့ ဘိန်းစွဲသလို စွဲတတ်တဲ့အချက်ပဲ။ ရုန်းကန်လွန်းနေတာကို ကြိုးစားနေတယ်လို့ ယူဆပြီး နောင်တစ်နေ့ အောင်မြင်လာတဲ့အခါကျမှ ငါ ကြိုက်သလောက် အနားယူလို့ ရတယ်လို့ ယူဆတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အောင်မြင်ရေးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို သွားနေခြင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကို မသိနိုင်ကြဘူး။ လူ့ရဲ့ သဘာဝ အလျောက် အလွန်အကျွံ လုပ်မိတတ်ကြတဲ့ သဘောပဲ။ ဘာမှမလုပ်တဲ့သူဟာ ကြာလေလေ နောက်ထပ် ဘာမှမလုပ်ချင်လေ ဖြစ်တတ်သလို ရုန်းကန်လွန်း သူဟာလည်း ဘယ်နေရာမျိုးမှာ ရပ်ရကောင်းမှန်းမသိ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘယ်အထိဖြစ်ကြသလဲ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုချင်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ရရှိပြီးတဲ့ အခါမှာတောင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာကို ရပြီ ဆိုတာကို မသိနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို မရကြလို့ပဲ။ အဲဒီလို မခံစားတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်လိုတာရပြီ ဆိုတာကို မသိကြဘဲ နောက်ထပ် ဒီထက်ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုနောက်ကို ချက်ချင်းလိုက်ကြပြန်ပါရော။ ဒီလိုနဲ့ပဲ မဆုံးနိုင်တဲ့ ခရီးတစ်ခုကို လျှောက်နေသလို ဖြစ်ကြတယ်။

အမှန်ဖြစ်သင့်တာက ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုကို ကြိုးစားပြီးသွားနေတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ကြုံလာရတဲ့ အောင်မြင်မှုအသေးလေးတွေကို တန်ဖိုးထားပြီး အချိန်ယူ ခံစားတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီအောင်မြင်မှု အသေးလေးတွေအပေါ်မှာ ခံစားတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ရောက်ရှိကြောင်းကို သဘောပေါက် နားလည်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီ ရည်မှန်းချက်

ဆီကို သွားနေတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ လေ့ကျင့်လာခဲ့လို့ပေါ့။ အဲဒီလို မလေ့ကျင့်သူတွေဟာ ရောက်ရှိဖို့ အားထုတ်ခြင်းနဲ့ ရောက်ရှိခြင်းကို ခွဲခြားမရ (Confused between striving and arriving) ဖြစ်နေလေ့ရှိကြတယ်။

အဲဒီလို ရုန်းကန်နေသူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို မမြင်နိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ်လုပ်နေကြအတိုင်း ပူပင်တာတို့၊ကြို၊ စိတ်ညစ်တာတို့ကိုလည်း ဆက်ပြီး လုပ်နေမိတတ်ကြသေးတယ်။"

"ဦးပြောသလို တစ်ရက် အနားယူပြီး ကျန်တော်ကတော်က ဘာလုပ်ရမှာလဲ"

"အနားယူတဲ့ရက် (Day Off) ဆိုတာ မ မင်းကိုယ်မင်း ခလုတ်ပိတ် (Turn Yourself Off) ရမယ့် နေ့လို့ ဆိုလိုတာဖေဖေ့။"

"ဘယ်လို ပိတ်ရမှာလဲ"

"မင်းကတော့ ဘယ်သိပါ့မလဲ။ အမြဲတမ်း ဖွင့် ခလုတ်ဖွင့်ထား (Always On) တဲ့ အကောင်ဆိုတော့။ ပိတ်ရက်မရှိလို့ မီးခိုးထုးထွက်နေတာတောင် မင်းက မတွေ့နိုင်ဘူး။ စိတ်တော့မပူပါနဲ့၊ ဆေးရုံရောက်တဲ့ဒဏ်အခါ အနားယူဖို့အချိန်တွေ အများကြီးရမှာပါ"

Mr.Waston တဟားဟား ရယ်ပြီး ပြောနေနေလို့ ကျန်တော်လည်း ရောယောင်ပြီး လိုက်ရယ်နေမိတယ်။

"တကယ်ပြောတာပါ ဦး။ နားရက်ယူပြီး ကျ ကျန်တော် ဘာလုပ်ရမှာလဲ"

"ဘာလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုက မှားနေတယ်။ တစ်ခုခု လုပ်စရာရှိမှတော့ နားရက်ရယ်လို့ ဘယ်ခေါ်လို့ရပါ့မလဲ။ လုပ်စရာတွေကို ခဏရပ်ချင်လို့ နားရက်ရယ်လို့ ခေါ်ရတာလေ။ အဲဒီနေ့ရက်မှာ ကုတင်ပေါ်မှာ အိပ်နေရမယ်လို့ ပြောတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လုံးဝ ငြိမ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပေမဲ့ မင်းရဲ့ အားထုတ်ရလွန်းတဲ့ ၊ဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို လျော့ဖို့ ပြောတာ။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း (Effort) ဆိုတာကို လျော့ပြီး အားထုတ်မှု သိပ်မလိုတဲ့ လုပ်ကိုင်မှု (Effortless Activities) တွေကို လုပ်ဖို့ ပြောတာ။ ဥပမာ – ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာအုပ်မျိုးကိုဖတ်တာ၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ရုပ်ရှင်မျိုးကို ကြည့်တာ။ ပြီးတော့ အိမ်ထဲမှာ လုပ်စရာရှိတာ၊ ရှင်းစရာရှိတာတွေကို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး ရှင်းတာမျိုးမျိုးတွေပေါ့။ နောက်တစ်ခုကတော့ မင်းအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို လုပ်ကြည့်

စေချင်တယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ခေါ်စရာနာမည်မရှိလို့ ဘာမှမလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း (The practice of doing nothing) လို့ပဲ ခေါ်ရလိမ့်မယ်။ အနားယူတဲ့နေ့တွေမှာ နံနက်တစ်ခါ၊ ညနေတစ်ခါလောက် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းပဲ။ အေးဆေးတဲ့နေရာ တစ်ခုမှာ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်တဲ့ သဘောပေါ့။ အကြာကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တတ်နိုင်သလောက်ပဲ။ အများဆုံး ဆယ်မိနစ်၊ အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်းခန္ဓာကိုယ်က ငြိမ်နေပေမဲ့ မင်းရဲ့စိတ်ကတော့ မငြိမ်မှာ သေချာတယ်။ ဒါကို ပြဿနာလို့ မယူဆနဲ့။ စိတ်ကအမျိုးမျိုး စဉ်းစားနေတာကို ဆက်ပြီး စဉ်းစားဖို့လည်း အားမပေးနဲ့၊ ပိတ်ပင်တာလည်း မလုပ်နဲ့။ သဘာဝအတိုင်းပဲလွှတ်ထား။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စောင့်ကြည့်တဲ့သဘော လုပ်ပေါ့။ မင်းလုပ်ရမှာက ဒီလောက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာသာ ဒီလိုလုပ်ရမယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ မင်းရဲ့စိတ်ကို ဒီလို လွှတ်မထားနဲ့။ ကိုယ်စဉ်းစားချင်တာကို ရွေးချယ်ပြီး စဉ်းစားတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ရမယ်။ အမြဲတော့ လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက်ပေါ့။

မင်း သိပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာဟာ မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့ မရနိုင်ဘူး။ အမှန်မှာတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ ရှိပြီးသားပဲ။ ဒါကို လေ့ကျင့်ပြီး အသုံးချတဲ့ အကျင့်မလုပ်ကြလို့ တန်ခိုးမရှိတဲ့ပုံပေါက်နေတာလောက်ပဲ။

အောင်မြင်ချင်တဲ့လူဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဘာအကြောင်းကို စဉ်းစားမလဲ ဆိုတာကို ရွေးချယ်တဲ့အကျင့် လုပ်ရသလို ဘာခံစားချက်ကို ခံစားမလဲ ဆိုတာကိုလည်း လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ လူတွေဟာ ဘာအကြောင်း စဉ်းစားမယ် ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့အဆင့်မှာတောင် တော်တော်ခက်ခဲနေလေ့ရှိကြတယ်။ စဉ်းစားတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ့်သဘောမဟုတ်သလို လွှတ်ထားလေ့ရှိကြတယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတာကို ဦးတည်ရာမရှိ စဉ်းစားနေတာပဲ များကြတယ်။ အမှန်ကတော့ စဉ်းစားတာကိုသာ ရွေးချယ်နိုင်ရုံမကဘဲ ခံစားတာကိုလည်း ရွေးချယ်လို့ရတယ်။ ဥပမာ– မင်းရဲ့ နားရက်တစ်ရက်မှာ လူပ်ရှားမှုတွေကို လျော့လိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စီးပွားရေး အဆင်ပြေနေပုံလေးကို ခံစားပြီး တစ်နေ့လုံး ထိန်းထားတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒီလို အဆင်

ပြေနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီလိုမှ မလေ့ကျင့်ဘူးဆိုရင် မကြာခင်မှာဘဲ မင်းရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း မဟုတ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ တွေးတောမှုတွေ ပြန်ဝင်လာမှာ အသေအချာပဲ။"

"ဒီတစ်ခါတော့ အဲဒီ ကောင်းတဲ့ခံစားချက်လေးကို ကျွန်တော် သိမ်းထားနိုင်မယ်ထင်တာပဲ။ ပစ္စည်းရောင်းကောင်းလေလေ လမ်းလျှောက်ရတာတောင် ပေါ့ပါးလေလေပဲ။"

"ငါက ဒီစကားမျိုးတွေကို ကြားချင်တာကွ။"

"ဒါနဲ့ ဦးကို နောက်တစ်ခု ပြောစရာရှိသေးတယ်။"

"ပြောစမ်းပါဦး။"

"ဦးမှာ ဂျူးလူမျိုး အသိတွေ ရှိသလား။"

"မရှိဘဲနေပါ့မလား၊ နယူးယောက်မြို့မှာ ဂျူးတွေ အများဆုံးနေတယ်လေ။"

"ဦးနဲ့ တကယ်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းရော ရှိသလား။"

"ရှိတာပေါ့။ ဒါနဲ့ မင်းက ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်မေးနေရတာလဲ။"

"ဦး သူတို့အပေါ်မှာ ဘယ်လို ထင်မြင်ချက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို သိချင်လို့ပါ။"

"ဘာကို ထင်မြင်ရမှာလဲ။ သူတို့လည်း တို့လိုလူတွေပဲလေ။"

"ကျွန်တော် လမ်းပေါ်မှာ ကြုံရတဲ့ လူတချို့က သူတို့အပေါ် မတရား ဝေဖန်ကြတာကို သတိထားမိလာလို့ပါ။ လောဘကြီးတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို အရမ်းမက်မောပြီး အလုပ်သမားတွေအပေါ် မတရားခိုင်းတယ်ဆိုပြီး ပြောနေကြတာဟာ တကယ့် တကယ်မှာ မမှန်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော် သိလာရလို့ပါ။"

"အဲ့ဒါပဲဟေ့၊ တကယ် အတိအကျမသိဘဲ စိတ်အထင်လောက်နဲ့ ဝေဖန်တတ်တဲ့ အကျင့်ဟာ တော်တော့်ကိုဆိုးတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပဲ။ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုအထိ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါနဲ့ မင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောစမ်းပါဦး။"

"ပထမတစ်ကြိမ်ကတော့ ကျွန်တော့် ကျန်းမာရေးအစားအစာရောင်းတဲ့ဆိုင် (Health Food Store) မှာ အလုပ်လုပ်တုန်းကပါ။ အဲ့ဒါကတော့ ဦးကို ပြောဖူးပြီးသား။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ဂျူးလူမျိုး အဖိုးကြီးဟာ ကျွန်တော် အပါအဝင် အလုပ်သမား အကုန်လုံးကို ပိုက်ဆံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလွန်ယုံ

ကြည်တယ်ဆိုတာလေ။"

"ဟုတ်တယ်၊ ငါမှတ်မိတယ်။"

"နောက်တစ်ခုကတော့ ယခုလောလောဆယ် ဆိုင်းဘုတ်တွေရောင်းရင်း ကြုံရတာပါ။ ဂျူးဆိုင်ပိုင်ရှင် တစ်ဦးဆီကို သူမှာထားတဲ့ ပစ္စည်းဦးရေထက် တော်တော်များများ ပိုပြီး ကျွန်တော် ပို့ပေးလိုက်မိတယ်။ အဲဒီနေ့ ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ရောက်ရောက်ခြင်း သူ့ဆီက ဖုန်းလာတယ်။ မင်းပို့ထားခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေက တော်တော်ပိုနေလို့ ပိုက်ဆံထပ်လာယူပါဦးတဲ့။ သူပြောပုံက အရေးတကြီးလေသံနဲ့ အလုပ်လုပ်တာ မသေချာတဲ့ သူ့ရဲ့သားကို ပြောသလိုပဲ။ သူ့လေသံက မချိုသာပေမဲ့ စေတနာပါနေတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်မိတယ်။"

"အဲ့ဒါ မင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ။ မှန်ကန်ခြင်းဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခု မပါဘဲနဲ့ ဘယ်နေရာမှာမှ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။"

"သူတို့က ဘာဖြစ်လို့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ဒီလောက်များရတာလဲ။"

"ငါ မင်းကို ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ လိုချင်စိတ် (Desire) ဆိုတာနဲ့ အာရုံစိုက်မှု (Attention) တွေက စတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လိုချင်စိတ်က မင်းထက် အများကြီး ပိုပြီး သူတို့ရဲ့ ဘဝနာမှုကလည်း မင်းရဲ့ ဘဝနာမှုထက် အများကြီး ဆိုးခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကိစ္စကိုမှ ပေါ့ပေါ့မလုပ်တတ်ကြတော့ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုတာထက် ပိုအောင် ပိုင်ဆိုင်ကြပေမဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေတတ်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုကိုတော့ သူတို့ မွေးမြူလို့မရတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့မှာ ပွဲလမ်းသဘင်ဆိုတာတွေ ရှိပေမဲ့ တစ်ခုခုကို အမြဲပူပင်နေကြသလိုပဲ။ တို့လူမည်းတွေကြတော့ သူတို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လို့ပဲ ပြောရလိမ့်မယ်။ တို့က ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ဘက်မှာ အလွန်အကျွံ ကရမယ်၊ ခုန်ရမယ်၊ သီချင်းဆိုရမယ်ဆိုရင် သိပ်သဘောကျတတ်ကြတယ်။ သီချင်းသံကြားရင် မကဘဲ မနေနိုင်ကြဘူး။ အဲ ... အပျော်လွန်ပြီး ဒုက္ခရောက်တော့မှ အိပ်ရာနိုးသလိုဖြစ်ပြီး မျှတတဲ့ ဘဝဘက်ကို ပြန်ကွေ့ကြတော့တယ်။ ငါ့ဘဝရဲ့ အဖြစ်လို့ပေါ့။ တချို့ကျတော့ ဒီအကျင့်ကြောင့် တော်တော် ဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ ဘယ်တော့မှ အိပ်ရာမနိုးနိုင်ကြဘဲ

ကိုယ့် ရဲ့အကျင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီး သွားကြတယ်။ မျှတတဲ့ အမြင်ကို မရနိုင်ကြဘူး။ ဒီနိုင်ငံမှာနေရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုကတော့ အဲဒီလို အလွန်ကွာခြားတဲ့လူမျိုးတွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေနဲ့ ကြုံခွင့်ရတဲ့ အချက်ပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အစွန်းထွက်မှုတွေကို မြင်နိုင်အောင် သတိပေးနေသလိုပဲ။ ဓလေ့ထုံးစံတစ်မျိုးတည်းရှိတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အစွန်းထွက်မှုတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ တော်တော်ခက်ကြတယ်။ ကိုယ်က သဘောပေါက်သလိုလို ရှိတောင်မှ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြလို့ ရှေးရိုးအစဉ်အလာအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီး နေမိတတ်ကြတယ်။"

"ဒီနိုင်ငံမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွာခြားမှုတွေ အလွန်များပေမဲ့ ရှုတ်ချတာမျိုး မလုပ်ကြဘဲ အလွန်ဆုံး ဟာသသဘောလောက်ပဲ ယူဆကြတာကို ကျွန်တော် သိပ်သဘောကျတယ်။"

"မင်းပြောတာအမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ တခြားနိုင်ငံတွေကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ သတိရှိဖို့လိုတယ်။ တို့ အမေရိကန်တွေက ဟာသကြီးလုပ်နေကြလို့ အထင်လွဲမှုတွေ ဖြစ်ဖူးတာကို ငါတွေ့ရတယ်။"

"ဒါနဲ့ ဦး၊ ဂျူးလူမျိုးတွေ အများအားဖြင့် ဖြောင့်မှန်ကြပြီး အလွန်ချမ်းသာကြပေမဲ့ တစ်ခုခုကို အမြဲ ပူပင်နေသလိုပဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားမလည်ဖြစ်နေတယ်။ ပိုက်ဆံဟာ ကိစ္စတိုင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိထားပေမဲ့ ကျွန်တော့်လို ဒီနိုင်ငံမှာ နေခွင့်လည်းမရှိ၊ ငွေလည်းမရှိတဲ့လူနဲ့ စာရင်တော့ လုံခြုံပြီး စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိသင့်တာပေါ့။"

"ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ ဒါလည်း ကိုယ့်သဘောပဲ။ ငွေရေးကြေးရေးအဆင်ပြေတာကို အသုံးချပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လမ်းက ချော်ချော်သွားတတ်ကြတဲ့ အချက်ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ နေရာကို မရောက်နိုင် ဖြစ်နေကြတယ်။ ငွေကြေးလည်းရလာရော စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုတာလေးကို မေ့သွားပြီး မဟုတ်တဲ့အတွေးတွေကဝင်လာတတ်တာကိုး။ ငါ ဟိုတစ်ခါပြောဖူးတဲ့ အတွင်းရန်သူ (ENEMY WITHIN OR EGO) ဆိုတဲ့ အကောင်ရဲ့ စကားသံက ကျယ်ကျယ်လာပြီး ကိုယ် မူလလိုချင်လှပါတယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒလေးရဲ့အသံက ပျောက်ကွယ်ရတော့တာပဲ။ တချို့လူတွေကျတော့ နဂိုကတည်းက စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်

ချက်နဲ့ စခဲ့တာမဟုတ်ကြဘူး။ အဲဒီလို လူတွေအတွက်တော့ တကယ့် အောင်မြင်ရေးဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ တော်တော် အလှမ်းဝေးကြတယ်။ ပြီးတော့ အောင်မြင်ရေး ဆိုတာဟာ အဆုံးခရီးတစ်ခုကိုရောက်မှ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်တစ်နေရာကိုရောက်မှ ခံစားရမယ့် ခံစားချက်တစ်ခု မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း မင်းကို ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုဆီကို သွားနေတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ ခံစားပြီး သွားရမယ့် ခံစားချက်ပဲ။ ကိုယ်သွားနေတဲ့ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အောင်မြင်မှု အသေးလေးတွေကို ကျေနပ်ဝမ်းသာတတ်ဖို့၊ ပီတိဖြစ်တတ်ဖို့၊ အချိန်ပေးပြီး ခံစားတတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ ခံစားချက်လေးတွေဟာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုဆီကိုသွားတဲ့ လမ်းလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ မင်းကို ငါ ပြောဖူးခဲ့တယ်လေ။

"the step of getting there are the qualities of being there" ဆိုတာပဲပေါ့။

ယခုလောလောဆယ်တော့ မင်းရဲ့ စီးပွားရေး အဆင်ပြင်မှုကို အောင်ပွဲခံရအောင်ကွာ။"

"ဘယ်လို အောင်ပွဲခံရင် ကောင်းမလဲ ဦး။"

"ငါကပဲ မင်းကို အမြဲကျွေးနေရတယ်ဆိုပြီး မင်း ခဏခဏ ပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ဒီနေ့ မင်းကျွေးပေတော့။"

"ကောင်းတယ်။ ကဲ ... ဦး ဘာစားမလဲ ပြော။"

"ငါးလမ်း (Fifth Avenue) ပေါ်က ဈေးအကြီးဆုံးဆိုင်မှာ သွားစားမယ်ကွာ။"

"ဟာ ... ဦးကလည်း ကျွန်တော့်ပိုက်ဆံ ခြောက်ပြားတစ်ပဲနဲ့။"

"ငါသိပါတယ်ကွာ ... ဟိုမှာစားရင် မင်းရဲ့ အမြတ်တင်မကဘဲ အရင်းပါ ပါသွားမှာပေါ့။ Nathan Hot Dog လောက်ဆိုရင် ရပါပြီကွာ။"

"ဒီလောက်တော့ မလျှော့လိုက်ပါနဲ့ ဦးရယ်။ ဦးက တရုတ်ဟင်းကြိုက်တယ် မဟုတ်လား။ တရုတ်တန်းမှာ သွားစားရအောင်လေ။"

"ကောင်းပါပြီဗျာ ...။"

◆ ◆ ◆

(၂)
ကျန်းမာရေးဆိုတာ
(HEALTH IS)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုင်းဘုတ်အရောင်စုံတွေ ရောင်းကောင်းနေစဉ်မှာ တခြားပစ္စည်း တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးကိုပါ ထည့်သွင်းပြီး ရောင်းသင့်တယ်လို့ စဉ်းစားမိတယ်။ အချိန်ပိုထပ်မကုန်ဘဲ ရောင်းရမယ့် ပစ္စည်းထုထည် များလာနိုင်တဲ့ နည်းတစ်ခုပေါ့။ တကယ်လည်း ထိရောက်တဲ့ နည်းတစ်ခုပါပဲ။ ကံကလည်း လိုက်နေတယ် ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော် ယူသွားသမျှ ပစ္စည်းတွေကို ဆိုင်တိုင်းလိုလိုက လက်ခံနေကြတယ်လေ။

Mr.Waston အကြံပြုထားတဲ့ တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက်အနားယူဖို့ အစီအစဉ်ဟာ ဘယ်ချောင်ရောက်သွားသလဲ မသိဘူး။ တစ်ပတ်မှာ ရှစ်ရက် လုပ်လို့ရရင်တောင် ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ်လို့ စဉ်းစားနေခဲ့မိတယ်။

အရှိန်ကောင်းကောင်းနဲ့ ဆက်ရောင်းနေမိရင်း Mr.Waston အိမ်ဘက် ခြေဦးမလှည့်နိုင်ခဲ့တာ တစ်လကျော် ကြာသွားလေရဲ့။

အင်း ... ဒီနေ့တော့ သတိရနေပြီလေ။ ပေတေပြီး ဆက်လုပ်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ ခြေထောက်တွေက အားနည်းပြီး အရိုးအဆစ်တွေကလည်း

အရင်လို မဟုတ်တော့ဘူး။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရာထချိန်မှာ ဒူးဆစ်နှစ်ခုစလုံး နာနေပြီး လက်ဖက်ရည်သောက် မုန့်စားပြီးမှပဲ ပုံမှန်နီးပါး လှုပ်ရှားနိုင်တော့တယ်။ လက်ဖက်ရည်သောက်တယ်ဆိုလို့ မြန်မာပြည်က လက်ဖက်ရည်အကောင်းစားတွေလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ဖက်ရည်ရယ်လို့ နာမည်တပ်လို့ရရုံ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ဖျော်ထားတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို ဆိုလိုတာပါ။

ထုံးစံအတိုင်းဆိုရင် နည်းနည်းလှုပ်ရှားလို့ အဆင်ပြေလာတာနဲ့ အရောင်းစခန်းစဖို့ စဉ်းစားတော့တာပါပဲ။ ဘယ်ရပ်ကွက်ဘက်ကို ခြေဦးလှည့်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းက အရင်ဆုံး ဝင်လာလေ့ရှိတယ်။

ဒီနေ့တော့ Mr.Waston ကို သတိမရလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခြေထောက်တွေက ကျွန်တော်ခိုင်းတိုင်း မလုပ်ချင်ကြတော့ဘူး။ အိုခြင်းတရားဆိုတာ ထင်ပါရဲ့။ အသက်က နှစ်ဆယ်ကျော်ဆိုတော့ ဒီအကြောင်းပြချက်နဲ့လည်း မလုံးလောက်ပါဘူးလေ။

သူပြောထားတာတွေနဲ့ အကုန်ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်ထားပြီးမှ သူ့ဆီ ပြန်သွားတယ်ဆိုတော့ အဆူခံဖို့သွားသလို ဖြစ်နေတာတော့ အမှန်ပဲ။ ညာပြောဖို့ ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် မစဉ်းစားရဲဘူး။ သူ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောချင်စိတ် လုံးဝကုန်သွားနိုင်တဲ့လမ်းပဲလေ။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးရဲ့ အခိုင်အမာဆုံး ဆက်ဆံရေးဟာ ရိုးသားပွင့်လင်းမှုအပေါ်မှာ တည်နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ထားပြီးသားပါ။

အိမ်ထဲရောက်ရောက်ချင်း ကျွန်တော် ရှင်းပြစရာမလိုဘူး ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်သွားပါတယ်။

"မင်းလမ်းလျှောက်ပုံကြည့်တာနဲ့ မဟုတ်တာတွေ လုပ်ခဲ့ပြီဆိုတာ မြင်နိုင်သလိုပဲ။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ တစ်လကျော်ကျော် လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။"

"ပြောစမ်းပါဦး။ စိတ်ဝင်စားစရာ ဧတ်လမ်းလေးတွေ။"

ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့ပုံလေးတွေကို ပြောပြီးပြီးချင်းမှာပဲ ...

"ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ငါထင်ထားတာထက်တောင် ထူးချွန်သေးတာပဲ။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ငယ်ငယ်တုန်းက ခဏခဏ အရိုက်ခံခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော့် အကျင့်ပါ။"

"ကောင်းတယ်ဟေ့ ... ကိုယ် ဘာဖြစ်လို့ အရိုက်ခံရတယ် ဆိုတာကို သိတာ မဆိုးပါဘူး။"

"ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်လို့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ ဧတ်လမ်းတွေကတော့ ယခု အထိ မပြီးသေးဘူး။"

"လူမှန်သမျှဟာ တစ်ယောက် သင်ခန်းစာတစ်မျိုးစီနဲ့ လာကြည့်တယ် ဆိုတာ ငါပြောဖူးတယ် မဟုတ်လား။ အမှန်မှာတော့ သင်ခန်းစာက တစ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဒီထက်ရှင်းအောင်ပြမယ် ဆိုရင်တော့ တို့ရဲ့ လောကဟာ ကျောင်းခန်းကြီးတစ်ခုပဲ။ သင်တန်းအမျိုးမျိုး တက်လို့ရတဲ့ ကျောင်းကြီးပေါ့။ အဆင့်အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာသတ်မှတ်ချက်မှ မရှိဘူး။ ကိုယ်သင်ချင်တဲ့ ပညာကို သင်ခွင့်ရှိပြီး ကြိုက်တဲ့အတန်းကိုလည်း တက်ခွင့်ရှိတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရုံပဲ။ ဒီလို ပညာသင်ဖို့လာကြတဲ့အတွက် တို့တွေအကုန်လုံးဟာ ကျောင်းသားတွေကြီးပဲပေါ့။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူဆိုတာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ မမှားတတ်တဲ့ လူဆိုတာလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ အမှားလုပ်မိတဲ့အခါတွေမှာ လမ်းမှန်ပေါ်ပြန်ရောက်အောင် အမြန်ဆုံး ကြိုးစားဖို့သာ အဓိကပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးသုံးသပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိဖို့လိုတာ မှန်ပေမဲ့ အပြစ်တင်တဲ့ စိတ်များသွားပြန်ရင်လည်း လမ်းမှန်ပေါ်ပြန်တက်ဖို့ ခက်သွားတတ်တယ်။"

"ကျွန်တော့် အသက်က သိပ်မကြီးသေးပေမဲ့ မှားခဲ့တဲ့ အမှားတွေကတော့ တော်တော်များနေပြီ။"

"ဒါက မင်းရဲ့ အထင်ပါ။ တိုးတက်မယ့်လူတွေဟာ မင်းလို စဉ်းစားမိတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ရစမြဲပဲ။ ဒီအဆင့်ကိုမရောက်ရင် ဒီအဆင့်ကိုလည်း မကျော်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ဟုတ်နေပြီဆိုတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရေစုံရေဆန် မျောနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း ယခု ရောက်နေတဲ့ အဆင့်မှာ သိပ်ကြာသွားရင် အန္တရာယ်ပဲ။ အမှားလုပ်မိတာကို သတိထားမိတဲ့အခါတွေမှာ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို အဆင့်လေးခုခွဲပြီး ပြောပြမယ်။

(၁) ဘယ်လို မှားခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်အောင် စဉ်းစား။

(၂) တခြားလူတွေအပေါ် ပုံချဖို့ မကြိုးစားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားဖြစ်ကြောင်းကို အခိုင်အမာလက်ခံ။
(၃) အဲဒီလို လက်ခံပြီးတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်။
(၄) ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို ပြောင်းတော့မယ် ဆိုတာကို အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်။

အဲဒီ အဆင့်လေးခုကို လုပ်ပြီးမှသာ လမ်းမှန်ပေါ်တက်ပြီး ဆက်လျှောက်နိုင်လိမ့်မယ်။

"ကျွန်တော့်ရဲ့ ခြေထောက်တွေ မနက်တိုင်း အလွန်အကျွံနာနေပြီ ဦးရဲ့" Mr. Waston ကတော့ အပြုံးမပျက်။

"ကျေးဇူးတင်စရာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မင်းဒီကို ပြန်ရောက်လာတာပေါ့။ မင်းရဲ့ ပြဿနာက ဒါပဲ မဟုတ်လား။ အင်အားကို လိုတာထက် ပိုသုံးပြီး နောက်တော့မှ ငါ့ရဲ့အင်အားတွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ပါလိမ့် ဆိုပြီး စဉ်းစားတတ်တာလေ။ မင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အင်အားတင်မကဘဲ စိတ်ရဲ့ အင်အားကိုလည်း အသုံးလွန်လေ့ရှိတယ် ဆိုတာကို သိပြီးသားပဲ မဟုတ်လား။ နဂိုကတည်းကလည်း မင်းက သိပ်အားကြီးတဲ့လူ မဟုတ်တော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ ပိုဆိုးတယ်လို့ ပြောတာထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ် ထင်တယ်။ ဒါမှ သင်ခန်းစာ မြန်မြန်ရတာပေါ့။ အမှန်မှာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လောက် ခရီးရောက်မယ် ဆိုတာကို သူ့ရဲ့ မွေးရာပါအင်အားကိုကြည့်ပြီး ပြောလို့မရဘူး။ သူ့မှာရှိတဲ့ အင်အားကို ဘယ်လို အသုံးချပြီး အဲဒီ သုံးလိုက်တဲ့အင်အားကို ဘယ်လို ပြန်ဖြည့်သလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။ အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုပဲ။ ယခု မင်းလို စိတ်အားလူအား ကျဆင်းရတဲ့ အချိန်တွေမှာ တခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေပါ ရတတ်တယ် ဆိုတာကို ငါပြောခဲ့ဖူးပြီလေ။ ဒီအချိန်မျိုးတွေမှာ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတဲ့အတွက် ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းပဲ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို တစ်ခါတုန်းက ငါ မင်းကို ပြောခဲ့ဖူးတာ မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား။"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး။"

"အဲဒီတုန်းက ပြောခဲ့တာတွေကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း အနည်းဆုံး

လုပ်ထိုက်တဲ့ အချက်တွေလောက်ပဲ။ ယခု ငါပြောမယ့် အချက်တွေကတော့ အချိန်ရောက်လာလို့ မင်းလို ပိုသိချင်လာတဲ့လူတွေ အတွက်ပဲ ဆိုပါတော့။

(၁) အတွင်းအား (LIFE FORCE)

"အတွင်းအား (Life Force) ဆိုတာကိုတော့ မင်းကို နည်းနည်းပါးပါး ပြောပြခဲ့ပြီးပြီ။ ယခုဆိုရင် မေ့လောက်ရော့ပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။"

"နည်းနည်းတော့ မှတ်မိပါတယ် ဦးရယ်"

"မဆိုးဘူးပဲ။ ကဲ ပြောပြစမ်းပါဦး။"

"ကိုယ်ခံပညာသမားတွေ သုံးတဲ့ဟာ မဟုတ်လား။"

"ဟုတ်တာပေါ့၊ ကဲ ... ဆက်ပြော။"

ဆက်ပြောဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ တကယ့် တကယ် ဘာမှမထွက်ဘဲ ဦးနောက်ထဲမှာပဲ အပူချိန် တက်လာတယ်။ Mr. Waston ကတော့ အေးအေးဆေးဆေး။ သူ့ရဲ့ အေးအေးဆေးဆေး စောင့်တတ်တဲ့ အကျင့်ဟာ ဒီနေရာမျိုးတွေမှာ ကျွန်တော့်အတွက် အလွန် စိတ်ညစ်စရာကောင်းပါတယ်။

"စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးထားပေမဲ့ ဘာမှ မမှတ်မိတော့ဘူး။ ဦးပြောထားခဲ့တာတွေကို မှတ်မိအောင် ကျွန်တော် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ မသိဘူး။"

"ဒါက လွယ်ပါတယ်။ မင်းရဲ့ အနာတွေ နည်းသေးလို့ ဖြစ်မှာပါ။ နောက်ထပ် နည်းနည်း ပိုနာလာရင် ပိုပြီးမှတ်မိမှာပေါ့။"

Mr. Waston က ပြုံးစစနဲ့။

"အလကားပြောတာကွာ။ အဲဒီ အင်အားကို အတွင်းအား သို့မဟုတ် အသက်အား (Life Force) လို့ ခေါ်တယ် ဆိုတာကိုတော့ မင်းသိပြီးပြီ။ အဲဒီ အင်အားဟာ လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် အရေးကြီးတယ်။ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ မိသားစုအရေး အစရှိတဲ့ အရာရာတိုင်းအတွက် အရေးကြီးနေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေတဲ့နေရာအထိပဲ ဆိုပါတော့။

အတွင်းအားနည်းသူတွေကတော့ သည်းခံစိတ်လျော့လာတတ်ပြီး တခြားလူတွေပြောတဲ့ စကားကိုတောင် အသေအချာ အာရုံစိုက်နားထောင်

နိုင်စွမ်း မရှိကြတော့ဘူး။ အပြုအမူ အပြောအဆို အနေအထိုင်တွေပါ ကြမ်းတမ်းလာနိုင်တယ်။

အင်အားရှိသူသာ အာရုံစိုက်ပြီး ညင်ညင်သာသာ ပြုမူပြောဆိုနိုင်တယ်။ (You need to be strong to pay attention and to be gentle) အပြုအမူ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းခြင်းက အင်အားကြီးခြင်းရဲ့ လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး။ အင်အားနည်းခြင်းရဲ့ လက္ခဏာသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ အလေးအပင်တွေကို မ နိုင်တဲ့ အင်အားတစ်ခုတည်းနဲ့ တကယ် အင်အားမဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို သိဖို့တော့လိုတယ်။ အလေးအပင်တွေကို မ နိုင်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အင်အားဟာလည်း လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ။ ဒါမရှိရင် ရိုးရိုးလှုပ်ရှားသွားလာမှုလောက်ကိုတောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အင်အားကတော့ အဓိကပါပဲ။

ယခုလောလောဆယ် မင်းသိသင့်တာကတော့ မင်းမှာရှိတဲ့ အတွင်းအားကို မယိုဖိတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုတဲ့ ကိစ္စပဲ။ တိုးပွားအောင် မလုပ်ခင် မယိုဖိတ်အောင်လုပ်တဲ့ သဘောပေါ့။

ပထမဆုံး မင်းရောင်ရမှာကတော့ နေရာတကာမှာ အလောတကြီး လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ပဲ။ အလွယ်ဆုံးနည်းနဲ့ မင်းမှတ်ထားသင့်တာကတော့ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် မင်းရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ နေရာမှာထားဖို့။ လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စနဲ့ စိတ်နဲ့ တခြားစီဖြစ်နေပြီဆိုရင် အတွင်းအား ယိုဖိတ်ရတဲ့လမ်းပဲလို့သာ မှတ်ပေတော့။ ဥပမာ – မင်း လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့စိတ်က မင်းရဲ့ကိုယ်ထက် ရှေ့ရောက်နေတာကို လောတယ်လို့ခေါ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါဟာ မင်းလုပ်နေကျ နည်းလေ။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ မသွားချင်တဲ့ နေရာတစ်ခုစီကို လမ်းလျှောက်သွားနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာဆိုရင် မင်းရဲ့အဖြစ်နဲ့ ပြောင်းပြန်ပေါ့။ လူကသွားနေပေမဲ့ စိတ်က နောက်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ သဘောပေါ့။ ဒီအချိန်မျိုးမှာလည်း အတွင်းအားယိုဖိတ်ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် မင်းရဲ့လှုပ်ရှားမှုနဲ့ မင်းရဲ့စိတ် တစ်နေရာတည်းမှာရှိနိုင်အောင် မင်းသတိထားဖို့ ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ လူတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းရုံလောက်ပဲပြော။ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စကားတွေကို နာရီနဲ့ချီပြီး ပြောတာမျိုးတွေကို သိပ်မလုပ်နဲ့ပေါ့"

မင်း ယခု ဘူတာရုံသွားတဲ့အခါ ပြေးတက်ပြေးဆင်း လုပ်လို့မရတော့ဘူး မဟုတ်လား။"

"ဖြည်းဖြည်းတက်တောင် နာနေပြီပဲ ဦးရဲ့။"

"အဲ့ဒါ အခွင့်အရေးပဲပေါ့။"

"ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အနာက အခွင့်အရေး ဖြစ်လာမှာလဲ။"

"အဲဒီတော့မှ အရှိန်လျှော့ပြီး သတိရှိလာနိုင်တာကို ပြောတာပါ။ အရှိန်လျှော့လိုက်ရုံနဲ့တော့ အကျိုးက ရသင့်သလောက် မရသေးဘူး။ အဲဒီလို လှေကားတက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဒူးက နာနေတယ်ဆိုတော့ အဲဒီနေရာမှာ အာရုံစိုက်ဖို့ ပိုလွယ်လာတယ် မဟုတ်လား။ ဒါကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အာရုံအကုန်လုံးကို ဒီနေရာမှာ စူးစိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အကျိုးပိုရှိလာတော့တာပဲ။ ဥပမာ– သိပ်လေးလံတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပခုံးပေါ်တင်ပြီး ဒီလှေကားကို တက်သလိုပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မင်းအာရုံအကုန်လုံးကို မင်းရဲ့ခြေထောက်အပေါ်မှာထားပြီး ဖြည်းဖြည်းတက်ရတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနဲ့ လှေကားတက်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုမှ အာရုံမစိုက်ဘူးဆိုရင် တက်လို့မရဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိကြပေမဲ့ အာရုံစိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာကြောင့် တက်နိုင်သလဲ ဆိုတာကိုတော့ စဉ်းစားမိလေ့ မရှိကြဘူး။ ဒါဟာ စိတ်စူးစိုက်မှုရဲ့ အင်အားကို သုံးခြင်းပဲ။ အဲဒီ စူးစိုက်မှုကရဲတဲ့ အင်အားကို အတွင်းအားလို့ ခေါ်တာပေါ့။ အဲဒီ စူးစိုက်မှုဟာ လက်ရှိအလုပ်အတွက် ချက်ချင်းအသုံးကျတဲ့အပြင် ရေရှည်လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စုစုပေါင်း အတွင်းအားတိုးတက်မှုကိုလည်း ရစေတယ်။ မင်းရဲ့ နာနေတဲ့ ဒူးဆစ်တွေကို ဒီနည်းနဲ့ ကုသဖို့ လိုလိမ့်မယ်။"

လောလောဆယ်တော့ မင်းရဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုအရှိန်ကို အရင်ဆုံး လျှော့လိုက်ပေါ့ကွာ။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး။"

(၂) စွမ်းအားကို ပြန်ယူခြင်း
(TAKING BACK THE POWER)

ယခုခေတ် လူသားတွေရဲ့ အဓိက ပြဿနာကြီးတစ်ခုပဲ။ အထူးသဖြင့် တို့လို တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံကြီးတွေရဲ့ ပြဿနာလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ခေတ်မီလာလေလေ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ သိပ္ပံပညာက ရှေ့တန်းကို ရောက်လာလေလေ ဖြစ်လာတာကိုး။ ကျန်းမာရေး အပါအဝင် ရှိသမျှ ပြဿနာတိုင်းကို သိပ္ပံပညာက ဖြေရှင်းပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်လာကြတယ်။ ပထမပိုင်းမှာတော့ သိပ္ပံပညာဟာ တော်တော်ကို အသုံးကျခဲ့တယ်။ ဥပမာ– ပင်နစလင် (PENICILIN) လို ပိုးသတ်ဆေး ပေါ်လာတာတို့၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးရမယ်ဆိုတဲ့ နားလည်မှုမျိုး ရှိလာတာတို့ပေါ့။ အဲဒီလို အကျိုးရှိတာတွေကိုတွေ့နေရတော့ လူတွေအနေနဲ့ကလည်း ပိုပိုပြီး ယုံကြည်လာကြတယ်။

သိပ္ပံပညာကလည်း ဆက်တိုက်လိုလို ဖန်တီးထုတ်လုပ်ရင်း အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေါ်လာသလို ဆေးဝါးနဲ့ ကိရိယာတွေကလည်း များသည်ထက် များလာခဲ့တယ်။ ဆေးကုသမှုတစ်ခုကို ရယူဖို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေကလည်း ကြီးမားသည်ထက် ကြီးမားလာကြတယ်။

ဒါတွေက မြင်လွယ်တဲ့ အပြောင်းအလဲလောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ အပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အပြောင်းအလဲက ပိုပြီး အရေးကြီးတာကို တွေ့ရတယ်။ အဓိကတစ်ခုကတော့ လူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေပဲ။ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် ဒီနည်းပညာတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ၊ ကိရိယာတွေက အဓိက နေရာကိုဝင်လာပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ နဂိုပါ အရည်အချင်းတွေက သိပ်အရေးမကြီးတော့သလို ဖြစ်လာတယ်။ လောကရဲ့ အကြီးဆုံး ဆေးဆရာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်ပဲ ဆိုတာကို မေ့လျော့လာကြတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် မရုပ်တမ်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေတယ် ဆိုတာကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ ယူဆလာကြတယ်။ ခေတ်ပေါ်ပစ္စည်းတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို အထောက်အကူပေးရမယ့် လက်ထောက်နေရာကနေ အဓိကနေရာကို ရောက်သွားတဲ့ သဘောပဲ။

အမှန်မှာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကိုယ်တိုင်ကုသမှုကို မီနိုင်မယ့် ဆေးဆိုတာ မရှိတဲ့အပြင် ဘယ်တော့မှာလည်း ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကိုယ်တိုင်ကုသမှုသာ လုံးဝမပါဘူးဆိုရင် တို့တစ်တွေအားလုံးဟာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ အသက်ပျောက်ကြမယ် ဆိုတာကိုတော့ တို့ရဲ့ဦးနှောက်တစ်နေရာက သိပြီးသားပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ပထမနေရာကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် လေးလေးနက်နက် မပေးချင်တော့တဲ့ သဘောလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကိုယ်တိုင်ကုသတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လောက်ပဲတော်တော် စိတ်ရဲ့ သြဇာအာဏာကိုတော့ မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်ရဲ့ယုံကြည်မှု (Believe) ဆိုတာကို လွန်ဆန်ဖို့ရာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ မင်း အမြဲတမ်း သိချင်လွန်းလှတဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာကို မြင်နိုင်တယ်။

ကိရိယာတွေ၊ ဆေးတွေဟာ သူ့အနေနဲ့ရော အလွန်အသုံးကျတယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုအပ်တာကတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကိုယ်တိုင်ကုသမှုကို ဝင်နှောင့်ယှက်တဲ့သဘော မဖြစ်စေဖို့ကလည်း အရေးကြီးတာကိုး။ ဒါကို သတိရှိပြီး မျှမျှတတ လုပ်သင့်တယ်လေ။ အဲဒီလို မျှမျှတတ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကုသမှုဟာ အဓိကနေရာမှာရှိတယ် ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို နက်နက်နဲနဲ မွေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တကယ့်ကို လက်စွမ်းပြပြီး အကောင်းမွန်ဆုံးနည်းနဲ့ ကုသတော့တာပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သူ့ရဲ့စွမ်းအားကို ပြန်ရလိုက်တဲ့ သဘောပေါ့။

ယခုခေတ်ရဲ့ နောက်ထပ် ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အချိန်ပေးပြီး လုပ်ဆောင်ချင်စိတ် မရှိကြခြင်းပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ အလျှင်စလို လုပ်ချင်စိတ်များတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဆေးကုသပုံကို နှေးကွေးလွန်းတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ တခြားကိစ္စတွေကိုကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီပုံဖြစ်နေတာကိုတွေ့နိုင်တယ်လေ။ စက်ကိရိယာတွေကို လျှင်မြန်သည်ထက် လျှင်မြန်အောင် တီထွင်ကြပေမဲ့ လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အချိန်ပိုဆိုတာ ထွက်မလာဘူး။ အချိန်ပိုဆိုတာ ထွက်မလာတဲ့အပြင် အချိန်မလုံလောက်ဘူးဆိုတဲ့ နေ့စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေကတို့လို မြို့ကြီးသားတွေအပေါ် လွှမ်းမိုးလာခဲ့တယ်။ လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ မောစရာကောင်းတဲ့ ပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ဖိစီးမှု (stress) အမျိုးမျိုးရဲ့ လောင်းရိပ်အောက်မှာ မောပမ်းနေကြတာပဲ။

(၃) ငြိမ်သက်မှုရဲ့စွမ်းအား
(THE POWER OF STILLNESS)

"ဒီတစ်ချက်ကတော့ မင်းရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်လို့ ငါထင်တယ်။ လူပ်ရှားမှုပေါင်းစုံနဲ့ အလွန်အရှိန်ကောင်းနေတဲ့ မင်းရဲ့ဘဝကို အရှိန်လျှော့ဖို့လိုနေပြီဆိုတာ မင်းရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာက သတိပေးနေပြီလေ။ ဒါနဲ့ တစ်ခါတလေ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်တဲ့ အကျင့်လေးတစ်ခုလုပ်ဖို့ ငါပြောဖူးတာ မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား။"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ဘယ်နှခါလောက် လုပ်ဖြစ်သလဲ"

"တစ်ခါမှ အောင်အောင်မြင်မြင် မလုပ်ရသေးဘူး"

"အမယ် ... ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်၊ တော်တော့်ကို ကြိုးစားထားတဲ့ လေသံနဲ့ပါလား။"

"ထိုင်လိုက်တိုင်း လုပ်စရာကိစ္စပေါ်လာလို့ပါ ဦး"

"မင်းအကျင့် ငါသိပါတယ်ကွာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ မလုပ်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေ ရောက်နေပြီ မဟုတ်လား။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"ပြောသာပြောရတယ်၊ ဒီလို အခြေအနေရောက်တောင်မှ အပြောင်းအလဲ မလုပ်နိုင်တဲ့လူတွေက ဒုနဲ့ဒေးပဲ။ ကဲ ... ပြီးခဲ့တာတွေကို အပြစ်တင်မဲ့ အစား ယခု ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုပဲ ပြောတော့မယ်ကွာ။"

တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်တဲ့ အကျင့်ကို လုပ်စေချင်တယ်။ အများကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ငါးမိနစ်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်မိနစ်ဖြစ်စေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ထိုင်မယ့် အချိန်ကတော့ မှန်ဖို့လိုတယ်။ ညဖြစ်စေ မနက်ဖြစ်စေ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အချိန်နဲ့ နေရာကို ရွေးပြီး နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဒီအချိန်နဲ့ တိတိလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အဲဒီအကျင့်ကို ရသွားလိမ့်မယ်။

ဘယ်လောက် မလုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကိုပဲဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်လို ဖြစ်လာအောင် လုပ်ချင်ရင် သုံးပတ် (၂၁ရက်) မှန်မှန်လုပ်လိုက်ရင် အကျင့်ဆိုတာ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီနှစ်ဆယ့်တစ်ရက်ကို သည်းခံပြီး လုပ်ဖို့သာလိုတယ်။

ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်လို့ရနိုင်မယ့် အကျိုးတွေကို အကုန်ပြောပြမယ် ဆိုရင်တော့ တော်တော့်ကို ရှည်နိုင်တယ်။ မင်းလက်ရှိ သိသင့်သလောက်ကိုပဲ ပြောပြတော့မယ်။

ပထမတစ်ချက်ကတော့ နေရာတိုင်းမှာ ချိန်ခွင်လျှာညီသင့်တဲ့ အချက်ပဲ။ မင်းရဲ့ များလွန်းနေတဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို နည်းနည်းလျှော့ပြီး ငြိမ်သက်ဖို့ အချိန်နည်းနည်းပိုပေးဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ငြိမ်သက်မှု နည်းနည်းရလာတဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ကျန်းမာရေး သိသိသာသာ တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။ တချို့လူတွေကျတော့ ကိုယ်ခန္ဓာက သိပ်မလူပ်ရှားပေမဲ့ စိတ်က အလွန်အကျွံ အလုပ်များနေရင်လည်း မင်းလိုပဲ ပြဿနာတက်နိုင်သေးတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကျတော့လည်း လူပ်ရှားမှုနည်းလွန်းလို့ ပြဿနာတက်ရပြန်တယ်။

အဲဒီလို ချိန်ခွင်လျှာညီလာပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ အေးချမ်းမှု နည်းနည်းရလာတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ် အရည်အချင်းတစ်ခုကိုပါ ရလာနိုင်တယ်။ အဲ့ဒါကတော့ မင်းကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ စကားကို နည်းနည်း နားထောင်တတ်လာနိုင်တဲ့အချက်ပဲ။ အမှန်မှာတော့ တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ တို့ကို အမြဲတမ်း စကားပြောနေတယ်။ "ဒီအစားအစာနဲ့ တည့်တယ်၊ ဟိုအစားအစာနဲ့ မတည့်ဘူး"၊ "ဒီလောက် လူပ်ရှားမှုမလိုဘူး၊ များလွန်းနေပြီ"၊ "ဒီလောက်ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်လွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး"၊ "ဒီလိုတွေးရင် ခေါင်းကိုက်နိုင်တယ်"၊ "ဒီလိုလူမျိုးနဲ့ စကားပြောရင် အိပ်ရေးပျက်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်မယ်" စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တို့တွေက ကိုယ်ခန္ဓာကို အသိတရားမရှိတဲ့ အရာတစ်ခုလို လျစ်လျူရှုထားလို့ ဒါတွေကို သတိမထားမိတာပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာက အမြဲလိုလို သတိပေးနေတယ်။ သတိလုံးဝမပေးဘဲနဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ရိုးထုံးစံမရှိဘူး။ တို့က ငြိမ်သက်တဲ့စိတ် နည်းနည်းမွေးပြီး သတိထားဖို့ပဲလိုတယ်။

(၄) အလုပ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ချိန်ခွင်လျှာ
(THE BALANCE BETWEEN WORK AND PLAY)

ကျန်းမာရေးအတွက် အလုပ်ဆိုတာဟာ အရေးကြီးကြောင်းကိုတော့ မင်းသိခဲ့ပြီးပြီ။ အလုပ်ဆိုတဲ့ အားထုတ်မှုမျိုး လုံးဝမရှိခဲ့ရင် လူရဲ့ဘဝ စပြီး ယိုယွင်းရမှာကတော့ အမှန်ပဲ။ တို့နိုင်ငံမှာ အငြိမ်းစားယူပြီးသား လူတွေရဲ့

ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၂ နှစ်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ မင်းက ငါ့ကို မေးစရာ ရှိကောင်း ရှိလိမ့်မယ်။ ငါအငြိမ်းစားယူတာ ဒီလောက်ကြာတဲ့အထိ ဘယ်လို အသက်ရှင်နေသလဲ ရယ်လို့ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာက ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပေမဲ့ ငါ့အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ တခြားလူတွေ အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးရှိပြီး တိုးတက်မယ့်အလုပ်တွေ အမြဲလိုလိုရှိနေတယ် ဆိုတာကို မင်းအသိ မဟုတ်လား။ ဒါတွေဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလို ကျေနပ်မှုကိုလည်း အလွန်ရစေတယ်။ ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတောင်မှ အဲဒီလို စိတ်ဝင်စားစရာ ကျေနပ်စရာအဖြစ်ကိုရောက်အောင် မလုပ်နိုင်သူတွေကျတော့ အကျိုးရသင့်သလောက် မရကြဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ရဲ့အကျိုးကတော့ အနည်းနဲ့ အများ ရတာချည်းပဲ။

မင်းရဲ့ပြဿနာကတော့ တခြားလူတွေနဲ့ နည်းနည်းကွာနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မင်းဟာ အလုပ်ကို ကြိုက်တဲ့အကျင့်ကြောင့် ဒီလောက် ခံနိုင်ရည်ရှိနေတယ် ဆိုတာကတော့ တော်တော်ရှင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အကျိုးရှိတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုကိုတောင်မှ ဟန်ကျပန်ကျနဲ့ မျှမျှတတ မလုပ်တတ်တဲ့အခါမှာ ပြဿနာတက်ရတော့တာကိုး။ အဲဒီ လုပ်နေကြအလုပ်ကိုပဲ အရှိန်နည်းနည်းလျှော့ပြီး ဟန်ကျပန်ကျလုပ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်ကြောင့်ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးက ပိုများလာမှာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ မင်းရဲ့အဖြစ်က ဒီမှာတင် ရပ်လို့ မရသေးဘူး။ ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာကို ရှာတတ်ဖို့လိုနေပြီ။ ဒါကို ငါ အခါခါ ပြောခဲ့ပေမဲ့ မင်း မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး မဟုတ်လား။ အမှန်မှာတော့ မင်းတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ လူအများစုက မလုပ်နိုင်ကြတာ တွေ့ရတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာကို မလုပ်တတ်ဘဲနေပါ့မလားရယ်လို့ ထင်ကြပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကိုတောင် မသိကြဘူး။ မဟုတ်တာတွေ လုပ်တာနဲ့ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှု မှားနေကြတာကို တွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးတယ် ထင်ရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု သို့မဟုတ် ဝါသနာတစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ လက္ခဏာလေးခုစလုံးနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။

(၁) ဒါကိုလုပ်ဖို့ အစီအစဉ်လုပ်နေတဲ့ အဆင့်ကတည်းက ဝမ်းသာကျေနပ်မှု ရှိရမယ်။

(၂) လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျေနပ်မှုနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ရစေတယ်။

(၃) ပြီးတဲ့အချိန်မှာလည်း ဝမ်းသာကျေနပ်မှုနှင့် ပီတိဖြစ်မှုက ဆက်လက်လိုက်ပါနေတယ်။။

(၄) ဒီလိုလုပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ်နဲ့စိတ် တစ်ခုခုရဲ့ တိုးတက်မှု ရလိုက်တယ် ရယ်လို့ ခံစားရလေ့ရှိတယ်။

ဒါဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ။ မင်းအနေနဲ့ နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ဒါတွေဟာ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ အကျင့်ပါ ရယ်လို့ မယူဆမိဖို့ကလည်း အရေးကြီးသေး တယ်။ အဲဒီလို မယူဆမိအောင် နားလည်မှုတစ်ခုကို အမြဲလက်ကိုင်ထားဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီနားလည်မှုကတော့ "အလုပ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုချိန်ခွင်လျှာ မကိုက်ညီဘူးဆိုရင် တကယ့်အောင်မြင်မှုတွေကို ရဖို့ခက်တယ်" ဆိုတဲ့ နားလည်မှုပဲ။ မင်းက အောင်မြင်မှုဆိုတာကို အလွန်လိုလားတဲ့သူတစ်ယောက် ဆိုတော့ ဒီနားလည်မှုလေးက အသုံးကျနိုင်တယ်လေ။ မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင်တော့ ဒီချိန်ခွင်လျှာညီမှုဟာ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးနေပြီ။

(၅) ဝန်ဆောင်မှု (SERVICE)

ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်ရေး၊ ကိုယ်ရဲ့ တိုးတက်ရေး၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဗဟုသုတရရေးတွေကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ တခြားလူတွေအတွက်ကို အနည်းနဲ့အများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ကူညီချင်စိတ်ကို မွေးမြူသင့်တယ်။ အခြေအနေပေးတဲ့ အခါတွေမှာ လက်တွေ့ ပါဝင်ကူညီသင့်တယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လာရင် လမ်းချော်နိုင်တဲ့အတွက် သေသေချာချာ နားထောင်ဦး။ ငါဆိုလိုတာက ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပါလို့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့အကျိုးကိုမှ စွန့်စရာမလိုဘူး။ တစ်ဖက်စွန်းထွက်ဖို့ သိပ်လွယ်တဲ့ ကိစ္စပဲ။ အကုန်လုံး အတူတကွ အောင်မြင်တိုးတက်ချင်စိတ်မျိုးကို ဆိုလိုတာ။ အများအားဖြင့် လူတွေ စဉ်းစားမိတတ်တာက တစ်ယောက် အောင်မြင်ရင် တခြားတစ်ယောက်က ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးတွေ သိပ်များတတ်တယ်။ ဒီလောကဟာ အဖြူနှင့်အမည်း နှစ်မျိုးတည်းရှိတဲ့လောက

မဟုတ်ဘူး။ အကောင်းနဲ့အဆိုး နှစ်မျိုးတည်းနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ အနိုင်နဲ့အရှုံး နှစ်မျိုးတည်းနဲ့သော်လည်းကောင်း တည်ဆောက်ထားတဲ့ လောကလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ရှုံးမှ တခြားတစ်ယောက်က နိုင်ရမယ်ဆိုတာ ဒီလောကရဲ့ အမှန်တရား မဟုတ်ဘူး။ လူသားမှန်သမျှဟာ တစ်သွေးတစ်သားတည်း ဆိုတာကို တစ်နေ့မှာ မင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် တကယ့် တကယ် ထိခိုက်နစ်နာရတဲ့ အခါတွေမှာ လူမှန်သမျှ အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်နစ်နာရတာချည်းပဲ။

တစ်နေ့မှာ ဒီလိုဟာတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်း မင်းမှာရှိမယ် ဆိုတာကို ငါထင်ထားတဲ့အတွက် ကြိုတင်ပြီးပြောတဲ့ သဘောလောက်ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ပိုပြီး သိလာသင့်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလည်း ဟုတ်တယ်လေ။ ဒီကမ္ဘာမှာရှိတဲ့ လူအများစုဟာ ကိုယ့်အကျိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် တို့ရဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ဒီလောက် ကြာကြာ တည်တံ့ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ တို့အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အခြေခံဥပဒေလိုဟာမျိုးတွေလည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာတည်တံ့ရေးဟာ အများအကျိုးကို ကာကွယ်တဲ့ ဥပဒေပေါ်မှာ တည်နေသလို၊ လူတစ်ဦးစီရဲ့ ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးဟာလည်း ဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ အဆက်အသွယ်ရှိနေတယ်။ ယခုအချိန်မှာတော့ ဒါဟာ မင်းအတွက် အဓိကမဟုတ်သေးဘူး။ သဘာဝက အလကားပေးထားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အင်အားလေးနဲ့ ဆက်သွားလို့ရသေးတယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ မင်းအသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုတည်းကို တာဝန်ပေးလို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကို တဖြည်းဖြည်း အားကိုးလာရလိမ့်မယ်။

(၆) ကျေးဇူးတင်စိတ်
(GRATITUDE)

"ဒါကတော့ မင်းကို အခါပေါင်းများစွာ ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုပဲ။ ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေးအတွက် အရေးကြီးလွန်းလို့ ဒီစိတ်ဓာတ်ရဲ့

အရည်အချင်းကို အသက်ကယ်တတ်ပြီး အသက်ပေးတတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ် (Life saving and life giving) လို့ ခေါ်သင့်တယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူလာတတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ဖို့ ငါအကြံပေးထားတာ မှတ်မိသေးရဲ့လား။"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ဘယ်တော့ လုပ်မှာလဲ"

"မကြာခင်မှာ ကျွန်တော် အလုပ်တစ်ရက်နားပြီး လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားထားပါတယ်။"

"ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာရော မှတ်မိသေးရဲ့လား။"

"မိုးလင်းက မိုးချုပ်အထိ ဒီစိတ်ဓာတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ နေဖို့ပါ ဦး။"

"ဘယ်ဆိုးလို့လဲ"

"ကျွန်တော် ဦးပြောတာတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးထားတတ်တာ တော်တော်ကြာသွားပြီ။"

"ကောင်းတယ်ဟေ့၊ ကဲ နောက်ထပ်တစ်ခု ပြောပြဦးမယ်။"

(၇) အနာဂတ်၏အင်အား
(THE POWER OF THE FUTURE)

အနာဂတ်ရဲ့ အရေးကြီးပုံကိုလည်း မင်းကို တော်တော်များများ ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါလည်း မဆုံးနိုင်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုပဲ။

မင်းသိပြီးတဲ့ အတိုင်းပဲ မင်းရဲ့ အနာဂတ် (future) ဆိုတာကို တခြား တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဖန်တီးပေးလိမ့်မယ်ရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မမျှော်လင့်မနေနဲ့ဆိုပြီး ငါပြောပြခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးပေးနေသူ ဆိုတာဟာ မင်းကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ မရှိလို့ဘဲ။ ဒါကို ပေါ့ပေါ့ယူဆပြီး ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့ အနာဂတ်ဟာလည်း ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပြီး ရောက်ချင်ရာ ရောက်နေမှာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ကို ဘာပုံဖြစ်စေချင်တယ် ဆိုတာကို စဉ်းစား

အစီအစဉ် လုပ်ထားသူရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ပိုကောင်းလေ့ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးပေးနေသူ ဆိုတာဟာ မင်းကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ မရှိလို့ဘဲ။ ဒါကို ပေါ့ပေါ့ယူဆပြီး ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့ အနာဂတ်ဟာလည်း ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပြီး ရောက်ချင်ရာ ရောက်နေမှာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ကို ဘာပုံဖြစ်စေချင်တယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားအစီအစဉ်လုပ်ထားသူရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ပိုကောင်းလေ့ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့မှာ အသက်ရှင် နေထိုင်စရာ အကြောင်းရှိနေသေးလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ် ဘယ်လို အနာဂတ်မျိုးကို လိုချင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ့်ရဲ့အတွေးပုံရိပ် (Imagination) ထဲမှာ တွေ့နိုင်တဲ့အထိ ပုံဖော်တတ်တဲ့ အလေ့အထကို မွေးမြူမယ်ဆိုရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းကို မြင်နိုင်လာပြီး၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကျန်းမာရေးလည်း တိုးတက်လာမှာပဲ။

ဒီကိစ္စမှာတော့ မင်းရဲ့ အခြေအနေက သိပ်မဆိုးပါဘူး။ မင်းရဲ့ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ လိုချင်တာတွေ၊ အောင်မြင်ချင်တာတွေ အလွန်များနေတယ် မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အဲဒါအားလုံးကို အစီအစဉ်နည်းနည်းကျအောင်လုပ်ပြီး ခြေလှမ်းမှန်မှန်နဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် အစစ အရာရာ အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ အနာဂတ်ဆီကို အစီအစဉ်လုပ်ပြီး ခြေလှမ်းမှန်မှန်နဲ့ သွားနေသူရဲ့ ဘဝဟာ အစစအရာရာမှာ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သူ့ရဲ့ဘဝဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝတစ်ခု (Fascinating Life) ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝမှာ ဆက်လက်နေထိုင်ခြင်တဲ့စိတ် (Desire to love) ဆိုတာ ပိုပြီး များလာရတော့တာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်တွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာလည်း တခြားအောင်မြင်မှုတွေနဲ့အတူ တိုးတက်လာရမှာကတော့ အသေအချာပဲဟေ့။

ကဲ .... ဒီနေ့တော့ ဘယ်မှမသွားဘဲ မင်းအိမ်ပြန်တာ ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ မင်းရဲ့ ခြေထောက်တွေကို အနားပေးပြီး သေသေချာချာ စဉ်းစားခန်းဝင်တာ အသက်သာဆုံးပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ တည့်တည့်မတ်မတ် အိမ်ကိုပဲ ပြန်တော့ကွာ။"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ဦး၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။"

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၃)
ပဲပြား (၁)
TOFU (1)

"ကျွန်တော့်မှာ အပြောင်းအလဲကြီးကြီး တစ်ခုလုပ်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိနေပြီ ဦး"

"အော် ... မင်း ငါ့များ အံ့သြသွားမလားလို့ ထင်နေတယ်ပေါ့။ ဟုတ်လား၊ မရပ်တမ်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ မင်းအတွက် ဘာများ ပြောင်းလဲစရာ အဆန်းရှိဦးမှာလဲ"

"တကယ်ပါ ဦး။ ကျွန်တော် လမ်းသိပ်လျှောက်ရတဲ့အလုပ် မလုပ်တော့ဘူး။ ပဲပြားဆိုင်မှာ သွားလုပ်တော့မယ်။"

"မင်း ဘာပြောလိုက်သလဲ။ ပဲပြား (Tofu) ဆိုတာက ဘာလဲ။"

"ကျွန်တော် ဦးကို ပြောဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဦးလေး လုပ်နေတဲ့အလုပ်ရုံလေ။ အဲဒီမှာ ပဲပြား(Tofu) ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းကို ထုတ်လုပ်ကြတယ်ဆိုတာလေ။"

"အော် ... ငါမေ့သွားလို့၊ ပဲပုပ်ပဲ (Soybean) နဲ့ လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ ပစ္စည်း မဟုတ်လား။"

"ဟုတ်တယ် ဦး။ အဲဒီအလုပ်ရုံမှာ လူလိုနေတယ်။ ပြီးတော့ ဟိုမှာ လုပ်ရင် ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့်လည်း ရနိုင်တယ်လို့ ပြောတယ်။"

"ဘယ်လိုကြောင့်လဲ ...."

"ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့်ရဖို့က ဒီလိုအလုပ်မျိုးနဲ့မှ လျှောက်လို့ရတယ်တဲ့"

"ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးလဲ"

"ဒီကလူတွေ မလုပ်တတ်တဲ့ အလုပ်မျိုးပါ ဦး။"

"အဲ့ဒါဆို မဆိုးဘူးပဲ။ မင်းရဲ့ခြေထောက်တွေလည်း အနားယူလို့ရတာပေါ့။ ဒါနဲ့ ဟိုမှာ သိပ်ပြီး လမ်းလျှောက်စရာမလိုဘူး မဟုတ်လား။"

"အလုပ်ရုံက သေးသေးလေးပဲ။ လျှောက်စရာနေရာတောင် သိပ်မရှိဘူး။"

"အလုပ်ရုံက ဘယ်နားမှာလဲ။"

"အီတလီရပ်ကွက် (Little Italy) မှာပါ ဦး။"

"ဒါဆို တရုတ်တန်းနဲ့ ကပ်နေတာပဲ။ မင်းတော့ တရုတ်ဟင်း မှန်မှန်စားရတော့မယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း အီတလီဟင်း စားပေါ့ကွာ။"

"တစ်ခုမှ မကြိုက်ဘူး။"

"ငါသိပါတယ်ကွာ ....။ ဒါနဲ့ မင်းလုပ်ရမယ့် ပဲပြားဆိုတာက ဘာအရသာရှိသလဲ။"

"ဘာအရသာမှ မရှိဘူး"

"လာပြန်ပြီ၊ မင်းမကြိုက်တဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှ ဘာအရသာမှ မရှိဘူး။ ဟုတ်လား"

"တကယ်ပြောတာပါ ဦး။ ဘာအရသာမှကို မရှိဘူး။ တစ်ခုနဲ့ရောပြီး ချက်မှ အရသာရှိလာတာ။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုက တခြားထည့်လိုက်တဲ့ အရသာတွေ နောက်လိုက်ပြီး အဆင်ပြေအောင် နေတတ်တဲ့ အချက်ပါပဲ။"

"မင်းတို့ ပဲပြားက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း လုပ်တတ်တာကိုး။"

"ထည့်လိုက်တဲ့ အရသာကို ပျက်စီးသွားအောင် မလုပ်တတ်တာကို ပြောတာပါ ဦး။"

"မင်းက ဟင်းချက်တဲ့ကိစ္စမှာ တော်တော်ပိုင်ပုံရနေပြီပဲ။"

"ဟုတ်တယ် ဦး။ သီအိုရီ (Theory) ကို ပိုင်တာပါ။ ဦးတို့စကားနဲ့

ဆိုရင်တော့ 'အလွန်ပါးနပ်တဲ့ပါးစပ်' (smart mouth) လို့ ခေါ်မှာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ စကားနဲ့ ဆိုရင်တော့ 'အပြောကြီးပဲ' (nothing but talk) လို့ ခေါ်ပါတယ် ဦး။"

Mr. Waston က တဟားဟားနဲ့ ကျွန်တော့်ဟာသကို သဘောကျပုံရပါတယ်။

"ဒါနဲ့ တစ်ရက်မှာ ဘယ်နှနာရီ လုပ်ရမှာလဲ။"

"တစ်ရက် ဆယ့်နှစ်နာရီ၊ တစ်ပတ် ခြောက်ရက်ပါ ဦး။"

"နာရီက တော်တော်များတာပဲ။ မင်းရဲ့ လမ်းပေါ်ကအလုပ်နဲ့ စာရင်းတော့ တော်ပါသေးတယ်။ အနည်းဆုံး နားရက်လေး တစ်ရက်တော့ ရသေးတာပဲ။ မင်းသဘောအတိုင်း ဆိုရင်တော့ နားရက် တစ်ရက်မှ မလိုချင်ဘူး မဟုတ်လား။"

"ယခု နားချင်နေပြီ။"

"ဟုတ်တာပေါ့လေ။ မင်းရဲ့ ခြေထောက်တွေက ဆုံးမနေပြီကိုး။ ယခုလောက်ဆို မင်းရဲ့ လောဘစိတ်လည်း တော်တော် လျော့သွားရောပေါ့ ဟုတ်လား။"

"လုံးလုံးမလျော့သွားဘူး။ မတတ်သာလို့ အလုပ်ပြောင်းရတာပါ ဦး။ ပဲပြားဆိုင်မှာလုပ်လို့ ပိုက်ဆံတော့ သိပ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့် လျှောက်ပေးရင်တော့ လုပ်ရတာ တန်မှာပါ။"

"ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့်ကတော့ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ မင်းရမှာပါ။"

"ဦးက ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် သေချာနေတာလဲ။"

"ငါနဲ့ ဒီလောက် စကားပြောထားတော့ မင်းလည်း သိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်လေ။ တခြားအောင်မြင်ရေးတွေနဲ့ အခြေခံအားဖြင့် အတူတူပဲပေါ့။ ပထမတစ်ချက်က မင်းမှာ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုချင်စိတ် (desire) အလွန်ပြင်းပြတယ်။ ဒုတိယတစ်ချက်က ကိုယ်လိုချင်တာ ရဖို့အတွက် အမြဲတမ်း ကြိုဆတွေးတောနေတယ် (imagination)။ တတိယတစ်ချက်ကတော့ ဒီလို ရလာတဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်း မပျင်းမရိ လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့အကျင့် (action) မင်းမှာရှိတယ်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထ

အချက်အနေနဲ့ အရှေ့ကအချက်တွေကို လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် မျှော်လင့်ချက် (expectation) ဆိုတာ မင်းမှာ အခိုင်အမာရှိလာမယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်ရေး တိုင်းရဲ့ အခြေခံလမ်းကြောင်းပဲပေါ့။

ဒီနေရာမှာ မျှော်လင့်ချက် (expection) အကြောင်းကို ထပ်မပြောလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပထမသုံးခုကို လုပ်ပြီးတောင်မှ ဒီနေရာမှာ လမ်းချော်နိုင်လို့ပဲ။ ပထမအချက် သုံးချက်စလုံးကို အသေအချာ လုပ်ထားပေမဲ့ "ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါလေ" ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးနဲ့ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်မယ့်လမ်းက လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်တယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း စိတ်ရဲ့တန်ခိုး ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့နိုင်တယ်။ သာမန်အားဖြင့် ဆိုရင်တော့ မျှော်လင့်ချက်လေးတစ်ခုပဲ ဘာမှ သိပ်အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး ရယ်လို့ တွေးမိတတ်ကြတယ်။

အမှန်မှာတော့ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာဟာ စိတ်ကူးထဲက တည်ဆောက်မှုတွေ တို့ရဲ့ရုပ်ကမ္ဘာထဲကို ရောက်လာနိုင်အောင် ဆက်သွယ်ထားတဲ့ တံတားလိုပဲ။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတဲ့ တံတား (bridge) မရှိရင် စိတ်ကူးပုံရိပ် (imagination) ထဲကနေ ရုပ်လောကဘက်ကို ဖြတ်ကူးလာလို့ မရသလို ဖြစ်နေတော့တာပဲ။

တချို့ကျတော့လည်း ပထမအချက်တွေကို လုပ်ထားပြီးတောင်မှ မျှော်လင့်ချက်ကို သက်သက်လျှော့ထားကြသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သိပ်မျှော်လင့်ထားပြီး ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ပျက်ရမှာ ကြောက်ကြလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် မျှော်လင့်ချက်အပိုင်းကိုလည်း ရှေ့ကအချက်တွေလိုပဲ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ လူရဲ့ သဘာဝအလျောက် မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုပြီး မျှော်လင့်တတ်တဲ့ အကျင့်ပဲ။ ရေဟာနိမ့်ရာကို စီးဆင်းတတ်သလို လူရဲ့စိတ်ဟာလည်း သတိမထားရင် မဟုတ်တာတွေဆီကို အာရုံရောက်ပြီး ဒါမျိုးတွေကို မသိမသာ မျှော်လင့်နေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သတိရှိဖို့ ငါအကြံပေးချင်တယ်။ ဘာမှခဲယဉ်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခုပါပဲ။

ပထမသုံးချက်ကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ထားသည်ဖြစ်စေ မလုပ်ထားသည်ဖြစ်စေ အမြဲတမ်း ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကို မျှော်လင့်တဲ့အကျင့်ကို

မွေးမြူစေချင်တယ်။ ကဲဘယ်လိုလဲ မင်းရဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရရှိရေးမှာ မင်းအောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်သွားပြီလား။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"ကဲ ဒီနေ့ ဘာစားချင်စိတ် ရှိသလဲ။"

"ဘာမှ စားချင်စိတ်မရှိဘူး။"

"ငါဆိုင်အသစ်တစ်ခု တွေ့ထားတယ်။ မင်းတော့ ကြိုက်မလားမသိဘူး။"

"ဘာဆိုင်လဲ ဦး။"

"ကုလားဆိုင် (Indian Restaurant) တဲ့။"

"ဟာ ... ဦးကလည်း အရင်ကတည်းက ပြောပါလား။"

"ဘယ်လိုကြောင့်လဲ"

"ကျွန်တော် ကြိုက်လို့ပါ။"

"ဟ ... ဘယ်လို ဖြစ်ပြန်တာလဲ။ မြန်မာဟင်းကလွဲပြီး ဘာမှ မကြိုက်ဘူးဆို။"

"ကုလားဟင်းက ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာ စားနေကြပဲလေ။"

"ငါက ဒါကို ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ကဲ ယခု ဗိုက်ဆာနေပြီ မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"ကဲ ကဲ သွားကြတာပေါ့ကွာ"

* * *

နှစ်ပတ်အကြာတွင် ကျွန်တော် Mr.Waston ဆီ ပြန်ရောက်ပါတယ်။

"ကဲ အခြေအနေဘယ်လိုလဲ။ မင်းပုံကြည့်ရတာ ခြေထောက်အညောင်းသက်သာပုံတောင် မရဘူး။"

"ခြေထောက် မဟုတ်ဘူး ဦးရေ ....။ လက်ချောင်းတွေ အကုန်နာနေလို့"

"ဟာ ... ဘယ်လို ဖြစ်ရပြန်တာလဲ"

"အလေးအပင်တွေ တစ်နေကုန် မနေရလို့ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာပြီး လက်ချောင်းတွေက နာနေပြီ။"

"ဟာ ... ဒီလိုဆို မင်းက ဘာအလုပ်မှ လုပ်လို့မရတော့ဘူးပေါ့။"

"ရပါတယ် ဦး။ ကျွန်တော် လက်မလျှော့ပါဘူး။ ကျင့်သားရတဲ့အထိ ကျွန်တော် ဆက်လုပ်မှာပါ။"

"ငါယုံပါတယ်ကွာ။ မင်းက ကိုယ်အင်အားနည်းပေမဲ့ စိတ်အင်အားကြီးတဲ့ အကောင်ပဲဟာ။ ကဲ ဒီနေ့ မင်းကို ကုလားဆိုင် ခေါ်သွားဦးမယ်ကွာ။"

"ကျေးဇူးပါပဲ ဦး။ ကုလားဆိုင်က တော်တော်ဈေးကြီးတယ်နော်။"

"ကိစ္စမရှိပါဘူးကွာ။ ငါမင်းကို နေ့တိုင်းတောင် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မင်းပုံကြည့်ရတာ စားစရာမရှိတဲ့ လမ်းပေါ်ကလူပုံ ပေါက်နေပြီ။ ကဲ ... စလျှောက်ရအောင်။"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

* * *

ပဲပြားဆိုင်မှာ သုံးလလောက် လုပ်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာပဲ Mr.Waston ဆိုတစ်ခေါက် ပြန်ရောက်ဖြစ်ခဲ့ပြန်တယ်။

"မင်းမပေါ်လာတာ တော်တော်ကြာပြီ"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦး။ ဦးကို လာမမေးဘဲ အကြွေများ ထွက်လာမလားဆိုပြီး နေ့တိုင်း စဉ်းစားခန်းဝင်နေလို့ပါ။"

"ဘာကိစ္စလဲ"

"ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတဲ့ ပဲပြားဆိုင်က ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်ကိုပဲ နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ပေးနိုင်မယ်လို့ ပြောလို့ပါ ဦး။ ကျွန်တော့် ဦးလေးက အစကတည်းက ဒီဆိုင်မှာ လုပ်နေတဲ့ လူဆိုတော့ သူ့ကိုပဲ ဦးစားပေးရမှာပေါ့။ ကျွန်တော့်အတွက် တခြားတစ်နည်းကို ရှာရမှာပဲ။"

"လွယ်ပါတယ်ကွာ .... အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရင် မင်း ချက်ချင်းနေခွင့်ရပြီ။ ကဲ ပြော အဖြူမ ယူမလား၊ အမည်းမ ယူမလား။ ငါသိတဲ့ ကျောင်းသူတွေဆိုခေါ်သွားမယ်။"

"မလုပ်ပါနဲ့ ဦးရယ်။ ကျွန်တော့်တမ်းစာတောင် ကျွန်တော့်မှာ အနိုင်နိုင်နဲ့။ နောက်ဆုံး ဦးပဲ နှစ်ယောက်စလုံးကို ကျွေးနေရမှာပဲ။"

"ဆိုတော့ မင်းက ဒီအလုပ်ထွက်ပြီး နေထိုင်ခွင့်ရနိုင်တဲ့ တခြားအလုပ်တစ်ခု ရှာတော့မှာလား။ ပြီးတော့ မင်းလက်ရဲ့ အခြေအနေကရော ဘယ်လိုလဲ"

"ကျွန်တော်ရောက်ဖူးတဲ့ အလုပ်တွေမှာ နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုး တစ်ခုမှ ကျွန်တော် မတွေ့သေးဘူး။ ဆိုတော့ ဒီအလုပ်က မထွက်ဘဲနဲ့ သေသေချာချာ နားလည်တဲ့အထိ လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားထားပါတယ် ဦး။ ပြီးတော့ အလေးအလံတွေ မရလွန်းလို့ ကျွန်တော့်လက်တွေလည်း တော်တော် အားရှိလာပြီ။ အိပ်ရာထစမှာလောက်ပဲ နည်းနည်းတင်းသလိုလို ဖြစ်တော့တယ်။"

"ဒီလိုအလုပ်ရုံမျိုး မင်းကိုယ်ပိုင် ထောင်ရလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ နေထိုင်ခွင့်ရရုံမကဘဲ မင်းလုပ်ချင်လှတဲ့ စီးပွားရေးလည်း ဖြစ်သွားတာပေါ့။"

"ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုပဲ စဉ်းစားမိပါတယ် ဦး။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်ချက်နှစ်ခုကို အရင်ရှင်းဖို့ လိုနေတယ်။"

"ဘာတွေများလဲ ..."

"ပထမတစ်ချက်က ကုမ္ပဏီစထောင်ဖို့ ငွေအရင်းအနှီးရှာဖို့နဲ့ ဒုတိယတစ်ချက်ကတော့ ကျွန်တော့်ဦးလေး ဟိုဆိုင်မှာ ဆက်လုပ်ရင်း နေထိုင်ခွင့်ကို စောင့်ရမယ့်အချက်ပါ ဦး။"

"ဘာဖြစ်လို့ မင်းဦးလေးရဲ့ နေထိုင်ခွင့်ကို စောင့်ရမှာလဲ။"

"နေထိုင်ခွင့်ရှိသူရဲ့ နာမည်နဲ့မှ ကုမ္ပဏီထောင်လို့ရမှာမို့ပါ ဦး။ အဲ့ဒါကို စောင့်ရင်းနဲ့ ငွေအရင်းအနှီး ရှာရမှာဆိုတော့ အဆင်ပြေပါတယ်။"

"မင်းဆိုလိုတာက ကုမ္ပဏီထောင်ပြီးမှ မင်းက အလုပ်သမားအနေနဲ့ နေထိုင်ခွင့်ကို လျှောက်ရမယ့် သဘောလား။"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦး"

"တို့ ဒီမှာမွေးတဲ့လူတွေဟာ မင်းတို့ရဲ့ ဒုက္ခမျိုးတွေကို မသိကြဘူး။ ဒီနိုင်ငံသား ဖြစ်ရတာကို ပေါ့ပေါ့ယူဆမိတတ်ကြတယ်။ ဒါလိုပါပဲလေ ... အလွယ်တကူရထားတဲ့ အရာကို ပေါ့ပေါ့ယူဆတတ်တဲ့ သဘောပါပဲ။"

"ကျွန်တော်တော့ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို တော်တော်ကြောက်နေပြီ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည် လွတ်လပ်ရေးရပြီး ၁၄ နှစ်လောက်ပဲ တည်မြဲခဲ့တာ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်တွေကြောင့်ပဲလို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လွတ်လပ်ရေးက အလွယ်တကူရခဲ့တာ မဟုတ်သေးဘူး။"

"ဒါနဲ့ မင်း အဲဒီအလုပ်မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆက်လုပ်မယ်လို့

စဉ်းစားထားသလဲ။”

“နောက်ထပ် သုံးလလောက်ပါ ဦး။ အဲဒီအချိန်လောက် ဆိုရင်တော့ ဒီအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်တာတွေ သိလောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်မှာ ပိုက်ဆံက သိပ်မရတော့ အမြန်ဆုံး စျေးထွက်ရောင်းပြီး ပိုက်ဆံရှာမှ ဖြစ်တော့မယ်။”

“မင်းရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ အလုပ်တွေ တန်းစီနေတာပဲ။ လူငယ်ပီပီသသ နေဖို့ အချိန်ကို မရှိဘူးလား။ ကဲလာ ... "Rockefeller Center" သွားရအောင်။”

“ဘာလုပ်မလို့လဲ ဦး။”

“ရေခဲစကိတ် (ice skating) သွားစီးမလို့လေ။”

“ဟာ ... ဦးကလည်း ကျွန်တော် ဘယ်စီးတတ်ပါ့မလဲ။”

“ဘယ်သူမှ မွေးကတည်းက မတတ်ဘူး။ ငါသင်ပေးမှာပေါ့”

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို ကောင်းကောင်းသိလို့ အကြိမ်ကြိမ်ငြင်းပေမဲ့ Mr.Waston က လက်မခံဘူး။ ရေခဲစကိတ်စီးတဲ့ ဖိနပ်တွေဌားပြီး ကျွန်တော့်ကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မပျော်ပြောင်းနိုင်တဲ့ အကြောတွေကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ လက်လျှော့လိုက်ရပါတယ်။ ရေခဲစကိတ်ဖိနပ်ကြီးကို အကျအနစီးထားရင်း ဘေးထိုင်ကြည့်ရတဲ့ အဖြစ်ကို ကျွန်တော် ရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ Mr.Waston ကဖြင့် လှလှပပ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းနဲ့ ဇင်ယော်ဌက်ပမာ ပျံဝဲနေပါတော့တယ်။ ဘေးထိုင်ကြည့်ရင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ မဟုတ်တဲ့ အတွေးတွေကတော့ ထုံးစံအတိုင်း ဝင်လာလေရဲ့။

“ဒီလူကြီး မြန်မာပြည်မှာ ဒီလိုလုပ်လို့ ဘယ်ရမလဲ။ အဖိုးကြီး ကလေးကလားဆိုပြီး ပြောကြမှာ သေချာတယ်။”

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျတော့ ညာညာတာတာ။

“ငါ စောစောစီးစီး လက်လျှော့လိုက်တာ မှန်တာပေါ့။ အကျမတော်ရင် ငါ့ရဲ့ သွားအညှံ့စားလေးတွေတောင် အကုန်ပြုတ်နိုင်သေးတယ်။”

Mr.Waston ရဲ့ အပြုံးကတော့ ကျွန်တော် ဘာတွေထိုင်တွေးနေတယ် ဆိုတာ ထုံးစံအတိုင်း သိနေသလိုပဲ။

◆ ◆ ◆

(၄)
နားလည်မှုရှိသူ
(THE UNDERSTANDING PERSON)

“မင်းအခုပဲ ပဲပြားဆိုင်က ထွက်ခဲ့ပြီပေါ့ ဟုတ်လား။”

“ဟုတ်တယ် ဦး။ နှစ်ပတ်လောက် ရှိပါပြီ”

“ဆိုတော့ ဘာတွေလုပ်နေသလဲ။”

“ငွေနောက် တကောက်ကောက် လိုက်နေပါတယ် ဦး။”

“ဒါတော့ ငါသိပါတယ်။ ဘယ်လိုလိုက်နေတာလဲ၊ ဘာအလုပ်လုပ်ပြီး လိုက်နေတယ် ဆိုတာကို မေးတာပါ။”

“အဲ့ဒါ ဦးကို ပြောပြမလို့။ အရင်ကလို အရူးလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ခြေလှမ်းမှန်မှန်နဲ့ပါ ဦး။”

“ဘယ်ဆိုးလို့လဲ ဒီလိုဆိုရင် ကျန်းမာရေး အခြေအနေလည်း ပိုကောင်းလာရောပေါ့။”

“ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အိပ်မရတဲ့ညတွေ သိပ်မရှိတော့ဘူး။”

“လုံးလုံး မပျောက်သေးဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား။”

“ဟုတ်ပါတယ် ဦး၊ နေထိုင်ခွင့် မရမချင်း ဒီရောဂါပျောက်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် မမျှော်လင့်ထားဘူး။”

“ဘယ်လိုကြောင့်လဲ”

"ဒီနိုင်ငံက မောင်းထုတ်ခံရမှာ ကြောက်လွန်းလို့ပါ ဦး"

"အင်း ... ငါ လုံးဝနားမလည်ခဲ့တဲ့ ဒုက္ခမျိုးပဲ။ စဉ်းစားလိုက်ရင်တော့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းလို အိပ်မပျော်လောက်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးအထိ မခံစားခဲ့ဖူးတော့ ဒါကို အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ မထားတတ်ဘူး။ မင်းနဲ့တွေ့လို့ ငါပါ တိုးတက်ရတယ်ဆိုတာ အဲ့ဒါပဲပေါ့။ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် အရည်အသွေးကို ထက်မြက်စေတာ အမှန်ပဲ။ ငါမသိတဲ့ ရွှေထောင့်လေးတစ်ခုလို့ ဆိုရမှာပေါ့ကွာ"

"အဲ့ဒါ တော်တော်ဆိုးတဲ့ ခံစားချက်အစစ်ပဲ ဦး။ စိတ်ထဲမှာ တမြည့်မြည့်နဲ့ ဒီမှာသာ နေခွင့်မရရင် ကျားလျောင်အိမ်ထဲ ပြန်ဝင်ရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်နေတယ်"

"ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီခံစားချက်ကိုတော့ အမြဲလက်သင့်ခံထားလို့ မဖြစ်ဘူးဟေ့။ ငါပြောပြခဲ့တာတွေကို သတိထားလေ့ကျင့်ဦး"

"ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ပါတယ် ဦး။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော် စျေးရောင်းတဲ့နေရာမှာ ပိုပိုပြီး အောင်မြင်လာတာ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာနေခွင့်ရဖို့ ကိစ္စအတွက်တော့ လုံးလုံး အပူမလျော့သေးဘူး"

"မင်းအတွက်တော့ ငါ လုံးဝစိတ်မပူဘူး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"မင်းလိုတာရလိမ့်မယ် ဆိုတာကို သိနေလို့လေ။ မင်းလည်း ဒီလို သိတဲ့အဆင့်ကိုရောက်အောင် ဆက်လက် ကြိုးစားရလိမ့်မယ်။ သံသယတွေများနေရင် အောင်မြင်မှု နှောင့်နှေးလိမ့်မယ်ဆိုတာ မင်းသိပြီးသားပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါ့မယ်"

"ဒါနဲ့ ပဲပြားဆိုင်မှာ လုပ်ခဲ့လို့ ဘာသင်ခန်းစာတွေ ရခဲ့သလဲ"

"ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အားကို တော်တော်သုံးပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပဲ။ အလေးအလံတွေ တစ်နေကုန် မနေရတော့ လက်တွေ၊ ခါးတွေ အရမ်းညောင်းတယ်။ အဲဒီအလုပ်မှာ သက်သာလွယ်ကူအောင် တီထွင်စရာတွေ အပြောင်းအလဲလုပ်သင့်တာတွေ တော်တော်များများ ရှိနေတာကို ကျွန်တော် တွေ့ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပဲပြားလုပ်နည်းက ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် လုပ်လာခဲ့တဲ့နည်း (traditional) ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာတော့ အမှန်ပဲ။ ရှေးရှေးတုန်းကဆိုရင်တော့ သိပ်ခက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဝယ်အားသိပ်မရှိတဲ့ အချိန်

တွေကို ပြောတာပါ ဦး။ ဒါပေမဲ့ ဒီခေတ်မှာ ဝယ်အားကများတော့ အဲဒီနည်းက သိပ်နှေးကွေးနေပြီး အလုပ်သမားတွေ အတွက်လည်း တော်တော့်ကို ပင်ပမ်းရတော့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ယခုတော့ ကျွန်တော် ကျင့်သားရသွားပြီ"

"ထုံးစံအတိုင်း အလုပ်တစ်ခုမှာ ကျင့်သားလည်းရရော ဒီအလုပ်ကလည်း ထွက်တော့တာပဲ မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦး။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ နည်းနည်း ပိုပြီး ထူးခြားခဲ့တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီထောင်ဖို့ သိထားသင့်တာတွေကို မျက်စိဖွင့်ပြီး ရေရေလည်လည် လေ့လာခဲ့ရတယ်"

"မင်း အလုပ်ပေါင်းစုံ လုပ်ခဲ့တာလည်း ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီလိုပဲ လုပ်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူးလား"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦး၊ ဒါပေမဲ့ ယခု တကယ်ရင်ဆိုင်တော့မယ့် အချိန်ရောက်လာတော့ ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့တာတွေတောင် မလုံလောက်သလို ခံစားနေရတယ်"

"အဲ့ဒါကို သတိထားဟေ့။ မင်းဟာ နဂိုကတည်းက လွန်ကဲတတ်တဲ့ အကောင်ဆိုတော့ သတိမထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ခဏခဏ တက်ရတာ မကောင်းဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ သတိပေးစကားကို လျစ်လျူရှုရာ ရောက်နေတယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် သတိထားပါ့မယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်စရာတွေကို ဦးပြောထားတာတော့ တော်တော်များပြီ။ ယခုလောလောဆယ် ဘယ်တစ်ခုကို လေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါဦး"

"စီးပွားရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုအကြောင်းကို ပြောပြမယ်။ အဲဒီ အရည်အချင်းဟာလည်း အရေးကြီးသလောက် ပေါ့ပါ့ယူဆခံရတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ ကြားရဖန်များလို့ 'နားလည်ပြီးသားပါ' ရယ်လို့ ယူဆမိကြတဲ့ သဘောပေါ့။ အမှန်မှာကတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ်လိုပဲ ပြောလို့မဆုံးနိုင်အောင် အရေးကြီးတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ 'နားလည်မှုရှိခြင်း' (being understand) ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ အဲ့ဒါကို မှန်မှန်လေ့ကျင့်လာတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံး အဲဒီအရည်အချင်းကို အမြဲလက်ကိုင်ထားနိုင်တဲ့ 'နားလည်မှုရှိသူ'

(understanding person) တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

တခြား အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရည်အချင်းတွေလိုပဲ ဒါကိုလည်း သတိထားပြီး လေ့ကျင့်ဖို့ ငါ အကြံပေးချင်တယ်။ မင်းအနေနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ငါယုံကြည်တယ်။ နားလည်မှုရှိခြင်းဆိုတဲ့ အရည်အချင်းကြောင့် မင်းရဲ့ ဘဝဟာ ချောမွေ့လာပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ နည်းလာရုံမကဘဲ မင်းလိုချင်တဲ့ အရာမှန်သမျှကို ရနိုင်တဲ့လမ်းတွေပေါ်လာမယ်။ ရယူနိုင်တဲ့ နည်းတွေဟာ ရှင်းလင်းလာမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှန်ကိုမြင်နိုင်၊ အမှန်ကို နားလည်နိုင်သူတွေသာ လမ်းမှန်ကိုရှာနိုင်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေကို သိနိုင်မှာကိုး ...။

နားလည်မှုရှိသူဟာ သူသိချင် တတ်ချင်တဲ့ အရာတွေ၊ ပညာရပ်တွေ၊ အသိတရားတွေကို ပိုပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ သင်ယူနိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘဝဟာ ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာအပိုင်းမှာ သာမကဘဲ အတွေးအခေါ်ပိုင်းတွေမှာပါ ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။ ဒီလို လူကို စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသူ (interesting person) ရယ်လို့ လူတွေက ယူဆလေ့ရှိကြတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြဿနာများကြတာဟာ အဲဒီ အရည်အချင်းနည်းလို့ပဲ။ တစ်ဦးအကြောင်းကို အခြားတစ်ဦးက တကယ်တမ်း နားမလည်ကြလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံးလူတွေနဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို အချိန်ပေးပြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးအကြောင်းကိုတောင် နားမလည်တဲ့ မိဘတွေ အများကြီးပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ တင်းမာမှုတွေပေါ်ရခြင်းပဲ။ ဘယ်လောက်အထိ နားလည်မှုရှိအောင် ကြိုးစားသင့်သလဲဆိုတော့ ဥပမာ– လူဆယ်ယောက်ရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်စု ထိုင်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုကို အခြေအတင် ဆွေးနွေးနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ အဲဒီ လူဆယ်ဦးလုံးရဲ့ ရှုထောင့်ကို နားလည်ပြီး သူတို့အားလုံးရဲ့ တစ်ယောက်စီ၊ တစ်ယောက်စီဘက်က ဝင်ကူဆွေးနွေးနိုင်လောက်တဲ့ နားလည်မှုမျိုးအထိ ရှိသင့်တယ်။

အဲဒီလို လူအတွက် အောင်မြင်ရေးမှန်သမျှကို ရယူဖို့ လွယ်ကူလာတော့တာပဲ။

တချို့ လူတွေက ငါ့ကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မေးခွန်းတွေ တစ်ခါတလေ မေးကြတယ်။ 'ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်' (meaning of life) ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ တော်

တော်ရှင်းတဲ့ ကိစ္စပါ။ ကိုယ့်နံဘေးက အဖြစ်အပျက်တွေ၊ ကိုယ်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံး လူတွေအကြောင်းကိုတောင် နားလည်ခြင်း မရှိသေးသူတွေအတွက် ဒီလိုမေးခွန်းကြီးတွေဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူးလေ။ အဲဒီလိုလူအတွက် 'ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်' ဆိုတာကို ပြောပြမယ့် လူရှိတောင်မှ သူနားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

'နားလည်မှုရှိခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းကို လိုချင်ရင် နေရာတိုင်းမှာ ဂရုတစိုက် နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့အကျင့်ကို ပထမဆုံး မွေးမြူဖို့လိုတယ်။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို စကားလာပြောတဲ့အခါမှာ နားလည်အောင် ဂရုတစိုက် နားထောင်တတ်တဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့် ဘာပြန်ပြောမယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားမနေဘဲ သူဘာပြောနေတယ် ဆိုတာကို တကယ်နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ အဲဒီလို နားထောင်တဲ့နေရာမှာ စကားလုံးတွေကိုသာ နားထောင်မနေဘဲ စကားလုံးတွေရဲ့ အနောက်က သူ့ရဲ့ ဆိုလိုချက်နဲ့ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပါ သဘောပေါက်လာအောင် နားထောင်ဖို့လိုတယ်။

သာမန်အချိန်တွေမှာ ဒီအရည်အချင်းဟာ သိပ်အရေးမကြီးသလို ယူဆနိုင်ပေမဲ့ တကယ့် တကယ် အရေးကြီးတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမျိုးမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အထိ ဖြစ်ရတော့တာပဲ။ သားသမီးအရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျန်းမာရေးနဲ့ စီးပွားရေးပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းဆုံ၊ လမ်းခွလို နေရာမျိုးနဲ့ ကြုံရစမြဲပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ ဘယ်လမ်းကို လိုက်ရမလဲဆိုတဲ့ နားလည်မှုမျိုးဟာ သေရေးရှင်ရေးလောက် အရေးကြီးတတ်တော့တာကိုး။ မလေ့ကျင့်ထားသူအနေနဲ့ အဲဒီလမ်းဆုံမှာ ထိုင်ပြီး စိတ်မောရုံကလွဲပြီး ဘာမှမဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရောက်ရမှာကတော့ သဘာဝအတိုင်းပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် နားလည်မှုရှိသူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပေါ့ကွာ။ ဒါနဲ့ ဒီနေ့ မင်းကို ခေါ်သွားစရာ နေရာတစ်ခုရှိတယ်။ မင်းစိတ်ဝင်စားမှာ သေချာတဲ့ နေရာပဲ"

"ဘယ်နေရာကို သွားမှာလဲ ဦး"

"မင်းတို့မြို့မှာ မြို့ပတ်ရထားရှိတယ်ဆိုတာ မင်း ငါ့ကိုပြောဖူးတယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"တို့ နယူးယောက်မှာတော့ မြို့ပတ်သင်္ဘောရှိတယ်လေ။ အဲဒါ သွားစီး

ရအောင်။ ဘယ်လိုလဲ .... ”

“ဟာ ... သိပ်ကောင်းတာပဲ။ ကျွန်တော်က ကျွန်လေးတစ်ကျွန်းပေါ်မှာ မွေးတာဆိုတော့ ဒါမျိုးတွေ သိပ်ကြိုက်တယ်”

“ကဲ ... စလျှောက်လည်ကြရအောင်။ သင်္ဘောဆိပ်ကို ရထားစီးရဦးမယ်”

လမ်းလျှောက်ရင်း ကျွန်တော် ငယ်စဉ်က ကျောင်းပိတ်လို့ ရွာပြန်ခါနီး အချိန်မှာ ခံစားခဲ့ရသလို ပြန်ပြီးခံစားနေရတဲ့အပြင် စီးရမယ့် သင်္ဘောကို တွေ့တဲ့အခါမှာ ပိုလို့တောင် ပျော်ရပါတော့တယ်။ သင်္ဘောက ခပ်သေးသေး။ ကျွန်တော့်ကို လှိုင်းမူးအောင် လုပ်လေ့ရှိတဲ့ သင်္ဘောအကြီးတစ်ခု မဟုတ်လို့ပါ။ ရန်ကုန်မှာ ရှိတဲ့ ဧရာဝတီသင်္ဘောတွေနဲ့လည်း ခပ်ဆင်ဆင်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ လုံးနေတဲ့အတွက် ဘယ်လောက်ပဲ ခရီးသွားသွား မူလနေရာကို ပြန်ရောက်သလို ဖြစ်ပုံကိုလည်း သဘောကျမိသေးတယ်။ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်မှာ မွေးပြီး နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝ မသိလိုက်ဘဲ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်ကိုပဲ ပြန်ရောက်နေပုံကို ဆိုလိုတာပါ။ နယူးယောက်မြို့ဟာ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတယ် ဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက်လည်း ကျေနပ်မှုတစ်မျိုးကို ခံစားရသလိုပဲ။

ကမ်းနဲ့ မလှမ်းမကမ်းဖြစ်ပြီး ရေကလည်း ငြိမ်လေတော့ သင်္ဘောစီးရတာ အလွန်သာယာနေပါတော့တယ်။ ကံမော်ကျွန်းကို စဉ်းစားပြီး စိတ်ကူးယဉ်လို့ ကောင်းတုန်း Mr.Waston က စကားအဆန်းတစ်ခုကို ပြောပါတယ်။

“မင်းသာ ဒီကျွန်းကို စောစောစီးစီး ဝယ်ထားရင် ယခုလောက်ဆို တော်တော် ချမ်းသာနေပြီ”

“ကျွန်တော်က ဒီကျွန်းကို ဘယ်လိုဝယ်နိုင်မှာလဲ ဦးရဲ့။ ဒီကျွန်းပေါ်က ကားတစ်စီးကိုတောင် မဝယ်နိုင်သေးဘူး”

“ဒါကြောင့် စောစောစီးစီး ဝယ်ခဲ့လို့ရှိရင်လို့ ပြောတာပေါ့ဟ”

“ဘယ်လောက် စောရမှာလဲ ...”

“ ၁၆၂၆ ခုနှစ်”

“ဘယ်ဈေးလဲ”

“မင်းကတော့ တကယ့်ဈေးသည်ပဲ။ ၂၄ ဒေါ်လာပေး။ ယခုခေတ်ဒေါ်လာနဲ့ ပြန်တွက်တောင်မှ လေးငါးရာလောက်ပဲ ကျမှာပါ”

“တကယ်ပဲလား ဦး”

“ဟုတ်တယ်။ ဒတ်ချ် (Dutch) လူမျိုးတွေ လူနီ (Red Indian) တွေဆီက ဝယ်လိုက်တာ”

“ကျွန်တော် နည်းနည်း နောက်ကျသွားတာပေါ့”

“ဟုတ်တယ်။ မင်း ဒီလိုသာဝယ်ထားရင် ဈေးရောင်းစားစရာ မလိုတော့ဘူး။ အိမ်လခ ----------

“ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို ဆင်းရဲနေကြတယ် ထင်သလဲ”

“အလုပ်မလုပ်ကြလို့ပေါ့ ဦးရဲ့”

“ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်ကြသလဲ ဆိုတာရော မင်းသိလား”

“ဒါကတော့ သူတို့ကို မေးမှသိမှာပဲ”

“တော်သေးတာပေါ့ မင်းသွားမမေးမိတာ။ သွားမေးရင် မင်းအသက် ပျောက်သွားနိုင်သေးတယ်”

“ဟာ ... ဒီလောက်တောင်ပဲလား”

“ဟုတ်တယ်လေ ... မင်း လုံးဝမရိပ်မိဘူးလား”

“ဘာကို ရိပ်မိရမှာလဲ ဦးရဲ့”

“ဒီလူတွေ ဘယ်လောက် ဆိုးတယ် ဆိုတာလေ။ မင်း ဒီလောက် အကင်းပါးပြီး ဒါကိုကျတော့ မကြောက်တတ်ဘူးလား”

“ဒီနိုင်ငံဟာ ဥပဒေကောင်းကောင်းရှိတဲ့ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံလေ”

“အေး .... ဒီနေရာမျိုးမှာ ဒီမိုကရေစီလည်း ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ”

“ဒီလူတွေက ဘာဥပဒေကိုမှလည်း မကြောက်ဘူး။ သူတို့ အသက်ကိုလည်း တန်ဖိုးမထားဘူး”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး”

“ဘယ်နိုင်ငံမှာမဆို ဒီလိုလူမျိုးတွေရှိတာပဲ။ မင်းက ကျောင်းသားဘဝကထွက်လာတာ သိပ်မကြာသေးလို့ မကြုံဖူးသေးတာပါ။ မင်းတို့ အစိုးရ ဆိုးတယ် ဆိုတာက လူလယ်ဆိုး ဆိုးတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တာပေါ့။ လူတွေရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို သုံးပြီး လှည့်ဖြားတတ်တဲ့ ဆရာကြီးတွေလေ (masters of manipulation)။ ဒါပေမဲ့ မင်း ဒီရပ်ကွက်မှာ တွေ့ခဲ့တဲ့လူတွေက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြောင်ဆိုးတာ၊ သူတို့က

ထောင်ကို အိမ်လိုပဲသဘောထားတာ၊ ထောင်ထဲမှာက ပိုတောင် အဆင်ပြေသေးတယ်လို့ ယူဆထားကြတယ်။ အိပ်ရာအဆင်သင့် စားစရာအဆင်သင့်နဲ့လေ”

“ဘယ်လိုကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ကြရတာလဲ”

“အဲဒီအကြောင်းပြောချင်လို့ မင်းကို လူလွတ်တဲ့နေရာ ခေါ်လာတာ။ အဲဒီနေရာမှာ ဘာလူမျိုးတွေ နေတယ်ထင်လဲ”

“ကျွန်တော် တွေ့သလောက်တော့ လူမည်းချည်းပဲ။ သူတို့တွေ ဦးလိုမျိုး စာမဖတ်ကြဘူးလား”

“ကျောင်းတွေရှိတယ်။ နာမည်ဖြစ်လောက်ပဲ၊ တကယ့် တကယ် စာဖတ်ချင်တဲ့လူ သိပ်နည်းတယ်။ မင်း ကျန်းမာရေး စားစရာ (health food) ဆိုင်မှာ လုပ်စဉ်က ဗိုက်တာမင်ကောင်တာမှာ အတူတူလုပ်ခဲ့တဲ့ Jodi Smith မှာ အမုန်းစိတ်များတယ်ဆိုတာက အသေးအမွှား သဘောလောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ Jodi Smith က လူဖြူအခေါ်ကြီးတွေကိုပဲ မုန်းတာ။ ဒီလူတွေကတော့ လူဖြူမှန်သမျှတင်မကဘူး အစိုးရအပါအဝင် အရာရာကို မုန်းကြတယ်။ သူတို့ အမုန်းဆုံးကတော့ ပုလိပ်တွေပဲ”

“ဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် အမုန်းဓာတ်များကြရတာလဲ”

“အဲ့ဒါ မင်းကို သိစေချင်တာ။ ငါနဲ့ မင်း ခင်လို့ရသလို လူမည်းတိုင်းနဲ့ ခင်လို့ရလိမ့်မယ်လို့ မယူဆလိုက်နဲ့။ မင်းက နေရာတကာသွားပြီး စျေးရောင်းတော့ သတိရှိဖို့လိုတယ်”

“ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ဝင်ရတာလဲ ဦး”

“ငါလည်း ဒါကို ပြောမလို့ပါပဲ။ လူတွေရဲ့ စိတ်အကြောင်းကို သိချင်တဲ့ မင်းအနေနဲ့ သိသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲလေ။ အမှန်မှာတော့ လူမှန်သမျှဟာ အတူတူပဲ ဆိုတာကို မင်းနားလည်ပြီးသားပဲ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကြောင့် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ နဂို မွေးရာပါ အရည်အသွေးနဲ့ အကျင့်စရိုက်ဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ယခု ဒီကိစ္စမှာတော့ ဒါ ကို ခဏဘေးဖယ်ထားလိုက်ရအောင်။ ငါ့ဘဝရဲ့ အစပိုင်းက မကျေနပ်စိတ်တွေအကြောင်း မင်းကို ငါပြောပြခဲ့သလိုပေါ့။ လူမည်းတွေမှာ အများအားဖြင့် အဲဒီ မကျေနပ်စိတ်မျိုး အနည်းနဲ့အများ ရှိကြတယ်။ လူမည်းတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိထားဖို့တော့ လိုတာပေါ့

လေ။

မူလ လူမည်းတွေ ဒီကိုစရောက်တဲ့ အချိန်တုန်းက ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့် ရောက်ခဲ့ရတယ် ဆိုတာကိုတော့ မင်းသိပြီးသား ဖြစ်မှာပါပဲ။ ကျွန်စနစ်ရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ရလဒ်တစ်ခုပေါ့။ လူဖြူတွေဟာ အာဖရိက (Africa) တိုက်မှာ အလုပ်လုပ်နိုင်မယ့် လူမည်းမှန်သမျှကို တတ်နိုင်သလောက် ဖမ်းပြီး ဒီကို ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ အဓိကကတော့ သူတို့ မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ခိုင်းဖို့ပဲ။ အဲဒီလို သူတို့ ခေါ်လာတဲ့ လူတွေကို လူလိုမဆက်ဆံတဲ့အပြင် ကျွန် (slave) ဆိုပြီး နာမည်တပ် လိုက်ကြပြီး အဲဒီ လူတွေကို ခိုင်းရုံမကဘဲ အရောင်းအဝယ်တောင် လုပ်လိုက်ကြသေးတယ်။ အကယ်၍ ဒီလူတွေက ကျွန်လုပ်ဖို့အတွက် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ အလုပ်လာလျှောက်တာ ဆိုရင်တော့ ကျွန်ဆိုတဲ့ နာမည်တတ်နိုင်ခွင့် ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဟိုမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သူတို့ မွေးဖွားတဲ့နေရာမှာ သူတို့ရဲ့ သဘာဝအတိုင်းနေကြတဲ့ လူတွေကို လက်နက်အားကိုးနဲ့ ဖမ်းဆီးခဲ့ကြပြီး ဒီလို ကျွန်ရယ်လို့ အမည်တပ်နှိပ်စက်ကြတာဟာ မတရားမှုရဲ့ အဆုံးအစွန်လို့ ခေါ်သင့်တယ်။ သားစဉ်မြေးဆက် ကျွန်ရယ်လို့ အခေါ်ခံခဲ့ရယုံမကဘဲ ယခုအထိတောင် ဒီလို မျက်စိနဲ့ လူမည်းတွေ အပေါ် ကြည့်ချင်တဲ့ လူဖြူတချို့ ရှိကြသေးတယ်။

ဒီလို အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ ခါးသီးမှုဟာ အလွန်ပြင်းထန်တဲ့အတွက် လူမည်းတွေရဲ့ ရင်ထဲမှာ သားစဉ်မြေးဆက် ဒဏ်ရာကြီးတစ်ခုလို ကျန်နေခဲ့တယ်။ စိတ်ရဲ့ဒဏ်ရာ ဆိုတာဟာ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ အရာတစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ ဒဏ်ရာရှိလို့ရှိမှန်း မသိဘဲ ဘဝခရီးကို လျှောက်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုဖြစ်တတ်သလဲ ဆိုတာကို ဒီလူတွေရဲ့ ဘဝကိုကြည့်ရင်း မင်းသဘောပေါက်နိုင်တယ်။ မကျေနပ်မှုတွေ ဒေါသတွေနဲ့ လုံးချာလည်လိုက်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်တွေကြောင့် ဘဝအခြေအနေဟာလည်း နိမ့်ကျနေရပြီး မကျေနပ်စိတ် တိုးပွားစရာ အကြောင်းတွေဟာ ထပ်တလဲလဲလို ဖြစ်ပေါ်နေတော့တယ်။ အဲဒီလို ဘဝမျိုးတွေက ဖောက်ထွက်ဖို့ဟာ လူတွေထင်သလို လွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို မသိကြဘဲ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင် လုပ်ကြပါလား၊ အလုပ်တစ်ခုခု ရှာပြီး လုပ်ကြပါလား’ ဆိုတာတွေကို လွယ်လွယ်နဲ့ ပြောနေကြတာကို တွေ့ရတယ်။

တစ်ဖက် ကြည့်ပြန်တော့လည်း သူတို့ပြောနေတာတွေဟာ အမှန်နဲ့ သိပ်မဝေးဘူးဆိုတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ ဘဝအခြေအနေတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နာကျည်းမှုတွေ များခဲ့သည်ဖြစ်စေ အဲဒီအခြေအနေက ထိုးဖောက်ထွက်ဖို့ တာဝန်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ထဲမှာသာ ရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ ငြင်းပယ်လို့မရဘူး။ လူမည်းတွေအနေနဲ့ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်က အခက်အခဲတွေနဲ့ နာကျည်းမှုတွေကို လက်မလွှတ်နိုင်မခြင်း ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တိုးတက်မှုကို ကိုယ်ကသာ ဖန်တီးရမယ် ဆိုတဲ့ တာဝန်ကို ယူနိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ အဓိကအချက်ကို မင်း သိစေချင်တယ်။ ဘယ် အောင်မြင်မှုမျိုးကို လိုသည်ဖြစ်စေ၊ နာကျည်းမှုတွေ မကျေနပ်မှုတွေကို လက်လွတ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီလို မလုပ်နိုင်သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ အနှစ်သာရကို ခံစားခွင့်မရကြဘူး။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို ရပြီးတောင်မှ ရင်ထဲမှာ ဟောင်းလောင်း (empty) ဖြစ်နေသေးတဲ့လူတွေ ဒုနဲ့ဒေးပဲ။ မင်းအနေနဲ့ တကယ့် တကယ် အောင်မြင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရင် ဒီသင်ခန်းစာကို ယူမှဖြစ်မယ်။

အတိတ်ဆိုတာဟာ တကယ်တော့ ဘာအင်အားမှ မရှိဘူး။ တို့က လက်မလွှတ်ဘဲ ကိုင်ထားလို့သာ တို့ရဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေထဲမှာ ဝင်ပြီး နှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်းသာဖြစ်တယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်ပြီး လက်လွှတ်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ သွားခွင့်ပြုဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို လက်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးကို မင်းခံစားရလိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသေအလဲ လက်သီးဆုပ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လက်ကို ဖြန့်လိုက်ရလို့ သက်သာသွားတဲ့ သဘောပဲ။ လွှတ်လပ်ပြီး အလွန်ပေါ့ပါးသွားတဲ့ ခံစားချက်မျိုးလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ အဲဒီလို အတိတ်ရဲ့ ခါးသီးမှုတွေ မကျေနပ်ချက်တွေကို လက်လွှတ်နိုင်မှသာ တကယ့်အောင်မြင်မှု ဆိုတဲ့ ခံစားချက်က မင်းရဲ့ ရင်ထဲမှာ နေရာယူနိုင်မှာပဲ။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အနည်းနဲ့အများတော့ မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရတာပဲ။ အဲ့ဒါတွေကြောင့် ဒေါသဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရမှာကလည်း မလွဲမရှောင်သာဘဲလေ။ ဘယ်လောက်များများ ကြုံခဲ့ရပြီး အဲဒီ စိတ်တွေကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခဲ့သလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မူတည်ပြီး လူတွေရဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေဟာလည်း တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကွာခြားနေကြတာပဲ။ လူအများစုကတော့ အဲဒီ ခံစားချက်တွေ ရှိခဲ့တာကို အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုအနေနဲ့ မယူဆကြဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝမှာ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စတွေများနေပြီး ကြိုးပမ်းမှုတွေရဲ့နောက်မှာ အောင်

မြင်မှုတွေက လိုက်မလာတာကို မကြာခဏ ကြုံနေရလို့ ထပ်ဆင့်ပြီး မကျေနပ်စိတ်တွေပဲ ပေါ်နေကြတော့တယ်။ အဲဒီလိုအဖြစ်တွေကို 'ကံမကောင်းလို့ပါ' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ပဲ ရှင်းချက်ထုတ်ကြပြန်တယ်။ အဲဒီလို ရှင်းချက်ထုတ်လို့ ပြဿနာက ရှင်းမသွားတဲ့အပြင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးကို ထပ်မံလျှော့နည်းလာအောင် လုပ်သလို ဖြစ်ရပြန်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ 'ကံမကောင်းလို့ပါ' (I'm just unlucky) ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ နောက်မှာ ကျွန်တော် ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး (သို့) ကျွန်တော့်တဝကို ကျွန်တော် ဖန်တီးနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ပါနေတယ်လေ။

ငါမင်းကို အရင်က ပြောခဲ့သလိုပေါ့၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ကိုယ့်ဘဝက လိုက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ သဘာဝကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူးရယ်လို့ ဝန်ခံလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း အဲဒီ ယုံကြည်မှုအတိုင်း လိုက်ဖြစ်ရတော့တာပဲ။ ဒါကို သဘောမပေါက်မခြင်း ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အခြေအနေကို ဖန်တီးနိုင်ရက်နဲ့ လက်နက်ချထားတဲ့လူတစ်ယောက်လို ဖြစ်နေပြီး ဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတော့မှာပဲ။ အဲ့ဒါတွေကိုကြည့်ရင်း 'ငါထင်သားပဲ၊ ဘဝဆိုတာဟာ အစိုးမရ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်နေတဲ့ ဇာတ်ပွဲကြီးတစ်ခုပါပဲ' ဆိုပြီး သူ့ရဲ့ မူလယုံကြည်မှုကို ထပ်မံခိုင်မာစေမယ့် အတွေးမျိုးကို တွေးမိကြပြန်တယ်။

အဲဒီ ဝဂ်ယက်ထဲက ထွက်ချင်စိတ်ရှိလာတဲ့ တစ်နေ့မှာ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိဘူးဆိုတာကိုတော့ ငါ့ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ မင်းကို ပြောပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဒီမနက် မင်းကို ငါပြောပြခဲ့တဲ့ 'နားလည်းမှုရှိခြင်း' ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းကို လူတွေ မရနိုင်ကြလို့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သဘောမပေါက် ဖြစ်နေကြတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ကိုယ် ဘယ်နေရာကို သွားချင်တယ် ဆိုတာကို သိရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ မြေပုံကြည့်ပြီး သွားချင်တဲ့နေရာကို ရှာတွေ့တောင်မှ ကိစ္စက မပြီးသေးဘူး။ ကိုယ်ဘယ်နေရာကို ရောက်နေတယ် ဆိုတာကိုသိမှ ဘယ်လမ်းနဲ့ သွားရမယ် ဆိုတာကို သိနိုင်မှာကိုး။ မင်း ယခုရောက်နေတဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သိနိုင်မှ ဘယ်အဆင့်ကို စပြီး လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်နိုင်မယ် မဟုတ်လား။

အခု ဒီရပ်ကွက်က လူတွေရဲ့ ဘဝကို ကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း နား

လည်မှုရှိခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းနေတာကိုလည်း တွေ့နိုင်တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ အခြေအနေတစ်ခုကို လိုချင်ပါတယ်ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြောနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝ အခြေအနေမှန်ကို သဘောပေါက်နားလည်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တို့တစ်တွေ ဒီဘဝကို ရောက်ရသလဲ ဆိုတာကို နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့မှ ဒီဘဝက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်နေရာက စလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရမှာပဲ။ မင်းတွေ့ခဲ့တဲ့ အတိုင်း အိမ်ရှေ့မှာ အလကား ထိုင်နေရုံနဲ့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်တွေပဲ တိုးပွားနေတာကို တွေ့တယ် မဟုတ်လား။ နားလည်မှုရှိသူ ရယ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ဘဝ အဆင်ပြေချောမွေ့လာရုံမကဘဲ မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ ဘဝတောင်မှ ချမ်းမြေ့အဆင်ပြေလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာဟာလည်း အေးချမ်းပြီး ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုပဲပေါ့။

နောက်ဆုံး ဒီအရည်အချင်းသာ လူသားတွေရဲ့ ရင်ထဲမှာ တိုးတက်လာမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ပါ တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး၊ နားလည်မှုတွေ တိုးပွားလာပြီး မတူညီ ကွဲပြားမှုတွေကို စိတ်ဝင်စားစရာအနေနဲ့ မြင်နိုင်လာကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမျိုးကို ဖန်တီးချင်သူတွေဟာ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးနဲ့ ရွယ်ထွေးတဲ့ နည်းတွေကို စဉ်းစားနေမယ့်အစား ကိုယ့်ရဲ့ 'နားလည်မှု' တိုးတက်ရေးကို အရင်ဆုံး ကြိုးစားသင့်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် 'နားလည်မှု' ပေးရဲ့လား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင်ပြီး မေးသင့်တယ်။

ကဲ .... တို့ သဘော်တော့ ဆိပ်ကမ်းပြန်ရောက်တော့မယ်။ နေ့လည်စာ ဘာစားမလဲ ဆိုတာကို စပြီး စဉ်းစားတော့ ....”

Mr.Waston ရဲ့ နောက်ဆုံးစကားကြောင့် စိတ်ကူးယဉ် အတွေးနယ်ပယ်ထဲက ကျွန်တော် လန့်နိုးလာတယ်။

အင်း ... မကြိုက်တဲ့အစာနဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ အစာတွေထဲက တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ရဦးမှာပါလား .....။

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၅)
မေတ္တာခရီး
(A JOURNEY OF LOVE)

Mr.Waston က ကျွန်တော် အားလပ်တဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာ ဘရိုက်တန်သဲသောင် (Brighton Beach) ရှိရာ ကိုနီကျွန်း (Coney Island) ဆီကို ပြန်သွားကြမယ်ဆိုလို့ အဆင်ပြေမယ့် နေ့တစ်နေ့ကို စောင့်နေခဲ့တယ်။

နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လမ်းပေါ်ကဘဝမှာ ကျင်လည်ရင်း Mr.Waston သင်ပြသလို နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပေမဲ့ စိတ်ဓာတ် အတက်အကျ အဝဝနဲ့တော့ ရင်ဆိုင်ရဆဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူသင်ပြခဲ့တဲ့ စကားတွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျရတဲ့ အချိန်တွေကတော့ တိုတောင်းလာပြီး ချက်ချင်းလိုလို သူပြောခဲ့တဲ့ စကားတချို့ကို သတိရလေ့ရှိလာတယ်။ “မင်းရဲ့စိတ်ဟာ မင်းရဲ့ သခင်လား၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းဟာ မင်းစိတ်ရဲ့ သခင်လား ဆိုတာကို အမြဲသတိထား၊ တစ်ခါတစ်ခါ မင်းရဲ့စိတ်က မင်းရဲ့ သခင်လို ပြုမူနေတာကို လုံးဝလက်မခံနဲ့။ သူ့နောက်ကို မလိုက်မိစေနဲ့။ ငါတို့းတက်မယ့် အတွေးမျိုးကိုသာ တွေးတော့မယ့် မင်းတွေးခိုင်းတဲ့ အတွေးမျိုးကို ငါမတွေးတော့ဘူး ဆိုပြီး ကြေညာဖို့လိုတယ်။

စိတ်ကို ကိုယ်လိုတဲ့ပုံရအောင် သင်တာဟာ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းကို သင်သလိုပဲ။ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ အခါခါ လမ်းတည့်ပေးဖို့လိုတယ်။ တကယ့် အောင်မြင်မှုကို လိုချင်သူတိုင်းဟာ ဒါကိုလုပ်ဖို့လိုတယ်" ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေကို သတိရလိုက်တိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အား တိုးပွားခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ခါမှာ "ငါဟာ ငါ့စိတ်နဲ့ ငါဘဝရဲ့ သခင်ဟေ့" ရယ်လို့ ကြေညာနိုင်ပြီး တစ်ခါ တစ်ခါကျတော့လည်း ဒီလို ကြေညာနိုင်တဲ့ အင်အားမျိုး ထွက်မလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

Mr. Waston နဲ့ ပြန်တွေ့ရမယ့်နေ့က စနေနေ့တစ်နေ့၊ ထုံးစံအတိုင်း နေ့လည်စာ အတူတူစားဖို့ အစီအစဉ်က ရှိလေတော့ ဘာစားရင်ကောင်းမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရင်း မြေအောက်ရထားစီးခဲ့ပေမဲ့ ဘာအကြိမ့မတွက်လာ။ ဒီကိစ္စမှာ ကျွန်တော့်သဘောကို အမြဲလိုက်လျောတတ်တဲ့ Mr.Waston ကတော့ 'မင်းဘာစားချင်လဲ' ဆိုတာကို မေးဦးမှာပဲ။

ထင်ထားတဲ့အတိုင်း အိမ်ထဲဝင်ဝင်ခြင်း 'မင်းဒီနေ့ဘာစားချင်လဲ' ဆိုပြီး မေးလို့ ကျွန်တော် အသံထွက်လုနီးပါး ပြုံးရယ်မိတယ်။

"ဘာသဘောကျတာလဲ ...."

"ဦး ဘာမေးမယ်ဆိုတာကို သိနေလို့ပါ"

"ငါ့စိတ်ကို မင်းက ဖတ်နိုင်နေပြီပေါ့"

"ဟုတ်တယ်"

"ငါလည်း မင်းစိတ်ကို ဖတ်နိုင်နေပြီ"

"ဟုတ်လား ... ဦး"

"လွယ်လွယ်လေးပါပဲ၊ မင်း မဖြစ်နိုင်တာကို စဉ်းစားနေတာ မဟုတ်လား"

"ဘာကိုပြောတာလဲ ဦး"

"မင်းရဲ့ မြန်မာဟင်းကိုပဲ သတိရနေတယ် မဟုတ်လား"

"အဲ့ဒါလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ တကယ့်ဒုက္ခပဲ။ ဘယ်တော့များမှ ဒီနိုင်ငံက မဟုတ်ကဟုတ်က ဟင်းတွေကို ကြိုက်နိုင်မလဲ မသိဘူး"

"မင်းမကြိုက်တော့လည်း မဟုတ်ကဟုတ်ဟင်းတွေလို့ ခေါ်ရတာပေါ့လေ။ မဖြစ်နိုင်တာကို ထပ်ပြီး မစဉ်းစားနဲ့တော့ကွာ။ ဒီနေ့ တို့မှာ အချိန်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ မင်းကို ၃၄ လမ်းမှာ ပက်(စ်)ထရောမီ (Pastrami)ကျွေးမယ်

ကွာ။

ကျွန်တော် တစ်ခါတုန်းက Pastrami စားရင်း သိပ်မဆိုးဘူးလို့ ပြောဖူးတာကို Mr.Waston မှတ်မိနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံက အစားအစာတွေကို တစ်ခါထက်ပိုပြီး မနှစ်သက်နိုင်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် မပြောဖြစ်ခဲ့ဘူး။

"ဘယ်လိုလဲ၊ ကြိုက်တယ် မဟုတ်လား"

"ကြိုက်ပါတယ် ဦး"

စေတနာကြီးလွန်းတဲ့ Mr.Waston ကို စိတ်မပျက်စေလိုတဲ့ စကားဆိုတာကိုတော့ သူရိပ်မိမှာပါ။

"ဒါနဲ့ မင်းဟာ နေရာတကာမှာ အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်ပြီး အစားအစာကျတော့ ဘာဖြစ်တာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် ခေါင်းမာရတာလဲ"

"ကျွန်တော် မပြောတတ်ဘူး။ ငယ်ငယ်တည်းက ပြဿနာပဲ။ ကျွန်တော်က အစားအစာကို အများကြီး မစားနိုင်ပေမဲ့ လောဘစိတ်ကတော့ တော်တော်များတယ်။ ပြီးတော့ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းက အရသာမကိုက်ရင် တော်တော်စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်"

"မင်းဟာက တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။ ဟင်းအရသာ မကိုက်တာများ စိတ်ဓာတ်ကျရတယ်လို့။ ပြီးတော့ အများကြီး မစားနိုင်တဲ့အကောင်က လောဘစိတ်များရတယ် ဆိုတာကိုလည်း ငါ နားမလည်နိုင်ဘူး။ ငါမင်းကို လေ့လာဖို့ အချိန်တော်တော်လိုဦးမှာ သေချာတယ်။ ဒါနဲ့ မင်း ငယ်ငယ်တုန်းက အဖေအမေနဲ့ သိပ်မနေခဲ့ရဘူးလား"

"သိပ်ကြာကြာ မနေခဲ့ရဘူး"

"အော် ... ဒီလိုကိုး။ ကဲ ... လမ်းစလျှောက်ရအောင်ကွာ၊ မြေအောက်ရထားကလည်း စီးရဦးမယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ... ဦး"

JIM'S PASTRAMI ဆိုတဲ့ ဆိုင်ကလေးက အလွန်ဟောင်းနွမ်းနေပုံရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထဲမှာတော့ လူအပြည့်နီးပါး၊ ဟုတ်မှာပါပဲလေ၊ ဒီဆိုင်က PASTRAMI ဟာ တကယ်ကောင်းလို့ လူကြိုက်များတယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှာပါပဲ။

ထုံးစံအတိုင်း Mr.Waston အော်ဒါမှာရင်းက ကျွန်တော့်ဘက် လှည့်ပြီး ....

"မင်း ဘာသောက်မလဲ"

"Coke ပါ ဦး"

"အော် ... ဟုတ်သားပဲ။ ငါမေ့သွားလို့ မင်း အိပ်မက်မက်ရတဲ့ ပစ္စည်း ဆိုတာ"

တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော် အိပ်မက်မက်ပုံ ပြောပြဖူးခဲ့တာကို Mr.Waston မှတ်မိနေတယ်။ ကျွန်တော် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့် ငြင်းပယ်ခံရလို့ မြန်မာပြည်ပြန်ရပြီး ရန်ကုန်လေယာဉ်ကွင်း အရောက်မှာ Coke ကို လွမ်းဆွတ်နေမိကြောင်း အိပ်မက်မက်ဖူးခဲ့တာပါ။

အော်ဒါမှာထားတဲ့ အစားအစာတွေ ထွက်လာတာနဲ့ Mr.Waston လည်း စကားပြောရပ်သွားပြီး မြိန်ရည်ရွက်ရည် စပြီးစားပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးစလုံး စားပြီးတော့မှပဲ စကားစဖြစ်ပါတယ်။

"တို့ ဒီနေ့ ဘယ်သွားမယ်ဆိုတာ ငါပြောထားတာ မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘရိုက်တန်သဲသောင် (Brighton Beach) ကို သွားခဲ့တာ မကြာသေးဘူးပဲ"

"ဟုတ်ပါတယ်။ တို့နှစ်ယောက် သွားခဲ့တာက မိုးမလင်းခင်အချိန်လေ။ ငါ ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီသဲသောင်ကို အဖော်တွေနဲ့ ခဏခဏ ရောက်တယ်။ ဒီလို နေ့လည်နေသာတဲ့ အချိန်တွေမှာပေါ့။ ယခုလည်း ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ပြန်သွားချင်စိတ် ပေါ်နေလို့ပါ။ ဟိုတစ်ခေါက် မင်းနဲ့သွားတုန်းက နေထွက်ခါနီး အချိန်ရဲ့ အလှအပကို မင်းမှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"နေရောင်တောက်နေတဲ့ အချိန်ရဲ့ အလှအပကို သွားကြည့်ကြတာပေါ့ကွာ။ လူကတော့ တော်တော်ရှုပ်မှာပဲဟေ့။ ကဲ ... ဘူတာရုံဘက် စလျှောက်ရအောင်"

မေစီကုန်တိုက်ကြီး (MAYCY Department Store) ရှေ့ ဖြတ်လျှောက်ပြီး မကြာမီမှာပဲ သုံးဆယ့်လေးလမ်း ဘူတာရုံအဝင်ဝကို ရောက်ကြပါတယ်။ စနေနေ့ ဖြစ်တဲ့အတွက် လမ်းပေါ်မှာရော ကုန်တိုက်ကြီးထဲမှာပါ လူအလွန်စည်ကားရုံမကဘဲ မြေအောက်ဘူတာထဲ ဆင်းရမယ့် လှေကားပေါ်မှာလည်း ဆင်းသူနဲ့ တက်သူတွေ ရှောင်ရခက်သလောက် တိုးကြိတ်နေပါတော့တယ်။

Mr.Waston ရဲ့ မျက်နှာထားဟာ ဆန်းကြယ်တယ်လို့ပဲ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုကပင် သူ့စိတ်ကို ပိုကြည်လင်အောင် လုပ်နေလေရော့သလား။ ရထားကိုစောင့်ရင်း ကျွန်တော် စဉ်းစားနေမိတယ်။ သူ့ရဲ့ မျက်နှာထားကို ကျွန်တော် တွေ့မြင်နေကြပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာ ဒီအချိန်နဲ့တော့ မအပ်စပ်သလိုပဲ။ ကျွန်တော် စဉ်းစားနေတာကို သိသွားပြီ ထင်ပါရဲ့။ မေးခွန်းတွေ စပြီး မေးပါတော့တယ်။

"ဒီလို အလွန်ရှုပ်တဲ့နေရာနဲ့ အချိန်တွေမှာ မင်းရဲ့စိတ်ပါ ရှုပ်မသွားအောင် ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ ငါပြောဖူးတာ မှတ်မိလား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ကဲ ... ပြောပြပါဦး"

"စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး သတိရှိဖို့ (to be mindful) ပါ ဦး"

"သတိရှိခြင်း (mindfulness) ဆိုတာကို ရှင်းပြပါဦး"

"ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဝေဖန်ချက်မပါဘဲ သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တတ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

"မဆိုးဘူး၊ အကယ်၍ ဝေဖန်ချက်တွေ မင်းရဲ့စိတ်ထဲဝင်လာရင်တော့"

"အဲဒီ ဝေဖန်ချက်တွေ ဝင်လာတဲ့အပေါ်မှာ နောက်ထပ် ဝေဖန်ချက် ထပ်မထုတ်ဘဲ စောင့်ကြည့်ဖို့လောက်ပါပဲ"

"မင်းက ဘယ်ဆိုးလို့လဲ၊ ကောင်းကောင်းမှတ်မိနေတာပဲ"

"ကျွန်တော် ဆရာကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ခွင့်ရသွားလို့ပါ"

"သွယ်ဝိုက်ပြီး မြောက်ပြောတတ်တဲ့ အရည်အချင်းလည်း မင်းမှာ ရှိတာကိုး"

"အာဏာရှင်နိုင်ငံမှာ နေခဲ့ရလို့ပါ ဦး"

"မင်းက ဒါမျိုးတွေ ဟိုမှာ လုပ်ခဲ့လို့လား"

"ဒါတွေလုပ်ရမှာ စိတ်ညစ်လွန်းလို့ ဒီကို လာခဲ့တာပါ ဦး"

"ဒီလိုဆိုတော့ မင်းက ဒီနိုင်ငံရောက်မှ ဒါကို လုပ်တတ်တာလား"

"မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော် ယခု ပြောနေတာကို ဟာသလို့ ခေါ်ပါတယ်"

Mr.Waston ပြောလေ့ရှိတဲ့ 'ဟာသပြောနေတာကို အကြီးအကျယ်

တကယ် မယူလိုက်နဲ့ (Don't take it serioustly, it's only a joke) ဆိုတဲ့ စကား ကို အတုခိုးပြီး ပြောလိုက်တာပါ။

"ငါ့စကား ငါဆီ ပြန်ရောက်လာတာကို သဘောပေါက်ပါတယ်ကွာ။ ကဲ ... ရထားလာနေပြီ၊ နည်းနည်း နောက်ဆုတ်ပြီး ရပ်ဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

ဒီလိုအချိန်တွေမှာ ခရီးသည် အလွန်များတဲ့အတွက် မတ်တပ်ပဲစီးရပါ တယ်။ Mr.Waston ဟာ အသက်ကြီးပေမဲ့ မတ်တပ်ရပ်စီးတာကို လုံးဝ စိတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပုံမရဘူး။ အပေါ်က လက်ကိုင်လေးတွေကို ကိုင်ရင်း ဟိုယိမ်း ဒီယိမ်း ဖြစ်နေတာကိုတောင် (dance) ကနေတယ်လို့ ထင်နေပုံရပါတယ်။ ဒါ ဟာလည်း သူတို့ လူမည်းတွေရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေ အနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် လိုက်ပြီး လှုပ်ရှားတတ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိပုံရပါတယ်။ ဂီတသံ (music) ကောင်းကောင်းတွေကို ကြားတဲ့အခါတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သဘာဝကျကျ လိုက်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်လေ့ရှိကြတယ်။ Mr.Waston ဟာ အမြဲလိုလို လေးစားမှုကို ခံယူရလေ့ရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့အလျောက် တချို့လူငယ်တွေက သူ့ကို ထိုင်စရာ နေရာပေးတဲ့အခါတွေမှာ 'မင်းပဲထိုင်ပါ သားရယ်၊ ငါက မတ်တပ်ရပ်ရတာကို ကြိုက်တယ်' လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘူတာအတော်များများကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီးတဲ့ အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရထားကြီး ဟာ မြေအောက်လှိုင်ခေါင်းထဲက ထွက်လာပြီး မင်ဟတ်တန်တံတား (Manhattan Bridge)ကို စတင်ဖြတ်ကူးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တံတားနဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ ဘရွတ်ကလင်းတံတား (Brooklyn Bridge) ကို လက်ညှိုးထိုးပြရင်း Mr.Waston က စတင်ရှင်းပြပါတယ်။ "ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပြီး တိုးတက်ချင်တဲ့ မင်းတို့ အနေနဲ့ ဒီတံတားကြီးဟာ စံနမူနာကောင်းတစ်ခုပဲ။ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်တုန်း က ဆောက်ခဲ့တာဖြစ်လို့ သက်တမ်းအားဖြင့် အလွန်အိုလှပြီ ဖြစ်ပေမဲ့ ခိုင်မာဆဲပဲ ဆိုတာ မင်းအမြင်ပဲ။ ဆောက်လုပ်ခဲ့တဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်အတိုင်းပဲ။ ဒီတံတား ကြီးကို John Roebling ဆိုသူက ဒီဇိုင်းဆွဲပြီး စဆောက်ခဲ့တယ်။ သူ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရပြီး သေဆုံးတဲ့အခါမှာ သူ့သားက ဆက်ပြီးဆောက်တယ်။ သူသားက တစ်ခါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး တစ်ပိုင်းသေသွားတဲ့အခါမှာလည်း လက်မလျှော့ဘဲ ဆက်လက်ပြီး ညွှန်ကြားတယ်။ သူ့မိန်းမက အဲဒီ ညွှန်ကြားချက်တွေနဲ့ ဦးဆောင်

ပြီး ဆက်လက် ဆောက်လုပ်ခဲ့တယ်။ ဆောက်လုပ်ရေး ကိရိယာတွေ မပြည့်စုံတဲ့ ခေတ်မှာ လူပေါင်းများစွာ သေဆုံးပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆောက်လုပ်ခဲ့ရပေမဲ့ လုံးဝ လက်မလျှော့ခဲ့ကြဘူး။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကြောင့် ဒီနိုင်ငံဟာ ဒီ လောက်အထိ အောင်မြင်ခဲ့ရတာပဲ။ လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြတ်လမ်းလိုက်ချင်တဲ့ စိတ် ဓာတ်တွေ၊ ကိုယ်ကျိုးတစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ ဒီလို နိုင်ငံမျိုးကို တည်ဆောက်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရေရှည် အများအကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်ပေါင်းများစွာရဲ့ စုစုပေါင်းရလဒ်မျိုးတွေနဲ့သာ တည်ဆောက်နိုင်တယ်။ ဒီလို လုပ်ရပ်မျိုးတွေကိုလည်း ဂုဏ်ယူကြတယ်"

တံတားပေါ်က မျှော်ကြည့်တဲ့အခါမှာ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ လှပပုံကို သတိထားမိတယ်။ အနီးကပ် တချို့လမ်းတွေပေါ်မှာ အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့ မြို့တစ် မြို့ရယ်လို့ ယူဆနိုင်ပေမဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်မိတဲ့အခါမှာတော့ အလွန်လှပ တဲ့ မြို့ကြီးတစ်မြို့ ဆိုတာကို သဘောပေါက်မိတယ်။ Wall Street ဘက်ကို မျှော်ကြည့်မိတဲ့အခါမှာ World Trade Center လို့ ခေါ်တဲ့ တိုက်ညီနောင်ကြီး နှစ်ခုဟာ တခြားတိုက်တွေထက် အလွန်မြင့်မားနေပြီး တိုက်ကြီးနှစ်ခုရဲ့ အမြင့် ခြင်းလည်း တူညီသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဆော်လုပ်ရေးကြီး ပြီးလုပြီလို့ ထင်ရပါ တယ်။

စိတ်ကူးယဉ်လို့ ကောင်းနေတုန်း Mr.Waston က "မင်းရှေ့မှာ ထိုင်နေ တဲ့ အဒေါ်ကြီး မင်းကို စကားပြောနေတယ်လေ"

ကျွန်တော့်ရဲ့ အရှေ့တည့်တည့်ခုံမှာ ထိုင်နေတဲ့ လူဖြူအဖွားအိုတစ်ဦး။ အသံက ခပ်သဲ့သဲ့။ အလွန်အိုမင်းပုံ ရှိပေမဲ့ အလွန်ကျက်သရေပြည့်ဝတဲ့ အဖွားအို တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က ကြည့်မိတော့မှ ကျွန်တော့်လက်ကို ကိုင်ပြီး ...

"အော် ... မင်းနာမည် ဘယ်လို ခေါ်သလဲလို့ မေးတာပါ သားရယ်"

ကျွန်တော် နာမည်ပြောပြလိုက်တော့ ....

"အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ နာမည်ပဲ။ မင်းဆရာရဲ့ နာမည် ကရော ..."

"Mr.Dean Watson ပါ အဒေါ်"

"ယခုခေတ်မှာတော့ သိပ်ရှားကုန်ပြီ"

"ဘာကိုပြောတာလဲ အဒေါ်"

"မင်းတို့လို အတွဲမျိုးကို ပြောတာပါ။ ဆရာနဲ့ တပည့် တစ်ဦးချင်း သင်ပေးတာမျိုးလေ။ ဟိုးအရင်တုန်းက ရှိခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးတွေပေါ့။ အားကြီး လှပပြီး ကျေနပ်စရာကောင်းတာပဲ။ ဘဝရဲ့ ပညာဆိုတာကို ဒီနည်းနဲ့ သင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ"

ကျွန်တော့်ရဲ့လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အဖွားအိုရဲ့ လက်နှစ်ဖက်ထဲမှာ အကြင်နာတရား အပြည့်အဝ ပါနေတာကို ခံစားမိပါတယ်။ အနေးမမြန် သူမရဲ့ အသံကလည်း ကျွန်တော့်ကို ကြည်နူးမှုတစ်ခု ပေးနေတယ်။ ဒီကြည်နူးမှုဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခွဲခွာခဲ့ရတဲ့ အမေနဲ့ အဖွားကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြန်တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ခံစားရမယ့် ခံစားချက်မျိုးလို့ သဘောပေါက်မိရင်းနဲ့ မျက်ရည်မကျမိအောင် တော်တော်ပင် ထိန်းခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရထား Coney Island က ဂိတ်ဆုံးရောက်တဲ့အခါမှာ ခရီးသည်တွေ စပြီး ရထားထဲက ထွက်ကြပေမဲ့ အဖွားအိုက ထိုင်နေဆဲပဲ။ Mr. Waston ကလည်း ရထားထဲက မထွက်ဘဲ ငြိမ်နေတော့ ကျွန်တော်လည်း ငြိမ်နေလိုက်တယ်။ အဖွားအိုရဲ့ နံဘေးမှာ နေရာလွတ်သွားတာ တွေ့တွေ့ခြင်း Mr. Waston က ဝင်ထိုင်ပြီး သူမရဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကို သူရဲ့ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဆုပ်ကိုင်ပြီး တစ်ဦးကို တစ်ဦး စိုက်ကြည့်ရင်း စကားပြောနေကြလေရဲ့။ ကျွန်တော့် အတွက်တော့ ပဟေဠိတွေနဲ့ပဲ ဆက်တိုက်ကြုံနေရလို့ စဉ်းစားစရာ အစရှာမရတဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်နေပါတော့တယ်။ သူတို့နှစ်ဦး ဘယ်လိုကြောင့် ချက်ချင်းလိုလို ရင်းနှီးသွားကြတာလဲ။ စကားပြောနေကြပုံကလည်း တိုးတိုး တိုးတိုးနဲ့။ အရေးတကြီး ကိစ္စတွေကို ဆွေးနွေးနေတဲ့ ပုံမျိုး။ ကမ္ဘာကြီး ပျက်တော့မှာကို သိနေကြလို့ ဘယ်ကို ပြေးရမလဲ ဆိုတာကို အကြံထုတ်နေတဲ့ ပုံမျိုး။ ကျွန်တော် ဒီလို စဉ်းစားနေတာကို Mr. Waston သိသွားရင်တော့ ဒုက္ခပဲ။ မဟုတ်တာတွေ စဉ်းစားနေပြန်ပြီလားဆိုပြီး မေးမှာသေချာတယ်။

နောက်ဆုံး နှစ်ဦးသား လက်တွဲပြီး ရထားပေါ်ကထွက်ပုံကို ကြည့်တော့လည်း ဘာမှ အရေးကြီးပုံမရဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ တစ်ခုတည်းသော ထူးခြားချက်ကတော့ သူတို့နှစ်ဦးလုံးရဲ့ မျက်နှာပေါ်က မျက်ရည်တွေပဲ။ ဘယ်လို ဖြစ်ပါလိမ့် ...။ ငိုနေကြတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ရှိက်သံလည်း မကြား၊ ငိုနေတဲ့ မျက်နှာ

ထားတွေလည်း မဟုတ်။ ဆန်းကြယ်ပါပေတယ်။

ရထားရဲ့ အပြင်ဘက်ရောက်မှ Mr. Waston က ....

"အဒေါ်ကို ဘယ်သူ လာကြိုမှာလဲ"

"ငါ့မြေးတစ်ယောက်ပါ"

စကားမဆုံးမီမှာဘဲ အဖွားအိုရဲ့ မြေးဆိုသူက အနားကပ်လာတယ်။ ကျွန်တော်က မြေးဆိုလို့ သေးသေးမွှားမွှားတစ်ယောက် လာမယ်ထင်နေတာ။ Mr. Waston လောက် အရပ်မြင့်ပြီး အသက်လေးဆယ်ကျော်လောက်ရှိသူ တစ်ဦး ဖြစ်နေလေရဲ့။

"Dean ... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်နော်။ မင်း အသက်မငယ်တော့ဘူး"

"ဟုတ်ကဲ့ အဒေါ်၊ ကျွန်တော် ဂရုစိုက်ပါ့မယ်"

Mr. Waston က ရိုရိုသေသေနဲ့ ပြန်ပြောပါတယ်။

"မောင် ... မင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဦး။ မင်းက ပိန်လွန်းတယ်။ မင်းဆရာလို ကြွက်သား နည်းနည်းပါးပါးရှိအောင် လုပ်ဦး။ ကျန်းမာရေးအတွက်လေ၊ အပူအပင် သိပ်မများပါနဲ့ သားရယ် ... "

သူတို့ရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း ရင်းနှီးသူတစ်ဦးအနေနဲ့ နာမည်ရဲ့ ပထမတစ်လုံးကို ခေါ်တာဖြစ်ပေမဲ့ မေတ္တာကြီးလှတဲ့ အဖွားအိုရဲ့ ခေါ်ပုံက အသည်းစွဲလောက်ပါပေတယ်။

"ဟုတ်ကဲ့ အဖွား၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါ့မယ်"

ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦးစလုံးကို ရင်းနှီးစွာ ပွေ့ဖက်ပြီးနောက်မှာ လမ်းခွဲခဲ့ကြတယ်။

သဘောင်ပေါ်က လူတွေကြား ဖြတ်လျှောက်ရင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ထဲကို အဆုံးအစမရှိတဲ့ အတွေးပေါင်းစုံ ဝင်လာပါတော့တယ်။ Mr. Waston ကလည်း ဘယ်တော့မှ စကားစပြီး ပြောမလဲ မသိဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်လေ ... သူ့မှာလည်း ခံစားချက်တွေနဲ့ နှစ်နေမှာပေါ့။ အရေးထဲ လူဖြူ အမျိုးသမီးတွေ အကြောင်းက အတွေးထဲ ဝင်လာပြန်တယ်။ နေပူကျဲကျဲထဲမှာ မှောက်ရက်အိပ်ပြီး နေပူဆာလှုံရတဲ့ ဒုက္ခကလည်း မသေးလှဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီ ကျောပြင်ဖြူဖြူကို မည်းအောင် လုပ်ချင်ကြတယ် ဆိုတာကို ထုံးစံအတိုင်း ဉာဏ်မမီနိုင် ဖြစ်နေမိတယ်။ Mr. Waston ကို ဒီအကြောင်းပြောမိရင်တော့ ပွဲကြီးပွဲကောင်းပဲ။ ဒါ မင်း

အပူလားလို့ မေးမှာ သေချာနေတယ်လေ။

ဒီနေပူကျဲကျဲထဲမှာ စိတ်ကူးမယဉ်ဘဲ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် သိပ်တော့ မလွယ်ဘူး။ သူပြောသလို လက်ရှိအချိန်ကိုသာ အာရုံစိုက်ရမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတောင် ပူမှာသေချာတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး လျှောက်တော့ စိတ်က တစ်နေရာ၊ လူက တစ်နေရာဖြစ်ပြီး နေပူတာကို မေ့လို့ရတယ် မဟုတ်လား။ ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်ဆရာကို အနိုင်ငြင်းခဲ့နေမိတာကို ကျွန်တော် သဘောကျပြီး ပြုံးမိသေးတယ်။

ရေစိုစိုနဲ့ ပြေးတက်လာသူတွေ၊ ရေထဲ ဆင်းသင့်၊ မဆင်းသင့် စဉ်းစားနေသူတွေ၊ ထီးအောက်မှာ စာဖတ်နေသူတွေ၊ Hot Dog ကို အကောင်းဆုံး အစားအစာလို့ ယူဆပြီး စားနေသူတွေ၊ မျက်မှန်နက်တပ်ပြီး ဘီယာသောက်နေသူတွေ၊ နှုတ်ခမ်းတွေညိုပြီး ရေထဲကတက်လာတဲ့ ကလေးတွေကို ရေသုတ်ပေးနေတဲ့ အမေတွေ၊ ပြီးတော့ ထုံးစံအတိုင်း ကျောပြင်ကို မည်းအောင် လုပ်ချင်တဲ့ လူဖြူအမျိုးသမီးတွေကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အတော်ကြာလျှောက်တော့မှပဲ Mr.Waston စဉ်းစားထားတဲ့ နေရာကို ရောက်ကြတော့တယ်။ သူ့တစ်ဘဝလုံး နေခဲ့ရတဲ့ မြို့ဖြစ်လို့ ချောင်ချိုချောင်ကြား မကျန် အကုန်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နောက်ကို လိုက်ရတာဟာ အလွန်အဆင်ပြေလေရဲ့။

အလွန်အေးမြတဲ့ နေရာတစ်ခု၊ လေညှင်းကလည်း တဖွေးဖွေး၊ ကြည်လင်လှတဲ့ အပြာရောင်ကောင်းကင်နှင့် ညင်သာလှတဲ့ တိမ်ဖြူဖြူ တချို့ရဲ့ ရွေ့လျားနေပုံက ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ နေပူကျဲကျဲရဲ့ ခက်ထန်ပုံကို အလွယ်တကူ မေ့ပျောက်စေတော့တယ်။

"ကဲ ... ပြောစမ်း၊ မသာယာဘူးလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အလွန်သာယာပါတယ်။ ဒီလို အချိန်မျိုးနဲ့ သိပ်ကိုက်တဲ့ နေရာတစ်ခုပဲ။ ဒါနဲ့ ဦးက ဟိုအဖွားကြီးနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ချက်ချင်း ရင်းနှီးသွားတာလဲ"

"မင်းမှာရော ရင်းနှီးတဲ့စိတ် မပေါ်ဘူးလား"

"ပေါ်ပါတယ် ဦး"

"ကဲပြောစမ်းပါဦး ဘယ်လို ခံစားရတယ် ဆိုတာ"

"အမေနဲ့ ပြန်တွေ့ရသလိုပဲ"

"အမှန်မှာတော့ ဒီထက်မကဘူး။ မင်းက မသိသေးတော့ မင်းသိတဲ့

အဖြစ်အပျက်နဲ့ပဲ နှိုင်းပြီး ပြောရတာပေါ့"

"အမေနဲ့တွေ့တာထက် မကဘူး ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့သလို ခံစားရမှာလဲ"

"အမှန်မှာတော့ ဒီလောကမှာ လူစိမ်းရယ်လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ လူတွေ အားလုံးရဲ့ အတွင်းက အနက်နဲဆုံး နေရာကို သွားကြည့်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာ အလွန်ပြည့်ဝတဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား လူတွေချည်းပဲ ဆိုတာကို တွေ့ရတော့တာပဲ။ အဲဒီနေရာကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့လူ အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း တွေ့ရသလို ခံစားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့ အမြဲတမ်း ဒီလို ခံစားလို့ မရကြသလဲ ဆိုတော့ ရင်ထဲက တံခါးကို ပိတ်ထားကြလို့ပဲ။ မေတ္တာတံခါးကို ပိတ်ထားတယ် လို့ပဲ ဆိုပါတော့"

"ကျွန်တော်တို့ ခုနတုန်းက တွေ့ခဲ့တဲ့ အဖွားအိုကျတော့ အဲဒီတံခါးကို ဖွင့်ထားတယ်လို့ ဦး ထင်သလား"

"ထင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သိတာ။ ခံစားချက်က အရင်ဆုံးသိတာပေါ့။ မင်းလည်း သိပါတယ်။ မင်းလည်း ရင်ထဲမှာ မျက်ရည် အပြင်းအထန်ကျမိတယ် မဟုတ်လား"

"ဦးက သိနေတာကိုး"

"သိတာပေါ့ကွာ၊ မင်း အပြင်မှာ မျက်ရည်မကျတတ်သေးဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိပါတယ်။ မင်းတို့နိုင်ငံက ယောကျ်ားတွေ မျက်ရည်မကျရဘူး ဆိုတာ မင်းပြောဖူးတယ်လေ"

"အဲဒီ အဒေါ်ကြီးနဲ့ ဦးနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ချက်ချင်း ရင်းနှီးသွားတာလဲ"

"အဲဒါပဲလေ၊ ရင်ထဲက တံခါးဖွင့်ထားတဲ့ လူနှစ်ဦး တွေ့ကြလို့လေ"

"ကျွန်တော်တော့ သိပ်သဘောမပေါက်ဘူး"

"အဲဒီ ခံစားချက်ချင်း တွေ့ကြတဲ့အခါမှာ ဘာမှ မိတ်ဆက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ကမ္ဘာဦးကတည်းက သိကျွမ်းခဲ့ကြတဲ့ လူတွေလိုပဲ။ 'ခင်ဗျား ဘယ်ဆီရောက်နေသလဲ မတွေ့တာကြာပြီ' ဆိုတဲ့ စကားမျိုးပဲ မေးချင်စိတ် ပေါ်နေတော့တယ်"

"သိပ်ဆန်းတာပဲ"

"မဆန်းပါဘူး။ မင်းလည်း မကြာခင် သဘောပေါက်လာမှာပါ"

"ဦးတို့ နှစ်ယောက်စလုံး အဲဒီ ရင်ထဲက တံခါးတွေကို အမြဲ ဖွင့်ထားတာလား"

"အဒေါ်ကြီးကတော့ အမြဲတမ်း ဖွင့်ထားနိုင်မယ့်သူမျိုးပဲ။ ငါကတော့ အမြဲတမ်း ဖွင့်မထားနိုင်သေးဘူး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"ကြောက်စိတ်ရှိတဲ့အချိန်၊ ဒေါသလွန်ကဲတဲ့အချိန်၊ မသက်သာစိတ်ရှိတဲ့အချိန်၊ မနာလိုစိတ် ရှိတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ် မရှိတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ဒီတံခါးကို ဖွင့်ထားဖို့ခက်တယ်"

"ဦးမှာလည်း ဒီလိုစိတ်တွေ ရှိသေးလို့လား"

"နည်းပါတယ်၊ သတိမရှိတဲ့ အခါတွေ၊ မေ့လျော့တဲ့ အခါတွေမှာပေါ့"

"ဘာကိုမေ့တာလဲ"

"လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ်နဲ့ ခွဲခြားလို့ မရလောက်အောင် ရင်းနှီးတဲ့ လူတွေဆိုတာကိုပေါ့။ ဥပမာ– တို့တစ်တွေ အားလုံးဟာ လှိုင်းထပြီး လေတိုက်လို့ လွင့်လာတတ်တဲ့ ပင်လယ်ထဲက ရေမှုန်လေးတွေလိုပဲ။ သီးခြားအမှုန်လေးတွေလို့ ထင်ရပေမဲ့ အမှုန်မှာတော့ တစ်သားတည်းဆိုတဲ့ ဘဝက လာခဲ့ကြတာလေ။ မကြာခင်မှာပဲ တစ်သားတည်း ပြန်ဖြစ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒါကို သဘောပေါက်တဲ့အခါမှာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ ရင်းနှီးနိုင်တဲ့စိတ်က ပေါ်လာတော့တယ်"

"ရင်းနှီးလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ လူတွေကျတော့ရော"

"အဲဒီလူတွေကျတော့ သူတို့ သဘောအတိုင်း နေခွင့်ပေးဖို့လိုတယ်လေ။ အဲဒါလည်း မေတ္တာထားခြင်းပဲပေါ့။ ကိုယ့်သားသမီးတောင်မှ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူတို့သဘောအတိုင်း နေထိုင်ခွင့်ပေးရတာပဲ မဟုတ်လား။ လူမှန်သမျှဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသွားကြတာပဲ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကြုံလာရတဲ့လူတွေအပေါ် မေတ္တာထားပြီး ဆက်ဆံဖို့လောက်ပါပဲ။ ရင်းနှီးလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ လူဆိုတာဟာလည်း သူ့နည်းနဲ့ သူ့ဘဝလမ်းကို လျှောက်နေတဲ့လူပဲ။ သူနှစ်သက်တဲ့နည်းနဲ့ လျှောက်ခွင့်ပေးဖို့လိုတယ်။ ဒါဟာ မေတ္တာထားခြင်းနဲ့ လေးစားခြင်းပဲ"

Mr. Waston ခဏ ငြိမ်သက်နေပြီးမှ စကားဆက်ပြန်တယ်။

"အမှန်မှာတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ ရင်ထဲမှာ မေတ္တာ အပြည့်အဝရှိကြ

တယ်။ အချိန်မရောက်သေးလို့ သော်လည်းကောင်း၊ အခုအခံ အတားအဆီးအမျိုးမျိုးကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ရင်ထဲက တံခါးကို ဖွင့်လို့မရ ဖြစ်နေကြတာပဲ"

"ဘယ်လို အခုအခံ အတားအဆီးတွေလဲ ဦး"

"အခုံပါပဲ။ ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုး ရှိခဲ့တဲ့အထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း ကြုံခဲ့ရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေဟာ အတွင်းရန်သူလို့ခေါ်တဲ့ မာနတ် (EGO) ရဲ့ စကားကို နားဝင်မိကြပြီး အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေအပေါ် ကောက်ချက်ချမှားတတ်ကြတယ်။ ဥပမာ– ဒီလို မနှစ်သက်စရာ အတွေ့အကြုံလေးတွေအပေါ် ကောက်ချက်ချ မှားတတ်ကြတော့ လူဆိုတာ မယုံထိုက်ဘူး၊ ယုံမိရင် ခံရတာချည်းပဲ၊ နှိမ့်နှိမ့်ချချနေရင် အနင်းခံရတာပဲ၊ အကျောခံရတာပဲ။ ဒီလို မခံရအောင် သတိရှိဖို့လိုတယ်။ သူများမကျောခင်ကိုယ်က ကျောထားမှ တော်ရုံကျမှာ။ အကာအကွယ်ဆိုတာ ရှိဖို့လိုတယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေဝင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အပြောအဆို အနေအထိုင်မှန်သမျှမှာ ဒီအယူအဆတွေက အဓိကလို ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေအပေါ်မှာ လေးစားယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံဖို့ အလွန်ခက်လာကြတယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဒီထောင်ချက်ထဲ ဝင်မိနိုင်တယ်။ ချမ်းသာတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တခြားလူတွေက ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံတာကို ငါချမ်းသာလို့ ဒီလို ဆက်ဆံကြတာပါရယ်လို့ ယူဆမိတတ်ကြသလို ဆင်းရဲသူကလည်း လူမှုရေးအရ ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံနေကြတာပါ။ တကယ့် တကယ် ငါ့ကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး ရယ်လို့ စဉ်းစားမိတတ်ကြပြန်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဒီလို အယူအဆမျိုးတွေကြောင့် တခြားလူတွေကလည်း ကိုယ့်အပေါ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံချင်စိတ် နည်းလာကြတာဟာလည်း သဘာဝပဲပေါ့။ တခြားလူတွေ ကိုယ့်အပေါ် စိမ်းကားလာကြတာကို စဉ်းစားအဖြေရှာစရာ ကိစ္စတစ်ခုအနေနဲ့ မယူဆဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ မူလအယူအဆတွေ မှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေပြစရာ အထောက်အထားတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးချကြပြန်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလို စဉ်းစားနေထိုင်မှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ မနှစ်မြို့စရာတွေ လျော့ပါးသွားသလား ဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်မယ်ဆိုရင် မလျော့သွားဘဲ ပိုးပြီးတောင် တိုးလာတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုရင်တော့ မင်းကို

ငါပြောခဲ့ဖူးသလိုပေါ့။ ကိုယ်အာရုံစိုက်နိုင်တဲ့ အရာတွေ ကိုယ့်ဘဝမှာ ပိုပိုပြီး တိုးပွားလာရတဲ့ သဘာဝက ရှိနေတာကိုး။

ဒီလို ကြုံနေရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အကြံပေးရှင်းပြဖို့ အလွန်ခက်တယ်။ လောကမှာ လိမ်ညာမှုတွေ၊ အနိုင်ကျင့်မှုတွေ၊ မတရားမှုတွေ ပြည့်နှက်နေတယ် ဆိုတာ မင်း မတွေ့ဘူးလား ရယ်လို့ ပြန်မေးလိမ့်မယ်။ ဒီ လူရဲ့လောကကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ကိစ္စမှာ သူကပဲ စရမယ် ဆိုတာကို မသိတဲ့ အချက်ပဲ"

"ဒီလိုဆိုရင် ဥပမာ– လူတစ်ယောက်ဟာ ယခု ဦး ပြောနေတဲ့လူလို မကောင်းတဲ့ လောကနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ် ဆိုတာဟာ သူ့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ တကယ့်ကို မကောင်းတဲ့ လောကတစ်ခုဖြစ်နေပြီလို့ ဆိုလိုတာလား"

"ဟုတ်တယ်၊ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ သူ စတင်ခဲ့တုန်းက အစစ်ရယ်လို့ မပြောနိုင်သေးပေမဲ့ ဒီလို အတွေးခေါ်တွင်းနက်လာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တကယ့် တကယ် အစစ်ဖြစ်လာတယ်"

"အဲဒီလို ရန်သူများလာတဲ့ လောကမှာ ဒီလူအနေနဲ့ ဘယ်လို နေရမှာလဲ။ ရန်မဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး နေရမှာလား"

"ရန်မဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး နေချင်သူဆိုရင်တော့ အစကတည်းက ဒီဘဝမျိုးကို ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ယခု ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ ဘဝကိုတော့ မတွေ့ချင်ယောင် ဆောင်နေလို့ မရတော့ဘူးလေ။ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မှာပဲ"

"ဒီလိုဆိုရင် ရန်သူနဲ့တွေ့ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ"

"တကယ့် တကယ် ကိုယ့်ကို သတ်မယ့်လူနဲ့ တွေ့နေမှတော့ ဒီအတိုင်း ငြိမ်နေလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ"

"ဦး ပြောတော့ လူတိုင်းအပေါ် မေတ္တာထားရမယ်ဆို"

"မင်း မေးခွန်းတွေ ငါသိပ်ကြိုက်တယ်။ မင်းက ပေါ့ပေါ့နားထောင်နေတာ မဟုတ်လို့ ဒီလို မေးနိုင်တာပဲ။ ကဲ ... အဲဒီတော့ ဆက်ပြောကြတာပေါ့။ ဒီလို ရန်သူနဲ့ တွေ့နေရပြီ ဆိုရင်တော့ ဒီအချိန်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်။ ရှောင်နိုင်ရင် ရှောင်မယ်၊ ခုခံနိုင်ရင် ခုခံမယ်၊ လိုအပ်ရင် ပြန်ပြီး တိုက်ခိုက်မယ်။ ဒါကို တာဝန်ယူတတ်ခြင်း (Responsiblity= Ability to respond)

လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ရောက်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အကိုက်ညီဆုံး တုန့်ပြန်မှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပဲ။ အဲဒီလို တုန့်ပြန်နေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ သိထားဖို့လိုတာက ဒီအခြေအနေ ဒီဘဝဟာ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ ဘဝဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဒါကို သဘောပေါက်ခြင်းအားဖြင့် နောက်တစ်ခု ဘာကို သဘောပေါက်နိုင်သလဲ ဆိုတော့ အဲဒီ ရန်သူဆိုတဲ့ လူတွေဟာလည်း ကိုယ်ရေးထားတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း ကပြလှုပ်ရှားနေသူတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ အခြေအနေကြောင့်သာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ရန်သူလို ဆက်ဆံနေရပေမဲ့ မုန်းတီးစရာ မလိုဘူး၊ မေတ္တာပျက်စရာမလိုဘူး ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။

"ဒီလိုဆိုတော့ မေတ္တာအပြည့်အဝနဲ့ ဆက်ပြီး ရန်ဖြစ်နေသလိုပေါ့"

"မင်း ဒါကို မေးတော့မယ်ဆိုတာ ငါသိနေတယ်။ သည်းခံပြီး နားထောင်ဦး။ ဒီလို သဘောပေါက်မှုတွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီ အမုန်းစိတ်များတဲ့ လောကရဲ့ ခိုင်မာမှုဟာ အားပျော့လာတယ်လို့ပဲ ဆိုပါတော့။ အဲ့ဒါဟာ ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ အစတွေပေါ့။ အခြေအနေအားလုံးကို ကိုယ်ဖန်တီးနေတယ် ဆိုတာကို လက်ခံနိုင်ရုံနဲ့ အဲဒီ အဖြစ်အပျက်တွေရဲ့ လမ်းဆုံးဟာ သိပ်မဝေးတော့ဘူး။

အဲဒီလို အခြေအနေမျိုး ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ် လက်ရှိ လျှောက်နေတဲ့ လမ်းကြောင်းထဲက ခွဲထွက်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးတွေလည်း ပေါ်လာလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့ အခွင့်အရေးလေးတွေကို လက်မလွှတ်စေဖို့လိုတယ်"

"ဘယ်လိုအခွင့်အရေးမျိုးလဲ ဦး"

"ဥပမာ– မင်းဟာ လူတစ်ဦးနဲ့ တွေ့တိုင်း အဆင်မပြေ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထားပါတော့။ မင်းက အဲဒီလူကို ဘယ်တော့မှ ကောင်းကောင်း မဆက်ဆံသလို သူကလည်း မင်းကို ဘယ်တော့မှ ကောင်းကောင်း မဆက်ဆံတဲ့အပြင် ဒီထက်ကြီးကျယ်တဲ့ ရန်ပွဲမဖြစ်အောင် အလွန် သတိထားနေရတဲ့ အခြေအနေမှာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ရင်ထဲက တံခါးတွေကိုဖွင့်ပြီး ဆက်ဆံနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးမျိုး ရှိမယ် ထင်သလား"

"ဘယ်ရှိနိုင်ပါ့မလဲ"

"ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာ မင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးနေတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာပြီး ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက်နဲ့ အခြေအနေအားလုံးကို

တာဝန်ယူချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုပါတော့။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်မျိုးတွေကြောင့် ကိုယ်မမျှော်လင့်ဖူးတဲ့ ဆန်းကြယ်မှုလေးတွေ ပေါ်လာလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ– မင်းနဲ့ အမြဲ အဆင်မပြေ ဖြစ်နေကျလူဟာ တစ်နေ့မှာ မင်းကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နှုတ်ဆက်လိုက်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေပေါ့။ ဒီလို အဖြစ်အပျက်မျိုးကို မင်း လျှောက်နေကျ လမ်းပေါ်က ခွဲထွက်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးမျိုးလို့ ငါကဆိုလိုတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီ အခွင့်အရေးကို မလွတ်စေဘဲ မင်းကလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြန်ပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရှေ့လျှောက်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ပေါ်လာနိုင်တဲ့လမ်းက ပွင့်တော့တာကိုး။ ကောင်းမွန်တဲ့ အပြုအမူလေးတွေကို ကိုယ်က စပြီး မလုပ်နိုင်တောင်မှ တစ်ဖက်လူက လုပ်လာတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီး တုန့်ပြန်နိုင်တာဟာ အခွင့်အရေးကို လက်မလွှတ်ခြင်းပဲ။ ရင်ထဲက တံခါးတွေကို ဖွင့်နိုင်မယ့် ပထမခြေလမ်းလေးတွေပေါ့ ...."

"ရင်ထဲက တံခါးဖွင့်ဖို့ တော်တော်ခက်တာပဲနော်"

"အမှန်မှာတော့ ခက်စရာအကြောင်း ဘာမှမရှိဘူး။ သတိလေးတစ်ခု (mindfulness) ထားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိဖို့လောက်ပါပဲ။ မင်းလည်း ယခု လုပ်နေတယ်လေ။ စဉ်းစဉ်းစားစား နေထိုင်တဲ့ အကျင့်လို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ဒါဟာလည်း သိပ်အားထုတ်ရတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်နေကြလူတစ်ယောက်အတွက် အခက်အခဲ ဘာမှမရှိပါဘူး။ အရမ်းလည်း ပျော်စရာကောင်းတဲ့ဘဝပဲ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝတစ်ခုပေါ့။ မထင်မှတ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးတွေ (synchronistic events) ကို မကြာခဏကြုံလာတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲက တံခါးတွေ ပွင့်လာပြီ၊ တိုးတက်မှုရလာပြီလို့ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေပေါ့။ စဉ်းစဉ်းစားစား နေထိုင်တတ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားပြီး မေးခွန်းထုတ်တတ်လာကြတယ်။ ဥပမာ– 'ငါ့ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေဟာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လား'၊ 'တဖက်လူကို ငါစွပ်စွဲနေမိပြီလား'၊ 'ခွင့်လွှတ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ငါ့မှာရှိရဲ့လား' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုးတွေပေါ့။ ဒါတွေဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးစရာမလိုလောက်အောင် တိုးတက်ပြီးသားလူရယ်လို့ ဒီလောကမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိလို့ဘဲ။ အမှန်မှာတော့ ဒီလောကကြီးဟာ ကျောင်းစာသင်ခန်းကြီး တစ်ခုလိုပဲ။ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပိုပြီး တတ်သိနားလည်လာအောင်၊ ပိုပြီး တိုးတက်လာအောင် လုပ်ရမယ့် နေရာပဲ။ ရထားပေါ်မှာ

တို့တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖွားအိုလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး နားလည်သဘော ပေါက်လာနိုင်တယ်။ ဘာသက်သေမှ မလိုတော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ မေတ္တာကို ခံစားရတဲ့ အခါမှာ နားလည်မှုတစ်ခုကို ရလာနိုင်တယ်။ သူ့အနားရောက်ရုံနဲ့ ဒီလောက် စိတ်ချမ်းသာပြီး ပြည့်စုံနေရင် သူကိုယ်တိုင်ဟာ ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာနေမယ် ဆိုတာ မင်းခန့်မှန်းလို့ ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြည့်စုံနေပြီး တိုးတက်စရာ မလိုတော့ဘူးရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မယူဆဘူး။ အဲဒီတော့ တို့တွေ ဘာဆက်လုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို မင်း သဘောပေါက်နိုင်ရောပေါ့။ အဖွားအိုနဲ့ တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်ဟာ အရမ်းထူးခြားတယ် ဆိုတာကို မင်း မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ထူးခြားတယ် ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် မပြောတတ်ဘူး"

"ဘယ်လို ထူးခြားတယ် ဆိုတာကို စကားလုံးနဲ့ ရှင်းပြလို့ရတဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ မင်းကို တစ်ခါတုန်းက ငါပြောပြခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ရေမရှိတဲ့ နေရာအကြောင်း၊ ငါးလေးတွေကို ရှင်းပြခိုင်းရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာလေ။ တစ်ခါတလေ ရောက်ဖူးတဲ့ ငါးအဖိုးကြီးက ရှင်းပြတာတောင်မှ သဘောမပေါက်နိုင်တဲ့အပြင် ရယ်စရာပဲလို့ ထင်ကြမှာ။ ဒါကြောင့် ယခု အဘွားအိုနဲ့ တွေ့ခဲ့လို့ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်ကို ပေါ့ပေါ့မယူဆနဲ့။ ဒါဟာ ယခု တို့တွေသိနေတဲ့ လောက အခြေအနေထက် ကျော်လွန်တဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေ ရှိသေးတယ် ဆိုတာကို နားလည်စေနိုင်တဲ့ သဲလွန်စပဲ။ တို့မှာ တိုးတက်စရာ ရှိသေးတယ် ဆိုတာကို သတိပေးတဲ့ သဘောလို့ ယူဆလို့ရတယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကို အဆင်ပြေတဲ့အချိန်မှာ ပြန်သတိရအောင်လုပ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ခံစားတဲ့အကျင့်ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့ ရင်ထဲက တံခါးတွေ ဖွင့်နိုင်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ မေတ္တာထားခြင်း ဆိုတာဟာ အလိုအလျောက် ပေါ်လာမယ့် စိတ်ဓာတ်တစ်ခုပဲ။

အစတုန်းကတော့ မင်းဟာ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုတည်းအတွက် စတင်ခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တခြားအောင်မြင်မှုတွေ အကြောင်းကို သိလာရပြီလေ။ လူရဲ့ အဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေးဆိုတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ယခု မင်း မြင်နိုင်လာပြီ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ အရေးမကြီးတော့သလို ဖြစ်သွားတာ

မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အောင်မြင်မှုမှန်သမျှဟာ တစ်ခုကိုတစ်ခု ကူညီနေတဲ့ သဘောရှိပြီး နောက်ဆုံးမှာ တစ်သားတည်းလို ဖြစ်နေလို့ပဲ။ အောင်မြင်မှုအကုန်လုံးရဲ့ မူလနေရာဟာ တို့ရင်ထဲမှာပါလား ဆိုတာကို မင်းသဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်”

“ဒီလိုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ တွေ့ခဲ့တဲ့ အဖွားအိုဟာလည်း အောင်မြင်သူတစ်ဦးပေါ့နော်”

“တကယ့် တကယ် အောင်မြင်သူတစ်ဦးပေါ့။ ရင်ထဲကတံခါးကို ဖွင့်ထားနိုင်တဲ့အထိ အောင်မြင်သူလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ဥပမာ– မင်းဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်လာတဲ့အခါမှာ မင်းကိုယ်မင်း တကယ်အောင်မြင်နေပြီလား ဆိုတာကို သိချင်တယ်ဆိုရင် မေးခွန်း တစ်ခု၊ နှစ်ခုလောက် မေးကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ ဥပမာ– ‘ငါ့မှာ ပိတိဖြစ်ပြီး ကျေနပ်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ရှိနေပြီလား’၊ ‘တခြားလူတွေကိုရော ငါ့လို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးချင်စိတ် ရှိနေပြီလား’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနှစ်ခုလောက်နဲ့ဆိုရင် သိနိုင်လောက်တယ်။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရလာလေလေ တခြားလူတွေအပေါ်မှာလည်း ထပ်တူထပ်မျှ စိတ်မျိုးရစေချင်လေလေ ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိလာတယ်ဆိုရင် တကယ် အောင်မြင်ပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်”

“ဒါဆိုရင် ကျွန်တော် ထင်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ”

“ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ”

“ဒီမိုကရေစီဝါဒရှိတဲ့ နိုင်ငံမှာမှ ဒီလို အောင်မြင်နိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ထားတာကို ပြောတာပါ”

“ဘယ်လိုကြောင့်လဲ”

“ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး ဆင်းရဲပြီး စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေတဲ့ နေရာမျိုးမှာ ဦးပြောတဲ့စိတ်မျိုး မွေးမြူဖို့ လွယ်မှာမဟုတ်လို့ပါ”

“မင်းပြောတာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီမိုကရေစီဝါဒတစ်ခုတည်းကို အားကိုးလို့တော့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီမိုကရေစီဝါဒရှိရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ လူထုတစ်ရပ်လုံးက ဝီရိယရှိရှိနဲ့ လိုက်နာလေ့ကျင့်ဖို့ လိုသေးတယ်။ ပြီးတော့ ဒီမိုကရေစီဆိုတာက ပုံသေနည်းတစ်ခုလည်း မဟုတ်ဘူး။ လူအားလုံးအတွက် အဆင်ပြေနိုင်မယ့် နည်းစနစ်တစ်ခုကို ငြိမ်းချမ်းမှု လက်ကိုင်ထားပြီး ရှာဖွေတတ်တဲ့ စနစ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီမိုကရေစီ

စနစ်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ နေရာဒေသ၊ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီပြီး လုထူအားလုံးအတွက် အဆင်ပြေနိုင်မယ့် အဖြေတစ်ခုကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဆွေးနွေးရှာဖွေတတ်တဲ့ စနစ်လို့ပဲ ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို ဆွေးနွေးရှာဖွေကြတဲ့ နေရာမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ သဘောတစ်ခုတည်းနဲ့ ကိုက်ညီနေလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ လူအားလုံးရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကသာ အဓိကဖြစ်တယ်။ သဘောမတူနိုင်တဲ့ အယူအဆဆိုတာတွေကတော့ အမြဲလိုလိုရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သဘောမတူနိုင်တဲ့ အယူအဆအားလုံးရဲ့ အလယ်တစ်နေရာကို ရောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားဆွေးနွေးဖို့ကတော့ အဓိကပဲ။ ငါလိုတာ အကုန်မရရင် လက်မခံနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုးရှိရင် ဒီမိုကရေစီဝါဒထဲမှာ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ အာဏာရှင်ဝါဒဆိုတာ အဲဒါပေါ့။ လူတစ်ဦးတည်းက လိုတာ အကုန်ရတဲ့ စနစ်ပေါ့။ သူလိုတဲ့ဟာ အကုန်ရပြီးနောက်မှာ သူနေတဲ့ကမ္ဘာ ပျက်စီးသွားပြီး သူထိုင်နေတဲ့ခုံ မီးလောင်သွားရတဲ့ သဘောမျိုး ရှိတာကိုတော့ မသိရာကြဘူး။

နောက်ထပ် ဒီမိုကရေစီဝါဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါမြင်ထားတာ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ အများသဘောတူနိုင်တဲ့ အဖြေတစ်ခုကိုရနိုင်အောင် ဆွေးနွေးကြတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပထမတစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဆွေးနွေးနိုင်ကြပြီ ဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုနဲ့ တော်တော်အောင်မြင်တဲ့ ဒီမိုကရေစီဝါဒတစ်ခု ဖြစ်နေတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ထပ် ဒီထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ဆွေးနွေးကြသလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ကို စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်လာတယ်။ ဆွေးနွေးအဖြေရှာမှုတစ်ခုဟာ အဲဒီလို အဆင့်အတန်း ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရောက်၊ မရောက် ဆိုတာကို သိချင်ရင် ဒီကိစ္စမှာ ပါဝင်သူအားလုံး မေတ္တာ ပျက်၊ မပျက် ဆိုတာကို ကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ ဆွေးနွေးပွဲပြီးလို့ အများသဘောအရ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ရပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စကားပြောချင်စိတ် မရှိတဲ့အထိ မောပမ်းကုန်ကြပြီဆိုရင် ဒီနေရာကို မရောက်သေးဘူးပေါ့။ အများသဘောတူတဲ့ အဖြေတစ်ခုကို ရပြီးတဲ့အခါမှာ ကျေနပ်မှုရတဲ့အပြင် မေတ္တာလည်း မပျက်ကြဘူး ဆိုရင်တော့ အဆင့်အတန်း မြင့်လာပြီလို့ ဆိုရမယ်။ နောက်ထပ် တစ်ဆင့်ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်နဲ့ မတူတဲ့ ရွေထောင့်နဲ့ အမြင်တွေကို တင်ပြလာတဲ့ တစ်ဖက်လူအပေါ် ကျေးဇူးတင်စိတ်တွေ

ရကျန်ခဲ့တဲ့ အဆင့်ပဲ။ အဲဒီအဆင့်ကတော့ အလွန် အဆင့်အတန်းမြင့်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ တို့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာလည်း ဒါတွေကို မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ တစ်ခါတလေ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ဖူးတယ် ဆိုရုံလောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ဟာ လမ်းမှန်နဲ့ ပိုပြီး နီးစပ်လာတယ် ဆိုတာကို မြင်နိုင်တဲ့ အခါတွေမှာပေါ့။

ဒီမိုကရေစီဝါဒရှိမှ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ အောင်မြင်မှု ရနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး အတိအကျပြောလို့ မဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တကယ် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးရဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူတယ်ရယ်လို့တော့ ပြောလို့ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ မအောင်မြင်သေးသူတွေကို အောင်မြင်စေဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးနိုင်သလို၊ အောင်မြင်နေသူတွေ အတွက်လည်း ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရအောင် လုပ်နိုင်မယ့်လမ်းမျိုး ပွင့်လာနိုင်တယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ခြိုကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ တကယ့် အောင်မြင်ရေးဟာ တခြားနိုင်ငံတွေရဲ့ အောင်မြင်ရေးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ် ဆိုတာကို မြင်နိုင်တယ်။ ဒါကို မြင်နိုင်လာတဲ့ အခါမှာ မင်းတို့ မြန်မာပြည်ရဲ့ အောင်မြင်ရေးဟာ တို့ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အောင်မြင်ရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးနေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒီနိုင်ငံကြီး ဘယ်လောက် အောင်မြင်နေတယ်လို့ ပြောပြော၊ တကယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို မရောက်သေးဘူး။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ နိုင်ငံအားလုံး ငြိမ်းချမ်းအောင်မြင်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာ ရနိုင်မယ့် အောင်မြင်မှုအဆင့်ကို မရောက်သေးဘူး ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခုနတုန်းက တို့တွေ့ခဲ့တဲ့ အဘွားအိုလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတာဟာ တို့နိုင်ငံ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်နေတယ် ဆိုတာကို သက်သေပြခြင်းတစ်မျိုးပဲ"

"ဦးပြောတာ ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ဘူး။ အဘွားအိုက ဘာကို သက်သေပြတာလဲ"

"ဒီအဘွားအို တစ်ယောက်တည်းကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလာတာကို ပြောတာပါ။ နာမည်တို့၊ ဂုဏ်ပုဒ်တို့ ဘာမှ သိစရာ မလိုဘဲ သူ့အနားရောက်ရုံနဲ့ သူ့ရဲ့မေတ္တာကို ခံစားလို့ ရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလာတာဟာ တို့နိုင်ငံသားတွေ အားလုံးရဲ့ မေတ္တာအဆင့်အတန်း မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့်ပဲလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ တစ်နည်းအား

ဖြင့်ဆိုရင် ဓာတ်တူတဲ့ အရာဝတ္ထုခြင်းသာ စုစည်းလို့ရနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ သဘာဝပေါ့။ တို့နိုင်ငံသားတွေဟာ မတရားမှုတွေကို နှစ်သက်ကြမယ်၊ တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာခေါင်းပါးကြမယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရှားပါးပျောက်ကွယ်သွားကြလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မေတ္တာအဆင့်အတန်း မတူတဲ့ လူတွေဟာ မတူတဲ့လောကတွေ (different vibrational realities) မှာ သာ တည်ရှိနိုင်ကြလို့ပဲ"

"လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တည်ရှိတဲ့လောကခြင်း မတူကြဘူးဆိုတာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာပဲ"

"အမှန်မှာတော့ တော်တော်လေးရှင်းပါတယ်ကွာ။ အိမ်နှစ်အိမ်ကပ်နေလျက်နဲ့ တစ်အိမ်က ငရဲပြည်၊ တစ်အိမ်က နိဗ္ဗာန်ဖြစ်နေတာတွေ မင်းတွေ့ဖူးမှာပါ။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ တစ်အိမ်တည်းမှာတောင် တစ်ယောက်က ငရဲ၊ တစ်ယောက်က နိဗ္ဗာန်ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိကြသေးတယ် မဟုတ်လား။ ဒါက ကွာခြားချက် သိပ်မရှိသေးလို့၊ ဒီထက် ကွာခြားမှုများလာရင် အတူတူမတည်နေနိုင်ကြတော့ဘူး။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဝေးကြလေ့ရှိတယ်။ လောကအမျိုးမျိုး တစ်ချိန်တည်းမှာ ရှိနေကြတယ်ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လောကကို ကိုယ်ဖန်တီးနေတယ် ဆိုတဲ့ အချက်နှစ်ခုစလုံးပေါ် ယခုခေတ်ပေါ် ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) က သဘောပေါက်စပြုနေပြီ။ ရှိသမျှပညာရပ်အားလုံး ဆုံစည်းကြမှာပဲ။ မပတ်သက်ဘူးထင်ရတဲ့ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) နဲ့ တို့ရဲ့ စိတ်ပညာ (Psychology) ဟာ တော်တော်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အထိ နီးစပ်လာကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီထက်တောင် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ခံပညာ (Martial Art) ကပါ ဒါကို သဘောပေါက်လာတဲ့ အချက်ပဲ"

"ကိုယ်ခံပညာဆိုတာ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါ သုံးရတဲ့ပညာ မဟုတ်ဘူးလား ဦးရဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သဘောပေါက်မှုကို ဘယ်ရောက်နိုင်မှာလဲ"

"အဲ့ဒါကို ပြောတာပေါ့။ စိတ်ဝင်စားစရာ အလွန်ကောင်းတယ်ဆိုတာ။ ဘယ်ပညာရပ်မဆို အတွင်းနက်နက် ဆုံးခန်းတိုင်လေ့လာမယ်ဆိုရင် ရောက်ရှိလာမယ့် နေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် သဘောပေါက်မှုတစ်ခုလို့ပဲ ဆိုပါတော့။

တစ်ခါတုန်းက ငါ ဂျပန်ပြည်မှာ တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီဆရာကြီးက အလွန်အိုပြီ။ သူသင်ပေးနေတဲ့ ကိုယ်ခံပညာက ဂျူဂျစ်ဆူ (Jujitsu) တဲ့။ ငါက

လည်း မင်းလိုပဲ အကုန်သိချင်တဲ့အကောင်ဆိုတော့ သွားမေးကြည့်တယ်။

"ဆရာသင်တဲ့ပညာကို တကယ်တတ်တဲ့အထိ သင်ဖို့ဘယ်လောက်ကြာမှာလဲ"

"ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ပါပဲ"

"ဆရာ့တပည့်တစ်ယောက်ပြောတော့ သူသင်နေတာ ဆယ်နှစ်ကျော်နေပြီဆို"

"ဟုတ်တယ်၊ တချို့လူတွေအတွက် တော်တော်ကြာတယ်"

"ဘယ်နေရာ ခက်ခဲနေကြတာလဲ"

"သူတို့က လူတိုင်းအပေါ်မှာ မယုံကြည်နိုင်ကြသေးလို့လေ"

"ဆရာကရော ဘာဖြစ်လို့ ယုံကြည်နိုင်သလဲ"

"ငါ့ရဲ့လောကထဲကို မကောင်းတဲ့လူတွေ မလာကြတော့ဘူး"

"ဆရာ့ကို ကြောက်လို့လား"

"မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့လောကမှာ သူတို့မရှိတော့လို့ ..."

"သူနဲ့တွေ့ခဲ့တဲ့ အချိန်တုန်းက ငါသိပ်သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ယခုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အခါကျမှ သူ့စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရှင်းတော့တယ်။ တို့ရဲ့ စိတ်ပညာအပါအဝင် ပညာရပ်ပေါင်းစုံ တိုးတက်လာကြတဲ့အခါမှာ တူညီတဲ့ နားလည်သဘောပေါက်မှုတစ်ခုဆီကို ရောက်လာကြတယ်။ သိပ္ပံပညာထဲမှာတော့ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) ဟာ ရှေ့ပြေးပဲ။ ဒီပညာရပ်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် တို့ရဲ့လောကဟာ တို့ထင်သလို ရိုးရိုးစဉ်းစဉ်း တစ်ခုတည်းရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ဆိုတာဟာလည်း တို့ထင်သလို အတိတ်ကနေ အနာဂတ်ဆီကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း နားလည်လာကြပြီ။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်ပညာရပ်မဆို နက်နဲသည်ထက် နက်နဲအောင် လေ့လာဖို့တော့ လိုတယ်။ Ph D ဘွဲ့တစ်ခုရလို့ ကျေနပ်ပြီးနေရင်တော့ ဒီသဘောပေါက်မှုမျိုးဆီကို မရောက်နိုင်ဘူး"

"ကျွန်တော်လည်း ဂျူဂျစ်စု ဆရာကြီးရဲ့ သင်တန်းသားတွေနဲ့တူနေပြီ"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"လူတွေအားလုံးကို ယုံကြည်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး"

"မင်းက အလွန်နီးနေပြီလို့ပဲ ဆိုရလိမ့်မယ်"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"မင်း ဒီနေ့ ဟိုအဖွားအိုနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ထူးခြားမှုကို မင်းခံစားလို့ရခဲ့တယ်လေ"

"ဦး ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အမြဲတွေ့သလား"

"မကြာ မကြာပဲ။ အမြဲ အဆက်အသွယ် လုပ်နေတာလည်း ရှိတယ်"

"ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ"

"မင်း အမြဲလုပ်နေတာပဲလေ။ မင်းဟာ မင်းရဲ့အတွေးနဲ့ ခံစားချက်တွေကို အမြဲလိုလို သတိထားလေ့ရှိတယ် မဟုတ်လား။ ငါ့လို လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားမျိုးကို နားထောင်ချင်တဲ့ လူငယ်ဆိုတာ သိပ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး"

"ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးနဲ့ ခံစားချက်တွေကို သတိထားလို့ တွေ့လာတာတွေကတော့ သိပ်မကောင်းဘူး"

"မင်းက ဘာတွေတွေ့လို့လဲ"

"ကျွန်တော့်ရဲ့ အမှားတွေကို ပိုတွေ့လာပြီး ရင်ထဲက တံခါးတွေက ပိုတောင် ပိတ်သွားသလိုပဲ"

"ဒါလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ လမ်းတစ်ခုပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အပြစ်ကိုပဲ အမြဲတမ်းကြည့်နေရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ လမ်းတစ်ခုပေါ့။ ငါအရင်တုန်းက ပြောခဲ့တယ်လေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာကို ပထမကျင့်သုံးဖို့ လိုတယ်။ ဒီလို ခွင့်လွှတ်ပြီးနောက် အရင်ကအတိုင်း ဆက်လုပ်နေရင်တော့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာနေတာပဲပေါ့။ မင်းက ဒီလိုလုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ငါ့ဆီကို လာပြီး တိုးတက်မယ့် လမ်းရှာနေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလို ရှာခဲ့လို့လည်း မင်း ဒီနေ့ ဟိုအဖွားအိုနဲ့ တွေ့ခွင့်ရတဲ့အပြင် သူ့ရဲ့ထူးခြားမှုကို မင်းခံစားနိုင်တာပဲ။ ဒီမြေပေါ်မှာနေပြီး ဒီလေကို အတူတူရှူနေကြတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ တချို့လူတွေနေတဲ့ လောကဟာ လုံးဝမတူဘူး ဆိုတာကို မင်းတစ္ဆေတစောင်း မြင်နိုင်လာပြီ။ ဘယ်လောက်အထိ မေတ္တာတရားပြည့်ဝတဲ့ လောကမျိုးတွေ ရှိနိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း မင်း ရိပ်မိနေပြီလေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းချည်းမြင်ချင်နှင့် အဆိုးချည်းမြင်ချင်း နှစ်ခုစလုံးဟာ မတ်စေ့တစ်ခုတည်းက ခေါင်းနဲ့ပန်း သဘောလောက်ပဲ ကွာတယ်။ ဒီနည်းတွေနဲ့ အမှန်တရား လွှမ်းမိုးရာ လောကတွေဆီကို မရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆိုးချည်းမြင်တာကိုရော အကောင်းချည်းမြင်တတ်တာကိုရော ရွှတ်ချစရာ မဟုတ်သလို ဂုဏ်ယူစရာလည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သတိရှိဖို့ မမေ့စေနဲ့"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"ကဲ ... အမေရိကန်ပီသအောင် လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေ ရှိသေးတယ်"

"ဘာကိုပြောတာလဲ ဦး"

"ပျော်စရာကိစ္စပါ။ လောလောဆယ် မင်းကို ခပ်ဆန်းဆန်း စားစရာကြွေးပြီး Radio City Music Hall ကဇာတ်ပွဲ ခေါ်သွားပြမယ်ကွာ"

"ဘာကျွေးမှာလဲ ဦး"

"ဒီနားမှာ ပုစွန်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွေ ကင်ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင် ရှိတယ်"

"ဟာ ... ဦး တစ်ခါမှ မပြောဖူးပါလား။ ကျွန်တော် သိပ်ကြိုက်တာပဲ"

"အမယ် ... ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ချက်ချင်းပဲ အသက်ဝင်လာပါလား။ မင်း ငါ့ကို ပြောဖူးတာက မြန်မာဟင်းကလွဲပြီး ဘာမှမကြိုက်ဘူးဆို"

"ဒါလည်း မြန်မာဟင်းပဲလေ။ ကျွန်တော် မွေးတဲ့ကျွန်းမှာ လူတိုင်းစားတဲ့နည်းတစ်ခုပဲ။ ယခု စပြီး လျှောက်ကြရင် မကောင်းဘူးလား"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"မကြာခင် ဗိုက်ဆာတော့မှာမို့ပါ"

"မင်းတော့လေ တကယ်ပါပဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်မိနစ်လောက်တုန်းကပဲ စိတ်ပညာကို အရမ်းစိတ်ဝင်စားနေပါတယ်ဆိုတဲ့ အကောင်။ ကဲ ကဲ သွားကြတာပေါ့ကွာ ..."

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၆)
အချိန်ကိုဖန်တီးခြင်း
(CREATING TIME)

ကျွန်တော့်ရဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားပုံတွေဟာ လိုတာထက် မြန်လွန်းနေတယ်လို့ Mr. Waston က ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် အင်ပါယာစတိတ် အဆောက်အဦ (Empire State Building) ပေါ်ကို သွားလည်တုန်း အပေါ်ဆုံးအထပ်ရောက်မှာ ကျွန်တော် ဂယောက်ဂယက် ဖြစ်ပုံကို ကြည့်ပြီး မေးပါတယ်။

"မင်းက ဘာလောနေတာလဲ"

သူ့ရဲ့ မေးခွန်းကိုကြားမှပဲ သတိရတော့တယ်။ Mr. Waston နဲ့ အတူသွားတဲ့အခါတွေမှာ ကျွန်တော် အရှိန်နည်းနည်း လျှော့ထားလေ့ရှိတာကို သူသိပုံမရသေးဘူး။ ယခုတစ်ခါမှာတော့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ အမြင့်ဆုံး အဆောက်အဦ အပေါ်ဆုံးထပ် (သူ့ထက်မြင့်တော့မှာဖြစ်တဲ့ World Trade Center ဆောက်လုပ်၍ မပြီးမီအချိန်) ပေါ်ရောက်နေတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းလို့ Mr. Waston ကို လုံးဝမေ့သွားပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ နဂိုမူလအကျင့်က ပေါ်လာပါတော့တယ်။

"ဦး ရှိနေတာကို မေ့သွားလို့ပါ"

"ငါမရှိတဲ့အခါတွေမှာ မင်းဒီလိုပဲ ယောက်ယက်ခပ်နေတာပေါ့ ဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း လူပ်ရှားမှုပါ ဦး"

"ဒါကြောင့် မင်းမှာ နေ့တိုင်း အချိန်မလုံလောက် ဖြစ်နေတာကိုး"

Mr.Wastonရဲ့ ဆန်းကျယ်သော စကားကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ လူပ်ရှားမှု လုံးဝရပ်သွားပါတယ်။

"ဦးပြောတာ ကျွန်တော် နားမလည်လိုက်ဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ အချိန်မလုံလောက်ဖြစ်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတာကိုပါ"

"မင်းရဲ့ လောတတ်တဲ့အကျင့်ကြောင့်လေ"

"သူ့အဖြေကိုကြားမှ ပိုတောင်ရှုပ်သွားသေးတယ်"

"ခေါင်းရှုပ်သွားပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"ဘယ်လိုရှုပ်သွားသလဲ"

"မသိဘူး ဦး၊ ဦးပြောတာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေလို့"

"မင်း ဒီလိုဟာတွေကို စပြီး စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရောက်လာပြီ"

"ဘယ်လိုဟာမျိုးတွေလဲ ဦး"

"ရိုးရိုးမျဉ်းဖြောင့်လို စဉ်းစားတဲ့ အကျင့်မျိုးကို ကျော်လွန်ပြီးသွားဖို့ အချိန်ရောက်လာပြီလို့ ပြောတာပါ (It is about time for you to go beyond linear thinking) "

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"မင်းရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ရေး အတွက်လေ။ မင်းဟာ စဉ်းစားရတာကို နှစ်သက်တဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်တော့ အဲဒီ စဉ်းစားချင်စိတ်ကို အစာကျွေးတဲ့ သဘောလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ မင်းတွေးနိုင်တဲ့ အဆင့်ထက် နည်းနည်း ပိုခက်ခဲတဲ့ သီအိုရီတွေကို စဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် မင်းဦးနှောက်ရဲ့ အင်အားကို တိုးချဲ့ပေးရာရောက်ပြီး နောက်ထပ် ပိုခက်ခဲတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို စိတ်ဝင်စားနိုင်တဲ့ အင်အားမျိုး ရလာနိုင်တယ်"

တကယ်ပါပဲ Mr.Waston ဘာအကြောင်းပြောတော့မယ် ဆိုတာကို မသိသေးပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်လူပ်ရှားလုနီးပါး စိတ်ဝင်စားနေပါပြီ။

"ရိုးရိုး ရူပဗေဒ (Classical Physics) မှာ အချိန်နဲ့ နေရာဆိုတာဟာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ အချိန်ဆိုတာဟာ အတိတ် (past) ကနေ အနာဂတ် (future) ဆီကို တည့်တည့်မှတ်မှတ် အတိန်းအစောင်းမရှိ အနေးအမြန်မရှိ တသတ်မတ်တည်း သွားနေတဲ့ အရာတစ်ခုလို့ နားလည်ထားကြတယ်။ လူတွေအားလုံးကလည်း ဒါကို အခိုင်အမာလို့ လက်ခံထားကြတယ်။ နာမည်ကြီး သိပ္ပံပညာရှင် အိုင်းစတိုင်း (ALBERT EINSTEIN) ရဲ့ သီအိုရီ (theory) တွေ ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ အချိန်ဟာ တသတ်မတ်တည်း သွားနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်ကတောင် အဲဒီ သီအိုရီတွေဟာ လူတွေ အတွက် ဘာမှ အရေးမကြီးသလိုပဲ ထားလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမှ တဆင့် ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) ဆိုတာ ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာတော့ အကုန်လုံး ကမောက်ကမ ဖြစ်ပြန်ပါလေရော။ အချိန်နဲ့နေရာ နှစ်ခုစလုံးဟာ အခိုင်အမာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာကြတယ်။ ကြည့်နေတဲ့လူဆိုတာ မရှိခဲ့ရင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းမှန်သမျှဟာ တို့ကြောင့် တည်ရှိနေတယ် ဆိုတာဟာ ရှင်းနေပေမဲ့ တို့က ဖန်ဆင်းနေပါတယ်လို့တော့ ပြောမဝံ့ဖြစ်နေကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ သီအိုရီရဲ့ သက်သေပြချက်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ယုံရခက်သလို ဖြစ်နေကြတယ်။

တို့ စိတ်ပညာသမားတွေအနေနဲ့တော့ ဒီနေရာမှာ သူတို့လောက် အခက်အခဲမရှိဘူး။ စိတ်က အဓိကဖြစ်ပြီး ရုပ်က နောက်လိုက်ဆိုတာကို အစက တည်းက ရိပ်မိပြီးသား ဖြစ်နေတာကိုး (mind over matter)။ စိတ်ရဲ့ ဖန်တီးမှုတွေကို လေ့လာနေတဲ့လူတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် အရာရာမှာ စိတ်က ဦးဆောင်နေတယ် ဆိုတာကို အနည်းနဲ့အများ လက်ခံထားကြတယ်လေ။ တို့အနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒကို လေ့လာမိတဲ့အခါမှာ အလွန်အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ "ငါထင်သားပဲ၊ အရာရာကို တို့ဖန်တီးနေတာလေ" ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ ဝမ်းတောင် ဝမ်းသာမိသေးတယ်။

အချိန်ဆိုတာဟာလည်း အိုင်းစတိုင်းရဲ့ သီအိုရီအရ အခိုင်အမာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိလာပေမဲ့ လူတွေရဲ့ နေ့စဉ် ခံစားမှုအထိ မသက်ရောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။ တို့ရဲ့ စိတ်ပညာသမားတွေ သုတေသနလုပ်တဲ့အခါမှာ သူတို့လို သချာနဲ့ ဖော်မြူလာ (formula) ရေးပြီး သက်သေပြလို့ မရပေမဲ့ လူရဲ့ နေ့စဉ်

ခံစားမှုအထိ သက်ရောက်နိုင်တာကို တွေ့ရတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ... လူအတွက် အသုံးကျတဲ့အဆင့်ကို ရောက်တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ ဘယ်လို စိတ်နေစိတ်ထားမျိုးဟာ အချိန်ကို ဆွဲဆန့်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို စိတ်ပညာရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွေထဲမှာ ထည့်ရေးလို့ မဖြစ်နိုင်သေးပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ဖြစ်နိုင်တာကို တွေ့ရတယ်။ မင်းကို အဓိကပြောရမယ့် ကိစ္စက အဲ့ဒါပဲ။ အမြဲတမ်း အချိန်မလုံလောက်ဖြစ်နေတဲ့ မင်းရဲ့ ပြဿနာကို ရှင်းတဲ့နည်းပေါ့"

"အချိန်ကို ဆွဲဆန့်ရမယ်"

"ဟုတ်တယ်။ ဖန်ဆင်းတယ်လို့ပြောရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။ တို့က ဖန်ဆင်းရှင်တွေလေ။ အဲ့ဒါ လူတိုင်း ပြောတာ၊ မင်းလည်း ပါတယ်ဆိုတာ မမေ့လိုက်နဲ့ဦး။ ဟုတ်ပြီလား ..."

Mr.Waston ဟာ သူ့လက်နဲ့ ကျွန်တော့် ကျောကို အသာအယာ ပွတ်သပ်ပြီး ဟာသလုပ်နေလို့ ရယ်ရပြန်ပါသေးတယ်။

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"မင်းကို အသက်ရှည်ဆေးပါ ကျွေးနေတယ်လို့ ပြောရင်လည်း မအံ့သြလိုက်ပါနဲ့ဦး"

"အသက်ရှည်ဆေးပါ ပါသေးတယ်"

ပြောလေလေ ရှုပ်လေလေ ဖြစ်နေပါပေါ့လား ....။

"မင်းလို အချိန်မလုံမလောက် ဖြစ်နေတဲ့လူတွေဟာ နောက်ဆုံးမှာ အချိန်ကုန်သွားတတ်တယ်။ အချိန်ကုန်သွားတယ် ဆိုတာ ဘာလဲ သိလား"

Mr.Waston ကျွန်တော် ဦးနှောက်ခြောက်နေပုံကို ကြည့်ပြီး အလွန်ပျော်နေသလိုပဲ။

"အချိန်ကုန်သွားတယ် ဆိုတာကို သေတယ်လို့ ခေါ်တယ်ဟ"

"ဟာ ... ဦးကလည်း စောပါသေးတယ်"

"စောစောစီးစီး မသွားချင်ရင် မင်းရဲ့ အရှိန်ကို နည်းနည်းလျှော့တော့"

"အချိန်ကို ဆွဲဆန့်တဲ့နည်းဆိုတာ ဒါပဲလား ဦး"

"ဒီလောက်အထိ ရှင်းရှင်းလေးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ မင်းအတွက် ဆိုရင်တော့ ဒါနဲ့ပဲ စရမှာပဲ။ မင်းရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ သွားပုံလာပုံကို နည်းနည်းပြောင်းပြီး အေးအေးဆေးဆေး လုပ်နိုင်ရုံနဲ့ အကျိုးရှိသင့်သလောက် ရှိမှာက

တော့ သေချာပါတယ်။ အချိန်ကို မဆွဲဆန့်နိုင်တောင်မှ မင်းရဲ့အလုပ်တွေ စနစ်တကျနဲ့ ပိုပြီးလာမှာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်လုရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေနဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ အချိန်မလောက်တဲ့အတွက် ပူပင်ရတဲ့အထိ ဖြစ်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေကို မလိုချင်တော့ဘူး ဆိုရင်တော့ အချိန်အကြောင်းကို နည်းနည်း ပိုသိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်နဲ့ မိတ်ဆွေအရင်းအချာလို ဖြစ်လာတဲ့အထိ သတိထားလေ့ကျင့်ယူနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အဲဒီ အခြေအနေရောက်တဲ့လူဟာ အချိန်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ပြီးတဲ့လူပဲပေါ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် အချိန်ကို ဆွဲဆန့်နိုင်တဲ့လူလို့လည်း ခေါ်နိုင်တာပေါ့လေ။

ပထမတစ်ချက် နားလည်ထားသင့်တာကတော့ အချိန်ဟာ တို့ကို နှိပ်စက်ဖို့ ဖန်တီးထားတဲ့ အရာတစ်ခု မဟုတ်ဘူးဆိုတာပဲ။ အချိန်ဆိုတာရှိတဲ့အတွက် လုပ်စရာကိုင်စရာတွေကို အချိန်ယူပြီး လုပ်လို့ရတာပေါ့။ တို့အမေရိကန်တွေ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပြောနေကြဖြစ်တဲ့ 'အချိန်ယူပြီးလုပ်ပါ' (take your time) ဆိုတဲ့ စကားဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ စကားတစ်ခုဆိုတာကို မင်းလည်း ခံစားမိမှာပေါ့။ မေတ္တာတော် အလွန်ပါပြီး အချိန်ကို ပိုထွက်လာစေနိုင်တဲ့ စကားမျိုးပဲ။ ဒီလောကမှာ အချိန်ဆိုတာဟာ မရှိခဲ့ရင် ဘယ်အလုပ်ကိုမှ အချိန်ယူပြီး လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ယူတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်ပဲ။

အချိန်ကို ဆွဲဆန့်တဲ့နေရာမှာ ဒီလို နားလည်မှုရှိပြီး အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ရှားတတ်ဖို့ကတော့ ပထမဆုံးအချက်ပဲ။ ပြီးတော့မှ တစ်ခါ အဲဒီလို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ရှားတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လို စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ လုပ်ရှားသလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ကို ထည့်ပြီး စဉ်းစားဖို့လိုလာတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်လို ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ပေါ်မှာ ကျေးဇူးတင်စိတ်ရှိတဲ့အတွက် 'အချိန်မရှိလို့ပါ' ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်မျိုးတွေကို မသုံးမိတော့ဘူး။ ဆိုလိုတာကတော့ အချိန်ကို အပြစ်မတင်တော့တဲ့ သဘောပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေကို တာဝန်ယူပြီး အစီအစဉ်တကျ လုပ်တတ်တဲ့အတွက် 'အချိန်မရှိလို့ပါ' ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို အမြဲသုံးနေရတဲ့ အားနည်းသူတစ်ယောက် အဖြစ်ကို မရောက်တော့ဘူး။ အဲဒီလို တာဝန်ယူတတ်ပြီး အင်အားကြီးသူ တစ်ဦးကို အချိန်က တာဝန်ကျေတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်လို ပြန်ပြီး ဆက်ဆံလာတော့တယ်။

ဒီနေရာမှာ အင်အားကြီးသူဖြစ်ဖို့ ဆိုတဲ့ စကားကို မမေ့စေနဲ့။ အချိန်သာ မကဘဲ ဘာတစ်ခုမှ မလုံလောက်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ အင်အားနည်းသူ တစ်ယောက် မဖြစ်စေဖို့ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ တော်တော် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်က ဘဝကို ဖန်တီးတာမဟုတ်ဘဲ ဘဝက ကိုယ့်ကို ဖန်တီးနေပုံမျိုး မဖြစ်စေဖို့ အတွက်ပေါ့။ အချိန်အပါအဝင် အရာရာကို ဖန်တီးတတ်တဲ့ အင်အားကြီးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ရတာဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်ပဲ။ အဲဒီလို လူတွေဟာ အချိန်ကို ဖန်တီးနိုင်သူတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် တခြားလူတွေအပေါ် 'အချိန်ပေး' ပြီး ဆက်ဆံနိုင်ကြတယ်။ တစ်ပါးသူ ပြောနေတဲ့စကားကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်နိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်။ လူတွေအပေါ် 'နားလည်မှုပေး' ပြီး ဆက်ဆံတတ်တဲ့ လူလို့လည်း ခေါ်နိုင်တာပေါ့။ ဒါဟာ အင်အားကြီးသူတွေရဲ့ ဘဝပဲ။

အဲဒီလို နားလည်မှုတွေနဲ့ သတိထားပြီး လေ့ကျင့်သွားတဲ့အခါမှာ အချိန်ဆိုတာကို လိုသလောက်ရနိုင်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်နားလည်မှု တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် မြင့်တက်လာမယ်။ အချိန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ပိုပြီး ရလာမယ်။ အချိန်ကို 'ဝယ်ခြင်း' 'ရောင်းခြင်း' ဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်လာမယ်"

"ဦးပြောတာ ကျွန်တော် နားမလည်လိုက်ဘူး။ အချိန်ကို 'ဝယ်ခြင်း' 'ရောင်းခြင်း' ဆိုတာ ဘာလဲ ဦး"

"အော် ... မင်းက စီးပွားရေးသမားဆိုတော့ ဒါတွေ သိပြီးသားထင်လို့ပါ။ စီးပွားရေးသမားတွေ ပြောတတ်တဲ့ စကားတစ်ခုပေါ့။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်က အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို လုပ်ခပေးပြီး ခိုင်းတာကို အဲဒီအလုပ်သမားရဲ့ အချိန်ကို ဝယ်ယူလိုက်တဲ့ သဘောလို့ ယူဆကြတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ်တွေကို သူကိုယ်တိုင် အချိန်ကုန်ခံပြီး လုပ်ရမယ့်အစား အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို ငွေပေးပြီး ခိုင်းလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီ အလုပ်သမားရဲ့ အချိန်ကို ဝယ်ယူလိုက်တဲ့ သဘောပေါ့ကွာ။ သူတို့ပြောတာ မှန်သင့်သလောက်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တချို့ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်ကို ရောင်းစားရတဲ့အဆင့်ကို ကျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြောင်း ရေးကြတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလို တခြားလူတွေရဲ့ အချိန်ကို ဝယ်နိုင်ရက်နဲ့ အချိန်မလုံအလောက် ဖြစ်နေတဲ့ လူတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ အတွေးအခေါ်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုကို တွေ့

နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ အချိန်ကို ရောင်းစားရတဲ့ လူတွေရဲ့ ဘဝဟာလည်း သူတို့ ထင်သလောက် မဆိုးဘူး ဆိုတာကို တွေ့နိုင်သေးတယ်။ တစ်နေ့တာ အလုပ်လုပ်ပြီး အိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါမှာ ကျန်တဲ့ အချိန်လေးကို အသုံးချပြီး အေးအေးဆေးဆေး မိသားစုနဲ့ နေနိုင်ကြသေးတာကို တွေ့နိုင်တယ်လေ။ ဒါကြောင့် သူများရဲ့ အချိန်တွေကို ဝယ်ယူနိုင်တဲ့ အလုပ်ရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်မှ အချိန်ယူပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေလို့ရလိမ့်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးဟာ မမှန်ကန်ဘူး။ ယခု လောလောဆယ် အချိန်ကို ဖန်တီးယူပြီး ပျော်စရာဘဝလေးတစ်ခုဖြစ်အောင် တည်ဆောက်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ လက်ရှိအချိန်ထက် အရေးကြီးတဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး ဆိုတာ ကိုတော့ မင်း ငါ့ဆီက ကြားဖူးတာ များပါပြီ။

လက်ရှိအချိန်မှာနေခြင်း (living in the moment) ဆိုတဲ့ အချက်ရဲ့ အရေးကြီးပုံကို အသေအချာထပ်စဉ်းစားပြီး လေ့ကျင့်သင့်တယ်။ အချိန်ကို ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်လို ဖြစ်လာစေချင်ရင် မဖြစ်မနေ မွေးမြူသင့်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုပဲ။ လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ရင်းနှီးချင်ရင် တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိအောင် အတူတူထိုင်ပြီး စကားပြောကြတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ လက်ရှိအချိန်မှာနေခြင်း (living in the moment) ဆိုတာဟာလည်း အချိန်နဲ့ ရင်းနှီးအောင် လက်ရှိအချိန်နဲ့ အတူတူထိုင်တဲ့ သဘောပဲပေါ့။

ကဲ ... ဒီလောက်ဆိုရင် အချိန်ဆိုတာကို လိုသလောက် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် စပြီး စဉ်းစားဖို့ အချက်အလက် အလုံအလောက် ရရောပေါ့"

"လိုတာထက်တောင် များနေပြီ ဦးရဲ့။ တချို့တစ်ဝက်လောက်တောင် မေ့နေပြီ"

"ကိစ္စမရှိပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းတော့ မှတ်မိလာမှာပေါ့။ ယခုလောလောဆယ် မင်းကြည့်ချင်နေတဲ့ ရှုခင်းတွေကို မှန်ဘီလူးနဲ့ လျှောက်ကြည့်လိုက်ဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

အင်ပါယာ အဆောက်အဦကြီး (Empire State Building) အပေါ်ဆုံးထပ်ရဲ့ ပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ မှန်ဘီလူးတွေနဲ့ နယူးယောက်တစ်မြို့လုံးရဲ့ ရှုမျှော်ခင်းကို ကြည့်ရတာဟာ အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အမြင့်တက်ရတာကို ကြောက်သလောက် အမြင့်ပေါ်က ကြည့်ရတဲ့ ရှုခင်းမျိုးကို

သိပ်ကြိုက်တယ်လို့ ပြောရင်တော့ Mr.Waston တဟားဟား ရယ်ဦးမှာ သေချာပါတယ်။

အရေးထဲ Frank Sinatra ရဲ့ 'New York, New York' ဆိုတဲ့ သီချင်းကို သတိရပြန်ပါတယ်။ 'တောကပါလာတဲ့ တောသားဓာတ်တွေကွာကျပြီး နယူးယောက်မြို့ကြီးမှာ ဘဝသစ်စတော့မယ်၊ ထိပ်ဆုံးကို တက်တော့မယ်' ရယ်လို့ ဆိုထားတာကို သတိရမိပြီး 'ငါလည်း နယူးယောက်မြို့ကြီးမှာ ဘဝသစ်စနေပြီလေ၊ ယခုပဲ နယူးယောက်ရဲ့ အမြင့်ဆုံး တိုက်ကြီးရဲ့ အပေါ်ဆုံးထပ်ကိုရောက်နေလို့ ထိပ်ဆုံးရောက်နေပြီလို့ ခေါ်နိုင်တာပေါ့။ ငါ့ရဲ့ တောသားစိတ်ဓာတ်တွေ ကွာကျမကျတော့ မသေချာသေးဘူး" ရယ်လို့ စဉ်းစားမိပြီး ပြုံးမိပါသေးတယ်။

ကျွန်တော့်ကို အရိပ်တကြည့်ကြည့် လုပ်နေတတ်တဲ့ Mr.Waston က လည်း ပြုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို ကြည့်နေတာကို တွေ့ရလို့ ဟာသစိတ်ကနေ ကျေးဇူးတင်စိတ်ဆီ ရောက်ရပြန်တယ်။ မေးသလောက် ဖြေနိုင်ရုံမကဘဲ အလွန်မေတ္တာကြီးမားတဲ့ ဆရာတစ်ဦးကို သိကျွမ်းခွင့်ရခြင်းဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အကြီးကျယ်ဆုံး ကံထူးခြင်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် ထုတ်ဖော်ပြောမိတဲ့အခါတွေမှာ သူပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခုကတော့ ...

"ငါ့အပေါ် မင်း တန်ဖိုးထားတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း သိထားဖို့လိုတာက ဒါဟာ မင်းရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သိချင်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ ကိစ္စဆိုတာပဲ။ ငါသာ ဒီမြို့မှာ မရှိခဲ့သော် တခြားဆရာတစ်ယောက်နဲ့ မင်းတွေ့မှာ သေချာတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ်တကယ့်တကယ် လိုလားတာတွေကို ရကြတယ်ဆိုတာ မင်းကို ငါပြောဖူးတယ်လေ"

နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ရှုခင်းကို တဝကြည့်ရှုပြီးတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦး ဓာတ်လှေကား အတန်တန်စီးပြီး အောက်ဆင်းခဲ့ကြတယ်။

"ကဲ ... မင်း ဘယ်သွားချင်သေးလဲ"

"ကျွန်တော် ဘာမှ မစဉ်းစားထားဘူး၊ ဦးသဘောပဲ"

"ဒီလိုဆိုရင် အချိန်ကို မိတ်ဆွေလို သဘောထားတတ်တဲ့ လူတွေဆီ သွားရအောင်"

"ဘယ်လိုနေရာမျိုးလဲ ဦး"

"နယူးယောက် ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (New York Public Library)"

ကျွန်တော်တို့ နှစ်ဦး နယူးယောက်မြို့ရဲ့ အဓိကလမ်းမကြီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ၅လမ်း (5th Ave) ပေါ်မှာ စပြီးလျှောက်ကြရင်း လမ်းကြီးခြောက်လမ်းလောက် ဖြတ်လျှောက်ခဲ့ပြီးတဲ့အခါမှာ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ နယူးယောက် စာကြည့်တိုက်ရှေ့ကို ရောက်ကြပါတယ်။

"ဒီလောက်တောင် ကြီးကျယ်တဲ့ စာကြည့်တိုက်ပါလား"

"ဘာလဲ ... မင်းက ဒီရှေ့ကို တစ်ခါမှ မရောက်ဘူးလား"

"မရောက်ဖူးသေးဘူး"

"ဒီစာကြည့်တိုက်ကြီးနဲ့ တစ်မိုင်ပတ်လည်အတွင်းမှာ မင်းအလုပ်လုပ်ဖူးခဲ့တဲ့ နေရာတွေ သုံးလေးခုလောက် ရှိတယ်လေ။ ဓာတုဗေဒဘဏ် (Chemical Bank)၊ ဘူတာရုံကြီး (Grand Central Station)၊ ရေခဲမုန့်ဆိုင် (Peppermint Park Ice Cream Store)၊ အကုန်လုံးဟာ ဒီစာကြည့်တိုက်ကြီးနဲ့ သိပ်မဝေးကြဘူး။ ဒီနားတစ်ဝိုက်ဟာ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ အဓိကအကျဆုံး ရပ်ကွက်ကြီးပေါ့။ နေရာတွေ အကုန်လုံးထဲမှာ ဒီစာကြည့်တိုက်ကြီးဟာ အချက်အချာလို့ပဲ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ယဉ်ကျေးတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာမှာ စာပေဟာ အဓိကဖြစ်နေလို့ပဲ။ အသိဉာဏ်တိုးတက်ရေးကို ဆက်မလုပ်သွားဘူးဆိုရင် အဲဒီ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးဟာ အားနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ပြိုကွဲတတ်တယ်။ မင်းက ငယ်ငယ်တည်းက စာကြည့်တိုက်သွားလေ့ရှိတော့ ကြိုက်မှာပါ။ ကဲ လာ ... အထဲဝင်ရအောင်"

"ဒါနဲ့ ဦးက ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ နေရာတွေကို ဘယ်လို မှတ်မိနေတာလဲ"

"ငါက မင်းရဲ့ အလုပ်အကုန်လုံးကို စိတ်ဝင်စားတယ်လေ။ ကဲ ... အထဲဝင်တော့၊ စကားပြောတာကိုလည်း ရပ်တော့"

အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ စာကြည့်တိုက်ကြီးပါပဲ။ ငြိမ်သက်ပြီး စာဖတ်နေသူပေါင်းများစွာကို တွေ့လို့လည်း အံ့သြရပြန်ပါတယ်။ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာက တည်းက ဒီလိုလုပ်ခဲ့ကြလို့လည်း ဒီလိုနိုင်ငံကြီးကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ကြတာပါပဲလေ။ အလွန်တရားမျှတပြီး အလွန်ထူးခြားတဲ့ သူတို့ရဲ့ အခြေခံဥပဒေဟာလည်း ဒီလိုလူတွေရဲ့ ဖန်တီးမှုပဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်မိပါတယ်။ စာဖတ်နေသူ အလွန်များပေမဲ့ စာအုပ်တွေက ဘယ်များရောက်နေကြပါလိမ့်။ ကျွန်တော် အသေ

အချာကြည့်ပေမဲ့ စာအုပ်စင်ကိုမတွေ့ ....။ သတင်းစာနဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေကတော့ အများအပြား။ Mr.Wastonကို လှည့်ကြည့်မိလိုက်တယ်။ သူများ ဘာလုပ်နေပါလိမ့်။ စင်ငယ်တွေပေါ်မှာ တစ်ခုခုကို ရှာနေသလိုပဲ။ စက္ကူကဒ်ပြားထည့်ထားတဲ့ ခွက်ငယ်တွေကိုး ....။ ကဒ်ပြားလေးတွေကို အသေအချာ ကြည့်နေလေရဲ့။ သူ့အနားရောက်ပေမဲ့ မေးခွန်းမထုတ်ရဲသေးဘူး။ စကားမပြောနဲ့လို့ သူမှာထားတယ်လေ။ ကဒ်ပြားလေးတစ်ခုကို တွေ့သွားလို့ ကျေနပ်ပုံနဲ့ လှည့်ထွက်လာတယ်။ ကျွန်တော့်ကို မျက်စိတစ်ဖက် မှိတ်ပြပြီး ဆက်လျှောက်သွားလေရဲ့။ ဒီလူကြီး ဒီကဒ်ပြားတစ်ခုနဲ့ ဘာများလုပ်ဦးမှာလဲ။ သံဆန်ခါလေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အခန်းလေးတစ်ခုဆီကို ဆက်လျှောက်ပြီး အထဲမှာရှိတဲ့ ကစားစရာနဲ့တူတဲ့ ဓာတ်လှေကားအသေးလေးတစ်ခုထဲကို ထည့်လိုက်တယ်။ အလို ... ဓာတ်လှေကားလေးက ကစားစာရာအရွယ်ဆိုပေမဲ့ တကယ် အလုပ်လုပ်တာကိုး ....။ အောက်ကိုဆင်းသွားပြီး Mr.Waston က အေးအေးဆေးဆေး၊ ကျွန်တော့်မှာတော့ မေးခွန်းများစွာနဲ့ ဂယောက်ဂယက်။ မကြာခင်မှာဘဲ ဓာတ်လှေကားလေး ပြန်တက်လာတယ်။ အလို စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ပါလား ....။ Mr.Waston စာအုပ်ကိုယူပြီး လှည့်ထွက်လာတယ်။ ကောင်တာတစ်ခုရှေ့သွားပြီး စာအုပ်ဌားတာထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ သူ့ အနောက် မလှမ်းမကမ်းက တကောက်ကောက်လိုက်ရင်း စာကြည့်တိုက်အပြင်ရောက်မှပဲ အသက်ရှူဝတော့တယ်။ ကျွန်တော် သက်ပြင်းချတာတွေ့တော့ ....

"မင်းကိုကြည့်ရတာ ရယ်စရာကြီး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"မင်းက စာကြည့်တိုက်မရောက်ဖူးတာ ကျနေတာပဲ။ ပြူးတူးပြဲတဲ ဖြစ်နေလို့"

"ကြီးကျယ်လွန်းလို့ပါ ဦး"

"နှစ်ပေါင်းများစွာ (1895) ကတည်းက ဒီလို စာကြည့်တိုက်မျိုး တည်ဆောက်ခဲ့ကြတာဟာ တကယ်လည်း အံ့သြစရာပါပဲ။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ တိုးတက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ အရာပေါ့။ စာပေဗဟုသုတကို လစ်လျူရှုတဲ့ နိုင်ငံတွေဟာ တကယ် ခိုင်မာတဲ့ တိုးတက်မှုမျိုးကို မရနိုင်ကြဘူး။ ယခုလက်ရှိ စာရင်းအရဆိုရင် တို့နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်ကို စာအုပ်အသစ်ပေါင်း ခြောက်သောင်းရှစ်ထောင် (၆၈၀၀၀) လောက် ထွက်တယ်လို့ သိရတယ်။ ဒါတွေမျိုးကို ကမ္ဘာက မသိကြဘူး။

လူအများ သိကြတာကတော့ တို့ရဲ့ ဟောလိဝုဒ် (HOLLYWOOD) ရုပ်ရှင်ကားတွေလောက်ပဲ။ လူမြင်ကွင်းတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ တို့ဘာတွေလေ့လာနေတယ်။ ဘယ်လို သုတေသနတွေ လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို မမြင်နိုင်ကြဘူး"

"ဦး ငှားလာတာ ဘာစာအုပ်လဲ"

"သိပ္ပံပညာရပ်စာအုပ်ပေါ့။ ယခုလောလောဆယ် ငါစိတ်ဝင်စားနေတဲ့ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ (Quantum Physics) ရဲ့ နောက်ဆုံးထွက်လာတဲ့ စာအုပ်ပဲ။ ဒီပညာရပ်အကြောင်း မင်းကို နည်းနည်းပါးပါး ပြောဖူးတာ မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ မှတ်မိပါတယ်"

"အိုင်းစတိုင်း (EISTEIN) ကို ဦးနောက်ခြောက်အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့ ပညာပဲ"

"အိုင်းစတိုင်းလည်း ရူပဗေဒပညာရှင်ပဲ မဟုတ်လား"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ ဒါပေမဲ့ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ သီအိုရီနဲ့ ကွမ်တမ်သီအိုရီရဲ့ ကွာခြားမှုက ကြီးမားလွန်းလို့ ဘာသာရပ်ခြင်း မတူဘူးရယ်လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေတယ်။ ရူပဗေဒ ဆိုတာဟာ ရုပ်လောကအကြောင်းကို ရှင်းပြတဲ့ပညာဖြစ်တယ် ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ သီအိုရီက နေ့စဉ် တို့တွေ မြင်နိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ဂြိုဟ်တွေ၊ ကြယ်တွေ အကြောင်းကိုသာ အသေအချာ ရှင်းပြနိုင်တယ်။ အဲဒီ အရာဝတ္ထုတွေကို တည်ဆောက်ထားတဲ့ အမှုန်လေးတွေ (atoms and molecules) နဲ့ ဒီထက်သေးတဲ့ အခြေခံအမှုန် (fundamental particles) လေးတွေအကြောင်းကိုကျတော့ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒကသာ ရှင်းပြနိုင်တော့တယ်။ အဲဒီ အမှုန်လေးတွေရဲ့ လောကဟာ ဆန်းကြယ်လွန်းလို့ တို့သိထားတဲ့ ရုပ်လောကနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်သလို ဖြစ်နေတယ်။

အမှုန်လေးတွေ (particles) လို့သာ ပြောရပေမဲ့ အဲဒီ ကွမ်တမ်ရူပဗေဒဆိုရင် ဒီလောကမှာ ဘာအမှုန်မှမရှိဘူး။ ရှိသမျှ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး ပစ္စည်းဟာ အလင်းရောင်လှိုင်းလိုဟာတွေဖြစ်ပြီး၊ တို့တွေရဲ့ မျက်စိနဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျမှ အမှုန်လေးတွေအဖြစ်ကို ပြောင်းသွားကြတယ်တဲ့"

"မျက်စိလည်နေပြီ ဦး"

"ဒီလိုကွ၊ သူတို့ရဲ့ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ စက်

ကိရိယာသက်သက်နဲ့ စမ်းသပ်ပြီး စောင့်ကြည့်တဲ့လူ မရှိတဲ့အခါတွေမှာ အီလက်ထွန် (electron) နဲ့ ပရိုတွန် (proton) တွေဟာ အလင်းရောင်လှိုင်းလို ပြုမူနေပြီး၊ လူတစ်ဦးဦးက စောင့်ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ အမှုန်လေးတွေ ဖြစ်နေပါလေရော။ မင်းစဉ်းစားကြည့်လေ ဒီလောကမှာ အမှုန်မှမရှိဘဲ အလင်းရောင်လှိုင်းတွေသာ ရှိမယ်ဆိုရင် တို့တွေ ကိုယ်တွယ်လို့ရမယ့် ပစ္စည်းမျိုး တစ်ခုမှ တည်ဆောက်လို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့"

"ဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အပါအဝင် တွေ့သမျှ အရာဝတ္ထုတွေဟာ အလင်းရောင်လှိုင်းတွေချည်းပဲပေါ့"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ ဒါပေမဲ့ တို့က ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျမှ အမှုန်အဖြစ် (အရာဝတ္ထုအဖြစ်) ကို ပြောင်းသွားလို့သာ တို့တွေထိုင်နေတဲ့ ကုလားထိုင်တို့ စားပွဲတို့ကို တည်ဆောက်နိုင်တာပေါ့"

"ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တွေ အလင်းရောင်လှိုင်းပေါ်မှာ ထိုင်နေတာပေါ့"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ ဒါပေမဲ့ ဘာမှစိတ်မပူနဲ့ မင်းရှိနေသရွေ့ ဒီပစ္စည်းတွေလည်း ရှိနေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ကောက်နှုတ်ချက်တစ်ခုကို မြင်တတ်ဖို့က အရေးကြီးဆုံး အချက်ပဲ။ အဲဒီ ကောက်နှုတ်ချက်ဟာ တို့အနေနဲ့ အလွန် အလွန် အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆပေမဲ့ ရူပဗေဒသမားတွေကတော့ လုံးဝ စိတ်ဝင်စားပုံ မရကြဘူး"

"အဲဒီ ကောက်နှုတ်ချက်က ဘာလဲ ဦး"

"မင်းက မဆိုးဘူး။ အရေးကြီးတဲ့အချက် လာတော့မယ် ဆိုတာကို ရိပ်မိသားပဲ"

"ငါ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို အရာဝတ္ထုမှန်သမျှကို တည်ဆောက်ထားတဲ့ အီလက်ထွန် (electron)၊ ပရိုတွန် (proton) အစရှိတဲ့ အမှုန်လေးတွေဟာ လူတစ်ယောက်ယောက်က ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျမှ အမှုန်ဘဝ (ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဘဝ) မှာ တည်ရှိနိုင်ပြီး ကြည့်မယ်လူ မရှိတဲ့အခါမှာ အလင်းရောင်လှိုင်းဘဝမှာသာ တည်ရှိနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ရှိရှိသမျှ အရာဝတ္ထုတွေဟာ လူတွေရှိလို့သာ တည်ရှိနေနိုင်ကြတယ် ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပါအဝင် အရာဝတ္ထုအကုန်လုံးကို တို့ကပဲ ဖန်တီးနေတယ်ဆိုတဲ့ ကောက်နှုတ်ချက်ပဲ"

"ကျွန်တော်တို့က ကြည့်လိုက်မှ ပစ္စည်းတွေက ရှိနိုင်တယ်ဆိုတော့ မျက်စိကမ်းနေတဲ့လူ ဆိုရင်တော့ ..."

"မင်းရဲ့ မေးခွန်းက အရမ်းကောင်းတာပဲ။ အမှန်မှာကတော့ မျက်စိတစ်ခုတည်းကို ပြောတာထက် အာရုံငါးပါးနဲ့ ပေါင်းစည်းထားတဲ့ အသိစိတ် (consciousness) ကြောင့်လို့ ပြောရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။

တို့လို စိတ်ပညာသမားတွေအနေနဲ့ကတော့ ဒီဖြစ်ရပ်ကို သိရတဲ့အခါမှာ အလွန် ကျေနပ်ဝမ်းသာမှု ရပေမဲ့ သိပ်ပြီးတော့ မအံ့သြသွားဘူး။ ခုနတုန်းက ငါပြောခဲ့သလို 'ငါထင်သားပဲ' ရယ်လို့တောင် တွေးမိကြသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တို့လူသားတွေမှာရှိတဲ့ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ ကြီးကျယ်ပုံကို ရိပ်မိထားပြီးသားဖြစ်နေလို့ပဲ။ ငါလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတွေအရဆိုရင် လူ့စိတ်တန်ခိုးဆိုတာရဲ့ ကျယ်ပြန့်နက်နဲပုံဟာ မှန်းဆလို့မရလောက်အောင် ဆန်းကြယ်တာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါတွေအကြောင်းကို နောက်မှပဲ ဆက်ပြောတော့မယ်ကွာ။

ဒါနဲ့ မင်းက ဘယ်လိုဖြစ်သွားတာလဲ။ ဗိုက်ဆာပြီဆိုတာ မပြောတော့ဘူးလား"

"စိတ်ဝင်စားစရာတွေချည်း ကြားနေရတာကိုး ဦးရဲ့"

"ကဲ ... ဘာစားချင်လဲ ပြော"

"ကျွန်တော်ကြိုက်တာပြောရင် ဦး ပိုက်ဆံကုန်မှာပဲ"

"ဘယ်ဆိုင်လဲ"

"ကုလားဆိုင်"

"မင်းက တိုးတက်လာပြီပဲ"

"ဘယ်လို တိုးတက်လာတာလဲ ဦး"

"ကိုယ်လိုတဲ့ဟာကို တည့်တည့်ပြောတတ်လာတာကို ပြောတာပါ။ စိတ်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်စဉ်းစားတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်ဘာလိုတယ် ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ရင်တော့ မင်းအတွက် အခက်အခဲရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချိန်လုံး စဉ်းစားနေတော့ အဖြေက ထွက်ပြီးသား ဖြစ်မှာပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ဒါနဲ့ အချိန်ကို ဖန်ဆင်းတဲ့နည်း ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိပ်နားမရှင်းသေးဘူး။ ဒီထက်ရှင်းအောင် ပြောပြလို့ရမလား ဦး"

"မင်းက တယ်တိုးတက်နေပါလား။ မင်းကြိုက်တဲ့ အစားအစာနဲ့တောင် ဖျားယောင်းလို့ မရတော့ဘူးပဲ"

"ကျွန်တော့်မှာ အချိန်မလောက်သလို အမြဲဖြစ်နေလို့ပါ ဦး"

"ကဲ ... ကုလားဟင်းကို နည်းနည်း အချိန်ရွေ့လိုက်ကြတာပေါ့ကွာ။ နောက်တစ်နည်းနဲ့ မင်းကို ရှင်းပြမယ်။

(၁) မင်းရဲ့ အယုံတရားကို ဖြည်းဖြည်း ပြင်ရမယ်။ အချိန်ဟာ ကြောက်စရာအရာ တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်စရာတွေကို အချိန်ယူပြီး လုပ်နိုင်တာဟာ အချိန် ရှိလို့ပဲပေါ့။ အချိန်ဆိုတာဟာ တို့တစ်တွေကို တစ်ချိန်လုံး ကူညီနေတဲ့ အရာပဲ။ ဒါကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့အရာရယ်လို့ မယူဆမိစေဖို့။

(၂) ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အရှင်သခင်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ကို မကြာမကြာ သတိရပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်အကိုင် အပြုအမူတွေဟာ အရှင် သခင် ပုံပေါက်ရဲ့လား ဆိုတာကို စစ်ဆေးရမယ်။ အရှင်သခင်တစ်ယောက်ဟာ မင်းလို အပြေးအလွှား လုပ်နေမလား ဆိုတာကို မေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လမ်း လျှောက်ပုံကိုတောင်မှ အရှင်သခင်ပုံ ပေါက်ရဲ့လား ဆိုတာကို စစ်ဆေးရမယ်။

(၃) အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝရဲ့ သခင်ဖြစ်လာတဲ့အတွက် ကိုယ်လုပ်သမျှ ကိစ္စတွေမှာ နှစ်မျိုးသုံးမျိုး တစ်ခါတည်း လုပ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ တစ်ခုစီကို အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်နိုင်လာမယ်။ အလုပ်တွေ ပြီးပါ့မလားဆိုပြီး ပူပင်တဲ့စိတ်မျိုးတွေ မရှိတော့ ဘူး။ အဲဒီလို ပူပင်မှုမရှိသူဟာ အရာရာကို ဟန်ကျပန်ကျ လုပ်နိုင် လာမယ် (doing everything is style)။

(၄) အဲဒီလို ကျင့်ကြံလာတဲ့ အခါမှာ အရာရာမှာ ချောမွေ့လာပြီး အချိန်ကိုယ်တိုင် ဟာ မင်းရဲ့ စကားကို နားထောင်တဲ့ တပည့်တစ်ယောက်လို ဖြစ်လာမယ်။ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်နဲ့ တူတဲ့ တပည့်လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားတယ်ဆိုတာဟာ လူ တစ်ဦးမှာ နဂိုပါလာပြီးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်တန်ခိုးကို ပြန်ယူတဲ့ သဘောပဲ။ အများအားဖြင့် လူတွေဟာ ဘာစိတ်တန်ခိုးမှ မရှိတဲ့ပုံမျိုး၊ စိတ်ထားမျိုးနဲ့ ဘဝခရီး ကို ကျော်ဖြတ်နေကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ငါမင်းကို ပြောဖူးခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်မှာ ဘာစိတ်တန်ခိုးမှ မရှိဘူးရယ်လို့ ယုံကြည်ထားသူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝဟာ တကယ့်ကို ဘာတန်ခိုးမှ မရှိတဲ့ပုံ ပေါက်နေရတော့တာပဲ။ ဒါဟာ သူယုံကြည်တဲ့ပုံစံအတိုင်း

သူ့ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးက ဖန်တီးထားတယ် ဆိုတာကို မသိရှာကြဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်လိုတဲ့ပုံအတိုင်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးလို့ရတယ် ဆိုတာကို သိ ထားဖို့လိုတယ်။

ကျန်းမာရေးကိစ္စမှာလည်း ငါပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျံ့ လွင့်နေတဲ့ စိတ်တန်ခိုးအင်အားတွေကို ပြန်ခေါ်ယူပြီး ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ နဂိုပါ အရည် အချင်းနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ် ဆိုတာ မင်းမှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ဒါနဲ့ ဒီအရည်အချင်းဟာ တကယ့် ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတစ်ခု တည်မြဲရေး နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ပြောရင် မင်းတောင် အံ့သြနိုင်တယ်"

"ဘယ်လို ပတ်သက်နေတာလဲ ဦး"

"အာဏာရှင်လက်အောက်မှာ မနေရအောင်လုပ်နည်းလို့ ပြောရင် ပိုပြီး သင့်လျော်မယ်ထင်တယ်။ အာဏာရှင်ဆိုသူတွေကို တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ် ဆိုရင် တခြားလူတွေရဲ့ သြဇာအာဏာတွေကို မတရားယူထားတဲ့ လူတွေလို့လည်း ခေါ်နိုင်တာပေါ့။

လူတစ်ဦးရဲ့ ပစ္စည်းကို တခြားလူတစ်ဦးက ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲနဲ့ ယူတယ် ဆိုတာက ထုံးစံအတိုင်းဆိုရင်တော့ မလွယ်ဘူး မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ ပိုင်ရှင်ဖြစ် သူက အဲဒီပစ္စည်းကို သူပိုင်တယ်ဆိုတာ မသေမချာ ဖြစ်နေတဲ့ အခါမျိုးမှာ တခြား လူတစ်ယောက်က ခပ်တည်တည်နဲ့ ယူလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။

အဲဒီ သဘောမျိုးပဲ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ လူထုအနေနဲ့လည်း သူတို့ တစ်ဦး ချင်းရဲ့ စိတ်တန်ခိုးအင်အားနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝပေး သြဇာအာဏာတွေကို ပေါ့ပေါ့ ယူဆပြီး ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်သလို နေကြမယ်ဆိုရင် လူလယ်တချို့က ခပ်တည် တည်နဲ့ ဝင်ယူလို့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ လမ်းပေါ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ တကယ့် တကယ် သူ့ပစ္စည်းဆိုပြီး အခိုင်အမာ ကြွေးကျော်နိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ သူ့ရဲ့ သြဇာအာဏာကို လုံးဝ အထိမခံတဲ့အထိ ခိုင်မာ လာနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုး စပြီး ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ လူထုအနေနဲ့ အိပ်ရာနိုးသလို ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ သြဇာအာဏာကို ပြန်ယူမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အချိန်မျိုးမှာတောင် တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိသေးဘဲ ပေါ့ပေါ့နေဦးမယ်ဆိုရင်

အာဏာရှင်ဟာ အမြစ်တွယ်လာပြီး အချိန်ကြာလေ ပြန်ယူဖို့ခက်လေ ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

အဲဒီအဆင့် ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်တန်ခိုးအင်အားရှိပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံနိုင်သေးတဲ့ လူနည်းစုအတွက် အခက်အခဲတွေ ပိုပိုပြီး တွေ့လာတော့တယ်။ သူတို့ဟာ လူနည်းစု ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ အယုံတရား (believe) ဟာလည်း လူအများစုရဲ့ အယုံတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်သလို ဖြစ်နေလေတော့ သူတို့ရဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေဟာ အရှိန်ပြင်းလာတဲ့ ရေစီးကြောင်းမှာ ရေဆန်လှေလှော်သလို ဖြစ်လာတော့တယ်။ ဒါဟာ အာဏာရှင်စနစ်အောက်မှာ နေရတဲ့ လွတ်လပ်ချင်သူတွေရဲ့ ခံစားချက်ပဲ။

လူအများစုရဲ့ သြဇာအာဏာကို ရရှိထားတဲ့ အာဏာရှင်အနေနဲ့ကတော့ အဲဒီ လူနည်းစုကို နှိမ်နှင်းဖို့ရာ သိပ်ပြီး အခက်အခဲ မရှိတော့ဘူးပေါ့။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးအင်အားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သြဇာအာဏာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်မိတဲ့ လူအများစုခမျာမှာတော့ အာဏာရှင်ရဲ့ အရှေ့မှာ ပြားပြားဝပ် ဖြစ်ရတော့တာပဲ။ လက်အုပ်ချီသူက ချီ၊ ဒူးထောက်သူက ထောက်နဲ့ ရှိသေမှုအမျိုးမျိုးကို အလုအယက်ပေးဖို့ ကြိုးစားနေကြတော့တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်သေးတဲ့ လူနည်းစုခမျာ ပြားပြားဝပ်ဖြစ်နေတဲ့ လူအုပ်စုကြီးရဲ့ အလယ်မှာ ထိုးထိုးထောင်ထောင် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ရွေးထုတ်ပြီး နှိပ်ကွပ်ခံရဖို့လမ်းပဲ များသည်ထက် များလာတော့တာပေါ့။

ဒါကြောင့် နိုင်ငံသားတိုင်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ မွေးရာပါ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ သြဇာအာဏာကို တခြားလူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရဲ့ လက်ထဲကို မပေးအပ်မိဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ သတိကြီးစွာထားသင့်တယ်။

အာဏာရှင်ရှိနေပြီးတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ နိုင်ငံသားတစ်ဦးစီရဲ့ အယုံတရားထဲမှာ 'ငါ့ဘဝရဲ့ အကောင်းအဆိုး မှန်သမျှကို ငါသာ ဖန်တီးရမယ်၊ ငါ့မှာ မွေးရာပါ ဒီအရည်အချင်းရှိတယ်။ ငါကလွဲပြီး ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ငါ့ဘဝကို ဖန်တီးခွင့် မရှိဘူး' ဆိုတဲ့ အယုံတရားမျိုးကို ခိုင်မာအောင်လုပ်ကြမယ် ဆိုရင် လက်နက်ကိုင်ပြီး တော်လှန်တာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီး ထိရောက်မှာ အမှန်ပဲ။ အဲဒီလို လူထုမျိုးရှိတဲ့ နိုင်ငံတစ်ခုမှာ အာဏာရှင်စနစ်ဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ပဲ ပပျောက်ရမှာပဲ။ ရေနဲ့ဆီ ရောလို့မရတဲ့ သဘောပေါ့။ လူ

အများစုရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားသာ အဓိကပဲ"

"ဦး ဆိုလိုတာက လူတွေစိတ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲလုပ်ရုံနဲ့ အပြင်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာလား"

"အတိအကျပဲ။ လူ့လောကမှာ ရှိသမျှ အပြောင်းအလဲ မှန်သမျှကို ဒီနေရာတစ်ခုတည်းက စတင်ရတာပဲလေ။ ဒါဟာ မင်းစိတ်ဝင်စားတဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာပဲပေါ့။ စိတ်တန်ခိုးအင်အားရှိသူတွေကို အာဏာရှင်တွေက မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူးဆိုတာက တစ်ပိုင်းပဲရှိသေးတယ်။ နောက်တစ်ပိုင်းကို ပြောပြရင် မင်း ယုံဖို့ခက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို မပြောရင်လည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ အာဏာရှင်ဆိုသူတွေဟာ မင်းတို့ထင်သလို စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားသူတွေ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းလွန်းတဲ့အတွက် တခြားသူတွေက သူတို့ကို ကြောက်ကြတယ်ဆိုတာကို တွေ့နေရမှ နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ သူတွေဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ သူ့ကို ချီးကျူးမနေဘူး၊ ကြောက်ရွံ့မနေဘူးဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မနေနိုင်ကြဘူး။ ဆောက်တည်ရာမရသလို ဖြစ်ကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ် ဆိုရင်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါး အမြဲမီဝဲနေရတဲ့လူနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပဲ။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ခိုင်မာတဲ့ လူတွေလို အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် တစ်ယောက်တည်း မနေနိုင်ဘူး။ စိတ်အားသိမ်ငယ်မှုနဲ့ ကြောက်လန့်မှုတွေက သူ့ရဲ့စိတ်ကို အမြဲလိုလို ချောက်ချားနေစေတယ်။ သူတို့မှာ အင်အားရှိတယ်ဆိုတာကို အပြင်က သက်သေတစ်ခုခုရှိနေမှ အဆင်ပြေကြတယ်။ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ သူ့ရဲ့စိတ်ကို သူ မရင်ဆိုင်ရဲဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့သြဇာကို ခံယူမယ့် လူတွေနဲ့ အမြဲလိုလို ဝန်းရံထားရတယ်။

နောက်တစ်ခု မင်းသိသင့်တာကတော့ မွေးရာပါ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အဆုံးရှုံးမခံခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ သူရဲကောင်းကိုးကွယ်ခြင်း (hero worshipping) ဆိုတာမျိုးကိုလည်း မလုပ်ကြဘူး။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ နိုင်ငံရေးသမား တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဝိုင်းဝန်းချီးကျူးကြရင်းကနေ ကိုးကွယ်ရမလိုအထိ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးမှာ အာဏာရှင်ဘဝအထိ ကူးပြောင်းသွားခဲ့တာတွေလည်း ရှိကြတယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အားရှိသူတွေဟာ တခြားလူတစ်ဦး တစ်ယောက်အပေါ် လွှမ်းမိုးချင်စိတ်မျိုး မရှိသလို တခြား လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ရှေ့မှာ ဒူးထောက်ချင်စိတ်မျိုးလည်း မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ စစ်မှန်တဲ့ နှိမ့်ချမှုမျိုး ရှိတဲ့အတွက် လူတိုင်း

လူတိုင်းနဲ့ တန်းတူ ဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိကြတယ်။

ဒါဟာ အာဏာရှင်လက်အောက်မှာ မနေချင်သူတွေ၊ အောင်မြင်ချင်သူတွေ၊ ဘဝတစ်ခုကို စိတ်အေးချမ်းသာယာမှု အပြည့်အဝနဲ့ ဖြတ်သန်းလိုသူတွေအတွက် လေ့ကျင့်မွေးမြူရမယ့် စိတ်ဓာတ်ပဲ"

"နှိမ့်ချပြီး ယဉ်ကျေးတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကတော့ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံသားတွေမှာ အပြည့်အဝရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောရဲတယ်"

"ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက ဒီလိုက္ခ ... ။ ဘယ်လို စိတ်ဓာတ်မျိုးမဆို လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ ဆီလျော်ရဲ့လား ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း မြင်တတ်ဖို့ကလည်း လိုသေးတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အပြုအမူတစ်မျိုးတည်းနဲ့ သွားလို့မရဘူး။ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် မယုတ်မလွန် လုပ်ဆောင်တတ်တာကို တာဝန်ယူတတ်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်ဆိုတာ မင်းကို ငါပြောခဲ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား (Having knowledge and understanding is not enough, you need to live it.) ။

"ပြောဖူးပါတယ် ဦး"

"အဲ့ဒါလေးတစ်ခုကို နေရာတိုင်းမှာ သတိရှိဖို့လိုတယ်။ 'ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ ငါ ဘယ်လို တာဝန်ယူသင့်သလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကို အတွေးထဲမှာ အမြဲဆောင်ထားဖို့ လိုတယ် ("How do I be responsible in this situation?" is the question you should always keep in the back of your mind.) ။

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားပါ့မယ်။ ဦး ဗိုက်ဆာပြီလား"

"ကျွန်တော် ဗိုက်ဆာပြီလို့ ပြောစမ်းပါကွာ၊ ငါက ဘယ် ဗိုက်ဆာပါ့မလဲ။ အရာရာကို အချိန်ယူပြီး လုပ်တတ်နေတာ ကြာပြီလေ။ အချိန်နဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်နေသူဟာ အိမ်သာသွားဖို့ကိုတောင် လောစရာမလိုတော့ဘူး"

"ဦး ဘာပြောလိုက်တာလဲ" အိမ်သာသွားဖို့ လောစရာ မလိုတော့ဘူး ဟုတ်လား ဦး။

"ဟုတ်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အချိန်ကို မိတ်ဆွေလို ဆက်ဆံလာနိုင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာမယ့်ဟာကို ပြောတာပါ"

"ဒီလိုဆိုရင် လောစရာ မလိုတော့ဘူးလား"

"မင်းက ဘာဖြစ်လို့ ဒါကို အလောတကြီး သိချင်နေရတာလဲ"

"ကျွန်တော် စျေးရောင်းထွက်တဲ့အခါ ဒီပြဿနာနဲ့ မကြာခဏ ကြုံနေရလို့ပါ ဦး"

"မင်းက အစီအစဉ် လုပ်ထားပါလား။ ငါ ဘယ်အချိန်လောက်ရောက်ရင် ဘယ်နေရာမျိုးမှာ အိမ်သာသွားမယ် ဆိုတာမျိုးကို အစီအစဉ် လုပ်ရမှာပေါ့"

"လုပ်ပါတယ် ဦး၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန် ရောက်တဲ့အထိ မစောင့်နိုင်တဲ့အခါတွေက ရှိရှိနေလို့ပါဦး"

"အဲ့ဒါကို ပြောတာပေ့။ အစီအစဉ်မရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာလေ။ ငါသိပါတယ်ကွာ ...။ လွယ်မလိုလိုနဲ့ ခက်နေတဲ့ ကိစ္စပဲ။ မင်းကို ငါပြောခဲ့တဲ့ လေ့ကျင့်စရာတွေကို လေ့ကျင့်လာတဲ့ အခါမှာ ဒါတွေဟာ ဘာမှ ပြဿနာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ မင်းကို ပြောနေတဲ့အချိန်နဲ့ မိတ်ဆွေလုပ်ခြင်းကအစ အရင်တုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ မိတ်ဆွေလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စိတ်တန်ခိုးအင်အားကို ပြန်ယူခြင်း အစရှိတဲ့ ဟာတွေကို လေ့ကျင့်လာတဲ့အခါမှာ မိမိဆုံးဖြတ်မှုရဲ့ အင်အားဟာလည်း တိုးတက်လာရတာပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လမ်းကြောင်းတင်မကဘဲ အသေးအမွှားကိစ္စတွေမှာပါ ကိုယ်ဆုံးဖြတ်သလို ဖြစ်လာရတော့တာပဲ။ အသေးအမွှားကိစ္စဆိုတာ အိမ်သာတက်တာလည်း ပါတယ်ဟေ့။ ဘယ်လိုလဲ၊ မင်းမျက်နှာကို ကြည့်ရတာ မကျေနပ်သေးတဲ့ပုံပဲ။ ထပ်ပြီး မမေးနဲ့တော့၊ ငါပြောထားတာတွေကို အရင်လေ့ကျင့်ပြီးမှ ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်။ အဲဒီတော့မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိလိမ့်မယ်။ မင်းမှာ ငါ့ဆီက သိထားတာတွေ တော်တော်များနေပြီ။ တတ်သိနားလည်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ နေ့စဉ် နေထိုင်ပုံအထိ ဖြစ်လာဖို့လိုတယ် (Having knowledge and understanding is not enough, you need to live it) ။ ကဲ ... ဘယ်လိုလဲ ကုလားဆိုင်ဘက် လျှောက်ကြတော့မလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

◆ ◆ ◆

(၇)
ကျေးဇူးတင်စိတ်၏ ကြီးမားသောအင်အား
(THE INCREDIBLE POWER OF GRATITUDE)

လမ်းပေါ်လျှောက်ရတဲ့ အရောင်းသမား (saleman) တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာ အမှန်မှာတော့ သိပ်မလွယ်ကူပါ။ တစ်နေ့မှာ ဆယ့်နှစ် (၁၂) နာရီလောက် လျှောက်ရလို့ ခြေထောက်ညောင်းတာအပြင် စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရတာဟာ လည်း သဘာဝပါပဲ။ တွေ့ရမယ့်လူတွေကလည်း လူစိမ်းတွေချည်းဆိုတော့ ဒီလို ခံစားချက်မျိုးနဲ့ပဲ ကြုံရမယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ Mr.Waston ကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ထား မမှန်သေးလို့ စိတ်ဖိစီးမှု ကို ကျွန်တော် ခံစားရတာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ကိုယ်မသိတဲ့လူတွေနဲ့ နေ့ တိုင်းတွေ့ရတာကို စိတ်ဝင်စားစရာအဖြစ် ပြောင်းဖို့လိုတယ်တဲ့။ ဒီစိတ်မျိုးရနိုင်ဖို့ လည်း ကျွန်တော် ကြိုးစားနေဆဲပါ။ လောလောဆယ်တော့ သူမှာထားတဲ့အတိုင်း နားရက်တစ်ရက်ယူပြီး စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ရမယ့်နေ့ကို ရောက်လာပါ ပြီ။ လေ့ကျင့်ရမှာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ခါမှ မကြားဖူးသေးတဲ့ လေ့ ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။ တစ်မျိုးတည်းသော စိတ်ထားနဲ့ အိပ်ရာနိုးတဲ့ အချိန်ကစပြီး

အိပ်ရာဝင်တဲ့ အချိန်အထိ နေရမယ်တဲ့။ တစ်နေကုန် ထိန်းထားရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ် (gratitude) ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်အားရက်တစ်ရက်ယူဖို့ အဆင်ပြေလာတာနဲ့ အဲဒီ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ့်နေ့ကို နောက်ဆုံး ရောက်ခဲ့ပါပြီ။

စိတ်နဲ့ကိုယ် နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အရှိန်ကိုလျှော့ပြီး အိပ်ရာနိုးတဲ့ အချိန်ကစပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့ အချိန်အထိ ဒီစိတ်တစ်မျိုးတည်းကို သတိထားလေ့ ကျင့်ရမယ်တဲ့။ စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် ကျွန်တော့် အတွေးတွေကို တစ်နေရာတည်းမှာ ထားဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောတော့ Mr.Waston က လုံးဝ လက်မခံဘူး။ 'မလေ့ကျင့်ဘဲနဲ့ အလိုလိုတတ်လာတဲ့ လူဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်နေ့လုံးမှာ တစ်ခုကိုပဲ ကျေးဇူးတင်စိတ် ပေါ်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ လုံးဝ ကျေးဇူးတင်စိတ်မရှိတာနဲ့ စာရင် ၁၀၀ % သာနေပြီ။

ဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး ဘယ်သူငယ်ချင်းဆီမှလည်း မသွားနဲ့။ သူ့ဆီကို လည်း မလာနဲ့လို့ မှာထားပါတယ်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ တစ်ခါမှ မငြိမ်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အခက် တွေ့နေပါပြီ။

အိပ်ရာနိုးနိုးခြင်း ခုတင်ဘေးထိုင်ပြီး စဉ်းစားနေမိတယ်။

ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတဲ့အခါတွေမှာ သူပြောခဲ့တာတွေကို စဉ်းစားရတာ အကောင်းဆုံးပါပဲလေ။ တစ်နေ့မှာ ကျေးဇူးတင်စိတ်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြ ရင်း Mr.Waston က မေးပါတယ်။

"မနက်ဖြန် မနက်ကစပြီး နေမထွက်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုနေမလဲ"

"ဦးက မဖြစ်နိုင်တာကို မေးနေတာပဲ"

ထုံးစံအတိုင်း အလျှင်စလို ဝေဖန်လိုက်မိတာပါ။ ဦးနှောက်ထက် အရှေ့ ရောက်နေတဲ့ ပါးစပ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

"ငါမေးတာကို သေသေချာချာနားထောင်၊ မင်းကို ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် မေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ နေသာ မထွက်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုနေမလဲလို့ မေးနေတာလေ"

"မှောင်နေမှာပေါ့ ဦးရဲ့"

"မှန်တယ်ဟေ့။ ပြီးတော့ ဘာတွေ ဆက်ပြီး ဖြစ်မယ်ထင်လဲ"

"ကျွန်တော် စျေးထွက်ရောင်းလို့ မရတော့ တစ်နေ့လုံး TV ပေါ်ကနေ

နေရဲ့သတင်းကို ထိုင်ကြည့်ရမှာပဲ”

“ဒါပဲလား”

“အစားအစာရောင်းတဲ့ ဈေးဆိုင် (market) တွေတော့ ဖွင့်မယ်ဆိုရင် ဖွင့်နိုင်တာပဲ။ မီးစက်နဲ့ မီးထွန်းပြီး ရောင်းလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ ကျွန်တော် စားနေကြ Burger King ဆိုင်တော့ ဖွင့်မလား မသိဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဟင်းချက်ဖို့ဆိုရင်တော့ ဈေးဆိုင်တွေဖွင့်မှ ပစ္စည်းဝယ်လို့ရမှာပဲ”

“မင်းက စားစရာအကြောင်းကလွဲပြီး ဘာမှ မစဉ်းစားတော့ဘူးလား”

“ဘယ်အကြောင်း စဉ်းစားရမလဲ ဦးရဲ့”

“ထားလိုက်ပါတော့၊ နေလုံးက နောက်ထပ်ရက်ရှည် မထွက်တော့ဘူး ဆိုရင်ရော”

“အဲ့ဒါဆိုရင်တော့ ဒုက္ခပဲ”

“ဘာဒုက္ခတွေဖြစ်မယ် ထင်သလဲ”

“အရမ်းချမ်းလာမယ် ထင်တယ်”

“အမှန်ပဲဟေ့၊ ပြီးတော့ရော ...”

“ကုန်တိုက်တွေမှာ အနွေးထည် တော်တော်ရောင်းကောင်းမှာပဲ”

“မင်းစိတ်ထဲမှာ အစားစားဖို့နဲ့ ပစ္စည်းရောင်းဖို့ နှစ်ခုပဲရှိသလား”

“ဒီနှစ်မျိုးပဲ ကျွန်တော် နေ့တိုင်းလုပ်နေတာလေ”

“ထားပါတော့ကွာ၊ ငါပဲ ဆက်ပြောပါတော့မယ်။ နေလုံးသာ မထွက်ဘူးဆိုရင် လူအများစုက မင်းလို စဉ်းစားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အလွန်ထိတ်လန့်ကြပြီး ဂယောင်ချောက်ချားနဲ့ မဟုတ်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ လုပ်နိုင်တယ်။ မင်းဈေးဝယ်နေကြဆိုင် (market) တွေရဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှကို အလုအယက် ဝယ်နေကြလို့ မင်း အထဲဝင်လို့တောင် ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံမပေးဘဲ အတင်းဝင်လုယက်တာတွေလည်း နေရာအနှံ့ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဝယ်ကြ ဝယ်ကြ၊ အဲဒီအစားအစာတွေဟာ အကြာကြီးခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် ရာသီဥတုအေးလာတဲ့အပြင် နေရောင်ကလည်း မရှိတော့ သစ်ပင်တွေ အရင်သေကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက်မှာ အသီးအရွက်စား သတ္တဝါတွေ သေကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် အသားစားသတ္တဝါတွေ သေကြလိမ့်မယ်”

“တော်တော် ကြောက်စရာပါလား ဦးရဲ့”

“ဟုတ်တယ်လေ။ ဒါကြောင့် မိုးလင်းလာလို့ နေရောင်ရှိနေသေးတာကို ပထမဆုံး ကျေးဇူးတင်သင့်တယ်။ အမှန်မှာကတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ် တကယ် မွေးတတ်သူအတွက် အခြေအနေတိုင်းမှာ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ နေလို့ရတယ်။ သက်သက် စဉ်းစားရတာ မဟုတ်တော့ဘဲ အလိုအလျောက် ဒီခံစားချက်က ထွက်လေ့ရှိတယ်။ အလွန်အကျွံ ဥပမာတစ်ခုပေးပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက နေလုံးကြီး ပျောက်ကွယ်ခဲ့တာကိုတောင် ကျေးဇူးတင်လို့ ရသေးတယ်”

“နေလုံးကြီး ရှိနေတာကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အပြင် ပျောက်သွားတာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရဦးမယ်”

“ဟုတ်တယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ခြောက်ဆယ့်ငါးသန်းလောက်တုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြောတာပါ။ အဲဒီအချိန်တုန်းက လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါ ဒီကမ္ဘာမှာ မပေါ်သေးဘူး။ ဒိုင်နိုဆော (Dinosaur) တွေ ကြီးစိုးနေတဲ့ အချိန်ပဲ။ အဲဒီသတ္တဝါကြီးတွေ ဒီကမ္ဘာကို ကြီးစိုးခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း ၁၃၅ သန်းလောက် ရှိခဲ့ပြီးတဲ့ အချိန်လည်း ဟုတ်တယ်။ သူတို့မှာ မျိုးကွဲတွေလည်း တော်တော်များများ ရှိတယ်။ ကုန်းပေါ်မှာသာမကဘဲ ရေထဲမှာရော၊ လေထဲမှာရော သွားလာကျက်စား ဝိုလ်ကျနေကြတဲ့ အချိန်ရယ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ သူတို့ကို ထိပ်တိုက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်တဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ တို့လူတွေပေါ်ဖို့ လမ်းဆိုတာလည်း လုံးဝမရှိဘူး။ ပေါ်လာခဲ့ရင်လည်း သူတို့စားလို့တောင် လောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရှင်သန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းအလွန်များတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာလည်း အလွန်တိုးတက်ခဲ့တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယူဆကြတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ဒီသတ္တဝါကြီးတွေရဲ့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမယ့် နေ့တစ်နေ့ကို ရောက်လာတော့တယ်။ အဲဒီနေ့မှာ အချင်း ခြောက်မိုင်လောက်ရှိတဲ့ ကျောက်လုံးကြီးတစ်ခု (all astroid with approximate diameter of 6 miles) ဒီကမ္ဘာပေါ် ကျလာတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယူဆကြတယ်။ အဲဒီလို အဖြစ်မျိုးရဲ့ အင်အားဟာ ယခုခေတ် ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ အနုမြူဗုံးအားလုံးရဲ့ စုစုပေါင်းထက် အဆပေါင်းများစွာ ကြီးမားတယ်လို့လည်း တွက်ချက်ထားကြတယ်။ ပြင်းထန်လွန်းတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ သဲမှုန့်၊ ဖုန်မှုန့်နဲ့ ဓာတ်ပြာမျိုးစုံကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ခုလုံး အမှောင်ကျသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီလို အမှောင်ကျတာလပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အတွက် ခုနတုန်းက ငါပြောခဲ့သလို အစားအစာ ငတ်

မွတ်ခေါင်းပါးမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခပေါင်းစုံကြောင့် ဒိုင်နိုဆောတွေ အမျိုးပြုတ်ခဲ့ရတယ်။

အဲဒီလို သူတို့ အမျိုးပြုတ်ခဲ့ရလို့လည်း လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါ ပေါ်ပေါက်ခွင့်ရတာပဲ။ ဒီအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေကို သိလာရခြင်းအားဖြင့် တို့တစ်တွေ ပေါ့ပေါ့ယူဆထားတဲ့ နေလုံးကြီးကို တန်ဖိုးထားရုံမကဘဲ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ အေးအေးဆေးဆေး လူလုပ်ခွင့်ရတာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်စိတ် ပေါ်နိုင်တာပေါ့"

Mr. Waston ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ နေလုံးကြီးနဲ့ ဒိုင်နိုဆောတွေအကြောင်းကို ထိုင်စဉ်းစားရင်း ဗိုက်ထဲက တဂွီဂွီအသံကို ကြားတော့မှ နံနက်စာစားဖို့ သတိရတော့တယ်။

ထုံးစံအတိုင်း Lipton လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်ကလေးနဲ့ လက်ဖက်ရည်ဖျော်တဲ့ ဇာတ်လမ်းကို စတင်လိုက်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ရယ်လို့ ခေါ်ရမှာတော့ ခပ်ရှက်ရှက်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဖျော်တဲ့ လက်ဖက်ရည်က ဘာနဲ့တူနေသလဲ မသိဘူး။ ဝဋ်လည်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လေ။ မြိတ်မြို့က ကျွန်တော်တို့ အိမ်ဘေးမှာရှိတဲ့ ဒေါ်လက်ငင်းရဲ့ လက်ဖက်ရည်ကို မညာမတာ ဝေဖန်ရတာကိုပဲ ပျော်စရာတစ်ခုရယ်လို့ ထင်ခဲ့မိတဲ့ အပြစ်ကြောင့် ဖြစ်မှာပါပဲ။

ရေနွေးတည်ဖို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရောင်မထွက်တော့တဲ့ အိုးကလေးကို ယူလိုက်တာနဲ့ ထုံးစံအတိုင်း မုန့်ဟင်းခါးအနံ့ မွှေးမွှေးလေးတစ်ခွက်ကို သတိရပြန်ပါရော။ တကယ့်ကို နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့ရပါတယ်လို့ ပြောရင်တော့ ယုံနိုင်မယ့်လူ ရှားပါလိမ့်မယ်။ မုန့်ဟင်းခါးနဲ့ ဝေးရတဲ့ ဒုက္ခကို မုန့်ဟင်းခါးသည် ဝိုင်းဝိုင်းလည်ဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာပြည်သားတွေအနေနဲ့ သဘောပေါက်ဖို့ ခက်မှာကတော့ သေချာပါတယ်။

အင်း ... မဆိုင်တာတွေကိုပဲ ဆက်တိုက် စဉ်းစားနေလို့တော့ Mr. Waston လေ့ကျင့်ခိုင်းထားတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ဆီ ရောက်မယ့်ပုံ မပေါ်ဘူး။

မနေ့က ကျွန်တော် ဝယ်ထားတဲ့ အီတလီမုန့်တစ်လုံးကို ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ဖက်ရည်ကျဲကျဲနဲ့ မျောချရင်း ကျေးဇူးတင်စရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကို စဉ်းစားမှ ဖြစ်တော့မယ်။

သိပ်တော့လည်း မခက်လှပါဘူး။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီမိုကရေစီပေါ့။

ကျွန်တော် ယခုရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတစ်ခု ဆိုတာ

ကို စဉ်းစားလိုက်ရုံပါပဲ။ လိုချင်လှပါတယ် ဆိုတဲ့ အရာကိုတောင် ရပြီး ကြာရင် ပေါ့ပေါ့ယူဆလာတတ်တဲ့ လူ့သဘာဝထင်ပါရဲ့။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော် မစဉ်းစားမိတာ ကြာနေပြီ။

မစဉ်းစားမိတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် ရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်မွေးခဲ့တဲ့ နေရာနဲ့ လားလားမှ မတူတဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ အခြေတကျ ဖြစ်အောင် ရုန်းကန်နေရလို့ပါ ဆိုတဲ့ အချက်ပေါ့။ တကယ် စဉ်းစားကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့ ဒါဟာလည်း အကြောင်းပြချက် သက်သက်ပါပဲလေ ....။ အမှန်မှာကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ဒီလောက် အရေးကြီးခဲ့တဲ့ ဒီမိုကရေစီကို မကြာခဏ သတိရပြီး ကျေးဇူးတင်စိတ်ပေါ်သင့်တာပေါ့။ ယခုပဲကြည့်လေ၊ နေလုံးကြီးသာ မရှိခဲ့ရင် ဘဝဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး ဆိုတာကိုတောင် သတိပေးနေရရင် မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီနေ့အတွက်တော့ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ပဲ နေပါတော့မယ်လေ။

လက်ဖက်ရည်တည်တဲ့ အိုးနဲ့ခွက်ကို ဆေးရင်း နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ကြည်လင်အေးမြလှတဲ့ ရေကို သတိထားမိတယ်။ ရေဖွင့်လိုက်လို့ မလာတဲ့နေ့ ဆိုတာလည်း တစ်ခါမှ မကြုံရသေးဖူး။ ရေပူရေအေး ဆိုတာကလည်း အချိန်မရွေး၊ အာဖရိကတိုက်က တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ရေပြဿနာ အကြီးအကျယ် တွေ့နေကြတာကို သတိရမိတယ်။ ကွာခြားမှုက လွန်ကဲလှချည်လား။ ကိုယ်ရဲ့ ရေအတွက် ကျေးဇူးတင်စိတ်ပေါ်လာသလို၊ ဟိုနိုင်ငံက လူတွေအတွက်လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အမေရိကန်တွေ ဟိုသွားပြီး ကူညီနေကြတယ်လို့ မနေ့က TV သတင်းမှာ တွေ့လိုက်ရတယ်။ သာခုပါပဲဗျာ ....။

လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီးပြီးချင်း ထုံးစံအတိုင်း လမ်းထွက်လျှောက်ချင်စိတ်က ပေါ်လာပြန်ပါရော။ Mr. Waston က လှုပ်ရှားမှုတွေကို လျှော့ပြီး ကျေးဇူးတင်စိတ်ကိုပဲ တစ်နေ့လုံး သတိထားဖို့ မှာထားတယ်။ လမ်းဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရင်း စဉ်းစားလို့ရပါတယ်လေ။ ဒီလိုအတွေးမျိုးနဲ့ပဲ ထုံးစံအတိုင်း လမ်းပေါ်ရောက်ရတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကွာခြားချက်ကတော့ စျေးရောင်းဖို့ဆင်းလာတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ခြေဦးတည့်ရာ လျှောက်လို့ရတဲ့ အချက်ပဲ။ ဒလင်းစီ (Delancey) လမ်းကတော့ ထုံးစံအတိုင်း လူအလွန်စည်ကားပြီး လမ်းဘေးဆိုင်တွေ အပြည့်နဲ့ပဲ။ ကျွန်တော် လုပ်ဖူးခဲ့သလို ဆံပင်တုရောင်းနေတဲ့ လူတစ်ဦးကိုတွေ့တော့ စဉ်းစားမိတယ်။ လက်ကိုင်အိတ်တစ်လုံးနဲ့ တစ်ဆိုင်ဝင် တစ်ဆိုင်ထွက် လိုက်ရောင်း

ရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်ရှိအလုပ်ကို ကျေးဇူးတင်မိတယ်။ လမ်းသရဲလေးတွေနဲ့ တစ်နေကုန် စစ်တိုက်စရာ မလိုတော့ဘူးလေ။ လူအလစ်မှာ ဆံပင်တုတွေ ခိုးပြေး တတ်တဲ့ ကလေးတွေကို ပြောတာပါ။ အမြဲတမ်းလို မဟုတ်ပေမဲ့လည်း သူတို့ကို သတိထားနေရတာကိုက စိတ်မောစရာ။

ဆက်လမ်းလျှောက်ရင်း Essex လမ်းပေါ်မှာ ဂျူးလူမျိုးတွေရဲ့ သခွားသီးဆားရေစိမ် (Pickle) လုပ်ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေရှေ့ကို ရောက်တယ်။ တချို့ အလုပ်သမားတွေဟာ သူတို့လုပ်ထားတဲ့ သခွားသီးဆားစိမ်ကို အားရပါးရ တရွပ်ရွပ်မြည်အောင် ဝါးစားနေကြတာတွေ့ရတော့ ကျွန်တော်တို့မြို့က အဒေါ်ကြီးတွေ သရက်သီးစိမ်းကို ငပိနဲ့ တို့စားကြပုံကို မြင်ရောင်လိုက်သေးတယ်။

လမ်းဆက်လျှောက်ရင်း Mr.Waston ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ စကားတစ်ခုကို သတိရမိပြန်တယ်။ ကျွန်တော် အလွန်လိုချင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ အောင်မြင်ရေးမျိုး သာမကဘဲ တကယ်ပြည့်စုံတဲ့ အောင်မြင်ရေးမျိုးကိုပါ လိုချင်ရင် ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို မွေးပါတဲ့။ ဒီစိတ်ကို မွေးတတ်လာတဲ့ အခါမှာတော့ ဘာဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာကို သူ အခါခါ ပြောဖူးပါတယ်။ ပထမဆုံး ကြုံတွေ့ရမှာကတော့ ကျေးဇူးတင်စရာတွေနဲ့ ပိုပိုပြီး ကြုံလာရမယ့် အချက်ပဲတဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် သူ့ကို ငြင်းချက်ထုတ်ဖူးပါတယ်။

သူပြောထားသလို ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို သတိနည်းနည်းထားပြီး နေထိုင်တာ တစ်ပတ်လောက်ရှိပြီးတဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ ....။

"ဦး ပြောသလို ကျွန်တော် သတိနဲ့ နေပေမဲ့ ပိုပြီးကံကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေလည်း မကြုံရသေးပါလား"

"မင်းက ငါပြောတဲ့ သီအိုရီ (theory) ကို စမ်းသပ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာလေ။ တကယ် မယုံတဲ့စိတ်က ရှိနေတယ် မဟုတ်လား။ လူ့ဘဝရဲ့ ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်စိတ် (belief) က အင်အားအကြီးဆုံးပဲလေ။ ဘယ်သီအိုရီ (theory) ကိုမဆို မှန်တယ်လို့ သက်သေပြလို့ ရသလို မှားတယ်လို့လည်း သက်သေပြလို့ရတယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ နားထောင်ထား။ ဥပမာ – မင်းလိုနေတဲ့ အောင်မြင်ရေးဟာ နိုင်ငံခြားမှာ ကြီးပြင်းပြီးမှ ရောက်လာရတဲ့ လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မင်းက ယုံကြည်ထားမယ်ဆိုရင် မင်းအနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲမှာ သေချာတယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာမွေးတဲ့ လူတောင်မှ ဆင်းရဲတဲ့မိဘဝမ်းမှာ

မွေးဖွားခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက် မအောင်မြင်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်မယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒီလူဟာ မအောင်မြင်နိုင်ဘူးပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာမရှိဘူးလို့ မင်းယုံကြည်မယ် ဆိုရင်လည်း တကယ့်ကို မင်းယုံကြည်တဲ့အတိုင်း တွေ့ရမှာပဲ။

ငါပြောတဲ့ 'ကျေးဇူးတင်စိတ်ရဲ့ နောက်ကို ကျေးဇူးတင်စရာတွေက လိုက်မယ်' ဆိုတဲ့ ငါ့ရဲ့ သီအိုရီ (theory) ကို မမှန်ပါဘူးလို့ သက်သေပြချင်ရင်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲပေါ့။ ဆိုတော့ ... မင်းဆုံးဖြတ်ရမှာက မှန်ပါတယ်ဆိုတဲ့ဘက်က သက်သေပြမလား၊ ဒါမှမဟုတ် မှားပါတယ် ဆိုတဲ့ ဘက်က သက်သေပြမလား ဆိုတာပဲ"

"ကျွန်တော့်အပေါ် လုံးလုံးတည်နေတာပေါ့"

"ငါ မင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့ပြီလေ။ မင်းရဲ့ဘဝကို မင်းပဲ ဖန်တီးနေတယ် (you create your own reality) ဆိုတာပဲပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးတဲ့နည်းတွေထဲမှာ တို့ရဲ့ ယုံကြည်စိတ် (belief) ကတော့ အင်အားအကြီးဆုံးပဲ။ အောင်မြင်မှုရဖို့ ခက်ခဲနေသူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို စစ်ဆေးဖို့လိုတယ်။ ငါ ဘာကို ယုံကြည်နေသလဲ ဆိုတာကို မေးဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ဖန်တီးနေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ယုံကြည်နေတဲ့ လူတွေရဲ့ ဘဝကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ့်ကိုပဲ သူ ဖန်တီးနေတဲ့ပုံ မဟုတ်တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒီလူရဲ့ဘဝမှာ သူ မကြိုက်တာတွေကိုပဲ တွေ့နေရတော့တာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေအောင် သူ့ရဲ့ယုံကြည်မှုက ဖန်တီးလိုက်တယ် ဆိုတာကို သူက မသိလိုက်ဘူး။ သူ့ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးဟာ အလွန်ကြီးလို့ ဒီလို သူယုံတာတွေ ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို မသိလိုက်တာဘဲ"

"ဒီလိုဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တန်ခိုးရှင်တွေပဲပေါ့"

"အတိအကျပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ပဲ တန်ခိုးမရှိတဲ့ပုံဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတာကိုတော့ မမေ့စေနဲ့။ မင်းဟာ ခုနတုန်းက ငါပြောနေတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ် (gratitude) အကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲ သိသင့်တဲ့အချိန် ရောက်နေပြီ။ မင်းအနေနဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ ကြီးကျယ်ပုံကို နည်းနည်းလောက် ယုံကြည်စိတ်ထားပြီး စမ်းကြည့်သင့်တယ်။ လိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုထဲကို ရောက်နေတဲ့လူလို လျှောက်ရင်းနဲ့ ပိုပိုလင်းလာပြီး လိုဏ်ခေါင်းရဲ့ အပြင်ကို ရောက်ကြရတာပဲ။

အဲဒီလို မသိနားမလည်ခြင်း ဆိုတဲ့ အမှောင်ထုကို ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးလို့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အလင်းရောင်ကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ဘဝဟာ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ် ဆိုတာကို မင်းသိထားစေချင်တယ်။

အဲဒီစိတ်ရဲ့ ထူးခြားပုံကတော့ မယုံနိုင်စရာအစစ်ပဲ။ ဒါကို ခံစားတတ်လာတဲ့အခါမှာ မယုံနိုင်စရာကနေ ယုံနိုင်စရာအဖြစ်ကို ရောက်လာလိမ့်မယ်။ (Unbelievable will become believale, and incredible will become credible)။

ပြီးတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်တာတွေကတော့ တသီတတန်းကြီးပဲ။ အဲဒါတွေထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်လာမဲ့ ကိစ္စနှစ်ခုကတော့ မေတ္တာတရား (love) နှင့် အကြင်နာတရား (compassion) နှစ်ခုကို တကယ် ခံစားတတ်လာမယ့် အချက်ပဲ။ ဒီခံစားချက်နှစ်ခုဟာ လူတွေ လွယ်လွယ်ပြောပြီး ပေါ့ပေါ့ယူဆထားတဲ့ ခံစားချက်တွေပဲ။ လူရဲ့ အဆင့်အတန်းကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ခံစားချက်တွေလို့ ကောင်းဆိုနိုင်တယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ကြောင့် ဒီလို အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတဲ့အပြင် နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်အထိ ဖြစ်လာနိုင်မလဲ ဆိုတော့ တစ်ခါတလေ အိပ်ရာနိုးထတဲ့ အချိန်မှာ ဘာအကြောင်းမှ ထွေထွေထူးထူးမရှိဘဲ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ နိုးလာတတ်တဲ့ အဖြစ်မျိုးပေါ့။ ဘာကို ကျေးဇူးတင်သလဲရယ်လို့ ပြောလို့မရဘဲ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်တစ်ကိုယ်လုံး ကျေးဇူးတင်စိတ်ဆိုတဲ့ ပူပေါင်းကြီးတစ်ခုထဲကို ရောက်နေပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီ ကျေးဇူးတင်စိတ် ဆိုတဲ့ ဓာတ်နဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတဲ့ အဖြစ်ပဲ။ အလွန်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ပဲ ဟေ့”

Mr. Waston ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေကို ကြားယောင်နေရင်း လမ်းကို မရပ်တမ်း လျှောက်ခဲ့တာ၊ သုံးမိုင်နီးပါးရှိပြီ ထင်ပါရဲ့။ တကယ်တွေးကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုံးမိုင်ခရီးဟာ ကမ္ဘာပတ်တာနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။

ကျွန်တော်နေတာက (Orchid Street) ပေါ်က ဂျူးလူမျိုးပိုင်တဲ့အိမ်။ ရပ်ကွက်က ဂျူးရပ်ကွက်။ ဖြတ်လျှောက်ခဲ့တာတွေက ပေါ်တိုရီကန် (Puetorican) လူမျိုးတွေများတဲ့ ဒလင်းစီ (Delancy) လမ်း၊ အရက်မူးသမားတွေ ကျက်စားရာ ဘောင်ဝါရီ (Bowery) လမ်း၊ အီတလီအသေးစား (Little Italy) လို့ခေါ်တဲ့

အီတလီရပ်ကွက်၊ ပြီးတော့ ယခု နောက်ဆုံးရောက်နေတာက တရုတ်တန်းက တူးမြောင်း (Canal) လမ်းဆိုတော့ ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းလောက် ပတ်ပြီးသား ဖြစ်မနေပေဘူးလား။

အဲဒီလို စဉ်းစားရင်း နောက်ထပ်တစ်ခု စဉ်းစားမိပြန်ပါတယ်။ လူမျိုးပေါင်းစုံနေကြပေမဲ့ လူမျိုးရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာမျိုး မကြုံရသလောက်ပဲ။ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း စကားအချေအတင် ဖြစ်ကြတာတွေကလွဲရင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကိစ္စဆိုတာ ကျွန်တော် လုံးဝမတွေ့ခဲ့ဖူး။ လူမျိုးအသီးသီးဟာ ကိုယ်ကိုးကွယ်ချင်တာကို ကိုးကွယ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း နေခွင့်ရကြတယ်။ တစ်ပါးသူရဲ့ ကိုးကွယ်မှုကို လုံးဝ နှောင့်ယှက်ခွင့် မရှိဘူးဆိုတာ အားလုံး သဘောပေါက်ကြတယ်။ အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ ဥပဒေတစ်ရပ်က ရှိနေတယ်လေ။ ငွေရှိလို့၊ ရာထူးကြီးလို့ ကြိုက်သလို လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။ ဥပဒေရဲ့ ပျော့ကွက်ကို ရှာနေတဲ့လူတွေ အနည်းအကျင်း ရှိပေမဲ့ မအောင်မြင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာ ရာထူးကြီးသူတွေနဲ့ အလွန်ချမ်းသာသူတွေ ထောင်ထဲရောက်ကြတာဟာ ဘာမှဆန်းကြယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်သလိုဘဲ။

ဒီနိုင်ငံကို ရောက်ခါစလူတစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် အဘက်ဘက်မှာ အားနည်းသေးပေမဲ့ ကျွန်တော့်အပေါ် နှောင့်ယှက်ချင်သူ မရှိတဲ့အပြင် ကူညီချင်သူတွေနဲ့သာ တွေ့နေရတဲ့အတွက် ကြောက်စိတ်ဆိုတာလည်း လျှော့နည်းလာခဲ့ပါပြီ။ ဒီနိုင်ငံရဲ့ဥပဒေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အင်အားလို ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အကြီးမားဆုံး ကျေးဇူးတင်စရာနဲ့ ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မြင်တတ်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ထောင်ထဲပို့ဖို့ဆိုတာဟာ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ပြောရင် မြန်မာပြည်သားများအနေနဲ့ ယုံရခက်နိုင်ပါတယ်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်ပါတယ် ဆိုတာကို ချွင်းချက်မရှိ (တကယ့် တကယ် ချွင်းချက်မရှိ) သက်သေပြနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဟာလည်း လုံခြုံမှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ပေးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။ ကိုယ့်အစိုးရက လေးစားခြင်းကို မခံခဲ့ဖူးတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို လူတွေတောင်မှ ထောင်ထဲကို မတော်တဆ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒီလမ်းတွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်အပြည့်နဲ့ လျှောက်နိုင်ရုံမကဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမဆို သတ္တိအပြည့်နဲ့ တွေ့ဆုံရင်ဆိုင်ရဲတဲ့စိတ် တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံးသော အောင်

မြင်ရေးတစ်ခုပါပဲ။ အင်အားရှိခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ခံစားချက်များ ဆက်တိုက်ပေါ်လာရင်းနဲ့ ဒီနိုင်ငံနဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်တို့ကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာလောက်ကတည်းက အမြော်အမြင်ကြီးတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လက်ရှိ ကိုယ်ကျိုးတစ်ခုတည်းကို ဦးစားမပေးဘဲ နောင်လာနောင်သားတွေ သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးက ရောက်လာကြမယ့် လူမျိုးဘာသာ ကွဲပြားသူတွေအတွက်ပါ ထည့်စဉ်းစားပြီးရေးသားခဲ့တဲ့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ အခြေခံဥပဒေကို လေးစားကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

တကယ် စဉ်းစားကြည့် ဆိုရင်တော့ အလွန်ရှင်းပါတယ်။ နိုင်ငံသားအားလုံးရဲ့ လုံခြုံမှုကို ထည့်ပြီး မစဉ်းစားဘဲနဲ့ တစ်နိုင်ငံလုံး ငြိမ်းချမ်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်သလို၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို စဉ်းစားမယ် ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အလုပ်သမားအားလုံးရဲ့ အကျိုးကို ထည့်မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းပြီး အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခု မတည်ဆောက်နိုင်ပါဘူး။ မျက်နှာလိုက်မှု၊ အုပ်စုခွဲမှုတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အတွက် အဆင့်အတန်းမီတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းမျိုး ထုတ်လုပ်ဖို့ရာ အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

အယ်လင် (Allen) လမ်းပေါ်က ခုံတန်းတစ်ခုမှာ ထိုင်ရင်း အတော်ကြာ ဆက်ပြီး စဉ်းစားနေမိတယ်။

ဒီလမ်းတစ်လျှောက်မှာ စိုက်ထားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတွေရဲ့ သစ်ရွက်တွေကလည်း ညှိုးနွမ်းစပြုနေပြန်ပါပြီ။ မည်ဖြူးနွမ်းစဉ်ကတောင် မလှပခဲ့တဲ့ ဒီသစ်ရွက်တွေ မကြာခင်မှာ ကြွေကျတော့မယ်။ ပြီးတော့ သစ်ပင်တွေအားလုံး အရိုးကျဲကြတော့မယ်။ ယခင်နှစ်တွေတုန်းက စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ မြန်မာပြည်က သစ်ပင်စိမ်းစိမ်းတွေကိုပဲ လွမ်းဆွတ်နေခဲ့မိတာ မှတ်မိပါသေးတယ်။ ယခုတော့ ဒါကို ကျွန်တော် ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာ Mr.Waston သွန်သင်မှုကြောင့် မနှစ်မြို့စရာ ခံစားချက်တွေကို မရွေးချယ်မိအောင် ကျွန်တော် နေတတ်လာပါပြီ။ (သူအပြောအရတော့ သူ့ကို ဆရာလို့ မယူဆဘဲ သူငယ်ချင်းလို့ ယူဆစေချင်ပြီး၊ သွန်သင်ခြင်းကိုလည်း အကြံပေးခြင်းလို့ ယူဆစေချင်တယ်တဲ့)။ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝအခြေအနေ ဆိုတာဟာ ဒီလူရဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ ဆုံးဖြတ်မှုတွေ (choices and decisions) စုစုပေါင်းရဲ့ ရလဒ်သာဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အခေါက်ခေါက် အခါခါ ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့တာက

တော့ ပိုတောင်များပါလိမ့်မယ်။

"ကျေးဇူးတင်စိတ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လမ်းဆိုတာ နှစ်ခုရှိတယ်။ ပထမလမ်းက တော့ ကောင်းတာနဲ့ တွေ့တဲ့လမ်းနဲ့ နောက်တစ်ခုကတော့ မကောင်းတာနဲ့ တွေ့တဲ့လမ်းလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ကောင်းတာနဲ့တွေ့တဲ့လမ်း ဆိုတာက ဆန်းဆန်းပြားပြား အလွန်ကံကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက် (miracle) နဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါမျိုးပေါ့။ မကောင်းတဲ့လမ်း ဆိုတာကတော့ ကံဆိုးပြီး ဒုက္ခကြီးစွာရောက်ရတဲ့ အဖြစ်အပျက် (tragedy) မျိုးပဲ။ အဲဒီမှာ ဆန်းပြားပုံကတော့ လူတွေဟာ ကောင်းတဲ့လမ်းပေါ်မှာ ကျေးဇူးတင်ပြီး ဝမ်းသာတဲ့စိတ်ပေါ်တာထက် မကောင်းတဲ့လမ်းပေါ်မှာ ပိုပြီး ပေါ်တတ်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ဥပမာ– ကြီးကျယ်တဲ့ ပေါက်ကွဲမှုတစ်ခုကြောင့် ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံး မီးလောင်ပြာကျပြီး လူပေါင်းများစွာ သေဆုံးကြရတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုထဲက တစ်ယောက်မှ အသေအပျောက် မရှိဘဲ လွတ်မြောက်လာရတဲ့ အဖြစ်မျိုးပေါ့။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားရပေမဲ့ အသေအပျောက် မရှိခဲ့ကြတာကို နက်နက်နဲနဲ ကျေးဇူးတင်မိတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းမွန်ထူးခြားတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါတွေမှာ ဒီလို စိတ်ပေါ်တတ်ပေမဲ့ ဒီလောက်အထိ နက်နဲလေ့မရှိကြဘူး။

အမှန်မှာက အဲဒီ ကောင်းတဲ့ကိစ္စမျိုးနဲ့ ကြုံရတဲ့ အခါတွေမှာလည်း နက်နက်နဲနဲ ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်ကို မွေးတတ်တဲ့အပြင် အဲဒီ ခံစားချက်ကို ရင်ထဲမှာ သိမ်းထားသင့်တယ်။ ဒါမှသာ အရှေ့အနောက်ညီတဲ့ ဒီလောကရဲ့ သဘာဝအတိုင်း ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲကို ပိုပိုပြီး ဝင်လာမယ်"

ခုံတန်းပေါ်က မထဘဲ သူပြောခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်အကြောင်းတွေကို ဆက်တိုက်စဉ်းစားနေမိတယ်။ တစ်နေ့မှာ Mr.Waston က ကျွန်တော့်ကို မေးပါတယ်။

"မင်း ညစာစားပြီးတဲ့အခါ အကျင့်းအကျန် အမှိုက်တွေကို ဘာလုပ်သလဲ"

"အမှိုက်ပုံထဲ သွားပစ်တာပေါ့"

"ဘယ်လိုပစ်သလဲ"

"အိမ်အောက်ထပ်ကိုဆင်းပြီး အိမ်ရှေ့က အမှိုက်ပုံးရဲ့ အဖုံးကို ဖွင့်ပြီး ပစ်တာပေါ့"

"အဲဒီအချိန်မှာ ဘာစဉ်းစားသလဲ"

"ဘာမှ စဉ်းစားဖို့ အချိန်မရဘူး။ မြန်မြန်ပစ်ပြီး မြန်မြန်ပြေးတာပဲ"

"အဲဒီလို အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ ကိစ္စမျိုးမှာတောင် ကျေးဇူးတင်စိတ်ဆိုတာ အနည်းနဲ့အများ ရှိထိုက်တယ်။ မင်းပစ်လိုက်တဲ့ အမှိုက်ထဲက ပစ္စည်းမှန်သမျှဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနဲ့ မင်းကို ကူညီခဲ့ကြတယ် မဟုတ်လား။ ငါးရဲ့အရိုးဖြစ်စေ၊ အသီးရဲ့ အခွံဖြစ်စေ၊ သူတို့ရဲ့အလုပ် ပြီးဆုံးလို့သာ အမှိုက်ဘဝကို ရောက်ကြတာပဲ။ သူတို့ရဲ့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချက်ကို နည်းနည်းလောက် ကျေးဇူးတင်စိတ်ရှိမယ်ဆိုရင် အမှိုက်ပစ်တဲ့ အလုပ်တောင်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်"

တတ်လည်း တတ်နိုင်ပါပေရဲ့ Mr.Waston ရယ်။ အမှိုက်ကိုတောင်မှ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ပစ်ရမယ်တဲ့။ ယခုလောလောဆယ်တော့ ထိုင်နေတဲ့ ခုံတန်းကိုပဲ ကျေးဇူးတင်မှ ဖြစ်မယ်လေ။ တစ်နာရီနီးပါး ထိုင်ခွင့်ရလိုက်ရုံမကဘဲ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ကူးယဉ်လိုက်ရလို့ ထင်ပါရဲ့။ သက်သာပျော့ပျောင်းတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုကို ရနေတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေ့တွေမှာ ဒီလို ခံစားချက်မျိုးကိုရဖို့ လမ်းလုံးဝမရှိဘူး။ Mr.Waston ပြောသလို လောဘဇောတက်နေလို့ ဖြစ်မယ် ထင်ပါရဲ့။ ထမင်းစားချိန်ကလည်း ရောက်လုပြီဆိုတော့ တရုတ်တန်းဘက်ကို ပြန်လှည့်ရင် ကောင်းမှာပါပဲလေ။ မြန်မာထမင်းဆိုင် မရှိတဲ့ နိုင်ငံမှာ ဘယ်လူမျိုးရဲ့ စားသောက်ဆိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ်တော့မထူးပါဘူး။ မကြိုက်တဲ့ဆိုင်နဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ဆိုင် နှစ်မျိုးတည်းက တစ်မျိုးကိုပဲ ရွေးရမှာပါပဲ။ ဝင်နေကျ တရုတ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ဝင်ပြီး စားနေကျ ဟင်းတစ်ခုကို မှာစားလိုက်တယ်။ စားအပြီး ထိုင်ရာက ချက်ချင်းမထချင်သေးလို့ Mr.Waston ရဲ့ ပြောစကားတချို့ကို ဆက်ပြီး စဉ်းစားနေမိတယ် ....။

"ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို တကယ်ခံစားလိုသူဟာ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို မှန်မှန်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ အလေ့အကျင့်ကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင်ပေါ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ သော်လည်းကောင်း၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သူဟာ ကျေးဇူးတင်စိတ်ရှိရာကို မရောက်နိုင် ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အရှေ့မှာ တစ်စုံတစ်ခု အတားအဆီးရှိနေတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့။ နောက်တစ်ခုကတော့ လူတွေမှာ ရှိတတ်တဲ့ အစွဲတစ်မျိုးကို ဖြုတ်ရမယ့် ကိစ္စပဲ။

အဲဒီအစွဲဆိုတာကတော့ ကျေးဇူးတင်တတ်သူဟာ ကျေးဇူးအတင်ခံရသူထက် နိမ့်ကျတဲ့သဘောရှိတယ် ဆိုတဲ့ အစွဲပဲ။ အဲဒီအစွဲနဲ့ အယူအဆမျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်လေလေ တကယ့် သန့်စင်ထူးကဲတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်မျိုးကို ခံစားရဖို့လွယ်လာလေလေပဲ။

အဲဒီလို လုပ်နိုင်လာတဲ့အခါ မင်းရဲ့အနောက်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေက လိုက်လာရတော့တာပဲ။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ ပီတိဖြစ်မှု၊ မေတ္တာတိုးပွားလာမှု၊ လူတွေအပေါ် တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတိုးပွားမှု၊ လူတွေအပေါ် နားလည်ပေးနိုင်မှု အစရှိတဲ့ အရည်အချင်းပေါင်းစုံ မှန်မှန်တိုးပွားလာကြတော့တယ်။ ဘဝဆိုတာဟာ လူအများ ထင်သလို မွဲခြောက်ခြောက် အရာတစ်ခု မဟုတ်တော့ဘဲ အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာ အလွန်ပျော်စရာကောင်းပြီး တိုးတက်မှု အမျိုးမျိုးကို ရစေတဲ့ သင်တန်းကြီးတစ်ခု ဆိုတာကို မြင်လာနိုင်တယ်။ဒီလို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝဟာ အလွန် စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့အတွက် မင်းဆီက သစ်ပင်တွေနဲ့ တူတယ်လို့ ပြောရင် မင်းအတွက် ပိုးပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်မယ် ထင်တယ်"

အင်း Mr.Waston ဟာ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြောတတ်ပါပေတယ်။

စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ အတော်ကြာ ထိုင်စိတ်ကူးယဉ်ပြီးမှ သတိထားမိလိုက်တယ်။ အလွန်ရောင်ကောင်းတဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖြစ်လို့ ဆိုင်ထဲမှာ လူအပြည့်။ အပြင်မှာလည်း စောင့်နေသူတွေ ရှိနေပြီ။ ချက်ချင်းပဲ ပိုက်ဆံရှင်းပြီး အပြင်ကို ထွက်ခဲ့တယ်။

ဒီနေ့ လမ်းလျှောက်ရတာ တော်တော့်ကို ပေါ့ပါးနေတယ်။ ပစ္စည်းတွေ ရောင်းစရာမရှိဘဲ ရောက်ရာပေါက်ရာ လျှောက်နေလို့ ထင်ပါရဲ့။ ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ နေ့တွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ လျှောက်ရတာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ခြေထောက်တွေက အဆင်မပြေဖြစ်ရတာလဲ။ Mr.Waston ပြောထားပြီးပါပြီလေ။ စိတ်က ပိုအရေးကြီးတယ် (mind over matter) ဆိုတာပဲပေါ့။ ဘယ်လောက် လေးလံခက်ခဲတဲ့ အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးထားပြီး လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်လည်း စလိုက်ရော ကျွန်တော် ဒါတွေ အကုန်မေ့တော့တာပါပဲ။ လူ့ရဲ့အကျင့်ဆိုတာ ပြင်ရခက်သားလား၊ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကို ကောင်းကောင်း

သိတဲ့အတွက် နေ့တိုင်း သတိပေးသလိုဖြစ်အောင် ကျွန်တော့်ရဲ့ စားပွဲရှေ့မှာ စားလုံးကြီးကြီးရေးပြီး ကပ်ထားတာကြာပါပြီ။ 'မင်းရဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ပေါ့ပေါ့မယူဆနဲ့' (don't understimate your bad habits) ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကျင့်ဆိုးက ဒီစာတန်းကြီးအတွက် ပိုပြီး အင်အားကြီးနေတာကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ခဲ့ရပြီးပါပြီ။

ခြေဦးတည့်ရာလျှောက်ရင်းနဲ့ ကနဲ့လ် (Canal) လမ်းပေါ်က ကျွန်တော့် အကြိုက်ဆုံးဆိုင်တွေရှေ့ကို ရောက်လာပါတော့တယ်။ လေယာဉ်အဟောင်းအပျက်တွေ အစိတ်အပိုင်းနှင့် ပစ္စည်းပေါင်းစုံကို ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တွေပါ။ ဒီဆိုင်တွေရှေ့ ရောက်တိုင်း မဝင်ဘဲ မနေနိုင်ခဲ့ဘူး။ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အပြည့်နဲ့။ ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ တော်တော်လည်း ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေက အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ် ဆိုပေမဲ့ ဘာပစ္စည်းမှန်း မသိတဲ့အဖြစ်ကို ပြောတာပါ။ လေယာဉ်တစ်စီးရဲ့ ဘယ်အပိုင်းလောက်က ပစ္စည်းဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုတောင် ကျွန်တော် မမှန်းတတ်ဘူး။ ရောက်ဖူးခဲ့တဲ့ ရန်ကုန်ကြက်တန်းနဲ့လည်း ခပ်ဆင်ဆင်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြက်တန်းက ပစ္စည်းတွေလို သံချေးတလူးလူးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပြောင်ပြောင်လက်လက်နဲ့ အိမ်မှာတောင် အလှထားလို့ရမယ့် ပစ္စည်းတွေပါ။ ဘာမှန်းမသိတဲ့ ပစ္စည်းနှစ်မျိုးကို ကျွန်တော် ဝယ်ခဲ့ဖူးပြီး အိမ်ရောက်မှ ဘယ်မှာ ထားရမှန်းမသိ ဖြစ်နေခဲ့လေရဲ့။

ဒီဆိုင်တွေထဲမှာ နာရီဝက်လောက် လျှောက်ကြည့်ရတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ကျေနပ်စရာ အနားယူခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ကျေနပ်မှုရတာ ဖြစ်ပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဦးနှောက်ရဲ့ တစ်နေရာက 'အဓိပ္ပာယ်မရှိ အချိန်ကုန်ခံခြင်းပါ' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးက နှောင့်ယှက်လေ့ရှိတဲ့အတွက် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ကျေနပ်ခွင့် မရခဲ့ဘူး။ Mr.Waston ရဲ့ သွန်သင်မှုကြောင့် ယခုတော့ ကျွန်တော် ဒီအတွေးမျိုးကို ကျော်လွှားနိုင်စပြုလာပါပြီ။

"မင်းရဲ့ အောင်မြင်မှုကြီးကို စောင့်နေရင်းနဲ့ ယခုလက်ရှိ ပျော်စရာလေးတွေကို လက်လွှတ်ခံတာဟာ လုံးဝမှားနေတယ်။ ငါပြောခဲ့ဖူးပြီလေ။ နေ့စဉ် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေကို မခံစားတတ်သူဟာ နောင်တစ်နေ့ အောင်မြင်မှုကြီးတွေ ရောက်လာတဲ့ အခါမှာလည်း ခံစားတတ်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပေါ့။ ပြီးတော့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ 'လက်ရှိအချိန်မှာ အသက်ရှင်ခြင်း' (living in the

moment) ဆိုတာကိုလည်း လက်လွှတ်ခံရာရောက်တယ်။ လက်ရှိအချိန်ကို လက်လွှတ်ခံခြင်းဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို လက်လွှတ်ခံခြင်းပဲ။ ဘဝတစ်ခုရဲ့ ခရီးမှာ နိုးနိုးကြားကြားနဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်တတ်မှသာ သင်စရာရှိတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို သင်ယူပြီး တိုးတက်နိုင်မှာလေ။

နိုးနိုးကြားကြားနေသူ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို မမြင်နိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို ပိုမြင်နိုင်လာသလို မကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေကိုလည်း ပိုမြင်နိုင်လာတယ်။ အဘက်ဘက်မှာ အသိအာရုံ ပိုပြီးတိုးတက်လာတဲ့သဘောပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ဘက်ကို အာရုံစိုင်မလဲ ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ်ကပဲ ဆုံးဖြတ်ရမှာပဲ။ နိုးကြားသူတစ်ဦးဟာ ကောင်းတဲ့လမ်းနဲ့ မကောင်းတဲ့လမ်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့နေလေတော့ ဘယ်လမ်းကို လိုက်မလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ရာ လွယ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့ လမ်းဘက်ကို မလိုက်နိုင်တော့ဘူးရယ်လို့တော့ မဆိုနိုင်ဘူး။ လိုက်ခဲ့လို့ရှိရင်လည်း ဘယ်လို အဆုံးခရီးကို ရောက်မယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရက်နဲ့ လိုက်ရမှာလေ။ တာဝန်မယူချင်လို့ အရက်သောက်ပြီး လိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။ တာဝန်အပြည့်ယူပြီးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ရမယ်"

အင်း ... ကျွန်တော် သတိဝင်လာပြန်ပါပြီ။ ကျွန်တော် ဒီနေ့ လုပ်ရမှာက ကျေးဇူးတင်စိတ် တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ရမှာလေ။ စိတ်ဓာတ်တစ်မျိုးတည်းအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး ဒီခံစားချက်နဲ့ပဲ တစ်နေကုန်နေရမယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်လို လူတွေအတွက် ပိုတောင် ခက်သေးတယ်။ စိတ်ပျံလွှင့်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်က ထူးချွန်လွန်းလို့ပါ။

ဘာကို ကျေးဇူးတင်ရင် ကောင်းပါမလဲ။ ယခုရောက်နေတဲ့ လေယာဉ်ပစ္စည်းဟောင်းဆိုင်ကိုပဲ ကျေးဇူးတင်ရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိသလိုလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ကို စိတ်ပျော်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ဆိုင်ပဲ။ ပြီးတော့ သူတို့ ပစ္စည်းတွေကို ဟိုကိုင်ဒီကိုင်လုပ်လို့ စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ ဆိုင်ရှင်တွေလည်း မဟုတ်ဘူး။ တချို့နိုင်ငံတွေက ဆိုင်တွေမှာ ဒီလိုလုပ်လို့မရဘူးလို့ ပြောကြတာပဲ။ စိတ်မဆိုးရုံတောင် မကဘူး၊ မေးခွန်းမှန်သမျှကိုလည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဖြေကြသေးတယ်။ ကျေးဇူးပါပဲဗျာ ...။

ဒီနေ့အချိန်ကို လုံးဝ သတိထားစရာမလိုတဲ့အတွက် ကျေနပ်အောင်

အချိန်ဖြုန်းပြီးမှ ဆိုင်ထဲက ပြန်ထွက်ခဲ့တယ်။

Canal လမ်းပေါ်မှာ အချိန်အတော်ကြာ လျှောက်ပြီးမှပဲ ကျွန်တော့်အိမ်နှင့် တော်တော် ဝေးနေပြီ ဆိုတာကို သတိထားမိတယ်။ အိမ်ဘက်ကို ပြန်လှည့်ပြီး လျှောက်နေတုန်း လမ်းပေါ်က စျေးသည်တချို့ကို အသေအချာကြည့်မိရင်း ဝမ်းသာစရာတစ်ခု စဉ်းစားမိပြန်တယ်။ သူတို့မျက်နှာပေါ်မှာ ပူပင်ကြောင့်ကျမှု၊ အားငယ်မှု ဆိုတာတွေကို မတွေ့ရဘူး။ ဟုတ်တာပေါ့လေ .... သူတို့ကို နှိပ်စက်မယ့် အစိုးရမျိုး ဒီမှာမှမရှိဘဲ။ သူတို့ကို အကာအကွယ်ပေးမယ့် ဥပဒေကသာ သူတို့ရဲ့ အရှေ့မှာ မားမားမတ်မတ် အခိုင်အမာရှိနေတာကိုး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီဥပဒေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် တစ်နေ့ တခြား ကြောက်စိတ်လျော့ပါးပြီး အင်အားတိုးပွားနေခြင်းပါပဲ။ စစ်မှန်တဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံက ကျွန်တော်နဲ့ ဘဝတူ လမ်းဘေးစျေးသည်တွေကို သတိရမိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အဆင့်မတန်း မတိုးတက်မချင်း ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံသားတွေ ပူပင်မှုပေါင်းစုံနဲ့ ရုန်းကန်နေရဦးမှာပါလား။ ဒီအကြောင်း ဆက်ပြီး စဉ်းစားလို့ မဖြစ်သေးပါဘူးလေ။ မြန်မာပြည်မှာတုန်းက ခံစားခဲ့ရတဲ့ ဒေါသတွေ ပြန်ထွက်လာပါဦးမယ်။ ယခုလောလောဆယ်တော့ Mr.Waston လုပ်ခိုင်းထားတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ပဲ နေမှဖြစ်မယ်။ ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ လျှောက်သွားနေလို့ ထင်ပါရဲ့။ နာရီကတော်တော်နဲ့ကို မရွေ့ဘူး။ သူပြောသလို အိမ်ထဲမှာသာ တစ်နေ့လုံးနေရင်တော့ ဒီနာရီ ဘယ်လောက်အထိ နေးမလဲ မသိဘူး။

ဘယ်ဆက်သွားရမှန်း မသိလို့ ကော်ဖီဆိုင်တစ်ဆိုင်ထဲ ဝင်လိုက်တယ်။ ဒါ အမေရိကန်တွေရဲ့ အားဆေးလေ။ မကောင်းဘူးဆိုတာကို သိရက်နှင့် ဆက်ပြီး သောက်နေတာပါ။ ကျွန်တော်က/တကယ့်ကို ပိန်ကလိန်ကွေးပြီး အားနည်းတတ်လို့ သောက်တာကတော့ တော်သေးတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်တွေကိုယ်ခန္ဓာကြီးပြီး အားရှိပုံရပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် သောက်နေကြသလဲ မသိဘူး။ နံနက်ပိုင်းတွေမှာ 'ဒုတိယတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ အိပ်ရာကစပြီးနိုးတယ်' (I start to wake up after the second cup) လို့တောင် ပြောလိုက်ကြသေးတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဏ်မှာ လုပ်ခဲ့တုန်းက နံနက်တိုင်း 'နေကောင်းလား' (How are you?) လို့ နှုတ်ဆက်ရင်း 'ပင်ပမ်းနေတယ်' (I'm tired) လို့ ဖြေတဲ့ လူ ခပ်များများ။ အထူးသဖြင့် တနလ်ာနေ့ နံနက်မှာပေါ့။

ပြီးတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ 'အလုပ်များပြီး လခနည်းနေတဲ့ အမေရိကန်တွေ' (overworked and underpaid american) လို့လည်း ခေါ်ကြသေးတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေက အလုပ်သမားတွေရဲ့ ဘဝကို သူတို့မသိရှာကြဘူး။

ကော်ဖီဆိုင်ကလည်း လူရှင်းနေတော့ ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ အကြာကြီး ထိုင်ဖြစ်တယ်။ လမ်းထောင့်ဆိုင်ဖြစ်ပြီး မှန်တွေနဲ့ အပြည့်ဖြစ်လို့ ရှုခင်းကောင်းတဲ့ နေရာလေးတစ်ခုပါ။ လမ်းသွားလမ်းလာတွေကို ထိုင်ကြည့်ရတာ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံနှင့် လူမျိုးပေါင်းစုံ စုဝေးရာ မြို့ကြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလမ်းထောင့်မှာ ဝင်ကြည့်ရုံနဲ့ ကမ္ဘာပတ်နေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးကို ရနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အရှုပ်ထွေးဆုံး မြို့ကြီးဖြစ်တယ် ဆိုပြီး အမည်တွင်တဲ့အပြင် အလွန်ကွဲပြားတဲ့ လူမျိုးပေါင်းစုံနဲ့ သူတို့ရဲ့ အယုံတရားပေါင်းစုံကြားမှာ ပြဿနာမရှိဘဲ နေနိုင်တာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အလွန်အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်စိတ်လည်း ပေါ်မိပါတယ်။ အတိအကျ ဘာကို ကျေးဇူးတင်တယ် ဆိုတာ မပြောနိုင်ပေမဲ့ ကျွန်တော် လက်ရှိ ရောက်နေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ကျေးဇူးတင်ခြင်းလို့ပဲ ခေါ်ရမှာပါပဲ။

Mr.Waston ရဲ့ သွန်သင်မှုကြောင့် ညင်သာတဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ် (subtle sense of gratitude) ဆိုတာကို သတိထားမိတတ်လာပါပြီ။

တစ်ခါတုန်းက သူပြောခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့ စဉ်းစားပုံတစ်ခုကို သတိရမိပါသေးတယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်လာအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်ကို စဉ်းစားတဲ့ အကျင့်လုပ်ရမယ်တဲ့"

"ဥပမာ ငါက မင်းအပေါ်မှာ ကျေးဇူးတင်ပုံကို ပြောပြမယ်ကွာ"

"ဦးက မဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်ပြမယ့်ပုံပဲ"

"ထားလိုက်ပါတော့။ ကဲ .... ဘယ်လိုစနိုင်မယ် ထင်သလဲ"

"ဘယ်လိုမှ စလို့မရဘူး။ ဦးကိုသာ ကျွန်တော်က ကျေးဇူးတင်ရမှာလေ"

"ဒါက မြင်လွယ်တာတွေလေ။ သိမ်မွေ့တဲ့ ကိစ္စတွေကိုလည်း မြင်နိုင်ဖို့လိုတယ် ဆိုတာ ငါပြောထားတယ် မဟုတ်လား"

"စိတ်ဝင်စားစရာပဲ"

"အစစ်ပဲ၊ (၁) ပထမအချက်ကတော့ မင်းဟာ ငါ့စကားကို နားထောင်

တဲ့အခါမှာ အာရုံစိုက်မှု အပြည့်အဝပေးတတ်တယ် (undivided attention) ဒီအကျင့်ဟာ မင်းကို တိုးတက်စေသလို ငါ့ကိုလည်း တိုးတက်စေတယ်”

“ဘယ်လိုကြောင့်လဲ ဦး”

“လူတစ်ယောက်က တခြားလူတစ်ယောက်ကို သင်ကြားပို့ချနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သင်ကြားပို့ချနေလေ့ရှိတယ်။ နားထောင်တဲ့လူရဲ့ အာရုံစိုက်မှု နက်နဲလေလေ သင်ကြားနေသူရဲ့ အာရုံစိုက်မှုလည်း နက်နဲလာလေလေပဲ။ ကိုယ်ရှင်းပြနေတဲ့ အတွေးအခေါ်မှာ ချော်နေတာကိုလည်း မြင်နိုင်လာတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အာရုံစိုက်မှုဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုတည်းနဲ့ တောင်မှ လူရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို တိုးတက်စေတတ်တဲ့အချက်ပဲ။ ဒါကြောင့် တို့နှစ်ယောက် အတူတကွ တိုးတက်မှုရတာကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ နောက်ထပ် မင်းကို ကျေးဇူးတင်စရာ ဘာတွေ ရှိဦးမယ် ထင်သလဲ”

“ဘယ်လိုရှိနိုင်ပါ့မလဲ ဦးရယ်။ ယခုမှစပြီး ဦး စီမှာ ပညာသင်နေရတာလေ”

“(၂) နောက်တစ်ခုက ဒီကမ္ဘာမှာ တရားမျှတတဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ်မျိုး ပေါ်လာအောင် မှန်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်ပေးတဲ့ အတွက်ပဲ”

“ကျွန်တော် ဘာများလုပ်လိုက်လို့လဲ”

“လူတိုင်း လူတိုင်း တစ်ပုံစံတည်း လုပ်ကြတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ မင်း အာဏာရှင်စနစ်ကို မကြိုက်လို့ ထွက်ခဲ့တယ် မဟုတ်လား”

“ဒါက ကျွန်တော် ဟိုမှာ ဘာမှမလုပ်ရဲလို့ ထွက်ခဲ့တာပဲ”

“ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ပြောတာပဲ ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့မလုပ်နဲ့။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ပြောစမ်း။ သတ္တိမရှိလို့ပါ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်း ကြောင့်ဆိုရင် မင်းဟိုမှာပဲ အချောင်ပေါက်ရာပြီး နေခဲ့လို့လည်း ရတာပဲ မဟုတ်လား။

မင်းဟာ သူတို့ကို ဆန့်ကျင်ဘက် မလုပ်နိုင်ခဲ့ပေမဲ့ သူတို့နဲ့လည်း မပူးပေါင်းခဲ့ဘူး။ သူတို့ကိုပေါင်းပြီး ကိုယ်ကျိုးမရှာခဲ့ဘူး။

မင်းပြောပြခဲ့တဲ့စကားကို ငါမှတ်မိနေသေးတယ်။ မင်းတို့နိုင်ငံမှာ ဒီမိုကရေစီဝါဒရှိခဲ့စဉ်က နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားအများစုက တကယ့် တကယ် တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိခဲ့ဘူး ဆိုတာလေ။ မဲရွေးပွဲရှိလျက်နဲ့ မဲသွားထည့်ချင်စိတ် မရှိကြ

ဘူးဆိုတာကို မင်းပြောပြခဲ့တယ်။ လူ့ရဲ့ သဘာဝအလျောက် ဒီကိစ္စမျိုးမှာ ဝီရိယနည်းတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အကျိုးနဲ့ တိုက်ရိုက်မပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေကို မလုပ်ချင်ကြဘူး။ ဒီကိစ္စဟာ ကိုယ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေရုံမကဘဲ နောင်လာနောင်သားတွေအတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို တကယ် သဘောမပေါက်ခဲ့ကြခြင်းပဲ။

မင်းဟာ ဒီမိုကရေစီစနစ်ရဲ့ အရေးကြီးပုံကို ငယ်ငယ်ကတည်းက နားလည်ပုံရတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ နောက်ဆုံး ရွေးကောက်ပွဲမှာ အသက်မမီသေးလို့ မဲထည့်ခွင့်မရခဲ့ပေမဲ့ လူတွေမဲသွားထည့်လို့ လွယ်ကူအောင် အမျိုးမျိုးဝင်ပါ ကူညီခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ မဲအနိုင်အရှုံးစာရင်းကို မင်းတို့ရဲ့ မြို့တော်ခန်းမရှေ့မှာ ညလုံးပေါက် ထိုင်ကြည့်တယ်ဆိုတာ မင်းငါ့ကို ပြောပြခဲ့တယ်လေ။

ဒီမိုကရေစီဝါဒကို မင်းလို စိတ်ဝင်စားတဲ့လူတွေ အလုံအလောက်ရှိခဲ့မယ် ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို ရွေးချယ်နိုင်ကြတဲ့အတွက် အာဏာရှင်ဆိုတာ ပေါ်လာဖို့မလွယ်ဘူး။ အာဏာရှင်ဆိုတာ ပေါ်လာပြီးမှဆိုရင် ပြန်ပြင်ဖို့ ဘယ်လောက် ခက်ခဲသလဲဆိုတာ မင်းလက်တွေ့ပဲ မဟုတ်လား။

မဲထည့်ခြင်းဆိုတာဟာ အခွင့်အရေးပဲ၊ ပေးဆပ်နေရခြင်း မဟုတ်ဘူး (It is an opportunity, not an obligation) ။ အရင်တုန်းက တို့လူမည်းတွေမှာ မဲထည့်ခွင့်ဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အခွင့်အရေးကို ရရခြင်း ငါလုံးဝလက်လွှတ်မခံခဲ့ဘူး။ ဒါတောင်မှ ယခု မင်းနဲ့ တွေ့ပြီးတဲ့အခါမှာ မဲထည့်ရတာ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိလာသလို ခံစားရတယ်။ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို တန်ဖိုးထားရာမှာလည်း ပိုပြီး နက်နဲလာတယ်။ ဒါတွေကြောင့်လည်း မင်းကို ကျေးဇူးတင်တယ်။

(၄) နောက်တစ်ခုကတော့ မင်းဟာ အသက်ငယ်ပေမဲ့ ငါအ့ကြောင်းကို တော်တော်သိပြီး တော်တော်နားလည်တာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ မင်းရဲ့ အာရုံစိုက်မှု (attention)၊ နားလည်မှု (understanding)၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် (empathy) နှင့် မေတ္တာစိတ် (love) တွေကြောင့်ပဲ။ တခြားလူတစ်ဦးက ကိုယ့်အကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲ သိနားလည်ခြင်းကို ခံရသူအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ကျေနပ်မှုတစ်မျိုးကို ရစေတယ်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး တကယ့်တကယ် သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း (knowing) ဆိုတာဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာထားဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီအချက်မပါဘဲနဲ့ နက်နဲပြီး တည်တံ့ခိုင်

မြတဲ့ မေတ္တာထားမှုမျိုးရှိဖို့ အလွန်ခက်တယ်။

ငါ့အပေါ် အဲဒီလို နားလည်သဘောပေါက်မှုမျိုး ရှိတဲ့အတွက်လည်း မင်းကို ကျေးဇူးတင်တယ်။

ကဲ . . . ဘယ်လိုလဲ၊ မင်းကို ကျေးဇူးတင်တာ လုံလောက်သွားပြီလို့ ထင်ရဲ့လား"

"အလွန်အကျွံဖြစ်နေပြီ ဦးရဲ့"

"အမှန်မှာတော့ နောက်ထပ်ရှိသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်အထိ မင်း သိစရာမလိုသေးဘူး။ မင်းငါ့ကို မေးလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ် မဟုတ်လား။ 'အမြတမ်းစိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လို နေတာလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေ။ အဓိက အချက်က အဲဒါပဲပေါ့။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ပေါ့။ အဲဒီစိတ်ဟာ ငါ့အတွက် အမြဲရှိပြီးသား စိတ်ဓာတ်တစ်ခုလို ဖြစ်နေလို့လေ။ ငါ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးမှာလည်း အဲဒီစိတ်က အဓိကအချက်တစ်ခုပဲ။ သတိထားပြီး ကြည့်တတ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ဟာ တို့တစ်တွေ သဘောပေါက်နိုင်စွမ်းရှိတာထက် အဆမတန် ဆန်းပြားကြီးကျယ်တာကို တွေ့လာရတယ်။

ကျေးဇူးတင်စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုနဲ့စတာ ဟုတ်ပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ဓာတ်ရဲ့နောက်မှာ တခြားစိတ်ဓာတ်တွေ အရည်အချင်းတွေ တသီတတန်းကြီး ပါလာလေ့ရှိတယ်။ ယခုလောလောဆယ် ငါသိထားသလောက် ပြောပြမယ်။ (၁) နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရလာမယ် (happiness)၊ (၂) ဖန်တီးမှုအမျိုးမျိုးအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ထွက်ပေါ်လာမယ် (creativity)၊ (၃) မေတ္တာပိုထားတတ်လာမယ် (loving)၊ (၄) လူတွေအပေါ် နားလည်မှုပိုရှိလာမယ် (understanding)။

ဒီအရည်အချင်းတွေကြောင့် မင်းရဲ့ဘဝကို ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ဆက်တိုက်လိုလို ဝင်လာနိုင်တယ်။ ဒီလို လူတစ်ယောက်အတွက် ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း နှိမ့်နှိမ့်ချချ နေတတ်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူလာတယ်။ မင်း အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာမှာ အသေအချာပဲ။

ဒီအရည်အချင်းဟာ ဒီလောက်အရေးကြီးပေမဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခု မဟုတ်သလို ယူဆတတ်ကြတဲ့အတွက် သိပ်ပြီး အရေးမထားမိကြခြင်းပဲ။ အမှန်မှာကတော့ ဒီအရည်အချင်းကို လက်

လွတ်ခံခြင်းဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို လက်လွတ်ခံသလိုပဲ။ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို လက်လွတ်ရတော့တာကိုး။

မင်းကတော့ ဒီလို အရေးမကြီးဘူး ထင်လို့ လက်လွတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတွေးလွန်တာတို့၊ ခွစကားပြောတာတို့ လုပ်ရင်းနဲ့ လက်လွန်နိုင်တယ်။ ဒါတွေကို သတိထားဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် ခွစကားပြောမိတာကို ဦး ဘာဖြစ်လို့ စိတ်မဆိုးတာလဲ"

"အကြောင်းကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ။ ပထမတစ်ချက်ကတော့ ငါမင်းကို ပြောပြခဲ့ဖူးတဲ့ အတွင်းရုန်သူ (ECO) ဆိုတဲ့ အကောင်ရဲ့ စကားကို နားမထောင်တော့တဲ့ အချက်ပဲ။ အဲဒီအကောင်က ဒေါသဖြစ်အောင် တို့ပေး၊ ဆွပေးလုပ်တတ်တယ်ဆိုတာ ငါပြောဖူးတာ မင်းမှတ်မိမှာပေါ့။ ပြီးတော့ ငါက တစ်ချိန်လုံး ခေါင်းညိတ်နေတဲ့လူတွေကို သိပ်ကြိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ မင်းလို ခွအသေးလေးတွေကို ငါက ဖြိုတောင် မဖြိုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဓိပ္ပာယ်မရှိလောက်အောင်ကြီးတဲ့ ခွတွေကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ဖူးလို့လေ"

ပြောရင်း ဆိုရင်း သူဟာသနဲ့သူ တဟားဟားရယ်နေပြန်ပါတယ်။

Mr. Waston အပေါ် ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်နဲ့အတူ ကော်ဖီဆိုင်က ထွက်ခဲ့တယ်။ ကနဲလ်လမ်း (Canal Street) ပေါ်က စျေးသည်တွေကိုကြည့်ရင်း ကျွန်တော် စျေးသည်လုပ်စတုန်းက ကြောက်စိတ်ဝင်ပုံကို သတိရမိတယ်။ ယခု ကြောက်စိတ်မရှိတော့တာကိုလည်း သတိထားဝမ်းသာမိတယ်။ အမှန်မှာတော့ အလုပ်တစ်ခုကို မလုပ်ဖူးသေးလို့သာ သိပ်ခက်ခဲလိမ့်မယ်ရယ်လို့ တွေးမိတတ်ခြင်းပါပဲ။ တကယ့် တကယ် ဝင်လုပ်လိုက်လို့ ကျင့်သားရလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လုပ်နေတယ် ဆိုတာကိုတောင် သတိမထားမိတော့သလောက် ဖြစ်လာတတ်တာကို ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ် ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ လုပ်မိတတ်တာဟာလည်း ဒီလို ကျင့်သားရလာတဲ့အချိန်တွေမှာပါပဲ။

ဘောင်ဝါရီလမ်း (Bowery Street) ထဲကို ကွေ့ဝင်ပြီး မကြာခင်မှာဘဲ ထုံးစံအတိုင်း ထူးခြားတဲ့ အနုံ့ဆိုးတွေက ကြိုဆိုနေလေရဲ့။ အရက်ဆိုင်ထဲက လေမှုတ်စက်ကြောင့် လမ်းပေါ်ရောက်နေတဲ့ အနုံ့တွေပါ။ အရက်ဆိုင်ရှေ့က နံရံကိုမှီပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အသားတကျထိုင်နေတဲ့ အရက်မူးသမား နှစ်ယောက်၊

သုံးယောက်ဟာလည်း ထုံးစံအတိုင်းပါပဲ။ အရက်တစ်ပုလင်းကိုယ်စီ သေားမှာချပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း မူးနေလေ့ရှိပါတယ်။ ဆူဆူညံညံ လုံးဝမရှိဘူး။ တကယ့် ဒီမို ကရေစီနိုင်ငံမှာ မူးတာတောင် စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ကိုး။ တစ်ခါတလေ ဆူဆူညံညံ လုပ်မိရင်လည်း ပုလိပ်က ရောက်လာတာချည်းပါပဲ။

သူတောင်းစား ဆိုတာတော့ အလွန်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ရေခဲမုန့် (Ice Cream) ဆိုင်မှာ လုပ်စဉ်တုန်းက တွေ့ခဲ့ဖူးသူတစ်ဦးကိုတော့ သူတောင်းစားရယ်လို့ အမည်တပ်သင့်မယ် မထင်ဘူး။ ဖျော်ဖြေသူ (entertainer) ရယ်လို့သာ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ အပျင်းထူပြီး ခွက်တစ်လုံးနဲ့ ထိုင်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတောင်းပုံက ရပ်ကွက်ကို အလှဆင်ပေးသလိုတောင် ဖြစ်နေသေးတယ်။ လူမည်းတစ်ဦးပါ။ သူ့ရဲ့ ဦးထုပ်ကို ရှေ့မှာချပြီး စက်ဆိုဖုံး (saxopphone) မှုတ်နေတာလောက်ပါပဲ။ သူ ပိုက်ဆံတောင်းတယ်ဆိုတာ သိကြတဲ့အတွက် လူတော်တော်များများက ဦးထုပ်ထဲကို ပိုက်ဆံထည့်ကြတယ်။ သူမှုတ်တဲ့အသံက ကောင်းလွန်းလို့ ကျွန်တော် ထမင်းစားချိန် လမ်းပေါ်ရောက်တိုင်း သွားနားထောင်ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ ဂီတတင်မကဘဲ ဓာတ်တိုင်ကိုမှီပြီး မှုတ်နေတဲ့ သူ့ရဲ့စတိုင်ကလည်း အလွန်ဟန်ကျပန်ကျပါပဲ။ Mr.Waston ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ 'ဘာလုပ်တယ် ဆိုတာထက် ဘယ်လို လုပ်တယ်ဆိုတာက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်' (More important than what you do, it is how you do it.) ဆိုတဲ့ စကားကို သတိရမိသေးတယ်။

ကျွန်တော်နေတဲ့ အဆောက်အဦရှေ့ ရောက်တဲ့အချိန်အထိ နေရောင်က တောက်ပဆဲပဲ။ နာရီကို ကြည့်မိတော့ သုံးနာရီခွဲ ...။ အချိန်က ဘာဖြစ်လို့ မကုန်နိုင်တာလဲ။ စျေးရောင်းတဲ့နေ့တွေဆိုရင် အချိန်အလွန်ကုန်မြန်တာကို တွေ့ရတယ်။ တွက်ခြေမကိုက်သေးတဲ့ နေ့တွေမှာဆိုရင် ပိုလို့တောင် ဆိုးပါလေရော၊ စိတ်မောရတဲ့အထိပဲ။

အချိန်ပိုနေပြီး ကိုယ့်အခန်းပေါ် မတက်ချင်သေးတာနဲ့ ကျွန်တော်နေတဲ့ အဆောက်အဦကြီးကို အသေအချာကြည့်မိတယ်။ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်ပြီဖြစ်လို့ အလွန်ဟောင်းနွမ်းနေပေမဲ့ လုံးဝ ပြိုမယ့်ပုံတော့ မရှိဘူး။ ထူထူထဲထဲ အခိုင်အခန့် ဆောက်ထားတာကိုး။ အထပ်ပေါင်းက ငါးထပ်။ အော့ချလမ်း (Orchard Street) တစ်လမ်းလုံးက အဆောက်အဦတွေ အားလုံးလိုလိုကို ဂျူးလူမျိုးတွေ ပိုင်ဆိုင်တယ် ဆိုတာကတော့ အများသိဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်ကတည်းက

ဝယ်ထားကြသလဲတော့ မသိဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအိမ်ကြီး အလွန်အိုနေတာကို ကျွန်တော် ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီနေ့ ကျွန်တော်ထားရမယ့် စိတ်ထားနဲ့ တစ်ဆက်တည်းပေါ့။ သိပ်တော့ မခက်ပါဘူး။ ဒီအိမ်ကြီးသာ အသစ်ဆိုရင် ကျွန်တော် အိမ်လခ တတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ရပ်ကွက်ကောင်းကောင်းတွေမှာ ကျွန်တော် မေးဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဝင်ငွေမျိုးနဲ့ လုံးဝ မနေနိုင်တာတွေချည်းပဲ။

အင်း ... အချိန်တွေပိုနေတုန်း အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး ရေသွားမျိုးဦးမှပဲ ...။

ကျွန်တော်နေတဲ့အခန်းက သုံးထပ်ပေါ်မှာ၊ ထုံးစံအတိုင်းလို လှေကားပေါ်ကို အပြေးအလွှား မတက်တော့ဘူး။ Mr.Waston မှာထားတာတွေကို လေ့ကျင့်ရမယ့် နေ့ဖြစ်လို့ ဖြည်းဖြည်းပဲ တက်ခဲ့တယ်။

အလောတကြီး လုပ်တိုင်း ခရီးရောက်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သူမှာထားတယ်လေ။ ကိုယ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းပေါ်မှာ ပွင့်နေတဲ့ ပန်းတွေရဲ့ အနံ့ကိုတောင် မရှူနိုင်ဘူးဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီနားတစ်ဝိုက်မှာတော့ အင်္ကတေနဲ့ သစ်ပင်ခြောက်ကလွဲလို့ ဘာပန်းပင်မှ မရှိဘူးဆိုတာကို ပြောပြရဦးမယ်။

အင်း ... ဒီစဉ်းစားပုံမျိုးကို Mr.Waston သိရင်တော့ ပြောဦးမှပဲ ...။

"မဟုတ်တဲ့ အတွေးတွေကိုပဲ ဆက်ပြီး ဧည့်ခံမနေနဲ့၊ ဒီအတွေးမျိုးတွေရဲ့ ဟိုဘက်မှာ ဘာတွေရှိသေးသလဲ ဆိုတာကို သိသင့်တဲ့ အချိန်ရောက်ပြီ (Don't keep entertaining your negative thoughts, it's about time to find out what is there beyond.) "

ရှားရှားပါးပါး ရထားတဲ့ အချိန်ပိုလေးကို သူပြောထားသလို စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် အသုံးချမှပဲလေ။ ဖြည်းဖြည်း ရေချိုးရင်း TV ကြည့်ရင်ကောင်းမယ် ထင်တယ်။ အော် ... ဒါနဲ့ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်လို့ ရေချိုးရင်း TV ကြည့်လို့ရသလဲ ဆိုတာကို ပြောပြဖို့လိုမယ်ထင်တယ်။ ကျွန်တော်နေတဲ့ အခန်း (apartment) ဟာ စျေးပေါပြီး အလွန်အိုတဲ့ အဆောက်အဦကြီးပေါ်မှာရှိတယ် ဆိုပေမဲ့ အကောင်းစားအခန်းတွေထက်သာတဲ့ အချက်တစ်ခုတော့ ရှိလေရဲ့။ အိမ်ဟောင်းကြီးတွေပေါ်က အခန်းတွေဟာ အလွန်သေးပြီး အခန်းခွဲဆိုတာလည်း သိပ်မရှိ

ဘူး။ နောက်ပိုင်း ဆောက်တဲ့ အိမ်တွေမှာတော့ အခန်းခွဲ ပိုများတဲ့အပြင် ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းလည်း ရှိကြတယ်။ အိမ်ဟောင်းပေါ်က အခန်းတွေထဲမှာ ကျွန်တော် နေတဲ့ အခန်းက အထူးသဖြင့် ပိုသေးပါတယ်။ အိမ်လခကလည်း အပေါ်ဆုံးကို။ မီးဖိုချောင်၊ ထမင်းစားခန်း၊ ရေချိုးခန်းဆိုတာတွေ သပ်သပ်မရှိဘူး။ ဟင်းချက်တဲ့ မီးဖိုရော၊ ထမင်းစား စားပွဲရော၊ ရေချိုးဇလုံရော တစ်ခန်းတည်းမှာပဲ။ ရေချိုးတဲ့ အခါ ကန့်လန့်ကာလေးကို ဆွဲလိုက်ရုံပါပဲ။ အကယ်၍ ကန့်လန့်ကာကို မဆွဲဘူး ဆိုရင် ငါးပေလောက်အကွာမှာရှိတဲ့ ထမင်းစားစားပွဲပေါ်က 12" TV နဲ့ တန်းနေ လေရော၊ အချိန်ပိုတဲ့နေ့တွေမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဖိမ်ခံမှုတစ်ခုဟာ TV ကြည့်ရင်း ရေချိုးရတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒါကိုလည်း ဒီနေ့ရဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ တစ်ဆက်တည်း ကျေးဇူးတင်မိတယ်။ အိမ်ကောင်းကောင်းတွေမှာ နေရတဲ့လူတွေ အတွက် အိပ်မက်တောင် မမက်နိုင်တဲ့ ဖိမ်ခံမှုမျိုးပေါ့။

အေးအေးဆေးဆေး ရေချိုးပြီးသွားပေမဲ့ အချိန်က သိပ်မကုန်တာကို တွေ့ရတယ်။ ညစာစားချိန် မရောက်သေးပေမဲ့ ဗိုက်ကတော့ ဆာစပြုနေပြီ။ Mr.Waston ပြောထားတဲ့ အချိန်ကို ဆွဲဆန့်နိုင်ရုံမကဘဲ အစာကြေ လေလည် ဆိုတာတွေလည်း နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်တတ်သလားဆိုတာကို သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မေးကြည့်ရဦးမယ် ...။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဘာစားမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားလိုက်တိုင်း ခံတွင်း ပျက်သလိုလို ဖြစ်တတ်တဲ့အတိုင်း ဒီနေ့လည်း မျှော်လင့်ချက်ကင်းစွာနဲ့ အိမ်အောက် ဆင်းခဲ့တယ်။ မကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ဟာတွေထဲက တစ်ခုခုကို ရွေးချယ် ရဦးမှာပါလား ...။

Mr.Waston ကတော့ အစာစားရင် ကျေးဇူးစိတ်နဲ့ စားဖို့ မှာထားပါတယ်။ မြန်မာဟင်းနဲ့ ထမင်းဆိုရင်တော့ ကျေးဇူးတင်စိတ်က အလိုလို ထွက်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ မကြိုက်တဲ့ အစားအစာတစ်ခုကို စားရင်းနဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ထွက်ဖို့ မလွယ်ကြောင်း စောဒကတက်မိတဲ့ အခါတုန်းက ...။

"မင်း ဒီမှာနေခွင့်မရလို့ မင်းတို့နိုင်ငံကို ပြန်ပို့ခံရပြီးတဲ့အခါကျမှ မင်း သိလိမ့်မယ်။ ဒီဟာတွေကို မင်း လွမ်းနေလိမ့်မယ်"

ကျွန်တော် အကြောက်ဆုံး အချက်တစ်ခုကို ထုတ်ဖော်ပြောလိုက်လို့ တော်တော့်ကို တုန်လှုပ်ချောက်ချား ဖြစ်ခဲ့ရသေးတယ်။ ကျွန်တော် အနှစ်သက်ဆုံး

နည်းနဲ့ လှုပ်ရှားခွင့်ရတဲ့ ဒီအမေရိကန်နိုင်ငံက မောင်းထုတ်ခံရမှာကို မတွေးရဲလို့ ပါ။ Mr.Waston ကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို ချက်ချင်းလိုလို သဘော ပေါက်ပြီးသားပါ။

"မင်း သဘောပေါက်အောင် အလွန်အကျွံ ဥပမာနဲ့ ပြောလိုက်တာဟော့။ သိပ်လည်း စိတ်ပူမနေနဲ့၊ မင်းက ဒီမှာ နေခွင့်ရမှာ သေချာပါတယ်"

"တကယ်ပဲလား ဦး"

"ငါပြောထားတာတွေ မင်း မေ့ကုန်ပြီထင်တယ်။ လူတစ်ဦးဟာ တကယ့် တကယ် လိုချင်တဲ့ အရာတစ်ခုကို မင်းလိုဖွဲမျိုးနဲ့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ရကိုရရမယ် ဆိုတာလေ အချက်အလက်တွေနဲ့ ငါပြောခဲ့ပြီပဲ"

ကျွန်တော့်ရဲ့ အင်အားတွေ ချက်ချင်းလိုလို ပြန်တက်ခဲ့ရပါတယ်။ အစားအစာကြောင့် မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကျင့်ကို ပြင်တော့ မယ်ဆိုတာကို အကြိမ်တစ်ထောင်မြောက် ထပ်မံ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဟမ်ဘာဂါဆိုင် (Burger King) ဘက်ကိုလျှောက်ရင်း ကြက်သွန်နီ များများ ဟမ်ဘာဂါ (Whopper Heavy Onion) ကို စားအပြီးမှာ ဆက်လမ်း လျှောက်ချင်စိတ် မရှိတာနဲ့ အိမ်ပဲပြန်ခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့် ထမင်းစားပွဲပေါ်က 12" TV ကို ရောက်ရာပေါက်ရာ လျှောက်လှည့်ရင်း ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က အာဏာရှင်ကြီးစိုးရာ နေရာတွေ အကြောင်း ကို ပြနေတဲ့ အစီအစဉ်ဆီ ရောက်မှပဲ စိတ်ဝင်တစား ကြည့်မိတော့တယ်။ အင်း ကမ္ဘာမှာ တို့မြန်မာပြည်လို သနားစရာကောင်းနေတဲ့ နေရာတွေ အလွန်များပါ လား။ ကမ္ဘာပေါ်က ဒုက္ခရောက်နေသူတွေ အကြောင်းကိုကြည့်ရင်း ကျွန်တော့် ရဲ့ ညီငယ်၊ ညီမငယ်တွေကို သတိရမိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝအခြေအနေ မတိုးမချင်း သူတို့လေးတွေအတွက် ဘာမှ လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင် မှု မရမချင်း လုံးဝ ဝိရိယမလျှော့ဘူး ဆိုတာကို ထပ်မံ ဆုံးဖြတ်မိပါတယ်။

အိပ်ချိန်ရောက်လို့ အိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ ဒီအတွေးက မရပ်ဘူး။

မဖြစ်သေးပါဘူး။ Mr.Waston မှာထားတဲ့အတိုင်း ဒီနေ့ အိပ်ရာဝင်ချိန် အထိ စဉ်းစားရမှာက ကျေးဇူးတင်စိတ် တစ်ခုတည်း အကြောင်းလေ ...။

အင်း ... ကျွန်တော့်အတွက် လက်ရှိ ကျေးဇူးအတင်ထိုက်ဆုံး ကိစ္စက တော့ Mr.Waston နဲ့ သိကျွမ်းရတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ကျွန်တော် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း

ကို အခါခါ ထုတ်ဖော်ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

"မင်း ငါ့ကို ကျေးဇူးတင်တာ ဝမ်းသာပါတယ်။ တကယ်တော့ မင်းရဲ့ သိချင်လွန်းတဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးသက်သက်ကြောင့်ပါ။ လူတစ်ယောက် တကယ် သိချင်တတ်ချင်ပြီဆိုရင် ပြောပြမယ့်လူ ပေါ်လာရစမြဲပါ။ အဲ့ဒါပဲပေါ့၊ မင်း အလွန် လိုချင်လှပါတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာလေ။ ငါ ဒီမြို့မှာ မရှိဘူးဆိုရင်တောင်မှ မင်းကို ပြောပြနိုင်မယ့်လူ နောက်တစ်ယောက်နဲ့ မင်းတွေ့မှာ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ကို ကျေးဇူးတင်သလို မင်းကိုယ်မင်းလည်း ကျေးဇူးတင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ကိုယ်လိုတာကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ သဘာဝတရားမျိုးရှိတဲ့ ဒီလောကကြီးကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ဖို့လိုတယ်"

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်တတ်ဖို့၊ ဂုဏ်ယူတတ်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ် သင်ကြားပေးခဲ့ပေမဲ့ ဒီတစ်ညမှာတော့ ဦးတစ်ယောက်တည်းကို ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်နဲ့အတူ ဦးပြောပြခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်ရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်းကို စဉ်းစားရင်းပဲ အိပ်ပါတော့မယ်။

"ကျေးဇူးတင်စိတ် ဆိုတာဟာ အသက်ကယ်ရုံမကဘဲ အသက်ဓာတ်ကိုလည်း ပေးတတ်တယ်"

(Gratitiude is not only life saving, but also life giving)

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၈)

ကင်ဆာရောဂါနှင့် စိတ်တန်ခိုး
(CANCER AND THE POWER OF MIND)

"ဦး ဒီနေ့ ဘာဖြစ်လို့ ပျော်နေတာလဲ"

"မင်းကို တွေ့ရလို့လေ၊ ဒါနဲ့ နေပါဦး။ ငါ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန် မင်းက တွေ့ဖူးလို့လား"

"မတွေ့ဖူးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ ဒီမေးခွန်းကို မေးချင်စိတ်ပေါက်နေလို့"

"မင်းမှာ စိတ်မရှင်းမလင်း ဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုရှိနေတယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ဦးက ဘယ်လိုသိသွားတာလဲ"

"လွယ်ပါတယ်ကွာ၊ မင်းနဲ့သိတာ ကြာပြီပဲ။ ကဲ ...ပြောစမ်းပါဦး"

"ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှာ ကင်ဆာ (Cancer) ရောဂါရနေလို့။ သူက ကျွန်တော်နဲ့ ဈေးရောင်းဖော်ရောင်းဖက်ပါ ဦး။ မတွေ့တာ တစ်ပတ်ရှိပြီ။ မနေ့ကပဲ သိရတယ်"

"ဘာကင်ဆာလဲ"

"အသည်းပါ ဦး"

"ခွဲစိတ်မှုတွေ လုပ်သေးလား"

"ကျွန်တော် မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုကြည့်ရတာ တော်တော် အားပျော့နေပုံပဲ"

"တစ်ပတ်အတွင်းမှာ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် အားပျော့သွားတယ် ထင်သလဲ"

"စိတ်ဓာတ်ကျလို့ ဖြစ်မယ် ထင်တာပဲ"

"အဲ့ဒါက ပိုဆိုးတဲ့ ပြဿနာပဲ"

"ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဦး"

"စိတ်ဓာတ်ကျတာကို ပြောတာပါ။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးဟာ ဘာကို ဖန်တီးမယ်ဆိုတာ မင်းသိပြီးသား မဟုတ်ဘူးလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ဆိုရင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျမှာပဲ"

"ဒါပေမဲ့ မင်းက နည်းနည်းပါးပါး သိပြီးသားဆိုတော့ လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်လို့ ပါနိုင်သေးတာပေါ့"

"ကျွန်တော်က ဘာလုပ်တတ်မှာလဲ"

"စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းသိပြီးသားလောက်ကိုပဲ အသေအချာ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အဖြေက ထွက်လာမှာပေါ့"

"လောလောဆယ် ကျွန်တော်တောင် သူ့လောက်နီးပါး စိတ်ဓာတ်ကျချင်နေပြီ"

"အဲ့ဒါက လုံးဝ ကူညီရာမရောက်ဘူး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"ရှင်းရမှာက အရှည်ကြီးပဲ"

"ကျွန်တော် သူ့ကို ကူညီနိုင်တဲ့နည်း ရှိလို့လား"

"သူ့ကိုသာမကဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ကူညီနိုင်တဲ့နည်းအထိ ရှိတယ်"

"ဟုတ်လား ဦး၊ ကျွန်တော် သိချင်ပါတယ်"

"မင်းလိုအကောင်ကို မပြောပြလို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ မင်းက သူ့လိုပဲ လိုက်ပြီး စိတ်ကျမယ်ဆိုရင် ကူညီရာ မရောက်ဘူး။ သူ့စိတ်ဓာတ်ကျတာကို ပိုပြီး အားပေးသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတာကတော့ သဘာဝပေါ့။ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို အကြာကြီး ခံစားလို့မဖြစ်ဘူး။ အချိန်ပိုင်းလေးတစ်ခုလောက် ခံစား

ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံကို ပြောင်းဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အင်အားရှိတဲ့အတွေး၊ ကျန်းမာတဲ့ခံစားချက်၊ ကျေးဇူးတင်စရာကိစ္စတွေ ဆီကို အာရုံပြောင်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက် အဆင့်အတန်း (Emotional level) ကို တတ်နိုင်သလောက် မြင့်တင်ထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေနဲ့ လောကတစ်ခုလုံးရဲ့ စုစုပေါင်းခံစားချက် အဆင့်အတန်းကိုပါ မြင့်တင်ပေးရာရောက်တယ်။ မင်းရဲ့ စိတ်အာရုံ ဦးတည်ရာဖြစ်တဲ့ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းအတွက်ဆိုရင် ပိုပြီး အကျိုးရှိတော့တာပေါ့"

"ကျွန်တော် ကြိုးစားပါမယ်။ လောလောဆယ် ဒီလိုရောဂါရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာတွေ စဉ်းစားပြီး ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ ဦး"

"ကင်ဆာ (Cancer) ဆိုတဲ့ ရောဂါကတော့ ယခုချိန်မှာ နာမည်ကြီးနေတဲ့ ရောဂါပဲပေါ့"

"ဘယ်လို နာမည်ကြီးနေတာလဲ ဦး"

"ကုသလို့မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါရယ်လို့ပါ။ မပျောက်နိုင်ဘူး ဆိုလို့ ကြောက်လိုက်ရတာကလည်း အလွန်အကျွံပဲ။ ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ ဒီလိုဟာတွေကတော့ ရှိစမြဲပဲလေ။ ကြောက်စရာကိစ္စတွေကို ပြောတာပါ။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကိုတော့ ကြောက်နေကြရတာပဲ။ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ကြောက်စိတ်များနေသရွေ့တော့ ကြောက်စရာတွေလည်း များနေမှာပဲ။

"ဦးပြောတာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ် မဟုတ်ဘူးလား ဦးရဲ့။ ကြောက်စရာတွေ ရှိနေလို့ ကြောက်စိတ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူးလား"

"မဟုတ်ဘူး။ ကြောက်စိတ်ရှိလို့ ကြောက်စရာရှိနေတာဟေ့။ အရာရာဟာ ဘယ်နေရာကစသလဲ ဆိုတာ မင်းမေ့နေပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး သတိရပါပြီ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်း ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲ"

"ဒါတွေကို နောက်မှ ပြောမယ်ကွာ။ လောလောဆယ် မင်းသိထိုက်တဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုကို အရင်ပြောရဦးမယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ကြောက်စိတ်သိပ်များနေတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲသိလား"

"ဒါ ကျွန်တော် မသိဘူး"

"မင်းသိပါတယ်ကွာ၊ ကြောက်စိတ် (fear) ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က

ဘာလဲ”

“ကျွန်တော် မေ့နေတယ်”

“ကြောက်စိတ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟာ မေတ္တာစိတ် သို့မဟုတ် အချစ်စိတ် (Love) လေ”

“ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ သတိရပါပြီ”

“လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုမှာ ကြောက်စိတ်များရတာဟာ မေတ္တာစိတ် အားနည်းမှုရဲ့ လက္ခဏာပဲ။ ဒီလိုပြောလိုက်လို့ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းမှာ မေတ္တာစိတ် နည်းနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တို့ရဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ကြောက်စိတ်များနေတဲ့ ကိစ္စကိုပဲ ပြောတာ။ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းမှာ ဒီလိုဖြစ်နေပေမဲ့ သူ့မှာ ကြောက်စိတ် ဒီလောက် ရှိချင်မှ ရှိမှာလေ။ ဒီရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ဘယ်တစ်နေရာမှာ ဘာတွေ သိမ်းထားသလဲ ဆိုတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ ရှာလို့ ဖြစ်နိုင်တာဆိုတော့ တခြား လူတစ်ယောက်က ကူညီဖို့ တော်တော်ခက်တယ်”

“စိတ်ထဲမှာ သိမ်းထားတယ် ဆိုတာက ဘာတွေလဲ ဦး”

“အစုံပါပဲ၊ မကျေနပ်ချက်တွေ၊ နာကျည်းမှုတွေ၊ ဒေါသတွေပေါ့။ အဲ့ဒါတွေထဲက အဓိကတစ်ခုကတော့ ထုတ်ဖော်ပြောလို့မရတဲ့ သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်ပြောဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ ဒေါသတွေပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အစွဲအလန်း ခံစားချက်တွေက မတူကြတော့ တခြားလူတစ်ယောက်က ရှာပေးဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ရှာရမှာပဲ။ ခက်နေတာက အများအားဖြင့် သူတို့မှာ ဒီလိုကိန်းအောင်းနေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးရှိတယ် ဆိုတာကို မသိကြတဲ့ အချက်ပဲ။

“ဒါတွေကို ဘယ်လို ရှာရမှာလဲ”

“အဲဒီနေရာမှာ မင်းကို ငါပြောခဲ့ဖူးတဲ့ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခုကို လိုအပ်လာတယ်။ ယခုခေတ်မှာ လူတွေ မလုပ်ဖြစ်ကြတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပေါ့။ ကိစ္စတွေက အလွန်များနေကြတော့ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရင် အချိန်ဖြုန်းသလို ဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီအကျင့်လေးတစ်ခုကို မလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ငြိမ်ငြိမ်နေတဲ့ အကျင့်ကို မလုပ်ရင် ဘဝရဲ့ အခြေအနေက ဖန်တီးလာပြီး အတင်းလုပ်ခိုင်းတတ်

တယ်။ ငြိမ်ငြိမ်မနေလို့ မရတော့ဘဲ အခြေအနေမျိုးကို ရောက်တတ်တယ်။ ဆိုတော့ အဲဒီလို အခြေအနေရောက်တဲ့အထိ မစောင့်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်နေသင့်တာပေါ့”

“ဦး ပြောထားတာ ကျွန်တော် မှတ်မိပါပြီ။ ကျွန်တော် နေ့တိုင်းလုပ်ပါတယ်။ ဦးပြောထားတဲ့အတိုင်း ဘာမှ မစဉ်းစားဘဲ ထိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းလည်း ဒီလိုပဲ လုပ်ရမှာလား”

“ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတွက် ဆိုရင်တော့ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နည်းနည်းကွာတာပေါ။ သူ့ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က အထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုရှာဖို့ ကိစ္စပဲ။ မင်းပြောတာကို လက်မခံဘဲ ‘ငါ့မှာ ဒီလို ခံစားချက်တွေ မရှိဘူး’ ဆိုပြီး သူပြောကောင်း ပြောနိုင်သေးတယ်။ ဒီလို အခိုင်အမာ ပြောလာရင်တော့ မင်းအနေနဲ့ လက်လျှော့ရုံပဲပေါ့။ ဘာမဆို ကာယကံရှင်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်သာလျှင် အဓိကပဲလေ။ အကယ်၍ သူ့အနေနဲ့ မင်းပြောသလို လိုက်လုပ်မယ် ဆိုရင်တော့လည်း မင်းက ကူညီပေါ့။ ဒါကို သူ့အနေနဲ့ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်တစ်ခုအနေနဲ့ မယူဆသင့်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး စိတ်ကို လျှော့လိုက်ရုံလောက်ပဲ။ ကိုယ်သိချင်တဲ့ အဖြေကို မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း သိလာနိုင်တယ်”

“အကယ်၍ သူ ဒီလိုထိုင်လို့ ဘာအဖြေမှမထွက်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ”

“ဒါလည်းပဲ ကိစ္စမရှိသေးဘူး။ သူက ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ခြင်းကို လုပ်တဲ့အတွက် အကျိုးက ရှိသင့်သလောက် ရှိနေပြီ။ အဲဒီလို အဖြေထွက်သည်ဖြစ်စေ၊ မထွက်သည်ဖြစ်စေ နောက်တစ်ဆင့် လုပ်ရမှာက ‘သွားခွင့်ပြုခြင်း’ (letting go) ဆိုတဲ့ ဒုတိယအဆင့်ပဲ။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ခံစားချက်အဟောင်းတွေကို နာမည်မတတ်နိုင်ပေမဲ့လည်း သွားခွင့်ပြုခြင်း ဆိုတဲ့ နည်းကို သုံးလို့ရတယ်။ ‘ငါ့ကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ခံစားချက်အဟောင်းတွေ အားလုံးကို ငါထွက်ခွာသွားခင့် ပေးလိုက်ပြီ။ ထွက်သွားကြတော့ ....” ဆိုပြီး စိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး အမိန့်ပေးရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်သူ့ ခွင့်ပြုချက် ကိုမှ တောင်းစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ပီပီ သစ္စာအမိန့်ပေးလို့ရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတာကိုတော့ မင်းသိပြီးသားပဲ မဟုတ်လား”

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"နောက်ထပ် သူလုပ်ထိုက်တာတွေကိုလည်း တသီတတန်းကြီး ပြောရဦးမယ်"

နံပါတ် (၁)
ယုံကြည်မှု (BELIEVE)

"တို့လူသားတွေရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အင်အားတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ အင်အားအကြောင်းကို မင်းမှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

'ယခုခေတ် လူအကုန်လုံးလိုလိုက ဒီရောဂါကို ကုသလို့ မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါရယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြတော့ ကုသမှုမှန်သမျှဟာလည်း အဲဒီ ယုံကြည်မှုကို မကျော်လွှားနိုင် ဖြစ်နေတယ်"

"ဒီယုံကြည်မှုကို ဘယ်လို ပြောင်းရမှာလဲ"

"အဓိကပြဿနာက ဒီလိုကွ၊ လူတွေဟာ နဂိုတည်းက စိတ်ဟာ အဓိကဆိုတာကို တကယ့် တကယ် မယုံကြတော့ ယခု ဒီကိစ္စမှာလည်း လက်တွေ့ကြုံမှ ယုံကြမလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုရောဂါသည်တွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ပျောက်ကင်းကြတာကို တွေ့ရမှ ဒါဟာ ကုသလို့ ပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါရယ်လို့ ယုံကြည်နိုင်ကြမယ့် အဖြစ်မျိုးပဲ။ ဒီရောဂါဟာ တို့လူသားတွေ မစဉ်းစားချင်တဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အတင်းစဉ်းစားခိုင်းသလို ဖြစ်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့လည်း ယခုအထိတော့ စဉ်းစားချင်တဲ့လူရယ်လို့ သိပ်ရှိပုံမရသေးဘူး။ တို့ရဲ့ ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာကလည်း စိတ်အကြောင်းကို လုံးဝ စဉ်းစားချင်ပုံ မရှိသေးဘူး။ လူမှာ စိတ်နဲ့ကိုယ် နှစ်ခုရှိတဲ့အထဲက ကိုယ့်တစ်ခုတည်းအကြောင်းကိုပဲ စဉ်းစားကြတယ်။ သင်ယူကြတယ်။ ယခု သူတို့ ဒုက္ခရောက်နေကြပြီလေ။ သူတို့ ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ တွေ့နေကြပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ တိုင်းထွာလို့ မရတဲ့ စိတ်အကြောင်းကိုတော့ ထည့်စဉ်းစားပုံ မရကြသေးဘူး။ ဆေးကောင်းသို့မဟုတ် ကိရိယာကောင်းတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာရင်တော့ အဆင်ပြေနိုးနိုးနဲ့ ခရီးဆက်လိုက်ကြတာ လူနာတွေခမျာ သူတို့ရဲ့ဆေးနဲ့ ကိရိယာတွေကြားမှာ ကြပ်တည်း နွမ်းနယ် ဖတ်ဖတ်မော ဖြစ်နေကြပြီ။ ဒါကြောင့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့

ကုသမှ ပျောက်နိုင်မယ် ဆိုတဲ့ အယုံတရား တစ်ခုတည်းအစား စိတ်ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်နေပြီ။ စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးကို နည်းနည်း ပိုပြီး အသိအမှတ်ပြုထိုက်တဲ့ အချိန် ရောက်နေပြီ။

တစ်ဖက် ကြည့်ပြန်တော့လည်း လူတွေအနေနဲ့ စိတ်ရဲ့ လေ့ကျင့်မှု၊ ကျင့်ကြံမှုဆိုတာတွေကို လုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိကြတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုယ်နှိုက်က အားကိုးထိုက်တဲ့ပုံ မပေါက်သလို ဖြစ်နေတာကလည်း ပြဿနာတစ်ခုပဲ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အကူအညီကို သတိထားပြီး မှန်မှန်သုံးတဲ့ အကျင့်ကို မွေးမြူမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အင်အားရှိတဲ့ စိတ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်လာနိုင်တယ်။ ဒီလို အင်အားရှိလာတဲ့ စိတ်နဲ့ ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာတွေကို ပူးပေါင်းပြီး ကုသမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါကို နိုင်မယ့်လမ်းတွေ ပွင့်လာမှာ သေချာသလောက်ပဲ။

နံပါတ် (၂)
အာရုံစိုက်မှု (ATTENTION)

"အာရုံစိုက်မှုရဲ့ အင်အားကြီးပုံကို ငါပြောပြခဲ့တာ မှတ်မိရဲ့လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"အေး ... အဲဒီ အရည်အချင်းကိုလည်း သုံးရလိမ့်မယ်။ အဓိကကတော့ ကိုယ်အာရုံစိုက်တဲ့ အရာတွေ ကြီးမားလာတတ်တယ် ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို သတိထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကောင်းနေသေးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အပိုင်းတွေကို ပိုပြီး သတိထားဖို့ပဲ။ ကင်ဆာဆိုတဲ့ အသံကိုကြားတာနဲ့ လူ့ရဲ့ အာရုံက အဲဒီ ရောဂါဆီကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး ရောက်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ ကင်ဆာက မကြီးလာလို့ ဘယ်အရာက ကြီးလာမှာလဲ။ လူတွေဟာ မကောင်းတာကို အာရုံစိုက်တဲ့နေရာမှာ အလွန်အကျွံကို ကျွမ်းကျင်ကြတယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ၊ ပျော်စရာကိစ္စတွေကို အာရုံစိုက်တဲ့အကျင့် မလုပ်ရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝထဲကို မကောင်းတာတွေဘဲ တန်းစီပြီးဝင်လာရမှာက သဘာဝပဲလေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို တိရိစ္ဆာန်ရိုင်းတစ်ကောင်လို ဒီအတိုင်း လွှတ်မထားဘဲ ကိုယ်လိုတဲ့ပုံဝင်အောင် လေ့ကျင့်သင့်တယ်။

နံပါတ် (၃)
အာဟာရ၏အင်အား (THE POWER OF NUTRITION)

ရောဂါရှိသူဖြစ်စေ မရှိသူဖြစ်စေ အစာအာဟာရကို ပေါ့ပေါ့မယူဆသင့်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို မလေးစားရာ ရောက်လို့ပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားသွားလာဖို့၊ ပြုပြင်တည်ဆောက်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာတွေပဲ။ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေကို စုံစုံလင်လင် မစားတောင်မှ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အဆင်ပြေသလို ကြိုးစားပြီး ဘဝခရီးကို ဆက်သွားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းမျိုးအံ့သြလောက်အောင် ရှိတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်မှာ တကယ့်တကယ် ကျန်းမာချင်ရင်တော့ လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို တတ်နိုင်သလောက် စုံစုံလင်လင် စားဖို့လိုတာဟာလည်း အမှန်ပဲ ဆိုတာကို သိထားဖို့လိုတယ်။

နံပါတ် (၄)
သဘာဝ၏အင်းအား (THE POWER OF NATURE)

ယခုခေတ်လူတွေ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။ ဥပမာ မင်းနဲ့ငါ တစ်ခါတလေ နေဝင်ချိန်ကို သွားပြီး စောင့်ကြည့်တာမျိုးတွေပေါ့။ ငါကတော့ ဒါမျိုးတွေကို နေ့တိုင်းလုပ်တယ်။ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေ အနားမှာ သွားထိုင်တာတို့၊ လေညင်းတိုက်နေတာကို ငြိမ်ငြိမ် ရပ်ပြီး ခံစားတာတို့၊ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ သဘာဝကို အချိန်ပေးပြီး သတိထားစောင့်ကြည့်တာတို့၊ ကောင်းကင်ရဲ့ အလှအပ၊ တိမ်တိုက်တွေရဲ့ အလှအပကို သတိထားစောင့်ကြည့်တာတို့ အစရှိတဲ့ဟာတွေပေါ့။ တစ်ရက်မှာ မိနစ်သုံးဆယ်လောက် အကုန်ခံရုံနဲ့ အလွန်ထူးခြားတဲ့ အကျိုးတွေကို ခံစားရနိုင်တယ်။

နံပါတ် (၅)
မြေကြီးဓာတ်၏အင်အား (THE POWER OF THE EARTH)

သဘာဝရဲ့ အင်းအားထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေမဲ့ အရေးကြီးလွန်းတဲ့အတွက် သက်သက်ပြောဖို့လိုတယ်။ တို့တစ်တွေကို ရပ်တည်ခွင့်ပေးထားတဲ့ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို သတိရှိသင့်တယ်။ တို့တစ်တွေ စားသောက်နေတဲ့ အသီးအရွက်အားလုံးကို အသက်သွင်း ကြီးထွားစေနိုင်သလို တို့လူသားတွေရဲ့

ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးအတွက်လည်း ကူညီနေတယ်။ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းကို အနည်းဆုံး တစ်ရက်မှာ ဆယ်မိနစ်လောက် မြေကြီးပေါ်မှာ သို့မဟုတ် မြက်ခင်းပေါ်မှာ ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်ဖို့ အကြံပေးသင့်တယ်။ အကယ်၍ သူ့ရဲ့ အိမ်မှာ သစ်သားကြမ်းခင်း သို့မဟုတ် အင်္ကျီတောကြမ်းခင်း ရှိမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီ ကြမ်းတွေပေါ်မှာ ဖိနပ်မပါဘဲ လျှောက်မယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိသင့်သလောက် ရှိတာပါပဲ။

နံပါတ် (၆)
ရေရဲ့အင်အား (THE POWER OF WATER)

"ကျန်းမာရေးအတွက် ရေရဲ့ အရေးကြီးပုံကို ငါပြောဖူးတာ မင်း မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား ..."

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

မင်း သူငယ်ချင်းအတွက်ဆိုရင် နောက်ထပ် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပြောရလိမ့်မယ်။ အရင်တုန်းက ငါပြောခဲ့သလို ရေကို မကြာ မကြာ သောက်ရုံမကဘဲ ရေချိုးတဲ့အခါမှာ နည်းနည်း ပိုကြာကြာချိုးရင် ကောင်းမယ်။ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ပင်လယ်ဆားငန်ရေမှာ သွားစိမ်တဲ့အကျင့်တစ်ခု လုပ်နိုင်ရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရေနဲ့ထိနေတဲ့အချိန်မှာ ရေရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ ကျေးဇူးကို သတိထားသင့်တယ်။ ရေကို ဘယ်နည်းနဲ့ပဲသုံးသုံး ရေကတော့ အမြဲကြည်ဖြူလျက်ပဲ။ အညစ်အမြဲ့ဆုံးအရာတွေကို ဆေးကြောတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖန်ခွက်လှလှမှာ ထည့်ပြီး သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ရဲ့ အရည်အသွေးမှာ အတိုးအလျော့မရှိဘူး။ တသမတ်တည်းပဲ။

နံပါတ် (၇)
နေရောင်ရဲ့အင်အား (THE POWER OF SUN)

ဒီအကြောင်းကိုလည်း မင်းကို ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အိမ်မှာပဲ ပုန်းမနေနဲ့လို့ သူ့ကို ပြောလိုက်။ ထုံးစံအတိုင်း လမ်းထွက်သင့်တယ်။ နေရောင်အလွန်အကျွံခံရင် မကောင်းတာ မှန်ပေမဲ့ အသင့်အတင့်ဆိုရင် နေရောင်ဟာ အကောင်းဆုံး သဘာဝပိုးသတ်ဆေး (natural antibiotic) ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို

ပြောပြလိုက်ဦး။

နံပါတ် (၈)

လေရဲ့အင်အား (THE POWER OF AIR)

"ယခုခေတ် လေထုမှာ အောက်စီဂျင်ဓာတ် (oxygen) လျော့လာတဲ့အတွက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ငါပြောပြခဲ့တာ မှတ်မိတယ် မဟုတ်လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ဒီနေရာမှာလည်း မင်းသူငယ်ချင်းအတွက် နောက်တစ်ခု ထပ်ပြောလိုက်မယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို အိမ်ရဲ့အပြင်ဘက်မှာ လုပ်ဖို့ ပြောရင် ပိုကောင်းလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် သစ်ပင်နား သို့မဟုတ် လရောင်အောက်မှာ သဘာဝတရားနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာပေါ့"

နံပါတ် (၉)

စိတ်ဝင်စားမှုအင်အား (POWER OF INTEREST)

ရောဂါတစ်ခုခု ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ဒါကို လူတိုင်း လုပ်သင့်တယ်။ ဝါသနာ (hobby) တစ်ခုခု ရှိဖို့ကောင်းပြီ၊ မရှိသေးရင်လည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာဝါသနာပါသလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ဘာဝါသနာပါလဲ ဆိုတာကို သိလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အားတက်သရော ထားစရာ နေရာတစ်ခုရသွားသလို ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးတွေရှိတဲ့ လူ့ရဲ့ဘဝဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာမယ်။

နံပါတ် (၁၀)

အနာဂတ်၏ အင်အား (THE POWER OF FUTURE)

ဒီအကြောင်းကိုလည်း မင်းကို ပြောခဲ့ဖူးပြီးပြီ။ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းအတွက် ဆိုရင်တော့ ပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။ ကင်ဆာကို မျှော်လင့်ချက်မရှိတဲ့ ရောဂါအနေနဲ့ ယူဆထားကြတော့ အနာဂတ် (future) ဆိုတာ သူတို့အတွက်

မရှိတော့သလို ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။ မျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်း ဆိုတဲ့ ရောဂါဟာ ကင်ဆာရောဂါထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုဆိုးသေးတယ်။ တချို့လူတွေ ဒီရောဂါနဲ့ သေသွားကြတာကို ဘေးကလူတွေတောင် မသိလိုက်ကြဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း အဲဒီ စိတ်ရောဂါကို အခြေခံပြီး တခြားနာမည်တပ်လို့ရတဲ့ ရောဂါတစ်ခုခုကို ဖန်တီးပြီးမှ သေကြတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဖြစ်အောင်ပြောလိုက်။ ဆရာဝန်ပြောတဲ့ ခြောက်လခံမယ်၊ တစ်နှစ်ခံမယ် ဆိုတာတွေကို လုံးဝ အရေးမစိုက်နဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘာတွေလုပ်ချင်တယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး ငါးနှစ်စီမံကိန်း ဆယ်နှစ်စီမံကိန်းလိုဟာမျိုးတွေကို ရေရေလည်လည် စဉ်းစားအစီအစဉ်လုပ်ပါ။ စိတ်ကူးပုံရိပ် (imagination) ထဲမှာပေါ်တဲ့အထိ စဉ်းစားပါလို့ ပြောပြလိုက်။ ဒီလို အစီအစဉ်ရှိတဲ့လူကို ဘယ်သေမင်းကမှ လာခေါ်လို့မရဘူး။ 'ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ၊ ဆရာ့သဘောပါပဲ။ ကျွန်တော်စောင့်ပါ့မယ်' ဆိုပြီး ပြောရမယ့်အထိ ဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာကို အခိုင်အမာပြောပြလိုက်။

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

နံပါတ် (၁၁)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ (PHYSICAL EXERCISES)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကိုလည်း မင်းကိုပြောပြခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါရနေသူတစ်ဦးအတွက် လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တချို့အကြောင်းကို ပြောပြရဦးမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့အသက်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ လက်ရှိ အခြေအနေတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းသိသင့်တယ်။ ရောဂါရနေသူတွေအနေနဲ့ဆိုရင် အပျင်းထူပြီး ဘာမှမလုပ်တာဟာ မှားနေသလို အလွန်အကျွံ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာလည်း အကျိုးမရှိဘူးဆိုတာကို နားလည်ရုံနဲ့တောင် မလုံလောက်တော့ဘူး။ အလွန်လည်သာတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေနဲ့ လက်ရှိရောဂါကို ကုသတဲ့နေရာမှာ ခွန်အားစိုက်ထုတ်နေရတဲ့အတွက် စိတ်အင်အား၊ လူအင်အား သိပ်ကုန်မယ့် တခြားကိစ္စတွေကို ရှောင်သင့်တယ်။ ကိုယ့်မှာ အင်အား ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို အလွန်အကင်းပါး (sensitive) ပြီး ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်နဲ့ လှုပ်ရှားသင့်တယ်။ လမ်းလျှောက်ထွက်တောင်မှ သာယာတဲ့

အချိန်၊ သာယာတဲ့နေရာတွေကို ရွေးပြီး ထွက်သင့်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် အင်အားရှိသလဲဆိုတာကို ချင့်ချိန်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အပျင်းထူလို့ အားနည်း သလို ဖြစ်နေတာမျိုးတွေနဲ့ မမှားစေဖို့ကလည်း အရေးကြီးသေးတယ်။ နောက် တစ်ခုက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကျေနပ်မှု ကိုပါ ရနေမယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

နံပါတ် (၁၂)
ကျေးဇူးတင်စိတ်၊ တန်ဖိုးထားစိတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှု
(GRATITUDE, APPRECIATION, HAPPINESS)

"ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ တစ်ခုခု မလုပ်ခဲ့တောင်မှ အခု ပြောမယ့် စိတ်ဓာတ်သုံးခုတည်းနဲ့ ဒီရောဂါကို ရှင်းလို့ရနိုင်တယ်။ အမှန်မှာကတော့ ကျေးဇူးတင်စိတ် တစ်ခုတည်းနဲ့ကို ရှင်းလို့ရတယ်။ ဒီစိတ်အကြောင်းကိုတော့ ငါပြောပြခဲ့တာ အများဆုံးပဲထင်တယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုး အာနိသင် နှစ်ခုအကြောင်းကို ငါပြောပြခဲ့တာ မှတ်မိရဲ့လား ..."

"မှတ်မိပါတယ် ဦး"

"ကဲ ... ပြောပြစမ်းပါဦး"

"အသက်ကယ်တင်ခြင်း (live saving)နဲ့ အသက်ပေးခြင်း (live giving) ပါ ဦး"

"ဟာ .... မင်းက သိပ်မှတ်မိတာပဲ"

"ကျွန်တော် စာရွက်နဲ့ မှတ်ထားပါတယ် ဦး"

"ပြီးတော့ မင်းက တစ်နေကုန် ဒီစိတ်နဲ့နေရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုလည်း လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်လေ။ ဒီစိတ်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုးအာနိသင်တွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ စိတ် (appreciation of everything around us) တွေကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်တဲ့စိတ်ကို ခံစားရတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ် ဆိုတဲ့ ရောဂါတွေဟာ တောက်ပတဲ့နေရောင်အောက်မှာ ခြောက်သွေ့ပျောက်ကွယ်ကြရတဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့ အရာတွေလို ဖြစ်ရတာပါပဲ။

မင်း တစ်ခါတုန်းက မိုးလင်းကမိုးချုပ်အထိ ကျေးဇူးတင်စိတ်တစ်ခုတည်း

နဲ့ နေခဲ့ပုံ၊ လေ့ကျင့်ပုံကိုလည်း မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းကို အသေးစိတ်ပြောပြမယ်ဆို ရင် အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ ကဲ ... ဒီလောက်ဆိုရင် အဆင်ပြေရောပေါ့"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော့် သူ့ကို သေသေချာချာ ပြောပြပါ့မယ်"

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပူပင်မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မကျေနပ်စိတ်တွေ အပါအဝင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ပုံ၊ ဝမ်းသာပုံတွေကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရောထွေးကြုံတွေ့ခဲ့ရပေမဲ့ Mr.Wastonရဲ့ မျက်နှာပေါ်က ကျေနပ်ဝမ်းသာပြီး လန်းဆန်းတဲ့ အရိပ်ငွေ့တွေ တစ်ခါမှ မှေးမှိန်သွားခြင်း မရှိတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ပဟေဠိ ကြီးတစ်ခုပါပဲ။ ဒီနေ့လည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ ပူပင်သောကတွေကို ရေအေးလောင်း ပေးလိုက်သလို ခံစားရင်း မြေအောက်ဘူတာရုံဘက်ကို လျှောက်လာမိတယ်။

ကျွန်တော် မြန်မာပြည်မှာတုန်းက ဆရာကြီး ဝိမိုးနင်းရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် စိတ်တန်ခိုး ဆိုတာကို တစ်စွန်းတစ်စ နားလည်ခွင့်ရတဲ့အပြင် ပိုပြီးသိချင်တဲ့စိတ်ကိုလည်း တိုးပွားစေခဲ့ပါတယ်။ ယခု ကျွန်တော် ရောက်နေတဲ့ နိုင်ငံဟာ ဒီမိုကရေစီဝါဒ ရှင်သန်သလို တခြား ပညာရပ်ပေါင်းစုံလည်း ရှင်သန်နေတာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် အလွန်ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံဟာ ရုပ်လောကရဲ့ အထွတ်အထိပ်ဆိုတာကို သိထားခဲ့ပေမဲ့ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီလောက်ထိ တိုးတက်နေလိမ့်မယ် ဆိုတာကိုတော့ မမျှော်လင့်ထားခဲ့မိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အမှန်မှာက သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းထက် သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းက ပိုပြီး တိုးတက်နေတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ကြုံရမှပဲ သဘောပေါက်ပါတော့တယ်။ သူတို့ရဲ့ လွတ်လပ်စွာ တွေးတောတတ်တဲ့ အလေ့အထနဲ့ ဒီလို တွေးတောခွင့်ကို ဖန်တီးထားတဲ့ သူတို့ရဲ့ ဒီမိုကရေစီဝါဒရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်မိတယ်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်က ကျွန်တော့်အရွယ် လူငယ်တွေ စစ်ဖိနပ်အောက်မှာ ပြားပြားဝပ်ဖြစ်နေကြတာကို ဝမ်းနည်းမှုအပြည့်နဲ့ သတိရမိပြန်တယ်။ သူတို့ကို ပြောပြချင်တယ်။ အမေရိကန်ပြည် ဆိုတာဟာ ရုပ်ရှင်ကောင်းကောင်းတွေကို ရိုက်တဲ့နိုင်ငံတစ်ခုသာ မဟုတ်ဘဲ အတိုင်းအဆမရှိ အမြော်အမြင်ရှိပြီး အကြင်နာတရား ပြည့်ဝတဲ့ လူအတော်များများ နေထိုင်ရာ အရပ်တစ်ခု ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

◆ ◆ ◆

(၉)
ပဲပြား (၂)
TOFU (2)

"ကိုယ်ပိုင်ပဲပြားဆိုင်လုပ်ငန်းစဖို့ ကိစ္စက ကျွန်တော် ထင်တယ်ထက် ခက်နေပြီ ဦးရဲ့"

Mr. Waston ရဲ့ အိမ်ထဲ ရောက်ရောက်ချင်း စပြီး ပြောလိုက်မိတာပါ။

"ခဏထိုင်ပါဦးကွာ၊ မင်းကလည်း။ ဘာများ ဒီလောက် အရေးကြီးနေရတာလဲ"

"ကျွန်တော် ဈေးရောင်းရတာ အဆင်ပြေပေမဲ့ ဒီနည်းတစ်ခုတည်းနဲ့ ငွေရှာရင် နောက်ထပ် လတွေ၊ ရက်တွေ တော်တော်ကြာနိုင်တယ်"

"အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်သလဲ"

"ဒီ ပဲပြားဆိုင်ကို မဖွင့်နိုင်မချင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ နေထိုင်ခွင့်ကို လျှောက်လို့ မရဘူးဆိုတော့ နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေက အလွန်နှောင့်နှေးတော့မယ်"

"မင်းရဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကို ခေါ်မယ့် ကိစ္စကို ပြောတာလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် နေထိုင်ခွင့် ရပြီးတဲ့အခါမှာတောင်မှ နိုင်ငံသားဖြစ်အောင် နောက်ထပ် ငါးနှစ်စောင့်ရဦးမယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့အတွက် လျှောက်လွှာတင်ရမယ်။ လျှောက်လွှာတင်ပြီးရင်လည်း နောက်ထပ် ၁၂ နှစ်လောက်ကြာမှ ခေါ်ခွင့်ရမယ့်လို့ ရှေ့နေက ပြောပါတယ် ဦး"

"ဆိုတော့ ... မင်းက ဘာတွေ ထပ်စဉ်းစားထားသလဲ"

"ကျွန်တော်တို့နဲ့ ခင်မင်တဲ့ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးက သူတို့နဲ့ စုပေါင်းပြီး လုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းလာတာနဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော် ဦးလေးနှစ်ယောက်တည်း လုပ်မယ့်အစား အဲဒီ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အစုအစပ်လုပ်ဖို့ သဘောတူထားပါတယ် ဦး"

"မင်းတို့နဲ့ အဆင်ပြေနိုင်မယ့် လူတွေလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အလွန်ကောင်းတဲ့လူတွေပါ"

"ဒီလိုဆို သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ ငွေအကူအညီတင်မကဘဲ အကြံဉာဏ်မှာလည်း အကူအညီ ရနိုင်တာပေါ့။ ဒါနဲ့ နေပါဦး၊ မင်းရဲ့ ဦးလေးကရော ဒီမှာ နေထိုင်ခွင့်ရသွားပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး ရသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီလုပ်ငန်းကို ကျွန်တော့်ဦးလေးနာမည်နဲ့ စလုပ်လို့ ရပါပြီ"

"သူက မင်းနဲ့ အတူတူနေသလား"

"မနေဘူး၊ သူ့ရဲ့ မိသားစုကို ခေါ်ဖို့ အစီအစဉ်ရှိနေတာနဲ့ တစ်ခါတည်း အိမ်ခန်းကောင်းကောင်းမှာ ငှားနေပါတယ် ဦး"

"မင်းပြောတော့ တိုင်းရင်းသားဖြစ်ပြီးမှ ခေါ်လို့ရမယ်ဆို"

"အိမ်ထောင်ကျပြီး သူ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုကို ခေါ်မယ်ဆိုရင် နေထိုင်ခွင့်ရရုံနဲ့ ခေါ်လို့ရပါတယ်"

"မင်းတို့ဖွင့်မယ့် ဆိုင်အတွက် နောက်ထပ် ဘာအခက်အခဲများ ရှိသေးလို့လဲ"

"ပဲပြားလုပ်တဲ့စက်က ဒီနိုင်ငံမှာ မရှိဘူး။ ဂျပန်ပြည်ကို မှာရဦးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအစုရှယ်ယာဝင်မယ့် လူနှစ်ဦးထဲမှာ တစ်ဦးက ဒီအပိုင်းကို နားလည်တဲ့အတွက် သူက တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆိုင်နေရာကို အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့နဲ့ တခြား ကိရိယာတွေကို ဝယ်ရမယ့်တာဝန်ကို ယူထားပါတယ်"

"မင်းပြောတဲ့ စကားအရဆိုရင် အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေပြီပဲ။ မင်းက ဘာကို မကျေနပ်သေးတာလဲ"

"အချိန်ကိစ္စပါ ဦး၊ အချိန်အလွန်ကြာမယ့် ကိစ္စတွေ များလွန်းလို့ စိတ်မောနေတာပါ။ ဂျပန်ပြည်က စက်မှာတာကလည်း ဘယ်လောက်ကြာဦးမလဲ ဆိုတာကို မသိနိုင် ဖြစ်နေတယ်"

"မင်းရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို မင်း မမြင်နိုင် ဖြစ်နေပါလား"

"ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ဦး"

"ငါ့အမြင်မှာက မင်း အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေတာကိုပဲ တွေ့ရတယ်"

"ဦးက ဘာကို တွေ့တာလဲ"

"ငွေရေးကြေးရေး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေတာကို ပြောတာလေ။ အချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မင်းလုပ်နိုင်တာတွေကို အကုန်လုပ်ပြီးပြီ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ မင်းဟာ အကြောင်းရှာပြီး မကျေနပ်စရာတွေကိုပဲ သတိထားနေတယ်လို့ ငါမြင်တာ။ အချိန်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်လို ပေါင်းသင်းရမယ် ဆိုတာတွေကို မင်း မေ့ကုန်ပြီ မဟုတ်လား။ အဆင်မပြေမှု တကယ် မရှိဘဲနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ ခံစားချက် (frustration) ကို ဝင်ခွင့်ပေးတာမှာ ဘာတွေ လိုက်လာမယ်ဆိုတာ မင်း သိပြီးသားပါ။ ယခုကိစ္စမှာက တကယ့် တကယ် အဆင်မပြေတာတောင် မဟုတ်သေးဘူးလေ။ ဒီတော့ မင်းရဲ့ ဒီစိတ်နဲ့ ဒီခံစားချက်က အဆင်မပြေမှုကို ဖိတ်ခေါ်နေသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ မင်းရဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ မင်းရဲ့ခံစားချက်ဟာ အင်အားအကြီးဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို မမေ့စေနဲ့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကြောင့် ဒီခံစားချက်မျိုးတွေ မင်းရဲ့က ရင်ထဲမှာ ရှိပြီးသားလို ဖြစ်နေတာ မှန်ပေမဲ့ ဒီခံစားချက်တွေဟာ မင်းကို အကျိုးမပေးနိုင်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း မင်း သိနေပြီလေ။ အဲဒီတော့ ဒါတွေကို ရင်ထဲက ထွက်ခွင့်ပေးပြီး ငါ့ကို အကျိုးပေးမယ့် ခံစားချက်မျိုးကိုသာ ခံစားတော့မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုနေပြီ"

"ဦး ဒီလိုပြောလိုက်တော့လည်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဦးနဲ့သာ စကားမပြောရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်တွေ တော်တော့်ကို ကိုင်တွယ်ရာမရဖြစ်ဦးမှာပဲ။ ဒီဆိုင် အဆင်မပြေမချင်း နောက်ထပ် ဦးဆီကိုလည်း တော်တော်နဲ့

ရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး"

"ကိစ္စမရှိပါဘူးကွာ ...၊ ဒီဆိုင် အဆင်ပြေလာတဲ့အခါ မင်းစိတ်တွေလည်း ငြိမ်းချမ်းလာမှာပါ။ ဒီတော့မှ မင်းရဲ့ နေထိုင်ခွင့်လျှောက်ဖို့ ကိစ္စကို ဖြည်းဖြည်းဆက်လုပ်ပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ နေထိုင်ခွင့်ကိစ္စကို တခြားကိစ္စတွေထက် ပိုပြီး သတိထားဖို့လိုတယ်။ လူဝင်လူထွက်ဌာန (immigration) က ငြင်းပယ်လိုက်ပြီးရင် အယူခံဝင်လို့ မဖြစ်နိုင်သလောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကိစ္စကို ခြေလှမ်းမှန်မှန် စိတ်အေးအေးနဲ့ လုပ်ဖို့လိုတယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"ယခုအချိန်မှာ မင်းရဲ့ အောင်မြင်ရေးဟာ တော်တော် အရေးကြီးနေပြီ။ ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့်ရဖို့ ကိစ္စကတော့ အဓိကပေါ့လေ။ အောင်မြင်ရေးမှန်သမျှ အတွက် ဘာတွေလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို ငါပြောခဲ့တာတော့ တော်တော်များပြီ၊ မှတ်ရော မှတ်မိရဲ့လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး။ ကျွန်တော် စာရွက်နဲ့ အသေအချာ မှတ်ထားပြီး မကြာခဏ ပြန်ကြည့်ပါတယ်"

"ကဲ ... နည်းနည်းလောက် ပြောပြစမ်းပါဦး"

"ကျွန်တော် နားလည်ထားသလောက် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်လိုတဲ့ အောင်မြင်ရေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် လက်နက်ကိရိယာ (tools) က လေးမျိုးရှိပါတယ် ဦး။

(၁) လိုချင်စိတ် (DESIRE)
(၂) စိတ်ကူးပုံရိပ် (IMAGINATION)
(၃) လုပ်ဆောင်မှု (ACTION)
(၄) မျှော်လင့်ခြင်း (EXPECTATION)

ပြီးတော့ အဲဒီ အောင်မြင်ရေးကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အသုံးချရတဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း (RAW MATERIALS) ခြောက်မျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ယုံကြည်မှု (BELIEVE)
(၂) စိတ်နေစိတ်ထား (ATTITUDE)
(၃) အတွေးများ (THOUGHTS)
(၄) ခံစားချက်များ (FEELING)

(၅) ရွေးချယ်မှုများ (CHOICES)
(၆) ဆုံးဖြတ်ချက်များ (DECISIONS)

ပြီးတော့ အဲဒီ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းတွေရဲ့ အရည်အသွေးကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ရမှာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ ကျွန်တော် မှတ်မိသလောက် ဆိုရင်တော့ ....

(၁) နိုးကြားသက်ဝင်ခြင်း (BEING ALIVE)
(၂) ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်ခြင်း (GRATITUDE)
(၃) မေတ္တာထားတတ်ခြင်းနှင့် မေတ္တာကို ခံယူတတ်ခြင်း (BEING LOVING AND BEING LOVED)
(၄) လူတစ်ဦးဖြစ်ရုံနဲ့ ကိုယ့်မှာ တန်ဖိုးရှိတယ် ဆိုတာကို သိခြင်း (KNOWING THAT I AM VALUABLE JUST BECAUSE I AM HUMAN BEING)
(၅) သည်းခံစိတ်ကို နားလည်ကျင့်ကြံခြင်း (UNDERSTANDING AND PRACTICING PATIENCE)
(၆) ပေးကမ်းခြင်း ဆိုတာကို နားလည်ကျင့်ကြံခြင်း (UNDERSTANDING AND PRACTICING GIVING)
(၇) ကိုယ့်ဘဝကို ဖန်တီးနေတဲ့ လူသားတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဟာ စိတ်တန်ခိုး အင်အားကြီးမားသူတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်းကို လက်ခံသဘောပေါက်ခြင်း (UNDERSTANDING AND ACCEPTING THAT I AM POWERFUL BECAUSE I AM A HUMAM BEING WHO IS CREATING HIS OWN REALITY)

"ငါ မင်းကို ပြောခဲ့တာတွေကို မင်းက အစီအစဉ်တကျ မှတ်မိနေတာကိုး"

"စာရွက်ပေါ် ချရေးထားလို့ပါ ဦး"

"မင်း မှတ်ထားတာ ဒါပဲလား"

"ကျွန်တော် ရေးထားတာ ဒါပဲရှိသေးတယ်။ ဘာရှိသေးလဲ ဦး ..."

"ငါပြောခဲ့တဲ့အထဲက မင်း မမှတ်မိတာတွေတော့ ကျန်သေးတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မင်း မှတ်မိတဲ့ အချက်တွေဟာ မင်းအတွက် အရေးအကြီးဆုံးလို့သာ

မှတ်ထား။ ပြီးတော့ ယခု မင်းရေးထားတဲ့ အချက်တွေကိုလည်း အစီအစဉ်တကျ လိုက်လုပ်ရမယ်ရယ်လို့လည် မယူဆလိုက်နဲ့"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"စာရွက်ပေါ်က ညွှန်ကြားချက်တွေကို သိပ်အာရုံစိုက်လွန်းတဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ တွေးတောပုံတွေဟာ ပုံသေနည်ဆန်နေတတ်ပြီး မင်းရဲ့ အပြုအမူတွေဟာလည်း မချောမွေ့နိုင်တော့ဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ချောချောမွေ့မွေ့ တုန့်ပြန်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း (spontaneity) ကို မရနိုင်ဖြစ်မှာ စိုးလို့ပါ။

ဒါကို သဘောပေါက်အောင် ဥပမာ တစ်ခု၊ နှစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြဦးမယ်။

ဥပမာ– သိုင်းသမားတစ်ယောက်ဟာ သိုင်းကွက်ပေါင်းများစွာကို လေ့ကျင့်ထားပြီးလို့ အစီအစဉ်တကျသိရုံနဲ့ သိုင်းသမားကောင်းတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်သလိုပေါ့။ လက်တွေ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ သိုင်းကွက်တွေ အလိုအလျောက် ရောထွေးပြီး ထွက်ပေါ်လာဖို့ လိုတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီလို ချောချောမောမော ရောထွေးတတ်တဲ့ အခါတွေမှာ ဆရာကိုယ်တိုင် အံ့သြရတဲ့အထိတောင် ဖြစ်တတ်သေးတယ်။

ဆေးဆရာတွေကျတော့ ဒီထက်မက ရှုပ်ထွေးတာကို တွေ့ရတယ်။ ဆေးကျောင်းက သင်ပေးလိုက်တဲ့ စာအုပ်တွေကို နှောကျေနေပေမဲ့ ဆေးဆရာကောင်းတစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူနာရဲ့ ရုပ်အခြေအနေ တစ်ခုတည်းကို သိရုံနဲ့ ဆေးကုသနေကြတာဟာ လူကို စက်ရုပ်လို သဘောထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ လူနာရဲ့စိတ်နဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပါ သိသင့်သလောက် သိမှသာ ဆေးကုသရာမှာ အောင်မြင်နိုင်မယ် ဆိုတာကို မသိရှာကြဘူး။ ပြီးတော့ ဆေးဆရာတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးဆုံး အရည်အချင်းတွေဖြစ်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ အကြင်နာတရား (love and compassion) ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို မမွေးမြူဘဲနဲ့ ဆေးကုသနေကြတာဟာ ဓာတ်ခဲအားကုန်နေတဲ့ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးလို ဖြစ်နေပြီး အလင်းရောင်ကို မရနိုင်ကြဘူး။ ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို မွေးမြူနိုင်ရုံမကဘဲ ကျောင်းက သင်းပေးလိုက်တဲ့ ပညာရပ်တွေနဲ့ ရောမွှေကုသနိုင်တဲ့ အခါကျမှ အံ့သြလောက်တဲ့ ပျောက်ကင်းမှုတွေကို ကြုံကြရမှာပဲ။ ဒီလိုပဲ ရုပ်နဲ့စိတ် နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရမှသာလည်း ပြည့်စုံတဲ့ကျေနပ်မှု (fulfillment) ဆိုတာကို ခံစားကြရမှာကိုး။

တို့တွေ လေ့လာနေတဲ့ စိတ်တန်ခိုးအင်အားနဲ့ ဘဝရဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အရေးကြီးတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ တစ်ခုစီကို လေ့ကျင့်ဖို့လိုတာ မှန်ပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်သိထားသမျှ အရည်အချင်းတွေကို ပေါင်းဆုံပေးနိုင်ပြီး ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း နေတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဘယ်အခြေအနေမှာ ဘာအရည်အချင်းကို သုံးရမလဲ ဆိုပြီး စာရွက်ထုတ်ကြည့်စရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်လာတဲ့အခါမှာ မင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ချောချောမွေ့မွေ့ နေထိုင်နည်းလေး (spontaneous living) ကို ရနိုင်မှာပဲ။

"ဘယ်လိုလဲ တော်တော် ရှုပ်သွားပြီလား"

"ဦး စကား နားထောင်ရင်းနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးတောင် ဖြစ်လာပြီ"

"ကဲ ဟုတ်ပြီ၊ ပိုပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်အောင် တစ်နေရာ သွားရအောင်"

"ဘယ်လဲ ဦး"

"ကမ်းနားသွားပြီး နေဝင်ချိန်ကို သွားစောင့်ကြည့်ရအောင်။ မင်းရဲ့ နေထိုင်ခွင့်ကို မလျှောက်ခင် စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှုကို သတိထားပြီး မွေးမြူရင် ကောင်းလိမ့်မယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို ဖန်းတီးတဲ့ မူလနေရာဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်နဲ့ ခံစားချက်သာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို Mr.Waston အကြွင်းမဲ့သိထားကြောင်းကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဒီလို ချွင်းချက်မရှိ မယုံနိုင်သေးတဲ့အတွက် စိတ်မအေးနိုင်သေးတာကိုလည်း သဘောပေါက်လျက်ပါပဲ။

ကမ်းနားရောက်တဲ့အခါမှာ လက်ကျန် နေရောင်ရဲ့ အင်အားသိသိသာသာ လျော့ပါးနေပြီ။ Mr.Waston မှာထားတဲ့အတိုင်း နာရီကို မကြည့်မိအောင် သတိထားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လှုပမှုမှာပဲ လုံးဝ နစ်မျောနိုင်အောင် ကြိုးစားနေမိတယ်။ အချိန်မပေးတတ်တဲ့အတွက် အလှအပကိုလည်း မခံစားတတ်သေးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကျင့်ကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် သူ သတိပေးထားတယ်လေ။

နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ဆိပ်ကမ်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံး အနည်းငယ်

ငြိမ်သက်စပြုလာတာကို သတိထားမိတယ်။ မြို့လယ်က TIME SQUARE ဘက်မှာတော့ ယခုလောက်ဆိုရင် လူစည်ကားပြီး ရှုပ်ထွေးစပြုနေရောပေါ့။ သဘာဝတရားဟာ တောရွာတစ်ရွာနဲ့ မြို့ကြီးတစ်မြို့ကို ခွဲခြားမထားဘဲ တန်းတူညီတူ အလှဆင်တတ်ပါပေတယ်။ နေဝင်ချိန်ဟာ သတိထားမိသူတိုင်းရဲ့ စိတ်ကို ထူးခြားတဲ့ ကြည်နူးမှုနဲ့ လွမ်းဆွတ်မှုတစ်မျိုးကို ရစေတတ်တယ် ထင်ပါရဲ့။ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ နယူးယောက်မြို့ကို ကျောပေးထားပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်က မြိတ်ကျွန်းစု တစ်ဝိုက်ဆီ ရောက်နေသလို ခံစားနေမိတယ်။ လက်ရှိအချိန်ရဲ့ သာယာမှုနဲ့ အတိတ်ဆီက သာယာမှုတွေကို ရောထွေးခံစားနေရသလိုပဲ။ ပင်လယ်ရေရဲ့ ထူးခြားတဲ့သဘာဝဟာ အရာရာကို ရင်းနှီးပေါင်းစပ်ပေးတတ်ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းနားက အင်းလျားကန်ရဲ့ အလှအပတွေဟာလည်း အတွေးပုံရိပ်မှာ ပေါ်လာတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီးကို တဖြည်းဖြည်း ဖျက်ဆီးနေတဲ့ အာဏာရှင်ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာလည်း မလွဲမရှောင်သာ လိုက်ပါလာတယ် ....။ မဖြစ်သေးပါဘူး၊ Mr.Waston ပြောထားတဲ့ အတွေးလမ်းကြောင် (direction of thought) ဆိုတာကို သတိထားဦးမှပဲ။ ယခုတွေးနေတဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆက်သွားရင် နောက်ဆုံးဆိုက်မယ့် နေရာကတော့ ဒေါသပါပဲလေ ....။

ဒီရေနဲ့ ဒီမြေပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဒီမိုကရေစီဝါဒတစ်ခုကို တည်ဆောက်လို့ ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်ကျိုးတစ်ခုတည်းအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးကို ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ဝါဒမျိုးကိုလည်း တည်ဆောက်လို့ ဖြစ်နိုင်တာကို ကျွန်တော့်ရဲ့ နုနယ်သေးတဲ့ ဘဝမှာ ကြုံခဲ့ရပြီပဲ။ ဒီရေနဲ့ ဒီမြေကတော့ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့ သဘောအတိုင်းပါပဲရယ်လို့ ပြောနေသလိုပါလား။ မေတ္တာပန်းတွေကိုပဲစိုက်စိုက်၊ အမုန်းတရားရဲ့ သက်သေမှန်တိုင်ကြီးတွေကိုပဲထူထူ အမြဲလိုက်လျောနေမှာပဲ ကျွန်တော်တို့တွေကသာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမယ် ဆိုတာကို Mr.Waston ပြောထားပါတယ်။

Mr.Waston ရဲ့ အမြော်အမြင် နက်နဲပုံကို သတိရလာပြန်တယ်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြောခဲ့ပြီးမှ ယခု ကျွန်တော် သဘောပေါက်စပြုလာတာကတော့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်ကသာ ဆုံးဖြတ်ရမယ်ဆိုပြီး ပြောခဲ့တာဟာ နားထောင်ကောင်းရုံသဲအိုရီ (theory) တွေကို ပြောခဲ့တာ မဟုတ်ဘူးပဲ။

ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးလမ်းကြောင်း (direction of thought) ကို

သတိထားမှ ဖြစ်တော့မယ် ...။

"သိပ်ကောင်းတယ်ဟေ့"

Mr.Waston ရဲ့ အသံကြောင့် အိပ်ရာက လန့်နိုးသလိုဖြစ်ပြီး

"ဦး ဘာပြောလိုက်လဲ"

"သိပ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာပါ"

ကျွန်တော့် အတွေးတွေကို ကြားသွားပြီထင်တယ် .....။

"ဘာကိုပြောတာလဲ ဦး"

"မင်း အချိန်အကြာကြီး ငြိမ်သက်နိုင်တာကို ပြောတာပါ"

"ကျွန်တော် တွေးနေတာကို ဦး သိသွားပြီလား လို့"

"ဒါလည်း မှန်းလို့ရပါတယ်။ အမှန်မှာ ဒီနည်းက ပိုတိကျတယ်။ စကားကို နားနဲ့ကြားတောင်မှ သိပ်မသေချာဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရာမှာ လွဲတတ်သေးတယ်"

"ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ဘူး"

"မင်းရဲ့ အတွေးစုစုပေါင်းက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဓာတ်လို့ပဲ ဆိုပါတော့။ အဲဒီဓာတ်ကို အသံလွှင့်ရုံနဲ့တူတဲ့ မင်းရဲ့ခန္ဓာနဲ့ မင်းရဲ့စိတ်က အမြဲတမ်း ထုတ်လွှင့်နေတယ်။ အဲဒီထုတ်လွှင့်မှုကို နားထောင်တတ်လာတဲ့ အခါမှာ ဘာမှ အခက်အခဲမရှိဘူး။ တကယ့် ရေဒီယိုကို နားထောင်တာထက် ပိုပြီးတိကျတယ်။ ဆိုလိုချက် အမှန်ကို အမှားမယွင်းမရှိ သိနိုင်တဲ့ သဘောပေါ့။ ရိုးရိုးပါးစပ်နဲ့ ပြောတဲ့စကားလို အဓိပ္ပာယ်အကောက်မှားတာတို့ အထင်လွဲတာတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး"

"ဒီအရည်အချင်းရအောင် ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမှာလဲ"

"ဒီအရည်အချင်းက လူတိုင်းမှာ ရှိပြီးသားလေ။ လူတွေရဲ့ ရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ ခံစားချက်တွေကြားမှာ နစ်မြုပ်နေတဲ့ သဘောလောက်ပဲ။ လူနှစ်ဦး အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်စကားပြောတဲ့အခါတွေမှာ ဒီအရည်အချင်းကို အမြဲလိုလို သုံးလေ့ရှိကြတယ်။ သုံးနေမှန်းမသိဘဲ သုံးကြတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒါကြောင့် မရိုးသားတဲ့ စကားတွေဟာ ရေရှည်မှာ အလုပ်မဖြစ်ကြတာပဲ။ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ပါးစပ်ကထွက်လာတဲ့ စကားတွေရဲ့ အနောက်က တကယ့်စကားကို ကြားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပေါ့။ တစ်ခါတစ်ခါ ပါးစပ်က ပြောလာတဲ့ စကားကို လုံးဝ မကြားလိုက်တဲ့အထိတောင် ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်လည်း မမှန်သေး

ဘူး။ လူတစ်ဦး ပြောနေတဲ့ စကားနဲ့ သူ့ရဲ့ ခံစားချက်ကိုပါ တစ်ပြိုင်နက်တည်း နားထောင်ဖို့လိုတယ်"

"အဓိကကျတဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရင် လုံလောက်ပြီ မဟုတ်လား ဦး"

"မလုံလောက်သေးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တို့တွေဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတ္တဝါအဆင့်မှာသာ ရှိသေးတဲ့အတွက် အဲဒီ ရုပ်လောကကို လုံးဝ ပျက်ပယ်ထားမယ် ဆိုရင်လည်း မမှန်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ နှုတ်က ထွက်လာတဲ့ စကားကိုလည်း လေးစားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ရုပ်တည်နေတဲ့ ရုပ်လောကကို လေးစားတဲ့သဘောပေါ့။ တို့ အဓိက သင်ယူရမယ့် သင်ခန်းစာတွေဟာ ဒီရုပ်လောကမှာပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို မမေ့ဖို့လိုတယ်။ ရုပ်လောကကို မလေးစားကြတာတွေ၊ နှိမ့်ချပြောဆိုကြတာတွေဟာ များနေတယ်။ ဒီလောကထဲကို ရောက်နေပြီးမှတော့ ပထမဆုံး ဒီလောကကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး ဒီလောကက ပို့ချပေးနေတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ဂရုတစိုက် သင်ယူသင့်တယ်။ ဒီလို သင်ယူတတ်လာတဲ့ အခါမှာ သဘောပေါက်လာမှာကတော့ ဒီလောကဟာ တို့တွေကို နှိပ်စက်ဖို့ တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာတရားပြည့်ဝပြီး တို့တစ်တွေ နှစ်သက်တဲ့ ဘဝမျိုးကို တည်ဆောက်ခွင့်ကို ပေးထားရုံမကဘဲ ကူညီပံ့ပိုးမှုကိုလည်း လုပ်နေတယ် ဆိုတာကို မြင်နိုင်လာလိမ့်မယ်။

Mr.Waston ဟာ စကားထပ်မဆက်တော့ဘဲ လမ်းဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရင်း နေဝင်ရီတရော အချိန်ရဲ့ အလှအပကို ခံစားနေပုံရတယ်။ အေးမြစပြုလာတဲ့ လေညှင်းကလည်း ကျွန်တော့်လို အပူသည်တစ်ယောက်ကိုတောင် ငြိမ်းချမ်းလာစေသလိုပဲ။ Mr.Waston ရဲ့ သင်ကြားချက်အရ ကျွန်တော် လိုနေတဲ့ အောင်မြင်ရေး ဆိုတာတွေကို ရယူနိုင်ဖို့အတွက် အနည်းဆုံး ဒီခံစားချက်ကို အခြေခံရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့် လက်တွေ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါတွေမှာ ဒါကို လက်ကိုင်ထားဖို့ ခက်ခဲနေဆဲပါ။

"လက်ရှိအချိန်ရဲ့ အလှအပကို ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ခံစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ အလိုလို လျော့ပါးလာလိမ့်မယ်"

Mr.Waston ရဲ့ စကားတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲလိုလို အံ့သြစေ

တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးလမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သတ်ဆီလျော်တာတွေကိုပဲ ရွေးပြီး ပြောတတ်ပါပေတယ်။

စကားတွေ ဆက်တိုက်ပြောနေတာ မဟုတ်ပေမဲ့ ငြိမ်သက်နေတဲ့ အချိန်တွေနဲ့ ပြောနေတဲ့ စကားတွေဟာ အချိတ်အဆက်ရှိနေသလို ခံစားရလေ့ရှိတယ်။ ပိုပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် လမ်းလျှောက်နေတာ မှန်ပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်မှာတော့ တစ်ဦးတည်း လျှောက်နေသလို ခံစားနေရတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်းလည်း မဟုတ်၊ Mr.Waston တစ်ယောက်တည်းလည်း မဟုတ်၊ နှစ်ဦးပေါင်းထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ထင်ပါရဲ့။ Mr.Waston ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ လူအားလုံး အပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးဟာ တစ်ယောက်တည်း (all things are one) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ခံစားသဘောပေါက်မိသလိုပဲ။ ဒီလို ခံစားရတဲ့ အချိန်မျိုးကို enchanted moment ရယ်လို့ ခေါ်ကြောင်းကိုလည်း ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

Mr.Waston ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ညအချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကိုလည်း ကျွန်တော် နားလည်စပြုလာပါပြီ။ နေထွက်ချိန်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုပေါင်းစုံကြောင့် ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်ခြင်းတွေကို ညအချိန်က ဆေးကုသပေးလေ့ရှိကြောင်းကို ရှင်းပြရင်း အလွန် နားလည်ရခက်တဲ့ မှောင်မည်းနေတဲ့ ညရဲ့ အလှအပအကြောင်းတွေကို ကြိုးစားရှင်းပြခဲ့ဖူးလေရဲ့ ....။

လူတွေ ကျန်းမာအသက်ရှည် နေနိုင်ကြတာဟာ ညရဲ့ ဆေးကုသမှုက အဓိကဖြစ်နေကြောင်း ဆိုတဲ့ အချက်အပါအဝင် ရှင်းပြချက်အားလုံးကို ချုံပြီးပြောလေ့ရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ ကောက်နုတ်ချက်ကတော့ .... (Night gives back more than the day takes away.) ။ နေ့အချိန်က ယူလိုက်တာတွေထက် ညအချိန်က ပြန်ပေးတာက ပိုများတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ကြောက်စရာပေါင်းစုံနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးဘဝမှာ ညအချိန်ကို ကြောက်ရတဲ့ ကြောက်စိတ်တစ်ခုလည်း ပါဝင်နေတာကို သတိရမိတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်အတွက် ဘယ်လို နစ်နာသွားနိုင်တယ် ဆိုတာကို သတိမထားဘဲ ခြိမ်းခြောက်လေ့ရှိတဲ့ လူကြီးတချို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေပေါ့။ Mr.Waston ရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အမှားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကို ဆက်လက်ပြီး အာရုံစိုက်နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် လိုချင်တဲ့

အောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ထားပြီးသားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော့် ဦးနှောက်ရဲ့ သဘောပေါက်မှုဟာ ရင်ထဲထိ မရောက်နိုင်သေးတဲ့အတွက် တကယ့် နားလည်မှုမျိုး မရှိသေးတာကိုလည်း သဘောပေါက်လျက်ပါပဲ။

တစ်ခါတုန်းက ကြောက်စိတ်အကြောင်းကို ကျွန်တော် မေးခဲ့ဖူးသေးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ နနယ်သေးတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံကြောင့် ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ဆန်းကြယ်တဲ့ အဖြေကိုတော့ တစ်သက်လုံး မှတ်ထားနိုင်ခဲ့တယ်။

"မေတ္တာစိတ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟာ အမုန်းစိတ် မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာစိတ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟာ ကြောက်စိတ်ဖြစ်တယ် (Hate is not the opposite of love, fear is)။

ကြောက်စိတ်ဟာ လူ့ဘဝအတွက် အသုံးမကျတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အသုံးကျတဲ့နေရာ အနည်းအကျင်းတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်တော့ မများလှဘူး။ ကြောက်စိတ်လွန်ကဲတဲ့ အခါတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပုံကတော့ အခြေအနေတစ်ခုကို အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်တော့ခြင်းဘဲ။ အတွင်းရန်သူ (EGO) ရဲ့ သုံးနေကြ နည်းလေးတစ်ခုပေါ့။ လူတစ်ဦးကို ကြောက်စိတ်ဝင်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလူဟာ လမ်းမှန်ပေါ်ကနေ ချော်ကျတတ်တယ်ဆိုတာ သူက သိနေတယ်လေ။ ဒါကြောင့် ကြောက်စိတ်ရဲ့ရှေ့မှာ အလွယ်တကူ ဒူးမထောက်ချင်ရင် မင်းရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတွေကို ဆက်လုပ်သွားဖို့ ငါအကြံပေးချင်တယ်။ ကဲ ... တော်တော်နောက်ကျနေပြီ။ မြေအောက်ဘူတာရုံဘက် လျှောက်ရင်း ဘာစားမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြရအောင်"

ဘာစားမလဲ ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် သိပ်စဉ်းစားချင်စိတ် လုံးဝမရှိပါ။ အစားအစာ ပေါများကြွယ်ဝတဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာ ရွေးစရာသိပ်မရှိဘူး ဆိုတဲ့ စကားကို ဘယ်သူကမှ လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ လုံးဝ မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်ပါပဲ။ မြန်မာထမင်းဟင်းနဲ့ မုန့်ဟင်းခါးကိုပဲ လွမ်းတသသ ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် တကယ့် တကယ်ကို ရွေးချယ်စရာမရှိတဲ့ နိုင်ငံစစ်စစ်ပါပဲ။ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ကုလားဟင်းကိုတော့ နှစ်သက်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ စျေးက ကြီးလွန်းနေတယ်။

Mr.Waston ကိုလည်း အားနာလှပြီ။

ကျွန်တော် အသံမထွက်နိုင်တာကို ကြည့်ပြီး .....

"မင်းပြောမထွက်ဖြစ်နေတာ ငါသိပါတယ်ကွာ။ ကုလားဆိုင်ကိုပဲ သွားကြရအောင်"

ဒီလူကြီး သိသွားပြန်ပါပြီ။

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

ကုလားဆိုင်မှာ Mr.Waston ဟင်းမှာပုံကိုကြည့်ပြီး ....

"ဦးမှာတာ မများလွန်းဘူးလား"

"ကျန်တာတွေကို မင်း အိမ်ယူသွားလေ။ မင်း ငါ့ဆီကို တော်တော်နဲ့ ပြန်ရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတော့ ဒီတစ်ရက် နှစ်ရက်အတွင်း မင်း အဝအပြစားပေါ့ကွာ"

Mr.Waston တဟားဟားရယ်လို့ ကျွန်တော်လည်း ရောယောင်ပြီး လိုက်ရယ်နေမိတယ်။

ထမင်းစားအပြီး အပြန်လမ်းတစ်လျှောက်လုံး Mr.Waston ဟာ စိတ်တန်ခိုးရဲ့ ဆန်းကြယ်ပုံတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောပြနေပါတော့တယ်။

သူ့အိမ်ရှေ့ရောက်ပြီး လွှမ်းခွေခါနီးမှာ ...

"နောက်ထပ် မင်း ငါ့ဆီကို တော်တော်နဲ့ ရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုတော့ သတိထားစရာလေးတစ်ခုလောက် ပြောလိုက်ဦးမယ်။ မင်းစာရွက်ပေါ်မှာ ရေးထားတာတွေကို လေ့ကျင့်ဖို့လိုတာ မှန်ပေမဲ့ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို လေးလေးလံလံ စက်ရုပ်ကြီးလို ဖြစ်မနေအောင်လုပ်တဲ့ နည်းလေးတစ်ခုပေါ့။ ငါပြောခဲ့တာတွေကို မင်း ချုပြီးကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင် ဒါကို သဘောပေါက်ပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း အမြဲသတိရနိုင်အောင် ပြောပြလိုက်ဦးမယ်။ ဒါကို အတိုဆုံးနည်းနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင်တော့ ဘယ်အလုပ်မျိုးပဲလုပ်လုပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ စိတ်ဝင်တစား လုပ်သင့်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကိုပဲလုပ်နေနေ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မဆုံးစေဖို့လိုတယ်။ 'ငါပျော်ရွှင်နေသေးရဲ့လား' (Am i still having fun?) ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးကို ကိုယ့်အတွေးတွေကြားမှာ တိုးတိုးတိတ်တိတ် မကြာမကြာ မေးပေါ့ကွာ။ ဒီလောက်ဆိုရင် မင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားရာ အောင်မြင်ရေးဇာတ်လမ်းကြီးကို စတင်ဖို့ အဆင့်သင့်

ဖြစ်လောက်ရော့ပေါ့"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော်တို့ ဆိုင်ဖွင့်ပြီးပြီးချင်း ဦးဆီ လာခဲ့ပါမယ်"

"ကောင်းပြီဟေ့၊ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

ကျွန်တော့်ရဲ့ ခြေလှမ်းတွေက West 4 Street မြေအောက်ဘူတာရုံဘက်ကို လျှောက်နေပေမဲ့ ကျွန်တော့်စိတ်ကတော့ Mr.Waston ရဲ့ ကျေနပ်ပြည့်ဝတဲ့ အပြုံးပေါ်မှာပဲ ကျန်ရစ်ပါတော့တယ်။

◆ ◆ ◆

(၁၀)
ငွေနှင့်ဂုဏ်
(MONEY AND PRESTIGE)

"မင်းမပေါ်လာတာ လေးလနီးပါး ရှိသွားပြီ၊ အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ"

"ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလုပ်ရုံတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က စပြီး ဖွင့်လိုက်ပြီ ဦး။ အလုပ်ရုံက တစ်ရက်မှ ပိတ်ဖို့ အစီအစဉ်မရှိဘူး။ ဒီနေ့ စောစောစီးစီး ကျွန်တော့် အလုပ်တွေ ပြီးသွားတာနဲ့ ညစာ ဦးနဲ့အတူစားဖို့ ထွက်လာတာပါ။ ဦးနဲ့အတူ လမ်းမလျှောက်ရတာလည်း အတော်ကြာသွားပြီ"

"အလုပ်ရုံ အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ"

"စစချင်း ရောင်းကောင်းတော့တာပဲ။ နယူးယောက်မြို့မှာ ပလတ်စတစ်ဘူးနဲ့ လေအလုံထည့်ပြီးရောင်းတာ။ ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံးဖြစ်လို့ လူတော်တော်များများက ကျေးဇူးတင်စကား လာပြောကြတာ ကြုံရပြီး ကျေနပ်မှုလည်း တော်တော်ရတယ် ဦး"

"နေပါဦး၊ အဲဒီ ပစ္စည်းကို အရင်တုန်းက ဘယ်လို ရောင်းနေကြလို့လဲ"

"ရေပုံးထဲမှာ ထည့်ပြီး ရောင်းပါတယ် ဦး။ ဝယ်သူက လိုသလောက် နှိုက်ယူပြီး စက္ကူဘူးထဲကို ထည့်ရပါတယ်"

"ဈေးဝယ်သူက လက်ရေစိုမှာပေါ့"

"ဟုတ်တယ် ဦး၊ လက်သုပ်တဲ့အဝတ်ကို ဘေးမှာ ချိတ်ပေးထားတယ်"

"နယူးယောက်မြို့မှာ ဒါမျိုးတွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာ အံ့သြစရာပဲ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အဲဒီ ဈေးဆိုင်တွေ (Super Market) တွေမှာ ဒီထက်ဆန်းတာတွေတောင် ရှိသေးတယ်"

"မင်းတို့က ဒီဈေးဆိုင်တွေကို သွားပို့ရတာလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

"စဖွင့်ဖွင့်ချင်း ဒီလို အဆင်ပြေဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ တော်တော်လေးဝမ်းသာစရာပဲ"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တီထွင်ချင်တာတွေ၊ အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်တာတွေ အများကြီး ကျန်သေးတယ်"

"ဆိုတော့ ဘာကို စောင့်နေတာလဲ"

"လုပ်ခွင့်မရှိ ဖြစ်နေလို့ပါ ဦး"

"အလို ... မင်းတို့ပိုင်တဲ့ဆိုင်ဆိုပြီးတော့ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ"

"ဦးကို ပြောရရင် သိပ်တော့ သဘောပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ရှိပေမဲ့ ကျွန်တော့်ဦးလေး သဘောမတူရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး"

"ငါ တကယ့်ကို သဘောမပေါက်ဘူး။ အကြံဉာဏ်ကောင်းရှိတောင်မှ ဦးလေးသဘောမတူရင် လုပ်လို့မရဘူးဆိုတော့ သူက မင်းတို့ဆီက အာဏာရှင်နဲ့ ဘာတော်လို့လဲ ..."

"ဘာမှမတော်ပါဘူး။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ဆီက ထုံးစံတစ်ခုလို ဖြစ်နေလို့ပါ ဦး။ လူကြီးစကားကို လူငယ်တွေက နားထောင်ရပါတယ်။ ဒါတောင်မှ ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာဆိုရင် ကျွန်တော်က အဆိုးဆုံးတစ်ယောက်ပဲ။ လူကြီးစကား နားမထောင်လို့ ခဏခဏ ပြဿနာတက်ခဲ့ပါတယ်"

"ဟ ... အကုန်လုံး နားထောင်လို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ အကျိုးနဲ့အကြောင်းနဲ့ ပြန်ပြီး ရှင်းချက်ထုတ်ခွင့်တော့ ရှိရမှာပေါ့"

"ကျွန်တော်လည်း ဒီလို ယူဆပြီး ဒီလိုဟာတွေ ပြောခဲ့လို့ ပြဿနာတက်ခဲ့ရတာပဲ ဦး"

"အင်း ဒါကြောင့်လည်း မင်း ဒီနိုင်ငံကို လာချင်တာကိုး။ ဒီမှာတော့ မင်းလိုလူတွေ အများကြီးပဲ။ ဆိုတော့ ယခု ဒီအလုပ်ရုံမှာ မင်း ဆက်လုပ်ဖို့ ခက်နေပြီပေါ့၊ ဟုတ်လား"

"ဒီလိုလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်မပါပေမဲ့လည်း လူကြီးစကားနားထောင်တာ ကျွန်တော် လုပ်တတ်ပါတယ် ဦး။ ပြီးတော့လည်း ယခုအချိန်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ နေထိုင်ခွင့်ရဖို့ကိစ္စက အဓိကဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့နေ့မှာတော့ ကျွန်တော့် သဘောအတိုင်း လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ရုံတစ်ခုခု တည်ထောင်ဖို့ စဉ်းစားထားပါတယ်"

"မင်းလိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်မချင်း မင်း ဆက်ကြိုးစားမယ် ဆိုတာကိုတော့ ငါယုံပါတယ်"

"ပင်ပမ်းတဲ့ကြားက ရယ်စရာတွေလည်း ဦးကို ပြောပြရဦးမယ်။ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်ရုံက အီတလီရပ်ကွက် (Little Italy) ထဲမှာဆိုတော့ အီတလီလူကြီးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ အရိုအသေပေးခံရပုံကို ကျွန်တော် ကြက်သီးတောင် ထချင်သလိုပဲ။ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို သူဌေးကြီး (Tycoon) လို့ ခေါ်ကြလို့ ကျွန်တော့်မှာ ဘယ်ချောင်ပုန်းရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်"

"ဒါက တို့နိုင်ငံရဲ့ အလေ့အထတစ်ခုပါကွာ။ သူတို့က သက်သက်မြွှောက်ပြောကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းလိုလူငယ်တစ်ယောက်ကို အားပေးချင်တဲ့ သဘောနဲ့ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ သားသမီးအရွယ်လောက် ရှိသူတွေ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ကြတာတွေ့ရင် သိပ်ဝမ်းသာတတ်ကြတယ်။ ဒါကို မင်းအနေနဲ့ ပြန်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီနိုင်ငံလူတွေရဲ့ သဘောထားကြီးပုံကို မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ တခြား လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ သားသမီး အလုပ်ကြိုးစားတာ တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်သားသမီး ကြိုးစားတာကို တွေ့ရသလို ဝမ်းသာတတ်ကြတဲ့ သဘောပဲ။ ဒီစိတ်ဓာတ်တွေရဲ့ အဆင့်အတန်း ဘယ်လောက် မြင့်မားတယ် ဆိုတာကို နားလည်အောင် ကြိုးစား။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ် ဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်၊ တစ်နေ့ သူတို့ပြောသလို တကယ် သူဌေးကြီး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘာဆက်ပြီး စဉ်းစားရမလဲ ဆိုတာကို ပြောပြရဦးမယ်။ အဓိကကတော့ လူတွေ ကျဆင်းတတ်တဲ့ ထောင်ချောက်ကြီးကို ရှောင်ရှားတဲ့ နည်းလေးတစ်ခုပေါ့။ ငွေမရှိခင်တုန်းကတော့ ဒါက သိပ်ပြီး ပြဿနာမဟုတ်သေးဘူး။ ငွေလည်းရှိလာရော

ထောင်ချောက်ကလည်း အိမ်ရှေ့ရောက်လာရောပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ရှေ့က ထွက်တိုင်း ထောင်ချောက်ကို သတိရှိဖို့လိုတယ်"

"ဘယ်လိုထောင်ချောက်လဲ ဦး"

"နေပါဦး မင်းကလည်း။ ငြိမ်ငြိမ်နားထောင်ပါဦး။ အမှန်မှာတော့ ထောင်ချောက်က မင်းရဲ့ ခေါင်းထဲမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အိမ်ရှေ့က ထွက်လာမှ ဆိုတာကို ပြောသလဲ ဆိုတော့ အဲဒီအချိန်ကျမှ တခြားလူတွေနဲ့ တွေ့မှာကိုး"

"တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ထောင်ချောက်ပဲ။ ဘယ်လိုဟာလဲ ဦး"

"မင်းကလည်း ဇာတ်လမ်းကောင်းတစ်ခုကို ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး နားမထောင်တတ်ဘူးပဲ။ အမှန်မှာ ထောင်ချောက်က မင်းရဲ့ခေါင်းထဲမှာ မင်းဘာသာ မင်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ထောင်ချောက်တစ်ခုဖြစ်လို့ တော်ပါသေးရဲ့။ အကယ်၍ တခြား လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကသာ လာထားတဲ့ ထောက်ချောက် ဆိုရင်တော့ ရှောင်ဖို့ရာ ပိုခက်မှာ အသေအချာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ခက်နေတာက ကိုယ်တည်ဆောက်ထားတဲ့ ထောင်ချောက် ဆိုတာကို မသိကြတဲ့ ပြဿနာကလည်း ရှိနေပြန်တာကိုး။

ငွေသိပ်မရှိတဲ့ အချိန်တုန်းကတော့ အဲဒီ ထောင်ချောက်ကို ဆောက်လုပ်ဖို့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ မရှိကြသေးဘူး။ ငါ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို မင်းမှတ်မိမယ် ဆိုရင်တော့ ဆောက်လုပ်နည်းလေးကို မင်းစဉ်းစားလို့ ရနိုင်တယ်။ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ ငွေမဟုတ်ရင် ဂုဏ်တစ်ခုခုပေါ့။ ယခုကိစ္စမှာတော့ ငွေပေါ့ကွာ။ ငွေနည်းနည်းရှိလာတဲ့ အခါမှာ ဘေးကလူတွေက ချီးကျူးလာကြတယ်။ အများအားဖြင့်ကတော့ မင်းကြုံခဲ့ရတဲ့ အီတလီလူကြီးတွေလိုတကယ့် စေတနာနဲ့ပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကျတော့လည်း မကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါချင်ပါမှာပေါ့လေ။ အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်နည်းနည်း ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ့် တကယ်ကိုပဲ တော်တဲ့လူတစ်ယောက်လို့ ယူဆလာတတ်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒါကို ဂုဏ်ရှိတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအနေနဲ့လည်း ယူဆလာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ငွေနဲ့ဂုဏ်ကို ဆက်သွယ်ပေးလိုက်ကြပါလေရော။

အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ရှေ့ကထွက်တာနဲ့ သို့မဟုတ် တခြားလူတွေနဲ့ တွေ့တာနဲ့ ဒီကိစ္စက အတွေးထဲ ဝင်လာတတ်တယ်။ 'ဒီလူတွေ ငါ့ကို အထင်ကြီးနေကြပြီလား' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီအတွေးဟာ ထောင်ချောက်ပဲ။ တစ်

ယောက်တည်း နေတုန်းက အကောင်းသား၊ လူတွေနဲ့လည်းတွေ့ရော ထောင်ချောက်ကလည်း ပေါ်လာရော ဆိုသလိုပဲ။ အဲဒီ ရောဂါရင့်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အချိန်မှာတောင် ဒီထောင်ချောက် ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ဒီထက် ရင့်လာတဲ့အခါမှာတော့ မင်းရဲ့စိတ်ဟာ သူ့သဘောအတိုင်း ဝင်ထွက်သွားလာနိုင်တဲ့ ဧည့်ဂေဟာကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ သူ့ ကိုယ်ပိုင်နန်းတော်ကြီးတစ်ခု အဖြစ်ကို ရောက်ရုံမကဘဲ အဲဒီနန်းတော်ကြီးရဲ့ အဓိကနေရာမှာ အကျအန နေထိုင်နေတော့တာပဲ"

"အမလေး ကြောက်စရာကြီးပါလား"

"ငါက အစီအစဉ်တကျ ပြောနေလို့ မင်းက ဒီလို မြင်နိုင်တာပါ။ ဒီလို ဖြစ်ပြီးသားလူတွေကျတော့ ဒါကို ပိုတောင် သဘောကျနေသေးတယ်။ ဒီထောင်ချောက်ကြီး အကျအန ထိုင်နေတာကို ဂုဏ်ယူစရာလို့တောင် ထင်ကြသေးတယ်။ အဲဒီလောက် အတွင်းနက်သွားတဲ့ အခါမှာ သူတို့အတွက် ငွေနဲ့ဂုဏ် (money and prestige) ကို ခွဲခြားလို့ မရတော့ဘူ။ ငွေဟာ ဂုဏ်မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို မရိပ်မိနိုင်တော့ဘူး။

"အဲဒီတော့ ငွေဟာ ဘာလဲ"

"တော်တော်ခက်တဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ငွေဟာ ငွေပဲပေါ့ဟ"

"အော် ... ကျွန်တော် မစဉ်းစားဘဲ မေးလိုက်မိတာပါ ဦး"

"ငါသိပါတယ်ကွာ ...၊ ဒါကြောင့် ငွေကို ငွေအဖြစ်မှာပဲထားရင် တော်လောက်ပြီ။ ထပ်ပြီး ဘာသာပြန်စရာ မလိုတော့ဘူး ဆိုတာကို မှတ်ထား။ ငွေကြောင့် အဲဒီ ထောင်ချောက်ဇာတ်လမ်းလေး စတင်ခဲ့တာ မှန်ပေမဲ့ ငွေမှာ ဘာအပြစ်မှ မရှိဘူး။ ဘာသာပြန်တဲ့လူရဲ့ အပြစ်သာဖြစ်တယ်"

"ဦးပြောတဲ့ ထောင်ချောက်ကြီး စိတ်ထဲရောက်နေပေမဲ့ ဘာပြဿနာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုရင်ရော ..."

"တကယ့်ကို ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့ကွာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီထောင်ချောက်က တခြားပြဿနာတွေထက် ပိုဆိုးတယ်။ တခြားမြင်လွယ်တဲ့ ပြဿနာ ဆိုတာတွေက မြင်လွယ်တဲ့အတွက် ရှောင်ရှားလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီ ထောင်ချောက်ဆိုတာက ဘယ်အချိန် ဝင်ရှုပ်မလဲ ဆိုတာကို မသိတော့ ခက်နေတာပဲ"

"သတိပိုထားရင်ရော"

"ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထောင်ချောက်နဲ့တူတဲ့ ဒီစိတ်ရော မရင့်သေးတဲ့အချိန်တွေမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါရင့်လာပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်မှာ ပြဿနာရှိတယ် ဆိုတာကို မသိတော့တဲ့အတွက် ရှောင်ရှားဖို့ ခက်လာတော့တာပဲ"

"အဲဒီ ထောင်ချောက်က ဘယ်လို ဝင်ရှုပ်တတ်သလဲ ဦး"

"တစ်ခါတုန်းက မင်းနဲ့ငါ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ဗဟိုပန်းခြံ (Central Park) ကို သွားလည်တုန်းက ငါပြောခဲ့တဲ့ အတွင်းရန်သူ (EGO) အကြောင်းကို မင်း ပြန်စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အထောက်အကူရနိုင်တယ်။ ဒီထောင်ချောက်ဟာလည်း အတွင်းရန်သူရဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ။ အမှန်မှာကတော့ လူ့ဘဝရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အချက်အလက်တွေ အလှအပတွေကို မမြင်နိုင်အောင်၊ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်၊ ကျေးဇူးတင်စိတ်တွေ မပေါ်နိုင်အောင် လိုက်ပြီး နှောင့်ယှက်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ လူသားတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာ ရှိတဲ့အတွက် ဘဝတစ်ခုကို ဘယ်လို မြင်မလဲ၊ ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ဟာလည်း တို့ရဲ့လက်ထဲမှာပဲ။ အဲဒီ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ကို အပြည့်အဝ ပေးထားတဲ့အပြင် ရွေးချယ်စရာတွေကလည်း အပြည့်အဝရှိတာကို သတိထားကြည့်ရင် မြင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို အမှန်အတိုင်း မြင်တတ်တဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်တွေကို ကြိမ်းသေ ခံစားရတာပဲ။ ပြီးတော့ အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုးကို ရဖို့လည်း လွယ်ကူလာတယ်။

အတွင်းရန်သူ (EGO) ရဲ့ အလုပ်က တို့တွေကို လမ်းချောအောင်လုပ်ဖို့ အဓိကဆိုတော့ တို့တွေကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးဖို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ ဘဝအမြင်မှန်ရှိပြီး ကျေးဇူးတင်စိတ် ဝမ်းသာစိတ်တွေနဲ့ ပြည့်ဝနေသူကို လမ်းချော်အောင်လုပ်ဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် ထောင်ချောက်နဲ့တူတဲ့ အတွေးနဲ့ အယူအဆတွေကို လူတွေရဲ့ ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးနိုင်အောင် အဲဒီ အတွင်းရန်သူလို့ခေါ်တဲ့ (EGO) က အမြဲ ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီ ထောင်ချောက်လူတစ်ဦးရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ နေရာကောင်းရပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် EGO အနေနဲ့ ဘာမှတောင် ထပ်လုပ်စရာ မလိုသလောက်ဘဲ။ အဲဒီ ထောင်ချောက်အတွင်းကနေ စပြီး အရှင်လတ်လတ် စားသလို လုပ်တော့တာကိုး။ ဘေးကလူတွေက မြွောက်ပင့်ပြောသလောက် အဟုတ်ထင်ပြီး ကြာလေလေ အမှန်ကို မမြင်နိုင်လေလေဖြစ်ပြီး

ကတယ်လူကောင်းတွေ တကယ့် အမှန်တရားတွေနဲ့ ကြာလေ ဝေးလေ ဖြစ်ရတော့တာပဲ”

“တော်တော့်ကို ကြောက်စရာကောင်းတာပဲ”

“ကြောက်သင့်သလောက်တော့ ကြောက်ထိုက်တာ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ သတိရှိပြီး စဉ်းစဉ်းစားစား မနေတတ်မချင်း အတွင်းရန်သူရဲ့ အန္တရာယ် မကင်းနိုင်ဘူး။ ကြောက်နေရုံနဲ့ မရဘူး။ သတိရှိတဲ့အကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်စစ်ဆေးတတ်တဲ့ အကျင့်တွေ ရှိလာတဲ့အခါမှာ အတွင်းရန်သူရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ လည်း သေးငယ်လာရတော့တာပဲ။ အဲဒီလိုလူတွေသာ တကယ်ပျော်ရွှင်ပြီး တကယ် အောင်မြင်တဲ့ဘဝမျိုးကို တည်ဆောက်နိုင်မယ် ဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုတယ်။

မင်းကို ဒီနေ့ ပြောချင်တဲ့ အဓိကကိစ္စဟာ အဲ့ဒါပဲ။ မင်းမှာ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်နိုင်တဲ့ လမ်းစလေး ရှိလာတဲ့အတွက် ဒါကို သတိပေးချင်တယ်။ ငွေဟာ ယခုလက်ရှိ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လိုအပ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် မင်းအနေနဲ့ အဲဒီကိစ္စမှာ အောင်မြင်ချင်တာဟာ ဘာမှ အပြစ်မရှိဘူး။ ရှက်စရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လူ့ဘဝရဲ့ တခြား ကိစ္စတွေမှာလိုပဲ အားတက်သရော ကြိုးစားလုပ်ကိုင်တာဟာ လုံးဝမှန်ကန်တယ်။ ဒါဟာ တို့ အမေရိကန်တွေရဲ့ အခြေခံ အယူအဆတစ်ခုပဲ။ ဆင်းရဲတာကို ဂုဏ်ယူစရာတစ်ခု အနေနဲ့ တို့ ဘယ်တော့မှ မယူဆဘူး။ မချမ်းသာသေးတဲ့ အချက်က လုံးဝ အရေးမကြီးဘူး။ ကြိုးစားတဲ့အပိုင်းကို တို့က သဘောကျတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ငွေကို ရပြီးတဲ့အခါမှာ ပြဿနာက တက်တတ်တာကိုး။ အမေရိကန်တွေ အပါအဝင် ကမ္ဘာပေါ်က လူတော်တော်များများ မျက်စိလည်နေတဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွတစ်ခုပဲ။ ဒီလမ်းဆုံးလေးအကြောင်းကို ရုပ်ရှင်ရိုက်မယ်ဆိုရင် တော်တော့်ကို စိတ်ဝင်စားစရာ ဇာတ်ကားတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။ အများအားဖြင့် လူတွေ ယူဆထားတာက ဒီနေရာရောက်ရင် ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အလိုလို ရနိုင်ပြီး ကျေနပ်မှုတွေလည်း အပြည့်ရှိနေလိမ့်မယ်လို့ ယူဆထားကြတာကိုး။ ရောက်ခါစ တုန်းကတော့ ဟုတ်သလိုလိုပဲ။ နည်းနည်းကြာလာတဲ့အခါမှာ စဉ်းစားမိတယ်၊ ‘ငါထင်သထားသလိုလည်း မဟုတ်ပါလား’ ရယ်လို့ပေါ့။ တချို့ကတော့ အဲဒီလို စဉ်းစားမိတဲ့ နေရာကိုတောင် မရောက်ကြဘူး။ ငွေနောက်ကိုပဲ တကောက်ကောက်

လိုက်ရင်း အိုးနင်းခွက်နင်းလို ဖြစ်နေကြတယ်။ အကယ်၍ မင်းက ‘ခင်ဗျား ငွေဘယ်လောက်ရတဲ့ထိ ကြိုးစားဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါသလဲ’ ဆိုပြီး သွားမေးရင်တောင်မှ သူ့အရှိန်လျှော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ‘ငါ့မှာ ဒါတွေ စဉ်းစားဖို့ အချိန်မရှိဘူး’ ရယ်လို့ ဖြေနိုင်သေးတယ်။

စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရှိတဲ့ လူတချို့ကျတော့ ‘တကယ့် တကယ် ကျေနပ်မှုနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို မရသေးတာဟာ ငါရှာထားတဲ့ ငွေနည်းသေးလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဟိုလူတစ်ယောက်လို ရှိပြီးရင်တော့ ကျေနပ်ရမှာပဲ’ ဆိုပြီး စဉ်းစားမိတတ်ကြသေးတယ်။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် ဟိုပစ္စည်းရရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာမလိုလို၊ ဒီပစ္စည်းရရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာနိုးနိုး၊ ဟိုကားမျိုး စီးရရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာမလိုလို၊ အရမ်းကြိုးတဲ့ အိမ်တစ်ဆောင် ပိုင်ရင်ပဲ အဆင်ပြေမလိုလိုနဲ့ တစ်ခုပြီး တစ်ခု လုပ်နေတဲ့အချိန် တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ခေါင်းထဲက ထောင်ချောက်ရဲ့ လှုံ့ဖွက်တဲ့ လိုအပ်ချက်လေး (secret agenda) ကလည်း တိုးတိုးတိတ်တိတ် တွန်းအားပေးနေတော့တာပဲ။ ‘ငါ့ကို အထင်ကြီးနေကြပြီလား’ ဆိုပြီး သိချင်နေတဲ့ ဆန္ဒလေးက သိသိသာသာ မဟုတ်ပေမဲ့ တိတ်တခိုးလို မေးခွန်းထုတ်နေတတ်သေးတယ်။

ဒီလို အနေအထားနဲ့ ဘဝခရီးကို ဆက်သွားလို့ဘာမှ ကြိုးကြိုးကျယ်ကျယ် ပြဿနာ မရှိနိုင်ဘူးရယ် ထင်လို့လူတွေ များတာ မှန်ပေမဲ့ တကယ်မှာကျတော့ တော်တော်ခက်ခဲတဲ့ ဘဝပဲ။ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာထားတဲ့ လူတွေအပေါ် တန်ဖိုးမထားမိတာတို့၊ လုပ်သင့်တဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းတွေကို မလုပ်မိတာတို့၊ ပေးသင့်တဲ့ နားလည်မှုတွေကို မပေးမိတာတို့၊ အစရှိတဲ့ အချက်တွေအပြင် ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေကိုပါ လစ်လျူရှုထားတဲ့ အတွက် တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ယိုယွင်းပျက်စီးမှုတွေ ပြဿနာတွေက ဆက်တိုက်လိုလို ပေါ်လာတော့တာပဲ။ ဒါကို အပြင်ကလူတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေအနေနဲ့ မမြင်နိုင်ကြတောင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ကောင်းကောင်းသိနေတယ်။ တကယ့် တကယ် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှု ပြည့်ဝတဲ့ နေ့ဆိုတာဟာ မျှော်လင့်ထားသလို မရှိတာကို သိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လူအများစုအနေနဲ့ ဒါဟာ ထုံးစံအတိုင်း လျှောက်ရမယ့်လမ်း၊ ထုံးစံအတိုင်း ခံစားရမယ့် ခံစားချက်လို့ပဲ ယူဆထားကြတယ်။ အဲဒီ အတွင်းရန်သူ (EGO) ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ တစ်နေ့မှာ ရမယ့်ခံစားချက်မျိုးတွေ၊ အောင်မြင်မှုမျိုးတွေ ရှိသေးတယ်

ဆိုတာကို လုံးဝမှန်းဆလို့ မရကြဘူး။

ဒါကြောင့် မင်းကို သိစေချင်တယ်။ မင်းလိုချင်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုတွေကို ရပြီးတဲ့ အခါမှာ အဲဒီအောင်မြင်မှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ကျေနပ်မှုအတွက် ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ့်ရဲ့ လူ့အဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါစေ။ အတွင်းရုန်သူ (EGO) ကို မပေးလိုက်မိစေနဲ့။ သူ့ရဲ့ထောင်ချောက်ထဲကို မဝင်မိစေဖို့ အမြဲသတိရှိစေချင်တယ်။ အဲဒီလို သတိရှိတာ ကြာလာတဲ့အခါမှာ အတွင်းရုန်သူရဲ့ စကားကို နားထောင်နေရတဲ့ သာမန် ဘဝအခြေအနေ၊ သာမန် ခံစားချက်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ လူတွေရဲ့ ဘဝမျိုး၊ ခံစားချက်မျိုးတွေကို တစေ့တစောင်း မြင်နိုင်လာလိမ့်မယ်၊ ခံစားနိုင်လာလိမ့်မယ်။ တစ်ချိန်တုန်းက အတွင်းရုန်သူရဲ့ အကြံပေးမှုတွေနောက် တကောက်ကောက်လိုက်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝ လမ်းကြောင်းမျိုးကို မလျှောက်ချင်တော့ဘူး။ တကယ့် ပျော်ရွှင်မှုရယ်လို့ မရှိခဲ့တာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်ပြီပဲ။ ဘေးကလူတွေ အထင်ကြီးလို့ရတဲ့ ခံစားချက်ဟာ တံလျှပ်နဲ့တူပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရေဆာမပြေတဲ့အပြင် မရောက်နိုင်တဲ့ လမ်းကို လိုက်မိတဲ့အတွက် ဒုက္ခများပြီး ပင်ပမ်းနွမ်းနယ် ဖြစ်ခဲ့ရတာကို သိနေပြီ လေ။

ဒါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုးစားနေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကို ပြစ်မထားမိဖို့ ငါအကြံပေးချင်တယ်"

"အဲဒီ အတွင်းရုန်သူ (EGO) ရဲ့ အကြံပေးချက်ကို မနာခံမိအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အဓိကနည်းတစ်ခုတည်းရယ်လို့ မရှိဘူးလား ဦး"

"ရှိတယ်လေ။ အဲ့ဒါကတော့ စဉ်းစားခြင်း ဆိုတာပဲ။ စဉ်းစားခြင်းလို့ ပြောလိုက်တော့ လူတွေက ထင်လိမ့်မယ် ...။ 'ကျွန်တော်တို့ အမြဲစဉ်းစားနေတာပဲ' ရယ်လို့ပေါ့။ အမှန်မှာ သူတို့ဆိုလိုတာက ရည်ရွယ်ချက် မရှိတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုတွေကို ဆိုလိုကြတာလောက်ပဲ။

ငါဆိုလိုတာက အသိစိတ်နဲ့ စဉ်းစားခြင်း (conscious thinking) သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စဉ်းစားခြင်း (directional thinking) ကို ဆိုလိုတာ။ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှု အကုန်လုံးရဲ့ရှေ့မှာ စဉ်းစားခြင်းဆိုတာ တစ်ခုအမြဲရှိအောင် ကြိုးစားသင့်တဲ့ သဘောပဲ။ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးတစ်ခုက အမြဲ ရှေ့မှာရှိနေတဲ့ သဘောပေါ့။ ၁၀၀% အတိအကျ

လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပေမဲ့ တတ်နိုင်သလောက် အမြဲသတိထားပြီး လုပ်သွားရမယ့် သဘောကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီလို လုပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ပုံတွေဟာ စစ်ဆေးပြီးသားလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက် EGOက မဟုတ်တာတွေကို ကြားထိုးထည့်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ဒါဟာလည်း အကျင့်အပြောင်းအလဲလေး တစ်ခုလောက်ပဲ။ မှန်မှန်လုပ်လာတဲ့အခါမှာ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိဘူး။

ကဲ ... သိပ်နောက်ကျနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ မင်း မနက်စောစော အလုပ်စရဦးမယ်။ ကုလားဆိုင်မှာပဲ သွားစားကြရင် မကောင်းဘူးလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ...ဦး သိပ်ကောင်းပါတယ်"

◆ ◆ ◆

(၁၁)
တကယ်ပဲ တစ်ယောက်တည်းလား
(ARE YOU REALLY ALONE?)

"ယခုတလော မင်းကို ကြည့်ရတာ တော်တော် စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေသလိုပဲ။ ငါ့စိတ်ထင်တော့ မင်း ဒီနိုင်ငံမှာ နေထိုင်ခွင့်ရသွားတာ အဓိကပဲထင်တယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့် စိတ်ထင်တော့ ဦးသင်ပေးထားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွေက ပိုပြီး အဓိကကျမယ် ထင်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော့်အသိတွေ အကုန်လုံးလိုလိုဟာ နေထိုင်ခွင့်ရပြီးသူတွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ကြည့်ရတာ မငြိမ်းချမ်းကြဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျွန်တော် ဦးပြောထားတာတွေကို ဖောက်သည်ချဖို့ ကြိုးစားသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုံးဝ စိတ်မဝင်စားကြဘူး။ အခုဆိုရင် ဒါတွေကို ကျွန်တော် ပြောပြဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး"

"ပြောပြချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှပဲ ပြောပေါ့ကွာ။ ငါ သေချာပေါက် သိနေတာကတော့ တစ်နေ့ကျရင် မင်း ကြိမ်းသေပြောလိမ့်ဦးမယ် ဆိုတာပဲ"

"ဘယ်လိုကြောင့်လဲ ဦး"

"ဒါက သဘာဝအတိုင်းပဲလေ။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရလာတဲ့လူက တစ်နည်း မဟုတ် တစ်နည်းနဲ့တော့ လူတွေကို မျှဝေပေးချင်ကြတာပဲ။ အကြင်နာတရား

(compasssion) နဲ့ မေတ္တာတရား (love) တိုးတက်လာတဲ့ အခါမှာ ငြိမ်းချမ်းရုံတင်မကဘဲ ထူးဆန်းတဲ့ တခြားဖြစ်ရပ်တွေလည်း လိုက်ပါလာကြသေးတယ်"

"ကျွန်တော့်မှာတော့ အမှားတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ မလုပ်မိအောင် ကြိုးစားနေရတဲ့အဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်"

"ဒါက မင်းရဲ့ အထင်ပါ။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အမှားတွေ ထပ်ခါတလဲလဲ မလုပ်မိအောင်တော့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေသင့်တာပါပဲ။ ဒါက သေတဲ့အထိ လုပ်ရမယ့် ကိစ္စလေ။ သတိနဲ့နေတယ် ဆိုတာကလည်း သိပ်ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာဖို့လောက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရရှိလာတဲ့ အကျိုးကတော့ အတိုင်းအဆမရှိလောက်အောင် ကြီးကျယ်တယ်"

"ဒါနဲ့ ကျွန်တော် စဉ်းစားထားတာ တစ်ခု ဦးကို ပြောပြရဦးမယ်"

"ဘာတွေ စဉ်းစားထားလဲ"

"ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းအခြေအနေ ကောင်းလာတဲ့အခါ ဒီအလုပ်ကထွက်ဖို့ စဉ်းစားထားတာပါ"

"လာပြန်ပြီ။ ဒါက မင်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လေ"

"ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အပြောင်းအလဲ လုပ်ချင်တာတွေ၊ တီထွင်ချင်တာတွေ လုပ်ခွင့်မရှိ ဖြစ်နေလို့ပါ။ ကျွန်တော် တစ်ခါတုန်းက ဦးကို ပြောပြခဲ့တယ်လေ"

"ငါမှတ်မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ထပ် လုပ်ငန်းတစ်ခု ပြန်စဖို့ဆိုတာက လွယ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ပြီးတော့ မင်း ရှယ်ယာထည့်ထားတဲ့ ပိုက်ဆံကရော ပြန်ထုတ်လို့ ဖြစ်နိုင်မှာလား"

"ဒါတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကုမ္ပဏီက အဆင်ပြေရုံပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ဦးလေးရဲ့ ကျေးဇူးတွေကလည်း ရှိတယ်လေ။ သူ့ကို ကျေးဇူးဆပ်ရာရောက်တာပေါ့"

"ကောင်းပါတယ်ကွာ။ မင်းတွေးတာ မှန်ပါတယ်။ မင်း နောက်ထပ် ကုမ္ပဏီတစ်ခုထောင်ဖို့ ငွေရင်းကိုတော့ တော်တော် ကြိုးစားပြီး ရှာရဦးမှာပဲ"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် လိုအပ်တဲ့ငွေကို ရှာလို့ ရမှ ရပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယစိတ်တော့ ကျွန်တော့်မှာ မရှိတော့ဘူး"

"ဒါပဲ...ဒါပဲ ... အဲ့ဒါပဲပေါ့ (That's it, that's it, that is it!)"

Mr.Waston ရုတ်တရက် အော်ပြောလိုက်လို့ ကျွန်တော့်မှာ အထိတ်တလန့် ဖြစ်ရပါသေးတယ်။

"ဘာဖြစ်တာလဲ ဦး"

"အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ ဒါကို ခေါ်တာပေ့"

"ဘယ်ဟာကိုလဲ ဦး"

"သံသယစိတ် (doubt)ဆိုတာကို ကျော်လွှားနိုင်တာကို ပြောတာပေ့။ ယခု လက်ထဲမှာ မရှိတော့တဲ့ ငွေတွေကို ပြန်ရှာလို့ ရမှ ရပါ့မလား ဆိုတဲ့ သံသယစိတ်မျိုး မင်းမှာ မရှိတော့ဘူး မဟုတ်လား။ အဲဒီစိတ် ဘယ်က ပေါ်လာတယ်လို့ ထင်သလဲ"

"ကျွန်တော် မသိဘူး၊ အလိုအလျောက် ထွက်လာတာပဲ"

"ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲ၊ ဒီလိုစိတ်မျိုး အလိုအလျောက် ထွက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီစိတ်မျိုးကို ရတဲ့လူတိုင်းဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ကျင့်ကြံလာခဲ့တဲ့ လူတွေချည်းပဲ။ မင်းမှာ ဒီလိုစိတ်ပေါ်လာတာဟာလည်း မင်းရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတွေရဲ့ ရလဒ်ပေါ့ကွာ။ ဒါကို ငါစောင့်နေတာ တစ်နှစ်မကတော့ဘူး။ သိပ်ဝမ်းသာတာပဲကွာ။ မင်းကတော့ စိတ်ထဲရှိတာကို ပေါ့ပေါ့ပြောလိုက်တယ်လို့ ယူဆပေမဲ့ ငါကတော့ ဒီလို မယူဆဘူး။ မင်းသွားနေတဲ့ ခရီး၊ မင်းလျှောက်နေတဲ့လမ်းဟာ မှန်ကန်နေပြီ ဆိုတာကို ညွှန်ပြတဲ့ လက္ခဏာလို့ ယူဆတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ဖန်တီးနေတယ် ဆိုတာကို နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာတဲ့ သဘောလို့လည်း ခေါ်နိုင်တာပေ့။ အမှန်မှာတော့ ဒီလောကကြီးက တို့လိုတာ မှန်သမျှကို ပေးဖို့အဆင်သင့်ပဲ။ တို့တွေက သာ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား ဆိုတဲ့ သံသယစိတ်တွေနဲ့ လက်မခံနိုင် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီလို သံသယတွေ ပျောက်ဖို့ ဆိုတာကလည်း မင်း လေ့ကျင့်နေသလို လေ့ကျင့်ချင်စိတ် ရှိဖို့လိုတာကတစ်ကြောင်း၊ ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ချင်တောင်မှ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမယ် ဆိုတာကို မသိတာက တစ်ကြောင်း ဆိုတာတွေနဲ့ပဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေလေ့ရှိကြတယ်။ လေ့ကျင့်ရမယ့်နည်းတွေကို သိပြီးတော့ တကယ် လေ့ကျင့်လာတဲ့အခါမှာ လောကကြီးက အလွန်ပေးချင်နေတဲ့ အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုးကို လက်ခံနိုင်တဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်း ဆိုတာကို ရလာတော့တာပဲ။ မိုးရွာနေတဲ့အခါမှာ မိုးရေကို ခံယူနိုင်တဲ့ ခွက်တစ်ခု ရရှိလာတဲ့

သဘောလို့လည်း ဆိုနိုင်တာပေါ့လေ။

တချို့လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အလွန်ကြိုးစားကြပေမဲ့ အောင်မြင်သင့်သလောက် မအောင်မြင်ကြတာဟာ အဲဒီ လက်ခံနိုင်စွမ်း သို့မဟုတ် မိုးရေခံနိုင်တဲ့ခွက် သေးလွန်းနေလို့ပဲ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုလို ဟာမျိုးတွေကို ထီပေါက်လို့ ငွေရသလိုမျိုး ကံကောင်းလို့သော်လည်းကောင်း၊ မတော်တဆ သော်လည်းကောင်း မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို မမွေးမြူဘဲနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ငွေသာမကဘဲ ငါ့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်ကြီးလို ဂုဏ်ဆိုတာကို ရတောင်မှ စိတ်ရဲ့ အောင်မြင်ရေးထဲကို အလိုလို ထိုးဖောက်ပြီး မဝင်နိုင်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေး တိုးတက်မှုတွေကို မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီလို ခိုင်မာတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကို လက်ခံနိုင်စွမ်း တိုးတက်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး"

"ဒီ လက်ခံနိုင်စွမ်း တိုးတက်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲ"

"မင်း လက်ရှိ လုပ်နေတဲ့ဟာတွေပဲလေ။ ငါပြောခဲ့တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေအကြောင်းကို မင်းဟာ အချိန်ပေးပြီး စဉ်းစားတယ်။ ရေးချထားစရာ ရှိတာတွေကို ရေးချတယ်။ ကျောင်းကပေးလိုက်တဲ့ အိမ်စာတွေ လုပ်သလိုပေါ့ကွာ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒါတွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို မှန်မှန်စစ်ဆေးတယ်။ လေ့ကျင့်တယ်။ မလိုအပ်တဲ့ အကျင့်တွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်မယ် မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ အဲဒီ လေ့ကျင့်မှုတွေကို မင်းက စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်လုပ်တယ်။ အဲဒီ လေ့ကျင့်မှုတွေကြောင့် သံသယစိတ် (doubt)နည်းလာပြီး စိတ်ရဲ့ ခိုင်မာမှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မင်း ခံစားလာရတာပေ့။ ပြီးတော့ မင်းရဲ့ အဓိကပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အထီးကျန်စိတ်လို ဟာမျိုးတွေလည်း မင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လျော့ပါးလာပြီ မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး။ အခု ဦးပြောမှ ကျွန်တော် သတိထားမိတယ်"

"အဲ့ဒါပေ့။ မင်းက ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေပြီလေ။ မှန်မှန်ဆက်သွားဖို့ပဲ လိုတာပါ။ မင်းကတော့ ဆက်သွားမှာ သေချာပါတယ်။ အမှားကြီးတွေကို မှားပြီး လုံးဝ လမ်းကြောင်းမလွဲသွားအောင်ဘဲ သတိရှိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို ဆက်သွားတဲ့အခါမှာ ပိုပျော်စရာကောင်းပြီး ပိုလွယ်ကူလာဖို့လမ်းပဲရှိတယ်။ ဘယ်အခြေအနေကိုပဲရောက်ရောက် လမ်းမလွဲစေဖို့ အဓိကအချက်ကတော့ အတွင်းရန်သူဖြစ်တဲ့ EGO ရဲ့စကားကို နားမထောင်မိစေဖို့ဘဲ။ မင်းသိထားပြီး

သားဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို တိုးတက်အောင် ဆက်လုပ်သွားမယ် ဆိုရင်တော့ EGO ရဲ့ ထောင်ချောက်ထဲကို မရောက်နိုင်တော့ဘူးလေ။ အဲဒီလို မှန်မှန်တိုးတက်နေတဲ့ လူ့ရဲ့ အကြင်နာတရား (compassion) နဲ့ မေတ္တာတရား (love) ဆိုတဲ့ အင်အားတွေကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေအားလုံးကို ကြည့်ပုံမြင်ပုံက မတူတော့ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသားလူတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေကို တွေ့နေရသလိုမြင်လာတယ်။ ဒီလို ပြောလိုက်လို့ လူတိုင်းကို ချဉ်းကပ်ပြီး ခင်မင်မှုပြဖို့ ပြောနေတာမဟုတ်ဘူး။ နားလည်မှုရှိခြင်း ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းကြောင့် စကားပြောထိုက်သူဟုတ်၊ မဟုတ် ဆိုတာကိုလည်း ခွဲခြားပြီး သိနေလေတော့ မပြောထိုက်သူကို မပြောဘူး။ မျက်စိနဲ့တောင် မကြည့်ထိုက်သူကို လုံးဝ မကြည့်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူတွေအပေါ် ရန်သူအနေနဲ့တော့ သဘောမထားဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်တွေကို ရလာတဲ့အခါမှာ မင်းရဲ့ဘဝဟာ ကိုယ်ခင်မင်တဲ့လူတွေ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့ ဘဝတစ်ခုလို ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်တွေ၊ ခံစားချက်တွေရှိတဲ့ လူရဲ့ ရင်ထဲကို အဖော်မဲ့တဲ့ အထီးကျန်တစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေ ဝင်ရောက်လာဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။

ဒါက အစပိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ နောက်ထပ် ထူးခြားလာမယ့် စိတ်ဓာတ်တွေကလည်း အဆုံးအစ မရှိသလိုပဲ။ ဥပမာ– ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေတင်မကဘဲ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်နဲ့ အရာဝတ္ထုမှန်သမျှဟာလည်း ကိုယ်နဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေလို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်”

“ဒါတွေက သက်မဲ့ပစ္စည်းတွေလေ ဦးရဲ့”

“မင်း ဒါကို ပြောတော့မယ်ဆိုတာ ငါသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြားဖူးထားတယ်ရယ်လို့ ဖြစ်ရုံလောက်တော့ ပြောပြဦးမယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်နဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ် ဖြစ်လာနိုင်တာကတော့ ‘အဲဒီလူတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေအားလုံးဟာ ငါကိုယ်တိုင်ပါပဲလား’ ဆိုတဲ့ သဘောပေါက်မှုပဲ။ မင်းကို ငါ တစ်ခါတုန်းက ပြောပြဖူးပါတယ်။ လူတွေအားလုံးဟာ ပင်လယ်မှာ လေတိုက်လို့ ခဏလွင့်တက်လာတဲ့ ရေမှုန်လေးတွေနဲ့ တူတယ်ဆိုတာလေ။ အမှန်မှာက အဲဒီ ရေမှုန်လေးတွေ အားလုံးဟာ ပင်လယ်တစ်ခုတည်းက လာကြပြီး နောက်ဆုံးမှာ တစ်သားတည်း ပြန်ဖြစ်ကြမယ်ဆိုပြီး ငါပြောပြခဲ့တာ မှတ်မိလား”

“ကျွန်တော် သတိရပါပြီ ဦး”

“အခု မင်းထပ်ပြီး သိသင့်တာက လူတွေသာမကဘဲ အရာဝတ္ထုတွေအကုန်လုံးဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ တို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပဲ၊ တို့နဲ့ တစ်ခုတည်းပဲ (all things are one)။ ဘာမှနားမလည်တဲ့ အချိန်တုန်းက ခံစားခဲ့ဖူးတဲ့ အဖော်မဲ့တဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေဟာ ဘယ်ချောင်ရောက်ကုန်ပါလိမ့်ဆိုပြီး အံ့သြရတဲ့အထိ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေသာမကဘဲ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့ခုံတွေ၊ ကိုယ်လက်တင်ထားတဲ့ စားပွဲတွေရဲ့ ရင်းနှီးမှုတွေကိုပါ ခံစားလာရလိမ့်မယ်”

‘ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းတွေကို ဒါမျိုး ပြောပြလိုက်ရင်တော့ ကျွန်တော့်ကို အရူးထောင် ပို့ကြလိမ့်မယ်”

“အမှန်ပဲ။ ဒါမျိုးတွေထားလို့ ရိုးရိုးစိတ်ချမ်းသာမှုကိုတောင်မှ လူတိုင်းကို ပြောလို့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တချို့လူတွေဟာ ၂၄ နာရီလုံးလိုလို စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်နေတတ်ကြတော့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတဲ့နည်းကို သွားပြောရင် မင်းကိုတောင် ရန်ထောင်နိုင်သေးတယ်။ စိတ်မကြည်လင်တဲ့ လူတွေဟာ တခြားလူတွေအပေါ် အထင်လွဲမိလေ့ ရှိကြတယ်လေ။ ဒါကြောင့် တခြားလူတွေကို သွန်သင်မဲ့အစား ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုသာ လမ်းမှန်ပေါ်က ချော်မထွက်အောင် သတိထားပြီး သွန်သင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ကဲ ... တစ်ခုခုစားပြီးရင် တို့နှစ်ယောက် ကိုနီကျွန်း (Cony Island) ဘက် သွားကြရအောင်”

“မကြာခင် မိုးချုပ်တော့မယ်လေ ဦးရဲ့”

“ဟုတ်တယ်လေ။ သက်သက် ဒီအချိန်မျိုးမှာ မင်းကို ခေါ်သွားချင်လို့ပါ”

တစ်ခါတုန်းက မိုးမလင်းခင် ကိုနီကျွန်းက သဲသောင်ဆီကို Mr.Waston နှင့် အတူသွားခဲ့ဖူးတာကို သတိရမိတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်စောစောသွားရသလဲ ဆိုတာကို ချက်ချင်း သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ ယခုတစ်ခါတော့ ပိုလို့တောင် သဘောမပေါက်နိုင် ဖြစ်နေမိတယ်။ သဲသောင်ဆီ ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ပိုလင်းလာမှာ မဟုတ်ဘဲ ပိုမှောင်လာမယ့် အချိန်ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ခရီးဆုံးတဲ့ အခါမှာတော့ ထုံးစံအတိုင်း သဘောပေါက်မှာပါပဲလေ ...။

ကုလားဆိုင်မှာ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ဘူတာရုံဘက်ကို စပြီးလျှောက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ Mr.Waston ရဲ့ လမ်းလျှောက်ပုံက ထုံးစံအတိုင်းထက် နှေးနေ

သလိုပဲ။ မိုးမလင်းခင် ကိုနီကျွန်းက သဲသောင်ဆီကို သွားစဉ်ကလို အကြောင်းရှိလို့ သက်သက် ဒီလို လျှောက်နေတယ် ထင်ပါရဲ့။

"ဒီနေ့ မင်းကို သိစေချင်တဲ့ကိစ္စက ဟိုတစ်ခါ နံနက်စောစော မိုးလင်းခါနီး တို့နှစ်ယောက် ကိုနီကျွန်းကို သွားခဲ့တုန်းက မင်းသိခဲ့ရတဲ့ ကိစ္စထက် ပိုပြီး နက်နဲတယ်။ ခံစားချက်ကို ပိုပြီး သတိထားဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ယခု လမ်းတစ်လျှောက်လုံး မင်းရဲ့ ခံစားချက်ကိုသာ သတိထားဖို့ ငါပြောချင်တယ်။ ဘေးက အဖြစ်အပျက်တွေကို အလွန်အကျွံ အာရုံမစိုက်လိုက်နဲ့"

ထုံးစံအတိုင်း နားထောင်နေပေမဲ့ Mr. Waston ဘာကို ဆိုလိုတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ဘူး။

"ဘယ်လို ခံစားချက်မျိုးကို သတိထားရမှာလဲ ဦး"

"ဘယ်တစ်ခုရယ်လို့ မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်တွေကို စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောလောက်ပဲ။ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောမျိုးပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခု စောင့်ကြည့်ရမှာက စိတ်မဟုတ်ဘူး။ ခံစားချက်ကို ပြောတာ။ ဦးနှောက် သိပ်မသုံးနဲ့၊ ရင်ထဲက ခံစားချက်ကိုသာ သတိထား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

လူရှုပ်တဲ့အချိန်မှာ ခံစားချက်ကို သတိထားရမယ် ဆိုတာက ခပ်ခက်ခက်ပဲ။ မြေအောက်ဘူတာရုံဝမှာ ဆင်းသူတက်သူတွေ များနေဆဲ။ အသံပေါင်းစုံလှုပ်ရှားမှုပေါင်းစုံကြားမှာ ခံစားချက်ကလည်း ဘာခံစားချက်ရယ်လို့ နာမည်တပ်မရအောင် များပြားနေတာကိုး။ ရင်ခုန်သံလား၊ ခံစားချက်လား ဆိုတာတောင် ကျွန်တော် မသဲကွဲဘူး။ မုန်တိုင်းကြားက ပင်လယ်ရေလိုင်းတွေလိုပါလား။ အတက်အကျများပြီး အစိုးမရသလိုဘဲ။ အလွန်ကျယ်လောင်တဲ့ အသံနဲ့ ကိုယ့်အနီးအနားက လူတွေ စကားပြောလိုက်တဲ့အခါ ခံစားချက်ကလည်း လည်ပင်းထဲအထိ တက်လာပြီး ငြိမ်သက်လာတဲ့ အခါမှာ ပြန်ဆင်းလာလေ့ရှိတယ်။ ဘာခံစားချက်ရယ်လို့ တိတိကျကျ မသိဘဲ တက်ကျမှုတွေလောက်ကိုသာ ကျွန်တော် သတိထားမိသလိုပဲ။ နာမည်တပ်လို့ မရပေမဲ့ Mr. Waston ပြောထားတဲ့အတိုင်း ဆက်ပြီး သတိထားမှ ဖြစ်မယ်။ ခဏကြာရင် သူ ဘာတွေ မေးဦးမလဲ မသိဘူးလေ။

ရထားကလည်း တော်တော်နဲ့ ပေါ်မလာဘူး။ ဘာဖြစ်လို့များ ဒီလောက်

ကြာနေသလဲ မသိဘူး။ ကျွန်တော် ရထားလာမယ့်ဘက်ကို ခဏခဏ မျှော်ကြည့်နေမိတယ်။

"မင်းက ဘာလောနေတာလဲ"

"ရထားက ကြာလွန်းလို့ပါ"

"မင်းက ဘယ်သွားမလို့လဲ"

"ကိုနီကျွန်းလေ"

"ဘယ်သူနဲ့ ချိန်းထားလို့လဲ"

"ဘယ်သူနဲ့မှ ချိန်းမထားပါဘူး"

"ဒါဆိုရင် လောစရာ လိုပါ့မလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် သတိရပါဗြီ"

"အချိန်နဲ့ နေရာ နှစ်ခုစလုံးကို အရေးမစိုက်နဲ့၊ ခံစားချက်ကိုပဲ သတိထား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

ရထားကြီး ဆူဆူညံညံနဲ့ ဝင်လာတော့ ခံစားချက်တွေက ပိုတောင် ရှုပ်ထွေးလာတယ်။

အရေးထဲ ထိုင်ခုံလွတ်ကလည်း မရှိတော့ မတ်တပ်ပဲ စီးရမှာပါပဲလေ။ မတ်တပ်စီးရမှတော့ ခံစားချက်က ဘယ်မှာကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။

Mr. Waston ကတော့ စိတ်အေးလက်အေး။

ဒီလူကြီးကို စိတ်ရှုပ်အောင် လုပ်ကြည့်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ မသိဘူး။

Mr. Waston ကျွန်တော့်ဘက်လှည့်ပြီး ပြုံးပြုံးကြီး ကြည့်နေတာကို တွေ့ရလို့ အထိတ်တလန့် ဖြစ်မိသေးတယ်။ အမယ်လေး၊ ငါ မဟုတ်တာတွေ တွေးနေတာ သိသွားပြီထင်တယ် ...။

မဖြစ်သေးပါဘူး ... ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် လုံးချာလည် လိုက်နေတဲ့ကြားက ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်တွေကိုလည်း သတိထားပါတော့မယ်လေ ...။

အတွေးများလေ ခံစားချက်ကလည်း ရှုပ်လာလေလိုပဲ။ ဘေးကလူတွေ ဆူညံတာထက်တောင် ပိုဆိုးသေးတယ်။

ရထားကြီးကတော့ တစ်ဘူတာပြီး တစ်ဘူတာ မှန်မှန်ရပ်ပါရဲ့။ လူတွေကလည်း တက်လိုက်၊ ဆင်းလိုက်၊ ဦးသုခရဲ့ ဘဝသံသရာကို စဉ်းစားတော့မလို

လုပ်ပြီးမှ ဘရိတ်အုပ်ဖြစ်တော့တယ်။ ခံစားချက်ကိုပဲ သတိထားရမှာလေ။ နာမည်တပ်လို့မရတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ခရီးဆက်ရင်း နောက်ဆုံး ကိုနီကျွန်းဘူတာကို ရောက်ခဲ့တယ်။

မှောင်စပြုနေပြီ။ တစ်ခါတုန်းက ဒီရထားပေါ်မှာ တွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ အဖွားအို ကြီးကို သတိရမိရင်း လွမ်းဆွတ်သတိရတဲ့ ခံစားချက်က ပေါ်လာတယ်။ ဘရိုက်တန်သဲသောင် (Brighton Beach) ပေါ်ကို ရောက်တဲ့အချိန်မှာတော့ နေရောင်က လုံးဝပျောက်ပြီး လရောင်က ထိန်ထိန်လင်းနေပြီ။ ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး။

ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေစပ်နားက သဲမာမာတွေပေါ်မှာ ဆယ်မိနစ်လောက် လျှောက်အပြီးမှာ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး ပင်လယ်ပြင်ဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး ငြိမ်ငြိမ် ရပ်ကြတယ်။ ဖြူဖွေးနေတဲ့ လရောင်ဟာ ပင်လယ်ပြင်ပေါ်မှာ လမ်းကြောင်းတစ်ခု ခင်းပေးထားသလိုပါလား ....။

အဖြူရောင် အလင်းတန်းကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်အထိ ရောက်နေလေတော့ လမင်းကြီးက လမ်းခင်းပြီး ဖိတ်ခေါ်နေသလိုပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး မှောင်နေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦးနဲ့ လမင်းကြီးသာ ပင်လယ်ပြင်ပေါ်မှာ တည်ရှိနေသလို ခံစားရတယ်။ Mr.Waston ကလည်း အချိန်ကိုက် မေးခွန်းထုတ်တော့တာပဲ။

"ဘာခံစားရသလဲ"

"ရှုပ်နေတာတွေ ပျောက်သွားပြီး အေးချမ်းတဲ့ ခံစားချက်ကို ရနေတယ်"

"ဆက်ပြောပါဦး"

"ပတ်ဝန်းကျင်က အရာဝတ္ထုတွေကို မတွေ့ရတော့ ဦးရယ်၊ ကျွန်တော် ရယ်၊ လမင်းကြီးရယ်ပဲ ရှိသလို ခံစားရတယ်"

"ဟုတ်ပြီ၊ ဆက်ပြောဦး"

"ဦးနဲ့ရော ၊ လမင်းကြီးနဲ့ပါ ပိုပြီး ရင်းနှီးသလိုပဲ"

"ဟုတ်ပြီ၊ ဆက်ပြော"

"ဦးရယ်၊ လမင်းကြီးရယ် ဆိုပြီး မခွဲခြားချင်တော့သလိုပဲ။ ဘယ်လို ကြောင့်လဲ မသိဘူး"

"တို့ အကုန်လုံး တစ်ခုတည်းလိုဖြစ်ပြီး ရင်းနှီးလာတဲ့သဘောလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အဲ့ဒါကို ကျွန်တော် မပြောတတ်တာ"

"ဆက်ပြောဦး"

"ဟုတ်ကဲ့ ခံစားချက်ထဲမှာ အလွန်ရင်းနှီးလာတယ် ဆိုတာ အမှန်ပဲ။ ခွဲခြားပြီး နာမည်မတပ်ချင်တော့ဘူး"

"အဲ့ဒါပဲဟေ့ ... မင်းကို သိစေချင်တဲ့ ခံစားချက်ဆိုတာ ...။ အဲဒီလို ခံစားချက်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်ကို Enchanted Moment လို့ ခေါ်တာပေါ့။ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ အကုန်လုံးဟာ တစ်သားတည်းပဲ ဆိုတာကို ဘာသာစကားနဲ့ မပြောနိုင်တောင်မှ ခံစားချက်က သိလာတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒီ ခံစားချက်ကို ငါ အရင်တစ်ခါ နယူးယောက်ဆိပ်ကမ်းမှာ ပြောပြခဲ့ဖူးတယ်လေ။ အဲဒီလို မှန်မှန် ခံစားနိုင်လာတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာမှာကတော့ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထားတာနဲ့ အတူတူပဲဆိုတဲ့ အချက်ပေါ့။ အဲဒီလို လူတွေအတွက် အထီးကျန်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဟာ မရှိတော့ဘူး။ ဘယ်တော့မှ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ နောင်တစ်နေ့ ငါနဲ့ မတွေ့တော့တဲ့ အခါမှာတောင်မှ မင်းဘေးကလူတွေ အားလုံးဟာ ငါ့ကိုယ်စား လူတွေပဲ ဆိုတာကို သိပြီး ကျေနပ်မှု ရနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခင်မင်တဲ့လူတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်ဘေးမှာ အမြဲရှိနေသလို ပြည့်နှဲတဲ့ ခံစားချက်တွေ ရလာလိမ့်မယ်"

"နောင်တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော် ဦးနဲ့တွေ့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာ ဦးက သိနေပြီလား"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ မင်းပဲ ငါ့ကို ပြောထားတာပဲ။ မင်းအနေနဲ့ ဒီမြို့မှာ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ပဲပြားလုပ်ငန်း လုပ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာလေ။ ဒါပေမဲ့ မင်း ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိမယ့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေ လုပ်လိမ့်မယ် ဆိုတာကိုလည်း ငါက သိထားလေတော့ နယ်ပြောင်းရမယ့်လမ်းက ရှင်းနေတာပဲလေ"

"အဲ့ဒါ ပြဿနာပဲ"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"ဦးနဲ့ မတွေ့ရတော့မယ့် အချက်ကြောင့်လေ"

"အဲ့ဒါကို သဘောပေါက်ပြီး လက်ခံနိုင်အောင် ဒီနေ့ မင်းကို ခေါ်လာတာပေါ့။ မင်းရဲ့ တစ်သက်လုံးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စပဲ။ ငါနဲ့ တွေ့၊ မတွေ့

ဆိုတာထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ ဒီနေ့ မင်း နည်းနည်း သဘောပေါက်စပြုနေတဲ့ နားလည်မှု နက်နဲလာတဲ့အခါမှာ ဒီလို အပူအပင်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်လာလိမ့်မယ်။ လောကတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးနဲ့ သတ္တဝါအားလုံးဟာ တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်း ဆိုတာကို တကယ် ခံစားတတ်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကွဲကွာရခြင်းဆိုတာ မရှိကြောင်းကိုပါ ခံစားတတ်လာလိမ့်မယ်။ မင်းကို ငါ ဥပမာပေးခဲ့တဲ့ ပင်လယ်ရေပြင်ပေါ်က ရေမှုန်လေးတွေလို ပင်လယ်ကြီးထဲ ပြန်ရောက်တဲ့အထိတောင် စောင့်စရာမလိုဘူး။ တို့လူသားတွေရဲ့ စိတ်အရည်အချင်းကြောင့် လက်ရှိအချိန်မှာပဲ ဒါကို သဘောပေါက် ခံစားလို့ရတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ယူလို့ရတယ်။ မင်း ဒီအရည်အချင်းကို ရလိမ့်မယ် ဆိုတာကိုလည်း ငါ ယုံကြည်တယ်”

“ယခု ဦးပြောတဲ့ အရည်အချင်းကို ကျွန်တော်လည်း တကယ် လိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ခွဲခွာရခြင်းဆိုတာ တွေ့ကြုံရလွန်းလို့ စိတ်မောစရာနဲ့ ဝမ်းနည်းစရာတွေကိုပဲ တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက် ခံစားခဲ့ရသလိုပဲ”

“ငါသိပါတယ်ကွာ ... ဒါတွေကြောင့်လည်း မင်း အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို လိုချင်ရခြင်းပေါ့။ ပြီးတော့ အဲဒီ စိတ်ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကြောင့်ပဲ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း လိုချင်တောင့်တ ဖြစ်ရတာပဲလေ။ မင်းရဲ့ စိတ်တွေ မငြိမ်းချမ်းနိုင်အောင် ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ မင်းကိုယ်တိုင် ဖန်တီးချက်တွေ၊ မင်းရဲ့ အကျင့်တွေကို မင်း အကြိမ်ကြိမ် ဝန်ခံခဲ့ပေမဲ့ မင်း တကယ်လိုချင်တာက ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုတာကို ငါသိနေတယ်။ ငါနဲ့တွေ့ရလို့ မင်းစိတ်ချမ်းသာသလို တခြားလူတွေနဲ့ တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်းလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင် ဆက်ကြိုးစားဖို့ ငါ တိုက်တွန်းချင်တယ်။ အဲဒီလိုပြောလို့ လူတိုင်းကို ချဉ်းကပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ဘူး။ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့လူကို ရှောင်ရှားပြီး၊ ရှောင်ရှားလို့ မရတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မထိခိုက်အောင် နေတတ်ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ လက်ထဲမှာသာ ရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်ဘေးမှာ ဘယ်လို လူမှုရေး၊ မုန်တိုင်းမျိုးပဲ တိုက်နေ တိုက်နေ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မင်း ဆက်ပြီး ကြိုးစားစေချင်တယ်”

Mr. Waston စကားပြောရပ်ပြီးနောက်မှာ ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး ငြိမ်သက်

နေမိကြတယ်။ အသက်ကို မှန်မှန်ရှူရင်း လမင်းကြီးရဲ့ အလှအပကို ခံစားကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရွာမှာ ဒီလို အလှအပတွေကို တွေ့ခဲ့ဖူးပေမဲ့ ဒီလို နက်နက်နဲနဲ မခံစားဖူးဘူး။ ယခု ဘာများ ကွာခြားမှု ရှိနေသလဲ ...။ သဘာဝတရားဟာ အမြဲတစ်သမတ်တည်း မဟုတ်လား ...။ ကျွန်တော် ဆက်လက်ပြီး စဉ်းစားခန်းဝင်နေတုန်း ... Mr. Waston ဟာ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေးနဲ့ အချိတ်အဆက် ရှိတဲ့ စကားကို စပြီး ပြောပြန်ပါတယ်။

“မင်း ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့ အချိန်တွေတုန်းကထက် ပိုပြီး လှမနေဘူးလား”

“ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် သတိထားမိပါတယ်”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ”

“ဦး ရှိလို့ဖြစ်မှာပေါ့”

“ဒါက အဓိက မဟုတ်ဘူး”

“ဘယ်ဟာက အဓိကလဲ”

“မင်းရဲ့စိတ်၊ မင်းရဲ့ ခံစားချက်၊ မင်းရဲ့ အယူအဆတွေ ပြောင်းလဲလာတော့ မင်းရဲ့ အမြင်လည်း ပြောင်းလာတယ်လေ။ အဓိကကတော့ မင်းကိုယ်မင်း မြင်တဲ့ အမြင် ပြောင်းလဲလာတဲ့ အချက်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မပြည့်စုံမှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မလှပတဲ့ စိတ်ထားတွေကိုသာ သတိထားနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာလည်း ဒီလောက်အထိ မလှပနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပန်ဝန်းကျင်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပုံရိပ်တွေပဲလေ ...။ အတိအကျပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ မင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ မင်းကိုယ်တိုင်ပဲပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမမြင်နိုင်တဲ့ အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ မလှပနိုင်သလို၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အကောင်းမမြင်နိုင်တဲ့ အခါတွေမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ လှပတဲ့ စိတ်ထားတွေကို တကယ် မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒါကို အသေအချာ သဘောပေါက်လာခြင်းအားဖြင့် မင်းနဲ့ မင်းရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ခွဲခြားလို့မရသလို ဖြစ်လာရတော့တာပဲ။ အဲဒီ ခံစားချက်နဲ့ စိတ်ထားတို့ကြောင့် မင်းရဲ့ဘဝဟာ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ထူးခြားလာလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးနဲ့ ပေါင်းစပ်မိလို့ ရရှိလာတဲ့ စိတ်တန်ခိုးအင်အားဟာ အံ့သြစရာပဲ။ မင်း အခု တွေ့နေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးလို ငြိမ်သက်နေလျက်နဲ့ အတိုင်းအဆမရှိ အင်အားကြီးမားတဲ့ သဘောမျိုးကို ခံစားရနိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အင်အားကြီးမားလာတဲ့အတွက် မင်းဖြစ်ချင်တာတွေ၊ အောင်မြင်ချင်တာ

တွေကို ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီး ချောမွေ့လာလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျရင် အားထုတ်စရာ မလိုသလောက် (effortless) ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေကို ပိုပိုပြီး ကြုံလာရလိမ့်မယ်။ မင်း တကယ်လိုချင်တဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဟာလည်း သိပ်ပြီး အလှမ်းမဝေးတော့ဘူး ဆိုတာကို သတိထားမိလာမယ်။ မင်းရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကြောင့် မင်းနဲ့ နီးစပ်ရာလူတွေကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းနိုင်အောင် အင်အားပေးသလို ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဆိုတော့ ... စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ် ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငြိမ်းချမ်းပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီသလိုဖြစ်ပြီး ပီတိဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း မကြာခဏ ခံစားရတော့မှာကိုး။

ဒီနေ့ အဓိက မင်းကို သဘောပေါက်စေချင်တာကတော့ အဲဒါပဲ။ ခွဲခြားမှုပေါင်းစုံကြောင့် ပြဿနာများလွန်းပြီး ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်အင်အား လျော့ပါးရတဲ့ အဖြစ်ကို အဆုံးသတ်စေချင်လို့ပဲ။

လူတွေရဲ့ ရာဇဝင်တစ်လျှောက်လုံးမှာ ခွဲခြားမှုပေါင်းစုံကို တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။ သူ့နိုင်ငံ ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ သူ့ရပ်ကွက် ကိုယ့်ရပ်ကွက်၊ သူ့မိသားစု ကိုယ့်မိသားစု ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ မိသားစု တစ်ခုတည်းမှာတောင် အုပ်စုခွဲတာတွေ ရှိလိုက်သေးတယ်။ ဒါတွေဟာ လူတွေရဲ့ စိတ်အင်အားကို လျော့ပါးစေတဲ့ အတွေးတွေပဲ။

အဲဒီ အတွေးမျိုးတွေကို လူတွေ မွေးဖွားလာကတည်းက ကြုံခဲ့ကြရလို့ ရှောင်ရှားမရတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ယူဆလိုက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းလို တကယ့်အောင်မြင်မှုနဲ့ စိတ်တန်ခိုး ဆိုတာကို လိုချင်ပြီး အတွေးအခေါ် ဆန်းဆန်းတွေကို နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ သမရိုးကျ အယူအဆတွေနဲ့ သမရိုးကျ ပူပင်မှုတွေကို လက်ခံထားစရာမလိုတော့ဘူး။ အများ လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်းသာ လျှောက်တတ်ကြတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်တွေရဲ့ အပြုအမူနဲ့ အယူအဆမျိုးတွေကို စွန့်လွှတ်သင့်ပြီ။ ဒီလောကဟာ မျဉ်းဖြောင့်တစ်မျိုးတည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်သလို၊ အဖြူနဲ့အမည်း နှစ်ရောင်တည်းနဲ့ ခြယ်သထားတာလည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် တကယ့် တိုးတက်မှု လိုချင်ရင် ထုံးစံအတိုင်း အတွေးတွေလောက်နဲ့ ကျေနပ်မနေသင့်တော့ဘူး။

လူဆိုတာဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဘာမှ မပတ်သက်သလို ကွဲကွဲပြားပြား

နဲ့ တသီးတခြားစီလို တည်ရှိကြတာ မှန်ပေမဲ့ နက်နဲတဲ့ အမှန်တရားဘက်က ကြည့်တဲ့အခါမှာ ခွဲခြားလို့မရတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာဖြစ်တယ်။ (Individual yet indivisible) ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာရုံမကဘဲ ထုံးစံအတိုင်း နေ့စဉ် ခံစားမှုတစ်ခုလို ဖြစ်လာရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။

ဒီသဘောပေါက်မှုရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ မင်းကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ လွမ်းဆွတ်မှုကို ခံစားချက်တွေရဲ့နေရာမှာ ဝမ်းသာကျေနပ်မှု ဆိုတာတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့တွေ့ ခင်မင်ရလွန်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေလို မြင်တတ်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်လာတဲ့ အတွက်ပဲ။ တစ်ဖက်လူတွေကလည်း မင်းအပေါ်မှာ ခင်မင်မှုနဲ့ တုန့်ပြန်နိုင်မယ့်လမ်းတွေ ရှိလာတာပေါ့။ အဲဒီလို လူလူချင်း ထားတဲ့ မေတ္တာတရားတွေကြောင့် မင်းရဲ့ ဘဝဟာ စိုပြည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုလို ဖြစ်လာရမှာ အသေအချာပဲ။

အများအားဖြင့် လူတွေဟာ ဘဝခရီးတစ်ခုကို ဖြတ်ကျော်တဲ့နေရာမှာ မွေးရာက သေတဲ့အထိ သွားနေတဲ့ သမာရိုးကျခရီးတစ်ခု သဘောနဲ့ ပေါ့ပေါ့ ယူဆလေ့ရှိကြတယ်။ ခရီးတစ်လျှောက်မှာ ပြဿနာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မရှိဘဲ အိမင်းတဲ့အထိ နေနိုင်ရင် တော်လောက်ပြီလို့ ယူဆလေ့ရှိကြတယ်။

လူ့ဘဝဟာ အကြီးကျယ်ဆုံး တက္ကသိုလ်ကျောင်းတော်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတဲ့ တစ်နေ့မှာ ဒီလောကနဲ့ ဒီဘဝဟာ အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝဆိုတာကို မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒီဘဝထဲမှာ သိစရာတွေ၊ တိုးတက်စရာတွေ အဆုံးအစ မရှိတဲ့အပြင် နက်နဲတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ မေတ္တာတရားတွေကိုပါ သဘောပေါက်ခွင့်ရတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာဘဝ (fascinating life) တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အတွေးအမြင် အသစ် အသစ်တွေကို သဘောပေါက်နိုင်စွမ်း ရှိလာတဲ့အတွက် ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ အချိန်ဆိုတာမျိုးတွေ မရှိတော့ဘူး။

တို့ရဲ့လောကဟာ တကယ့်ကို အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် ဆန်းကျယ်ပြီး မကုန်ဆုံးနိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားချက်ကို သိစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာကို သဘောပေါက်ခွင့် ရလာလိမ့်မယ်။ ငါ့ဘဝမှာတော့ တစ်နေ့ တစ်နေ့ စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုကနေ နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်ခုဆီကို မရပ်တမ်း သွားနေရသလိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ အလောတကြီး သွားနေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။

မင်းလည်း ဒီလို ဖြစ်လာဖို့ သိပ်မဝေးတော့ဘူးလို့ ငါထင်တယ်။ မင်း

ငါ့ကို မေးနေကြ 'ဦးတစ်ယောက်တည်းနေရတာ မပျင်းဘူးလား' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မင်း အခု မေးစရာတောင် မလိုတော့ဘူး မဟုတ်လား။

ဒီနေ့ မင်းကို ငါ အဓိကပြောနေတဲ့ လူတွေအားလုံးရဲ့ ခွဲခြားလို့မရတဲ့ သဘာဝကို တကယ်သဘောပေါက်ပြီး တကယ်ခံစားလာနိုင်တဲ့နေ့ဟာ မင်းရွာပြန်ရောက်တဲ့နေ့လို့တောင် ခေါ်ထိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မင်းလျှောက်လေသမျှ လမ်းတွေဟာ ကိုယ့်အိမ်လမ်းလို ဖြစ်လာပြီး ရောက်သမျှ ရပ်ရွာတွေဟာလည်း ကိုယ့်ရပ်ရွာလို ဖြစ်လာရုံမကဘဲ တွေ့သမျှလူတွေဟာလည်း ကိုယ့်ရပ်သူရပ်သားတွေလို ခံစားရတော့မှာကိုး"

Mr. Waston စကားပြောရပ်သွားသော်လည်း သူ့ရဲ့ မေတ္တာတရားဟာ သူ့ရဲ့အသံနဲ့အတူ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်ထဲမှ ပဲ့တင်ခတ်နေဆဲပဲ ...။

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လမင်း ဖြူဖြူဖွေးဖွေးကြီးနဲ့ ပင်လယ်ရေပြင်ကြီးတို့ရဲ့ နက်နဲတဲ့ မေတ္တာတရားတွေကိုလည်း ကျွန်တော် ခံစားနေမိတယ် .....။

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

(၁၂)

နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်း
"THE NEW YORK STOCK EXCHANGE (WALL STREET)"

"စောလှချည်လား"

"ဦး ပြောထားတယ်လေ၊ ခပ်စောစောလာခဲ့ဆိုလို့၊ သွားမယ့်နေရာတွေတော်တော်များမယ် ထင်ထားတာ"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ အဓိကနေရာက နှစ်ခုတည်းပါ။ ရဟတ်ယာဉ် (helicopter) စီးဖို့နဲ့ နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်း သွားဖို့လောက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ယူပြီး အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောရင်းပေါ့ကွာ"

"ဟာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ စတော့အိတ်ချိန်းကို ကျွန်တော် သိပ်စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဟတ်ယာဉ်ကိုတော့ စီးရဲပါ့မလား မသိဘူး"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"ကျွန်တော်က အမြင့်တက်ရမှာ ကြောက်လို့ပါ"

"ဒါဆို မင်း လေယာဉ် ဘယ်လို စီးခဲ့လဲ"

"လေယာဉ်က အထဲမှာ လုံနေတော့ အမြင့်ရောက်တာ သိပ်မသိသာဘူး"

"ရေစဲစကိတ်ကျတော့ သွားကျိုးမှာကြောက်လို့၊ ရဟတ်ယာဉ်ကျတော့ အမြင့်တက်ရမှာ ကြောက်လို့၊ ဆိုတော့ မင်းက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဘာကိုမှ မလုပ်ရဲဘူးပေါ့၊ ဟုတ်လား"

"လှလှော်တာတို့၊ ရေကူးတာတို့တော့ ရပါတယ်"

"ဘာမှ ထပ်ရှည်မနေနဲ့။ ရဟတ်ယာဉ်ပေါ်က ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပြုတ်မကျနိုင်ဘူး။ ကဲ .... လာသွားကြမယ်"

Mr. Waston ရဲ့ နံဘေးမှာ စကားမပြောဘဲ လမ်းလျှောက်ရင်း စဉ်းစားမိတယ်။ အမေရိကန်လူငယ်တွေလို မလုပ်နိုင်တာတွေ ကျွန်တော့်မှာ အလွန်များတယ်ဆိုတာကိုပါ။ သူတို့က စွန့်စားရတာတွေ၊ ကြောက်စရာတွေကို နှစ်သက်ကြတယ်။ ဒါလည်း သိပ်တော မဆန်းပါဘူးလေ။ သူတို့နိုင်ငံမှာ ကြောက်စရာရယ်လို့ သိပ်မှမရှိဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကလေးဘဝနဲ့တော့ ကွာပါရဲ့။ ကျွန်တော်တို့မှာက မကုန်ဆုံးနိုင်တဲ့ ကြောက်စရာပေါင်းစုံနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာလေ။ အသက်လေးနည်းနည်းကြီးလာလို့ သက်သာရာရတော့မယ်ကြံတုန်း အာဏာရှင်အစိုးရဆိုတာက ပေါ်လာပြန်ပါရော။ ထပ်ခါတလဲလဲ ကြုံခဲ့ရလို့ ကြောက်စရာဆိုရင် စိတ်ကုန်နေပြီ။ ထပ်ပြီး မကြုံချင်၊ မကြားချင်တော့ဘူး။ ဒီက အကောင်တွေကို ကျွန်တော်တို့ဆီ ခေါ်သွားရင်လည်း ဒီလိုပဲဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးလား။

ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ ငြင်းချက်ထုတ်နေတာ Mr. Waston သိသွားပြန်ပြီ ထင်တယ်။ ပြုံးစစနဲ့ ကျွန်တော့်ကို လှည့်ကြည့်နေပြန်ပါပြီ။

"အေး .... ဒီလို စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ မင်း ဘာမှ လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး"

"ဘာကိုပြောတာလဲ ဦး"

"သိရက်သားနဲ့ မေးမနေပါနဲ့။ လှေကားကို ကြည့်ပြီးဆင်း၊ လိမ့်ကျမှ မင်းသွားတွေ တကယ်ကျိုးကုန်ဦးမယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး"

သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်လေ။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ စိတ်ထဲမှာ စောဒကတက်တတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကျင့်ကိုလည်း ပြင်ဖို့လိုနေပြီဆိုတာကို စဉ်းစားမိတယ်။ စိတ်လျှော့လိုက်လို့

ထင်ပါရဲ့ ....၊ မြေအောက်ရထားတောင်မှ အခြေအနေ သိပ်မဆိုးတော့ဘူး။ ညင်ညင်သာသာရှိသလိုပဲ။ ကြိုဆိုနေကျ အနှံ့ဆိုးတွေလည်း လုံးဝမရှိဘူး။ ရထားစီးသူ အလွန်နည်းတဲ့အပြင် အလောတကြီး အပြေးအလွှား ဖြစ်နေသူတွေလည်း တစ်ယောက်မှ မတွေ့ရဘူး။ နယူးယောက်မြို့မှ ဟုတ်သေးရဲ့လား။ ကျွန်တော် တောင်မှ နယူးယောက်မြို့သားနဲ့ မတူတော့ဘူး။ စိတ်က ထူးထူးခြားခြား ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

အင်း .... ဒါပေမဲ့ သိပ်တော့ ကြာမယ် မထင်ပါဘူး။ ရဟတ်ယာဉ်ဆိုတာကို စီးရမယ့် ကိစ္စက ရှိနေသေးတယ်လေ။

"ကဲ .... လာမယ့်ဘူတာမှာ ဆင်းရအောင်"

Mr. Waston နောက်ကလိုက်ရင်း ဘူတာရုံအပြင်ဘက် ရောက်တော့မှပဲ နယူးယောက် အရှေ့ဘက်မြစ်ကမ်း (East River) ရောက်နေကြောင်း သိရတော့တယ်။ ဆယ်မိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်အပြီးမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြောက်ဆုံးကိစ္စနဲ့ ထိပ်တိုက်တိုးတော့တာပါပဲ။ ရဟတ်ယာဉ်က အလွန်သေးပြီး ဖန်ပူပေါင်းတစ်ခုပေါ်မှာ ပန်ကာတပ်ထားသလိုပါလား။ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ .... နံရံမရှိတဲ့ လေယာဉ်ကို စီးသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဒုက္ခပါပဲ၊ ငြင်းလို့လည်း ဖြစ်မယ့် အခြေအနေ မဟုတ်တော့ဘူး။

"ဦးပြောတဲ့ ရဟတ်ယာဉ်ဆိုတာ အဲ့ဒါလား"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ မလှဘူးလား"

Mr. Waston အလွန်ပျော်နေတယ်။ ကျွန်တော့်မှာတော့ ခိုကိုးရာမဲ့။

"သုံးယောက်ပဲ စီးလို့ရတယ်။ ရှမ္ဘော်ခင်းတွေကို အကာအဆီးမရှိ မြင်နိုင်တဲ့ ရဟတ်ယာဉ်မျိုးဟေ့"

ရဟတ်ယာဉ်မောင်းသူက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး။ "ကောင်းသောနံနက်ခင်းပါ" (Good Morning) ရယ်လို့ နှုတ်ဆက်တော့ ကျွန်တော်သိတဲ့ ခွကျကျ နယူးယောက်မြို့သားတစ်ယောက်ကို သတိရမိတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော်က "ကောင်းသောနံနက်ခင်းပါ" ဆိုပြီး နှုတ်ဆက်မိတာကို မကျေမနပ် မျက်နှာထားနဲ့ ....

"ဘာများ သိပ်ကောင်းနေတာလဲ (What so good about it?) ဆိုပြီး ပြန်ဖြေခဲ့တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်လည်း ရဟတ်ယာဉ်မောင်းသူကို ပြန်ဖြေချင်နေလို့ပါ။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ လုံးဝအဆင်မပြေတဲ့ နံနက်ခင်းဆိုတာကို သူမသိပါဘူးလေ။

Mr. Waston ကတော့ သူနေ့တိုင်းလုပ်နေကျ ကိစ္စလိုပဲ။ ချက်ချင်းပဲ အပေါ်တက်ပြီး ရဟတ်ယာဉ်ပေါ် ရောက်သွားလေရဲ့။ သူ့နောက်မှာ ပါမလာတဲ့ ကျွန်တော့်ကို ကြည့်ပြီး .....

"ဘယ်လို ဖြစ်ပြန်တာလဲ။ လေ့ကားလည်း တစ်ခါမှ မတက်ဖူးဘူးလား"

"လာပါပြီ ဦး"

သတ္တိကောင်းယောင်ဆောင်ရင်း ရဟတ်ယာဉ်ပေါ်ကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ရဟတ်ယာဉ်မောင်းသူက ကျွန်တော်တို့ထက် နိမ့်နေပြီး အရှေ့မှာ တစ်ယောက်တည်း။

တော်ပါသေးရဲ့ အရှေ့မှာ မထိုင်ရတာ ဆိုပြီး စဉ်းစားရင်း ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အားပေးမိသေးတယ်။

ရဟတ်ယာဉ်က သေးသလောက် အသံကတော့ မြေအောက်ရထားကို အရှုံးမပေးဘူး။ ခေါင်းပေါ်က ရဟတ်ကြီး လည်တာကို အတိုင်းသားတွေ့နေရတော့ ပိုလို့တောင် ကြောက်စရာဖြစ်နေတယ်။ ရဟတ်ယာဉ် စတက်ချိန်မှာ အပြင်ကို မကြည့်ဘဲ အလုပ်များနေတဲ့ ယာဉ်မောင်းသမားကိုပဲ သတိထားကြည့်နေလိုက်တာ တော်တော် စိတ်သက်သာသလိုပဲ။

အပေါ်ရောက်လေ ပိုပြီး ငြိမ်သက်ချောမွေ့လာလေပါလား။ ကျွန်တော် အပြင်ကို သတိထားမိတဲ့အချိန်မှာ အလွန်မြင့်နေပြီး ရေပြင်ကြီးကို ဖြတ်မောင်းနေတယ်။

"ဘယ်သွားမှာလဲ ဦး"

"ဘယ်ဆိုးလို့လဲ၊ အသံတောင် ထွက်နိုင်ပြီပဲ"

Mr. Waston ကျွန်တော့်ကို ကြည့်နေပုံက ခပ်ဆန်းဆန်း၊ အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အရုပ်တစ်ခုကို တွေ့ရတဲ့ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာထားမျိုး။

"လွတ်လပ်ရေးရုပ်ထုကြီး (statue of liberty) ဆီကို သွားမလို့၊ ဘယ်လိုလဲ၊ ရေပေါ်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရဟတ်ယာဉ်စီးရတာ မကောင်းဘူးလား"

"ကောင်းပါတယ် ဦး"

ကောင်းကင်ပေါ်ရောက်တော့ ရဟတ်ယာဉ်ရဲ့ အသံက အလွန်မကျယ်လောင်တော့ဘဲ လျှင်မြန်ပြီး ချောမွေ့ပုံကြောင့် ထင်ပါရဲ့ ကျွန်တော့်ကြောက်စိတ်တွေ ပျောက်သလောက် ဖြစ်နေပြီ။

အမှန်မှာတော့ အလွန်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခု ဆိုတာကို သတိထားမိတယ်။ ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ပျံနိုင်တဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ ခံစားချက်လို့ပဲ ဆိုရမှာပဲ။

အရေးထဲ ရဟတ်ယာဉ်ဌားခကို စဉ်းစားမိပြန်တယ်။ တော်တော် စျေးကြီးမယ်ထင်တယ်။ ချက်ချင်းတော့ မမေးရဲသေးဘူး။

မကြာခင်မှာဘဲ လွတ်လပ်ရေးရုပ်ထုကြီးအနား ရောက်လာပြီး ရုပ်ထုကြီးကို နှစ်ပတ်ပျံပြီးမှ အလွန်မြင့်တဲ့အထိ တက်ပျံတယ်။

"တို့နိုင်ငံရဲ့ လွတ်လပ်ရေး အထိမ်းအမှတ်ပေါ့။ ပြင်သစ်နိုင်ငံက လက်ဆောင်ပေးထားတာလေ။ မင်းတို့လို နိုင်ငံခြားက လာသူတွေကို ပင်လယ်ဝအထိ ထွက်ပြီး သူက ကြိုဆိုနေတဲ့ သဘောပေါ့ကွာ"

ရုပ်ထုကြီးဆီက အပြန်မှာ နယူးယောက်၊ Down Town ဘက်ကို ပျံနေတာ သတိထားမိတယ်။

"ဘယ်ကိုသွားရဦးမှာလဲ ဦး"

"Wall Street နဲ့ World Trade Center ဘက်လေ။ အဲဒီ တိုက်ညီနောင်ကို အပေါ်စီးကကြည့်ရင် တော်တော် စိတ်ဝင်းစားစရာကောင်းမှာကွ"

အမှန်ပါပဲ၊ တိုက်ညီနောင်ထက်မြင့်အောင် ရဟတ်ယာဉ်နဲ့ တက်ကြည့်ရမယ် ဆိုတာဟာ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်ရုံမကဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ စစ်စစ်ပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ခွင့်တောင် သိပ်မရလိုက်ဘူး၊ ရဟတ်ယာဉ်က တိုက်ညီနောင် အနား ရောက်လာပါလေရော။

"မင်း အောက်ကို ငုံ့ကြည့်လိုက်ရင် နယူးယောက် စတော့အိတ်ချိန်း (Wall Street) ကို တွေ့နိုင်တယ်။ လမ်းကသေးလွန်းလို့ သိပ်တော့ သဲကွဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရဟတ်ယာဉ်စီးပြီးရင် အဲဒီနေရာကို ငါခေါ်သွားဦးမယ်"

Mr. Waston စကားပြောရပ်ပြီး မကြာခင်မှာဘဲ ရဟတ်ယာဉ်က တိုက်ညီနောင်နဲ့ နီးလာပြီး တဖြည်းဖြည်း အပေါ်တက်နေတာ တွေ့ရတယ်။ တိုက်ညီနောင်ရဲ့ အပေါ်ထိပ်ဖျားနဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်း အပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ရဟတ်ယာဉ်ဟာ မရွေ့တော့ဘဲ မော်တော်ကားရပ်သလို ရပ်ထားပါလေရော။

ဒီရွှခင်းထက် အသည်းယားစရာကောင်းတဲ့ ရွှခင်းမျိုး ကျွန်တော် မတွေ့ဖူးတာ အမှန်ပါပဲ။ တိုက်ညီနောင်ဟာ တိုက်နဲ့ မတူတော့ဘဲ အုတ်တိုင်ကြီးနှစ်ခုနဲ့တူပြီး တိုင်ရဲ့ ခြေရင်းတွေဟာ အဆမတန် သေးငယ်နေကြတယ်။ လမ်းဆိုတာတွေကို တွေ့နိုင်ပေမဲ့ မော်တော်ကားတွေက ပုရွက်ဆိတ်ထက် သေးငယ်နေပြီး၊ လူတွေကိုတော့ မတွေ့နိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြင့်တက်ရမှာ ကြောက်စိတ်ကလည်း ရဟတ်ယာဉ်ငြိမ်နေတာကို သိပ်ကြိုက်ပုံမရဘူး။ အဓိပ္ပာယ်မရှိ ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ရပ်နေတဲ့ ဖန်လုံးလေးကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အားကိုးလို့ရမှာလဲ ....။

ဘုရားရေ .... တော်ပါသေးရဲ့၊ ရဟတ်ယာဉ်လေးက စပြီး ရွေ့နေပြီ။ သူ့ရဲ့ မူလစခန်းကို သွားရတော့မယ် ထင်တာပဲ။

ရဟတ်ယာဉ် မြေထိတော့မှပဲ သက်ပြင်းချပြီး အသက်ကို မှန်မှန်ရှူနိုင်တော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ နားကတော့ အူတူတူ၊ ခေါင်းကလည်း ဝေတေတေ။

Mr. Waston ပိုက်ဆံချေပြီးမှ သိရတာကတော့ တစ်ယောက်ကို ဆယ့်တစ်ဒေါ်လာ ($11.00) တဲ့။

"ကဲ .... လာ ရထားပြန်သွားစီးရအောင်"

"ဘယ်လဲ ဦး"

"မေ့သွားပြန်ပါပြီ၊ Wall Street လေ"

ကျွန်တော် သိပ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ Wall Street ကိုတောင် မေ့ချင်သလိုလို ဖြစ်နေပြီ။ အိမ်ပြန်အိပ်ချင်စိတ် ပေါက်နေကြောင်းကို ပြောရင်တော့ 'ငါက အဖိုးကြီးလား၊ မင်းက အဖိုးကြီးလား' လို့ မေးဦးမှာပဲ။ ခလုတ်မတိုက်မိအောင် သတိထားလမ်းလျှောက်ရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ မြေအောက်ရထားထဲ ဝင်ခဲ့ပေမဲ့ Wall Street ဘူတာကို ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခေါင်းက လုံးဝ ကြည်လင်နေပါတော့တယ်။

လူတွေပြောနေတဲ့ Wall Street ရဲ့ တန်ခိုး (the magic of wall street) ဆိုတာ ထင်ပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဘူတာရုံက ထွက်လာတဲ့ အခါမှာတော့ နာမည်ကြီးလှတဲ့ Wall Street ဆိုတဲ့ လမ်းဟာ လမ်းသေးသေးလေးတစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလမ်းပေါ်က နယူးယောက် စတော့အိတ်ချိန်း အဆောက်အဦကတော့ အလွန်ခန့်ညားတဲ့ ရှေးဟောင်းအဆောက်အဦကြီး တစ်ခုပါပဲ။ အဆောက်အဦကြီးရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်မှာ လမ်းတစ်ဖက်ကမ်းကို အရောက်မှာ နှစ်ဦးသား ရပ်ပြီး

အဆောက်အဦကြီးနဲ့တကွ ဝင်ထွက်သွားလာနေတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ကြတယ်။

"အထဲဝင်လို့တော့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူရှုပ်လွန်းလို့ စကားအေးအေးဆေးဆေးပြောလို့ လွယ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီမှာပဲ ရပ်ရအောင်။ ဒီလမ်းဟာ နယူးယောက်မြို့အတွက် မပြောပလောက်တဲ့ အရွယ်အစားရှိပေမဲ့ ဒီစတော့အိတ်ချိန်းကြီးကတော့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး အတက်အကျဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ အချုပ်အချာနေရာလို့ပဲ ခေါ်ရလိမ့်မယ်။ မင်း ဒီကိစ္စတွေကို စိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်လို့ ငါထင်တယ်။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး။ ကျွန်တော် New York Time သတင်းစာမှာ အဲဒီနေရာရဲ့ သတင်းကို အမြဲဖတ်ပါတယ်။ တကယ့် တကယ်တော့ ဘာမှ နားမလည်ဘူး"

"အခုလောလောဆယ်တော့ ဘာမှ နားလည်စရာ မလိုသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်တဲ့ ကိစ္စတချို့ကိုတော့ ပြောပြထားမှဖြစ်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘာလုပ်ကြတယ် ဆိုတာကိုတော့ မင်းသိတယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ စတော့ရှယ်ယာတွေကို အရောင်းအဝယ် လုပ်ပါတယ်"

"နောင်တစ်နေ့ မင်း ဒါတွေကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ ဒီနေရာရဲ့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုတော့ သိထားသင့်တယ်။ စီးပွားရေးသမားတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ ဗဟုသုတလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ဒီနေရာမှာ အရောင်းအဝယ်လုပ်တယ် ဆိုတာဟာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ တကယ့် လက်ရှိတန်ဖိုးမဟုတ်ဘူး။ အများအားဖြင့်တော့ နောက်တစ်နေ့မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ တန်ဖိုး သဘောလောက်ပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရင်တော့ အနာဂတ် (feature) မှာ ဖြစ်လာနိုင်မယ့် ကုမ္ပဏီရဲ့တန်ဖိုးကို မှန်းဆပြီး အရောင်းအဝယ် လုပ်နေကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဈေးနှုန်း အတက်အကျများပြီး မငြိမ်မသက် ဖြစ်ရတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘယ်သူမှ တကယ့် တကယ် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုးကို မှန်းဆမနိုင်ကြလို့ပဲ။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့ လူအားလုံးလိုလိုဟာ သူတို့ရဲ့ အမြတ်အစွန်း တစ်ခုတည်းအတွက် အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်နေကြတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို လူတိုင်းသိကြပေမဲ့ သူတို့ရဲ့လုပ်ရက်ဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ စီးပွားရေး အခြေအနေကို ဘယ်လို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို မရိပ်မိကြဘူး။ အရေးလည်း မထားကြဘူး။ သာမန် ရောင်းဝယ်သူတစ်ဦး အနေနဲ့ ဆိုရင်တော့ အရေးထားစရာ

မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုး (JESSE LIVERMORE) လို လူမျိုး ဆိုရင်တော့ အသင့်အတင့် သတိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်”

“ဂျယ်စီလေးဗားမိုးက ဘယ်သူလဲ ဦး”

“သူ့အကြောင်းကိုတော့ ခဏကြာမှပဲ ပြောပြတော့မယ်။ ယခုလောလော ဆယ်တော့ အရောင်းအဝယ် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်လုပ်သူတစ်ဦးလို့ပဲ မှတ်ထားပေါ့ကွာ။ Wall Street ဆိုတဲ့ ဒီလမ်းဟာ အရှည်အားဖြင့် တစ်မိုင်တောင် မရှိပေမဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ စတော့ရှယ်ယာ ရောင်းဝယ်မှုတွေကို စတင်ခဲ့တဲ့ နေရာဖြစ်တဲ့အပြင် လက်ရှိမှာလည်း အများဆုံး လုပ်နေတဲ့အတွက် ဒီနိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေး အချက်အချာ နေရာအနေနဲ့ လူအများက ယူဆထားကြတယ်။

ဒီလမ်းဟာ တို့ ဒီက ကြည့်လို့တွေ့နေတဲ့ ဘုရားကျောင်း (TRINITY CHURCH) က စပြီး ဟိုးအောက်ဘက်က South Street မှာ ဆုံးပေမဲ့ ဒီလမ်း အနီးတစ်ဝိုက်ရဲ့ သက်ရောက်မှုကတော့ ဒီနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးသာမကဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ စီးပွားရေးတွေအထိလို့ပဲ ဆိုရလိမ့်မယ်။

တို့နိုင်ငံသားအများစုကတော့ စတော့ရှယ်ယာ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ ဆိုတာဟာ ဘာမှ ဂရုစိုက်စရာ မလိုတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ယူဆကြတယ်”

“ဦးလည်း ဒါတွေကို အရောင်းအဝယ် မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ဝင်စားရတာလဲ”

“တို့နိုင်ငံတစ်ခုလုံး ဆင်းရဲမွဲတေပြီး နိုင်ငံသားတွေ စားစရာတောင် မရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကို ကြုံခဲ့ရတဲ့ စီးပွားရေးကပ်ဆိုက်မှုကြီး (great depression) ဆိုတာကို မင်းကြားဖူးလား”

“မကြားဖူးသေးဘူး”

“၁၉၂၉ ခုနှစ်တုန်းက ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခဲ့ရတဲ့ အဲဒီ အဖြစ်ဆိုးကြီးကို စတင်ပေးခဲ့တာဟာ အခု တို့နှစ်ယောက် ရပ်နေတဲ့ ဒီလမ်းပဲပေါ့။ တိတိကျကျ ပြောရရင်တော့ တို့ရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်က အဲဒီ စတော့အိတ်ချိန်းကြီးပေါ့။ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေမကောင်းတဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာ လူတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဘယ်လိုဖြစ်ကြတယ် ဆိုတာကို သိချင်ရင် ၁၉၂၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာ စတင်ခဲ့တဲ့ စတော့အိတ်ချိန်းရဲ့ ပြဿနာကို မလေ့လာလို့ မရဘူး။ စတော့ရှယ်ယာနှုန်းတွေ ရက်ရက်စက်စက် ပြုတ်ကျပြီးတဲ့နောက်မှာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခဟာ

တစ်နိုင်ငံလုံးသာမကဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပျံ့နှံ့ခဲ့ရတယ်။ ကုမ္ပဏီပေါင်းများစွာ ပိတ်လိုက်ရလို့ အလုပ်မရှိသူတွေ လမ်းမှာ ပြည့်ခဲ့ရတဲ့အထိပဲ။ စားစရာမရှိတော့လို့ ပေါင်မုန့်နဲ့ စွတ်ပြုတ် အလကားပေးတဲ့ နေရာတွေမှာ လူအမြောက်အမြားလိုင်းစီစားရတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာ ရှိသမျှ ဘဏ်တွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက် လုံးလုံးရပ်နားခဲ့ရတယ်။

ပြောရမှာက အရှည်ကြီးဆိုတော့ BATTERY PARK ပန်းခြံမှာ သွားထိုင်ပြီး စကားပြောရအောင်”

“ဒီနားမှာလည်း ပန်းခြံရှိလား ဦး”

“နယူးယောက်ရဲ့ အောက်ဆုံးအဖျားအစွန်က ပန်းခြံလေ။ မင်း မရောက်ဖူးသေးဘူးလား”

“မရောက်ဖူးဘူး”

“တစ်မိုင်တောင် မဝေးဘူး။ ကဲ ... စပြီး လျှောက်ရအောင်”

နယူးယောက်မြို့ရဲ့ တောင်ဘက်အဖျားအစွန်မှာရှိတဲ့ ပန်းခြံဖြစ်တဲ့အတွက် ပင်လယ်ဝဘက်က လွတ်လပ်ရေးရပ်ထုကြီး (statue of liberty) အထိ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်စကားပြောလို့ရတဲ့ ခုံတန်းရှည်တစ်ခုကို ရွေးပြီးထိုင်လိုက်တာနဲ့ ...

“ကဲ ...မအေးချမ်းဘူးလား”

“ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အလွန်သာယာပါတယ်”

“ဒီမြို့ဟာ အလွန်ရှုပ်ထွေးတယ် ဆိုပြီး နာမည်ကြီးနေပေမဲ့ အေးအေးဆေးဆေး နေတတ်ရင်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ မဟုတ်လား”

“ဟုတ်ကဲ့ ဦး”

“စတော့အိတ်ချိန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းကို ပြောပြဖို့ စဉ်းစားထားတာရှိတယ်။ နောင်တစ်နေ့မှာ မင်း ဒီအလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ သိထားသင့်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ စီးပွားရေးလောကတစ်ခုလုံးရဲ့ အချက်အချာသဘောလို ဖြစ်နေလို့ပဲ။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခွင့်ရှိသလို၊ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကို သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ဆုံးမလို့ရတဲ့ သဘောလည်းရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကုမ္ပဏီတွေ အားလုံးကို လူထုက

စောင့်ကြည့်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်တဲ့ စျေးကွက်ကြီးလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ မူလရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဒီသဘောပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ရှည်လများ လုပ်လာတဲ့အခါမှာ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်လာရတယ်။ စတော့အိတ်ချိန်းတစ်ခုကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားနိုင်အောင် လုပ်ရတာဟာ လုံးဝမလွယ်ဘူး။ လောဘတွေ၊ မာနတွေ၊ အနိုးကပ်ပွတ်တိုက်တဲ့ နေရာတစ်ခုလိုပဲ။ အဲဒီလို အခက်အခဲတွေကြားမှာ အလွန်တော်တဲ့ လူတချို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် ၁၉၂၉ ခုနှစ်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စီးပွားရေးကပ်ဆိုက်မှုကြီး (Great Depression) လိုဟာမျိုးတွေ အထိ ကြုံခဲ့ရတယ်"

"အလွန်တော်တဲ့ လူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ဆိုတာဟာ အလွန်ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူးလား ဦးရဲ့"

"တော်တာနဲ့ ကောင်းတာ သပ်သပ်စီပဲလေ။ တော်တိုင်း ကောင်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ တော်တဲ့လူက ကောင်းတယ် ဆိုရင်တော့ သိပ်ကိုကောင်းတော့တာပေါ့။ အခု ငါပြောတဲ့လူတွေကိုတော့ မကောင်းဘူးရယ်လို့ ပြောဖို့ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ စီပွားရေးကြီး ပျက်စီးပါစေ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သူတို့ လုပ်ခဲ့တာမဟုတ်လို့ဘဲ"

Mr. Waston ပင်ဘယ်ပြင်ကြီးဘက်ကို မျှော်ကြည့်ရင်း စကားပြောရပ်နေပြန်သည်။

"သူတို့က ဘာတွေလုပ်ခဲ့လို့လဲ ဦး"

"ငါလည်း ဒီအကြောင်းတွေ မင်းကို ပြောပြမလို့ပါဘဲ။ အထူးသဖြင့် အလွန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းက အဓိကပေါ့လေ။ သူ့နာမည်ကတော့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုး (JESSE LIVERMORE) တဲ့။ သူက ဒီ Wall Street မှာ စပြီး အလုပ်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အသက် ၁၄ နှစ်လောက်မှာ ဘော့စတွန် (Boston) မြို့က စတော့အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခု (Stockbroker) မှာ ရုံးခန်းအကူ အလုပ်သမား (office boy) ဆိုတဲ့ အလုပ်နဲ့ စခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကအလုပ်က နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်းက ဝင်လာတဲ့ စတော့စျေးနှုန်းတွေကို Ticker Tape စက်ပေါ်က မှတ်ယူပြီး သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ သွားရေးပေးရတဲ့ အလုပ်ပဲ။ စတော့ဝယ်သူတွေက အဲဒီ သင်ပုန်းကြီးပေါ်မှာ စတော့တွေရဲ့ စျေးကို ကြည့်ရတယ်။

စတော့စျေးနှုန်း ဆိုတာကလည်း နံပါတ်တွေပဲလေ။ အဲဒီ နံပါတ်တွေကို နေ့တိုင်းကြည့်နေရင်းနဲ့ သူ ဘာသတိထားမိလာသလဲ ဆိုတော့ အဲဒီနံပါတ်တွေ တက်မလား၊ ကျမလား ဆိုတာကို သူက အရင်သိနေတယ် ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရင်းအနှီး မရှိသေးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ စတော့အရောင်းအဝယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အကောင့် (account) ဖွင့်ခွင့်မရှိသေးတော့ အရောင်းအဝယ်လည်း လုပ်လို့မရသေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်တုန်းက ဘော်စတွန်မြို့ (Boston) နေရာတော်တော်များများမှာ BUCKET SHOP ဆိုတဲ့ ဆိုင်သေးသေးလေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီဆိုင်တွေမှာ ဘယ်သူမဆို အရောင်းအဝယ်လုပ်လို့ရတယ်။ TICKER TAPE စက်တစ်ခုနှင့် ငွေအရင်းအနှီး အသင့်အတင့်ရှိရင် ဒီလိုဆိုင်ထောင်လို့ရတဲ့အတွက် ရပ်ကွက်တိုင်းမှာ ဆိုင်တွေ အများအပြားဖွင့်ကြတယ်။ TICKER TAPE ပေါ်မှာ နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်းက စျေးနှုန်းတွေ ထွက်လာတာကို ကြည့်ပြီး လောင်းကစားလုပ်ကြတဲ့ သဘောပဲ။ ထုံးစံအတိုင်း STOCK BROKER တွေဆီမှာ အရောင်းအဝယ် လုပ်မယ်ဆိုရင် အရောင်းအဝယ်လုပ်ချင်သူရဲ့ အော်ဒါကို STOCK BROKER ရဲ့ အလုပ်သမားတွေက နယူးယောက်အိတ်ချိန်းကို ဖုန်းဆက်ပြီး ဝယ်ပေးရောင်းပေး လုပ်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ BUCKET SHOP တွေမှာကျတော့ TICKER TAPE စက်ကထွက်တဲ့ နယူးယောက်စတော့အိတ်ချိန်းက စျေးနှုန်းတွေကို အသုံးချရုံလောက်ပဲ။ တကယ့် စတော့ရှယ်ယာတွေကို ဝယ်ကြ၊ ရောင်းကြတာ မဟုတ်တော့ နယူးယောက်ကို ဆက်သွယ်စရာ မလိုဘူး။ အဲဒီစက်ကလေးက ထွက်လာတဲ့ စတော့စျေးနှုန်းတွေရဲ့ အတက်အကျကို လောင်းကစားလုပ်ကြတဲ့ သဘောပဲ။ BUCKET SHOP ပိုင်ရှင်က ဒိုင်လုပ်တာပေါ့။

ဂျယ်စီလေးဗားမိုးဟာ ဒီနံပါတ်တွေကိုကြည့်ရင်းနဲ့ တက်မလား၊ ကျမလားဆိုတာကို သိနေလေတော့ ထိုးသလောက် နိုင်သလိုဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အချိန်ကြာလာတော့ ဆိုင်ပိုင်ရှင်တွေက သူ့ကို လက်မခံချင်ကြတော့ဘူး။ ဘော့စတွန်မြို့မှာ အဲဒီလိုဆိုင်တွေ အလွန်များပေမဲ့ နောက်ဆုံး တစ်ဆိုင်မှ သူ့ကို လက်မခံတော့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့လက်ထဲမှာ ဒေါ်လာတစ်သောင်း ($ 10,000) လောက် ရှိနေပြီ။ တစ်မတ်၊ ငါးမူးနဲ့ အရောင်းအဝယ်လုပ်လို့ရတဲ့ ဆိုင်တွေအပေါ် ဒီလောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ တော်တော် အံ့သြစရာ

စင်စစ်ပဲ။

အဲဒီလိုနဲ့ သူ့အသက် ၂၀ မှာ BUCKET SHOP တွေကို စွန့်ခွာပြီး တကယ့် စတော့အရောင်းအဝယ်ကို လုပ်တော့မယ်ဆိုပြီး နယူးယောက်မြို့ကြီးကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ထွက်ခဲ့ပါလေရော။ ဒါပေမဲ့ သူမျှော်လင့်ထားသလို မလွယ်ကူတာကို တွေ့ရတယ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ စတော့ကို ဝယ်ဖို့အရေးဟာ BUCKET SHOP တွေမှာတုန်းကလို ချက်ချင်း ဝယ်လို့မရဘူး။ စတော့တစ်ခုရဲ့ ဈေးနှုန်းကို TICKER TAPE စက်ပေါ်မှာ တွေ့လို့ ကြိုက်ပြီဆိုရင် နယူးယောက်အိတ်ချိန်းထဲက ရောင်းဝယ်နေတဲ့နေရာကို ဖုန်းဆက်ပြီး အော်ဒါပေးရသေးတယ်။ သူတို့ဆီက ဝယ်ပြီးကြောင်း သိရတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ စတော့ရဲ့ဈေးနှုန်းဟာ ကိုယ်ကြည့်ထားတဲ့ TICKER TAPE ပေါ်က ဈေးနှုန်းနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်တော့တာကို တွေ့ရလေ့ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အရောင်းအဝယ် အလွန်သွက်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာပေါ့။ BUCKET SHOP မှာတုန်းကဆိုရင် အဲဒီလိုအချိန်တွေဟာ သူ ပိုက်ဆံအမြတ်ဆုံး အချိန်တွေပေါ့။

အဲဒီ ဈေးနှုန်းကွာဟမှုကြားမှာ ရုန်းကန်ရင်း နောက်ဆုံးပါလာတဲ့ ငွေကုန်စင်ရတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ငွေတွေကို ပြန်ရှာချင်ရင် BUCKET SHOPS တွေရှိရာကို ပြန်သွားရမယ်ဆိုတာ သူသိပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ဘော့စတွန် (Boston) မြို့ကိုတော့ ပြန်လို့မဖြစ်ဘူး။ ဟိုကဆိုင်ရှင်တွေ သူ့ကို လက်မခံတော့ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် သူ့ကို လူမသိသေးတဲ့ စိန့်လူဝက် (စ်) မြို့ (ST.LOUSI) ဆီကို ထွက်ခွာလာခဲ့တယ်။

စိန့်လူဝက်(စ်)က ဆိုင်တွေလည်း နောက်ဆုံးမှာ သူ့အကြောင်းကို သိသွားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်လောက်မှာပဲ သူ့လက်ထဲမှာ ငွေအလုံအလောက် ရှိနေပြန်လို့ နယူးယောက်မြို့ဆီကို ခြေဦးလှည့်လာပြန်တယ်။

ဒီတစ်ခေါက်မှာတော့ နာရီပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း (SHORT TERM) အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ စနစ်ကို သူမလုပ်တော့ဘူး။ စတော့တစ်ခုရဲ့ တကယ့် ဦးတည်ရာ (TREND) ကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး ရောင်းဝယ်တော့တယ်။ ၁၉၀၁ ခုနှစ် ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ သူ့လက်ထဲမှာ ဒေါ်လာငါးသောင်း ($ 50,000) အထိ ရှိလာခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တစ်ခါ စတော့ဈေးကွက်ရဲ့ မတည်ငြိမ်မှုနဲ့ ကိုယ့်စည်းကမ်း ကိုယ်မလိုက်နာတဲ့အကျင့်တွေကြောင့် အတော်ဒုက္ခရောက်ခဲ့ပြန်တယ်။

ဂျက်စီလေးဗားမိုးရဲ့ အရည်အချင်းတွေထဲမှာ တော်တော်ဆန်းပြားတာ တွေ့လည်း ပါနေတာကို တွေ့ရသေးတယ်။ ဥပမာ– ၁၉၀၆ ခုနှစ် ဧပြီလဆန်း နေ့တစ်နေ့မှာ Union Pacific မီးရထားကုမ္ပဏီရဲ့ စတော့တွေကို အရောင်းအဝယ် လုပ်ရင်း ဘာသဘောပေါက်သလဲ ဆိုတော့ အဲဒီ စတော့ဟာ အကြီးအကျယ် ပြုတ်ကျလိမ့်မယ် ဆိုပြီး ဆန်းဆန်းပြားပြား ခံစားရတယ်တဲ့။ အဲ့ဒါနဲ့ Union Pacific စတော့ပေါင်း တစ်ထောင်ချေးပြီး ရောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာကို Short Selling လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ စတော့ကို ကြိုပြီးရောင်းတဲ့သဘောပဲ။ သူ အဲဒီလိုရောင်းပြီး နှစ်ရက်အကြာမှာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို (SAN FRANCISCO) ရဲ့ အကြီးဆုံးမြေငလျင် လှုပ်ပါလေရော။ အဲဒီ မြေငလျင်လှုပ်တဲ့နေ့ဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုရဲ့ ရာဇဝင်မှာ အကြီးကျယ်ဆုံး ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ နေ့တစ်နေ့ရယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်ထားကြတယ်။ Union Pacific ပိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေ၊ ရထားလမ်းတွေ အကုန်လုံးလိုလို ပျက်စီးပြီး ကုမ္ပဏီစတော့ဟာလည်း ဘယ်သူမှ မဝယ်ချင်တော့တဲ့ အခြေအနေအထိ ကျဆင်းခဲ့ရတယ်။ အဲဒီ တစ်ပွဲတည်းနဲ့ ဂျယ်စီလေဗာမိုး (JESSEY LIVERMORE) ဟာ ဒေါ်လာနှစ်သိန်းခွဲ ($250,000) အမြတ်ထွက်ခဲ့တယ်။

တခြားလူတွေ ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်တွေမှာ သူက အဆင်ပြေတတ်သလိုပဲ။ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြေငလျင်ကြီးအပြီး နောက်တစ်နှစ်မှာ စတော့ဈေးကွက်တစ်ခုလုံး ဒုက္ခရောက်ပြန်တယ်။ အဲဒီနှစ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုတော့ လူတွေက ကြောက်စိတ်မွန်းတဲ့ ၁၉၀၇ ခုနှစ် (THE PANIC OF 1907) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း ဂျယ်စီလေးဗားမိုးကတော့ အမြတ်ထွက်ပြန်တာပဲ။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ပိုလို့တောင်များပြီး ဒေါ်လာတစ်သန်းကျော် မြတ်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ နောက်ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ရှိသမျှငွေ အကုန်ပြုတ်တဲ့အထိ ဖြစ်ပြန်ပါရော”

“ဘယ်လိုဖြစ်ရပြန်တာလဲ”

“လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေရမယ် ဆိုရင်တော့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးဟာ သူကိုယ်တိုင် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို သူ မလိုက်နာခဲ့လို့ပဲလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်”

“ဘယ်လို စည်းကမ်းမျိုးတွေလဲ ဦး”

“ဥပမာ – တခြားလူတစ်ယောက်က ကုမ္ပဏီရဲ့ အတွင်းရေးကို

သိတယ် ဆိုပြီး အဲဒီ ကုမ္ပဏီရဲ့ စတော့ရှယ်ယာကို ဝယ်သင့်၊ မဝယ်သင့်ဆိုတဲ့ အကြံပေးချက် (insider information) မျိုးကို လုံးဝ အားမကိုးထိုက်ဘူး ဆိုတာက ပထမစည်းကမ်း၊ နောက်တစ်ခုကတော့ အရောင်းအဝယ် အဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဆက်တိုက် အရောင်းအဝယ် မလုပ်သင့်ဘူး။ ခဏဘေးဖယ်ပြီး ထိုင်စောင့်သင့်တယ် ဆိုတာက နောက်စည်းကမ်းတစ်ခုပေါ့။ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးက ဒီလိုစည်းကမ်းတွေ အပါအဝင် စတော့ဈေးကွက်တစ်ခုလုံးကို အလွန်တတ်သိနားလည်တဲ့အတွက် စာအုပ်တစ်အုပ်တောင် ရေးခဲ့သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူသိပြီး သားဖြစ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေကို အခါခါ ချိုးဖောက်ခဲ့တဲ့အတွက်လည်း ဒီလို ဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရခြင်းပဲ"

"သူချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို ဘာဖြစ်လို့ အခါခါ ချိုးဖောက်ရတာလဲ ဦး"

"အဲ့ဒါက အဓိကအချက်ပဲ။ အခု မင်းမေးတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေချင်လို့ ဒီဇာတ်လမ်းကို ငါပြောပြနေတာပဲလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမေးခွန်းကို မဖြေခင် သူ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းကို ဆုံးအောင်ပြောပြမှ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အရောင်းအဝယ်လုပ်ရင်း အခေါက်ခေါက် အခါခါ ပြုတ်တဲ့အထိ ဖြစ်ရတယ်ပြောလို့ မင်း ဘယ်တော့မှ စိတ်မပူလိုက်နဲ့ဦး။ ငွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သူ ဘယ်တော့မှ အကြာကြီး ဒုက္ခရောက်လေ့မရှိဘူး။ အမြဲတမ်း ပြန်ထောင်တာချည်းပဲ။ ပြန်ထောင်ရုံတင်မကဘဲ ငွေအလုံးအရင်းက ပိုလို့တောင် ကြီးလာတတ်သေးတယ်။

အဲဒီလို စတော့ဈေးကွက်ကြီးနဲ့ သူနဲ့ ဘတစ်ပြန် ကျားတစ်ပြန်လို ဖြစ်နေရင်းက ၁၉၂၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလရဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာ တစ်ခါ ဆန်းပြားတဲ့ နားလည်မှုတစ်ခုကို ရလာပြန်တယ်။ အဲဒီ နားလည်မှုကတော့ မကြာခင်ရက်အတွင်းမှာ စတော့ဈေးကွက်ကြီးတစ်ခုလုံး ပြိုကျပျက်စီးတော့မယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။

ဂျက်စီလေးဗားမိုးဟာ ဆန်ဖရန်စစ္စကို မြေလျင်လှုပ်ခါနီးတုန်းက Union Pacific ရဲ့ စတော့ရှယ်ယာတွေကို ကြိုပြီးရောင်းခဲ့သလို လုပ်ပြန်ပါလေရော။

ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ကုမ္ပဏီတော်တော်များများရဲ့ စတော့တွေကို အိတ်

သွန်ဖာမှောက် ရောင်းတော့တာပဲ။ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့သလို ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့ စတော့တွေကို ချေးပြီး ရောင်း (short selling) တာမျိုးပဲ။ အဲဒီလိုရောင်းပြီး မကြာခင် နေ့တစ်နေ့ (အောက်တိုဘာ ၂၉၊ ၁၉၂၉) ကစပြီး စတော့ရှယ်ယာတန်ဖိုးတွေ ပြုတ်ကျလိုက်တာ စတော့ဈေးကွက်ကြီး တစ်ခုလုံးရဲ့ ရှစ်ဆယ့်ကိုး ရာခိုင်နှုန်း (၈၉%)လောက် ကျဆင်းခဲ့ရတဲ့အထိပဲ။

ဒီနိုင်ငံရဲ့ ကုမ္ပဏီပေါင်းများစွာနဲ့ ရှိသမျှ ဘဏ်တွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက် ပိတ်ခဲ့ရတဲ့အထိ စီးပွားရေး ကျဆင်းခဲ့ရတယ်။ ဒီနိုင်ငံတစ်ခုတည်းသာမကဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို တောမီးလောင်သလို ပုံ့နှံ့ခဲ့တယ်။ တို့နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးရာဇဝင်မှာ အဆိုးဆုံးနဲ့ အကြာဆုံး စီးပွားရေးကပ်ဆိုက်ခြင်း (THE GREAT DEPRESSION) ဆိုပြီး အခုထိ မှတ်မိနေကြတယ်။ အချိန်ကလည်း အလွန်ကြာတာကိုး ...။ စီးပွားရေး အခြေအနေတွေဟာ တော်တော်နဲ့ကို ပြန်မကောင်းလာတော့ဘူး။ ၁၉၂၉ ကနေ ၁၉၃၉ ခုနှစ်အထိ ဆယ်နှစ်တိုင်တိုင် ဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြတယ်။

အလုပ်လက်မဲ့ သန်းပေါင်းများစွာ လမ်းပေါ်ရောက်ခဲ့ရတယ်။ လူအတော်များများဟာ စားစရာတောင် မဝယ်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေနဲ့ ကြုံရလောက်အောင် တို့နိုင်ငံ ဆင်းရဲခဲ့ရတယ်။ စွတ်ပြုတ်လူတန်းရှည် (Soup Line) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ယခုခေတ်လူတွေတောင် ကြားဖူးနေကြတယ်။ အဲ့ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ စားစရာမရှိတဲ့လူတွေကို အလကားစွတ်ပြုတ် (သို့) ဆန်ပြုတ်ကျွေးတဲ့ နေရာတွေမှာ တန်းစီနေတဲ့ လူတန်းရှည်ကြီးကို ညွှန်းပြီး ပြောခဲ့တဲ့စကားပဲ။

ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရတဲ့အပေါ် နယူးယောက် စတော့အိတ်ချိန်း တစ်ခုတည်းကို တရားခံအနေနဲ့ စွပ်စွဲလို့ မဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ အဓိကအချက်တစ်ခု ဆိုတာကိုတော့ အားလုံးက သိကြတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့တန်ဖိုးကို အလွန်အကျွံ တက်အောင်လုပ်ပြီးမှ အလွန်အကျွံ ပြန်ကျအောင်လုပ်တတ်တဲ့ စတော့အိတ်ချိန်းရဲ့ လုပ်ရပ်တွေပေါ့လေ။

ဒါပေမဲ့လည်း အခုခေတ် စီးပွားရေးမှာ စတော့အိတ်ချိန်းဆိုတာက မရှိလို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ ရှေးတုန်းက ရုပ်ကွက်တွေထဲမှာရောင်းတဲ့ ဈေးဆိုင်လေးတွေ မရှိလို့ မဖြစ်တဲ့ သဘောမျိုးပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခက်နေတာက ယခုခေတ်ရဲ့ စတော့အိတ်ချိန်းဆိုတဲ့ ဈေးဆိုင်က အင်းအားကြီးလွန်းနေတဲ့ အချက်ပဲ။ အဲဒီလောက်ကြီးကျယ်လှတဲ့ ဈေးဆိုင်ကြီးကိုတောင် တစ်ဦးတည်း လက်ဝါးကြီးအုပ်ဖို့ ကြိုး

စားတဲ့ လူမျိုးတွေလည်း ရှိခဲ့သေးတယ်။ စတော့အိတ်ချိန်းတစ်ခုလုံးကို ထောင့်ပိတ်သလို ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး (conering the market) တစ်ယောက်တည်း အမြတ်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့ သဘောမျိုးပဲ။ တစ်ခါမှတော့ မအောင်မြင်ခဲ့ကြဖူး။ အဲဒီလူတွေပဲ ဒုက္ခရောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

အဲဒီ ၁၉၂၉ ခုနှစ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်မှာ အများစု ဒုက္ခရောက်တုန်း အမြတ်အကြီးအကျယ် ထွက်သူကတော့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးပဲ။ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းတစ်ရာကျော် မြတ်ခဲ့တယ်။ အခုခေတ်ငွေနဲ့ဆိုရင်တော့ တစ်ဘီလီယံကျော် (over one billion doller) ရှိတာပေါ့။

ဟိုခေတ်တုန်းက ဒီလောက်များတဲ့ငွေကို ရှာနိုင်သူဆိုတာ မရှိသလောက်ဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ငွေလိုပါတယ်ဆိုတဲ့ ဂျက်စီလေးဗားမိုးဟာ ကျေနပ်မှုရသွားပြီး ဘဝခရီးကို သက်သက်သာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေသွားလိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်လိုက်နဲ့ဦး။ လုံးဝ အရှိန်မလျှော့ဘူး ...”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး”

“ကိုယ်မသိတဲ့ နေရာတစ်ခုဆီကို အလျင်အမြန် အပြေးအလွှားသွားနေတဲ့ သဘောလို့ပဲ ဆိုရလိမ့်မယ်”

“ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ဘူး”

“အမှန်မှာတော့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးဟာ တကယ့် တကယ် သူဘာလိုတယ် ဆိုတာကို သူမသိဘူး”

“စတော့ အရောင်းအဝယ် အကြီးအကျယ် လုပ်နေတယ် ဆိုတော့ ငွေလိုလို့ပဲ မဟုတ်ဘူးလား ဦးရဲ့”

“သူကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုပဲ ထင်မှာပေါ့လေ။ ဒါပေမဲ့ မင်း သတိထားကြည့်မယ် ဆိုရင် တော်တော် ရှင်းပါတယ်။ ဟိုခေတ်က ငွေသန်းပေါင်းတစ်ရာကျော်ဆိုတဲ့ ငွေဟာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိလောက်အောင် များတဲ့ငွေဆိုတာကို လူတိုင်း သိကြပါတယ်။ အကယ်၍ ငွေလိုလို့ လုပ်နေတာသက်သက် ဆိုရင်တော့ ဒီနေရာမှာ သူဟာ အလွန်ကျေနပ်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုအရသာကို ခံစားရမှာ သေချာတာပေါ့။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာက အဲဒီ ငွေတင်မကဘူး၊ ကမ္ဘာရဲ့ မြို့ကြီးတိုင်းလိုလိုမှာ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့ အိမ်ရှိရုံမကဘဲ ရွက်သင်္ဘောတို့ မော်တော်ကားတို့ စုံလို့ပါပဲ”

“အဲဒီတော့ သူက ဘာကို လိုနေတာလဲ”

“ငါပြောတာ အဲဒါပဲလေ။ သူကိုယ်တိုင် သူဘာလိုတယ် ဆိုတာ မသိခဲ့တာလေ”

“ခက်တာပါပဲ။ ဒီလိုဆို အရူးနဲ့ အတူတူပဲပေါ့”

“မင်းပြောတာ အတိကျဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း နောက်ဆုံးမှာ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားရတာပေါ့”

“ဟာ ... ကျွန်တော် အရမ်းပြောလိုက်တာပါ။ သူ တကယ်ရူးသွားလား ဦး”

“မင်း လမ်းပေါ်မှာတွေ့တဲ့ အရူးတွေလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ညင်ညင်သာသာလေးနဲ့ပါ ...”

“တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ညင်သာမှုမျိုးပါလား”

“မင်းကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုဖြစ်နိုင်တာပဲလေ”

“ဟာ ... ဦးကလည်း ကျွန်တော်က သူ့လို ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ”

“မင်းမပြောနဲ့၊ လူတိုင်း လူတိုင်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဟေ့။ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးရဲ့ အခြေအနေမျိုးကို မရောက်သေးလို့ မင်းက အပြောလွယ်နေတာ။ သူ့ထက်တောင် အဖြစ်ဆိုးတဲ့လူတွေ ရာဇဝင်မှာ ရှိခဲ့ပြီလေ”

“သတ်သေတာထက်တောင် ဆိုးတာ ရှိသေးလို့လား ဦးရဲ့”

“ရှိတာပေါ့၊ မင်းကို ငါပြောပြနေကြဖြစ်တဲ့ အတွင်းရန်သူ (EGO) ရဲ့ နောက်ဆုံးအောင်ပွဲတွေလေ”

“သတ်သေတာထက် ဆိုးတယ် ဆိုတာက ဘာလဲ ဦး”

“မင်းက မရိပ်မိသေးဘူးပဲ။ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းကို သေအောင်လုပ်တာထက် လူအများကို သေအောင်လုပ်တာမျိုးကို ပြောတာဟ။ ကမ္ဘာပေါ်က အာဏာရှင်တွေရဲ့ လုပ်နေကျဟာတွေလေ။ လူအများကို သေအောင်လုပ်တာထက်တောင် ပိုဆိုးတာလည်း ရှိသေးတယ်”

“ဟာ ... ဦးကလည်း မဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ အဲဒါက ဘာလဲ”

“စဉ်းစားပါဦးကွာ ... မင်းသိပါတယ်”

“ကဲ ကဲ ငါပြောပြပါ့မယ်။ အရမ်းလည်း ရှင်းပါတယ်ကွာ။ အဲဒါကတော့ နိုင်ငံသားတွေကို နှစ်ရှည်လများ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းတာဟေ့”

"ဒါပေမဲ့ အာဏာရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်ကတော့ ကောင်းစားနေတာပဲ မဟုတ်ဘူးလား ဦးရဲ့"

"ဘယ်ကောင်းစားပါ့မလဲ၊ မင်းကို ငါပြောပြခဲ့တယ်လေ တခြားလူကို နှိပ်စက်တဲ့လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မနှိပ်စက်ဘဲ နေလို့မရဘူးဆိုတာ မင်းမေ့သွားပြီလား"

"အဲဒီလိုဟာတွေ ကျွန်တော်လည်း မတွေ့ခဲ့ပါဘူးလား"

"ဘယ်တွေ့ပါ့မလဲ၊ သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခကို မင်းမမြင်နိုင်ဘူးလေ။ မင်း သဘောမပေါက်နိုင်တဲ့ ကြောက်စိတ်မျိုး သူတို့မှာ ရှိကြတယ်။ ပြီးတော့ အမြဲလိုလို စိုးရိမ်ပူပန်နေကြတယ်"

"ဘယ်လိုကြောင့် ဒီလောက်ကြောက်ရတာလဲ ဦး။ သူတို့ဘေးနားမှာ လက်နက်ကိုင်စစ်သားတွေ အပြည့်နဲ့လေ"

"သူတို့ဘေးနားမှာ အဲဒါတွေကို ဘာဖြစ်လို့ ထားရသလဲ ဆိုတာကိုရော မင်း မစဉ်းစားမိဘူးလား ...။ ကြောက်လွန်းလို့ပေ့ ...။ သူတို့ရဲ့စိတ်ကို မင်းသိလို့ ရှိရင် တော်တော် ရယ်စရာကောင်းတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကြောက်စိတ်တင်မကဘူး။ ဘာကိုမှ မယုံကြည်နိုင်တဲ့ စိတ်ကလည်း အပြည့်ပဲ။ တို့တစ်တွေ လိုလားနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေပေါ့"

"ဘယ်လို အရည်အချင်းတွေလဲ ဦး"

"ကြောက်စိတ်ကင်းတာနဲ့ ယုံကြည်နိုင်အားကြီးတဲ့ အရည်အချင်းတွေလေ။ ယုံကြည်နိုင်အားနည်းပြီး ကြောက်စိတ်များရခြင်းဟာ ငရဲပြည်စင်စစ်လို့ပဲ ခေါ်ရလိမ့်မယ်"

"ဂျယ်စီလေးဗားမိုးရဲ့ အခြေအနေဟာ အာဏာရှင်တွေလောက် ဆိုးခဲ့တယ်လို့ ဦး ထင်သလား"

"ဒါကိုတော့ တပ်အပ်ပြောလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အတွင်းရန်သူ (EGO) ရဲ့ လက်အောက်ကို အရောက်ခံသူဟာ အာဏာရှင်တွေလောက် အဖြစ်ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ အဖြစ်မဆိုးသည်ဖြစ်စေ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကြီးတစ်ခုကိုတော့ မလွဲမသွေ ကြုံရစမြဲပဲ။

Mr. Waston ရဲ့ ဆိုလိုချက်ဟာ အလွန်နက်နဲတယ် ဆိုတာကို သူ့ရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ ကျွန်တော် တွေ့နေရတဲ့အတွက် ချက်ချင်း မေးခွန်းမထုတ်ခဲ့ဘူး။

တစ်မိနစ်မျှ ငြိမ်သက်နေပြီးနောက် ....

"အဲဒီ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာက ဘာလဲ ဦး"

"ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်တော့တဲ့ အချက်ပဲ"

တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခဲ့ဖူးတယ် ဆိုတာကို သတိရတဲ့ အတွက် အလွယ်တကူ မေးခွန်းထပ်မထုတ်တော့ဘဲ စဉ်းစားနေမိတယ်။

"ကဲ ... အာဏာရှင်တွေ အကြောင်းကိုပဲ ပြောနေလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ မင်းသိသင့်တာက အောင်မြင်ရေးအကြောင်း ဆိုတော့ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးအကြောင်းကိုပဲ ဆက်ပြီး စဉ်းစားကြရင် ကောင်းမယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကျွန်တော် နောက်တစ်ခု သိချင်တာက ဂျယ်စီလေးဗားမိုးကို ဂဏန်းလုံးတွေရဲ့ ပြောင်းလဲပုံကို ကြည့်ရင်းနဲ့ အဲဒီ ဂဏန်းလုံးတွေရဲ့ အတက်အကျ မသိနိုင်တဲ့ လူတွေကျတော့ စတော့အရောင်းအဝယ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ ဦး"

"စတော့အရောင်းအဝယ် လုပ်ရာမှာ အဓိကအားဖြင့်တော့ နည်းသုံးမျိုး လောက်ပဲ ရှိတာကို ငါတွေ့ရတယ်။ ပထမတစ်နည်းက ဂျယ်စီလေးဗားမိုးလို ဂဏန်းလုံးတွေ (သို့) စတော့တွေရဲ့ ဈေးနှုန်းအတက်အကျကို သတိထားကြည့်ရင်း ဘယ်ဘက်ကို သွားမလဲ ဆိုတာကို မှန်းဆတဲ့နည်း၊ ဒုတိယနည်းကတော့ အဲဒီ ဈေးနှုန်းတွေကို အခြေခံပြီး ဆွဲထားတဲ့ ဇယားတွေ (charts) ကို လေ့လာပြီး ရောင်းဝယ်တဲ့နည်း၊ တတိယနည်းကတော့ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး အခြေအနေနဲ့ ကိုယ်အရောင်းအဝယ်လုပ်ချင်တဲ့ ကုမ္ပဏီရဲ့ စီးပွားရေး အခြေအနေ အစရှိတဲ့ စီးပွားရေး အခြေအနေတွေကို လေ့လာပြီး ဒီကုမ္ပဏီရဲ့ ရှေ့ရေးကို မှန်းဆပြီး ရောင်းဝယ်တဲ့နည်းပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက်ကို လက်ကိုင်ထားပြီး ရောင်းဝယ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဘယ်တစ်ခုမှာ အားသန်တယ် ဆိုတာကို တကယ် သိတဲ့လူက တော်တော်နည်းတယ်။ လူအများလုပ်နေတာကို ရောရောင်ပြီး လိုက်လုပ်နေကြတာပဲ များတယ်။ နောင်လာမယ့်ခေတ်တွေမှာတော့ ကွန်ပျူတာကို ပိုပြီး အသုံးချကြလိမ့်မယ် ထင်တာပဲ။ ဒါတွေကိုတော့ မင်း သိပ်သိစရာ မလိုသေးဘူး။ ခုနတုန်းက မင်းမေးထားတဲ့ မေးခွန်းက လောလောဆယ် ပိုပြီး အရေးကြီးနေတယ်။ ဂျယ်စီလေးဗားမိုးဟာ သူကိုယ်တိုင် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်ကမ်းတွေ

ကို ဘာဖြစ်လို့ မလိုက်နာနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့ မင်းရဲ့ မေးခွန်းကို မှတ်မိရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ မှတ်မိပါတယ်"

"မင်းကို ငါပြောပြခဲ့ဖူးတာတွေထဲက အချက်အလက်တွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်မယ် ဆိုရင် မင်း စဉ်းစားလို့ ထွက်နိုင်တယ်။ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေ (principles)ကို ချိုးဖောက်လေ့ရှိသူဟာ ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာ မင်းမှတ်မိရဲ့လား"

"မှတ်မိပါတယ် ဦး၊ အကျင့်စရိုက် (character)ညံ့ဖျင်းသူ ဖြစ်ပါတယ်"

"အဲ့ဒါ အတူတူပဲပေါ့။ ဂျယ်စီလေးဗားမိုး မလိုက်နာခဲ့တဲ့ စည်းကမ်းတွေဟာလည်း သူကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေပဲလေ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကတိအပေါ် ကိုယ်ချိုးဖောက်ခြင်းပဲ။ ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စရိုက်အဆင့်တန်းကို ကျဆင်းစေတာပဲ။ ဒီလို ကျဆင်းရတဲ့အတွက် နောက်ဆက်တွဲဘာတွေဖြစ်လာသလဲ ဆိုတာက ပိုပြီး အရေးကြီးနေပြန်ပါရော။ အဲ့ဒါကတော့ ခိုင်ခန့်တည်ကြည်မှု (integrity) ဆိုတာပါ ကျဆင်းရခြင်းပဲ။ အဆောက်အဦတစ်ခုကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မသုံးဘဲနဲ့ ဖြစ်သလို တည်ဆောက်မယ် ဆိုရင်လည်း ရတာပဲလေ။ လူဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုယ် လိုက်နာခြင်း ဆိုတာ အပါအဝင် အခြား စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အရည်အသွေးတွေ မကောင်းဘူးဆိုရင် ခိုင်ခန့်တည်ကြည်မှု (integrity) ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းဟာလည်း ညံ့ဖျင်းရစမြဲပဲ။

အဲဒီလို ခိုင်ခန့်တည်ကြည်မှု အားနည်းတဲ့အတွက် တစ်ခါ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုယ် လိုက်နာနိုင်တဲ့ အင်အားက ထပ်ပြီး လျော့နည်းလာပြန်ပါရော။ အဲဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ခိုင်ခန့်တည်ကြည်မှု အဆင့်အတန်းဟာ နိမ့်ကျသည်ထက် နိမ့်ကျလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ သာမန်လူတွေလို သာမန်နေ့တစ်နေ့ကိုတောင် မကျော်လွှားနိုင်တော့သလို ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ခိုင်ခန့်တည်ကြည်မှု အားနည်းတဲ့အတွက် အမှန်ကို မြင်နိုင်စွမ်းကလည်း ကျဆင်းလာတယ်။ အမှန်ကို မမြင်နိုင်တဲ့အတွက် သူအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အချက်တွေကို မတွေ့နိုင်သလို၊ မအောင်မြင်တဲ့အခါတွေမှာလည်း ယူထိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို မယူနိုင် ဖြစ်ရပြန်တယ်။

နောက်ဆုံးမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး စားသူတွေလို တစ်နေ့တခြား စိတ်ဓာတ် အင်အား ကျဆင်းလာပြီး သာမန်လူတွေလို သာမန်နေ့တစ်နေ့ကိုတောင် ကျော်

ဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရောက်ရတော့တာပဲ။ ကဲ ... ဒီလောက်ဆိုရင် သူ ဘာဖြစ်လို့ သတ်သေရတာလဲ ဆိုတာ မင်း သဘောပေါက်လောက်ရောပေါ့"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး သဘောပေါက်ပါပြီ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စမှာ စတော့အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ အချက်က အဓိကအချက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်နေတယ်လို့ ဦး မထင်ဘူးလား"

"ဒါကတော့ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ဒီအလုပ်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု (mental stress)များစေတဲ့ အလုပ်ဆိုတာကတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ ကွာခြားချက်ကသာ အဓိကပဲ။ ဥပမာ– မင်း လမ်းဘေးမှာ ဆံပင်တုရောင်းခဲ့တဲ့ အလုပ်မျိုးဟာလည်း တချို့လူတွေအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု များစေနိုင်တာပဲ မဟုတ်လား"

"ဒါကြောင့် အောင်မြင်ရေးဆိုတာကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အဘက်ဘက်ကို ချဲ့ပြီး စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ရှထောင့်အမျိုးမျိုးကနေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို စစ်ဆေးတဲ့ အကျင့်တစ်ခုကို မွေးမြူဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးတတ်တဲ့ အလေ့အထ ရှိဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ တိုးတက်နေပေမဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေမှာ ပြိုကျပျက်စီးနေရင်လည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိသေးဘူး ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိဖို့လိုတယ်။

ကိုယ် အဓိကလိုလားခဲ့တဲ့အရာ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုတစ်ခုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း နီးစပ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ပြန်စစ်ဆေးဖို့လိုတယ်။ ငါ့ရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ ဘက်စုံရဲ့လား။ ငါလိုတဲ့အရာနဲ့ နီးစပ်လာပေမဲ့ တကယ် ကျနပ်မှုရော တိုးတက်လာရဲ့လား။ ဒီတိုးတက်မှုကြောင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရော တိုးတက်လာရဲ့လား။ အရင်တုန်းကလို ကြောက်စိတ်တွေ များနေတုန်းလား။ ကိုယ်လိုတာကို မရခင်တုန်းကလို မပြည့်စုံသေးဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ရှိနေတုန်းပဲလား။ အစရှိတဲ့ စစ်ဆေးမှုမျိုးတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ခရီး ဘယ်လောက်ရောက်နေပြီလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်တာပေါ့။ အဲဒီလို စစ်ဆေးရာမှာ အဖြေတွေက သိပ်မကောင်းဘူး ဆိုရင်တော့ ကိုယ် အဓိကလိုချင်တဲ့ အောင်မြင်ရေးအပြင် တခြားအောင်မြင်ရေးတွေကိုပါ လိုအပ်နေပြီ ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ ကျန်းမာရေး၊

လူမှုရေး အစရှိတာတွေပေါ့။ အဲဒါတွေထဲမှာ တစ်ခါ အရေးကြီးဆုံး အောင်မြင်ရေး ကတော့ မင်းသိပြီးဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အောင်မြင်ရေးပဲပေါ့။

အဲဒီလို စုံစုံလင်လင် အောင်မြင်လာတဲ့ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝဟာ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာမယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေမှာ အံဝင်ခွင်ကျ လို အတွေ့အကြုံ (synchronicity) တွေ များလာမယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်း ကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေအပေါ် နားလည်မှုပေးချင်တဲ့ စိတ်မျိုးတွေ တိုးပွားလာမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကလည်း သူ့အပေါ် နားလည်မှု ပိုရှိလာကြတာကို သတိထားမိလာမယ်။ ပိုပြီး နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပဲ။

နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ အောင်မြင်သူဟာ သူ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုရလဒ်အပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ဘာမှ မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင် ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ရောက်လေ့မရှိကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရည်အချင်းတွေ တိုးတက်အောင်မြင်လာပြီး ဒီလောကနဲ့ ဒီဘဝရဲ့ စိတ်ဝင်စားစ ရာ ကောင်းပုံတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်လာတဲ့အခါမှာ လုပ်ချင်စရာတွေ၊ တတ်ချင်စရာတွေ၊ နားလည်ချင်စရာတွေ အလွန်များတဲ့အတွက်ပဲ။ ဒီလောကရဲ့ အံ့သြစရာကောင်းပုံတွေဟာ မြင်မြင်သမျှ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေလေတော့ ကလေး ငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ လန်းဆန်းမှုမျိုးကို အမြဲလိုလို ခံစားနေရလေ့ရှိတယ်။

ပြီးတော့ ပူပင်သောကနဲ့ ကြောက်စိတ်ဆိုတာတွေ လျော့ပါးလာတဲ့အခါ မှာ တခြား စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်ခုကလည်း အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ တယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အဓိကပစ္စည်းတစ်ခု ကို သတိထားမိလာတဲ့ အချက်ပဲ"

"အဲဒီ ပစ္စည်းက ဘာလဲ ဦး"

"သေသေချာချာ စဉ်းစားပါဦးကွာ ... မင်းသိပါတယ်"

"ကျွန်တော် စဉ်းစားလို့ မရမှန်းသိတော့ Mr.Waston က ဆက်ပြော ပါတယ်။

"မေတ္တာတရား (love) လေ၊ သတိရပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ အဓိက ဘယ်သူ့အပေါ်မှာလဲ"

"ဒါလည်း ငါပြောဖူးပါတယ်။ လူတိုင်းအပေါ်မှာလေ။ ဒါပေမဲ့ တွေ့တဲ့

လူတိုင်းကို ထုတ်ဖော်ပြောဖို့တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အောင်မြင်သူဟာ ဘယ်အချိန် မှာ ဘာကိုလုပ်ပြီး၊ ဘယ်သူ့ကို စကားပြောထိုက်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သဘော ပေါက်လေတော့ သူ့ရဲ့ ရင်တွင်းက မေတ္တာတရားနဲ့ပဲ စိတ်ချမ်းသာနေလေ့ရှိတယ်။ ထုတ်ဖော်ပြောနေစရာ မလိုသလောက်ဘဲ"

Mr.Waston ဟာ အောင်မြင်သူတစ်ဦးရဲ့ ခံစားချက် ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်နိုင်အောင်၊ အတော်ကြာကြာ ထပ်မံရှင်းပြပြီးတဲ့ အခါမှာ ကျေနပ်သွားတဲ့ မျက်နှာထားနဲ့ ငြိမ်သက်နေပါတော့တယ်။

သူပြောပြခဲ့တဲ့ ထူးခြားတဲ့ ခံစားချက်တချို့ကို ကျွန်တော် အတိအကျ နာမည်တပ်နိုင်စွမ်း မရှိပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ သဘောပေါက်မှု တစ်ခုကိုတော့ ရခဲ့တယ်။ အဲဒီ သဘောပေါက်မှုကတော့ ကျွန်တော် နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ မြန်မာသီချင်း တစ်ပုဒ်ကြောင့် ရခဲ့တဲ့ သဘောပေါက်မှုနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် ဆိုတာကိုပါ။ သီချင်း နာမည်ကတော့ 'အမေ့အိမ်'တဲ့။

Mr.Waston ပြောတဲ့ ခံစားချက်ဟာ အမေ့အိမ် ပြန်ရောက်တဲ့ ခံစား ချက်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။

နားလည်မှု အပြည့်အဝ ပေးတတ်တဲ့ အမေ၊

အပြစ်မမြင်တတ်တဲ့ အမေ၊

ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ အမေ၊

ဒီအရည်အချင်းတွေက အမေ့အိမ်ကလေးထဲမှာ ပြည့်နှက်နေတယ်။ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ မျက်လုံးမျိုးတွေ အမေ့အိမ်မှာ မရှိတဲ့အတွက် လွတ်လပ်မှုတစ် မျိုးကို ခံစားရတယ်။ ဆိုးခဲ့တာတွေကိုလည်း အပြစ်မယူဘူး။ မှန်တာလေးတွေကို ပဲ ရွေးပြီး ကြည့်တတ်တဲ့ အမေလေ။

ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ပိုလို့တောင် ထူးခြားမှာပဲ။ အမေ့ရဲ့ မေတ္တာ ခံယူတတ်သလို ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာကိုလည်း ပြန်ပေးတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြန်ရောက်ခဲ့မယ် ဆိုရင်ပေါ့။

အဲဒီလို အပြန်အလှန် မျှဝေကြတဲ့ မေတ္တာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အခြေအနေမျိုးမှာ ခံစားရမယ့် ခံစားချက်မျိုးကို Mr.Waston ဆိုလိုတာ ဖြစ်မှာပါ ပဲ။

မဟုတ်သေးပါဘူး ....။

ဒီထက်မကဘူး ထင်တာပဲ။

ရှင်းလင်းချက်တွေ မပါဘဲ အမေ့အိမ်ကို ပြန်ရောက်တဲ့ ခံစားချက်ရယ်လို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောရင် ပိုပြီး နီးစပ်လာလိမ့်မယ် ထင်တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးဇာတ်လမ်း မဆုံးခင်မှာဘဲ Mr.Waston က စကားစပါတော့တယ်။ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော့်အတွေးနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ စကားပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေးတွေကို သူ ကြားနေသလား ဆိုတာကိုတော့ မေးစရာလိုမယ် မထင်တော့ဘူး။

"တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အပါအဝင် သဘာဝတရားတစ်ခုလုံးကို ဘာဖြစ်လို့ အမေနဲ့ နှိုင်းသလဲ (mother nature) ဆိုတာကို မင်းသိတယ် မဟုတ်လား"

"ကျွန်တော် မသိဘူး"

"မင်းသိပါတယ်ကွာ၊ မင်းက အတွေးနက်တဲ့ အကောင်ပဲဟာ။ ထားလိုက်ပါတော့၊ အောင်မြင်သူတစ်ဦးရဲ့ ထူးခြားပုံကို ဆက်ပြီး ပြောဦးမယ်။ ခုနတုန်းက ပြောသလို အောင်မြင်သူရဲ့ ဘဝဟာ အမြဲလိုလို အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိလာသလို ခံစားချက်တွေကလည်း ဆန်းပြားလာတယ်။ ကျေးဇူးတင်စိတ်ကတော့ အများဆုံးပေါ့။ ဥပမာ– အိပ်ရာကနိုးလို့ မတ်တပ်ရပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်က ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ပျက်ကွက်ခြင်း လုံးဝမရှိတဲ့ ပုံပိုးမှုအထိ သတိထားမိလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သဘာဝကြီး တစ်ခုလုံးက ကူညီဖေးမနေပုံကို သတိထားမိလာတယ်။ ပန်းပင်၊ သစ်ပင် အမျိုးမျိုးနဲ့ မရိုးနိုင်အောင် လုပ်ပေးနေတဲ့အပြင်၊ အနှံ့အမျိုးမျိုးနဲ့လည်း စိတ်ကြည်နူးမှုကို ကြိုးစားပြီး ပေးနေတယ်။ သဘာဝမိခင်ရဲ့ အိမ်ကို အဓိက အလှဆင်ထားတဲ့ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်တွေကို သတိထားပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူမရဲ့ မေတ္တာကို ခံစားရနိုင်တယ်။ ပန်းပင်တစ်ပင်ကို မီးလောင်လို့ တခြမ်းပါသွားမှာတောင်မှ စိတ်မဆိုးဘူး။ ကျန်တဲ့တစ်ဝက်က ဆက်လက်ပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ ပွင့်လာတဲ့ပန်းဟာလည်း ထုံးစံအတိုင်းပဲ။ ဒေါသစိတ်၊ မကျေနပ်စိတ်တွေကို မတွေ့ရဘူး။ တို့တစ်တွေကို စိတ်မကြည်မလင်မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ရာသီဥတုကို ကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒီတစ်ခုတော့ မင်းမြင်ဖို့ ခက်မယ်ဆိုတာ ငါသဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်း သတိထားပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်နိုင်ငံက အစားအစာမဆို အရသာပေါင်းစုံ ရှိတယ် ဆိုတာကို မင်းသိမှာပါ။ ဒါတောင်မှ မကျေနပ်သေးတဲ့ မင်းလိုလူမျိုးကတော့

အနည်းအကျဉ်း ရှိမှာပေါ့လေ။

သဘာဝမိခင်ရဲ့ အထူးခြားဆုံး ဖန်ဆင်းချက်ကတော့ တို့တစ်တွေသောက်သုံးနေကြတဲ့ရေပဲ။ ရေဆိုတာကို သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် မိခင်ရဲ့ မေတ္တာကို အတိုင်းသား တွေ့နိုင်တယ်။ ရေမရှိရင် ဘယ်သက်ရှိသတ္တဝါမှ မတည်ရှိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မောက်မာတဲ့ အသွင်းသဏ္ဌာန်ကို ဘယ်တော့မှ မဆောင်ဘူး။ နှိမ့်နှိမ့်ချချနဲ့ အမြဲတမ်း နိမ့်ရာကိုသာ စီးဆင်းလေ့ရှိတယ်။ မင်းကို ငါပြောခဲ့ဖူးသလိုပေါ့။ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အခမ်းအနားတွေမှာ ဖန်ခွက်လှလှနဲ့ သောက်သုံးကြမယ်ဆိုရင် ဂုဏ်ရှိစွာနဲ့ ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းနိုင်သလို၊ အိမ်အပြန်မှာ ခြေထောက်ဆေးကြမယ် ဆိုရင်လည်း အလုပ်အကျွေးပြုဖို့ အဆင်သင့်ပဲ။ အဲဒီလို အမေနဲ့တူတဲ့ သဘာဝရဲ့ ဖန်တီးချက်တွေနဲ့အတူ အမေ့အိမ်ကို ပြန်ရောက်တဲ့ ခံစားချက်ဆိုတဲ့ မင်းရဲ့ ထင်မြင်ချက်ဟာ အလွန်နီးစပ်တယ်လို့ပဲ ဆိုရလိမ့်မယ်"

Mr.Waston ရဲ့ စကားသံ နေးလာပြီး သူ့ရဲ့ရှင်းချက်တွေ အဆုံးသတ်လုနီးပါး ရှိလာပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာတော့ မေးခွန်းတွေ မကုန်သေးပါ။

"စတော့အရောင်းအဝယ် လုပ်ရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု သိပ်မများအောင် လုပ်တဲ့နည်းဆိုတာ မရှိဘူးလား ဦး"

"ရှိတယ်လေ၊ သိပ်ခက်ခဲတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို လိုချင်စိတ် ရှိမယ်ဆိုရင် လူတိုင်း လူတိုင်း စဉ်းစားမိနိုင်ပါတယ်။ ပထမ အရေးကြီးအချက်ကတော့ စတော့စျေးကွက်ကို စစ်မြေပြင်တစ်ခုလို မယူဆဖို့ပဲ။ တခြားလူတွေနဲ့ အနိုင်အရှုံး ပြိုင်ပွဲလုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကိုသာ အာရုံစိုက်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တွက်ချက်မှုအရ ကိုယ်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အမြတ်ထွက်တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ တခြားလူတွေ ဘယ်လောက် အကြီးအကျယ် အမြတ်ထွက်ကြတယ်၊ ဘယ်လို အရှုံးပေါ်ကြတယ် ဆိုတာတွေကို အရေးကြီးခွင်ကျယ် မလုပ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုသာ မျက်ခြည်မပြတ် အာရုံစိုက်သင့်တယ်။ နောက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ လောင်းကစားစိတ်ဓာတ်ကို မမွေးမြူဖို့ဘဲ။ ဒါဟာ စီးပွားရေးတစ်ခုပဲ ဆိုတာကို သိထားပြီး စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်တဲ့အခါမှာ ထားတဲ့ သတိနဲ့ ခြေလှမ်းမျိုးကို အမြဲလက်ကိုင်ထားပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုဟာလည်း လောင်းကစားသမားတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို မရောက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။

ဂျယ်စီလေးဗားမိုးဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာအရေးမှာ အောင်မြင်လာပြီးတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာပါ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အလွန်ခိုင်မာပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုစင်စစ် (fulfillment) ကို ရနိုင်တယ် ဆိုတာကို မင်း အထင်းသား မြင်နိုင်တယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ဒါပေမဲ့ သူက ဒါတွေ လုပ်ရကောင်းမှန်းမသိလို့ ဖြစ်မှာပေါ့"

"အဲ့ဒါ အတိအကျပဲ။ လူတွေရဲ့ ဘဝမှာ ပြဿနာများကြတာဟာ အဲ့ဒါပဲ။ လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ ဘဝမှာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း နှစ်ခုရှိပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းကို အရေးမပေးကြတာဟာ ပြဿနာအစစ်ပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ချင်တာတွေ ပေါ်နေပြီး ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာကို သဘာဝအတိုင်းရယ်လို့ပဲ ယူဆထားလေ့ရှိကြတယ်။ စိတ်မှာ တန်ခိုးရှိတယ် ဆိုတာကျတော့ ပုံပြင်သဘောလောက်ပဲ ယူဆကြတယ်။

နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တချို့ကိုလည်း ထပ်ပြီး ပြောရဦးမယ်။ ငါ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောထားပြီးသားတွေပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်ရေး ခရီးလမ်းမှာ နိုင်တာရှိမယ်၊ ရှုံးတာရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ နှစ်မျိုးထဲမှာ အမြဲတမ်း တူနေတဲ့ အချက်တစ်ခုရှိတယ် ဆိုတာကို မင်း မှတ်မိရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး မှတ်မိပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးလုံးထဲမှာ သင်စရာ၊ မှတ်စရာတွေ ရှိတယ် ဆိုတာပါ ဦး"

"မဆိုးဘူး၊ အဲဒီ သင်စရာတွေထဲမှာ တစ်ခါ၊ အရေးကြီးဆုံးတစ်ခု အမြဲပါနေတယ် ဆိုတာကိုရော မှတ်မိလား"

"ဟုတ်ကဲ့ ဦး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ထက် ပိုကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် သင်ယူဖို့ပါ ဦး၊ (to learn to become a better person) "

"တကယ့်ကို မဆိုးဘူးဘဲ့။ မင်းက မှတ်မိချင်ရင်လည်း ရေရေလည်လည် မှတ်မိနေတော့တာပဲ"

"စကားလုံး ကောင်းကောင်းလေးတွေမို့ပါ ဦး"

"အေး ဒီလိုဆိုရင် နောက်ထပ် ပိုကောင်းတာလေးတစ်ခု ပြောပြဦးမယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဖြစ်အောင် သင်ယူဖို့ပဲ (to learn to become a better human being) "

"ဒီနှစ်မျိုး အတူတူတူပဲ မဟုတ်လား ဦး"

"ဒါကိုတော့ ငါ မဖြေတော့ဘူး။ မင်းဘာသာ စဉ်းစားယူရမယ့် အဓိပ္ပာယ်ပဲ"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ ဦး"

"ကွဲပြားပုံကို စကားလုံးတွေနဲ့ ဖြေလို့ ရနိုင်ပေမဲ့ လိုအပ်သလောက် မလေးနက်နိုင်လို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စဉ်းစားလို့ ရင်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အဖြေမျိုးတွေနဲ့သာ အဓိပ္ပာယ် အစစ်အမှန်ဆီကို သွားလို့ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မယ်။ ဆက်ပြီး စဉ်းစားပေါ့ကွာ ...။ ဒါပေမဲ့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ လူသားဆိုလို့ တခြား လူသား တစ်ယောက်ထက်သာတဲ့ လူသားလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သတိထားဦး။ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းယဉ်စရာ မလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့သာ နှိုင်းယှဉ်ဖို့လိုတယ်"

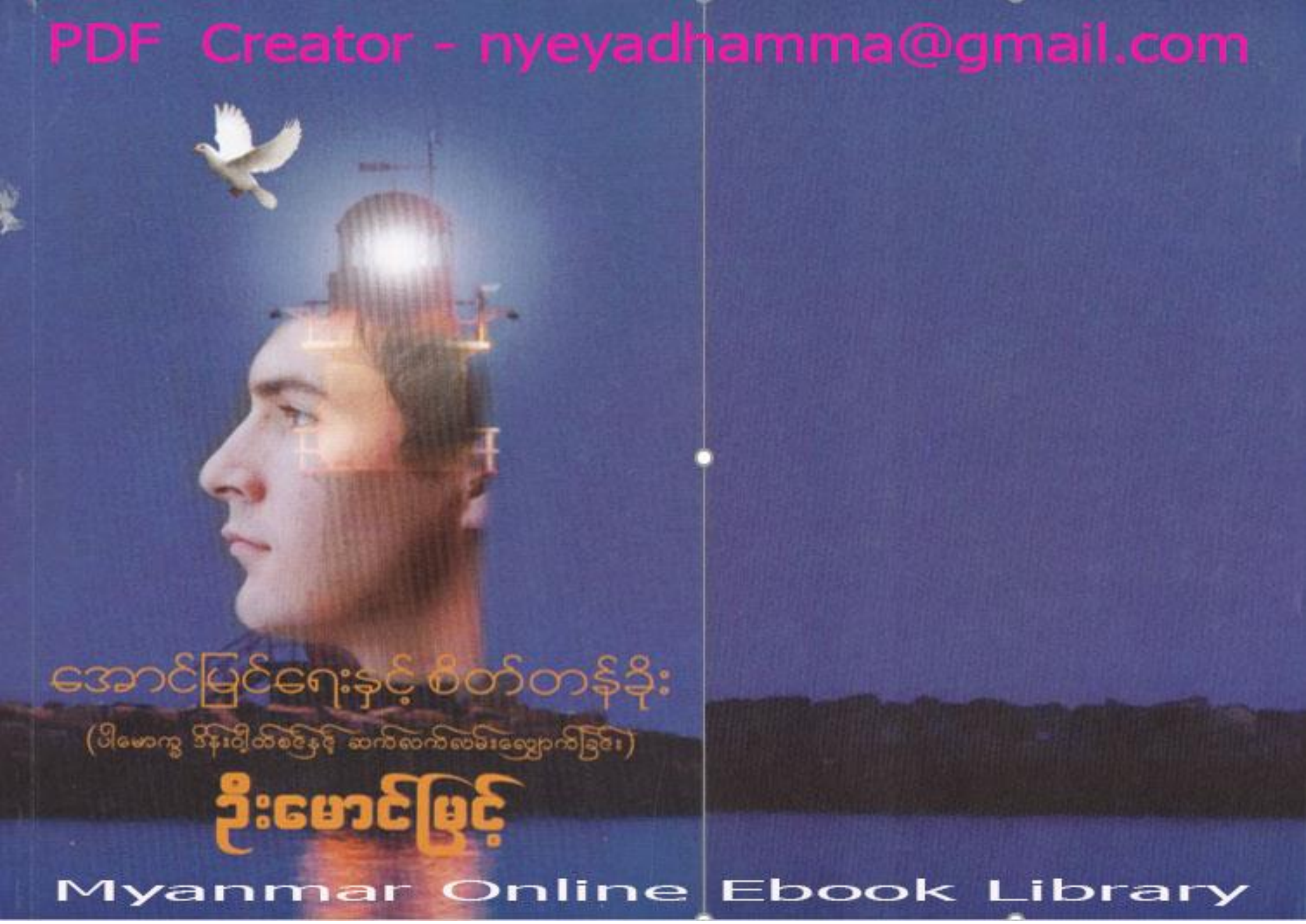
ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ .....။

(To become a better human being .....)

အင်း ....စဉ်းစားရဦးမှာပါလား .....။

◆ ◆ ◆

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com



အောင်မြင်ရေးနှင့် စိတ်တန်ခိုး

(ပါမောက္ခ ဒီနေးဂို့ကိုစဒ်နှင့် ဆက်လက်လေ့ကျင့်ခြင်း)

ဦးမောင်မြင့်

Myanmar Online Ebook Library