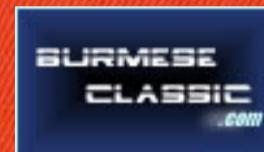


The Subtle art of not giving a F\*ck

# MARK MANSON



#1  
International  
Bestseller

# မနိဂတ်ချုံး

# အနေဖြင့်

ဘဝနေနည်း အသစ်

ချမ်းမြောင်း ဘာသာပြန်သည်။

ကရုမစိက်ခြင်း အနုပညာ  
ချမ်းမြောင်း



[ official translation of ]  
**The subtle art of not giving a f\*ck**  
By  
**Mark Manson**

## ပုနိပ်မှတ်တမ်း

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ထုတ်ဝေသည့် ရန်     | - ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇန်လ (ဒုတိယအကြမ်း)   |
| ထုတ်ဝေသူ           | - ဦးချမ်းမြေဝင်း (၀၂၂၉၉)<br>အာစီမြစ် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း၊<br>အမှတ်-၁၃၆၃၊ လက်ဝံသနှုန်ရလမ်း၊<br>၃၂-ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်လိပ်း)၊<br>ရန်ကုန်မြို့။ |
| မျက်နှာဖူးနှင့်    |   |
| အတွင်းပုနိပ်သူ     | - ဦးကျော်ငွေးမင်း၊<br>အောင်သိန်းသန်း ပုနိပ်တိက် (၀၀၄၃၅)<br>၁၃၈၊ ပိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊<br>ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။                            |
| ကွန်ပျူးတာစာနီ     | - Dream City Computer<br>09730 52433, 09250710934   |
| မျက်နှာဖူးဒီဇိုင်း | - ချမ်းမြေဝင်း  |
| အပ်ရေး             | - ၂၀၀၀  |
| တန်ဖိုး            | - ၄၀၀၀ ကျပ်   |



## မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ	၃
<b>အခန်း (၁) မကြိုးစားနဲ့</b>	၁
- သောကသံသရာ	၅
- ကရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ	၁၃
- အော်တော့ ဒီစာအပ်ကို ဘာအတွက် ဖတ်ရမှာလဲ	၁၉
<b>အခန်း (၂) ပျော်တယ်ဆိတဲ့ ပြဿနာ</b>	၂၂
- အားမနာတတ်သောပန်ဒါ	၂၆
- ပျော်ချင်ခြင်းဆိတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာတာ	၂၉
- ခံစားချက်ဆိတာ ထင်သလောက်အရေးမကြီးပါ	၃၂
- ကိုယ့်ခုက္ခကိုယ်ရှာပါ	၃၅
<b>အခန်း (၃) သင်ဟာ သာမဏ်လှုတစ်ယောက်သာ</b>	၄၁
- ခုက္ခတွင်းထဲကျခြင်း	၄၇
- သူမတူတဲ့ရောကါ	၅၇
- ဒါပေမယ့်...	၆၀
<b>အခန်း (၄) ခုက္ခ၏ တန်ဖိုး</b>	၆၄
- သိမိတ်ကြက်သွန်း	၇၁
- ရော်အဆိုတော်ရဲ့ခုက္ခ	၇၇
- သုံးစားမရသော တန်ဖိုးများ	၈၃
- ကောင်းသောတန်ဖိုးနှင့်	
အသုံးမကျသောတန်ဖိုးများကို ခွဲမြားကြဖော်ခြင်း	၈၉

အန်း (၅) အမြဲချေးနေရခြင်း

- ချွေးချယ်မှူ
- တာဝန်နှင့် စွန်အား
- အဖြစ်ဆိုးများအတွက် အပြော
- ဘဝအကျိုးပေးနှင့် လက်ထက်ချုပ်များ
- ဒုက္ခသည်ရောဂါ
- “နည်း” မရှိပါ

၉၃

၉၄

၉၅

၁၀၆

၁၀၉

၁၁၄

၁၁၅

အန်း (၆) ငင်များတို့ထင်တာ အကုန်မှားတယ်

- (ကျွန်တော်လည်း မှားတာပါ)
- ယုံချင်ရာယုံကြသူများ
  - ယုံကြည်ချက်တွေကို သတိထားပါ
  - အပိုင်တွက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်
  - မန်ဆန်ရဲ့ ရှောင်ပြီးခြင်း ဥပဒေသ
  - ငါဆိုတာကို စွန်းလွှတ်
  - သေချာခြင်းတွေကို ဘယ်လိုလျှော့ရမလဲ

၁၁၈

၁၂၃

၁၂၆

၁၃၂

၁၃၉

၁၄၃

အန်း (၇) ကျော်းခြင်းသည်သာ တွေ့းအားအစ်

- အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျော်းခြင်း ပိုရောစီ
- နာကျုံမှုဆိုတာ ခရီးတစ်ယောက်သာ
- တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ

၁၅၂

၁၅၄

၁၅၈

၁၆၂

အန်း (၈) ငြင်းပယ်ခြင်း၏ အရေးပါပို

- ငြင်းပယ်ခြင်းဟာ ဘဝကိုပိုကောင်းစေတယ်
- စည်း
- ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်းဆောင်ရေးလဲ
- တည်းငြိမ်သော လွှတ်လပ်ခြင်း

၁၇၂

၁၇၉

၁၈၂

၁၉၂

အန်း (၉) နာက်ဆုံးတော့ သေရော

- မိမိထက်ကြီးမြတ်သော
- သေခြင်း၏ အလင်း

၂၀၁

၂၀၇

၂၁၄

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ

၂၀၁၇ နှစ်ကုန်ပိုင်းအခိုန်တွေဟာ ကျွန်တော်အတွက် အမောင်ဖိုက် ဆုံးအခိုန်တွေ။ အသက်က သုံးဆယ်စွဲ့စွန်း၊ ဘဝကို အားနဲ့ မာန့်စွဲ့ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန်၊ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ဆုံးရုံးမှုတစ်ခုကြောင့် မောင်းတင်ထား သမျှတွေ အကုန်ပြတ်ထွက်ကုန်တယ်။ ပြင်ဆင်ထားတဲ့အရာတော်တော် များများကလည်း ယိုင်နဲ့နဲ့ဖြစ်ကုန်တယ်။ အရှေ့ကိုဆက်ဖို့ဆိုတာလည်း ဝေဝါးဝါးရယ်။

အဲဒီအခိုန်မှာ Mark Manson ရဲစာအပ်ကို ဖတ်မိတယ်။ သူ့စာအပ်က ရူင်းတယ်၊ ရိုးတယ်၊ ရိုင်းတယ်။ ဖတ်တဲ့သူကို ချို့ချို့သာဆွဲဆောင်တဲ့ စာအပ်မဟုတ်ဘူး။ Self-help လိုပေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြင့်တင်ရေး စာအပ်တွေ ကြားမှာ သူ့စာအပ်က ထင်းထင်းကြိုးဖြစ်နေတယ်။ သူ့စာအပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့ အခိုန်မှာ စိတ်ချမ်းသာသွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှု တွေကို ပိုပြီးနားလည်လာတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ စက်ယန္တရားရဲ့ အသေးစိတ် လည်ပတ်ပုံတွေကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြဿနာတွေကို စနစ်ကျကျ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပိုသိလာတယ်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆရာကြီးတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာဘူး၌ မှလည်း မရေးဖူးပါ။ ဘဝဆုံးတာကြီးကို စိုက်ကြည့်ရင်း ဝေဝါးဖြစ်နေတဲ့ လှုပွေ့တွေက တစ်ယောက်ပါပဲ။ လမ်းအမှုန်ကို ပြနိုင်သူလုပ်း မဟုတ်ပါ။ ဒီစာအပ်ကို တစ်စြားသူတွေကို ဖတ်စေချင်မိတ်ပဲရှိပါဘယ်။

Mark Manson ကို email ကနေ ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘာသာ  
ပြန့်စီး စာချုပ်ချုပ်ချင်ကြောင်းပြောတော့ သူကကြည့်ကြည့်ဖြူဖြုပ် လက်ခံ  
တယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာတိုးအဖြစ်သတ်မှတ်ထား  
တာမျိုးမရှိပါဘူး။ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရင် သူ့ရဲ့အားနည်းချက်တွေ၊ အမှား  
တွေကို ရေးထားတာပိုများနေတာ တွေ့ရမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို ချမ်းသာနည်း  
စာအုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ စုထားတဲ့  
စာအုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ တက်ကျမ်းလည်း မဟုတ်ဘူး။

လူဘဝရဲ့ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်းသောင်း ဓမ္မာက်ထောင်ကို  
အမိမိပါယ်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အကြံပေးတဲ့စာအုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ပွဲမေတဲ့  
လူဘဝကို နည်းနည်းလေး ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ပါ။ အရာရာ  
တိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီဇွဲပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်းအနုပညာ  
ကို ရှိုးရှိုးလေးပဲပြောပြတဲ့ စာအုပ်ပါပဲ။

ချမ်းမြှုပ်င်း  
၂၀၁၈၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

အခန်း (၁)

## မကြိုးစားနဲ့

ချားစံဘူးကို ကိုကြည့်။ အရက်သမား၊ မိန်းမလည်းရှုပ်၊ လောင်း  
ကစားလည်းလုပ်၊ ဆန်ကုန်မြေလေး၊ ကပ်စေးကလည်း နည်းသေး၊ တစ်ခါ  
တစ်လေ စိတ်ကူးပေါက်မှ ကဗျာလေး စာလေး ရေးတယ်။ ဘယ်သူမှ  
သူ့သီမှာ ဘဝနေနည်း အကြိုးဥက်တွေ၊ အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တွေ  
တောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို သူနဲ့ ပထမဆုံးစွဲန့်ရမယ်။

ဘူးကိုစကို ကောရေးဆရာဖြစ်ချင်တာ။ ရေးသမျှစာအုပ်တွေလည်း  
ဘယ်တိုက်ကမှ လက်မခံဘူး။ သူရေးတဲ့စာတွေကို ကြမ်းတယ်၊ တို့မှတယ်၊  
အဆင့်မရှိ၊ ကျက်သရေတဲ့ စာပေဆိုပြီး ငြင်းလွယ်တယ်။ ကြောတော့ စိတ်  
စာတ်ကျပြီး အရက်ပဲဖို့သောက်တွေ့တာ။

သူအလုပ်က စာပို့ရုံးမှာ စာအိတ်စီတဲ့အလုပ်။ မဖြစ်စလောက်လေး  
ကိုလည်း အကုန်သောက်ပစ်၊ ပိုတဲ့ပိုက်ဆဲကျတော့လည်း မြှင့်းလောင်းပစ်  
တယ်။ ညာက်အိမ်ပြန်ရောက်မှ လက်နှိပ်စက် အစုတ်တစ်ပုံးနဲ့ ကဗျာ  
နည်းနည်းပါးပါးရေးတယ်။ ဘာမှမရေးဖြစ်ဘဲ မူးရူးပေးသော်၊ မနှက်လင်းမှု  
သတ်ပြန်ရတဲ့အခါတွေလည်း မနည်းဘူး။

ဒီလိန့် နှစ်သုံးဆယ်လေက်ကြာသွားရော။ အရက်၊ လောင်းကစား မူးယစ်ဆေး၊ မိန်းမပျက်တွေနဲ့ လုံးထွေးရင်း အသက်ငါးဆယ်ပြည့်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မထင်မရှား စာအုပ်တိုက်သေးသေးတစ်ခုက သူ့ဆီလာချဉ်းကပ်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်တိုက်က အယ်ခီတာက ဘူကိုစကိုကို စိတ်ဝင်စားစရာ သတ္တဝါတစ်ကောင်လို့ မြင်နေတာ။ ပိုက်ဆံတွေ၊ အောင်မြင်မှု တွေတော့ မပေးနိုင်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ပေးရှိ အခွင့်အရေးပေးမယ်ဆိုပြီး ဆက်သွယ်လာရော။ ဘူကိုစကို တစ်သက်လို့မှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးမျိုး တစ်ခါမှမရဖူးဘူး။ နောက်လည်းရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနဲ့ အယ်ခီတာ ဆီကို စာပြန်လိုက်ရော။

“ငါမှာရွေးစရာဆုံးလို့ နှစ်ခုပဲရှိတယ်ဟော။ စာတိုက်မှာအလုပ်ဆက်လုပ်ပြီး ဖြည့်ဖြည့်ချင်း ရူးသွားမလား၊ စာရေးစရာလုပ်ပြီး အင်တဲ့ မလား။ စာရေးပြီး အင်တဲ့ပဲခံတော့မယ်”

စာချုပ်ချုပ်ပြီး သုံးပတ်အတွင်း ပထမဆုံးဝါးကြို အပြီးရေးတယ်။ စာအုပ်နာမည်ကို ရိုးရိုးပါ “စာတိုက်” ဆိုပြီးပေးလိုက်တယ်။ စာအုပ်အဖွင့်မှာ “မည်သူ့အတွက်မှမဟုတ်” ဆိုပြီး ရေးထားသေးတယ်။ နောက်ပိုင်း စာအုပ်တွေ ဆက်တိုက်ရေးဖြစ်သွားတယ်။ ဝါးကြောက်အပ်နဲ့ ကျောတွေရာနဲ့ ချို့ပြုးဆက်ထုတ်ဖြစ်တယ်။ အပ်ရော နှစ်သန်းကျော်သွားတဲ့အထိ ရောင်းရတယ်။ ဘယ်သူမှ ထင်မထားတဲ့အထိအောင်မြင်သွားတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း ထင်မထားဘူး။

ဒီလို ဇာတ်လမ်းမျိုးတွေက ကျွန်ုတ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖန်တရာ့ဆာန်ပြီ။ လိုချင်တာကို မရှုမကကြိုးစားတယ်။ ဘယ်တော့မှ အုံးမပေးတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတယ် ဘာညာပေါ့။ ရှုပ်ရှင်ရိုက်ချင်စရာ ဇာတ်လမ်းမျိုး။ အောင်မြင်သွေ့တွေကို လက်ညီးထိုးပြီး ပြောနေကျ စကားမျိုး။

“တွေ့လား၊ သူဆိုရင် ဘာဖြစ်ဖြစ်အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ကြိုးစားသွားတာ။ သူကိုယ်သူလည်း ယုံတယ်။ မဆုတ်မနှစ် စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစားတော့ အောင်မြင်သွားတယ်၊ အတူယူကြ”

ဒါပေမယ့်ဘူကိုစကိုသေတော့ သူ့အတ်ရှုမှာ စာတစ်ခြားငြားတွင်းခိုင်းသွားတယ်။ မကြိုးစားနဲ့ တဲ့။

စာအုပ်တွေသုန်းနဲ့ ချီရောင်းရာ နာမည်တွေကြိုးနေပေမယ့် ဘူကိုစကို ဟာ အလကားလူဖြစ်နေတုန်းပါ။ သူ့ကိုယ်သူလည်းသိတယ်။ သူအောင်မြင်သွားတာ ကြိုးစားလို့ ပြောင်းလဲသွားလို့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ အသုံးမကျတော်ကို ဝန်ခံပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရေးလို့ အောင်မြင်သွားတာ။ တဗြားသွေ့တွေလိုဖြစ်အောင်လည်း လိုက်မပြောင်းလဲဘူး။ သူ့စာတွေကို ဖတ်ကြည့်ရင်သိသာတယ်။ မအောင်မြင်မှုတွေ၊ ဆုံးရုံးမှုတွေ၊ အဆိုးဆုံးအချိန်တွေကို မဖုံးကွယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ရေးသွားတာ။

သူအောင်မြင်မှုရဲ့ တကယ်အကြောင်းရင်းကတော့ ဒါပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို လက်ခံသွားတာ၊ ပွင့်လင်းတာ၊ ဝန်ခံတတ်တာ၊ အောင်မြင်တာတွေ ဘာတွေလည်း ဂရမနိုက်ဘူး။ အောင်မြင်သွားတော့လည်းလူကောင်းဖြစ်မသွားဘူးလေ။ စာအုပ်ပွဲ၊ ကဗျာဖွဲ့တွေကိုလည်းမူးရုံးသွားလို့သွား၊ လူကြားသူကြားလည်း အရှက်မရှိနေချင်သလိုအောင် တွေ့ကရာမိန်းမနဲ့အိပ်။ နာမည်ကြိုးလို့၊ အောင်မြင်သွားလို့ ဘူကိုစကိုတစ်ယောက် လူကောင်းသူကောင်းဖြစ်မသွားသလို သူလုံးကောင်းသူကောင်းဖြစ်လာလို့ အောင်မြင်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်တင်တာနဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့တွဲနေတတ်ဟယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနှစ်ခုက တူတော့မတူဘူးရယ်။

ကျွန်ုတ်တို့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မွှေးပျော်ချင်တယ်။ ပိုမျော်ချင်တယ်။ ပိုကျော်ချင်တယ်။ ဒာကောင်းဆုံးဖြစ်ချင်

တယ်၊ အားလုံးထက်သာချင်တယ်၊ ပိတော်ချင်တယ်၊ ပိတော်ချင်တယ်၊ ပိချမ်းသာချင်တယ်၊ ပိလှချင်တယ်၊ မနာလိုသဝန်တိတာ ခံချင်တယ်၊ လေးစားခံချင်တယ်။ မနက်ဒီမီသာတက်ရင်တောင် ရွှေထွက်ချင်တယ်။ မိန်းမချောချော သဘောကောင်းကောင်းနဲ့ အလိမ္ာသားသမီးလေးတွေလို ချင်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း လူအထင်ကြီးပြီး ကမ္မာကိုတောင် ကယ်တင်နိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေလုပ်ချင်တယ်။

ဒါပေမယ့်ခဏလေးရပ်ပြီး စဉ်းစားကြည့်။ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်တွေ၊ ပျော်ချင်ရေး စာအုပ်တွေမှာ ပါမေကျ အကြံ့ဗာက်တော်တော်များများက ကျွန်းတော်တို့ ဆီမှာမရှိသေးတဲ့အရာတွေကို အာရုံစိုက်နေတာများတယ်။ ပိုက်ဆုံးကြီးစားကြတာ ပိုက်ဆုံးနေသေးတယ်လို့ ထင်လို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မလုဘူးထင်တော့ မှန်ရှေ့မှာ ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်။ အချို့ရေးမှာ ည့်တယ်ထင်တော့ လက္ခဏာ၊ ဖောင်ယြာတွေလုပ်။ မအောင်မြင်သေးဘူး လို့ ထင်တော့ အောင်မြင်ရေးစာပေတွေ ဖတ်ကြ။

အကောင်းမြင်ဖို့၊ အောင်မြင်ချင်စိတ်ရှိဖို့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာ မရှိတာတွေ၊ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်တော့တာတွေ၊ မလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေ စဉ်းစားရင်း သံသရာ လည်ကုန်တယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ပျော်ချင်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဆိုတာ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး ငါပျော်တယ်၊ ငါပျော်တယ် ဆိုပြီးပြောနေစရာမလိုဘူးလေ။

ခွေးသေးလေလေ ဟောင်လေပဆိုတဲ့စကားပုံလိုပဲ သဇ္ဇာရှိပြီးသား သူက မကြောက်တတ်ကြောင်း သက်သေပြစ်ရာမလိုဘူး။ ချမ်းသာတဲ့သူက ချမ်းသာကြောင်း ထုတ်ထုတ်ပြနေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိပြီးသား မဟုတ်လား။

တို့ကြော်ပြာတွေ ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့သာဝဆိုတာ ကားကောင်းကောင်းစီးဖို့၊ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့အလုပ်ရဖို့၊ ရည်းစားလှလှထားနိုင်ဖို့၊ ရေကူးကန်နဲ့နေဖို့ ဆိုပြီးပြောမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့သာဝဆိုတာ ပိုရဖို့

ပိုလုပ်ဖို့ ပိုရှိဖို့ ပို ပို ပို ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ပဲလည်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဖက်လုပ် ဂရမစိက်နေဖို့ ဆက်တိုက်ကြီး တိုက်တွန်းခံနေရတာ။ တို့အသစ် ဝယ်နိုင်ဖို့ ဂရမစိက်ရမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ပက်တွေထက် ပိုပြီးပိုက်ဆဲရဖို့ ဂရမစိက်ရတယ်။ ဒိုက်ဆုံးပေါ်ဖုန်းကို ထွက်တာနဲ့ ကိုင်နိုင်ဖို့ ဂရမစိက်ရတယ်။

ဒါတွေကို ဂရမစိက် အဖက်လုပ်နေတာ စီးပွားရေးအတွက်တော့ ကောင်းသား။

စီးပွားရေးကောင်းလို့ ဘာမှုမထိခိုက်ပေမယ့် ဒီလောက်ကြီးအရာရာ ကို လိုက်အဖက်လုပ်နေတော့ စိတ်ကျွန်းမာရေးက ချူချာလာရော့။ ပျော်ချင် မူတဲ့လျပ် အတုအရောင်တွေနာက် လိုက်နေရင်း အချိန်တွေက ကုန်လာတယ်။ တကယ်ကောင်းမွန်တဲ့သာဝ ကိုလိုချင်ရင် အရာရာတိုင်းကို ပိုပြီး ဂရမစိက်အဖက်လုပ်နေလို့မရဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ တကယ်လိုအပ်တဲ့ တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကိုရွေးပြီး ဂရမစိက်ဖို့လိုတယ်။

### သောကသံသရာ

ဦးနောက်က ကျွန်းတော်ဟိုကို ဖြည့်ဗြည်းခြည်းချင်းချင်းရှင်း ရှုံးအောင်လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကြံ့ဖူးမှာပါ။ ဥပမာ-တစ်ယောက်ယောက်ကို မကျေနှပ်ဖြစ် နေရာကနေ မကျေနှပ်တဲ့အကြောင်း နဲ့ပြောချင်လာတယ်။ ပြောရမှာကိုလည်း စိတ်ပူတယ်။ ဘာလို့ပြောရတာလည်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရဖြစ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပူနေတဲ့ စိတ်ကိုပြန်စိတ်ပူ၊ သောက်လေမှုးလေပေါ့။

စိတ်တို့တတ်တဲ့ သူဆိုပို့ဆိုး။ ဘာမှုအခါးပြီးမရှိတာတွေ၊ ပေါက်တတ်ကရဟာတွေကို လိုက်စိတ်ဆိုး။ ဘာမကြောင့် စိတ်ဆုံးမှန်းလည်း မသိ။ တစ်ခိုင်လုံး အားအားရှိစိတ်တို့နေတော့ နလေ့စုံတဲ့လို့ ဖြစ်လာရော့။ အဲဒါလို ဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ဆိုး။ ကြည့်ဗြည်း။ စိတ်ဝင်းရောက်းလားဆိုပြီး စိတ်ပြန်တို့နေရတာ။ နံရုံတွေသာတွေ လက်သံ့နဲ့ထိုး။

အမြဲတမ်းမှန်ချင်တဲ့သူကျေတစ်မျိုး။ အမှားလုပ်မို့ကို မကြောက်နေတာ

နဲ့ အသက်ရှာမဝေချင်။ လုပ်ခဲ့သူ့ အမှားတွေ နောင်တရန္တတာနဲ့ စိတ်မချမ်း သာရဘူး။ အထိုးကျွန်ုင်မဲ့ နည်းနေမှာကိုတွေးပြီး တကယ်အထိုးကျွန်ုင်ဖြစ် ကုန်တဲ့သူတွေ။

သောက သံသရာဆိုတာဒါပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် လည်နေတာ။ လူတိုင်း တစ်ခေါက်တော့ အနည်းဆုံးကြံ့ဖူးကြတယ်။ အခုံတောင်ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ အခုံစာအပ်ဖတ်နေရင်းလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ငါနဲ့တူဂါ်တာ၊ ငါလည်း ဒီသံသရာထဲလည်နေပြီ လားမသိဘူး။ ဒုက္ခပါပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျေတဲ့ ငါပါလား။ ဘာလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အသုံးမကျေဘူး ထင်နေတာလည်း။ စိတ်ညွှန်တယ်။ အာ... ဒီစိတ်ကလည်း အလကားမေ ညွှန်နေတာပဲ။ တော်တော်အသုံးမကျေပါလား။

စိတ်လျှောပါ။ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ့၊ လူဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဆိုတာ ဒါပါပဲ။ တိရဇ္ဇာန်တွေမှာခို ဒီလိုပျိုးစဉ်းစားနိုင်စိတ်မှာ မရှိတာ။ ကိုယ့် အတွေးကိုပြန်ပြီး ဆန်းစစ်နိုင်တာဆိုလို့ လုပ်ရှုပါတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ မော်ဒယ်ပုံလေးတွေ ကြည့်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဓမ္မား ငါတော်တော် နာဘူးကျပါလားလို့ ပြန်တွေးမိတာပျိုးပေါ့။

ထားပါ။ တကယ့်ပြဿနာကဒီလို့။ အခုံခေါ် ကျွန်ုင်တော်တို့နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုကွန်ယက်ကိုကြည့်၊ လူတွေက မကောင်းဘူးဆုံးပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ခဲ့စားချက်တွေရှိတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မနာလို စိတ်တွေ။ ဒီလို စိတ်ခဲ့စားချက်တွေကို ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုချင်ကူ ဘူး။ ဘယ်သူ့ facebook ကိုကြည့်ကြည့် သာယာပျော်မြှုံးနေတာတွေကပို များနေကိုး။ ဟာ... ပုံးတစ်ယောက် မက်လာဆောင်က ခမ်းနားလိုက်တာ။ ဘယ်... ကားအသစ်တွေတောင် စီအော်ပြု။ ဟိုမှာကြည့်ပါပြီး ငယ်ငယ်လေးနဲ့ သန်းကြွယ်သူငြွေးဖြစ်သွားသတဲ့...။ ဟိုတစ်ယောက်ကျတော့ အမွှတွေ သိန်းပေါင်းဘယ်လောက်ရ...။

ကိုယ့်တွေကျတော့ အိမ်မှာင့်တုတုတိုင်း၊ ခွေးတစ်ကောင်နဲ့။ ကိုယ့်

ဘဝကိုယ်အားငယ်လာတာ ဘာမှမဆန်းဘူး။ သောကသံသရာရောဂါက အခုံခေါ်မှာ ကူးစက်အမြန်ဆုံးရောဂါဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်ုင်တော်တို့အားလုံးကို ပိုစိတ်ပင်ပန်းအောင်၊ ပို မွန်းကြပ်အောင်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပိုမွန်းအောင် လုပ်နေတဲ့ရောဂါပေါ့။

ဟိုးအရင်ခေါ်ကတော့ရှင်းပါတယ်။ သူတို့လည်း စိတ်ညွှန်ကြတာပဲ။ သူတို့ကျတော့-ဒီနောက်မာပြုပါလား။ ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပဲပေါ့။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်မှု...။

အခုံခေါ်ကျတော့ မရဘူး။ ငါးမိန်လောက် စိတ်ညွှန်မိတယ်။ သူမှားတွေ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ သာယာနေတဲ့ ပုံပေါင်း ၃၀၀ လောက် Facebook ပေါ်တက်နေပြီ။ ဟင်... သူတို့တွေမှာပျော်နေလိုက်တာ... ငါကျမှု... ငါတစ်ခုခုံမှားနေပါလား... ဆိုတဲ့ စိတ်ကဝင်လာပြီ။

အော်နောက်ဆုံးတစ်ခုက အဆိုးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ခုခုံမှား နေတယ်လို့ထင်တာ။ စိတ်ညွှန်နေရတာကို စိတ်ညွှန်လာတာ။ စိတ်တိုတာကို စိတ်တိုတာ။ စိတ်ပူမိတာကို စိတ်ပူနေတာ။ ငါဘာဖြစ်နေတာလဲ ဆိုတဲ့စိတ်။

ဒါကြောင့် ရရမနိုင်ပဲနေတဲ့နည်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်နေတာ။ ကမ္မာကို ကယ်တင်မယ့်နည်းလမ်းပေါ့။ တစ်ကမ္မာလုံးသောက်တလွှာတွေ ဖြစ်နေတာကို လက်ခံဖို့။ အမြဲတမ်းလည်း လွှာနော်းမှာပဲ။ ဒါဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်ဖို့။ စိတ်ညွှန်လိုက်တာ... ညွှန်တော့ဘာဖြစ်လဲ... ညွှန်စမ်း...။ ငရဲသံသရာက တွော်ချင်ရင် ဒီနည်းလမ်းပဲရှိတယ်။

George Orwell ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာတိုးက ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်နောက်တယ်။ ရှိယူးမှာ ရှိုနေတဲ့အရာကိုမြင်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်တဲ့။ ကျွန်ုင်တော်တို့အား တူတူပဲလေ။ စိတ်ဖိုးမှာတွေ ပျောက်ဖိုးအဖြေက ကိုယ့်အနီးအနားလှာ ရှိနေတာကို ကိုမဖြင့်ကြဘူး။ ငါ ဘာလို့ ဗလမ်းတော့လဲဆိုပြီး စိတ်တွေနား ဆူးော်စားလေးမရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျော်။ ဒီးနီးလေးမှာရှိတဲ့ အဖြေကို

သတိမထားပါကူး။

လူသားတွေ အောင်မြင်မှုရဲ့ သားကောင်တွေဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာတယ်။ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့အတူ စိတ်ဖိစ်းမှု ရောဂါတွေ၊ စိတ်အမူလွန်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ စိတ်ကျရော့တွေ အရှိန်အဟန်နဲ့ လိုက်လာရော့။ ရုတွင်းမှာ အပန်းဖြစ်ရာ တိမိတွေ၊ အင်တာနက်တွေ၊ ဟန်းဖုန်းတွေရှိလာပေမယ့် ဒါတွေဟာ ဒီရောဂါတွေကိုတော့ ကုမ္ပဏီနိုင်သေးဘူး။ ပစ္စည်းသွားကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သောကတွေထက် စိတ်ပြည့်စုံမှုပေါ်မှာ မှတည်တဲ့သောကတွေက ပိများလာတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ၊ ရုပ်ဝှေ့ပစ္စည်းတွေများလွန်းလို့ ဘယ်က စြေးသာလုပ်မှန်း မသိတဲ့ခေတ်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်အရာကို အရင် အလေးထား ဂရိုစိုက်ရမလည်း မသိတော့တာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုင်း စရာပတ်တွေကလည်း အတိုင်းအဆမရှိ များလာတော့ စဉ်းစားလေ ကြကွဲ ဖြစ်ကုန်ရော့။

Facebookတစ်မှာတွေနေကျ “ဘဝတွင် ပျော်ဆွင်နည်း” အကြပ် ပေးချက်မှာ အားနည်းချက်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်က ဒီလို့ ဒီအကြော်ပေးချက်တွေဟာ လုတွေကို ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်လို့ ချင်ဖိတ်ဖြစ်စေတာ။ ဒါပေမယ့် “ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လိုချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နတာ မကောင်းတဲ့အတွေ၊ အကြိုးသာက်သက်ပဲ။ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကို လက်ခံတဲ့စိတ်ကသာ ကောင်းတဲ့အတွေအကြိုးကို ရစေတယ်”

ဖတ်လေရှုပ်လေ၊ ခဏလေး အခိုန်ယူစဉ်းစားပြီး ပြန်ဖတ်ကြည်။ “ကောင်းတာတွေကိုပဲ လိုချင်နတာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ ကို လက်ခံတာ ကောင်းတဲ့စိတ်”

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Alan Watts ရဲ့ နောက်ပြန်နိယာမ လိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဆက်တိုက်လိုက်ရှာလေလေ မကျေမနပ်ဖြစ်လေလေ။ လိုက်ရှာနေကတည်းကိုက ကိုယ့်မှာမရှိဘူးလို့ လက်ခံထားလို့။

ချမ်းသာချင်စိတ်တွေ အသည်းအသန်ဖြစ်လေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

မချမ်းသာဘူးထင်လာလေလေဖြစ်မယ်။ ဘယ်လောက်ရှာရှာ မလုံလောက် နိုင်ဘူး။ ချောမောလှုပျင်စိတ်၊ ခွဲဆောင်မှုရှိချင်စိတ်က အရမ်းကြီးနေရင် ကိုယ့်ကိုယ် ဘယ်တော့မှလှုသွားပြီ၊ လုံလောက်သွားပြီလို့ထင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ ပျော်ချင်စိတ်၊ လူဝင်ဆန်းချင်စိတ်က အရမ်းများနေတော့ အထိုက်နိုင်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေ ပိုများလာတာပေါ့။ ပိုပြီးတော်တဲ့ တတ်တဲ့၊ နက်နဲ့ သူဖြစ်ချင်စိတ် (ဆရာကြီးဖြစ်ချင်စိတ်) အရမ်းပြင်းထုန် နေတော့ ကြိုးစားလေလေ တိမ်တဲ့၊ ဝေးတဲ့ သူပိုဖြစ်လေလေဖြစ်လာရော့။

အတွေးအခေါ်ပညာရှင် Albert Camus(ကမူး)က ပြောဖူးတယ်။ “ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုပြီး လိုက်ရှာနေရင် ဘယ်တော့မှပျော်မှာ မဟုတ်သလို ဘဝဆိုတာကြိုးကို နားလည်ဖို့ပဲ ကြိုးစားနေရင် တန်အောင် နေလိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး”

ဒီထက်ရှင်းအောင်ပြောရရင်တော့ စောစောက ချားလိုဘူးကိုစကို ပြောသလိုပဲ။ “မကြိုးစားနဲ့”။

ဒီလိုပြောလိုက်တော့ မေးစရာတွေအများကြိုးတော့ ဖြစ်မယ်။ “ပြောတာတွေကတော့ အပုံစားပဲအကို့၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်လိုက်ဆုစုပြီး ဝယ်မလို့ လုပ်နေတဲ့ပြုင်ကား၊ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ ဗလတောင့်တောင့်ကိုယ် လု့၊ အမိလှုလှုလေး၊ ဒါတွေကျတော့ ဘယ်လိုလှုပဲမလဲ၊ မေ့လိုက်ရတော့ မလေး၊ မကြိုးစား၊ ဂရာမစိုက်ရင် ဘယ်လိုရတော့မှာလဲ။ အဲဒီလိုကြိုးတော့ မဖြစ်ချင်ဘူးလေ။”

တစ်ခါတစ်လေ ဂရာမစိုက်မဲ့အရာတွေမှာ ပိုပြီးတော်နောက် သတိထားမိလား၊ အသည်းအသန်မလုပ်မှ အောင်မြင်သွားတဲ့မှုအတွက် တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နိတဲ့ စိတ်လားလိုက်တော့မှ အဆင်ပြုသွားတာ တွေကော ရှိဖူးတယ်မဟုတ်လား။

နောက်ပြန်နိယာမ ဆိတ္တအတိုင်း ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကောင်းတာတွေချည်းပဲ လိုက်ရှာနေတာ ဆုံးတယ်ဆိုရင်၊ ဆုံးတာတွေနောက် လိုက်နေတာ ကောင်းဖို့။ Gym မှာ အော်ဟန် ဒုက္ခခံရတာတွေက ကျိုးမာရေးကောင်းလာဖို့။ စီးပွားရေးမှာ ဆက်တိုက်ကျိုးတာတွေကြောင့် အောင် မြင်မယ့် လမ်းစကိုတွေ့မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့သူ ဆိတ္တ ဝန်ခံလိုက်မှ လူတွေရှေ့မှာ သတ္တိရှိလာတာမယ်။ လူမှုရေးပြဿနာ တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖြေရှင်းရင်း လူအများ ယုံကြည်တဲ့သူဖြစ်လာမယ်။ အကြောက်တရားတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း တကယ်ရဲရင်းလာမယ်။

ဆက်ပြောရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလောက်ဆို သဘောပါကမှာပါ။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ မကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီးမှရတာ။ ဒီမကောင်းတာတွေကို ရောင်ဖို့ကြိုးစားတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်နေသလိုပါ။ စိတ်မည့်ချင်လို့ ရောင်ထွက်နေရင် စိတ်ညံ့စရာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ မရန်းကန်ချင်လို့ စိတ်ချမ်းသာချင်ယောက်ဆောင်နေရင် ပိုမြြိုးရန်းကန်ရမယ်။ ကျျေးမှုကို ရင်မဆိုင်နိုင်တာ ပိုဆိုးတဲ့ကျျေးမှုပဲ။ ရှုက်စရာတွေကို ဖွက်ထားတာ ပိုရှုက်ဖို့ကောင်းတယ်။

နာကျင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ ခွဲမရတဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြီးကို အတင်းခွဲထုတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ခွဲထုတ်ရင်လည်း တမြေးဟာတွေပါ စုတ်ပြတ်ပြီး ပါလာလိမ့်မယ်။ နာလို့ရောင်နေမယ်ဆိုရင် ပိုပိုနာလာလိမ့်မယ်။ ဂရမနိုက်ဘဲ တည့်တည့်ရင်ဆိုင်နိုင်မှ ဘယ်သူမှ တားလို့ မရတဲ့လူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။

ကျွန်ုတ်ဘဝမှာလည်း အဖက်လုပ် ဂရနိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေအများကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဂရမနိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေလည်း အများကြီးဗျာတော့ တကယ် အပြောင်းအလဲဖြစ်စေခဲ့တာက ဂရမနိုက်ခဲ့တဲ့အရာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုအပေါင်းအသင်းမျိုးတွေ ရှိခဲ့ဖူးမှာပါ။ ဘာကိုမှ ဂရမနိုက်ဘဲ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့

အရာတွေကို လုပ်သွားနိုင်တဲ့သူတွေ။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်လည်း ဂရမနိုက်ဘူးဘို့ပြီး လုပ်မှအောင်ဖြင့်ခဲ့တာတွေရှိဖူးလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုတ်တုန်းက စီးပွားရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်တယ်။ နှစ်လမပြည့်သေးဘူး၊ ထွက်မယ်ကျားဘို့ပြီး ထွက်ကိုယ်ပိုင်အင်တာနောက်လုပ်ငန်းတစ်ခုထောင်တယ်။

ကျွန်ုတ်ရှိသမျှပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အကုန်ရောင်းပြီး တောင်အမရိုက်ကို သွားတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲ။ ဘာကရှုစိုက်စရာရှိလဲ။ ဘာမအရေးမစိုက်ခဲ့ဘူး။ ကျွန်ုတ်တို့ ဘဝတွေကို တကယ်ပုံဖော်ပေးမှာက အဲဒီလို့ ဂရမနိုက်ခြင်းတွေပါ။

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက နောက်တစ်ခုပြောင်းပစ်လိုက်တာ၊ ကျောင်းကထွက်ပြီး ရောခဲ့သံချင်းတွေဆိုတာ၊ အသုံးမကျေတဲ့ ရည်းစားကောင်ကိုဖြတ်ပြီး ရှုံးဆက်တာ။

ဂရမနိုက်ဘူးဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝရဲမကြောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးမကောင်းဆုံးဝါးဝါးတော့ကိုယ်တည့်တည့်ဆိုကြည့်ပြုပြီး ချို့တက်ရှိ။

ကျွန်ုတ်တို့ လူတွေတော်များများဟာ အဖက်လုပ်ဖို့မလိုတာ တွေကို အဖက်လုပ်တဲ့နေရာမှာ သိပ်တော်တယ်။ စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းက လေသံမာရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီးစိတ်တို့တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ တိပိဋ္ဌးဗျာတွေ မလွှင့်တော့ရင် အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်ဆိုးမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကိုယ်ဝတ်ထားတဲ့ အကျိုအသစ်ကို မချီးကျျေးရင်လည်း အဖက်လုပ်ပြီး စိတ်နာချင်တယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း သားသမီးကိစ္စ၊ သူ့ငယ်ချင်းပြဿနာတွေ၊ ပိုက်ဆံခွဲကွဲတွေရှိပါ စိတ်တွေဆိုး။

တည့်တည့်ပြောရင်တော့ နာလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားလူ့တဲ့ တစ်နေ့သေးမှာပဲ။ ပြောစရာမလိုပဲ သိနေပေမယ့် မေ့နေမှုရှိုးငိုး သတိပေးတာပါ။

ခင်ဗျားလည်းသေမယ်၊ ခင်ဗျားနဲ့ သိတဲ့ ခင်တဲ့ ချစ်တဲ့ သူတွေအကုန်လည်း  
သေမှာပဲ။ အဲဒီ ဟိန္ဒား ဒီနားခနိုင်တို့လေးမှာ ဂရာစိုက် အဖက်လုပ်နေရ<sup>၁</sup>  
မယ့်အရာတွေ သိပ်များလို့တော့မရဘူး။ အကုန်လို့က်ပြီး ဂရာစိုက်နေရင်  
တော့ နဲ့ထဲမှာ လမ်းလျောက်သလိုဖြစ်မယ်။

ဂရာမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိတာ သိမ်မွေ့တယ်။ ရတ်တရက်ကြည့်  
လိုက်ရင်တော့ တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ အတွေးအခေါ်ပို့ ထင်စရာပဲ။  
ကျွန်တော်ကိုလည်း ငပေါ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကျွန်တော်အမိက ပြောချင်  
တာက ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံစံးစားနည်းကို အမိကနဲ့ သာမည့်ကတ်နဲ့  
ပါ။ ခွဲတတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်တကယ်အရေးပါတဲ့အရာတွေကို  
တွေ့လာမယ်။ ဒီအရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို ရေစစ်သလို စစ်ထုတ် နိုင်နဲ့  
နည်းလမ်းပဲ။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ တစ်သက်လုံး သေချာလုပ်ဘူး  
နိုင်နဲ့ လိုတယ်။ ခဏခဏမှားဦးမှာပဲ။ လွှဲဦးမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အမှားတွေ  
အလွှဲတွေ စိတ်ညွစ်စရာတွေရင်းပြီး လုပ်ကိုလုပ်မှုရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရှင်းပါတယ်။ အကုန်လုံး၊ အရာအားလုံးကို  
အဖက်လုပ် ဂရာစိုက်နေရင် ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် ငါအမြဲပျော်နေသင့်ပါလား လို့ ထင်လာလိမ့်မယ်။ အရာအားလုံး  
ကိုယ့်စိတ်ဝိုင်းကျဖြစ် နေရမယ်ဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါရောကါအစပဲ။  
ကုမရဘူး။ လုံးပါးပါးလိမ့်မယ်။

ဒီရောကါဝင်ဘားတဲ့အခါ အက်အခဲလေးနည်းနည်းတွေရင် မတရား  
ဘူးဆိုပြီး ထင်လာလိမ့်မယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ကျွမ်းမှုတွေဆိုပြီး  
မြင်လာမယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကိုလည်း ငါကိုတမင်လုပ်နေတာဆိုပြီး  
ထင်လာမယ်။ သဘောမတူခြင်းတွေကိုလည်း သစ္စာဖောက်တာပဲ ဆိုပြီးစား  
လာရမယ်။ ကိုယ့်ဦးနောက်သေးသေးလေးထဲမှာ ကိုယ်ပိုင်ငရဲခန်းနဲ့ ကိုယ့်  
မီးကိုယ်မွေးပြီး ခုက္ခာတွေခံရမယ်။ ရပိုင်ခွင့်တွေ၊ အခွင့်ထူးခြားဖြစ်ချင်စိတ်  
တွေနဲ့ ပြို့တစ်ပိုင်းဖြစ်လာမယ်။ ဘယ်မှလည်း ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

## ဂရာမစိုက်ခြင်း အနုပညာ

ဂရာမစိုက်ခြင်း လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ လူတော်တော်များများ ထင်တာက  
တစ်မျိုး။ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ဘာမှမဖြစ်တဲ့ဘူး။ ဘယ်ဘူးအတွက်မှ  
ခဲ့စားချက်မရှိတဲ့ဘူး။ စိတ်မည့်တတ်တဲ့ဘူး လို့ထင်ကြတယ်။ ဘာလာလာ  
အေးဆေး၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် သွေးအေးအေးနေတတ်တဲ့ ဘူးမျိုးပေါ့။

ဒီလိုဂုဏ်းကိုခေါ်တဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တစ်ခုရှိတယ်။ Psy-  
chopath(စိတ်ဝေဒနာသည်) လို့ခေါ်တယ်။ ဒီစာအပ်က စိတ်ဝေဒနာသည်  
ဖြစ်နည်း စာအပ်မဟုတ်ဘူးလေ။

ဂရာမစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိတာ ဒီထက် အများကြီးသိမ်မွေ့တယ်။  
အနုပညာဆိုတဲ့အတိုင်း တပ်အပ်ကြီး သတ်မှတ်လို့တော့ ဘယ်မရလဲ။  
နည်းနည်းတော့လက်ဝင်တယ်။ ဒီအနုပညာရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို တစ်ခု  
ခြင်း လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင်ဒီလို့

လျှို့ဝှက်ချက် (၁) ဂရာမစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မတုန်မလှုပ်နေခြင်းကို ပြော  
ခြင်းမဟုတ်။ အများနှင့်မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ခြင်းကို ပြောခြင်း  
ဖြစ်သည်။

ရှင်းရှင်းပဲပြောမယ်။ မတုန်မလှုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေကိုဘာမှ  
အေးကျောတုယူနေစရာမရှိဘူး။ မတုန်မလှုပ်နေတဲ့ဘူးတွေဟာ ငောက်တွေ  
များတယ်။ အိမ်တံ့ခါးပိတ် အွန်လိုင်းပေါ်မှာ လူတော်လိုက်ခုက္ခာပေးနေတဲ့  
ဘူးမျိုးတွေပေါ့။ တကယ်ကျတော့ အဲဒီမတုန်မလှုပ်ဘူးဆိုတဲ့ သူတွေတော်ဘာ  
များများက သေချာကြည့်လိုက်ရင် အရာရာကို ငောက်နေတာ၊ ရှားတယ်။  
ကိုယ့်ဆံပင်မလှုဘူးတို့ ထင်ခံရမှာနဲ့တော့ ဆံပင်မြို့ဗျားဘူး၊ ဘာဖြစ်လဲ။  
ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေကို လူတွေလက်မခံမှာနဲ့တော့ အေးလုံးကို လောင်ပြော်။

ဟားတိုက်၊ ဟာသမင်းသားကြီးလုပ်။ လူတစ်ယောက်ကို တကယ် နှစ်နှစ် ကာကာ ပေါင်းသင်းရမှာကြောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါလိုလူ ဒီကမ္မဘာ မရှိ၊ ငါကိုဘယ်သူမှ နားမလည်၊ ငါလို မျိုးဘယ်သူမှ ဒုက္ခမခံရသူးဟေး ဆိုပြီး တစ်ယောက်တည်းနေ။ မတုန်မလူပဲ နေတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ် ချက်ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေကို သိပ်ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့ အရေးကြီး တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆို ပတ်ပြီးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သနား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗော်နာအောင်စဉ်းစား၊ ကိုယ် ဖန်တီးထားတဲ့ စပယ်ရှယ် ကမ္မဘာလေးထဲနေရင်း တကယ့်လက်တွေ ဘဝ ဆိုတဲ့ဟာကြီးအတွက် ဘာမှ အေးမထိုက်ချင်တော့ဘူး။

ဘဝဆိုတဲ့အရာမှာ လူတွေသတိမထားမိတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ ဘာမှာရမထိုက်ပဲ နေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်ခုခု ကိုတော့ အဖက်လုပ်၊ ဂရာစိုက်ရမယ်။

တကယ့်မေးခွန်းက...ဘာတွေကို ဂရာစိုက်ရမလဲဆိုတာပဲ။ ဘာတွေ ကို ဘယ်လိုရွေးပြီး ဂရာစိုက်ရမလဲ။ ဘယ်အရာတွေက သောက်ဂရာမထိုက် သင့်တဲ့၊ အရေးမပါတဲ့အရာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။

ကျွန်တော့အမ တစ်ခါတုန်းက ပိုက်ဆံတော်တော်များများ အလိမ် ခံလိုက်ရတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းအရင်းတစ်ယောက်က လိမ့်သွားတာ။ ကျွန်တော်သာ မတုန်မလူပဲနေတတ်တဲ့သူဆုံးရင် ဘာလုပ်စရာလိုတုန်း။ အအေးသောက်မပျက်ပဲ တိမိလေးဆက်ကြည့်ဖျုံးပဲလေ။

မတုန်မလူပဲနေတတ်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ ကျွန်တော်အမေ့ကို ပြော လိုက်တယ်။ “ဘာမှဖြစ်မနေနဲ့အမေး” ဘာမှစဉ်းစားမနေနဲ့။ အဲဒီကောင်ကို တရားခွဲမယ်။ ရွှေနော်းမယ်။ ဒီကောင့်ဘဝပျက်ပစေ။ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် ဂရာစိုက်ဘူး”

ဂရာစိုက်ခြင်း အနုပညာဆိုတာဒါပဲ။ လူတွေအမြင်မှာတော့ “ဟာ ဒီကောင်မလွယ်ဘူး၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လုပ်နေပြီဟာ၊ ဘာကိုမှာရမထိုက်ပလုပ်

အဲပြီဟေး၊ သတိထားကြုံ” ဆိုပြီးမြင်တာပေါ့။ တကယ်ကျတော့ ဘာကိုမှ ဂရာစိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ အဟန့်အတားတွေကိုပဲ ဂရာစိုက်တာ။ မိတ်ဆွေ တွေ စိတ်ဆုံးသွားမှာကို ဂရာစိုက်တာ။ အခင်အမင်ပျက်မှာကို ဂရာစိုက်တာ။ ကိုယ့်မှန်တယ်ထင်လို့ လုပ်တာကို အများသွားလဲမှာကို ဂရာစိုက်တာ။

ဒါကြောင့် ဒီနည်းလမ်းဟာ တကယ်လေးစားဖို့ ကောင်းတာ။ ကျွန်တော့ကိုယ် ကျွန်တော် ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ အဟန့်အတားတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တာ၊ လူတွေသတ်မှတ်ထားတဲ့ လူလိမ္မာဆိုတဲ့ ပုံစံချက်ထ ကနေတွေက်ရတာ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာအတွက် ကိုယ်ထင်တာကို လုပ်ရဲ့ တာ တွေကိုပြောတာ။ ကြောက်စရာသွေးဝါတွေကိုစွေ့စွေ့ ကြည့်ပြီး လက်ခ လယ်ထောင်ပြရတဲ့ သလိုမျိုးကိုပြောတာ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေက ခန်ကပြောတဲ့ မတုန်မလူပဲနေတတ်တဲ့ သူတွေနဲ့ သိပ်ကွာတယ်။ သူတို့ဟာ အမှန်တရားကို မကြောက်တတ်တဲ့သူတွေ။ ဦးမြောက်မှုတွေကို ဂရာစိုက်တဲ့သူတွေ။ သလို စိတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တဲ့ စိတ်ထက်ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သူတို့ နားလည်တယ်။ ရဲရင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်နာမည်။ ကိုယ့် Facebook ပေါ်က ပုံတွေ၊ ကိုယ့်ကိုထင်ခြင်တဲ့အထင်အမြင်တွေထက် ပိုအရေးကြီးမှန်းသိတယ်။ ဘဝမှာအရေးမပါတဲ့ဟာတွေကို လက်ခလယ်ထောင်ပြပြီးထားခုံနိုင်တဲ့ သူတွေပေါ့။ အရေးပါတဲ့အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်အချိန်ပေး ဂရာစိုက်တော့ တယ်။ သူတို့အဖက်လုပ်တဲ့အရာတွေက သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ကိုယ့်ရည် မှန်းချက်၊ ကိုယ့်အိမ်ကရွေး၊ လမ်းထိပ်ကမှန် ဟင်းခါးဆိုင်၊ စသည်ဖြစ် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့ကရာစိုက်တဲ့ အရာတွေနည်းလာလေလေ လူတွေ က သူတို့ကို ပိုပြီးဂရာစိုက်လာလေလေပဲ။

အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များရင် သောက်မြင်ကုန်ခုံမှာက လည်းတစ်ပုံကြီး။ ရှောင်မရဘူး။ အတားအဆီးမရှိတဲ့ဘဝဆိုး၊ မဖြစ်နိုင် ဘူးလေ။ အတားအဆီး၊ ကျွန်းမှုဆိုတာ ရွေးချေးလိုပဲ နာရာတကာမှာ။ တစ်ချိန်တော့ တက်နှင်းမိမှာပဲ။ ဘယ်သွားသွား လွှာတိန်း။ ဒါပေမယ့်

ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ အခိုကက အဲဒီအတားအဆီးတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ရှေ့နှုန်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်သဘောကျတဲ့၊ ကိုယ်ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ အတားအဆီးကို ရွှေးတတ်၊ ရှာတတ်နိုလိုတာ။

လျှို့ဂ်ချက် (၂)၊ အတားအဆီးများကို ကရမနိုက်ချင်လျှင်၊ အတားအဆီးများထက် အရေးကြီးသော အရာတစ်ခုခုကို ကရနိုက်နိုလိုသည်။

ကုန်စုဆိုင်တစ်ခုမှာ တွေ့ဖူးတယ်။ အဘွားကြီးတစ်ယောက်၊ သူကဲစမ်းမဲ့ ပြား၂၀ ပေါက်တာကို လဲမပေးလို့အော်ဟန် ပြဿနာရှာဖော်တာ။

ဘာဖြစ်လိုတုန်း။ အဲဒီအဘွားကြီးမှာ တဗြားလုပ်စရာဘာမှ မရှိလောက်ဘူးလေ။ အီမံများနေ၊ ကံစမ်းမဲ့ပါတဲ့ ပုလင်းဖူးတွေ ထိုင်စု။ တစ်ယောက်တည်း။ အသက်ကလည်းကြီးပြီ။ ကလေးတွေကလည်း တာဝန်မယူတတ်တဲ့ဟာတွေဆိုတော့ လာတောင်မကြည့်တာကြာပြီ။ ယောက်္ဂားအထိအတွေ့ဆိုတာ မေ့တောင်မေ့နေပြီ။ ပင်စင်လခကလည်း မဝရေစာ။ သေမယ့်ရက်ကိုစောင့်။

အဲဒီတော့ ဒီပုလင်းဖူးက အရေးကြီးနေရော့။ ဒါပရှိတာလေ။ ဒီဟာပါရရှိက်စရာရှိတာ။ တဗြားအဖက်လုပ်စရာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ကုန်ပြီ။ ကုန်စုဆိုင်က ဒီပုလင်းဖူး ကိုလဲမပေးတော့ အောင့်ထားသမျှ အကုန်တွက်တော့တာပဲ။ နှစ်ရှစ်ဆယ် လောက်အောင်းထားသမျှ အကုန်အန်တွက်ကုန်တာ။ “ငါတို့ ခေတ်တုန်းကဆိုလိုမဟုတ်ဘူး” “ငါယောက်းသာရှိလို့ကတော့” အစုံပေါ့။

ဘာမဟုတ်တာတွေကို အရေးတဗြားလုပ် အဖက်လုပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ ပြဿနာက သူတို့မှာဒီထက်အရေးကြီးတဲ့ အရာမရှိတာပဲ။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် သတိထားကြည့်။ ရည်စားဟောင်း ဓာတ်ပုံအသစ်တင်တာ၊ တို့ပါရီမှတ် ဓာတ်ခဲကုန်နေတာ၊ ဆပ်ပြာ

မူန့် ကံစမ်းမဲ့ပေးနေတာကို လွတ်သွားတာ။ ဒါတွေကို စံပြီးစိတ်တိုလာပြီ ဆိုရင် သေခြာပြီ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒါတွေထက်အရေးကြီးတာ မရှိလိုပဲ။ ရောကါအမြစ်က အဲဒါ။ ဆပ်ပြာမူန့်လဲမဟုတ်ဘူး ဓာတ်ခဲလဲမဟုတ်ဘူး။

တစ်ခါက အနုပညာရှင်တစ်ယောက်ပြောတာ မှတ်ထားရူးတယ်။ ပြဿနာမရှိတော့ရင် လူတွေက ပြဿနာကိုစောင်းထဲမှာ တမင်ပုံဖော် ဖုန်တီးကြတယ်တဲ့။ ကျွန်ုတော်ထင်တယ်။ အထူးသဖြင့် အခွင့်ထူးခဲ့လူတန်းစားတွေရဲ့ ဘဝအက်အခဲတော်တော် များများက အမျှန်တကယ် စိတ်ညွစ်စရာ မရှိခြင်းရဲ့ ဘေးတွေက်ဆိုးကျိုးတွေပဲ။

ဒီတော့ ဘဝမှာ အားသွှန်ခွဲနိုင်က လုပ်သင့်တာက တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ အရေးကြီးတဲ့အရာကို ရှာဖို့ပဲ။ တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာကို မတွေ့ရင် အရေးမပါတဲ့ တဗြားပမားပြဿနာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ဘွား လိမ့်မယ်။

လျှို့ဂ်ချက် (၃)၊ သတိမထားမီသော်လည်း အရေးကြီးသော အရာအားလုံးကို မသိစိတ်ကရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်သည်။

လူဆိုတာမွေးကတည်းက ကရမနိုက်တတ်သဲမွေးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျတော့ ကျွန်ုတော်တိုအားလုံး မေးကတည်းက ကရနိုက်စရာတွေတော်တော်များသား။ အမေဝယ်ပေါ့တဲ့ ဦးထုပ်အရောင်မကြိုက်လို့ ငို့အဲ တဲ့ကလေး တွေ့ဖူးတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီလိုဟာဆလေးတွေကို ပြောတာ။

ငယ်ငယ်တုန်းက အားလုံးကအသစ်၊ စိတ်လှပ်ရှားစားတွေအပြည့်။ အကုန်လုံးက အရေးကြီးနေတာ။ အကုန်လို့ကုန်စိုက်နေရော့။ အရာအားလုံး၊ လူအားလုံး ထင်သမျှ၊ ပြောသမျှသွားကို လိုက်အဖက်လုပ် အေရာတာလေး၊ ကိုယ်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်းလေး၊ ကောင်မလေးဖုန်မဆက်တာ၊ ဝယ်လာတဲ့ကျင်းသီး အေရာင်မကြိုက်တာ၊ မွေးနေ့ ကိုတ်ကသေးနေတာ။ စုံလို့။

အသက်ကြီးလာတော့ အတွေ့အကြုံတွေလည်းများလာတာပါတယ်၊ အချိန်တွေအများကြီး ဖြတ်သန်းပြီးတာကြောင့်လည်း ပါတယ်။ စောင်းကပြာတဲ့ အရာတော်တော်များများဟာ ဘဝအတွက်သိပ်အရေး မပါမျိုး သိလာတယ်။ ငယ်ငယ်က အသည်းအသန်ကရရှိက်အဖက်လုပ်ခဲ့ရတဲ့သူတွေ အနားမှာ၊ ဘဝထဲမှာ အော်မရှိတော့ဘူး။ အရင်ကငြင်းပယ်ခဲ့ရတဲ့ အရာ တွေက အချိန်ကြည်တော့ အငြင်းခဲ့လိုက်ရတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ လူတွေက အရေးမပါတာတွေကို တော်တော်လိုက်ကြည့်နိုင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘာကိုအဓိက ဂရှိက်ရမယ်ဆိုတာကို ဈေးတတ်လာတယ်။ ရင့်ကျေက်မှုဆိုတာ ဒါပေါ့။ တော်တော်ကောင်းတဲ့အရာပါ။ ရင့်ကျေက်တယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ ဈေးပြီးစိတ်ပူတတ်လာတာ မဟုတ်လား။

အသက်လေးရာ လူလတ်ပိုင်း ရောက်လာတော့ အခြားဟာတွေပါပြောင်းလာတယ်။ ခွန်အားကလည်း အရင်လောက်မရှိတော့ဘူးလေ။ ကိုယ့် ကိုကိုယ် ဘာလဆိုတာ ပိုသိလာတယ်။ လက်ခံတတ်လာတယ်။ အရင်က ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားမရတာတွေကိုပါ သဘောပေါက်လက်ခံလာတယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာတာပေါ့။ အရာရာကို ဂရှိက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ဒါပဲလေ ဆိုပြီး နားလည်လာတယ်။ ဒီတစ်သက် ငါတော့ လကမ္မာပေါ် လည်းရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ မင်းသမီးနှင့်လည်း ညားမှာမဟုတ်ဘူး၊ ရုပါဟီးရိုးလည်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါဘာ မှမဖြစ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝဆိုတာတော့ ဆက်သွားနော်းမှာပဲလေ။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ဒီထက်ပိုကရရှိက်ရမယ့်ဟာတွေ ရှိနေပြီး။ မိဘားရှုံး၊ ငယ်ငယ်ကျယ်လေးတွေ၊ ဂေါက်ကွင်း သွားရမယ့်အချိန်တွေ၊ ထမင်းစားရင်း ရှုပ်ရှင်လေးကြည့်ရမယ့် အချိန်တွေစသည်ဖြင့်... ဒါတွေကို ပို ဂရှိက်တတ်လာတယ်။ ဒါတကယ်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။ ဘဝက

ဒီလို ရိုးရှင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ ပျော်ဆွင်မှုကို ပုံမှန်ပြန်ရလာတယ်။ ချားလုပ်ဘူးကိုစကိုပြောတဲ့ မကြိုးစားနဲ့ ဆိုတဲ့စကားက ပိုအမြိုက်ရှိလာတယ်။

### အဲဒီတော့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာအတွက်ဖတ်ရမှာလဲ

ဒီစာအုပ်က လုပ်ပေးမှာ တစ်ခုရှိတယ်။ ငင်များတို့ဘဝမှာ ဘာတွေကတော့ အရေးပါတယ်။ ဘာတွေက အရေးမပါဘူးဆိုတာ ဈေးနိုင်ဖို့ကူညီပေးမယ်။

ကျွန်တော့ အမြင်ပြောရရင် ဒီဇော်လူတွေ တော်တော်များများမှာ ရောက်တစ်ခုခွဲကပ်နေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောက်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်လေ အသုံးမကျတာ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို လက်မခဲ့နိုင်တော့တဲ့ ရောက်။ ဒါအပျင်းကြီးတဲ့ ကောင်တွေပြောတဲ့ စကားလိုတင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်သေရေးရှင်ရေး အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စာ။

ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ တစ်ခါတစ်လေ အသုံးမကျတာလောက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှားနေပြီလို့ ထင်လာပြီဆိုရင် မသိစိတ်က အပြစ်မြင်လာရော့။ ငါတစ်ခုခွဲတော့မှားနေပြီ။ တစ်ခုခွဲလုပ်မှာ။ အဲဒီမှာ လိုတာထက် ပိုလုပ်ပြီး အနာကို ပုသိန်းပေါက်တော့တာပဲ။ ဖိနပ်အစုံလေးဆယ်လောက် ဝယ်၊ အကိုန္တညာကြီး ပါတီတွေသွား၊ စာသင်ကျောင်းတွေထဲ သေနတ်နဲ့ ဝင်ပစ်။ ကယောင်ကတမ်းတွေဖြစ်။

တစ်ခါတစ်ရဲ ပုံမှန်ထက်ပိုည့်သွားတာ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကို လက်မခဲ့နိုင်တော့ သောကသံသရာထဲ ဇော်ထိုးကျတော့တာပေါ့။ ဒီဇော်လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွမ်းမိုးစပြုလာတဲ့ ကပ်ကြီးတစ်ပါးပဲ။

သောက်ကရမစိက်ဘူးဟော ဆိုတဲ့အနုပညာက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ ဘဝရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပြင်စရာရှိတာပြင်၊ ဖူက်လာရှိတာသူ့ကျက်ဖို့။ အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို သီးသန့်ဈေးတတ်ဖို့ ဒီလိုလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင်

လက်တွေ့ကျတဲ့ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာခြင်း လို့ ကျွန်တော်ကြီးကြီး  
ကျယ်ကျယ် နာမည်ပေးထားတဲ့ အရာကိုရနိုင်မယ်။

ဒီလိုနေတတ်လာပြီခိုရင် တံခါးတွေတော်တော်များများ ပွင့်သွား  
မယ်။ နိုဗ္ဗာန်တံခါး၊ တရားတံခါးတွေ ပွင့်သွားတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး  
နော်။ စိတ်ညွှန်စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေဆိုတာ ရှောင်လို့  
မရပါလားဆိုတာကို သဘာပေါက်သွားတဲ့ စိတ်ကိုပြောတာ။ ဘာပလုပ်  
လုပ်၊ ဘယ်လောက်ပတော်တော် ကျူးမှုးခြင်းတွေ၊ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေ၊ နာင်တ  
တွေ၊ တစ်နှေသေရမယ့်ကိစ္စတွေဆိုတာ ရှောင်လို့မရဘူး။ ဒါတွေကိုသက်  
တောင့်သက်သာ ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် (ရင်ဆိုင်ရမှာသေချာတယ်၊ ကျွန်တော်  
ပြောတာယုံ) တုတ်ပြီး၊ ဓားပြီးတဲ့ဆေးရသလိုပဲ၊ အေးအေးဆေးဆေးဆက်  
သွားလို့ရမယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ နာကျင်မှုကိုကျော်ဖြတ်ဖို့ဆိုတာ  
တစ်ခါလောက်တော့ အထိနာဖူးဖူး လို့တယ်လေ။

ဒီစာအပ်က ခင်ဗျားတို့ ပြဿနာတွေကို ရှင်းပေးမှာမဟုတ်ဘူး။  
ခင်ဗျားတို့ နာဇာတာတွေကိုလည်း ကုမပေးနိုင်ဘူး။ ပြောစရာရှိတာတွေကို  
ရိုးရိုးသားသားပဲ ပြောပြမှာ။ အောင်မြင်မှာ၊ ကြီးဗျားမှုကျမ်းလည်း မဟုတ်  
ဘူး။ အောင်မြင်၊ ကြီးဗျား၊ ခမ်းနားတယ်ဆိုတာတွေကလည်း စိတ်ကူးထဲ  
မှာ ထင်တဲ့အရာတွေများပါတယ်။ ပုံပြင်တွေထဲက မသေဆေးကို လိုက်ရှာရ  
သလိုပဲ။

ဒီစာအပ်က ခင်ဗျားတို့ရဲ့ နာကျင်မှုတွေကို ခွန်အားအဖြစ် ပြောင်း  
ပေးမယ်၊ စိတ်ဆင်းရမှုတွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းပေးမယ်၊ ပြဿနာ  
တွေကို လည်းနည်းနည်းပိုကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်  
အောင် လေ့ကျင့်ပေးမယ်။ စန်းကျကျ ဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်နည်း ဆိုပါတော့။  
သဘာဝကျကျ၊ အဓိုဘာယ်ရှိရှိ၊ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ ဘဝရဲ့အက်အခဲတွေကို  
ဘယ်လို့ရင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ပြပေးမယ်။

ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေအပြည့်နဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပလျာက်နိုင်ဖို့၊ ကြောက်စရာ  
တွေ တစ်ပုံးတစ်ပင်နဲ့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့၊ မျက်ရည်တွေကြား ရယ်နိုင်ဖို့။

ဒီစာအပ်ဖတ်ပြီးရင် ဘယ်လို့ ရယူပိုင်ဆိုင်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘယ်လို့  
လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမယ်ဆိုတာကို နားလည်လာမယ်။ ကိုယ့်ဘဝလွှယ်အိတ်  
ထဲက မလိုတဲ့ အမိုက်တွေကို ချွေ့ခဲ့နိုင်လာလိမ့်မယ်။ နာက်ပြန်လဲကျသွား  
လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုပြီး စိတ်အေးအေးထားတတ်လာမယ်။ မလိုအပ်တာ  
တွေအတွက် မကြိုးစားဘဲနေတတ်လာမယ်။ သောက်ကရဲ ဖို့က်စရာတွေ  
နည်းလာမယ်။

အခန်း ၂

## ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာ

ပိုး...နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာ လောက်တုန်းက ဟိမဝန္တာတော်တန်းတွေကြားက (အခုလက်ရှိ နိပါနိုင်ငံ) တိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ ဘရင်ကြီးတစ်ပါးရှိခဲ့တယ်။ သူ့မိဘရားက သားဦး မင်းလောင်းမင်းလျာ လေးမွေးခါနီးပေါ့။ မင်းသားလေး မမွေးခင်ကတည်းက ဘရင်ကြီးက ဆုံးဖြတ်ပြီးသား။ သူ့သားတော်ဟာ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ လုံးဝမကြိုးစေရဘူး။ လိုအပ်သမျှ အရာရာ အကုန်ပြီးပြည့်စုံစေရမယ်ဟော ဆိုပြီးစဉ်းစားထားတယ်။

နှစ်းတော်တစ်ဝန်းကိုလည်း မင်းသားလေးထွက်လို့ မရအောင် တဲ့တိုင်းတွေ ကာလိုက်တယ်။ မင်းသားလေး လိုလေသေးမရှိ ပြည့်စုံအောင် အခြေအရုပေါင်းစုံ ထားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူ့ဘဝရဲ့ ဒေတွေကိုမသိပါ မင်းသားလေးရဲ့ ကလေးဘဝ ကုန်ဆုံးလာရော့။

ကလေးဘဝတစ်လျောက်လုံး လိုလေသေးမရှိနေရဲပေမယ့် မင်းသားလေးဟာ အသက်နည်းနည်းကြီးလာတော့ တော်တော်ခါးသီးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်လောက်ပြည့်စုံပါစေ မကျေချမ်းနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါနဲ့ပဲ အရာရာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ဟာတွေ ဖြစ်လာရော့။

ပြဿနာက သူ့အဖေ ဘရင်ကြီးဘာတွေပဲပေးပေး ဘယ်တော့မှ မလုံလောက်ဘူး ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူးဆိုပြီးခံစားလာနေရတာ။

တစ်ညွှန်တော့ မင်းသားလေးတံတိုင်းအပြင်ကို နိုးထွက်ပါလေရော့။ အပြင်မှာ ဘာများဒီထက်စိတ်လှပ်ရှားစရာ ရှိမလည်းပေါ့လေ။ သူ့အစောင့်တစ်ယောက်အကူအညီနဲ့ ရွာထဲကိုထွက်ကြည့်တယ်။ အဲဒီမှာရွာထဲမှာ မြင်ရတာတွေကြောင့် မင်းသားလေးအထိတ်တလန့် ဖြစ်သွားတယ်။

ဘဝမှာပထမဆုံး ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာကို သူတွေလိုက်ရတယ်။ အကျင်အော်ဟစ်နေတဲ့သူတွေ၊ အိမင်းခွဲတွေနေတဲ့ သူတွေ၊ နေစရာမရှိတ်နေတဲ့သူတွေ၊ ဖျားနာနေတဲ့သူတွေ၊ သေခါနီးဖြစ်နေတဲ့သူတွေ။

မင်းသားလေး နှစ်းတော်ထဲကိုပြန်ရောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ဝေခွဲမရတွေဖြစ်လာရော့။ သူမြင်ခဲ့ရတာတွေကို ဘယ်လိုလောက်ခံရမလည်းဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေတာပေါ့။ စိတ်ဓာတ်တွေကျော်းမြင်သမျှပြဿနာရှာရတော်တာပဲ။ လူငယ်ပို့ဆောက်ဆုံးတော့ ငါးလို့ဖြစ်ရတာ ငါ့အဖေကြောင့်ပဲ ဆိုပြီး ကောက်ချက်ချလိုက်တယ်။ ဒီကြွယ်ဝျမ်းသာမှုတွေ၊ စည်းစိမ်တွေကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာဆိုပြီး သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မင်းသားလေးဟာ နှစ်းတော်ထဲက ထွက်ပြေဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါလေရော့။

မင်းသားလေးက တကယ့်ဖအတူသား။ သူ့မှာလည်း အကြိုကြီးတစ်ခုနဲ့။ ဒီတိုင်းတော့ထွက်မပြေးဘူးဟော...ငါ့မှာရှိသမျှ စည်းစိမ်တွေ၊ ဂုဏ်ပုဒ်တွေ အကုန်လွင်းပစ်ပြီး လစ်းဘေးမှာ ဖြစ်သလိုနေမယ်။ ငတ်မယ်၊ ပြတ်မယ်၊ မရှိရင်တောင်းစားမယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားထားတာ။

နောက်တစ်ညွှန်တော့ မင်းသားလေး နှစ်းတော်ထဲက တွေ့ပေါ့တယ်။ ဘယ်တော့မှ မပြန်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ လေးနှစ်လုံးလုံးတော်မှာ အလေအလွင်လိုနေပြီး လူ့အဂွောဟိုးအောက်ဆုံးအလိုအင်းပြီး ဒုက္ခတွေ ခံလိုက်တယ်။ သူထင်ထားသလိုပဲ၊ ကြီးလိုက်တဲ့ရှိခဲ့။ သေမလို့တော်

ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ တစ်ရက်လုံးမှ ပတစ်နေ့လောက်ပဲစား ရတဲ့ အတိ။

မောက်ထပ် နှစ်နည်းနည်းထပ်ကြာသွားတယ်။ တစ်နှစ်...နှစ်နှစ်... ထပ်ကြာ...ဘာမှုဖြစ်မလာဘူး။ ဒီမှာ မင်းသားလေး တစ်ခုခုကို သဘော ပေါက်စပြုလာတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ တကယ်ဆိုပါလား။ ငါသိချင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေလည်း ဘာမှုရမလာဘူး။ နက်နဲ့တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ နားလည်မှ တွေ့လည်း ရောက်မလာဘူး။

အခြားသူတွေ အားလုံးသိတဲ့အရာကို မင်းသားလေး အဲဒီတော့မှ သိသွားတာ။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ တကယ်ကို ဆိုတဲ့ဟာကြီးပါလားဆိုတာ။ ဘာမှုလည်း နက်နဲ့အမို့ပြည့်ဝတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ပါလား။ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသလိုပဲ၊ ဆင်းရဲတာလည်း တူတူပဲ။ အမို့ပြည့်မရှိဘဲ ဆင်းရဲစမ်းဟော၊ ချမ်းသာစမ်းကွလိုပြီး ကြိုးစားနေရဲ့နဲ့ လေးနက်မှုတွေရှိလာမှ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာနားလည်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ငါလည်း ငါအဖော်လိုပဲ ကြောင်ကောင် တောင် အတွေးအခေါ်တွေ လိုက်လုပ်နေပါလား၊ ဒီလို လုပ်နေတာရပဲမှ ဆိုပြီး သဘောပေါက်သွားတယ်။

စိတ်တွေတော်တော်ရှုပ်သွားတဲ့ မင်းသားလေးဟာ အဲဒီတော့မှ သူ ကိုယ်သူ ဆေးကြာသနဲ့စိုးပြီး မြစ်ကမ်းသားက သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်အောက် ကိုသွားတယ်။ ဒီသစ်ပင်အောက်မှာ ငါထိုင်မယ်၊ စဉ်းစားမယ်၊ ငါလိုချင်တဲ့ အဖြေမရင် မထားဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

လေးဆယ့် ကိုးရက်တိတိ မင်းသားလေး အဲဒီသစ်ပင်အောက်မှာ မလျှပ်မယ်ဆိုပြီး စဉ်းစားတယ်။ အဲဒီမှာ နားလည်မှုဉာဏ်တွေ တော်တော် များများရရှိသွားတယ်။

အဒါတွေထဲတစ်ခုကဒီလို့။ ဘဝဆိုတာကိုက ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ၊ ချမ်းသာတဲ့လူကလည်း ချမ်းသာလို့ ဒုက္ခတွေတွေရုသလို့၊ ဆင်းရဲသူကလည်း ဆင်းရဲလို့ ဒုက္ခတွေရောက်တယ်၊ မိသားစုရှိသွားတယ်းမှာ မိသားစုရှိသွားတယ်။

တွေရှိသလို့ တစ်ကောင်ကြွက်ကလည်း တစ်ကောင်တည်းမို့လို့ ဒုက္ခတွေ ရှိတယ်၊ သာယာမှုတွေနောက်လိုက်သူတွေလည်း သာယာမှုတွေကို တက် မက်လို့ ဒုက္ခဆင်းရဲရောက်သလို့ သာယာမှုတွေကို ရှောင်ရှားတဲ့သူကလည်း ဒါတွေမရှိလို့ ဒုက္ခရောက်ပြန်ရော်။

ဒုက္ခဆင်းရဲမှန်သမျှ အတူတူပဲလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ တစ်ချို့ ဒုက္ခတွေက နည်းနည်း ပို့သက်သာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်အားလုံး ဘဝဆိုတဲ့ ဒက်ကို ခံရတာတော့ အမှန်ပဲ။

နှစ်အတော်ကြာတော့ မင်းသားလေးက သူတွေရှိတဲ့ အတွေး အခေါ်တွေကို အားလုံးနဲ့မျှဝေသင်ကြားပေးတယ်။ အဲဒီအတွေးအခေါ်တွေ ထဲက အမိုကအကျဆုံးတစ်ခုက ဒုက္ခဆင်းရဲ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ ရှောင်လို့မရှား။ ဒီအရာတွေဆီကန် ထွက်ပြောဖို့ ကြိုးစားနေတာကို ရပ်ကြ ဆိုတဲ့အတွေး အခေါ်ဖြစ်တယ်။ ဒီမင်းသားလေးက တဗြားသူမဟုတ်၊ ဓမ္မဘူရာရှားရှင်ကိုယ် တိုင်ပဲ။

ကျွန်ုတော်တို့၏ ခံယူချက်၊ အယူအဆတော်တော်များများမှာ စွဲမော်တဲ့ အစွဲတစ်ခုရှိတယ်။ ပျော်ဆွင်ခြင်းဆိုတာ နည်းနဲ့၊ စနစ်နဲ့ ဖန်တီးယူလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အခွဲ။ ဆေးကျောင်းဝင်ခွင့်ရအောင် ကြိုးစားသလို့၊ ခက်ခက် ခဲ့ ပေါ်အရပ်တစ်ခု ပြီးအောင်ဆက်ရှုသလို့ လမ်းညွှန်လက်စွဲနဲ့ လိုက်နာ လုပ်ယူလို့ရတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

X ကိုရအောင်လုပ်ရင်တော့ ငါပျော်မယ်၊ Y နဲ့ တူအောင်လိုက်နေ ရင် ငါပျော်မယ်၊ Z လိုလူမျိုးဖြစ်မှ ငါပျော်မယ် စသည်ဖြင့်။

ဒီအစွဲကမှ တကယ့်ပြသုနာအစစ်။ ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ အကျိုးလို့ လို့ရတဲ့ ပုံစံတစ်ခုသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ မကျေနပ်ချက်ခဲ့ပဲ၊ ခက်ခဲ့မှ တွေဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ မရှိမဖြစ် အစိတ်ပိုင်းတွေ ဖြစ်တယ်။ တည်းခြော်တဲ့ ပျော်ဆွင်မှုအစစ်ကိုရဖို့ ခက်ခဲ့ခြင်းတွေဆိုတာ နိုးရှိမှုဖြစ်မယ်။ ဒီအတွေး

အခေါကို ကျွန်တော်ညာကိုမို့သလောက်၊ ယန်ဒါဝက်ဝံတစ်ကောင်ကို နမူနာ ထားပြီး ရှင်းပြုမယ်။

### အားမနာတတ်သောဖုန်း၏

အခုခေတ်စားနေတဲ့ ရုပါဟီးရိုးတွေလို ဟီးရိုးတစ်ကောင်လောက် သာ ဖုန်တီးခွင့်ရရင် ကျွန်တော်ဖန်တီးချင်တာက အားမနာတတ်တဲ့ ပန်ဒါ တစ်ကောင်ပဲ။ ဝတုတ်တုတ်၊ အကိုးသေးသေးလေးတစ်ထည်နဲ့၊ မျက်လုံးမှာ အမည်းကွင်းနှစ်ကွင်းနဲ့။ သူ့ မဟာအစွမ်းကတော့ လူတွေအနားသွား၊ သူတို့မကြားချင်ဆုံး အမှန်တရားတွေကို အားမနာ လျှောမကျိုး သွားသွား ပြောတဲ့ အစွမ်း။

တစ်အမိမ်ဝင် တစ်အမိမ်ထွက် တံခါးခေါက်ခေါက်ပြီးပြောမယ်။

“ဟာ…အစ်ကို ပိုက်ဆံတွေရှာတာတော့ တော်တယ် နော်။ တော်တော်စိတ်ချမ်းသာမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အစ်ကို

ကလေးတွေကတော့ အစ်ကိုကို ချစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။”

“ဒါနဲ့…အစ်မ ပြောပြောနေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ခင်မင်မှုဆိုတာ တကယ်တမ်းကျတော့ လူတွေအထင်ကြီးအောင် အတင်းလုပ်နေတာကြီးနော်”

အားရုပါးရအားမနာဘဲပြောပြီး နောက်တစ်အမိမ်ဆက်သွား။

တော်တော်တော့ ပျော်နှီးကောင်းမယ်။ စိတ်ညွှန်ဖို့လည်း ကောင်းမယ်။ ဆစ်ကနဲ့ဆစ်ကနဲ့ နာမယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ တော်တော်နာတဲ့ ဆူးတစ်ချောင်းပဲ မဟုတ်လား။

အားမနာတဲ့ပန်ဒါက ကျွန်တော်တို့ လုံးဝ မလိုချင်ပေမယ့် တကယ်ကို လိုအပ်နေတဲ့ သူရဲ့ကောင်းကြီး။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တမက်တမောကြီးစားသုံးနေတဲ့ အဆီအဆိုတွေကို အစားထိုးပေးမယ့် သက်သက်လွှတ် အသီးအချေက်လိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုးစီးပက်စက် အားမနားတမ်းပြောပြီး

တစ်စီးဖြစ်အောင်လုပ်၊ ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင် မောင်းပေးမယ့်ဘူး။ နောက်ဆုံးခုံးမှာ မင်းသား သေသွားတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေလိုပေါ့။ နာလည်းနာ ကောင်းလည်းကောင်း။ ကျွန်တော်လည်း ယန်ဒါမျက်နှာဖုံးစွပ်ပြီး ခင်ဗျားတို့ကို ခါးတူးတူး အမှန်တရားတွေ ပြောပါရစေ။

လူသားတွေအတွက် ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ အင်မတန် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် သဘာဝကပေးတဲ့ ဆေးတစ်ခွက်ပဲ။ လူတွေ ပြောင်းလဲ လာတာတွေဟာ အဆင်မပြုမှတွေ၊ မကျော်ပျက်တွေကြောင့်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အဆင်မပြုလို့၊ မကျော်ပျုံး၊ ဒုက္ခရောက်လို့ အလုပ်လုပ်တဲ့ဘူး လောက် တိုစွင်နိုင်စွမ်း၊ ရှင်သုန်စွမ်း ဘယ်သူမှ မကောင်းနိုင်ဘူး။ လူဆိုတာ ရှိတာကိုမတင်းတိမဲ့၊ မရှိတာကို တပ်မကိုဖို့ သဘာဝကြီးကိုက ဖန်ဆင်းပေး ထားတာ။ ဒီမရောင့်ရဲတဲ့စိတ်ကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ ကမ္မာကို မင်းမှုအပ်ချုပ်နေတာလေ။ ဒုက္ခဆင်းရဲဆိုတာ ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းအင် တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်အနွောဆိုရင်လည်း နာတော့မှတကယ် အသက်ဝင် လာတာ။ ခြေမှတ်ပို့ ဖော်ထိုင်ခုံးခြေထောက်နဲ့ တိုက်မိတာကိုပဲကြည့်။ ငယ်းပါအောင်အော်။ အသက်မရှိတဲ့ ခုံးကိုတောင်းဆွေးသွားတောင်းစား ပင်ထိုင်ခုံးဆိုပြီးပဲ။ ဘယ်ကောင်းဒီခုံးကို ဒီနားမှာလားထားတာလဲကျဆိုပြီး အပြုစ်တင်း၊ ဒါပေမယ့် သေချာစဉ်းစားကြည့်။ ဒီလိုနာတယ်ဆိုတာ အကြောင်းရှိရှိနဲ့နာတာ။ ကျွန်တော်တို့ အာရုံးကြောတွေက နာတယ်ဟောဆိုပြီး လုမ်းသတိပေး နေတာ။ ဘာတွေလုပ်ရင်မတော့ နာမယ်။ ဘာတွေကိုရှောင်ရင်တော့ မနာဘူး။ ဆိုပြီး သတိပေးနေတာ။ နောက်ကို ထပ်မဖြစ်အောင်၊ လမ်းဆလျာက်လို့ သတိထားလျောက်တတ်အောင် သင်ပေးနေတာ။

ဘယ်သူမှ အနာမခံချင်ပေမယ့် နာကျင်မှုဟာ သိပ်အံုံးသင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက ရှောင်ရမယ့်အရာတွေကို သတိုးလားတတ်အောင် သင်ပေးခဲ့တာလည်း ဒီနာကျင်မှုပဲ။ ကိုယ်အတိုင်းအဆ ကိုယ်နားလည်း

အောင် အမြဲသတိပေးနေတာ။ မီး ဆိုတာ ကိုင်ကြည့်ရင် ပူမှန်းသိအောင်၊ ပလပ်ပါက်ထဲ လက်ထိုးရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိအောင်သတိပေးခဲ့တာ။ ဘယ်တော့မှ အနာမခံဘူးဟေးဆိုပြီး မိမိရှိတာ၊ သက်တောင့်သက်သာရှိတာ တွေကိုပဲလိုက်ရှာဖော်ရင် တကယ်သေရေးရှင်းရေး အချိန်မှာ ဘာမှတတ်နိုင် မှာ မဟုတ်ဘူး။

နာကျင်မှုဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာပဲရှိတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ လူဆိုတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း နာကျင်တတ်တာပဲ။ သူတေသန ရှာဖွေတွေရှိချက် တွေအရဆိုရင် လူတွေဟာ တစ်ခါတစ်လေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ခွဲတောင်မခွဲတတ်ဘူးဆိုပဲ။ ကျွန်တော့ အရင်ရည်းစား အောက်တစ်ယောက်အောက် ပါသွားတုန်းက အသည်းကိုးနဲ့ ဆွဲသလိုခံစားရတယ်ဆိုတာ အပိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကြီး စားနဲ့ လာလာဆွဲသလို ခံစားရတာကိုး။

စိတ်ထဲမှာ နာတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုအဆင်မပြေဖြစ်သွားလို့ အံချော သွားလို့၊ ခံနှင့်ရည်မရှိတော့လို့ ဖြစ်တာ။ အသားနာသလိုပဲ စိတ်နာခြင်း တွေဟာလည်း တစ်ခါတစ်လေ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ချို့အချိန်တွေမှာဆို စိတ်ကျွန်းမာရေးအတွက်တောင် ကောင်းသေးတယ်။ မီးဆိုတာ ပူမှန်းသိ တော့ ထပ်မကိုင်ဖြစ်တော့သလို ကျွန်းမှုတွေ၊ အမှန်းခံရတာတွေက ပေးတဲ့ စိတ်အနာဆိုတာ အောက်ကို ဒါမျိုးတွေထပ်မဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနေတာ ပဲလော်။

ဒီတော့ စိတ်ညွှန်စရာတွေကို ပတ်ပြီးနေတဲ့ ဒီနွေ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဟာ သိပ်အန္တရာယ်များတယ်။ ဘဝရဲ့ အဖုအထစ်တွေကို မသိချင်ယောင် အောင်နေကြတာ။ ကိုယ့်အတွက် တကယ်လို့အပ်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ မရတော့ဘူး။ အစစ်အမှန်တွေနဲ့ တဖြည်းဖြည်းဝေးလာကြတယ်။

ပျော်ရွင်စွာ သက်ထက်ဆုံးနေထိုင်သွားကြလေသတည်း ဆိုတာမျိုး ကို သွားရည်ကျချင်ကျမိုလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္မာမှာ အမြဲပြုသွား

တွေအပြည့်။ ဆုံးကိုမဆုံးနိုင်ဘူး။ စောဘောပြောတဲ့ ပန်ဒါဝက်ဝံနဲ့ အရက် သောက်တုန်းကသူ ကျွန်တော့ကို ပြောဖူးတယ်။

“အက်အခဲဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အပြီးတိုင်ပျောက်မသွားဘူးကွဲ။ ပိုကောင်းတဲ့ အက်အခဲတွေအဖြစ် ပြောင်းသွားတာပဲရှိတယ်။ သူငွေးကြီး ဝါရိုက်ဘတ်ဖတ်မှာ ပိုက်ဆံပြသွားတွေရှိသလို လမ်းသေးက သူတောင်းစားမှာလည်း ပိုက်ဆံပြသွားတွေ ရှိတယ်။ ဝါရိုက်ဘတ်ဖတ်ရဲ့ ပြသွားက နည်းနည်းပိုကောင်းတာပဲ ကွာတယ်။ ဘဝဆိုတာဒါပဲ”

“ဘဝဆိုတာ မဆုံးနိုင်တဲ့ အက်အခဲတွေဆက်ထားတာ ပေါ့ကောင်းပြသွားနာတစ်ခုဖြေရှင်းလိုက်ရင် အောက်တစ်ခုလာမှာပဲ”

အရက်ခွေက်ကို ကိုင်ပြီး ပန်ဒါက ကျွန်တော့ကို ဆက်ပြောတယ်။

“အက်အခဲကောင်းတဲ့ဘဝကို မမျှော်လင့်နဲ့။ မရှိဘူး။ ပိုကောင်းတဲ့ အက်အခဲတွေများများရှိတဲ့ ဘဝဖြစ်လာအောင်ပဲ လုပ်ဖော်” ဒီလိုပြောပြီး ပန်ဒါဝက်ဝံဟာ အရက်ခွေက်ကို စားပွဲပေါ်အသာချုံ ဦးထုပ်လေးအောင်ပြီး ထွက်သွားရေး။

### ပျော်ရွင်ခြင်းဆိုတာ အက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာတာ

ဘဝမှာ ပြသွား၊ အက်အခဲဆိုတာ ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေ။ ဥပမာ-ကျွန်းမာရေးပြသွားကို ရှင်းချင်လို့ အေးကစားလုပ်ဖို့ကြီးစားတော့ အောက်ဆက်တဲ့ အက်အခဲတွေ ပေါ်လာပြန်ရေား၊ မနက်စောစော ထရမယ့် ပြသွား၊ ချွေးတီးဒီးကျောင် ကစားရမယ့်ပြသွား၊ ကစားပြီး ရုံးမသွား ခင် ရေအမြန်ချို့ရမယ့် ပြသွားစသည်ဖြစ်။ အိမ်တောင်ရေးမှာလည်း အုပ်ရဲ့ ပဲ။ ရိုမက်တစ် ဒင်နာလေး မစားရတာကြာပြီး၊ တစ်ခေါက်လော်၏သွားရ အောင်ဆိုပြီး စိစဉ်။ အဒီအခါကျတော့လည်း ဒင်နာကျော်းကောင်းစားဖို့ ပိုက်ဆံကုန်မယ့်ပြသွား၊ အရင်လို့ ချစ်သေးရဲ့လားဆိုပြီး လူပျို့၊ အပျို့စိုး

ကလေးပြန်မွေးရမယ့် အခက်အခဲ၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့လည်း အရင်လို အားရပါးရ ချစ်တလင်းပေါ် စစ်ခင်းနိုင်ပါမလားဆိုတဲ့ ဒုက္ခာ။

ဒုက္ခာ ပြသုနာ၊ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရပ်မသွားဘူး။ ပုံစံပြောင်းသွားတာ၊ ပိုအဆင့်မြင့်သွားတာ။ ပိုကောင်းသွားတာပဲ ရှိတယ်။

ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းလိုက်မှ ရောက်လာမှာ။ ဖြေရှင်းတယ် ဆိုတဲ့စကားက အရေးကြီးတယ်။ ဒုက္ခာအခက်အခဲတွေကို မဖြေရှင်းပဲ ထားတာ၊ ဘာအခက်အခဲမှ မရှိရွားဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဉာဏ်းတာ သောကကို လောင်စာကျေးနေသလိုပဲ။ ဖြေရှင်းလို့ မရတဲ့ပြသုနာတွေ များလိုက်တာဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်ပြီး ခံစားနေရင်လည်း စိတ်ဆင်းရ ရမယ်။ ဒီတော့ တကယ့်နည်းလမ်းအမှန်က အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲကောင်းတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ ပျော်ဆွင်ဖို့အတွက် ပြသုနာတစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းဖို့ လိုလာ ပြီ။ ဒါကြောင့် ပျော်ဆွင်ခြင်းဆိုတာ ဆက်တိုက်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကံကောင်းလို့ အလကားနေပျော်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်ဆွင်နည်း စာအပ်တွေဖတ်ပြီး ပျော်တယ်ဟေး ကျွန်ုပ်ဒီနွေးပျော်သည် ဆိုပြီး ပြောလိုက်ရှုနဲ့ ရသွားမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး။ ပိုက်ဆံတွေပိုလျှုံးပြီး အမ်အကြီးကြီးထပ်ဆောက်လိုက်ရှုနဲ့လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အဆင်သင့်လေးဖြစ်အောင် လူများတွေက လက်ဆောင်လာပေးမယ့် အရာ လည်း မဟုတ်ဘူး။

ပျော်ဆွင်ခြင်းဆိုတာ အမြဲတမ်းပုံမှန်လုပ်သွားရမယ့် အရာမျိုးဖြစ် တယ်။ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းမှ ပျော်ဆွင်မှုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် တကယ် ပျော်ချင်ရင် မှန်မှန်ဖြေရှင်းသွားရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ကြိုဆိုရမယ်။ ဒီနွေးဖြေရှင်းလိုက်တဲ့ ပြသုနာတွေဟာ မနကဖြန့်အတွက် အခက်အခဲတွေ ထပ်ဖြစ်လာရင် ဖြစ်လာမယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ ကိုယ်တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ ဖြေရှင်းချင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို တွေ့သွားတာပဲလေ။

## —ဂရမုန်ဗြိုင်း အနပညာ

တစ်ခါတစ်လေတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ရှိုးရိုးလေးတွေ ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဆိုင်ကောင်းကောင်းလေးမှာ စားရရှိုး မရောက်သေးတဲ့ နေရာကို ခရီးထွက်ပို့၊ ဒီနွေးဝယ်လာတဲ့ ဂိမ်းခွေကို အပြီးဆေ့ဖို့ စသည်ဖြင့်။ တစ်ခါတစ်လေကျရင်တော့ သိမ်းခွဲခံတဲ့ ပြသုနာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မိဘတွေနဲ့ အဆင်ပြန့် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလုပ်မှာအလုပ်ရရှိုး အပေါင်းအသင်း တွေနဲ့ ပိုဝေးမသွားဖို့။

ဘာအခက်အခဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံစံကတော့တူတူပါပဲ။ ပြောလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ရင် ပျော်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများက ဒီလိုရိုးရိုး မတော့နိုင်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သူတို့မှာ ပြသုနာရှိုးရိုးလေး တွေကို ရွှေပုံကုန်အောင် သောက်တစွဲလွှာပုံလုပ်ပစ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးနှစ်ခုရှိုးရေး။

၁။ လက်မခံခြင်း-လူတော်တော်များများက ကိုယ့်မှာ အခက်အခဲ တွေရှိနေတာကို လက်ကိုမခံတာ။ အားလုံးသာယာ ဖြောင့်ဖြူးဆုံး တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ညာတယ်။ ခဏတာတော့ အဆင်ပြု နေပေမယ့် ကြာလာတော့ ကြောက်စိတ်၊ နိုးရိမ်စိတ်တွေ စိတ်ဖိစ်းမှာ တွေက အမိလိုက်လာတာပဲ။

၂။ အပြစ်တင်ခြင်း-တစ်ချို့ကျေတော့ သူတို့ရဲ့ပြသုနာတွေဟာ ဘယ်လို့ ဖြေရှင်းလို့ မရပါဘူးလေဆိုပြီး စိတ်လျှောထားကြတယ်။ ရှင်းလိုရတဲ့ ပြသုနာကိုလည်း တမင်မရှင်းဘူး။ အခြား လူတွေကို အပြစ်တင်မယ်။ ကဲကြမှာကို အပြစ်တင်မယ်။ တစ်လောကလုံးကို အပြစ်တင်မယ်။ ဒါလည်း ခဏတာ အတွက်တော့ မသိသာမေးမှာ ကြာလာတော့ ဒေါသာ၊ မောဟာ၊ ပူဇော်မှုတွေနဲ့ အတိုင်းရှုန်လာရေား။

ကိုယ့်ပြသုနာကိုယ် လက်မခံတာ၊ အပြစ်တင်သွေ့ချွေတာတွေများ နေတာဘာမှ မဆန်းဘူး။ လွယ်တာကိုး။ ရင်ခိုင်ဗြိုင်းတား လောက်မခက်

ဘူးလေ။ ဟင့်အင်း ဆိုပြီးပြင်းတာ၊ လူများကို အပြစ်တင်ရတာ လွယ်လည်း လွယ်တယ်၊ နေလိုလည်းကောင်းမှုကောင်း။ ကိုယ့်ဘာသာဖြေရင်းဖို့ကျတော့ ပင်ပန်းတယ် မဟုတ်လား။ ဘူးတစ်လုံးဆောင်၊ အကုန်ထွေချာ၊ နေလိုတိုင် လိုကောင်း၊ တကယ့်အခြေအနေမှန်ကို ခဏမေ့ထား၊ ဒါကိုဆေးစွဲသလိုကို နဲ့တာပဲ။

ဆေးစွဲတယ်ဆိုတာ တကယ်ပြောတာ။ ဘီနှီးဖြူမှုစွဲတတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရိုလာကိုစတာစီးသလို၊ ဖဲရိုက်သလို၊ အမဲလိုက်သလို၊ ယာယီ၊ ခေတ္တ ခဏ သာယာတဲ့ ခံစားချက်မျိုး။ ဒါလည်းစွဲတတ်တာပဲ။ အပျော်အတွက်ပဲ ကောင်းတယ်။ အောင်မြင်ရေး၊ ပျော်ဆွင်ရေး၊ စာအုပ်တော်များများ လည်း ဒီလိုပဲ။ တကယ့်ပြသော အရင်းအမြစ်ကို ဖြေရင်းဖို့ တိုက်တွန်းတာ နည်းတယ်။ ခဏတာ အဆင်ပြသေားမယ့် နည်းတွေပဲများတယ်။ မှန်ရှုံး သွားရင်၊ ငါစိုးမည်ဘူးဟဲ့ ဆိုပြီးအော်၊ သုံးရှုံးအတွင်း အောင်မြင် နည်းး၊ ချက်ခြင်းပျော်နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်။ ရှုံးမှာပြောခဲ့သလိုပဲ၊ တကယ်ပျော်ပြီးသားလူ ဆိုတာမှန်ရှုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ် ဆိုပြီးပြောနေစရာမလိုဘူး။

ခဏတာဖြေသိမှုပေးတဲ့ ခံစားချက်တွေက ကြောရင်စွဲတာပဲ။ ဒီဖြစ် လမ်းနည်းတွေကို အားကိုးလေလေ၊ ဆေးစွဲသလို စွဲလာလေလေ။ တစ်ခါ တစ်လေဆို ကိစ္စမရှိပေမယ့်၊ တကယ့်ရောဂါကို မရှင်းဘဲ ယာယီဆေးတွေ ပဲ သုံးနေရင်တော့ ရောဂါရင့်လာတဲ့အခါ ဘယ်သူမှုကယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ခံစားချက်ဆိုတာ ထင်သလောက်အရေးမကြီးပါ

ခံစားချက်ဆိုတဲ့အရာဟာ ကျွန်းတော်တို့အတွက် ဘာတွေကမှန်သလဲ၊ မှားသလဲ ဆိုတာကိုသိဖို့လောက်ပဲ အသုံးဝင်တယ်။

မိုးထဲလက်ထည့်မိုးရင် ပူခနဲဖြစ်သွားတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် နောက်တစ်ခါတင်မလုပ်ရတော့ဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေရင် ခံစားရတဲ့ အထိုး ကျွန်းမှုကြောင့် လူတွေနဲ့ဝေးစေတဲ့အရာတွေ ထပ်မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီခံစား ချက်တွေဟာ ကျွန်းတော်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ချက် အသစ်တွေချိန့် တိုက်တွန်းမှု တွေ သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပြောတယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဝမ်းနည်းစရာအချိန်တွေကို ပေါ့ပေါ့ပျက်ပျက်ပဲထင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ညွစ်တယ်၊ စိတ်ဆင်း ရဲတယ်ဆိုတာ မရှင်းရသေးတဲ့ ပြသောတွေရှိရှိစေတဲ့ အကြောင်းကို ဦးနောက် က သတင်းလို့ဖော်တာ။ ဒီလိုခံစားရဲတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုလုပ်သင့်နေပြီဆို တာကို အချက်ပြနေတာ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ ခံစားချက်တွေကျတော့ လုပ် သင့်လုပ်ထိုက်တာတစ်ခုကို လုပ်နိုင်လို့ ဆုပေးသလိုပဲ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ အချိန်တွေဆို ခံစားချက်က ရိုးရိုးလေးရယ်၊ ဘာမှထပ်လုပ်စရာမလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တန်တော့လည်း အရာအားလုံးလိုပဲ ဒီပျော်ဆွင်မှုက ပျောက် သွားမှာလေ။ အခက်အခဲအသစ်တွေကလာဦးမှာ။

ခံစားချက်ဆိုတာ ကျွန်းတော်တို့ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရာ၊ ညီမှ ခြင်းရဲ့ အပိုင်းအစတစ်ခုလောက်ပဲ။ နောက်ဆုံးအဖြတ်၊ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုခုက ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ပေးတာနဲ့ တကယ်ကြီးကောင်းနေတာ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဆိုးဆိုးစွားစွား ခံစားရလိုလည်း တကယ်ဆိုးချင်မှ ဆိုးမယ်။ ခံစားချက်တွေဟာ အချက်ပြမိုးတွေ သက်သက်ပဲ။ တိကျတဲ့ အဖြမ်မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ခံစားချက်မှန်သမှုကို တပ်အပ်ကြီး ယုံစားနေ လို မရဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခံစားချက်တွေကို အမြဲမေးခွန်းထုတ်နေသင့်တော်ပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ ခံစားချက်တွေကို လူမှုပေးအပါ၊ ပုဂ္ဂိုလ် ရေးအရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ ထုတ်ဖော်ပြဆင့်မရကြဘူး။ အထူးသွေ့ပြင့် မကောင်း တဲ့ ခံစားချက်တွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေကို သို့ရှိက ထားတဲ့အတွက် အချက်ပြမိုးတွေက အလုပ် မလုပ်စတူဘူးလေ။ ဒါကြောင့်

လည်း ဒီလိုလူတွေ ကော်တော်များများဟာ အခက်အခဲတွေကျေဖြတ်ဖို့  
ပိုရန်းကန်ဖော်တယ်။ အခက်အခဲတွေကို မဖြေရင်းနိုင်တော့ ပျော်ဖို့လည်း  
မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စောစောကပြောသလိုပဲ နာကျေမှုဆိတာ အသုံးဝင်တယ်လေ။

တစ်ဖက်မှာကျတော့ ခံစားချက်ကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ဖြစ်သမျှအကုန်ပုံ  
ချမှန်တဲ့ လူတွေရှိနေပြန်ရော်။ ခံစားချက်ကြောင့် လုပ်လိုက်တာဆိုပြီး ဂွဲချ  
တာမျိုး။ စိတ်အရမ်းဆိုးသွားလို့ ကားမှန်လေးရိုက်ခွဲလိုက်မိတာပါများ။  
ဘယ်လိမ့်ထိန်းမရဘူး။ ဒါမှမဟုတ်-အောက်မိန်းမယူတာ၊ မယားငယ်ထား  
တော့ စိတ်ထဲမှာ အပြောင်းအလဲလေးဖြစ်ချင်လို့ ပါများ။ စသည်ဖြင့်။ စိတ်ခံ  
စားချက်သက်သက်နဲ့ လုပ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိတာ များသောအားဖြင့်  
တရွဲတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ တစ်ဘဝလုံးကို ခံစားချက်တွေပေါ်မှာတည်  
ဆောက်ထားတာ ဘယ်သူတွေလဲသိလား။ သုံးနှစ်သားကလေးတွေ။ အိမ်မှာ  
မွေးထားတဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေ။

စိတ်ခံစားချက်ကြီးကို အသည်းအသန် အားကိုးပြီးလုပ်တာတွေ  
ဘာလို့မအောင်မြင်လည်းဆိတော့ ခံစားချက်ဆိတာ ကြောကြာမှ မခံတာကိုး။  
ဒီနေ့ပျော်နေတဲ့ ခံစားချက်ဆိတာ မနက်ဖြန်အထိဆက်ပါလာဖို့ သိပ်ခက်  
တယ်။ ကျွန်းတော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာက ခံစားချက်အသစ်ကို ဆက်တိုက်ရှာနေ  
တာကိုး။ ပျော်ရွင်မှုဆိတဲ့ ခံစားချက်နောက ဆက်တိုက်လိုက်နေရင် အသစ်  
အသစ်ကိုလိုချင်တဲ့ လောဘကမရပ်တော့ဘူး။ အိမ်အသစ်၊ ကားအသစ်၊  
အိမ်ထောင်အသစ်၊ ကလေးအသစ်၊ လခအသစ်၊ အောက်ဆုံးကတော့ ကြိုးစားခဲ့  
သမျှဘာမှ သိပ်မထူးဘူး။ မလုံးလောက်သေးဘူးလို့ ပဲထင်နေမယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒါကို စော်တို့တယ်။ Hedonic Treadmill (ပျော်ရွင်မှု အပြေးစက်) တဲ့။ ပြီးတဲ့ စက်ပေါ်မှာလိုပဲ။ အမြဲတစ်း  
တော့ ကြိုးစားနေတာပဲ။ ဘယ်မှမရောက်ဘူး။ ဒုံးရင်းက ဒုံးရင်း။

ဒါကြောင့် ကျွန်းတော်တို့၏ ပြဿနာတွေဟာ ရှောင်ပြီးဖို့ မသင့်တဲ့  
အရာတွေ ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်ဆိတာ ကိုယ့်နဲ့ရှုံးဖြစ်မယ်သူ့။

ကိုယ့်အိမ်ဟာ ကိုယ်အမြဲပြင်ဆင်နေရမယ့်နေရာ။ ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး အလုပ်  
ဆိတာ ကိုယ့်ကိုပင်ပန်းစေမယ့်အရာ။ အရာအားလုံးမှာ ယူတိုင်းယူတိုင်း  
ပြန်ပေးရမယ့်ဟာက ပါလာပြီးသား။ စိတ်ချမ်းသာစရာ မှန်သမျှစိတ်ညွဲ  
စရာနဲ့ တွဲလာမှာပဲ။ ကိုယ်ရလိုက်သမျှတွေအကုန်လုံးဟာ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်  
ဆုံးရုံးရမယ့်ဟာတွေ။

ဆေးခါးခါးကြီးလိုတော့ ဖြစ်နေတယ်။ လူတိုင်းကတော့ ထာဝရ<sup>၁</sup>  
ပျော်ရွင်မှုဆိတာကို တကယ်ရှိစေချင်မှာပဲ။ ဒုက္ခမှန်သမျှ ကင်းဝေးမယ့်  
နေရာကို သွားချင်တာ ချည်းပဲ။ ဘယ်သူမဆို ဘဝမှာအရာရာကို ကျေနှပ်  
အားရ စိတ်ချမ်းသာစွာ ဖြတ်သန်းချင်တာပဲ။

ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

### ကိုယ့်ခုက္ခကိုယ်ရှာပါ

ဘဝမှာဘာတွေလိုချင်သလဲ လိုမေးလိုက်ရင် ပျော်ချင်တယ်၊ သာသာ  
ယာယာ မိသားစာဝေ လိုချင်တယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အလုပ်မှာလုပ်ချင်တယ်  
လိုဖြေမယ့်သူအများသား။ လူတိုင်းဒါပဲ ဖြေနေလို့ဘာမှတောင် မထူးခြား  
တော့ဘူး။

ပျော်စရာတော့ လူတိုင်းလိုချင်သား။ မိမ်လေးနဲ့ ချစ်သူနဲ့ စိတ်ပူ  
စရာကင်းသာ ဘဝမျိုး။ ပိုက်ဆံလည်းချမ်းသာ၊ ဂုဏ်သရေလည်းရှိုး ကိုယ်  
အေန်း တဲ့ခါးဖွင့်ဝင်လာရင် နှီးကော်တဲ့နှီးနှီးဆိုတဲ့ ပင်လယ်လို့ လူတွေ  
ကို ရှုံးသွားစေချင်တာ။

လူတိုင်းလိုချင်တယ်။ လိုချင်တာ ဘာမှမခက်ဘူး။ လွယ်လွှား  
လေး။

ပိုစိတ်ဝင်စားနဲ့ ကောင်းတဲ့မေးခွန်း၊ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ပြန်မမေးဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းက ဘဝမှာဘယ်လို့ ဒုက္ခတွေလို့ခွဲခွဲသာလဲ။ ဘယ်လို့

ရန်းကန်ခြင်းတွေကို ကြိုက်သလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်း။ တကယ့် လူဘဝနဲ့ ထပ်တူကျ ကိုက်သီတဲ့မေးခွန်းပါ။

ဥပမာ-ရာထူးကောင်းကောင်း၊ ရုံးမှာ နေရာကောင်းကောင်းနဲ့ သိန်းပေါင်းများစွာသော လခရုပ်တဲ့သူတွေ။ ဒါတွေကိုလိုချင်ပေမယ့် တစ်ပတ် ကို နာရီမြောက်ဆယ် အလုပ်လုပ်ရတာတွေ၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အထက်လူကြီးတွေ အောက်ကလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ရုံးသွားရုံးပြန်ကားပေါ်မှာ အချိန်တွေ ကုန်ရတာတွေ၊ စားရွက်စာတမ်းတွေ ရှင်းရတာတွေ၊ ရုံးစည်းကမ်း လုပ်ငန်းစဉ်းကမ်းတွေအောက်မှာ ပို့ပြားနေရတာတွေ ကိုကျတော့ မလိုချင်ကြဘူး။

ချစ်သူချောချောလှလှ၊ အောင်မြင်တဲ့ စုတွေဘဝကိုလိုချင်ကြပေမယ့် စုတွေတွေကြားက မကြည်ဖြော့မှုတွေ၊ နားလည်မှုလွှဲတာတွေ၊ တိတ်တဆိတ် ဒေါသတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲရာ သမီးရည်းစားပြသုနာတွေကျတော့ မလိုချင်ကြဘူး။ မလိုချင်တော့ အဆင်ပြေအောင် အတင်းညီပြီး နေလိုက်ကရော။ နှစ်ပေါင်းများစွာ သို့လောသို့လော အတွေးတွေနဲ့၊ ဝေဝေစိုး ဆက်ပေါင်းကြ။ ကြာလာတော့ တြေားသာရွေးစရာရှိသေးလဲ ဆိုပြီးဖြစ်လာ။ ကွာရှင်း စို့ ရှေ့နေရှေ့မှု လက်မှတ်ထိုးတော့မှ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ဆိုပြီး စဉ်းစားမိ။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကတည်းက မရှင်းပဲထားတဲ့ ပြသုနာတွေ၊ စိတ်လျှော့ပြီး အဆင်ပြေအောင်နဲ့တာတွေ အခုမှ ကိုယ့်ကိုပြန်ပေါက်တဲ့ ဓမ္မဖြစ်လာတာမျိုးတွေ မနည်းဘူးပဲ။

ပျော်စွင်မှုဆိုတာ ခုကွဲရဲ့အသီးအပွင့်ဖြစ်တယ်။ မြေပေါ်မှာအလေ့ကျပေါက်တဲ့ ပေါက်ပန်းနွေးပန်းပွင့် မဟုတ်ဘူး။ စစ်မှန်တဲ့၊ တည်မြှုတဲ့ ပျော်စွင်မှုဆိုတာ ကိုယ်သေသေချာချာရွေးထားတဲ့ ခုကွဲတွေကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုရှင်းပဲ။ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဝင်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အထိုးကျွန်းနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်သူတွေးက နှိပ်စက်လို့ သေချင်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီခုကွဲတွေကို လက်ခံပြီး စိတ်ပါလက်ပါဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ထွက်ပြီးလို့ မရဘူး။ သူများလာကယ်တာကို စောင့်နေလို့ မရဘူး။

ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လျချင်တယ်ဆိုပါတဲ့။ အားကစားရုံမှာ နာရီပေါင်းများစွာ အနားခံ၊ အပင်ပန်းခံရမယ့် ခုကွဲကိုပါ ကြိုလိုနိုင်ဖို့လိုတယ်။ စားသွေး၊ သောက်သွေးဟာတွေကိုပါ ထွက်ချက်ပြီး စားရမယ့် အသေးစိတ် ခုကွဲလေးတွေကိုပါ ကြိုဆိုရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်စီးများရေးလုပ်ချင်တယ်။ စွန်းစားရမယ့် ခုကွဲကို လက်ခံနိုင်မှုရမယ်။ မသေချာမှုတွေ၊ ထပ်ခဲ့တယ်ပါ ရွှေးနိုင်မှုတွေ၊ နာရီပေါင်းရက်ပေါင်းများစွာရင်းပြီး တစ်ပြားမှုပြန်မရပဲ ရွှေးသွားနိုင်တဲ့ စိတ်ဆင်းရှုမှုတွေကိုပါ ပိုက်ထားနိုင်မှ ဖြစ်မယ်။

ချစ်သူလိုချင်တယ်၊ အိမ်ထောင်မှု သာယာချင်တယ်။ ငြင်းပယ်ခြင်းတွေ၊ သဘောထားကွဲလွှဲမှုတွေ။ စိတ်ဆင်းရဲရာတွေ၊ သူများနောက်ပါသွားနိုင်တဲ့ဖြစ်နိုင်ခြင်းမြေတွေ၊ ဖုန်းနော်များရေးတွေတဲ့ အချိန်တွေကိုပါ ချုပ်စိတ်ဆင်းရှုမှုတွေ။ ကစားပွဲလိုပဲ။ မကစားပဲ ထိုင်အေရင်တော့ နိုင်စရာအကြောင်းများလော်။

အောင်မြင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပေးတော့ “ငါသဘောကျတဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲ” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမဟုတ်ဘူး။ “ငါလိုချင်တဲ့ ခုကွဲတွေကဘာဘာတွေလဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းကသာ အမှန်ပါ။ ပျော်စရာတွေသီရောက်ဖို့ ဖြတ်ရမယ့် ခုကွဲပင်လယ်ပေါ့။

ဒီတော့ ခုကွဲတစ်ခုခုကိုတွောရွေးဖို့ လိုတယ်။ အမြဲပန်းတွေပွင့်လတွေသာနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ သာယာမှုဆိုတဲ့ အဖြေကလွယ်လွယ်လေးရေး။ တကယ်စိတ်ဆုံးတော်ကို ရွှေးမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဘယ်လိုခုကွဲမျိုးကို ပုံမှန်ရှင်းနိုင်မလဲ။ တကယ်အေရားပါသလို ခက်လဲခက်တဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ဒီမေးခွန်းကသာ ကိုယ့်ကိုတကယ် ရှေ့ကိုပုံးယုံးမေးခွန်း။ အမြဲတစ်ခု၊ ဘာဝကွဲခုလုံးကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မယ့် မေးခွန်း။ ကိုယ်ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပေးမယ့်အရာ။ တြေားလူတွေနဲ့ တကယ်ကွာမြားဖော်မယ့် အရာလည်းဖြစ်တယ်။

ငယ်ငယ်လေးကတည်းကန္တပြီး လူငယ်ပိုင်းအထိ ကျွန်တော် အဆိုတော်ဖြစ်ချင်ခဲ့ရှုံးတယ်။ ရော်အဆိုကော် တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ခဲ့တာ။ ဂစ်တာဆိုလို ပံ့မိက်မိုက်တစ်ခုကြားတိုင်း မျက်လုံးမိုတ်ပြီး ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်စင်ပေါ်မှာ ဖျော်ဖြေဖော်တာကို မြင်ယောင် ကြည့်ရတာလဲအမာ။ စင်အောက်ကရုတွေ အရှုံးအမှုးအားပေးကြား။ ကျွန်တော် ဂစ်တာသံတွေကို ရူးမတတ်ကြိုက်ကြပေါ့။ နာရီပေါင်းများစွာကို စိတ်ကူးယဉ်တာ။ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်မသိဘူး။ ဘယ်တော် အဲဒီလိုဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ ကျွန်တော် ခေါင်းထဲမှာ ရှိခဲ့တာ။ အကုန် စဉ်းစားပြီးသားပေါ့လေ။ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်မယ့် အချိန်၊ အခွင့်အလမ်းသာမယ့် အချိန်ကိုပဲစောင့်နေခဲ့တယ် ဆိုပါတော့။ ကျောင်းအရင်ပြီးအောင်တက်မယ်။ ပိုက်ဆံစုမယ်။ ပြီးရင် အားတဲ့အချိန် လေးတွေရှာပြီး လေ့ကျင့်မယ်။ ပြီးရင် ပထမဆုံးစီးရီးခွဲ ထုတ်မယ်။ ပြီးရင်... ဘာမှုမဖြစ်မလာဘူး။

လူငယ်ဘဝတစ်လျောက်လုံးသာ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာ တကယ်တော့ ဘာမှုဖြစ်မလာဘူး။ တော်တော်လေးကြာမှာ တော်တော် စဉ်းစားပြီးမှ ဘာလို လဲဆိုတာ သဘောပေါက်တယ်။ တကယ်မှ မလိုချင်တဲ့တာကိုး။

နာက်ဆုံးရောက်မယ့် နေရာကိုပဲ သာယာစိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာလေး။ စင်ပေါ်မှာ၊ ပရီသတ်တွေရှေ့မှာ ရောခံဆရာကြီး၊ သီချင်းတွေအားရပါးရ ဆို၊ ရော်ကာကြီးပေါ့။ ဒါကိုပဲ စဉ်းစားသာယာခဲ့တာ။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့ လုပ်ရမယ့် လမ်းစဉ်ကို တွေးပြီးကြိုက်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူးလေး။ ဒါကြောင့် လည်း ဖြစ်မလာတာ။ တကယ်လည်း ဘာမှုမယ်မယ်ရရှု မကြီးစားဖြစ် ခဲ့ပါဘူး။ နှေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ရမယ့် ဒုက္ခာ။ အဖွဲ့သားတွေရှာပြီး သီချင်းတိုက် ရမယ့် ပြဿနာတွေ။ ဖျော်ဖြေဖို့ နေရာတွေ၊ လူတွေနဲ့ လိုက်ချိုတ်ရမယ့် စိတ်ဆင်းရဲရာ တွေ။ ဂစ်တာကြီးတွေ ပြုတ်မယ်။ ဒရာတာကြီးတွေပဲ သန်မာတဲ့ အားကစားသမားတွေ၊ ကိုယ်လုံးလှတဲ့သူတွေ၊ ဗလကြီးတွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်လေး။ ဒီလိုပဲ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းလုပ်၊ ကုမ္ပဏီစည်းကမ်း ရွှေ့ရွှေ့တွေကြားမှာ စိတ်ပင်ပန်းနေ ရတာကို ကျော်ပဲသူတွေသာ ထိပ်ဆုံးရောက်ကုန်တာ။ ဘဝရဲ့ ပင်ပန်းနှု တွေ၊ ခက်ခဲမှုတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး လက်ခံတဲ့သူတွေသာ တကယ်အောင် မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်။

အိပ်မက်ထဲက တောင်ပေါ်ကိုတက်ရမယ့် လမ်းကြမ်းတွေမဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် တော်တော်ကြီးကြာမှ ကျွန်တော်သဘောပေါက်ခဲ့တာ။ တောင်ထိပ်ကအရာကိုပဲ မက်နေတာ၊ တောင်ပေါ်တက်ဖို့ စိတ်ကူးကျတော့ ရှိမှုမရှိတာ။

ပုံမှန်လူတွေပြောနေကျစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆို ဒီကောင် ဖြစ်မလာဘူး ပေါ့။ ကြိုးစားချင်စိတ်မှ မရှိတာ။ ပါရမိလည်း မပါဘူး။ အိမ်မက်တွေ ကို အကောင်အထည်မဖော်နိုင်တဲ့ကောင်။ ဇွဲမရှိတဲ့ကောင်။ ပတ်ဝန်းကျင် ပိုနိုင်ပေါ်တာကို မခဲ့နိုင်တဲ့ကောင် ဘာညာပေါ့။ မရှိတဲ့ကောင် ဘာညာပေါ့။

ဒါပေမယ့် တကယ်အဖြေမှန်က ရိုးရိုးလေး။ ရိုးလွန်းလို့ ပျော်စရာ တောင်ကောင်းတယ်။ တကယ်က ကျွန်တော်လို့ချင်တယ်ထင်ခဲ့တာကိုက မှားနေခဲ့တာလေး။ လို့မှုမလို့ချင်တာ။ ဒါပါပဲ။

ဆုကိုပဲလို့ချင်တာ။ ရှုန်းကန်ရမယ့်ဟာတွေကို မလိုချင်ခဲ့ဘူးလေး။ နာက်ဆုံးမှာ အနိုင်သာရချင်တာ တကယ်ချုဆိုတော့ မချချင်ဘူးလေး။

ဘဝဆိုတာ အဲဒီလိုလုပ်လို့မရဘူး။

ကိုယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ ကိုယ်ဘယ်လို့ ရှုန်းကန်မှုမျိုးကို လို့ချင်လဲ ဆိုတာနဲ့ သတ်မှတ်ပါ။ အားကစားခန်းမမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်း ရှုန်းကန်စေ ရတာကို ကျော်ပဲသူတွေပဲ သန်မာတဲ့ အားကစားသမားတွေ၊ ကိုယ်လုံးလှတဲ့သူတွေ၊ ဗလကြီးတွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်လေး။ ဒီလိုပဲ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်၊ ကုမ္ပဏီစည်းကမ်း ရွှေ့ရွှေ့တွေကြားမှာ စိတ်ပင်ပန်းနေ ရတာကို ကျော်ပဲသူတွေသာ ထိပ်ဆုံးရောက်ကုန်တာ။ ဘဝရဲ့ ပင်ပန်းနှု တွေ၊ ခက်ခဲမှုတွေကို ပျော်ပျော်ကြီး လက်ခံတဲ့သူတွေသာ တကယ်အောင် မြင်မှုကို ရနိုင်တယ်။

အနာခံမှ အသာစံရမယ်ဆိုတဲ့ စကားပုံကို အသုင်းကျပ်နေတော်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အရှိုးရှုံးဆုံး၊ အလွယ်ဆုံး၊ အခြားအကျဆုံး အစိတ်

ချမ်းမြှင့်:

အပိုင်းတစ်ခု သက်သက်ပဲ။ ပြဿနာတွေး ဒုက္ခတွေဟာ ပျော်ဆွင်မှုရဲ့  
အခြေခံတွေ ဖြစ်တယ်။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း ကိုယ်ရွှေထားတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ  
နည်းနည်းပိုကောင်းတဲ့ နည်းနည်းလေး ပိုသာတဲ့ ရှန်းကန်မှူတွေဖြစ်လာတာ  
ပေါ့။

ဘယ်တော့မှ မဆုံးတဲ့ လျေကားလိုပါပဲ။ တစ်နေရာရာရောက်ရင်  
တော့ ရပ်မယ်ဟေ့လိုတင်ထားရင် မှားတော့မှားနဲ့ပြီ။ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့  
ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ အဲဒီလျေကားကို တစ်ထစ်ချင်းတက်ရတဲ့ အရသာပဲလေ။

အခန်း (၃)

သင်ဟာ သာမန်လူတစ်ယောက်သာ

ကျွန်ုတော့အသိတစ်ယောက်ရှိတယ်။ နာမည်တော့ မပြောတော့ဘူး။  
သူ့နာမည်ကို ကိုချုစ်လိုပဲ ခေါ်ကြဖို့။

ကိုချုစ်မှာ အသစ်အသန်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အကြံ့ောက်တွေ  
အမြဲအပြည့်ရှိတယ်။ ဘယ်အချိန်မေးလိုက်မေးလိုက် သူ့မှာလုပ်စရာတွေ  
အပြည့်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို အကြံ့ောက်ပေးနေတယ်ဆိုတာက တစ်  
မျိုး။ ဖုန်းဆော့တွေငါးပုံ ပိုက်ဆံထည့်မယ့်သူ စောင့်နေတယ်ဆိုတာက တစ်ဖုံး။  
ဘယ်အခါးအနားမှာတော့ ဘာ့စကားတွေ သွားပြောရှုးမယ်ဆိုတာလဲ  
ပါသေး။ လောင်စာဆီအသစ်တစ်မျိုးထုတ်ဖို့ သိန်းသန်းချို့တန်းတဲ့ ပရောဂျက်  
ကြီး စတော့မယ်ဆိုတာလည်း ခဏာခဏပြော။ သူ့ကို ဘယ်တော့ကြည့်  
ကြည့် ဆက်တိုက်တော့ ပြောနေတာပဲ။ ရပ်ကိုမရပ်တာ။ စကားပြောစွင့်  
လေး များသွားမပေးလိုက်နဲ့ ကမ္မာကိုဘယ်လိုပြောင်းလဲ ပစ်မယ်ဆိုတာက  
စတော့ပဲ။ သွားရေယိုစရာ အကြံ့ောက်ပေါင်းများစွာကို အားရပါးရ အေးကြော်  
မဝင်ပြောတာ။

ကိုချုစ်ကိုကြည့်လိုက်ရင် အမြဲတစ်း တက်တက်ကြွေ့ကြွေ့ ဆရာတိုး  
ပေါ့။ အမြဲမပြတ်ကြံ့ဆနေသွာ့ကြီး။

တကယ်က ကိုချစ်ဆိမ်ာ အပြောတွေချည်းပဲ၊ တကယ်လုပ်တာ ဘာမှမရှိဘူး။ စီးပွားရေးအကြံ့ဗြောက်ထဲတဲ့ ထိုင်လိုက်တဲ့ ဘီယာဆိုင်ဆိုတာ မြောင်းပေါက်နေပြီ။ ကျေမ်းကျင်အဆင့် လတ်ယားလတ်ယားဆိုပါတော့။ အီမံကတောင်းထားတဲ့ ပိုက်ဆံတွေနဲ့ စားသောက်ပြီး အီမံကလူတွေကို သူ့စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်တွေနဲ့ အချို့သတ်ထားတာလည်း ကြာပြီ။ တစ်ခါ တစ်လေတော့ ဖုန်းလေးဘာလေး တကယ်ဆက်ပြီး အလုပ်စန့်ကြံပါတယ်။ ဘာမှတော့ ဆက်ဖြစ်မလာဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကိုချစ်တစ်ယောက်တော့ ပြောင်းလဲမလာဘူး။ ဒီတိုင်းပဲ ဆက်သွားနေတယ်။ အသက်သုံးဆယ်နားကပ် တဲ့အထိ။ ကြာတော့ သူ့ အက်ကို သူ့ရည်းစားနဲ့ သူ့အမျိုးတွေကပါ ခံလာရရော။ အဆိုးဆုံးက ကိုချစ် တစ်ယောက်ဟာ သူ့ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ကျေနပ်နေတာပဲ။ ကိုယ့် လိုယ်ကိုယ့် ယုံကြည်ချက်သိပ်ပြင်းတာ။ သူ့ကို ဟားတိုက်တဲ့သူတွေ၊ ကဲ့ရဲ့ တဲ့သူတွေအားလုံး သူ့လောက်အဖြောအဖြောမရှိလို့၊ တဲ့လို့ လိုပဲယူဆတယ်။ သူ့စိတ်ကူးတွေကို မထောက်ခံတဲ့သူတွေ။ အရင်းအခိုး မထုတ်ပေးတဲ့ သူတွေ အားလုံးဟာလည်း ပေါက်မယ့် ထိုလက်မှတ်ကိုလွှဲပဲစ်တဲ့ သူတွေပေါ့လေ။ သူ အပူအပင်မရှိ စားသောက်နေထိုင်နေတာတွေကို အပြစ်တင်သူတွေအား လုံးလ သူ့ကို မနာလိုလို လိုက်ပြောနေတယ်ဆိုပါတော့။

ပိုက်ဆံနည်းနည်းပါးပါးတော့ ရှာလိုက်ပါသေးတယ်။ ဟိုအလုပ် ဒီအလုပ်လေးတွေ အဆင်ပြေသွားတဲ့ အခါမျိုး။ လူများစိတ်ကူးကို သူ့စိတ်ကူးလုပ်ပြီး ရောင်းစားလိုက်တာမျိုး။ စီးပွားရေးထောင်ပေးမယ်ဆိုပြီး မနေ့မနေ့ တွေကို လိမ့်လိုက်တာမျိုး။ တစ်ခါတစ်လေ အခမ်းအနားတွေ ဘာတွေမှာ မိန့်ခွန်းတောင် သွားပြောသေးတယ်။ (ဘာသွားပြောသလဲတော့ စဉ်းစားလို့ မရဘူး)

ကိုချစ်ရဲ့ အဆိုးဆုံးပြဿနာက သူလိမ့်သမျှဟာတွေကို သူ့ကိုယ်သူ ယုံနေတာ။ အံသုစရာကောင်းလောက်အောင်ကို ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့် အထင်ကြီး

နေတာ။ အမြင်ကတ်ဖို့ တောင်ခက်သား။ လေးစားစရာဖြစ်လောက်အောင် ကို အောက်ခြေလွှတ်သွားတာ ဆိုပါတော့။

၁၉၆၀ ထိုးကျင်က စံပြီး စိတ်ပညာရှင်အသိင်းအရိုင်းမှာ (ကိုယ့်ကိုယ့် ကိုယ့် တန်ဖိုးထားစိတ်) ကိုမြှင့်တင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေခေတ်စား လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့်အထင်ကြီးရင် အလုပ်မှာပိုအဆင်ပြေတယ်ပေါ့။ သူတေသန ပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေထင်တာက လူတွေအားလုံး မိမိကိုယ့်ကိုယ့် ပိုတန်ဖိုးထားလာရင် လူသားမျိုးနှင့် ပိုတိုးတက်လာမယ်လို့ ထင်ခဲ့တာ။ ရာဝေတဲ့မှုတွေ ပိုလျှောလာမယ်၊ ပညာရေးမှာပိုတိုးတက်လာမယ်၊ အလုပ် အကိုင် ပိုကောင်းလာမယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ၁၉၇၀ လောက်ကစံပြီး ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့် အထင်ကြီးဖို့ နည်းလမ်းတွေကို စတင်သင်ကြား လာကြတယ်။ ကျောင်း စာအုပ်တွေ၊ သင်ခန်းစာတွေထဲတောင်ပါလာတယ်။ အမှတ်ပေးစနစ်ကိုပဲ ကြည့်၊ စာည့်တဲ့ ကလေးတွေကို စိတ်ဓာတ်မကျအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စနစ် အသစ်တွေ ထွင်လာတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကိုပါ နှစ်သိမ့်ဆု တွေ၊ ကြံဖန်ပြီး ပေးတဲ့ဆုတွေပေးလာတယ်။ အီမံစားတောင်မှ ကိုယ်ယူသော အရမ်းအရမ်းတော်တယ်လို့ ထင်သလဲဆိုတာမျိုး၊ ရေး နိုင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့် သဘောအကျအုံးအရာ ငါးခုရော့ခဲ့ခိုင်းတာမျိုး။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ဟောပြောပွဲတွေမှာလည်း မင်းဟာ တံ့ခြားသူတွေနဲ့ မတူဘူး၊ လူတိုင်းဟာ ထူးတဲ့လူတွေဖြစ်တယ်။ အများနဲ့မတူ ကွဲပြား အောင်မြင်မယ့်လူဟောရှိပြီး အားပေးစကားတွေ ပြောလာကြတယ်။

နာက်မျိုးဆက်တစ်စုံလောက်အကြား၊ ကျွန်တော်တို့ခေတ်ရောက်တော့ အဖြေကပေါ်လာပြီး၊ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ အများနဲ့မတူ ထူးခြားလူသားတွေ မဟုတ်ဘူးပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ့် အထင်တွေကြီးနေတာကုန်တ် ဘာမှထူးမလာဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ့် အထင်ကြီး၊ ထူးခြားတဲ့လို့ထင်နေ တဲ့သူတွေ များလာတာနဲ့၊ ဘီလ်ဂိုလ်အသစ်တွေ၊ ဘာာဦးလူသာကင်း အသစ်တွေပို့ များလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုချစ်အသစ်တွေပဲ ပိုများလာတာ။

ဉာဏ်ကြီးရင် စွန်းခြားတိတွင်သူကြီးကိုချစ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တဖူးဖူး မူတ်ပြီး လေပေါ်က ပြန်မကျတော့တဲ့ ကိုချစ်။ လက်မခံတဲ့၊ အားမပေးတဲ့ သူတွေကို ငတုံးတွေလို့ ပြောတဲ့ကိုချစ်။ လူအထင်ကြီးအောင် စားသောက် ဆိုင်အကောင်းတွေများ လူများဘဏ်ကောင်း၊ အမြဲစားပြတဲ့ကိုချစ်။ ပိုက်ဆံ ချေးမယ့် အချိုးတွေတဖြည့်ဖြည့်နည်းနည်းလာတဲ့ ကိုချစ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးအထားလွန်။ အထင်ကြီးလွန်။ ထူးခြားလိုက်တာဆိုပြီး အမြှောက်လွန် သွားတဲ့ ကိုချစ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်ထူးခြားတယ်ဆိုတာကို ပြောနေရတဲ့ ကိုယ်ဘာမလုပ်ဖြစ်တဲ့ကိုချစ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးသိပ်ထားတဲ့ စိတ်ရဲ့ အမိကပြဿနာက ဒီလိုပါ။ တန်ဖိုးထားတယ်၊ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တကယ့်တန်ဖိုးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လောက် မကောင်းမြင်တတ်သလဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကိုယ့် အပြစ်အနာအဆာကို မြင်တတ်တာက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဘေးပတ် ပတ်လည်မှာ ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးနေတောင် ကိုချစ်တစ်ယောက်သူ ဘဝရဲ့ ၉၉၂၉၉၈နှင့်သော အချိန်တွေအားလုံးမှာ စိတ်ချမ်းသာ၊ ပျော်ချင်၊ အကောင်းတွေမြင် နေတယ်ဆိုရင် ဒါပျော်ချင်မှာ အောင်မြင်မှ ကိုတိုင်းတာတဲ့ ပေတံအမှန်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုချစ်လိုလူမျိုးကို အခွင့်ထူးခံလူတန်းစားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ပ အကောင်းတွေပဲ လိုချင်နေတာလော့၊ အလုပ်မလုပ်ပ ချမ်းသာချင် တယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မကူညီပဲ ကျေးဇူးအတင်းချင်တယ်။ ဘာမှမဆုံး နှုံးလိုက်ရပဲနဲ့ တစ်သက်လုံး အနိုင်ပယ့်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်ကြီးတာဂျာနွှဲသွားတဲ့ ကိုချစ်လိုလူမျိုးတွေဟာ တကယ်တန်းဘာမှ မလုပ်ရသေးရင်တောင် ဒါ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတာတွေ လုပ်လိုက်ပြီးဟေ့လို့ ထင်တတ်လာတယ်။ စင်ပေါ်တက်သွားရင် ဒါပြော သမျှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စကားလုံးတွေပဲဟေ့ ဆိုပြီး ဘယ်သူမှာမထောက်ခံလည်း

မျက်စိမိတ်ယုံတတ်လာတယ်။ ဘာမှုစွန်းစွန်းစားစား မလုပ်ရပဲ ငါဟာစွန်း ဦးတိတွင်သူကြီးပါလားဆိုပြီး မြင်တတ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင် ဘာအထူး အကြံမှုမရှိသေးပဲနဲ့ သူများတွေကိုပါ ပိုက်ဆံယူပြီး အကြံညွှန်တွေ ပေး ချင်လာတယ်။

အခွင့်ထူးခံလူတွေရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးစိတ်က ကြောက် စရာ ကောင်းတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ဘေးလူကိုပါ ကူးစက်သွားတတ်တာ ကိုး။ သူ့ဘေးနားသွားနေမှုရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ပါ ငါလည်းတန်ဖိုးကြီးကိုး။ သူ့ဘေးလူသွားနေမှုရင်းထံးလည်း တင်တတ်လာတာ။ ကိုချစ်ဆိုရင်လည်း အကျင့်သာ မကောင်းတာ သူ့နဲ့ကားပြောရတာတော့ ပျော်စရာအကောင်းသား။ သူနဲ့ စကားပြောရင်း တစ်ခါတစ်လေ ကွွန်းတော့ကိုယ်ကွွန်းတော် ဆရာကြီးလို့ တောင်ထင်ထင်လာတယ်လေ။

နောက်ပြဿနာတစ်ခုက အခွင့်ထူးခံချင်တယ်ဆို ကတည်းကိုက အမြဲတမ်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးနေဖို့ လိုလာပြီမဟုတ်လား။ အခွင့်ထူး ခံချင်ပြီဆိုမှတော့ ကိုယ့်အကြောင်းပဲ ကိုယ်စုံစားတော့ တာကိုး။ ကိုယ့် အီးကိုယ် မနဲ့သူ့ဆိုပြီး ရှုံးခို့တာ လွယ်တာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မာက်ဖော် ပင့်ဖော်တွေနဲ့ အိမ်သာထဲမှာ တစ်သက်လုံးနေလာသလို ဖြစ်နေတဲ့ လူမျိုး ဆိုပို့ဆိုး။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဒီလိုစိတ်မျိုး စွဲသွားပြီဆိုရင် ဘေးကလူတွေ ဝေးဝေးရောင်ဖို့ လိုလာပြီ။ ဘယ်လိုပဲ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ရှင်းပြုရှင်းပြီ ဒီလူရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒါ ငါရုပ်ချောတာ၊ ချမ်းသာတာ၊ တော်ဘာ၊ အောင်မြင် တာ၊ ဉာဏ်ကောင်းတာကို မကျော်ပဲလို့၊ မနားလို့လို့၊ မလို့မှန်းထားလို့ နောင့်ယူက်နေတယ်ဆိုပြီး ထင်လာပြီ။ ကောင်းတာတွေ၊ အောင်မြင်ပူးပြုတွေ ဆိုတာ ငါလုပ်လိုက်လိုပြစ်လာတာ။ မကောင်းတာတွေ၊ ကျော်ဗျာတွေဆိုတာ သူများတွေကြောင့်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာစွဲသွားပြီး ဒီလိုလူမျိုးသွား အဆတ်မပြု၏ အစာကျေးရတဲ့ သတ္တဝါတစ်ကောင်လိုပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ အမြဲအထင်ကြီးနဲ့

ဖို့အတွက်၊ နေလိုကောင်းဖော်အတွက် တကယ်မဟုတ်တဲ့ ဓမ္မာက်ပင့်ခြင်း  
တွေ၊ ဘဝင်ကို ယပ်ခတ်ပေးတာမျိုးတွေ၊ အောက်ကနေရိုင်းမပေးတာမျိုး  
တွေကို ပုံမှန်လိုအပ်လာဖြီ။ ဘေးမှာရှိသမျှလူတွေ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရမစိုက်  
တော့ဘူး။

အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ဆိုတာ မူးယစ်ဆေးအသစ်တစ်မျိုးပဲ။ ပျော်ဆွင်  
မှု အစစ်မဟုတ်ဘူး။

တကယ်တန်ဖိုးဆိုတာ ကိုယ်ကောင်းတဲ့ အရာတွေကိုပဲ ခံစားတတ်  
တာမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ နတ်ဆိုးတွေကိုပါ လက်ခံနားလည်  
နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုချစ်လိုလူမျိုးဟာ သူ့ရဲ့မကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေကို  
ရင်မဆိုင်ရတော့ စိတ်ကူးယဉ်အောင်မြင်မှုတွေအောက်မှာ ပုန်းကွယ်နေရင်း  
လုံးပါးပါးတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့  
ညံဖျင်းမှုတွေကို ရဲရဲစိုက်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ငါတစ်ဦး  
တစ်ဦးလေပိုက်ဆံသုံးတာ စည်းကမ်းမရှိဘူး။ ဟုတ်တယ်၊ ငါကြွားပြောတာ  
တွေ နည်းနည်းများနေတယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ငါ လူတစ်ဦးကို သိပ်  
အားကိုးလွန်းတယ်။ ...ဒီညံ့ဖျင်းမှုတွေကို ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ဖို့ သတ္တိ  
လည်းရှိရမယ်။ ဒါပေမယ့် အခွင့်ထူးခံလူတွေကျတော့ သူတို့မှာ ညံဖျင်းမှု  
တွေ မရှိဘူးလို့ ယူဆထားတဲ့အတွက် တကယ်ထိရောက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှု  
မျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ တိမ်တွေပေါ်မှာ နေ၊ သာယာမှုတွေ  
အောက်လိုက်ရင်း လိုက်ရင်း အမှန်တရားနဲ့ ပိုပိုဝေးကုန်တာ။

ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်ချိန်တော့ ရန်းခနဲပြုတ်ကျမှာပဲ၊ ဖွက်ထားသမျှ  
ပြဿနာတွေက ဘွားကနဲပြန်ပေါ်လာမယ်။ ဘယ်တော့ ပြန်ပေါ်လာမလဲ၊  
ဘယ်လောက်အထိ နာမလဲဆိုတာပဲ စောင့်ကြည့်ရမှာ။

## ခုက္ခတ်းထဲကျေခြင်း

မန်ကဲ ဤဗုံးဝဝ နာရီ။ ဘိုင်အိုအချိန်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျွန်တော်  
ထိုင်နေတယ်။ ဆရာတာသင်နေတာကြားတစ်ချက် မကြားတစ်ချက်။ နာရီ  
လက်တံ့တစ်တက်တက် သွားနေတာကိုပဲ ဖိုက်ကြည့်နေဖိတယ်။ ၁၃  
နှစ်အချွဲယ် ကောင်လေးပါပါ စာသင်ရတာ စိတ်မပါဘူးပေါ့။

အခန်းတံ့ခါးခေါက်သံထွက်လာတယ်။ တံ့ခါးခေါက်တာက လက်  
ထောက်ကျောင်းအပ်ဆရာ မစွဲတာပရှိက်စဲ။ စာသင်ခန်းတံ့ခါးကို အသာဟ  
ပြီ အထံကိုလှမ်းကြည့်တယ်။ “ဆောရီးပါဆရာရေ စကားလေးပြောချင်  
လို့ မူးခဲ့ခေါ်လောက်အပြင်ထွက်ခဲ့လို့ရမလား၊ မင်းပစ္စည်းတွေပါ တစ်ခါ  
တည်းယူခဲ့”

ကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာတော့ ဘာလဲဟပေါ့။ ကျောင်းအပ်ကြီးဆီသွား  
တွေ့ရတာတွေတော့ ဖြင့်ဖူးတယ်။ ကျောင်းအပ်ကြီးရုံးက ကိုယ်တိုင်လာ  
ခေါ်ရတာတော့ ရှားတယ်မဟုတ်လား။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ပစ္စည်းတွေယူပြီး  
ထွက်လိုက်သွားတယ်။

ကျောင်းကော်ရဒ်ဒါမှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူးရယ်။ ပစ္စည်းထည်းတဲ့  
ဘီခိုးတွေပဲ တန်းစီထားတယ်။

“မူးစဲ၊ မင်းပစ္စည်းထားတဲ့ လော့ကာဆီကိုလိုက်ခဲ့”

“ဟုတ်ဆရာ” ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပဲ ပြန်ဖြော်းလော့  
ကာရှိတဲ့ဘက်ကို ဆက်သွားလိုက်တယ်။ ဂျင်းဘောင်းဘီ အပူ၊ ဆံပင်ရှုည်  
ရှည်၊ ပန်တရား တိရှုပ်နဲ့။ စတိုင်ကအပြည့်။

လော်ကာရှုရောက်တော့ မစွဲတာပရှိက်စဲက “လော်ကာ တံ့ခါး  
ဖွင့်ပေးပါ” ဆိုပြီးပြောတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။ အစွဲတာ  
ပရှိက်စဲ ကျွန်တော်ရှုကဖြတ်ဝင်ပြီး လော်ကာထဲက ကျွန်တော်ဟုတ်အကိုး  
အားကာစားအိတ်၊ ကျောရီးအိတ်တွေ အားလုံးကို ယူလိုက်တယ်။ စာအုပ်  
နဲ့ ခဲ့တစ်ချို့ပဲ ချို့ထားတယ်။ “လာ...အောက်ဘန်လိုက်ခဲ့” ပြောပြီး

ကျွန်တော်ရှေ့ကနဲ့ လူညွှန်တွက်သွားတယ်။ ကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာ မအီမသာ  
တော့ စဖြစ်လာပြီ။

ရုံးခန်းထဲရောက်တော့ ကျွန်တော်ကို အရင်ထိုင်ခိုင်းပြီး ရုံးခန်းတဲ့ခါး  
ကို ပိတ်လိုက်တယ်။ အပြင်ကလူတွေမဖြင့်ရအောင် လိုက်ကာတွေပါဆဲ  
ချတယ်။ ကျွန်တော်ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ နည်းနည်းကျလာပြီ။ ဒါပုံမှန်  
ခေါ်ချွောလောက်တော့ မဟုတ်တော့ဘူး။

မစွာတာပရှိက်စဲ အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး ကျွန်တော် ပစ္စည်းတွေ  
ကို ထုတ်ကြည့်တယ်။ အီတ်ကပ်တွေ ဖွင့်ကြည့်၊ စောင့်တွေဖွင့်၊ အကျိုးတွေ  
အကုန်ပါချာ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်ပစ်ချာ။

ကျွန်တော်ကို မကြည့်ပဲမေးတယ်။

“ငါဘာကို ရှာဖော်လည်းဆိုတာ မင်းသီလား”

“မသီဘူးဆရာ” ကျွန်တော်ပြန်ဖြစ်တယ်။

“မူးယစ်ဆေးရှာဖော်”

ကျွန်တော်ရင်ဘတ်ထဲ ထိုက်ခန့်ဖြစ်သွားတယ်။

“မူးယစ်ဆေး...ဘာမူးယစ်ဆေးလဲဆရာ”

ကျွန်တော်ကို စွေ့စွေ့ကြည့်ပြီး ပြန်မေးတယ်။ “မသီဘူးလေ၊ မင်းမှာ  
ဘာအမျိုးအစားတွေရှိလဲ” ကျော်းအီတ်ထဲက ကျွန်တော် အကျိုးတ်ကပ်  
တွေကိုပါ နှိုက်ပြီးရှာဖော်တယ်။

ကျွန်တော်ချုက်နှာပေါ်မှာ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ စီမံထွက်လာတယ်။  
ချွေးထွက်တဲ့နေရာက လက်မေးတွေ၊ လက်မောင်းတွေကနဲ့ လည်ပင်းအထိ  
တက်လာပြီ။ ခေါင်းထဲမှာလည်း သွေးတိုးလိုး တဒိတ်ဒိတ်ဖြစ်ဖော်ပြီ။ ကျော်း  
ကို ငယ်ငယ်လေးနဲ့ (အတိအကျပြောရရင် ဆယ့်သုံးနှစ်သားပေါ့) မူးယစ်  
ဆေးဝါးယူလာဖူးတဲ့သူ တိုင်းသိမှာပါ။ ထွက်ပြီးပြီး တစ်ဖော်ရာရာမှာ  
ပုန်းနေချင်စိတ်က ထိန်းမရဘူး။

“ဆရာဘာတွေပြောနေတာလဲ ကျွန်တော်မသီဘူး” ကျွန်တော်  
ပြောင်ပြင်းလိုက်တယ်။ ကိုယ့်အသံကိုယ်တော့ အားမရဘူး။ ဒီထက်ပိုပြီး  
တည်းပြုမိတဲ့ အသံဖြစ်ရမှာ။ ဒါလည်းဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး  
ကြောက်နေသင့်သလား။ လိမ့်တဲ့သွေ့ဆိုတာ ကြောက်တဲ့အသံ ထွက်လား။  
တည်းပြုမိတဲ့အသံထွက်လား။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်လိမ့်နေမှန်းမသိ  
စေခဲ့ဘူး။ စိတ်ပူဇော်မှာကို စိတ်ပူဇော်ရင်း ပိုပိုပြီးစိတ်ပူဇော်တယ်။ သောက  
သံသရာလေ။

“ကြည့်သေးတာပေါ့” ကျွန်တော်ကိုပြောပြီး သူအာရုံးက ကျွန်တော်  
ကျော်းအီတ်ဆိုကို ရောက်သွားတယ်။ အီတ်ပေါင်းများစွာနဲ့ ကျော်းအီတ်  
ပေါ့။ ပစ္စည်းပေါင်းသောင်းပြောက်ထောင်နဲ့။ အီတ်တိုင်းအီတ်တိုင်းမှာ သူ  
ပစ္စည်းနဲ့ သူပြည့်လို့။ ရောင်စုံသောပင်တွေ၊ စာမှတ်ထားတဲ့ စာချွေကြတွေ၊  
အဖုံးတွေအက်နေတဲ့ ဘုရားဝန်ဆောင်ရွက်တွေ၊ မှင်ခြောက်  
နေတဲ့ ဟိုက်လိုက်တာတွေ၊ တစ်ဝက်ပဲကျွန်တော့တဲ့ ပြောင်စာအုပ်တွေ၊  
မှန်တွေ၊ ခဲ့ဖျက်အမှုန့်တွေ၊ အလယ်တန်းကျောင်းသားသာဝရဲ့ အမိုက်သရှိက်  
တွေအဖဲ့။

ကျွန်တော်ကျော်းအီတ်ကို မွေ့နေတာ တစ်နှစ်လောက်ကြာမယ်။  
မစွာတာပရှိက်စဲတစ်ယောက် ဘာမှမတွေ့တော့ စိတ်ပျက်သွားပုံပဲ့။ အီတ်ကို  
မောက်ချုလိုက်တယ်။ ပစ္စည်းတွေ ကြမ်းပေါ်ကိုဝေါကနဲ့။ သူလည်း  
ကျွန်တော်လိုပဲ ချွေးထွက်ဖော်ပြီး ကြောက်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်တို့လို့။

“ဒီနေ့တော့ ဘာမှမပါလာဘူးပေါ့ ဟုတ်လား” ပုံမှန်လေသံနဲ့  
ထိန်းပြီးမေးတယ်။

“ဟင့်အင်း” ကျွန်တော်လည်း ပုံမှန်အသံထွက်အောင် ကြိုးသားပြီး  
ဖြေလိုက်တယ်။

ကျွန်တော်ပစ္စည်းတွေကို အပုံလေးတွေ ပုံလိုက်တယ်။ ကုတ်အကိုးနဲ့  
ကျော်းအီတ်ကတော့ သူ့ပေါင်ပေါ်မှာ ဟာလာဟင်းလင်း၊ အသက်မဲ့

သတ္တဝါတွေလို ပုံလို။ မစွာတာပရိက်စ် သက်ပြင်းချုပြီး နံရုကိုစိုက်ကြည့်နေတယ်။ ကျွန်တော် ငါချင်လာတယ်။

ခဏကြေတော့ ကျွန်တော့ပစ္စည်းတွေကို မစွာတာပရိက်စ် ဖင်ပြန်ခေါင်းဖြန့်ကြည့်တယ်။ ကျောင်းစည်းကမ်းနဲ့ မကိုက်ညီတာဆုံလို ဘာမှမပါဘူး။ သက်ပြင်းထပ်ချုပ်တယ်။ ကုတ်အကျိုးနဲ့ အိတ်ကိုပစ္စည်းတွေပါ၍ ပစ်တင်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော့ရွှေမှာ ဒုးတစ်ဖက်ထောက်ပြီး ထိုင်တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်တယ်။

“မာခဲ့၊ မင်းကို ငါမှာက်ဆုံး အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးမယ်။ ရှိုးရိုး သားသားဖြေပါ။ ရှိုးရိုးသားသားဖြေရင် အခြေအနေက သိပ်ဆုံးမှာ မဟုတ်ဘူး။ လိမ့်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်သူမှာကယ်လို မရအောင်ဆုံးသွားလိမ့်မယ်”

ကျွန်တော် လည်ချောင်းတွေပြောက်လာတယ်။

“ဒီတော့...အခုအမှန်အတိုင်းဖြေ၊ မင်းဒီဇွဲကျောင်းကို မူးယစ်ဆေးယူလာသလား”

ငါချင်စိတ်၊ အသကုန်အော်ပစ်ချင်စိတ်ကို ကျွန်တော်မျှေးလိုက်တယ်။ မျက်နှာကိုစွေ့စွဲကြည့်ပြီး အမေးပင်ပန်းနေတဲ့အသံနဲ့ ကျွန်တော်ပြန့်ဖြေတယ်။ “ဟန့်အင်း ဆရား” ကျွန်တော့မှာ ဘာမှုးယစ်ဆေးမှ မရှိဘူး။ ဆရာဘာတွေ လာပြောနေတာလဲ”

“ကောင်းပြီလဲ” အရှုံးပေးတဲ့အသံနဲ့ မစွာတာပရိက်စ် ပြန့်ဖြေတယ်။

“ပစ္စည်းတွေယူပြီး ပြန်သွားလို့ရပြီ”

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာကျေနေတဲ့ ကျော်းအိတ်အခွံကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ ကျော်းအိတ်ပေါ်ကို ခြေတစ်ဖက်နဲ့ နင်းကြည့်သေးတယ်။ ပြီးသေးဘူးလား။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီအိပ်မက်ဆုံးကြိုးမြန်ဖြန့်ပြီးနဲ့ အခန်းထဲက ထွက်သွားချင်လျပြီး

ဒါပေမယ့် သူ့ခြေထောက်က တစ်ခုခုပေါ်ကို နင်းမိသွားတယ်။ “ဒါ ဘာလဲ” အိတ်ကို ပြောက်ထောက်နဲ့ပုံပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုမေးတယ်။

“ဘာကို မေးတာလဲဆရာ”

“ဒီထဲမှာ၊ ဒါဘာလဲ” အိတ်ကို ယူလိုက်ပြီး လက်နဲ့သေသေချာချာစမ်းတယ်။ ကျွန်တော်ခေါင်းတွေ မူးလာပြီ။ အခန်းတစ်ခုလုံးလည်လာပြီ။

ကျွန်တော်ယောက် ညာတော်ကောင်းတယ်။ သူငယ်ချင်းလည်းများတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်တော့မကောင်းဘူး။ ဒါအချို့သာဆုံးပြောတာ။ တော်လှန်ပုန်ကန်ချင်တဲ့ အကျင့်မကောင်းတဲ့ ကောင်ကလေးဆိပ်တော့။ မုန်းတီးနာကျည်းမူတွေ အပြည့်။ အသက်ဆယ့်နှစ်လောက်တုန်းက အိမ်မှာ တပ်ထားတဲ့ လုံခြုံရေးစိတ်တွေကို ရော့သေစွာမှာကပ်တဲ့ သံလိုက်နဲ့ ကပ်၊ စက်ပျက်အောင်လုပ်ပြီး နီးထွက်ဖူးတယ်။ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်ပေါင်းပြီး သူ့အမေကားကို လူမသီအောင် တိတ်တိတ်လေးတွန်းထဲတဲ့၊ လမ်းပေါ်ရောက်တော့ တက်မောင်းဖူးတယ်။ ဘာသာရေး အင်မတန်ကိုင်းရှိုင်းတဲ့ ကျွန်တော် အိုးလိပ်စာဆရာမဆီကိုလည်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချုပ်တဲ့အကြောင်းကို အားပေးအားဖြောက်လုပ်တဲ့ စာစီစာကုံး ရေးပြီး တင်ဖူးတယ်။ နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ သူ့အမေဆီက ဆေးလိပ်တွေခုံးပြီး ကလေးတွေကို ပြန်ရောင်းဖူးတယ်။

ကျော်းအိတ် အထဲသားကိုခွဲ့၊ လျှို့ဝှက်အိတ်သေးသေးလေးလုပ်ပြီး ဆေးပြောက်လည်း ထည့်သယ်ဖူးတယ်။

မစွာတာပရိက်စြေထောက်နဲ့ စမ်းမိသွားတဲ့ အိတ်ပဲလေး၊ မူးယစ်ဆေးမသယ်လာဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော်မသီချင်ယောင်ဆောင်ပြောင်လိမ့်နေတာ။ မစွာတာပရိက်စွဲတော့ သူကြိုးပြောထားသလိုပဲ လိမ့်တာကို ခွင့်မလွှတ်ဘူး။ အဲဒီနဲ့ ကျောင်းအပြန်မှာ ရဲကား နောက်ခန်းထဲကနေ လိုက်ရတဲ့။ လက်ထိတ်တန်းလန်းနဲ့ ကျွန်တော်ဘဝ ပျက်ပြီးလိုပဲစင်ခဲ့တယ်။

ထင်တာလည်း မမှားတော့မှားဘူး။ မိဘတွေက ကျွန်တော်ကို အိမ်မှာပဲ အကျယ်ချုပ်ထားတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပည်း အဆက်ပြုပြီး ကျောင်းကထဲတဲ့လိုက်တော့ အိမ်ကနေ့ပေါ်ရေ့ရမတော့မယ်။ ကျွန်တော်

ဆံပင်ကိုလည်း အမေက ဉာဏ်ပစ်တယ်။ Marilyn Manson, Metallica တိရှိပေါ်တွေလည်း လွင့်ပစ်ပစ်တယ်။ (အဲဒီတုန်းကတော့ ဘဝပျက်သလိုပါပဲ၊ ရိုးရိုးအကိုဝင်တဲ့ရတာကို သေမလောက်ရှုက်တာကို)။ အဖေကလည်း မန်က ဆို သူ့ရှုံးကိုအတင်းခေါ်သွားပြီး စာရွက်စာတမ်းတွေဖို့ခိုင်းပြီး အက်ပေးသေး တယ်။ အိမ်ကနေ စာမေးပွဲဖြေ၊ အောင်သွားတော့ ခရစ်ယာန်ကျောင်းသေး သေးတစ်ခုမှာ ကျောင်းအပ်လိုက်တယ်။ ကျွန်ုတ်နဲ့တော့ သိပ်မကိုက်ဘူး။

ဒါနဲ့...ကျွန်ုတ် လူကောင်းသူကောင်းဖြည့်ဖြည့်ခြင်း ပြန်ဖြစ်လာ သန်သန့်ပြန်ပြန်ဖြစ်လာ၊ တာဝန်ယူတတ်၊ ကြိုးစားတတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတော့ မယ့်ဆဲဆဲ အဖေနဲ့အမေက ကွာရှင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရော့။

ဒါတွေကျွန်ုတ်ပြောပြန်တာ ကျွန်ုတ် လူငယ်ဘဝဟာ တော်တော်ကျက်သရေတုံးခဲ့တာဆိုတာကို သိစေချင်လိုပါ။ သူငယ်ချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ အခွင့်အရေးတွေအားလုံး ဤ လလောက်အတွင်း ရုတ်ကန်ပျောက်သွားတာ။ ကျွန်ုတ် ဆရာဝန်ပြောသလို “အထိနာသော စိတ်ဒဏ်ရာ” တွေဆိုပါတော့။ နောက်ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုလုံး ကျွန်ုတ်မှာ ဒီဒဏ်ရာတွေက ပျောက်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ချစ်နေတဲ့ အခွင့်ထူးခဲ့လူ တစ်ယောက်အဖြစ်က ရန်းထွက်ဖို့ ဆက်တိုက်ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။

ကျွန်ုတ်ငယ်ငယ်က အိမ်မှာတကယ်ပြုသုနာက ဘာလဲဆိုတော့ ဘာပြုသုနာမှ မရှိတာပဲ။ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ပြုသုနာအက်အခဲတွေ မရှိတာ။ အဖေနဲ့အမေက ဘာမှမဖြစ်ချင်ယောင်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ မင်းသား၊ မင်းသမီး အကယ်ဒဏ်ဆုရှင်တွေ။ ပြုသုနာတွေကို ရုသလို ထိုးသိပ်ပြီးဖွက်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ပြိုင်ဘက်မရှိဘူး။ အိမ်တစ်အိမ်လုံး မီးလောင်နေရင်တောင် “ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး၊ ရာသီဥတု နည်းနည်းပူလိုပါ” ဆုပြီး ပြောင်ငြင်းမှာ။

အဖေနဲ့အမေကွဲကြတော့ ယန်းကန်တစ်ချပ်မကဲ့၊ တံခါးတစ်ချက်ဆောင့် မပိတ်၊ ရန်းတစ်ချက်မဖြစ်လိုက်ဘူး။ အော်ဟာစ်ရန်းဖြစ်ဖော်တာ မျိုးလည်းမရှိဘူး။ ဘယ်သူက ဘယ်လိုအောက်ပြန်သလဲဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်တွေလည်း

မရှိဘူး။ ကျွန်ုတ်နဲ့ ကျွန်ုတ်အစ်ကို အပြစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ ပြောပြတယ်။ ကွာရှင်းပြီးရင် အောက်ပြောင်းရမယ့် အောက် ဘယ်သူနဲ့ လိုက်နေရမယ်ဆိုတာကို အစည်းအဝေးထိုင်တယ်။ တကယ်ပြောတာ၊ အစည်းအဝေးထိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ။ မျက်ရည်တစ်စက်မကျားဘူး။ အသံတစ်ချက်မကျယ်သွားဘူး။ အဖေနဲ့အမေနှစ်ယောက်ကြားမှာ စိတ်ပါလက်ပါပြောတဲ့စကားဆိုလို “အနည်းဆုံးတော့ ငါတိမှာ အိမ်ထောင်ရေးအောက် ပြန်မှုတော့ မရှိဘူးလေ” ဆိုတဲ့ စကားပဲကြားလိုက်ရတယ်။ ရာသီဥတု နည်းနည်းပူလို ပေါ့လေ။ အားလုံးကောင်းပါသည်ပေါ့။

ကျွန်ုတ်မိုဘတွေက လူကောင်းတွေပါ။ ဖြစ်နဲ့တာတွေအတွက် သူတို့ကိုအပြစ်မတင်ပါဘူး (အပြစ်မတင်တော့တာ)။ ချစ်လည်း အရမ်းချစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာလည်း အဲဌားမိုဘတွေလိုပဲ ပြုသုနာကိုယ်စိန့် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ တဲဌားမိုဘတွေလိုပဲ ပြုသုနာတွေက ကလေးတွေဆိုကို ကူးစက်တာပေါ့လေ။

ဒီလို စိတ်ဒဏ်ရာတွေ ဘဝမှာဖြစ်တယ်ဆုံးရင် ကျွန်ုတ်တို့အားလုံး နိုက်းရာမဲ့ ခံစားချက်တော့ဖြစ်တာပဲ။ ငါမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အက်အခဲတွေပဲ ဆုံးအားငယ်ကြတယ်။ ဒီလို မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်ရှိပြီး စိတ်ညွှန် စိတ်ဆင်းရှုတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တဲဌားတေားထွက်ဆိုးကျိုးရှိသေး တယ်။ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြုသုနာတွေနဲ့ ကြိုးပြီဆိုရင် ကျွန်ုတ်တို့ရဲ့မသိစိတ်က ငါတို့ကိုပဲ ရွေးဖြစ်ဖော်တဲ့ ပြုသုနာပါလားဆုံးပြီး ကောက်ချက်ချပစ်တာ။ ငါဘာဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး။ ငါဘဝကနိုင်းတယ်၊ ငါအတွက်သီးသား ချမှတ်ထားတဲ့ လောကစည်းမျဉ်းတွေ ရှိသင့်တယ်လို့ တွေးလော့ရား။

ရှင်းရှင်းပြောရရင် အခွင့်ထူးခဲ့လူတွေဖြစ်လာတာပေါ့။  
ငယ်ငယ်တုန်းက အမြစ်တွေယ်သွားတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ကျွန်ုတ်တာ အခွင့်ထူးခဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်မှန်း မသိဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ကိုချစ်တစ်

ယောက် စီးပွားရေးလောကမှာ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်သလိုပဲ ကျွန်တော်ကျတော့  
မိန်းကလေးတွေနဲ့ ချစ်ကြိုက်တဲ့မေရမှာ အခွင့်ထူးခံဖြစ်ချင်တယ်။ ကျွန်တော်  
ရဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ အရင်းအမြစ်က ဂရာစိုက်ခဲ့၊ အချစ်ခံချင်တဲ့ စိတ်။ ဒါတော့  
အမြတ်လိုင်းကြာ ချစ်စိုကောင်းတဲ့သူ၊ ဂရာစိုက်ချင်စရာကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်စိုး  
ပို့ပြီးလုပ်ပြလာရတော့တာ။ ဒါနဲ့ပဲ ရည်းစားပေါင်းသောင်းမြောက်ထောင်  
နဲ့ မိန်းမပွေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြလာရော့။ ဆေးစွာသလိုစွာသွားတာပေါ့။  
လူပုံလေမြှုပ်လေ။

ဒီလိန့်ပဲ ကျွန်တော်မိန်းမပွေတဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန့်တဲ့ မရင့်ကျက်  
တဲ့၊ စကားချို့ချို့ပြောတတ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြလာခဲ့တယ်။ အပေါ်ယောက်  
ကိုယ်ခန္ဓာသက်သက်အတွက် တွဲတဲ့ချစ်သူတွေအများကြီးရလာတယ်။ စိတ်  
ပျက်စရာ သမီးရည်စားအတ်လမ်းတွေနဲ့ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုလောက်ကြာသွား  
တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာသသာယာမှာ တစ်ခုတည်းအတွက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို  
သူများတွေက ချစ်တာကို သာယာတာ။ မိန်းကလေးတွေငါ့ အိပ်ချင်တာ  
ငါ့ကိုတိမိုးထားလို့။ ငါ့ဟာ တစ်ဖိုးရှိတဲ့ကောင်ဆိုပြီတရဲ့ မြင်လာတာ။  
ပြောချင်တာပြော၊ ရူပ်ချင်သလိုရူပ်၊ ပေါ်သွားရင် တောင်းပန်လိုက်၊ အခွင့်  
ထူးခံကောင်တစ်ကောင်လုံးလုံးဖြစ်ပြလာတယ်။

အပေါ်ယောက်ရင်တော့ ဒီလိုဘဝကြီးက ပျောစရာကြီးပေါ့။  
တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေလည်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
များသောအားဖြင့် ကျွန်တော့ဘဝက ပြောင်းဆန့်နေတာများတယ်။ အလုပ်မရှိ  
တဲ့ အချိန်တွေများတယ်။ သူငယ်ချင်းအိမ်က ဆိုဟပ်မှာအပ်ရတာတွေ  
လည်း မနည်း။ အမေ့ဆိုပြန်ပြန်ပြီး အိပ်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အရက်  
ကိုလည်း လိုတာထက်ပိုသောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်တကယ်သဘောကျတဲ့  
မိန်းကလေးချိုးတွေတော့လည်း ကျွန်တော့ကိုယ်ကျွန်တော် ချစ်တဲ့စိတ်က  
ပိုများနေတော့ အလုပ်မဖြစ်ဘူး။

ဒေတ်ရာတွေများလေလေ၊ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ ကုကာယ်ရာမဲ့  
ဖြစ်လာလေလေပဲ။ ဒီလိုဖြစ်လာတော့ ဒီပြဿနာတွေကို အမြှေရှာဖိုးအတွက်  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် အခွင့်ထူးခံ လူတွေအဖြစ်သတ်မှတ်လာကြရော့။ အခွင့်ထူးခံ  
ဆိတ် ဒီလို။

၁- ငါပုံမှန်တာ၊ မင်းတို့အကုန်လုံး လွှဲနေတာ။ ငါကို သေသေ  
ချာချာခြားမြေား ဆက်ဆံပေးပါ။

၂- ငါပုံမှားတာပါ၊ မင်းတို့အကုန်မှန်တယ်။ ငါကိုသေသေချာချာ  
ခြားမြေားဆက်ဆံပေးပါ။

အပြင်မှာ လုပ်ပြန်တဲ့ပုံနဲ့ ကိုယ်တကယ်လိုချင်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်  
ကောင်းစိတ်က တဗြားစီ။ တစ်ခါတစ်လေဆို နှစ်မျိုးလုံးကို ဘက်စုံရေလဲ  
သုံးနေတဲ့ လူမျိုးတွေရှိသေးတယ်။ အားလုံးဟက်သာနေတဲ့ အချိန့်အားလုံး  
ထက် သနားစရာကောင်းအောင် နာနေတဲ့အချိန်နှစ်ချိန်ပဲ ရှိတဲ့သူမျိုးတွေ။  
တစ်ပတ်မှာ ခုနှစ်ရက်လုံးတက်တာနဲ့၊ ကျတာပဲ ရှိတဲ့လူမျိုးတွေ။

ကိုချစ်လုံး လူမျိုးဆိုရင်တော့ လူတော်ဆော်များများက သဘောပေါက်  
တယ်။ ဒီကောင် ချို့ထုပ်ကြီးဆိုတာ။ သူက လူတိုင်းမြင်အောင် သူရဲ့အခွင့်  
ထူးခံအကျင့်တွေ ထုတ်ပြန်တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ငါကိုအကုန်လုံး ပိုင်းနှိပ်စက်  
နေကြပါတယ်၊ ကယ်ကြပါသိုးဆိုတဲ့ သူတွေဟာလည်း အခွင့်ထူးခံတွေဖြစ်  
နေတတ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိမထားမိကြဘူး။

ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ တစ်ချိန်လုံးငါ့ဟာအနိုင်ကျင့်ခဲ့ရတဲ့  
သူပါဆိုပြီး ပြောနေတာလည်း တော်တော်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန့်မှရမယ်  
မဟုတ်လား။ တလောကလုံး ပိုင်းနှိပ်စက်နေပါတယ်လို့ ထင်ဖို့ဆိုတာ  
တော်ရုံတော်ရုံကြီးစားမှုမျိုးနဲ့ တော့မဟုတ်ဘူး။

တကယ်တန်းက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းမှာရှိတဲ့ ပြဿနာဆိုတာ  
များသောအားဖြင့် တကယ်မရှိဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပြဿနာဟာ တဗြားလူ  
တွေလည်း ကြိုနေရတဲ့ပြဿနာဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ လူသန်းပေါင်းများစွာ

ကြံ့ဖြီးသား၊ ကြံ့နေတဲ့၊ ကြံ့ဦးမယ့် ပြဿနာထွေချင်းပါပဲ။ ဒီလိုပြောလို ခင်ဗျားကြံ့နေရတဲ့ ပြဿနာဟာ အရေးမကြီးဘူး၊ အရေးမပါဘူးလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားကို လူများတွေအနိုင်မကျင့်ဘူးလိုလဲ မဆိုလိုဘူး။  
ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်းကိုမှတဲ့မြှေးပြီး လာဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို ပြောချင်တာ။

ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဟာ - ငါတစ်ယောက် တည်းကိုပဲ ရွေးပြီးဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါဟာ တယ်တဲ့တဲ့လုပ်လာသား၊ ငါလောက ဘယ်သူမှ ခံစားရှုမှုမဟုတ်ဘူး-လို ထင်နေတဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ဖို့ပဲ။  
ဘာလိုလဲတော့မသိ၊ နောက်ပိုင်းလူငယ်တွေ ဒါကိုမေ့မေ့လာကြ တယ်။ သူတေသနပညာရှင် တော်တော်များများကလည်း ပြောတယ်။ ဒီခေတ်လူငယ်တွေက တောင်းဆိုမှုတွေ ပိုပိုများလာတယ်၊ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှ အား နည်းလာတယ်တဲ့။ သူတို့ကပြောတာ မှားတော့မှားဘူး။ အခုခို ကျောင်းစာအုပ်တွေတောင်မှ ကလေးတွေ စိတ်ညစ်မှာနီးလို တစ်ချို့စာအုပ်တွေကို ပိတ်ပင်ထားတာတွေ တွေ့နေရပြီ။ မကြာသေးခင်ကပဲ သတင်းစာမှာ ဖတ်ရ တယ်။ Halloween Costume တစ်ခုကို ဆရာတစ်ယောက်က ဒီဝိတ်စုံက ဒီလောက်ကြီး မရှင်းပါဘူးလိုပြောလို မိဘတွေအကုန် ပိုင်းဆန္ဒပြုကြတာတွေ ဖတ်ရတယ်။ ကျောင်းသားတွေ တော်တော်များများမှာလည်း အရင်တုံးက ပုံမှန်ဖြစ်နေကျ ပြဿနာသေးသေးလေးတွေ အပေါ်မှာတောင် စိတ်ဖိစီးမှ တွေ ပိုများလာတယ်။ သူငယ်ချင်နဲ့ စကားများတာ၊ အမှတ်မကောင်းတာ စတဲ့ ပုံမှန်ကျောင်းသားဘဝ ကိစ္စတွေကိုတောင် ခံနိုင်ရည်ကနာည်းလာတယ်။

ထူးတော့ထူးဆန်းသား။ ဆက်သွယ်ရေးအကောင်းဆုံး ဒီခေတ်ကြီး ရောက်လာမှ အခွင့်တူးခံလုပ်တွေ ပိုပိုများလာတယ်။ ကျွန်ုတော်တို့ရဲ့ နတ် ဆိုးတွေ ပိုသောင်းကျွန်ုတာအောင် ခေတ်ပေါ်နည်းပညာတွေက တစ်ခုခု လုပ်လိုက်တယ်ထင်တယ်။ ကိုယ်ပြောချင်တာပြောလို ရလာလေလေ၊ ကိုယ်နဲ့ သဘောမတူတဲ့လုပ်တွေကို ရှုရှင်ချင်လာလေလေဖြစ်တဲ့ စိတ်ပေါ့။ ကိုယ်နဲ့

စိတ်ထားမတူတဲ့သူတွေကို ပိုပြီးမြင်လာရတော့ ဒီလိုလူတွေရှိရကောင်းလား ဆိုပြီး ပိုစိတ်ဆင်းရှုလာတာ။ လူနေမှုဘဝတွေပိုပြီး ကောင်းမွန်လာလေလေ၊ ဒီထက်ပိုကောင်းဖို့ တောင်းဆိုမှုတွေ၊ အခွင့်တူးခံချင်စိတ်တွေ ပိုများလာ လေလေ။

အင်တာနက်နဲ့ ဆိုရှယ်မိမိယာရဲ့ ကောင်းကျိုးက ပြောလိုမဆုံးအောင် များပါတယ်။ လူသမိုင်းတစ်လျောက်လုံးမှာ ဒီခေတ်ကာလဟာ လူဖြစ်လို အကောင်းဆုံးပဲဆိုတာဆတဲ့ ပြင်းလိုမရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်မှုတိုင်းမှာ ဘေးထွေက်ဆိုးကျိုးတွေနဲ့။ လူတွေကိုပညာသင်ပေး ဘဝတွေပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေး၊ ပိုပြီးပြောရေးဆိုခွင့် ရှိအောင်လုပ်ပေးရင်းနဲ့ အခွင့်တူးခံချင်စိတ်တွေကိုလည်း ပိုပိုကြီးလာအောင် အဆိုပင် ရေလောင်းပေးနေသလို ဖြစ်နေလား။

### သူမတူတဲ့ရောကါ

လူအများစုံဟာ နေရာတော်တော်များများမှာ ပုံမှန်လောက်ပဲ တော် နိုင်တယ်။ တစ်ခုခုမှာ သူမတူအောင် ထူးချွန်နေရင်တောင် တခြားအရာတွေ မှာတော့ ပုံမှန်လောက် ပုံမှန်အောက်ပဲ ဖြစ်ဖို့များတယ်။ ဒါလူဘဝရဲ့ သဘာဝ ပါပဲ။ တစ်နေရာမှာ ထူးချွန်ဖို့ဆိုတာ သောလောက်အောင် ကြိုးစားမှ၊ ရှိသာမှ အကုန်ပုံအော်ပြီးရင်းမှ ရမှာမဟုတ်လား။ ကျွန်ုတော်တို့မှာ စွမ်းအင်၊ အချိန်၊ စွန်အား၊ လုပ်ချင်စိတ်က အကုန်အသတ်ရှိရတယ်လေး။ ဒီတော့တော်တော် များများက တစ်ခုထက်ပိုပြီး ထူးချွန်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးရယ်။ တစ်ခုမှ မထူးချွန်တာတွေလည်း တောင်ပုံရာပုံး။

သချိန်ည်းအရ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း လူတိုင်းလူတိုင်းက သူ့အကူ တဲ့သူတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလေး။ သို့ပေါ်တဲ့ ဒီးခွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တော်တော်များများဟာ ဒီသားစုံဘဝသာယာမှုကျွန်ုတော်တဲ့ အား နည်းတတ်ကြတယ်။ ထူးချွန်တဲ့အား ကစားသမားတော့ထုံးလည်း ကျောက်

တုံးကြီးလို တုံးတုံးကြီးတွေအများကြီး။ နာမည်ကြီးမင်းသမီး မင်းသားတစ်ချို့ထဲမှာလည်း လူသာမန်တွေအကြောင်း နကန်းတစ်လုံးမှ မသိတေတွေ ရှိဖြစ်ရော်။

ကျွန်ုတ်တို့တော်တော်များများဟာ သာမဏ်လူတွေဖြစ်နေတော့ ထူးထူးမြားမြားလူတွေကပဲ လူကြားသူကြား မီးရောင်အောက်မှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကတော့ရှင်းပါတယ်။

အင်တာနက်၊ Google, Facebook, Youtube တွေ၊ တီပီလိုင်းပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်တွေကို ရွယ်လွယ်ကူကူကြည့်လို့ရနေတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုတ်တို့ရဲ့ အာရုံးက အကုန်းအသတ္တု တယ်။ ရှိသမျှ အကြောင်းအကုန်းလုံးကိုတော့ ခေါင်းထဲမထည့်နိုင်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်ုတ်တို့သတိထားမိတေတွေ တော်တော်များများက ထူးရင်ထူးမထူးရင်ရူးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပဲဖြစ်နေတယ်။

နှုတ်နှုတ်ဦးကြီးတို့အာရုံးထဲကို အထူးမြားဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အဆန်းဆုံးအရာတွေ အိတ်သွန်းမှုဗောက် တရာ့နဲ့ရန်းဝင်တယ်။ အကောင်းတကူ့အကောင်းဆုံးတွေ၊ အဆိုးတကူ့အဆိုးတွေ၊ အသန်းမာဆုံးလူသားတွေ၊ အရယ်ရရှိးဟာသတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းဆုံးသတ်းတွေ၊ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး အဖြစ်ဆိုးတွေ။ မရပ်မနားဆက်တိုက်ပဲ။

ဒီခေတ်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လူဘဝရဲ့ အထူးမြားဆုံး အချက်အလက်တွေနဲ့ပဲ ပြည့်နှုက်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ထူးမြားမှုတွေကသာ လူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တာမဟုတ်လား။ မီဒီယာဆိုရှယ်လောကဆိုတာ လူစိတ်ဝင်စားမှု။ လူတွေစိတ်ဝင်တစားကြည့်မှာ ဖတ်မှာ၊ ပြောမှ စီးပွားရေးကောင်းမယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အမှန်တရားက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အမှန်တော့ လူဘဝရဲ့အချိန် တော်တော်များများဟာ သာမဏ်အခြေအနေတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတာ။ မထူးမြားသော ပျော်စရာတွေပေါ့။

ဒီတော့တစ်ဖက်စွန်းအဆန်းအပြားတွေ အောက်မှာ ပိဇ္ဇန်းကျွန်ုတ်တို့ဟာ ဆန်းပြားထူးခြားနေတဲ့အရာတွေကို ပုံမှန်ဘဝလို့ ထင်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်ဘဝဟာ သာမဏ်ပဲဖြစ်နေတော့ ကျွန်ုတ်တို့ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ယူကြည့်မှုတွေ လျော့လာတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတာ မလုံလောက်ပါလား။ ဒီတော့ ဒါကိုဖြည့်ဆည်းနဲ့ အခွင့်ထူးခဲ့လှတွေ ဖြစ်ချင်လာတယ်၊ ခဏတာဆန်းပြားမှုတွေကို စွဲလန်းလာတယ်။ ဒီပြဿနာကို ကိုယ်တတဲ့ နည်းတစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းလိုက်တယ်။ သူတော်ကာထက် ထူးမြားအောင်လုပ်တဲ့နည်း။ ထူးမြားဆန်းပြားတာတွေကို ပဲရွေးပြီးကိုးကွယ်အားကိုးတဲ့ နည်း။

တချို့က အမြန်သူငွေးဖြစ်နည်းတွေ ရှာတယ်။ တချို့က ကမ္မာတစ်ဘက်ခြမ်းက ငတ်နေတဲ့ကလေးတွေကို ထမင်းသွားကျေးတယ်။ တချို့က ကျောင်းမှာအတော်ဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး ရာသမျှခုန္ဓတွေအကုန်းသိမ်းဖို့ကြုံတယ်။ တချို့က စာသင်ကျောင်းတွေကို သေနတ်နဲ့ဝင်ပစ်တယ်။ တချို့ကျေတော့ ရုသမျှ၊ တွေ့သမျှ မိန့်းကလေးတွေ၊ ယောက်ဗျားလေးတွေနဲ့ အကုန်ပတ် အိပ်တယ်။

ဒါတွေဟာ စောဓာကပြောခဲ့တဲ့ အခွင့်ထူးခဲ့ယူ့ကျေးမှုနဲ့ စွဲယွေး တယ်။ ပညာရှင်တွေက ဒီအပြောင်းအလဲအတွက် နစ်ထောင်စုနှစ်ဖွားတွေ ကို အမိက အပြစ်တင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ဖြစ်နိုင်တာက နစ်ထောင်စုနှစ်ဖွားတွေဟာ လူသမ်းမှာ ဆက်သွယ်ရေးအကောင်းဆုံး အချိန်မှုဗောဓားလာလို့ဖြစ်မှုပါ။ ဒီယွေ့ကျေးမှုက အရင်ခေတ်တွေမှာလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုပိုပြီးသိသာထင်ရှားလာတာပဲ ရှိတယ်။ Mass Media ကြောင့် ပိုဆိုးလာတာ။

နည်းပညာနဲ့ မီဒီယာပွင့်လင်းလာမှုတွေကြောင့် လူအောင်ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် မျှော်မှန်းချက်တွေက စံနှုန်းတွေလွှဲလာတယ်။ ထူးမြားဆန်းပြားမှု တွေကြားမှာ သာမဏ်ဘဝကို မှန်းတီးလာတယ်။ နှုန်းအောင်၊ ပိုထူးအောင်၊

ပို့ရွှေအောင်လုပ်မှ ဖို့ပြီးလူမြင်သူမြင်ဖြစ်လာမယ်ဆိုပြီး ထင်လာကြတယ်။

ကျွန်တော်လူငယ်ဘဝတန်းကလိုပဲ၊ ခေတ်ပေါ်ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ အခုထိရှိနေတယ်။ ခပ်မိုက်မိုက် ယောကျားတစ်ယောက်ဖြစ်နဲ့ ပါတီပွဲတွေတက်၊ သောင်းကျိုးနိုင်ရမယ်။ အော်ကြည်မှ လူလေးစားတာ။ ...စတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှ လျော့နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ပေါ်ကို ဒီလိုအမို့ယ်မရှိတဲ့ အမိုက်သရိုက်သတ်မှတ်မှုတွေ ထပ်ပြီးပုံကျလာတယ်။ ကြော်ရတဲ့ပြဿနာတွေကို ရှင်းနဲ့ အဖြော်မတွေ့တော့ဘူး။ ဆိုရယ်မိမိယာမှာ ရှာလိုက်ရင် ကိုယ့်လိုပြဿနာ မျိုးမရှိ၊ သာယာနေတဲ့သူတွေထောင်သောင်းချီနေတာကိုး။

နည်းပညာတိုးတက်မှုဟာ စီးပွားရေးခုက္ခလာဂောင်းတွေကိုတော့ ဖြေရှင်းပေးပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာအသစ်တွေကို ထပ်ပေးလာတယ်။ အင်တာနာက်ဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေးသုံးနိုင်တဲ့အရာဖြစ်လာသလို စိတ်အားငယ်မှုတွေ၊ သံသယတွေ၊ အရှက်တရားတွေကိုပါ အခဲ့ရယူနိုင်တဲ့ နေရာလည်းဖြစ်လာတယ်။

ဒါပေမယ့်...ဒါပေမယ့်·ကျွန်တော်/ကျွန်မဟာ လူများတွေထက်ဘာမှ မထူးတဲ့ သာမန်လူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်ဘာလုပ်ရမှာလဲ

ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ယုံကြည်ချက်က လူတိုင်းဟာ သူမတူအောင် ထူးခြားတဲ့အရာတွေကို လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာပဲ။ မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေကလည်း ဒီလိုပြောတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်နေးရှင်ကြီးတွေကလည်း ပြောတယ်။ နိုင်ငံရေးဆရာတိုးတွေကလည်း ပြောမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူမတူတဲ့သူတွေဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကြီးကြယ်ခမ်းနားသော လူသားများပေါ့။

ဒီလိုပြောတဲ့စကားကို စဉ်းစားကြည့်ရင် သူဟာနဲ့သူကို ပြန်ပတ်ပြီး များနေ့ပြီး မဟုတ်လား။ လူတိုင်းဟာ ထူးခြားနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှ မထူးခြားနိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒါကိုတော်တော်များများက သတိမထားမိဘူး။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့ထက် ကြားချင်တဲ့ဆုံးမမှုတွေကို အရသာခံနားထောင်၊ နာက်တစ်ခေါက်လောက် ထပ်ပြောပေးနို့ တောင်းဆိုနေမိကြတယ်။

“သာမန်”ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ကျော်းမှုရဲ့ အမို့ယ်အသစ်ဖြစ်လာတယ်။ သူသူကိုယ်ကိုယ် ထူးမခြားနားဖြစ်ရတာ အဆုံးဆုံးဆိုပြီး ဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံး မဖြစ်ရင်တောင် အဆုံးဆုံးဖြစ်ရင် လူအသိအမှတ်ပြုခဲ့ရမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ဝင်လာတယ်။ လူတော်တော်များများ ဒီနည်းကို သိပ်ကြိုက်ကြတယ်။ ငါဘဝသာ အဆုံးဆုံး၊ သနားစရာ အကောင်းဆုံး ခုက္ခလာသည်ကြီး၊ လူတိုင်းရဲ့ အောက်ကလူပါ၊ ငါကိုဂရမိုက်ကြပါ။

သာမန်အဆင့်တစ်ခုကို လက်ခံနို့ အရမ်းကြောက်လာကြတယ်။ လက်ခံလိုက်ရင် ငါတို့ဘယ်တော့မှ ကြီးကြယ်ခမ်းနားမှတွေကိုရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါဘဝဟာ အမို့ယ်မဲ့ဖြစ်ပြီး ဆိုပြီး ခံယူလာကြတယ်။

ဒါမျိုးစဉ်းစားတာ သိပ်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဘဝဟာ ထူးခြားမှတွေ အဆုံးတကြယ်တွေပြည့်စုမ်း နေဖို့တန်းတယ်လိုင်လာရင် သာမန်ဘဝတွေ (ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှုရှိတဲ့ လူအကုန်လုံးနဲ့ပါးပေါ့) ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးလိုမြင်လာရော့၊ ကိုယ့်အတွက်ရော့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိလာပြီ။

တကယ်ထူးခြားထူးခြားတို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါဟာ လူထူးကွဲဆိုပြီး ထင်အောင်လို့ ထူးချွန်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ထူးအဖြစ်မှုန် က ဆုံးကျင်ဘက်ကြီး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားချုပ် စိတ်ကြောင့်၊ အမြဲတိုးတက်ချင်နေတဲ့စိတ်ကြောင့် သူများတွေလော် ထူးချွန်သွားတာ။

သူတို့စိတဲ့မှာ “ငါဟာ သာမန်ပဲ ရှိသေးတယ်” ဆိတာကို ကျေကျွေဖိန်ပဲ  
လက်ခံထားကြတယ်။ အခွင့်ထူးလဲတွေနဲ့ ပြောင်းပြန်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့  
ဘာမှမဟုတ်သေးဘူးဆိတာကို လက်ခံတဲ့အတွက် ဒီထက်ကောင်းအောင်  
လုပ်ဖို့ ခွန်အေးရှိကြတယ်။

“လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူမတေအောင်ထူးခွဲနဲ့သူတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်  
ဟေး” ဆိပ္ပါး ကြွေးကြေားနတာ ကိုယ့်ငါးချုပ်ကိုယ်ချုပ်နတာ သက်သက်  
ပဲ။ အရသာရှိတဲ့ ဝက်သားသုံးထပ်နဲ့ ဟမ်ဘာဂါတစ်လုံးလိုပဲ။ စားလိုတော့  
ကောင်းတယ်။ ကျွန်းမာရေးအတွက်တော့ အလကား။ အဆီတွေပို့တက်လာ  
တာပဲရှိမယ်။ မလိုတဲ့ကယ်လိုရှိတွေများ နေတာကိုး။

စိတ်ကျွန်းမာရေးအတွက် သော့ချက်ဟာ သက်သက်လွတ်အသီး  
အခွက်တွေနဲ့တူတဲ့ ဘဝရဲပျော်းစရာကောင်းမှုတွေကို ညက်အောင်ဝါးပြီး မျိုး  
ချိန်ဖို့ပဲ။ တကယ့်အမှန်တရားတွေကို လက်ခံဖို့။ “ငါဘဝရဲ  
အချိန်တော်တော်များများက သာမန်အရာတွေ၊ ပျင်းဖို့ကောင်းတဲ့ ပုံမှန်  
အလုပ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါလား၊ ဒါသဘဝပဲလေး” သက်သက်လွတ်ဆိုတဲ့  
အတိုင်းပဲ အသားဟင်းလောက်တော့ အရသာရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုးမယ်။  
စစားစားခြင်းဆို ပိုပြီးဆိုးမယ်။

ဒါပေမယ့် အစာကျေသားတဲ့အခါ အသက်ရှင်ရတာ အရင်ထက်ပို့  
ပြီး ဖြုတ်လတ်လာလိမ့်မယ်။ လန်းဆန်းလာမယ်။ အမြှုတစ်းထူးပြားဆန်း  
ပြား နေမှုရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီအားကြီး ပခုံးပေါ်ကနေပျောက်သွားလိမ့်မယ်။  
လူများတွေယုံအောင် တစ်ချိန်လုံး သက်သေပြန်ရမယ့် ဒုက္ခတွေပေါ့ဘွား  
မယ်။ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာကိုလုပ်ဖို့ ပိုအာရုံစိုက်နိုင်လာမယ်။  
လူပြောသွားပြုခံရတိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အနွေ့အယုက်တွေကို ကျေခိုင်း  
နိုင်မယ်။

ဘဝရဲအခြေခံအတွေ့အကြုံလေးတွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်လာ

လိမ့်မယ်။ ရှိုးရိုးရှင်းရှင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားပြောရတာ၊ တစ်ခုခုဖျို့  
တီးလိုက်ရတာ၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို ကူညီလိုက်ရတာ၊ စာအုပ်ကောင်း  
ကောင်းလေး တစ်ခုပါးဖတ်လိုက်ရတာ၊ ကိုယ်ချွစ်တဲ့သူနဲ့ ရှိုးသားစွာ ရယ်  
မောစကားပြောလိုက်ရတာ။

အဆုံးအပြေး သတင်းတွေနဲ့ယုဉ်လိုက်ရင် ပျင်းဖို့တော့ ကောင်းတယ်။  
သာမန်အရာတွေဖြစ်နေတာကိုး။ ဒါပေမယ့် သာမန်အရာတွေကသာ ဘဝရဲ  
တကယ်အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ။

— ဂရမနိက်ခြင်း အနုပညာ

ဒါပေမယ့် အိန္ဒိဒါနဲ့ သူရဲ့စစ်သားသုံးယောက်ကတော့ တောထဲကိုထွက်ပြီး ပြီး လွတ်သွားကြတယ်။ တောထဲမှာမျှဖြီး ပြောက်ကျားနည်းပူးဟာနဲ့ ရသ လောက်ဆက်တိုက်တယ်။ ရိက္ခာလိုင်းတွေကို ချုံခို့တိုက်တယ်။ လမ်းကျံ လာတဲ့စစ်သားတွေကို ပစ်တယ်။ အမေရိကန်စစ်တပ်အကြွင်းအကျိန်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းနှီးကြီးစားကြတယ်။

ပြရတ်လကျတော့ ဟိရိရှိးမှားနဲ့ နာကါဆာကိုကို အမေရိကန်စစ်တပ် က အနုမြှုံးတွေကျချလိုက်ပါလေရော့။ ဂျပန်နိုင်ငံ လက်နက်ချလိုက် ရတယ်။ ကမ္မာ့သမိုင်းမှာ အဆိုးဆုံးစစ်ပွဲကြီး ပြောတ်တစ်ခုလိုပြီး ဆုံးသွား တယ်။

ဒါပေမယ့် ပစိဖိတ်ကျွန်းတွေမှာ ဂျပန်စစ်သားတွေ ထောင်နဲ့ချီးပြီး ပြန်ကျေနေတုန်းပဲ့ပါ။ အိန္ဒိဒါလိုပဲ တောထဲမှာ ပုန်းနေတော့ စစ်ကြီးပြီးသွားမှန်း မသိကြဘူး။ အရင်လိုပဲ ချုံခို့တိုက်ခိုက်တာတွေ ဆက်လုပ်နေတုန်း။ ဒီပြဿနာ ဟာ အရေးအရှေ့ကိုပြန်လည် တည်ထောင်တုန်းက ကြိုရတဲ့အဓိကပြဿနာ တစ်ခုပေါ့။ အနိုးရတွေကလည်း ဒီပြဿနာကို ပြောရှင်းဖို့တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှုရမယ် ဆိုတာကိုသောတူကြတယ်။

အမေရိကန်နဲ့ ဂျပန်အစိုးရပူးပေါင်းပြီး ပစိဖိတ်ဒေသတစ်လျောက် သတင်းစာရွက်တွေ လေယဉ်ပေါ်ကရေးကျချေပေးတယ်။ စစ်ကြီးပြီးသွားပြီး အားလုံးအိမ်ပြန်လိုက်ပြီးဆိုတာကို ကြော်ပေးတာပေါ့။ အိန္ဒိဒါနဲ့ တြေားစစ် သားတွေလည်း ဒီစာရွက်တွေကို ဖတ်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အိန္ဒိဒါတစ် ယောက်ကတော့ မယုံဘူး။ တမင်သက်သက်လိမ့်ညာ လုပ်ကြပြီး ဝေတဲ့ စာရွက်တွေလိုပဲ ထင်တယ်။ သူတို့ကိုများပြီး ခေါ်ထုတ်တာလိုပဲ ထင်တဲ့။ စာရွက်တွေကို မီးနှီးပြီး တစ်ကိုယ်တော်စစ်ပွဲကို ဆက်တိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ ငါးနှစ်လောက်ထပ်ကြာသွားရော့။ စာရွက်လွှာည်း မလာ တော့ဘူး။ အမေရိကန်စစ်တပ်တွေလည်း အိမ်ပြန်သွားကာ ပြောလှပြီး လူဗုံး ကျွန်းသူကျွန်းသားတွေလည်း သူတို့ပုံမှန်ဘဝမှာ ပြုံ့အနေကြပြီး ဒါပေမယ့်

အခန်း(၄)

## ဒုက္ခ၏ တန်ဖိုး

၁၉၄၄ ခုနှစ်ကုန်လိုင်း၊ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါးကြာတဲ့ စစ်ပွဲအပြီးမှာ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ရှုံးရေးက မသေမချာဖြစ်နေတယ်။ နိုင်ငံရဲ့ စီးပွားရေးက ထိုးကျေနေသလို ဂျပန်စစ်တပ်ကြီးဟာလည်း အာရာတစွင်မှာ ကစွမ်းကလျား ပြန်ကျလို့။ ပစိဖိတ် ဒေသတစ်လျောက်သီမံးပိုက်ခဲ့တဲ့ နယ်မြေတွေဟာလည်း အမေရိကန်တွေအောက် ဖြည့်ဖြည်းချင်းပြန်ရောက်ကုန်ပြီ။ ရုံးဖို့သေချာနေတဲ့ အချိန်ပေါ့။

ဒီဇင်ဘာ ၂၆၊ ၁၉၄၄ ခုနှစ်မှာ ဂျပန်စစ်တပ်က ခုံးလိုင်မှုံး ဟိရိရှိအိန္ဒိဒါ ကို ဖို့လစ်ပိုင်နိုင်ငံ လူဗုံးကျွန်းကယ်လေးဆီကို တာဝန်နဲ့ လွတ်လိုက်တယ်။ အိန္ဒိဒါရဲ့ အထက်အမိန့်က အမေရိကန်တွေကို တတ်နိုင်သလောက်တိုက် ထုတ်ဖိုး မြေကုပ်ယူပြီး စီးကုန်ယမ်းတုန်ဘုန်းလှန်ဖိုး။ သူနဲ့သူ့လက်ထောက် စစ်ပိုလ်နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဒီခရီးဟာ ပြန်လမ်းမရှိတဲ့ ခရီးမှန်း သိသိကြီးနဲ့ သွားကြတာ။

၁၉၄၅၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ အမေရိကန်စစ်တပ်တွေ လူဗုံးကျွန်းကို အလုံးအရင်နဲ့ ရောက်လာတယ်။ ရက်ပိုင်းအတွင်း ဂျပန်စစ်သားတွေ အတုံး အရှုံးကျွန်းကုန်တယ်။ မသေဘဲကျွန်းတဲ့သူတွေက အညွှန်ခဲ့လိုက်ကြတယ်။

တော်ပန်းကြီး အိန္ဒိဒါနဲ့အဖွဲ့ကတော့ မရှိတော့တဲ့စစ်ပွဲကို သဲကြီးမဲကြီးတိုက်  
တုန်းပဲ။ လယ်သမားတွေကို တွေ့ရင်ပစ်တယ်။ စိုက်ခင်းတွေကို မီးရှိတယ်။  
နွားတွေ၊ ဝက်တွေကိုဝင်နိုးတယ်။ တောထဲကိုလမ်းကျံးလာတဲ့ ရွာသားတွေ  
ကို သူလျှို့တွေဆိုပြီး သတ်ပစ်တယ်။ ဖိုလစ်ခိုင်အနီးရကိုယ်တိုင် စာချက်  
တွေ လေယာဉ်နဲ့ထပ်ပြီးလာကဲချေပေးသေးတယ်။ ထွက်ခဲ့ပါတော့၊ စစ်ပွဲပြီး  
သွားပြီး၊ မင်းတို့ရှုံးသွားပြီး။

ဒီစာချက်တွေကိုလည်း အသိအမှတ်မပြုဘူး။

၁၉၅၂ မှာ ဂျပန်အနီးရက နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်ုတဲ့စစ်သားတွေ  
ကို ခေါ်ထဲတိဖို့ကြီးစားတယ်။ ဒီတစ်ခါကျတော့ စစ်သားတွေရဲ့ မိသားစု  
တွေဆီက စာလွှာတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဂျပန်ဘုရင်ကိုယ်တိုင်လက်မှတ်ထိုး  
ထားတဲ့ စာချွှန်လွှာတွေပါ လေယာဉ်နဲ့ ကျဲချေပေးတယ်။ ဒါလည်း အိန္ဒိဒါ  
တစ်ယောက် မယုံသေးဘူး။ အမေရိကန်တွေ လီဆယ်လိမ့်လည်နေတာလို့  
ပဲ စွဲစွဲမြှုပ်မှတ်ထားတာ။ ဆက်ပြီးသူပုံနဲ့ထန့်တုန်း။

နောက်နှစ်အနည်းငယ်ထပ်ကြာလာတော့ ဖိုလစ်ပိုင်နှယ်သားတွေ  
လည်း သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လက်နက်စွဲပြီး တောထဲကိုပြန်  
ပစ်ပါလေရော။ ၁၉၅၂ ကျတော့ အိန္ဒိဒါရဲ့ စစ်သားတစ်ယောက်က အညွှံခံ  
လိုက်တယ်၊ တစ်ယောက်ကအသတ်ခံလိုက်ရတယ်။ နောက်ဆယ်နှစ်ကြာ  
သွားတယ်။ အိန္ဒိဒါရဲ့ နောက်ဆုံးနောက်လိုက် ကိုဇူကာလည်း အပစ်ခံရ  
ပြန်တယ်။ ကိုဇူကာတစ်ယောက် ခုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးသွားလို့ နှစ်အစိတ်  
ကြာတဲ့တိုင်အောင် ရွာစပါးခင်းတွေကို မီးရှိပြီး သောင်းကြန်းနေတုန်းမှာ  
အပစ်ခံရတာ။

ဘဝတစ်ဝက်လောက် တောထဲမှာပဲအချိန်ကုန်သွားတဲ့ အိန္ဒိဒါအခု  
တော့ တစ်ယောက်တည်း။

၁၉၅၂ မှာ ကိုဇူကာရဲ့ သတင်းက ဂျပန်ကိုတုန်လှုပ်သွားစေခဲ့တယ်။  
တစ်နိုင်ငံလုံးက စစ်သားတွေအကုန် အိမ်ပြန်ရောက်နေပြီလို့ ထင်ခဲ့တာကိုး။

ဂျပန်သတင်းမီဒီယာက စဉ်းစားမိသွားတယ်။ ကိုဇူကာတစ်ယောက် ၁၉၇၂  
အထိအသက်ရှင်နေသေးတိုးဆိုရင် အိန္ဒိဒါလည်း အသက်ရှင်နိုင်သေးတယ်  
ဆိုတာကို သို့လောသို့လောဖြစ်လာကြတာ။ အဲဒီနှစ်မှာ ဂျပန်အနီးရနဲ့ ဖိုလစ်  
ပိုင်အနီးရေးပေါင်ပြီး တောထဲကိုတိုင်ဖွဲ့တွေ့လွှာတ်တယ်။ နောက်ဆုံးစစ်သား၊  
နောက်ဆုံးသူရဲကောင်း၊ နောက်ဆုံးတဖွေအိန္ဒိဒါကို ရှုံ့ဖို့။

ဘာမှမတွေ့ဘူး။

လပေါင်းများစွာကြောတော့ အိန္ဒိဒါရဲ့အဖြစ်အပျက်က ယုံတမ်းစကား၊  
ပုံပြင်တစ်ခုလိုဖြစ်လာတယ်။ တစ်ချို့က သူကိုအားကျကြည့်ညီကြတယ်၊  
တစ်ချို့က အပြစ်တင်ကဲရဲ့ကြတယ်။ တစ်ချို့က ဒါတွေအားလုံးဟာ လူ  
အထင်ကြီးအောင် တမင်ဖန်တီးထားတဲ့ အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တစ်ပုံပလို့ သတ်  
မှတ်လိုက်ကြတယ်။

အဲဒီအချိန်လောက်မှာပဲ အိန္ဒိဒါရဲ့အကြောင်းကို နိုဝင်ကိုဆူဗြိုက်  
တစ်ယောက် စပြီးကြားဖူးတာ။ ဆူဗြိုက် စွဲစွဲစားမှုကို ခုမင်တဲ့သူ။ စစ်အပြီး  
မှာ မွေးတဲ့သူ။ ကျောင်းကနေတွေကိုပြီး အရှေ့တစ်မှုရှိတဲ့ တောတွေတော်  
တွေ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသတွေ၊ အာဖရိကန်ယ်မြေတွေကို စွဲစွဲအားချို့တွေကို  
ဆုံးတဲ့သူ။ တွေ့တဲ့နေရာမှာမေး၊ ရှိတာကိုစား၊ လူများကားတွေပေါ်တက်အိပ်၊  
ထောင်ထဲအချုပ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်လေအိပ်။ လယ်တွေယာတွေတွေရင်  
ကူလှုပ် ပေးတယ်။ ပိုင်ရှင်ကျွေးတာကိုစားတယ်။ သွေးလျှို့စာရွေးတွေရင်  
သွားလျှို့မယ်။ အိပ်ခွင့်ပေးတဲ့နေရာမှာ ကျွေးရှင်အိမ်တယ်။ ခြေသလုံးအိမ်တိုင်၊  
လေနဲ့ အတူ လွင့်နေတဲ့ လွတ်လပ်သူတစ်ယောက်ပေါ့။

၁၉၇၂ ခုနှစ်မှာ ဆူဗြိုက်တစ်ယောက် နောက်ထပ်စွဲစားအနီးတစ်  
ခု လိုအပ်နေတယ်။ သူဂျုပ်ပြည့်ပို့ရောက်နေပြီလေ။ သားနှင့်လူများဘဝ  
တွေကို အရမ်းပြီး ထွေ့နေပြီး။ အလုပ်လွှဲစွဲမြှုပ်မလုပ်ရှင်သွား၊ လမ်းပေါ်ဖြုံး  
ထွက်၊ ခြော်းတည်းရာ သွားချင်နေပြီး။

အိန္ဒိဒါရဲပုံပြင်က ဆူဇူကိုအတွက် အဖြေဖြစ်သွားတယ်။ စွန့်စားနှိုး  
တန်တဲ့ ခရီးရှည်တစ်ခုတွေသွားပြီပေါ့။ အိန္ဒိဒါကို ရှာတွေ့တဲ့သူဟာ သူပဲ  
ဖြစ်ရမယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဂျပန်အစိုးရ၊ ဖိလစ်စိုင်အစိုးရ၊ အမေရိကန်  
အစိုးရတွေ စစ်တပ်ပေါင်းများစွာ လွတ်ပြီးဘယ်လောက်ရှာရှာ မတွေ့ခဲ့  
ဘူး။ စာချက်ပေါင်းသောင်းနဲ့ ချိကျျချုပ်တာလည်း ဘာမှမထူးဘူး။ ဒါပေမဲ့  
ဒီခြေသလုံးအိမ်တိုင် ဆူဇူကိုကတော့ အိန္ဒိဒါကို သူ ရှာတွေ့မယ်ဆိုတာကို  
ယုံတယ်။

လက်နက် မပါ ဘာမပါနဲ့ ဆူဇူကိုတစ်ယောက် လူဗုံန်းကျွန်းပေါ်က  
တောထဲကိုသွားတယ်။ ဟိုယောင် ဒီယောင်နဲ့ တောထဲမှာ လျှောက်သွား  
တယ်။ သူနည်းလမ်းက အိန္ဒိဒါရဲနှုန်းမည်ကို အကျယ်ကြီးအော်ခေါ်၊ ဂျပန်  
ဘရင်မင်းမြတ် အိန္ဒိဒါအတွက် ဘယ်လို့ရိမ်နေတယ်ဆိုတာကို အော်ပြော  
တာ။

အိန္ဒိဒါကို လေးရက်အတွင်းမှာ ရှာတွေ့သွားတယ်။

တွေ့ပြီးတော့ ဆူဇူကိုတစ်ယောက် အိန္ဒိဒါနဲ့ တောထဲမှာခဏနေ  
လိုက်သေးတယ်။ စကားပြောစရာလူ မရှိတာ နှစ်ချို့နှုန်းပြီဖြစ်တဲ့ အိန္ဒိဒါ  
အတွက် ပြင်ပလောကမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ကြားလို့မဝါဖြစ်နေ  
တာပေါ့။ တဗြားဂျပန်ရုမျိုးတစ်ယောက်ဆီက ကြားတော့မှပဲ ယုံတော့တာ  
ကိုး။ သူငယ်ချင်းတွေ တောင်ဖြစ်သွားသေး။

ဆူဇူကိုက အိန္ဒိဒါကို ခင်ဗျား ဘာလို့များ အရှုံးမပေးဘဲ ဆက်ပြီး  
တိုက်ပွဲဝင်နေတာလဲလို့မေးတယ်။ အိန္ဒိဒါက ဖြေတယ်။ ဘယ်တော့မှ  
အရှုံးမပေးနဲ့ ဆိုတဲ့အမိန့်ကြောင့်တဲ့။ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက် ဒီအမိန့်  
တစ်ခုကို လိုက်နာခဲ့တာ။ ဆူဇူကိုကိုသွား ပြန်မေးတယ်။ ဒါနဲ့ မင်းက  
ပါကိုဘာလိုလာရှာတာလဲပေါ့။ ဆူဇူကိုကပြောတယ်။ ဂျပန်ကထွက်လာတာ  
သူရှာချင်တဲ့ အရာသုံးခုကိုရှာဖို့တဲ့ အိန္ဒိဒါရယ်၊ ပန်ဒါဝိုက်ပဲ့ပေါ်ပဲ့

ရယ်၊ နှင်းလူ တစ်ကောင်ရယ်။ အဲဒီအစဉ်လိုက်အတိုင်းရှာဖို့ ထွက်လာ  
တာဆိုပဲ။

ဒီနှစ်ယောက်တွေ့တဲ့အခြေအနေကတော့ အဲမခန်းပဲမဟုတ်လား။  
ရည်ရွယ်ချက်ပြင်းပြင်းနဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ အိမ်မက်နောက်ကိုလိုက်နောက်  
တာ။ နှစ်ယောက်လုံးကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သူရဲကောင်းတွေလို့ယူဆ  
ပြီး တစ်ကိုယ်တော်စွန့်စားခန်းတွေ ထွက်ကြတာပဲ။ တကယ်တန်းကျတော့  
လုပ်သမျှဘာမှ မထူးဘူး။ တကယ်မရှိတော့တဲ့ စစ်ပွဲကိုတိုက်ရင်း အိန္ဒိဒါ  
ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးပြန်းတီးသွားသလို့ ဆူဇူကိုလည်း သူဘဝကိုပေးလိုက်  
ရတာပဲ။ အိန္ဒိဒါနဲ့ ပန်ဒါဝိုက်ပဲ့ပေါ်တော့ မသေခင်ရှာတွေသွားတယ်။ နှစ်  
အနည်းငယ်ကြောတော့ ဆူဇူကိုတစ်ယောက် ပုံပြင်ထကန်းလူကို ဆက်ရှာ  
ရင်း ဟိုမဝန်းကောင်တန်းတွေကြားမှာပဲ သေသွားရှာတယ်။

ကျွန်းတော်တို့ လူသားတွေဟာ တစ်ခါတစ်လေမှာ ဘဝရဲအခို့  
တော်တော်များများကို အဓိုက်ယ်မရှိတဲ့၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးအရာတွေ နောက်  
လိုက်ရင်း ဖြုန်းပစ်တတ်တယ်။ အပေါ်ယုံကြည့်ရင်ဘာမှ အဓိုက်ယ်မရှိဘူး  
ရယ်။ အိန္ဒိဒါတစ်ယောက် အဲဒီကျွန်းပေါ်မှာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်  
ဘယ်လိုအောင်လည်း မတွေ့ရဲစရာ။ ပိုးကောင်တွေကိုစား၊ ဖြေကြီးပေါ်မှာ  
အိမ်၊ ရွာသားတွေကို သတ်ဖြတ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘယ်လိုများနေခဲ့  
သလဲ။ ဆူဇူကိုလည်းတူတူပဲ၊ ဘာကြောင့်များ ရှိသမျှအကုန်စွန်းပစ်ပြီး အဖော်  
သဟဲမရှိ၊ ပိုက်ဆီမရှိနဲ့ ပုံပြင်ထကန်းလူကို အသက်သေတဲ့အထိ လိုက်  
ရှာခဲ့သလဲ။

အိန္ဒိဒါကတော့ ဘာကိုမှာ နောင်တမရရှိုး။ လူဗုံန်းမှာ နေခဲ့တဲ့အောင်  
တော့ သူလုပ်ခဲ့တာတွေအတွက် ဂုဏ်ယူတယ်။ မရှိစော့တဲ့ အင်ပါဘာကြီး  
ကို ဘဝတစ်ဝိုက်စာပုံပေးပြီး သစ္စာရှိခဲ့ရတာကို ဂုဏ်ယူတဲ့၊ ဆူဇူကိုသာ  
အသက်ရှိအောင်လည်းရင်းလည်း အဲဒီလိုပဲပြောမှာပဲ၊ ကိုယ်လှုပို့ ရည်ရွယ်ထား  
တဲ့အရာကိုလုပ်တာ နောင်တမရရှိုးပေါ့။

နှစ်ယောက်လုံးဟာ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ရွေးသွားခဲ့တဲ့သူတွေပါ။ ဟဲရှိခိုနိဒါက ကွယ်ပျောက်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အင်ပါယာကြီးအတွက် ဒုက္ခခံ ရွေးခဲ့တယ်။ ဆူဇူကိုက စွန်စားခန်းတွေအတွက် ဒုက္ခခံဖို့ရွေးခဲ့တယ်။ နှစ်ယောက်လုံးအတွက် သူတို့ရွေးခဲ့တဲ့ဒုက္ခတွေဟာ သူတို့အတွက်တော့ အမို့ယ်အပြည့်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လိုလည်း ဒီဒုက္ခကို ကျေကျေနှစ်နံပါး ခြုံးခံနိုင်ခဲ့ကြတာ။

ဒုက္ခကိုရောင်လို့ မရဘူးဆိုရင်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝပြဿနာတွေ ဆိုကန်တွက်ပြီးလို့ မရဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တကယ်မေးရမယ့် မေးခွန်းက ဒုက္ခကိုဘယ်လိုရပ်တန်ရမလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့် ဘာအတွက် ဒုက္ခခံနေရတာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကသာ အမှန်ဖြစ်တယ်။

၁၉၇၄ ခုနှစ်မှာ အိန္ဒိဒါဂျာန်ပြည့်ကို ပြန်ရောက်လာတယ်။ လူတွေ က သောင်းသောင်းဖြေဖြေဆိုကြတယ်။ ရေဒီယိုမှာ စကားပြောဖို့ဖို့တဲ့ရ တယ်။ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တွေက လက်ခွဲနှစ်ဆက်ကြတယ်။ အနိုင် ကလည်း ထောက်ပုံငွေတွေ အများကြီးပေးတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်တောင် ရေးပြီး ထုတ်လိုက်သေးတယ်။

ဒါပေမယ့် ဂျာန်ပြည့်ပြန်ရောက်တော့ တွေ့လိုက်ရတဲ့အရာတွေဟာ အိန္ဒိဒါကို သွေးပျက်သွားစေတယ်။ စီးပွားရေး ဦးစားပေးတဲ့ စိတ်ဓာတ် တွေ၊ လူချမ်းသာအသိုင်းအစိုင်းတွေ၊ နိုင်ငံတကာကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ အတု အယောင်ယဉ်ကျေးမှုတွေ။ သူစွန်းလှတ်တို့ကိုပွဲဝင်ခဲ့ရတဲ့ သွေးရဲရနဲ့ ရှာက် ယူဝင့်ခြွားလှတဲ့ မျိုးဆက်ဟာ အခုတော့မရှိတော့ဘူး။

အရင်စေတ်ဂျာန်ပြည့်ရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ပြန်နားလည်ဖို့ အိန္ဒိဒါတစ်ယောက် စည်းရုံးကြည့်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ သူဟာ စကားမပိုတဲ့သူလိုဖြစ်သွားပြီ။ လူတွေကသူ့ကို ပြတိကိုထဲက ရေး ပောင်းပစ္စည်းတစ်ခုလိုပဲ သဘောထားတော့တယ်။

တွေးကြည့်ရင် သံဝေဂရစရာပဲ။ အိန္ဒိဒါတစ်ယောက် တောထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းမှုတုန်းက ထက်တောင်ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။ တောထဲမှာတုန်းကမဲ့ သူ့ဘဝဟာ အမို့ယ်ရှိသေးတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီတုန်းက ဒုက္ခကိုသူခံနိုင်ရည်ရှိတယ်၊ ပိုပြီးတော့လည်း လိုချင်တယ်လဲ။

သူ့အမြင်မှာ အချေဖုန်ပြည့်ကို အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွေ အပြည့် နဲ့ အလေအလွင်တွေ ဖုံးလွမ်းသွားပြီ။ သူတို့ကိုပွဲဝင်ခဲ့သမျှ အချည်းနှီးပါ လားဆိုပြီး ယူကျိုးမရဖြစ်တယ်။ သူချုစ်တဲ့ ဂျာန်ပြည့်ဟာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီခံစားချက်က ကျျည်းပေါင်းများစွာထက် အိန္ဒိဒါရင်ဘတ်ကို ပိုပြီးနာစွာ တယ်။ နှစ်သုံးဆယ်၊ ရေဝဲမျေားသလိုပဲ၊ အလကားပဲ ဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားတယ်။

၁၉၈၀ မှာ အိန္ဒိဒါတစ်ယောက် ဂျာန်ပြည့်ကို စွန်းဆာပြီး ဘာရာမီးနှင့် ကို ပြောင်းသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာပဲ သေတဲ့အထိ နေသွားတော့တယ်။

### သိမ်တွေကြော်သွား

သိမ်တ် (ဒါမှမဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်မှုဟာ ကြက်သွန်းနှင့် တစ်လုံးလိုပဲ။ အလွှာတွေများတယ်။ ခွာလွာလေ မျက်လုံးတွေစပ်၊ မျက် ရည်ယိုလေပဲ။

ပထမအလွှာဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်တွေလိုပဲ ဆိုကြပါနဲ့။ ဒါငါးပျော်နေတာ။ ဒါငါးကို စိတ်ည့်စေတယ်။ ဒါ ငါးကို စိတ်အားတက် စေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေ။

ဒါပေမယ့် ဒီပထမအလွှာကိုတောင် မသိတဲ့လူတွေက တစ်ပုံကြီး ရယ်။ ကျွန်တော်လည်း တစ်ယောက်အပါအဝင်ပဲ။ ကျွန်တော်မိန္ဒားမနဲ့ စာကား ပြောရင် တစ်ခါတစ်လေခို့လို -

- |           |   |                  |
|-----------|---|------------------|
| မိန္ဒားမ  | - | ဘာဖြစ်နေတာလဲ     |
| ကျွန်တော် | - | ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးဟာ |

- မန်းမ - မဟုတ်ဘူး ရှင်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။  
ဘာဖြစ်တာလဲ။ ပြော။
- ကျွန်တော် - ဘာမှမဖြစ်ပါဘူးဘွာ။ တကယ်ပြောနေတာ။
- မန်းမ - ဟုတ်လိုလား။ ရှင့်ကြည့်ရတာ...
- ကျွန်တော် - ဟုတ်လား...ငါ တကယ်ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆို  
နေ။  
(မိနစ်သုံးဆယ်ခုံး အကြာ)
- ကျွန်တော် - .... ငါစိတ်ဆိုးတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီကောင်က  
ငါကိုရှိတယ်လိုကို မထင်တာ။ ငါကိုလူမထင်  
တာ။ ခွေးမသား။ တောက်....။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ရင် ကိုယ့်တိုင်  
ဖြန့်မမြင်ရတဲ့ နေရာကိုပိုစိုက်တယ်။ များသောအားဖြင့် အဲဒီခံစားချက်တွေ  
ဟာ လူတွေက ဖြစ်သင့်ဘူး၊ မရှိသင့်ဘူးဆိုပြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက  
သင်ထားတာတွေ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်မှ ပျက်ကျယ်ရာက ခံစား  
ချက်တွေကို စပြီးမြင်နိုင်လာတာ။ မြင်နိုင်မှပဲ ဒီခံစားချက်တွေကို လိုအပ်  
တဲ့တုန်းပြန်မှတွေ ပေးနိုင်လာမယ်။ ခက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်  
အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပါထမအလွှာပဲရှိသေးတယ်။

ဒီကြက်သွားနှင့် ဒုတိယအလွှာကတော့ တစ်ခုခုခံစားရပြီဆိုရင် ငါ  
ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုခံစားရသလဲဆိုတာကို ပြန်မေးခြင်းပဲ။

ဒုတိယအလွှာရဲ့ မေးခွန်းတွေက တကယ်ကိုခက်တယ်။ တိကျမှန်  
ကန်တဲ့အဖြေရရှိ လတွေနစ်တွေ ကြာသွားနိုင်တယ်။ တစ်ချို့ဆို စိတ်ကျွန်း  
မာရေးသရာဝန်တွေဆီမှာပါ ပိုက်ဆံအကုန်ခံပြီးသွားမေးရာတယ်။ ဘာလို့  
ဒီမေးခွန်းတွေက အရေးကြီးတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေကသာ ဘယ်အရာက  
အောင်မြင်မှုလဲ ဘာတွေက ကျရှုံးမှုတွေလဲဆိုတာကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်  
တာ။ ဘာလို့စိတ်တို့နေသလဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာမရလို့ စိတ်တို့နေတာလား။

ဘာလို့ မိုင်တိုင်တိုင် ငါတူတူဖြစ်နေတာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရတာ  
လား။

ဒီအလွှာရဲ့ မေးခွန်းတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဖုံးလွမ်းထားတဲ့ ခံစား  
ချက်တွေကို ပိုနားလည်စေတယ်။ ဒီစားချက်ရဲ့ အရင်းအမြစ်ကိုနားလည်  
ရင် ပြောင်းလဲဖို့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ရပြီ မဟုတ်လား။

နောက်ဆုံး၊ အနောက်ဆုံးအလွှာရှိသေးတယ်။ ဒီတစ်ခုကတော့ မျက်ရည်  
အပြည့်ပဲ။ ဒီအလွှာရဲ့ မေးခွန်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့  
အရာတွေဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာပဲ။ ဘာလို့ ငါဒါကို အောင်မြင်တယ်။  
ရုံးနိုင်တယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတာလဲ။ ငါကိုယ်ငါ ဘယ်လိုတိုင်းတာ  
နေတာလဲ။ ငါရော ငါပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုရော ဘယ်ပေတဲ့  
တိုင်းရမလဲ။

ဒီနောက်ဆုံးအလွှာကတော့ တကယ့်အခက်ခဲဆုံး ပုဇွာတစ်ပုဒ်ပါပဲ။  
အပြုံမှန်ရရှိ အင်မတန်အားစိုက်မှရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအလွှာဟာ အရေး  
အကြီးဆုံး အလွှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်တော်  
တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ တိုက်ရှိရှိသက်ဆိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့  
ရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးကို သတ်မှတ်ပေး  
တဲ့အရာတွေ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေ၊ လုပ်နေသမျှအရာတွေအားလုံးကို  
ကိုယ့်ခံယူချက်တွေက စွမ်းအင်ပေးနေတာ။ ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့  
အရာ၊ ခံယူချက်တွေဟာ အသုံးမဝင်တဲ့အရာဖြစ်နေရင်၊ အောင်မြင်မှု/ရုံး  
နိုင်မှုကို တိုင်းတာတဲ့ စွန့်နှင့်တွေမှားနေရင်၊ ဒီတန်ဖိုးတွေကို အခြေခံပြုပြု  
လာတဲ့ နောက်ရှုံး ခံစားချက်တွေအကုန် ဝရှုံးသုန်းကား ဖြစ်ကုန်မယ်။  
တစ်နံတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားသမျှ ခံစားသမျှအရာ အောက်လုံးဟာ  
ဒီတစ်နံတစ်ခုကို ကိုယ်ဘယ်လောက်တန်ဖိုးထားသလေး ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ  
လုံးဝမှုတည် နေပါတယ်။

ရှာအများစုံဟာ (ကျွန်တော်လည်းပါတယ်) ဒီမေးခွန်းတွေကို ဖြေတဲ့ နေရာမှာ တော်တော်လေး အားနည်းတယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို မဖြေနိုင်တော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုက ကောင်းကောင်း နားမလည်တော့ဘူး။ တချိုက ငါတန်ဖိုးထားတာ အပေါင်းအသင်းသူငယ် ချင်းပဲလို့သာပြောတာ ကွယ်ရာကျတော့ သူငယ်ချင်းမကောင်းကြောင်းကို ဘွားပုတ်လေလွှင့်ပြောချင်တာပြောမှ နေတတ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ တချိုက တော့ ငါအထိုးကျွန်းလိုက်တာလို့ ထင်တယ်။ ဘာလိုအထိုးကျွန်းဖြစ်နေသလို့ မေးလိုက်ရင် သူများကို အပြစ်တင်ဖိုက အရင်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အကုန်လုံး ငါကို စိုင်းအနိုင်ကျွန်းနေကျတာ။ ငါလောက်ဘယ်သူမှ နားမလည်ကြဘူး... စသည်ဖြင့်။ ကိုယ်ပြသုနာကိုယ်မရှင်းပဲ ပတ်ပြုးကြ။

ဒီလူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တစ်း ကြက်သွားနိုင်တစ်လုံးလို့ သေသေချာ ချာ ဆာကြည့်မယ်ဆိုရင် သူတို့နားလည်မှုတွေဟာ ကိုယ်ပြသုနာကိုယ်တာဝန် မယူချင်လို့ ထွက်ပြုးရင်း ကောက်ချက်ချထားတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ တကယ်ပြသုနာအစစ်ကိုတော့ ရှာမတွေကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ အပျော်တွေဟာ လည်း ပျော်စွဲငွှေ့မှုအစစ်မဟုတ်ပဲ အတုအယောင် သာယာမှုတွေများတယ်။

အောင်မြင်သာယာရေး လမ်းညွှန်တာချိုက မိမိကိုယ်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိစိတ် ဆိုတဲ့အချက်ကို မေ့ထားကြတယ်။ ချမ်းသာချင်လို့ စိတ်ညွှန် နေတဲ့သူတွေကိုရှာ၊ ပိုက်ဆံသာယ်လိုရှာရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေပေး။ ခံယူ ချက်အပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့မေးခွန်းကိုကျတော့ မေ့ခိုင်းထားတယ်။ ချမ်းသာ ချင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ ချမ်းသာသလား ဆင်းရဲသလား ဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ မချမ်းသာလို့ စိတ်ညွှန်တာ သေချာ သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ မာစီဒီးမစီးနိုင်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ သေချာပြီးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ ဒီမေးခွန်းတွေကိုကျတော့ ကျော်သွားကြ တာများပါတယ်။

—ကရုဏ်ခြောင်း အနေညာ

၃၅

ဖြေတဲမ်းအကြံ့ဥက္ကားတွေဟာ ရေရှိလတ်တလောကာလအတွက် သာယာ နှိုက် ပိုအရှုနိုင်စေတယ်။ တကယ်ရေရှုည်ပြသုနာတွေကိုတော့ ရွှောင် ထိုးထားစေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘူး။ စတွက်တဲ့ နေရာမှာပဲ တပဲလည်လည်း။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကိုယ့်ကိုကိုယ်မေးဖို့ဆိုတာ တကယ်လည်း ခက်ခဲ ပါတယ်။ ကိုယ်မဖြေချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးရတာကိုး။ ကျွန်တော့ အတွေ့အကြံရပြောရရင် ဖြေရအက်ဆုံး အဖြေတွေဟာ အဖြေမှန်တွေ ဖြစ်နေတာများတယ်။

စိတ်ထဲမှာ မတင်မကျဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘာ ကြောင့် စိတ်ခုနေသလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစား။ အဖြေက များသောအား ဖြင့် အဆင်မပြောမှတစ်ခုခုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလိုဒါကို အဆင်မပြောဘူးလို့ ထင်သလဲဆိုတာကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။ တကယ်အဆင်မပြောကော ဟုတ်သလား။ ကိုယ်ကြည့်တဲ့ အမြင်ကများများနေသလား။

ကျွန်တော့ကိုယ်တွေ့ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင်-

“ငါဖုန်းဆက်တာ၊ မက်ဆော်ပို့တာတွေကို ငါညီအရင်းကဘာလို့ မပြန်ရတာလဲ”

“မင်းကိုအဖက်မလုပ်လို့ ပေါ့ဟ”

ဒါတကယ်လား

“ငါကို တကယ်အစ်ကိုအရင်းလို့ သဘောထားရင် တစ်မိန့် လောက်တော့ အချိန်လေးပေးပြီး ပြန်ဆက်သွယ်သင့်တယ်”

ကိုယ့်ကိုအချိန်မပေးတော့ပဲ ဒါအဆင်မပြော တစ်ခုဖြစ်သွားရော လား...

“ညီအစ်ကိုအရင်းတွေလေ... ညီအစ်ကိုဆိုတာ ဗျုံးလုံးရမယ်”

ဒီမှာဖြစ်နေတာ နှစ်ခုတွေပြီ။ ကျွန်တော်တော်တိုးထားတဲ့ အရာ။ ကျွန် တော်တိုင်းချင်တဲ့ပေတဲ့။ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားဘူး အရာက ညီအစ်ကိုဆို

တာ စည်းလုံးရမယ်ဆိုတဲ့အချက်။ ကျွန်တော်တိုင်းချင်တဲ့ ပေတဲက စည်းလုံးတဲ့ ညီအစ်ကိုတွေ့ဆိုတာ တစ်ယောက်ဆီတစ်ယောက်က ဖုန်းဆက်၊ အဖြူးအလှန်အဆက်အသွယ်ရှိရမယ် ဆိုတဲ့တိုင်းတာမှာ။ ဒီပေတဲကိုကိုင်ပြီး တိုင်းနေမိတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ၊ ကိုယ်လုံချင်တဲ့ အတိုင်းမပြည့်တိုင်း စိတ်ညွစ်ရပါလေရော့။

ဒီထက်ထပ်ပြီး ကြောက်သွာန်အလွှာကို ဆက်နွာလို့ရသေးတယ်။

ညီအစ်ကိုဖြစ်တာနဲ့ ဘာလို့စည်းလုံးရမှာလဲ။

“ညီအစ်ကိုဆိုတာ မိသားစုလော့၊ မိသားစုဆိုတာ စည်းလုံးရမှာပါ”

ဒါတကယ်လား

“မိသားစုဆိုတာ အားလုံးထက်ပိုအရေးကြီးတယ်ဘူး”

ဒါတကယ်လား

“မိသားစုစည်းစည်းလုံးလုံးရှိမှ ဘဝဆိုတာ သာယာတာ။ ငါဘဝကတော့ မသာယာဘူး”

ဒီမှာကျတော့ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားမှုက ပိုရှင်းသွားပြီ။ ကျွန်တော်ညီနဲ့ ကျွန်တော်ပိုပြီး ရင်းနှီးချင်တာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တိုင်းနေတဲ့ ပေတဲကတော့ ယောင်ဝါးဝါးပါးဖြစ်ဖော်တွေးပဲ။ ဒီတစ်ခါပေတဲက ရင်းနှီးမှုဆိုတဲ့ ပေတဲ့ ပေတဲ့ပြောင်းသွားပေမယ့် တိုင်းနေတာကတော့ ပြောင်းမှုမပြောင်းတာ။ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် ဘယ်နှစ်ခါ အဆက်အသွယ်ရှိသဲလဲဆိုတဲ့ အချို့နဲ့ပဲ ဆက်တိုင်းနေတာမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်ဆိုတဲ့သူတွေက ဒီလိုပဲသူတို့ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ့နဲ့ ဆက်သွယ်ဖော်တာကိုး။ တခြားသူတွေကျတော့ အဆက်အသွယ်ရှိပြီး ကျွန်တော်ကျတော့မရှိတာ တစ်ခုခုတော့ မှားမှုပြီလေ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဘဝအတွက် ကျွန်တော်တိုင်းနေတဲ့ ပေတဲက မှားနေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကျွန်တော်မစဉ်းစားမိတဲ့ အချက်တွေ့ ဘာကျွန်သေးလဲ။ ညီအစ်ကိုချင်းရင်းနှီးဖို့အဆက်အသွယ်ရှိစရာလိုသလား။ ကျွန်တော်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို ကျွန်တော်ညီကိုပါ တန်ဖိုးထားခိုင်းလို့ ရပါမလား။

## —ကရုမဏိက်မြင်း အန္တညာ

၇၇

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားရှိသေနရှိနဲ့ မရဘူးလား (ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် တကယ်လဲ လေးစားကြပါတယ်)။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ယုံကြည်နေရှိနဲ့ မရဘူးလား (ယုံလည်းယုံကြည်တယ်)။ ဒီပေတဲအသာစုတွေနဲ့ တိုင်းရင် ပိုပြီးဖုန်တဲ့ အဖြူမရနိုင်ဘူးလား။ ဖုန်းဘယ်နှစ်ခါဆက်သဲလဲဆိုတဲ့ပေတဲထက် ပိုမတိကျဘူးလား။

ကျွန်တော်အတွက်တော့ ဒါရိုပြီးမှန်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ညီနဲ့ ကျွန်တော် တမူးပူးတတဲ့တဲ့ မရတာအတွက်တော့ အခုလည်း ရင်ထဲမှာ နာတုန်းပါပဲ။ ဒါကြီးကို ဘယ်လိုမှ နားဝင်ချိအောင် ကိုယ့်ကို ကိုယ်လိမ့်ပြောနေလိုလဲ မရဘူး။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ချစ်တဲ့ညီအစ်ကိုတွေ့ကိုယ်လိမ့်ပြောနေလိုပဲ။ လည်း အမြန်းကပ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံရတော့မယ်။ လက်ခံရတာတော့ ခက်တာပေါ့လေ။ အခြေအနေတစ်ခုရဲ့ ဆိုးချက်၊ ကောင်း ချက် တွေထက် ဒီအခြေအနေကို ကိုယ်ဘယ်လိုမြှင့်သလဲ၊ ဘယ်လိုတိုင်း တာသလဲဆိုတာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာရောင်လို့ မရပေမဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုချင်းနဲ့ရဲ့ အမိုးယ်တွေကိုတော့ သတ်မှတ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်းသတ်မှတ်ထားတဲ့ အမိုးယ်တွေကိုတော့ လိုသလိုထိန်းချုပ်လိုပြီး တိုင်းတဲ့ပေတဲသာ မှုနှုန်းလိုတယ်။

## ရွှေခံအဆိုတော်ရွှေဒုက္ခ

၁၉၈၃ ခုနှစ်။ သိပ်တော်တဲ့ ဂစ်တာသမားလူငယ်တစ်ယောက်ဟာ တီးစိုင်းအဖွဲ့သားအဖြစ်ကနေ အထုတ်ခံလိုက်ရတယ်။ ထုတ်ခံရတဲ့အချို့ ကလည်း ရင်နာဖို့အကောင်းဆုံးအချို့၏ သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးသီချိုင်းခွေထုတ်နဲ့ စာချုပ်ချုပ်ခါနီးအချို့ ဖြစ်ဖော်တယ်။ စာချုပ်မချုပ်ခင် ရက်ပိုင်းလေးပဲ ထုတ်နဲ့ ဘာမပြောညာမပြောနဲ့ ထုတ်ပစ်လိုက်တာ။ ရန်လည်း မဖြစ်လိုက် ရဘူး။ ဘာဇာဒေါကမှ မတက်လိုက်ရဘူးဆိုပါတော့။ ကားလက်မှတ်ဝယ်။ အမိုးပြန်ပေါ့။

နယူးယော်ကန္တ လေ့စ်အိန်ဂျလိုစ်ကို ပြန်တဲ့ကားပေါ်မှာ တစ်  
လမ်းလုံးစဉ်းစားလာတယ်။ ငါဘာများလုပ်ဖိလဲ။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ အခု  
ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။ သီချင်းခွဲထဲတဲ့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။  
ဟဲမီးမက်တယ် အဖွဲ့တွေဆိုပိုတောင်ခက်သေးတယ်။ ငါရဲ့တစ်ခုတည်းသော  
အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်လိုက်ရပြီလား။

လေ့စ်အိတ်ဂျလိုစ်ကိုရောက်တော့ သူအဲဒီအတွေးတွေကို မောင်း  
ထဲတဲ့ပစ်လိုက်တယ်။ တီးရိုင်းအသစ်ထောင်မယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်ပစ်လိုက်  
တယ်။ သူရဲ့အဖွဲ့ဟာ အဖွဲ့ဟောင်းထက်အများကြီး ကောင်းရမယ်။ ငါကို  
ကန်ထဲတဲ့ကောင်တွေ နောင်တရစေရမယ်။ တီးမှာင်းသီချင်းတွေလာ  
နေရင်၊ မရွှေ့င်းမျက်နှာဖုံးတွေမှာ ငါပုံတွေတွေရင် ရင်နာစေရမယ်။ မင်းတို့  
တွေ ကားစုတ်တစ်စီးနဲ့ မွှေးစုတ်အပြတ်တွေလိုက်ဆိုနေတဲ့အချိန် ငါအဖွဲ့  
ကတော့ သောလုံးကွင်းအကြီးကြီးတွေမှာ လူအပြည့်နဲ့ ဖျော်ပြနေတာကို  
တွေ့ရစေမယ်။ မင်းတို့မျက်ရည်ကျမှ ငါ ပိုက်ဆဲလာသုတ်ပေးမယ်။  
အားရပါးရကြမ်းဝါးတာပေါ့။

ဒါနဲ့ ဂစ်တာသမားလေးဟာ ဂိုတာတစ္ဆေတစ်ကောင် ဝင်ယူးခံရသလို  
အလုပ်ကိုဆက်တိုက်လုပ်တော့တယ်။ အတော်ဆုံးဆိုတဲ့ ဂိုတာပညာရှင်ကွေး  
ကို လပေါင်းများစွာ အချိန်ကုန်ခံပြီးရှာတယ်။ သီချင်းတွေဆက်တိုက်ရေး။  
ဂစ်တာကို မနားမနေလေ့ကျင့်။ နာကျည်းမှုတွေက လောင်စာတွေဖြစ်။  
လက်စားခြေချင်စိတ်တွေနဲ့ အမောဖြေ။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သူအဖွဲ့  
သီချင်းခွဲထဲတဲ့ စာချုပ်ချုပ်လိုက်နိုင်တယ်။ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ သိန်းချိပြီး  
အခွဲတွေရောင်းရတယ်။

ဂစ်တာသမားလေးရဲ့ နာမည်ကရော်မက်စိတ်နှင့် (Dave Mustaine)။  
သူ ထောင်လိုက်တဲ့အဖွဲ့က ဂန္ထားဖြစ်သွားတဲ့ Megadeth အဖွဲ့။ အခွဲပေါင်း  
၂၅ သန်းကျော်လောက် ရောင်းရတယ်။ ကမ္မာကို အခေါက်ပေါင်းများစွာ

ပတ်ပြီးဖျော်ပြေရတယ်။ ဟဲမီးမက်တယ် ဂိုတာလောကမှာ အတော်ဆုံး  
အရေးအကြီးဆုံးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ဖြစ်လာတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူကိုကန်ထဲတဲ့ကိုတဲ့အဖွဲ့က Metallica ဖြစ်နေတယ်။  
အခွဲပေါင်း သန်း ၁၈၀ ကျော်ရောင်းပြီးပြီ။ Metallica အဖွဲ့ဟာလည်း  
ဂိုတာလောကမှာ အလော်ဆုံး အရေးအကြီးဆုံးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့။

ဂဝရ် ခုနှစ်လောက်က အင်တာများတဲ့အဖွဲ့မှာပေါ့။ မက်စိတ်နှင့်က  
မျက်ရည်ကျပြီးပြောတယ်။ သူကိုယ်သူ အခုထိအရှုံးသမားတစ်ယောက်  
လိုပဲ ယူဆတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုပဲ အောင်မြင်အောင်မြိုင် သူဟာ Metallica  
က ကန်ထဲတဲ့ကိုတဲ့ ဂစ်တာသမားပဲ ဖြစ်နေတယ်တဲ့။

ကျိုးတော်တို့လူတွေဟာ များကိုတွေကဆင်းသက်လာတာ။ ပေါင်း  
မှန် မီးကင်စက်တွေသုံးနေလို့ ဒီမိုင်နာအဝတ်အစားတွေ ဝတ်ထားလို့ ကိုယ်ကို  
ကိုယ် နက်နဲ့သူတွေလို့ ထင်နေတာ။ ဒီတော့ များကိုကနေဆင်းသက်  
လာသူတွေပေါ်ပဲ၊ မသိစိတ်က ကိုယ့်အောင်မြင်မှုကို လူများနဲ့ပဲ ယူဉ်ပြီးတိုင်း  
တာကြတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ မေးခွန်းက သူများတွေနဲ့ရှင်းတာရင် ဘာကို  
မူတည်ပြီး တိုင်းတာမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။

မက်စိတ်နှင့်ကေတော့ သူအောင်မြင်မှုကို Metallica ထက်ပို့ အောင်  
မြင်သေားချိပြီးတော့ တိုင်းတာခဲ့တယ်။ အရင်အဖွဲ့က ထဲတဲ့လိုက်ရတဲ့  
အတွေးအကြီးရဲ့ ခါးသီးမှုကြောင့် သူရဲ့နာ်ရောင်ရာနဲ့ အောင်မြင်မှုကို Metallica  
နှင့် နှိုင်းယူဉ်ရမည့် အောင်မြင်မှု ဆိုပြီးသတ်မှတ်ပစ်ခဲ့တယ်။

အဆိုးကနေအကောင်းဖြစ်အောင်လုပ်၊ အောင်မြင်တဲ့ Megadeth အဖွဲ့ကို  
တိုင်းတာတွေတဲ့အပေါ်မပေါ်လဲ။ Metallica နှင့် နှိုင်းယူဉ်ရမည့် အောင်  
မြင်မှုဆိုတဲ့ ပေတဲ့ကြောင့် နှစ်ပေါင်းများစွာကြောတဲ့အထိ မက်စိတ်နှင့်ဟာ  
တစ္ဆေးအောက်ဆဲရနဲ့ပဲ။ ပိုက်ဆဲတွေ၊ ပရီသံတွေ သာနဲ့ပေါင်းများစွာ  
ကြားမှာတောင် ငါအရှုံးသမားဆိုပြီး ခံယူဆဲ။

ကျွန်ုတ်တို့အနေနဲ့ကတော့ မက်စ်တိန်းကိုကြည့်ပြီး လျှင်ရယ်မိမယ်။ ကြည့်ပါဉိုး၊ သန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတဲ့ နာမည်ကြီးကိုတပညာရှင်ကြီး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး ချမ်းသာနေတာ။ ဘာတွေလာ့နဲ့တာလဲပေါ့။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုတ်တို့နဲ့ သူနဲ့တိုင်းတဲ့ပေတဲ့ မတူဘူးလေ။ ကျွန်ုတ်တို့ ပေတံတွေက ငါအလုပ်လုပ်ရင် ကိုယ်ဝါသနာပါတာပဲလုပ်ချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငါကလေးတွေကို ကျောင်းကောင်းကောင်းထားချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဖာပေါ်မှာတော့ မအိပ်နိုင်ဘူး၊ မွေ့ရာလေးနဲ့မှာ။ ဒီပေတံတွေနဲ့ တိုင်းရင်တော့ မက်စ်တိန်းရဲ့အောင်မြင်မှုက ဟိုးထိပ်မှာ။ ဒါပေမယ့် သူရဲ့ Metallicaထက်အောင်မြင်ရမယ် ဆိုတဲ့ပေတဲ့ကြောင့် သူဟာ အရှုံးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတာ။

ကျွန်ုတ်တို့ ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ ဘဝမှာ ရှိန်းကန်ဖို့ ခွန်အားတွေဖြစ်လာတယ်။ အိန္ဒိယာရဲ့ အမိန့်နာခံခြင်းအပေါ် ထားတဲ့ တန်ဖိုးကြောင့် ကျွန်ုတ်ပေါ်မှာ နှစ်သုံးဆယ်လုံးလုံး သူရှိန်းကန်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီတန်ဖိုးကြောင့်ပဲ ဂျပန်ပြည့်ပြန်ရောက်တော့ သူ့စိတ်ဓာတ်တွေ အောက်ထိုးကျေသွားတာ။ မက်စ်တိန်းရဲ့ Metallicaထက်ပို အောင်မြင်ချင်တဲ့ ပေတံကြောင့် အောင်မြင်မှုတွေရသွားသလို ဒီပေတံကြောင့်ပဲ အောင်မြင်မှုတွေကြားမှာ စိတ်တွေ ဆင်းရဲရပြန်တယ်။

ဒုက္ခတွေအပေါ် မြင်တဲ့အမြင်ကို ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး အနေနဲ့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်တိုင်းမယ့် ပေတံတွေကို ပြောင်းဖို့လိုပါတယ်။

နှောက်ဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင်။ နှောက်ထပ်ဂိုတာသမားတစ်ယောက်ပဲ။ သူလည်း တိုင်းအဖွဲ့ထဲက ကန်ထုတ်ခဲ့ရတာပဲ။ မက်စ်တိန်းရဲ့ စေတ်လမ်းနဲ့ တော်တော်ကြီးကို ဆင်တယ်။ သူ့စေတ်လမ်းကတော့ မက်စ်တိန်းထက် နှစ်နှစ်ဆယ်လောက်ပို့စောတာပေါ့။

၁၉၆၂ ခုနှစ်လောက်မှာ၊ လန်ဒန် လစ်ဘူးမြို့လေးမှာ တီးရိုင်းအဖွဲ့၊ လေးတစ်ခုနာမည်ကြီးလာတယ်။ ကြောင်တောင်တောင် ဆံပင်ပဲ တွေနဲ့ အဖွဲ့နာမည်ကလည်း ရယ်စရာကြီး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့သိချင်းကတော့ တော်တော်ကောင်းတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့အဖွဲ့ ဂိုတေလာကမှာ နာမည်ရလာတယ်။

အဆိုတော်နာမည်က ရွှေ့၊ ဘေးစံကစ်ဘာတီးတဲ့သူက ပေါ်လို့ ကစ်ဘာသမားက လူမိုက်စတိုင်နဲ့ ဂျော်ချုံး။ ပြီးတော့ ဒရမ်းတို့။

အဲဒီဒရမ်းတို့ သူက အဖွဲ့ထဲမှာ ရပ်အချောအုံး။ ကောင်မလေးတွေ အသံစွဲပေါ့။ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ သူ့မျက်နှာက အမြိအရင်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးလည်းမလုပ်ဘူး။ အခို့နှင့်လည်း တိကျာတယ်။ ရည်းစားကလည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ် တစ်ယောက်တည်းထားတာ။ ဂိုတေလာကရဲ့ စီးပွားရေးသမားတွေကဆိုရင် ရွှေ့၊ ပေါ်လိုတက်သူကရိုပ်ပြီး အဖွဲ့ခေါင်းအောင် ဖြစ်သင့်တယ်လို့ ထင်ကြတာ။

ဒရမ်းမနာမည်က ပိုဘက်စ်။ ၁၉၆၂ မှာ ပထမဆုံး သီချင်းချေထုတ်ဖို့ အဖွဲ့သားတွေ စာချုပ်ချုပ်ကြတယ်။ စာချုပ်ချုပ်ပြီး မကြာခင်မှာ ကျွန်ုတ်တဲ့ သုံးယောက်က ပိုဘက်စ်ကို ထုတ်ဖို့အဖွဲ့ရဲ့မ်းနှာရာ အက်စ်တိန်းကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် ရိုင်းပြောကြပါလေရေား။ အက်စ်တိန်းကတော့ ဘယ်ထုတ်ချင်ပါမလဲ။ ပိုဘက်စ်ကို သူကသောကျာတယ်လေ။ ဒါနဲ့ ကျွန်ုတ်သုံးယောက်စိတ်များပြောင်းသွားမလားဆိုပြီး အခို့နွဲနေသေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ပထမဆုံး သီချင်းချေ သွေးခါနီး ရက်ပိုင်းအလိုမှာ...ပိုဘက်စ်ကို စကားပြောဖို့ အက်စ်တိန်းက သူရဲ့ခန်းထဲကိုခေါ်လိုက်တယ်ပုံး ဆိုင်းမဆင့်၊ ဗုံးမဆင့် အဖွဲ့ထဲကနဲ့ ပိုဘက်စ်ကိုထုတ်လိုက်ပြီးခို့က ပြောပြုလိုက်တယ်။ ဘာမှမရင်းပြတော့ဘူး။ တွေ့ခြားသုံးယောက်မှာ မကြိုက်လို့ ထုတ်လိုက်တာလိုပဲ ပြောလိုက်တယ်။

ပိဘက်စ်အစား နောက်တစ်ယောက်ကို ခေါ်လိုက်တယ်။ ရင်ရို့ဆိုတဲ့သူ။ သူကလည်း ကြောင်တောင်တောင်၊ နှာခေါင်းကြီးကြီးနဲ့ ရင်ရို့က ရွှေ့၊ ပေါင်နဲ့ ရျော့ချုပ်လို ဆံပင်ပုံတူည်ဖို့ သဘောတူတယ်။ ရောဝတွေ၊ ရောတ်သဘောတွေအကြောင်း သီချင်းရေးဖို့အကြံပေးတယ်။ ကျွန်တဲ့သုံး ယောက်ကလည်း အိုကေပါ။

ပိဘက်စ်ကို ထုတ်ပြီး ခြောက်လလောက်အတွင်းမှာပဲ Beatles ရောဂါက ဂုဏ်နှင့်ကြီးတစ်ကဗျာလုံးကို ပြန်သွားတယ်။ ရွှေ့၊ ပေါင်၊ ရျော့ချုပ်၊ ရင်ရို့ လေးယောက်ဟာ ကဗျာပေါ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး လုတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ပိဘက်စ်တစ်ယောက်တော့ စိတ်ဓာတ်တွေမြှောင်းထဲ ထိုးကျသွားပြီလေ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေ လုပ်နေကျအရာကိုပဲ လုပ်တော့ တယ်။ အရှင်သောက်တာ။

၁၉၆၀ ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုလုံးဟာ ပိဘက်စ်အတွက် အမှာင်ဆုံး ကာလ ဖြစ်သွားတယ်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်ရောက်တော့ Beatles နစ်ယောက်ကို တရားစွဲပြီးပြီ။ သူရဲ့ တဗြားသီချင်းခွဲထုတ်ဖို့ ကိုစွဲတွေလည်း မအောင်မြင်ဘူး။ ၁၉၆၈ မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ စဉ်းစားတယ်။ သူ့အမေက ဝင်တားလို့ မလုပ်ဖြစ်တာ။ ဘဝတစ်ခုလုံး ကျိုးကြေသွားတာပေါ့။

ပိဘက်စ်မှာ မက်စ်တိန်းလို ပြန်လည်အောင်မြင်သွားတဲ့ တော်လမ်း မရှိဘူး။ ကဗျာကျော်အဆိုတော်လည်း ပြန်ဖြစ်မလာဘူး။ ခေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာလည်း မချမ်းသာလာဘူး။ ဒါပေမယ့် ၁၉၆၄ ခုနှစ်လောက်တုန်းက အင်တာဖူးတစ်ခုမှာ ပိဘက်စ်က ဖြေတယ်။ “Beatles ထဲက ထုတ်ခဲ့ကို ရတာ ကျွန်တော့အတွက် ပိုပြီးပျော်ဖို့ဖြစ်လာတာ” ဆိုပြီးဖြစ်ထားတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။

ပိဘက်စ်ကရှင်းပြတယ်။ Beatles အဖွဲ့ထဲက ထုတ်ခဲ့လိုက်ရရှိ သူရဲ့ မိန်းမနဲ့ သူနဲ့တွေဖို့ အခွင့်အရေးရသွားတာတဲ့။ အခြားနေရာတွေမှာ

ပိဘက်စ် ရဲ့ဘဝကမက်စ်တိန်းထက်သာ သွားတော့ အများကြီးရှိနေတယ်။ သူမြန်းမနဲ့ လက်ထပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် ကလေးတွေများဖြစ်တယ်။ သူတိုင်းတဲ့ ပေတံလည်း ထိုးထားတဲ့အရာတွေက ပြောင်းလဲသွားတယ်။ သူတိုင်းတဲ့ ပေတံလည်း အသစ်ဖြစ်သွားတယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုက ကောင်းတော့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူအခုရလိုက်တဲ့ဟာတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားတယ်။ သိုက်သိုက်ရဲ့ရဲ့နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ မိသားစားဝာဝါ တည် ပြိုမြတ်ဆိုမောင်ရေး၊ ရိုးရှင်းတဲ့သာဝါ။ ဒရမ်တော့ဆက်တီးသေးတယ်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ် လောက်ထိကို တီးပိုင်းတွေနဲ့ ဒရမ်လိုက်တီး၊ သီချင်းတွေသွင်းတုန်း။ ဒီတော့ ဘာများဆုံးရဲ့သွားလိုတုန်း။ ကျော်ကြားမှုတွေပဲ ဆုံးရဲ့သွားတာ မဟုတ်လား။ သူတပ်ရရှိက်တဲ့အရာတွေက သူ့အတွက်ပိုပြီး အမိုးယူရှိ နေပြီလေ။

ဒီအလုပ်လမ်းတွေကိုကြည့်ရင် တရာ့ချို့တုန်းဖိုးတွေ၊ ပေတံတွေဟာ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်။ တရာ့ချို့တုန်းဖိုးတွေ၊ ပေတံတွေက လွယ်လွယ်ကူကူ ပုံမှန်ဖြေရှင်းလိုရတဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုယူဆောင်လာပြီး တရာ့ကတော့ ရှင်းမရတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုယူလာတ်တယ်။

### သုံးစားမရသော တုန်းများ

တစ်ချို့လူကြိုက်များတဲ့ တုန်းထားမှုတွေ ရှိတယ်။ လူကြိုက်သာ များတာ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီတုန်းဖိုးတွေဟာ ရှင်းမရတဲ့ ဒုက္ခတွေကိုယူလာပေးတဲ့ အရာတွေ။ ဘာတွေလည်းဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

(၁) သာယာမှု - သာယာမှုဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ အမိုးကယားရမယ့် တုန်းတစ်ခုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဆေးသမားတွေကိုပဲ မေးကြည့်ပါ။ သာယာမှု နောက်လိုက်ရင်း ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ။ မယားငယ်၊ လင်းယေားတဲ့သူတွေကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့ သာယာမှု

ကြောင့် မိသားစုဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ။ သာယာမှုဆိုတာ နှင့်ဆိုတစ်ပါးပဲ မဟုတ်လား။ သူတေ သနစစ်တမ်းတွေအရ သာယာမှုများကိုလိုက်တဲ့ သူတွေဟာ အမြဲလိုလိုလျှပ်စတဲ့ နေတဲ့သူတွေ များတယ်။ စိတ်တည် ပြီမှုမှုလည်းမရှိ။ သာယာမှုဆိုတာ အတုအယောင်တွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်။ မေးရတာရွယ်သလို လွှတ်ထွက်သွားမြို့လည်း သိပ်ဂျွဲယ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲတမ်းလာလာ ရောင်းနေတာတွေ တော်တော်များများက သာယာမှုတွေဖြစ်နေတယ်။ လူတိုင်းလိုချင်တာလည်း ဒါပဲ။ အာရုံပြောင်းအောင်၊ စိတ်ထွက် ပေါက်ရအောင် လိုက်နေရတာလည်း ဒါပဲ။ ဒါပေမယ့် သာယာမှုဆိုတာ (တစ်ခါတစ်လေတော့ လိုအပ်ပါတယ်) ဘဝအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဆေးတစ်ခွက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ သာယာမှု ကြောင့် ပျော်ရွင်ခြင်းကို မရရှိင်ဘူး။ တောောက်ကောက် လိုက်မရှာသင့်ဘူး။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကို ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့အခါ သာယာမှုဆိုတာ အလိုလိုရလာ ပါလိမ့်မယ်။

(၂) ပစ္စည်းပစ္စကြော်ယံမှု - ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ပိုင်ဆိုင်မှုအတွန် သတ်မှတ်တဲ့သူတွေလည်း တောင်ပုံရာပုံ ရှိပါတယ်။ ပိုက်ဆုံးလောက်ရှာနိုင်သလဲ၊ ကား ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းစီးနိုင်သလဲ၊ မြိုင်က မြိုင်ခင်း ဘယ်လောက်ကျယ်သလဲ စသည်ဖြင့်။

သူမေတသန ရှာဖွေတွေရှိချက်တွေက ပြောတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ရှုပ်ဝါးပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်နှံသွားပြီဆိုရင် ပျော်ရွင်မှုနဲ့ ပစ္စည်းပစ္စကြော်ယံမှု

ဆက်နွယ်မှုက သူညဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ လမ်းပေါ်မှာ ငတ်နေတဲ့သူ အမို့ ငွေတစ်သိန်းရတာ အင်မတန် ပျော်ဖို့ ကောင်းပေမယ့် အဆင်ပြုနေတဲ့ အလယ်အလတ် လူတန်းစားအတွက်ကျတော့ တစ်လတ်သိန်း ပိုဝင်လို့ ဘာမှ တူးမလေဘူး မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အချိန်ပိုတွေ သေအောင်လုပ်နေလည်း ပျော်ရွင်မှုက သိပ်တက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

နှာက်တစ်ခုကကျတော့ ပစ္စည်းပစ္စအိုတဲ့ တန်ဖိုး ကို ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ထင်လာတာနဲ့ တွေ့ဗြား တန်ဖိုး တွေ့ကို မဖြင့်တော့ဘူး။ ရှိုးသားမှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ကြုံနာသနားစီးတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။ ကိုယ်ကျင့်တရားထက် ပိုင်ဆိုင်မှုကိုသာ အားကိုးတဲ့သူတွေဟာ တိမ်တဲ့သူတွေ တကယ်ဆိုးတဲ့သူတွေ။

(၃) အမြဲမှုခြင်း - ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနောက်က သိပ်စိတ်မချေရဘူး။ အမြဲလိုလို တရွေ့တွေးတတ်တယ်။ မမှတ်မိတာတွေ ရှိတယ်။ အထင်လွှာတွေ ရှိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို မတွက်တတ်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိတယ်။ အချက်အလက်ထက် စိတ်စီးချက်ကို ပို့ဗိုးစားပေးတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိတယ်။ လူဆိုတဲ့အတိုင်း အမှားနဲ့ မကင်းနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ် တန်ဖိုးကိုယ်တိုင်းတဲ့ ပေတ်က ပါအမြဲ မှန်ပို့ဆိုတဲ့ ပေတ် ဖြစ်နေရင်တော့ သွားပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲမှုနောက်တန်ဖိုးထားတတ် တဲ့သူကျေဟာ ကြေတော့ အမှားကို လော်မစ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အမြဲအသစ်တွေ၏ စိတ်မဝင်စားတော့

ဘူး။ သူများတွေရဲ ထင်မြင်ချက်ကိုလည်း ဘူးခံငြင်းတတ်  
လာတယ်။

ကိုယ်သိတဲ့အရာက နည်းနည်းလေး ဆိုတာကို  
နားလည်မှုက ပိုပြီး အသုံးဝင်တယ်လေး။ ဒါမှာပဲ အသစ်  
အသစ်သော အရာတွေကို လက်ခံသင်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်  
လား။

(၄) အကောင်းမြင်ဗြင်း - တရာ့ကျတော့ အကောင်းမြင်မှုကို အရေး  
ကြီးတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကြတယ်။ အလုပ်  
ပြုတဲ့သွားသလား။ ကောင်းတာပေါ့။ နောက်အလုပ်အသစ်  
တွေ ရှာလို့ရပြီလေး။ ယောက်ရားက ငါ့ညီမနဲ့ လိုက်ပြီး  
သွားတယ်။ ကောင်းတာပေါ့။ လူတွေအကြောင်း ကောင်း  
ကောင်းသိရတာပေါ့။ သားလေးကတော့ လည်ချောင်း  
ကင်ဆာနဲ့ သေတော့မယ်။ ကောင်းတာပေါ့။ ကျောင်းလခ  
မကုန်တော့ဘူးလေး။

အဆိုးထဲက အကောင်းဆိုတဲ့စကား ရှိတယ်ဆိုပေ  
မယ့် တစ်ခါတစ်လေမှာ အဆိုးချည်းပဲ ရှိတာတွေလည်း  
ရှိသေးတယ်လေး။ ဒါကိုလက်ခံမှ စိတ်ကျွန်းမာရေးကောင်း  
မယ်။

အဆိုးတွေကို ဟင့်အင်းဆိုပြီး ခေါင်းခါဌာနရင်  
ရူးအောင်းကို မိဘွင်းသလိုပဲ။ မြင်တော့မမြင်ရတော့ဘူး။  
အထဲရောက်မှ ပိုက္ခက္ခပေးတော့မှာ။ အမြဲတစ်း အကောင်း  
မြင်နေတယ်ဆိုတာ တကယ်ကတော့ ရှောင်ပြီးမြင်း  
သက်သက်ပဲမဟုတ်လား။ ပြဿနာကို တကယ်ဖြေရှင်း  
တာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ့်ကိုတကယ် အားရှိစေမယ့်၊

ဒုက္ခက္ခ ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို ဖုံးထားလို့  
ဖြစ်စေဘူး။

ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။ တလွှာတွေကတော့ ဖြစ်မှာပဲ။ လူတွေက  
ကိုယ်ကိုစိတ်ညွှန်အောင် လုပ်ပြီးမှာပဲ။ မတော်တဆုံးတွေ  
ဆိုတာလည်း ရှိပြီးမှာပဲ။ ဒါဘာမှမဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ  
တွေဆိုတာ စိတ်ကျွန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လို့အပ်တဲ့  
အရာ။

ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖိန်ည်းနှစ်ခု ရှိတယ်။

(၁) လူတွေလက်ခံတဲ့ စိတ်ကျွန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့  
ပုံစံနောင်ဆိုင် (၂) ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေ နဲ့  
မြို့အောင်ရင်ဆိုင်း

ဥပမာ-ကျွန်းတော်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေထဲက တစ်ခုက  
အကြောင်းမဖက်ခြင်း ဆိုပါတော့။ တစ်ယောက်ယောက်ကို  
မကျေနှုပ်ရင် ကျွန်းတော့ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်ဖြစ်တယ်။  
ဒါ ဒေါသစိတ်ကိုလည်း ကျွန်းတော်အသိ အမှတ်ပြုရမယ်။  
ဒေါသဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြရမယ်။ စိတ်ထဲမှာမြှုပ်ထား  
လို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့်မျှက်ခွက်ကို ပိတ်ထိုးလို့လည်းမရဘူး။  
အကြောင်းမဖက်ခြင်းဆိုတဲ့ ကျွန်းတော်တန်ဖိုးနဲ့ လာဌြိန်လို့။  
ဒေါသစိတ်ဟာ သဘာဝတရား တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို  
မမေ့ပါနဲ့။ တစ်ချို့အချိန်တွေမှာ သိပ်အသုံးဝင်တယ်။  
ဒေါသဟာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသထွက်လို့ မျှော်းရ  
ကို ပိတ်ထိုးတာကသာ ပြဿနာ။

ဒါတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခြေအာင်းမြင်အိမ့်  
အတင်းလုပ်ယူနောင် လိုယ့်စိတ်ပြဿနာတွေပော့ အေား  
ငုတ်သွားသလိုပဲ ဖြစ်တတ်ရတဲ့။ ခက်တော့ ခြေရာ

ဖျောက်သွားပေမယ့် မကြာခင် အဖျားကြီးဖျားတော့မှာလဲ။  
ပြဿနာ အခက်အခဲတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေကို  
ပို့ပြီး အမိပ္ပါယ်ရှိစေတယ်။ အလွန်အမင်း အကောင်းမြင်  
စိတ်ဟာ ဘဝကို အမိပ္ပါယ်မှုသွား စေတယ်။

မာရာသွန်တစ်ခုယ့်းဝင်အောင်ပြီးနိုင်တာ ချွောက်လက်ကိတ်တစ်တုံး  
စားရတာထက်တော့ ပို့ပြီးပျော်စေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလိုပဲ ကလေးတစ်  
ယောက်ကို အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ပြုစုံပျိုးထောင်နိုင်တဲ့ ခံစားချက်ကလည်း  
ဖို့ပို့လိုက်းတစ်ခု နိုင်သွားတာထက်တော့ ပို့ပျော်နို့ ကောင်းမှာအမှန်ပဲ။  
အခက်အခဲတွေကြားက လုပ်ငန်းငယ်လေးတစ်ခု တည်ထောင်လိုက်နိုင်ခြင်း  
ဟာလည်း ကွန်ပြုတာအသစ်တစ်လုံးဝယ်ရတာထက် ပို့ပျော်နှင့်ကောင်းမယ်။  
ဒါတွေက စိတ်ဖိုးမှုတွေများတယ်။ ပျင်းဖို့ကောင်းရင်ကောင်းမယ်၊ စိတ်  
ညည်စရာ ကောင်းမယ်။ ပြဿနာတစ်ခုပြီးတစ်ခုကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရမယ်။  
ဒါပေမယ့် ဘဝမှာအမိပ္ပါယ်အရှိခုံး အချိန်တွေကိုလည်း ယူဆောင်လာပေး  
နိုင်ပါတယ်။ နာကျင်စရာ၊ ရန်းကန်ခြင်းတွေ၊ ဒေါသတွေ သောကတွေနဲ့  
ပြည့်နေပေမယ့် ပန်းဝင်သွားတဲ့ အချိန်တွေကတော့ တစ်သက်စာ စားမြို့  
ပြန်ရင်း ပိတိဖြစ်ရမယ့်အရာတွေ။

လူတစ်ယောက်ပြောတာ ကြားဖူးတယ် “တစ်နွေကျေတော့ အောက်  
ကိုပြန်လည့်ကြည့်တဲ့အခါ...ရန်းကန်မှာအပြည့်နဲ့ နှစ်ကာ်လတွေဟာ အလုပ  
ခုံးအချိန်တွေ ဖြစ်နတတ်တယ်”တဲ့။

ဒါကြောင့် စောဓာကပြောသွားတဲ့ သုံးစားမရတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို  
အမိကမထားသင့်တာပါ။ သာယာမှာ၊ စည်းစီမံဉာဏ်၊ အမြဲမှန်ချင်စိတ်၊  
အကောင်းမြင်လွန်းခြင်း စတဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ အန္တရာယ်များပါတယ်။ ပျော်  
ခွင့်မှ အစစ်အမှန်ကိုလည်း ထိခိုက်စေတယ်။ ဘဝရဲ့အဆုံးနားလုံးအချိန်  
တော်တော်များများဟာ မသာယာမှုတွေ၊ ကျွန်းမှုတွေ၊ မသိနားမလည်းခြင်း  
တွေ၊ အခြေအနေဆိုးတွေလည်း ဖြစ်နတတ်ပါတယ်။

ပြောချင်တာကတော့ မှန်ကန်တဲ့တန်ဖိုးတွေကိုရွေး၊ အမိပ္ပါယ်ရှိတဲ့  
ပေတဲ့ တို့နဲ့နိုင်ရင် သာယာမှာ၊ အောင်မြင်မှုတွေက အလိုလိုရောက်လာမှာ  
ပါ။ သာယာမှာ၊ အောင်မြင်မှု၊ စည်းစီမံတွေချည်းပဲသီးသန့် လိုချင်နေရင်  
တော့ မူးယစ်ဆေးလို့ ခဏတာရောက်လာပြီး ပြန်ပျောက်သွားမှာပါ။

**ကောင်းသောတန်ဖိုးနှင့် အသုံးမကျသောတန်ဖိုးများကို  
ခွဲခြားကြည့်ခြင်း**

ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဆိုတာ

- (၁) အဖြစ်မှန်ပေါ်မှာ အခြေခံတယ်
- (၂) ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုတယ်
- (၃) ချက်ခြင်းရနိုင်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်  
မကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ
- (၄) စိတ်ကူးယဉ်ဆန်တယ်
- (၅) ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေတယ်
- (၆) ချက်ခြင်းမရဘူး၊ ထိန်းချုပ်လို့မရဘူး

ရိုးသားမှုဆိုတာ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်အပြည့်အေ  
ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့အရာလည်း ဖြစ်တယ်။ အဖြစ်မှန်ကိုလည်း အခြေခံတယ်။  
ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ကောင်းတယ် (အမှန်တရားကြောင့် ထိခိုက်သူ  
တွေရှိနေရင်တောင်မှ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေနဲ့ဖြစ်တယ်။) ကျော်ကြားမှ ဆိုတဲ့  
တန်ဖိုးကျေတော့ မကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အေား  
က ကျော်ကြားမှ၊ နာမည်ကြီးမှဖြစ်နေရင်ခဲ့ကြိုး ပါတီပွဲတန်ပွဲမှာ သူ့ပြုပြီး  
လာအဖြစ်ဆုံး လူဖြစ်ခင်တယ်ဆိုပါစိုး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လို့ရကာ  
တွေက သိပ်မရှိတော့ဘူး။ ဒါပါတီပွဲကို ဘယ်သူတွေလာမှာလဲ။ ကိုယ်တက်  
ပေါ်ပြုလာဖြစ်တဲ့ သူရောက်လာရင်ရော့။ လူတွေအကုန်လုံးကလည်း ကိုယ်

## ချမ်းမြှင်း

သိတဲ့သူတွေဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ အဖြစ်မှန်ပေါ်မှာ အခြေခံတာလည်း မဟုတ် ပြန်ဘူး။ င်္ဂါးကို သူများကပေါ်ပြုလာ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်၊ ပေါ်ပြုလာမဖြစ်ဘူးလို့လည်း ထင်ချင်ထင်မယ်။ လူတွေစိတ်ထဲ ဘာထင် နေသလဲ နကန်းတစ်လုံးမှမသိနိုင်ဘူး မဟုတ်လား။  
(မှတ်ချက်။ လူအများထင်မြင်ချက်တွေကို ရှေ့က်တဲ့သူဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ပြန်မြင်နေတဲ့ ဆိုးက်တွေကို တွေ့ဗျာသိသွားမှာ စိတ်ပူဇော်တဲ့ သူတွေ)

ကောင်းမွန်တဲ့ တန်ဖိုးတရှို့ကို ဥပမာပေးရရင်-ရှိုးသားမှာ၊ သန်းသစ် တို့ထွင်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ ကိုယ်အားကိုယ်ကိုးစိတ်၊ တပါးသူကို ကာကွယ်လို့စိတ်၊ ပီမိုကိုယ်ကိုလေးစားမှာ၊ ရှုံးစမ်းလေ့လာစိတ်၊ စေတနား၊ ကိုယ်ကျင့်တရား။

ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေကို သတိထားပြီး လေ့လာကြည့်ရင် ဒီတန်ဖိုး တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းစိတ်ထဲကနေ အခြေခံတာကို တွေ့ရမယ်။ ကိုယ့် အားကိုယ်ကိုးစိတ်၊ စေတနာထားစိတ်ဆိုတာ အခုချက်ခြင်းရအောင် လုပ်လို့ ရုတယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ တန်ဖိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲပေးဖို့သာ လိုတယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ လောကကို အရှိကိုအရှိအတိုင်းရင်ဆိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်လေအောင်လည်း ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရင် လည်းရင်ဆိုင်ဖို့ ခွဲ့အားပေးနိုင်တယ်။

တန်ဖိုးဆိုတာ ဦးစားပေးခြင်းပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်။ လူတိုင်း ကတော့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ဘန်ကလိုအပိုင်နဲ့ နေချင်သူတွေချော်းပါပဲ။ မေးခွန်းက ဘယ်အရာကို ဦးစားပေးမှာလည်းဆိုတာပါ။ ကိုယ်တန်ဖိုးအထား ဆုံးအရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်သမျှကို ဒီတန်ဖိုးတွေ ကသာ ဦးဆောင်သွားမှာ မဟုတ်လား။

ဟိုရှိအိန္ဒိဒါရဲ့ တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာက ဂျပန်အင်ပါယာကြီးကို

## —ကရှမဖို့ကြိုး အနုပညာ

သွားစောင့်သိမှု။ သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာက ပုပ်နေတဲ့ဆုရှိလိပ်ထက်တောင် ဆိုးတယ်။ ဒီတန်ဖိုးထားမှုကြောင့်ပဲ ကျွန်းပေါ်မှာ နှစ်သုံးဆယ်လောက် တွေ့ကရာ စားသောက်ပြီး ဒုက္ခခံရတယ်။ အပြစ်မဲ့ ရွာသားတွေကိုလည်း သတ်ဖို့ဝန်မလေးခဲ့ဘူး။ အိန္ဒိဒါတစ်ယောက် သူတိုင်းတဲ့ ပေတဲ့နဲ့သူ အဆင်ပြေတယ်။ ကျော်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်းတော်တို့ကို သူနဲ့နေရာ ခြင်းလဲမလားလို့ပြောရင် လဲမယ့်သူရှိမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ဒေ့ဗုံမက်စိတ်နှင့်ရှင်လည်း အောင်မြှင်ကျော်ကြားမှု တွေကြားမှာ အော်ပြီး စိတ်တွေဆင်းရဲ့ရတယ်။ သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာက သူတိုင်းချုပ်လို့ မရတဲ့အရာဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား။ “Metallicaလို့ သီချင်းခွေ သန်း ဘျေဝ ရောင်းရမှု”၊ “နောက်လုပ်မယ့်ပွဲက အကြီးဆုံးအားကစားရုံကြီးမှာ ဖြစ်မဲ့” သူတိုင်းတဲ့ပေတဲ့တွေကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အားထားရတဲ့အရာ တွေ ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်မချမ်းသာတာ ထူးတော့မထူးဆန်းဘူး။

ပိုဘက်စ် ကျတော့မပြောင်းပြန်။ Beatles အဖွဲ့က ကန်ထဲတဲ့ကို လို့ စိတ်ဓာတ်ကျေလေလွင် သွားပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ တန်ဖိုးထားရမယ့် အရာတွေကို ဦးစားပေးခွဲ့ခြားတတ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ဆွင်ကျွန်းမာ တဲ့ လူတွေယောက်ဖြစ်လာတယ်။ မိသားစုကောင်းကောင်း၊ လွယ်ကူရှိုးရင်း တဲ့ ဘဝကိုရတယ်။ ကျွန်းတဲ့ Beatles လေးယောက် ဆယ့်စုနစ်ပေါင်းများ စွာ ကြာသွားတာတောင် သူလိုရှိုးရင်းတဲ့ပျော်ဆွင်မှုမျိုးကို မရသွားဘူး။

မကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေကိုလောက်ကိုင်ထားခြင်းဟာ ကရှမဖို့ကြိုးသုံး တဲ့ အရာတွေကို ကရှမဖို့နေတာပဲ။ အရေးမပါတဲ့အရာတွေ၊ ရေရှည်မှာ ပိုဆိုးလာမယ့် အရာတွေ။ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေကို ရွှေးခြင်းဟာ ကျော်ရမယ့်အရာတွေကိုပဲ သီးသန့်ရွေးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ ကျွန်းတော်တို့တို့ ပိုမိုကောင်းမှန်တဲ့ လုပ်လို့ ကူညီပေးရင်း၊ ပျော်ဆွင်ခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ အောင်မြှင်ခြင်းတွေကို အလိုလိုရော်သွားစေမှာဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်ပြီးဆုံးတာ ဒါပါပဲ။ ကောင်း

ချုံးမြှင်း

တဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ဦးစားပေးတတ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဂရိုဏ်တဲ့အရာတွေက  
ပိုကောင်းလာရင် ကြံ့ရမယ့် ပြဿနာတွေကလည်း ပိုကောင်းလာမယ်။  
ပိုကောင်းတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ရင်း ပိုကောင်းတဲ့ ဘဝဖြစ်လာမယ်။

ဒီစာအပ်ရဲ့ ကျွန်တဲ့အပိုင်းတွေမှာတော့ အကျိုးအချို့ဆုံး တန်ဖိုးငါးခု  
အကြောင်းကို ဆက်ပြောသွားပါမယ်။ စာအပ်အရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောသွားတဲ့  
နောက်ပြန်နိယာမကို အခြေခံတဲ့တန်ဖိုးတွေပါ။ အခြေအနေဆုံးတွေကို အမိက  
နောက်ခံထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေလည်းဖြစ်တယ်။ အနက်ရှိုင်းဆုံး ပြဿနာ  
အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ်။ ပုံမှန်ကြားနေမြင်နေကျ တန်ဖိုးတွေတော့  
ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့အတွက်ကတော့ ဘဝကိုပါပြောင်းလဲစေခဲ့  
တဲ့ တန်ဖိုးတွေဖြစ်တယ်။

ပထမတန်ဖိုးက တာဝန်ယူခြင်း ဆုံးတဲ့ တန်ဖိုး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်  
လာတဲ့ အရာတွေကို တာဝန်ယူခြင်းပါ။ ဘယ်သူပဲမှားမှား။ နောက်တစ်ခု  
က မသေချာခြင်း။ ကိုယ့်ရဲ့ မောဟနိတ်၊ မသိကျိုးကျွန်စိတ်တွေကို အသိ  
အမှတ်ပြန့်ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်းခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်  
တွေနဲ့ အမှားတွေကို လိုလိုလားလား ရှာဖွေနိုင်ဖို့၊ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့။ စတုဇ္ဈ<sup>၁</sup>  
တစ်ခုက ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဟင့်အင်းဆုံးတဲ့ စကားကိုပြောနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်ကို  
ပြောလာတာကိုလည်း ခံနိုင်ဖို့။ ဘဝမှာဘာတွေကို လက်ခံမလဲ၊ ဘာတွေကို  
ငြင်းမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ပေါ့။ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ သေခြင်း  
တရား၊ ဒီတစ်ခုကတော့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ တစ်နှေ့သေရမယ်ဆိုတာကို  
လက်ခံနိုင်မှ တြေားတန်ဖိုးတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်ချွေး နိုင်မယ်မဟုတ်လား။

အခန်း (၅)

### အမြှေးနေရခြင်း

စဉ်းစားကြည့်။ ခင်ဗျားကိုသာ တစ်ယောက်ယောက်က နားထင်  
ကို သေနတ်နဲ့ တွေ့ပြီး ၅ နာရီအတွင်း ၂၆.၂ မီလီပြေးရမယ်၊ မပြေးရင်  
ခင်ဗျားနဲ့ ခင်ဗျားမိသားစုကို သတ်ပစ်မယ်လို့ ပြီးမြောက်လာတယ် ဆိုပါစို့။

အဖြစ်ဆုံးလိုက်တာလို့ မထင်ဘူးလား။

နောက်တစ်ခေါက်ကျတော့ ဒီလိုပြောင်းပြီး စဉ်းစားကြည့်မယ်။  
အပြေးမြို့ပို့အသစ်လေးနဲ့ အားကစားသောင်းဘို့ အသစ်နဲ့။ လပေါင်းများစွာ  
လေ့ကျင့်ထားတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံးသော မာရာသွန်ပွဲကို ဝင်ဖြိုင်း  
ပန်းအဝင်မှာ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းထွေ ပြီးပေါ်ကြိုဆိုကြေား။

ဘဝမှာ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းဆုံး အချိန်တစ်ခုလို့ မထင်ဘူးလား။

ဒီစိတ်ကူးနစ်ခုကို ယျဉ်ကြည့်ပါ။ ၂၆.၂ မီလီကတော့ တူတူပဲ့  
ပြေးတဲ့သူလည်း တူတူပဲ့။ မောတာလည်း သိပ်မကွာဘူး။ ခြေားလာက်  
ကလည်း ဒီခြေားကိန်စွေားပဲ။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ပါလော်ပဲ၊ ချွေးပြီး  
ဆုံးဖြတ်တဲ့ အရာကျေတော့ ဂုဏ်ယူပါတီဖြစ်စရာ။ မလုပ်ဘူးဘူး အတင်းခိုင်း  
လို့ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ အဖြစ်ဆုံးကြီး တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ခွန်အားရှိစရာ ပြသုနာနဲ့ နာကျင်ကြောက်လန့်စရာ ပြသုနာကြား  
မှာ ကွာခြားမှုကတော့ ကိုယ်ခံယူချက်။ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ယူစိတ်ပဲ။

အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်  
များသောအားဖြင့် တကယ်အကြောင်းရင်းက ဒီအခြေအနေကတော့ ငါလက်  
ထဲက လွတ်ထွက်သွားပြီလို့ ခံယူထားလို့ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မရွေးဘဲ လက်ထဲ  
ကို ရောက်လာတဲ့ ပြသုနာပေါ့။ ကိုယ်တာဝန်မယူနိုင်တဲ့ ပြသုနာအဖြစ်  
မြင်လို့ လည်းဖြစ်တယ်။

ဒီပြသုနာ၊ ဒီခုက္ခကို ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ ရွေးထားတယ်လို့ ခံယူ  
ထားတဲ့အချိန်တွေဆိုရင် ခွန်အားတွေပိုရှိလာတယ် မဟုတ်လား။ မာရ့သွား  
ပြီးသလိုပဲလော့။ အတင်းအဓမ္မလုပ်ခိုင်းတယ်လို့ ခံစားလာရပြီဆိုရင် လူဆို  
တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲလာတာပဲ။

### ဈွေးချော်မှု

ဝိလိယ်ကိုမိုးမှာ ပြသုနာတွေရှိနေတယ်။ တကယ်ဆိုးတဲ့ ပြသုနာ  
တွေ။

ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မိသားစုက မွေးလာပေမယ့် ကျွန်းမာရေးပြသုနာ  
တွေက သောင်းခြောက်ထောင်း။ မျက်စိကလည်း သိပ်မကောင်းချင်ဘူး။  
အစာအိမ်ရောဂါလည်းရှိ။ အစားမှားတာနဲ့ ပြန်အန်ထွက်တယ်။ နားကလည်း  
နည်းနည်းလေးတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကျောရှိးအောင့်ပြီဆို လူဆိုတာ  
ထိုင်လို့တောင် မရဘူး။

ကျွန်းမာရေးပြသုနာတွေကြောင့် ကိုမ်းတစ်ယောက်အိမ်မှာပဲ အနေ  
များတယ်။ အပေါင်းအသင်းကလည်း နည်းနည်းရယ်။ ကျောင်းမှာလည်း  
စာသိပ်မတော်ဘူးလေ။ ဒါနဲ့ အိမ်ထဲမှာမာ့၊ ပန်းချိုခွဲနေတာများတယ်။  
ပန်းချိုခွဲရတာတော့ အကြိုက်သား။ သူ့ကိုယ်သူတော်တာဆိုလို့ ပန်းချိုခွဲ  
တာပဲ ရှိတာဆိုပြီး ထင်ထားတာ။

ဒါပေမယ့် တွေားသူတွေကတော့ သူ့ကို ပန်းချိုခွဲတော်တယ်လို့  
မထင်ဘူး။ အသက်သာကြီးလာတယ်။ ဘယ်သူမှ သူ့ပန်းချိုခွဲကားတွေကို  
မဝယ်ဘူး။ နှစ်ကြောလာတော့ သူ့အဖေ (စီးပွားရေးသမား သူငွေးကြီးပေါ့)  
အပြစ်တင်တာတွေ ခံလာရတယ်။ ပျင်းတယ်။ ဘာနေရာမှမတော်တဲ့  
ကောင်ပေါ့။

သူ့ညီး ဟင်နိုဂိုမ်းကတော့ ကမ္မာကျောစာရေးဆရာတစ်ယောက်  
ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ညီးမအလဲစံရှိမ်းကလည်း စာရေးဆရာမအဖြစ် အောင်  
မြင်သွားတယ်။ ဝိလိယ်တစ်ယောက်သာ မိသားစုထဲ တစ်ကောင်တည်း  
သော သိုးမည်း။

နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး အနေနဲ့ ကိုမ်းရဲအဖေက ကိုမ်းကို အေးကျောင်း  
မှာထားဖို့ စိစဉ်တယ်။ မိတ်ဆွေအဆက်အသွယ်တွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဟားပတ်  
အေးကျောင်း ကိုရအောင်ပိုတယ်။ နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးပဲ ဆိုပြီးတော့လည်း  
သတိပေးတယ်။ ဒါမအောင်မြင်ရင်တော့ ကိုယ်ဘဝနဲ့ကိုယ်ပဲ...ရာဇ်  
ပေးတော့တာလို့။

ဟားပတ်မှာလည်း တစ်စက်မှမပေါ်ဘူးရယ်။ အေးပညာကို စိတ်  
ဝင်စားကြည့်လိုကို မရတာဘိုး။ သူ့ကိုယ်သူ အတုအယောင်၊ အယောင်  
ဆောင်လိုပဲစားနေရတယ်။ ကိုယ့်ခုက္ခက်တွေ တောင်ကိုယ်မရင်တာ လူများ  
အသက်ကို ဘယ်လိုကယ်တ်မလဲပေါ့လေ။ ဒိုင်ယာရှိထဲမှာ ရေးတယ်။  
သူ့ကိုယ်သူ ဆရာဝန်လို့ မခံစားရဘူး၊ လူနာတစ်ယောက်လို့ပဲ ခံစားရတယ်  
တဲ့။

နှစ်အနည်းငယ်ထပ်ကြာသွားတယ်။ အဖေတားတဲ့ ကြားကျော့၊ ကိုမ်း  
တစ်ယောက် ကျောင်းကနေထွက်လိုက်တယ်။ အိမ်ပြန်ရင် အေးအယောက်  
ခံရမယ့် ဒဏ်ကိုမခံနိုင်လို့ဖြစ်မယ်။ ကျောင်းကထွက်ပြီးဟာနဲ့ ချက်ခြင်းပဲ  
အမေဇ်း အမြိုမ်းတော်ကို လေလာရေးခုံးထဲ့အဖွဲ့နဲ့လိုက်ဖို့ စာရင်း

ပေးလိုက်ပါလေရော။

ဒါ ၁၈၆၀ တုန်းက။ တိုက်ကြီးတစ်တိုက်နဲ့ တစ်တိုက်ခနီးသွားရတာ အင်မတန်ခက်သေးတယ်။ အသက်ပါရင်းပြီး သွားရတာမျိုး။

ဂျိမ်းတစ်ယောက် အမေရိုန်တော်ထဲ ရောက်တော့ရောက်သွားတယ်။ ရောက်တော့မှ တကယ့်ပြသသနာကစတာ။ အလာခရီးမှာတုန်းကတော့ သိပ်မဖြစ်သွား။ ရောက်ပြီး လေ့လာရေးထွက်တဲ့ ပထမဆူမှာ စဖြစ်တာ။ ဝက်သက်ပေါက်ကြီး သေမလိုဖြစ်တာ။

ကျောအောင့်တဲ့ ဒေါ်ကလည်းပြန်ဖြစ်လာတယ်။ လမ်းလျှောက်လို့ မရတဲ့အထိ။ ကိုယ်တွေပူး။ အဖျားတက်။ အစားတောင် စားမရဘူး။ လေ့လာရေးအဖွဲ့ကလည်းသူ့ကို ဒီတိုင်းထားခဲ့တယ်။ တောင်အမေရိုကတိုက် အလယ်ကောင်မှာ တစ်ယောက်တည်း။ ပြန်လမ်းကလည်း မသိ။

ဒါပေမယ့် ကံအကြောင်းထောက်မစွာနဲ့ ဂျိမ်းတစ်ယောက် အီမီပြန် ရောက်လာတယ်။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ သူ့အဖေက စောင့်နေတာပေါ့။ ဒီအချိန်ကျတော့ ဂျိမ်းအသက်က သုံးဆယ်နားကပ်နေပြီး အလုပ်ကလည်း အခုထိမရှိ။ လုပ်သမ္မာလည်း မအောင်မြင်။ ကျွန်းမာရေးကလည်း စုတ်ပြတ်နေ။ ကောင်းလာမယ့်ပုံလည်း မရှိ။ သူများတကာထက်သာတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရခဲ့တာတောင်မှ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူးလော့။ သူ့ဘဝမှာ စိတ်ချရတာဆိုလို့ ဒုက္ခတွေနဲ့ စိတ်ပျက်စုရာတွေပဲ ရှိတယ်ဆိုပြီး ခံစားလာရတယ်။ သေကြောင်းကြို့ အထိပါစဉ်းစားလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်သတ်သေဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ညွှန်တော့ ဒသနံကပညာရှင် ချားစိပ်ရာစုံရဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်ရင်း ဂျိမ်းတစ်ယောက် အကြံတစ်ခုရသွားတယ်။ ဒီအကြံကိုစစ်သပ်ကြည်းမယ်ပေါ့။ သူ့ခုံ့ပိုင်ယာရီထဲမှာ ချေရေးတယ်။ တစ်နှစ်တိတိဖြစ်သမျှအကြောင်း ငါးကြောင့်ပဲဆိုပြီး တာဝန်ယူမယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒီတစ်နှစ်အတွင်းမှာ သူတတ်နိုင်သမျှပြောင်းလဲဖို့ ကြီးစားမယ်။

### —ကရာမနိက်ခြင်း အနုပညာ

ဒါလည်း ဘာမှဖြစ်မလာဘူးဆိုရင်တော့ သူ့မှာအစွမ်းအစမရှိတာ သေချာသွားပြီ။ ဒီလိုသေချာသွားရင်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်သေမယ် ဆိုပြီးဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ အတ်သိမ်းတော့-စိတ်ယံ့ရှိမ်းဟာ အမေရိုကန် (Psychology) စိတ်ပညာပေါ်လောကရဲ့ ဖောင်ကြီးဖြစ်လာတယ်။ သူ့စာအုပ်တွေကိုမရောမတွက်နိုင်အောင် ဘာသာပြန်တွေ ထုတ်ပြီးသား။ သူ့ခေတ်သူ့အခါရေးအကြီးဆုံး၊ အလွမ်းမိုးနိုင်ဆုံးသော ဒသနံကပါရရှာ၊ စိတ်ပညာပါရရှာ၊ ဉာဏ်ကြီးရှင် တစ်ယောက်အဖြစ် သမိုင်းဝင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါရရှာ၊ ဉာဏ်ကြီးရှင် တစ်ယောက်အဖြစ် သမိုင်းဝင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ဟားပတ်ကျောင်းမှာ ပါမောက္ခတစ်ယောက်အဖြစ် စာသင်ရတယ်။ အမေရိုကန်နဲ့ ဥရောပတစ်ခွင့်ကိုလိုက်ပြီး သင်ကြားပြသပေးရတယ်။ အိမ်ထောင်ကျော်း ကလေးငါးယောက်တောင်မွေးတယ်။ ကလေးတွေထက်ဟင်နှစ်ဦးဆိုတဲ့သား တစ်ယောက်က ပူလစ်အာရုံးတောင် ဖြစ်သွားသေးတယ်။ ဂျိမ်းစံကြီးအဖြစ်အပျက်ကို သူ့ရဲ့ “တဖန်ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း” ဆိုပြီး သတ်မှတ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင့်တင်ရာမှာ သတိထားမိစရာတစ်ခုရှိတယ်။ ကျွန်းတော်တို့ဟာ ဘဝမှာဖြစ်လသမ္မာအရာ အားလုံးအတွက် တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတာပဲ။ ဘေးကယောက ဘယ်လောက်ပါပဲ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ တာဝန်သား။

ကိုယ်ရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာတွေကို ထိန်းချုပ်လို့ မရပေမယ့် ဖြစ်လတဲ့အရာတွေအပေါ်မှာ မြင်တဲ့အမြင်ကိုတော့ ထိန်းချုပ်လို့ရတယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်လိုတုန်းပြန်မလဲဆိုတာကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ရတယ်လော့။

ကျွန်းတော်တို့ သတိထားမိသည်ဖြစ်စေ၊ သတိမထားမိသည် ပြစ်စာကြံရသမ္မာ အတွေ့အကြံတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ကြောင့်သာဖြစ်ဘယ်။ ဘဝမှာ ကြံရသမ္မာတွေကို ဘယ်လို့မြင်မလည်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘာဝန်ပဲ မဟုတ်လား။ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်နေတာဟာလည်း ကုန်တော်တို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်လေား။

ချက်ပဲလေ။ လမ်းလျောက်နေတုန်း ကိုယ့်ကို ဘတ်စကားဝင်တိုက်သွားရင်တော် ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒီအတွေ့အကြံကို ဘယ်လိုမြင်မလဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိတာ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်ပဲ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ဖောက်တွေ၊ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ သက်ရောက်လာတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ အားလုံးဟာ ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက် ကြိုက်ကျွန်တော်တို့နဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ ဖြစ်သမျှအကြောင်းကို ကျွန်တော် တို့ဟာ အမြဲတမ်းသုံးသပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုတုန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ မြင်မလဲ၊ ဘာပေတံတွေနဲ့ တိုင်းမလဲဆိတာကို အမြဲတမ်းရွှေ့နေရတယ်။ တစ်ခါ တစ်လေ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုတည်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တန်ဖိုး၊ ပေတံတွေ ပေါ်မှတည်ပြီး ကောင်းရင်ကောင်းမယ်၊ ဆိုးရင်ဆိုးမယ်။

ပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းတစ်ခုခုကို ရွှေး ကို ရွှေးနေရတယ်။ အမြဲတမ်း။

ဒါကြောင့် ဘာကိုမှ ဂရမနိုက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ တစ်ခုခုကိုတော့ ကရရှိက် အလေးထားရမယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်ရွှေးမှ လူမထင်ဘူးဟေား။ သောက်ဂရမနိုက်ဘူးကွဲ ဆိတာကိုက တစ်ခုခုကို သောက်ဂရရှိက်နေလိုပဲ။

တကယ့်မေးခွန်းကတော့ ဘယ်အရာကို အရေးလုပ်မလဲဆိတာပဲ။ လုပ်သမျှအရာတွေဟာ ဘာတန်ဖိုးတွေကို အခြေခံထားသလဲ။ ဘယ်ပေတံ တွေနဲ့ တိုင်းမလဲ။ ကောင်းတဲ့တန်ဖိုးတွေဆိတာ သေချာလား။ တိုင်းတာမှ တွေကရော မှန်ကန်ရဲ့လား။

### တာဝန်နှင့် ခွန်အား

ရူးရူးမိုက်နိုက်အချို့၊ ငယ်ငယ်တုန်းက အန်လိုင်းပေါ်မှာ ရေးဖူးတယ်။ အဓိုးအစ္စပြည်ရှင်ကြီးတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။ ခမ်းနားကြီးကျယ် တဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့အတူ ကြီးလေးတဲ့တာဝန်တွေ တွဲပါလာတယ်တဲ့။

ရေးတုန်းကတော့ ဖတ်လိုကောင်းမှကောင်း။ ဘယ်သူပြောတဲ့ စကားလည်း ဆိတာတော့မမှတ်မိဘူးရယ်။ ဘယ်သူပြောမှန်းမသိပေမယ့် ထည့်ရေးလိုက် တယ်။ ဆရာကြီးလေသံပါက်တာကိုး။

ဆယ်မိန့်လောက်ကြောတော့ ကျွန်တော်ဆောင်းပါးအောက်မှာ တစ်ယောက်က ကျွန်မန္တဝင်ပေးသွားတယ်။ ခင်ဗျားပြောတဲ့ အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီးက ပင်ကူရူသား (Spider-man) ရုပ်ရှင်ထဲက ပိတာပါကာ ရဲ့ ဦးလေးဖူး။

သေရော်။

ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေနဲ့အတူ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်တွေ တွဲပါလာတယ်။ ပိတာပါကာရဲ့ ဦးလေး မသေခင်နောက်ဆုံးပြောသွားတဲ့ စကား။ ပိတာလွှာတ်ပေးလိုက်တဲ့ လူဆိုးကသူ့ကို ပစ်သတ်သွားတာ။ ကား လမ်းမပေါ်မှာ။ အဲဒီ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးပေါ့။

တော်တော်များများ ဒီစကားကိုကြားဖူးတွေသား။ ခဏာခဏလည်း ပြောဖြစ်တဲ့ စကားမျိုး။ ပြောလိုက်ရင် အင်မတန် လေးနက်သလိုလိုခဲ့စေးရ တယ် မဟုတ်လား။ တကယ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသိပြီးသားကိုပဲ ပြန်ပြောပြန်တာပါ။

စွမ်းအားတွေနောက်မှာ တာဝန်တွေရှိတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ စကားရှိသေးတယ်။ စောစောက စကားကိုပဲ ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်။ ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်တွေ မောက်မှာ ခမ်းနားကြီးကြယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေပါလာတယ်။

ဘဝမှာတာဝန်ပူမှုတွေများလာလေလေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်းစွမ်းအားတွေ ပိုတက်လာလေလေပဲ။ အခက်အခဲတွေကို တာကိုမှုမဲ့ ဟာ ပြောရင်းဖို့ ခြေလှမ်းစာတာဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူပြုသောကာဒါလို့။ သူက အရပ်နည်းနည်းပုံတယ်။ ဒီတော့ အရပ်ပုံလို့ သူကိုမိန်းကလေးတွေက

သဘောမကျတာလို့ တပ်အပ်ကောက်ချက်ချထားတယ်။ သူက ပညာလည်း  
တတ်တယ်။ သဘောလည်းကောင်း၊ ရုပ်ကလည်းမဆိုဘူးရယ်။ ဒါပေမယ့်  
သူ့အရပ်ကြောင့် ဒီတစ်သက်ရည်းစားမရတော့ဘူးလို့ တစ်ထံချယ့်ထားတာ။

သူကိုယ်သူ အရပ်ပုတာကိုပဲ စိတ်စွဲနေတော့ မိန့်ကလေးတွေနဲ့လည်း  
သိပ်မတွေ့ဖြစ်ဘူး။ တွဲဖြစ်တဲ့ မိန့်ကလေးတွေလည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။  
ဒါပေမယ့် မိန့်ကလေးက တစ်ခုခုပြောလိုက်ရင် ဟင်... ဒီမိန့်မတော့  
... ငါအရပ်ပုတာကို စောင်းပြောနေဖြစ်လို့ပဲထင်တယ်။ ငါကို မကြိုက်  
လောက်တော့ဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကကျနေဖြီး။

တကယ်ကသူ့ကို အထိနာစေမယ့် ခံယူချက်ကို သူကိုယ်တိုင်ပဲ  
ရွှေးလိုက်တာမဟုတ်လား။ အရပ်ရှည်တဲ့ ယောက်ဘူးများသည်သာ ရည်းစား  
ရမည်ဆိုပြီး။ ဒီတော့ ဘာလုပ်လုပ်အဆင်မပြေားလေး။

ဒီလိုခံယူချက်၊ တန်ဖိုးအများတွေဟာ ကိုယ့်ရွှေနှင့်အားကို ဆုတ်ယုတ်  
စေတယ်။ တော်တော်ဆိုးတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်စေတယ်။ အရပ်ရှည်  
သော သူများသာရှိသည့် ကမ္မာတွင် ငါသည်သာ အရပ်ပုလှသည် ဆိုတဲ့  
အမြင်။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေ အများကြီးရယ်။ ငါကိုအရှိအတိုင်း  
ချစ်နိုင်တဲ့ မိန့်ကလေးမျိုးကို ရှာမယ် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးပေါ့။ ရှိုးသားမှုပေါ်  
အခြေခံတဲ့ တန်ဖိုးမျိုး။ ဒါပေမယ့် ဒီလို တန်ဖိုးမျိုးတွေကျတော့ သူမရွှေးဘူး  
လေး။ သူကိုယ်သူ ရွှေးချယ်စရာတွေရှိမှန်းတောင် သိပုံမရပါဘူး။ ဒီတော့  
သူ့ပြဿနာဟာ သူ့ကြောင့်ဖြစ်လာတာပဲ မဟုတ်လား။ သိသိမသိသိ  
ဒီပြဿနာဟာ သူ့ရဲ့တာဝန်သာဖြစ်တယ်။

“ကျွန်တော် ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူးဗျာ” ဆိုင်ကစားပွဲထိုးရှေ့မှာ ညည်း  
တယ်။

“ကျွန်တော် ဘာမလုပ်လို့ မရဘူးလေး။ မိန့်မတွေကိုက အလှအပ  
ရပ်ရည်ကိုပဲ ကြည့်တာ။ ကျွန်တော့ကို ဘယ်သူမှုကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး”

အားနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲပြန်သနား၊ သောက်တလွှဲခံယူချက်နဲ့ တိမ်တိမ်  
လေးပဲတွေးတတ်တဲ့ ဒီလိုယောက်ဘူးကို မကြိုက်တာ မိန့်ကလေးအားလုံး  
ရဲ့ အပြစ်ပေါ့လေ။ ဟုတ်ပဲ့။

လူတော်တော်များများက ပြဿနာတွေကို တာဝန်မယူချင်ကြဘူး။  
ဒါဘာကြောင့်လဲ။ တာဝန်ယူလိုက်ရင် ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေက ကိုယ့်  
အပြစ်တွေ ဖြစ်သွားမယ်ဆိုပြီး ဒီးရိမ်နေကြတာကိုး။

တာဝန်နဲ့ အပြစ်ဆိုတာ တွဲနေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တာဝန်နဲ့ အပြစ်  
ဆိုတာ တူတော့ မတူဘူးလေ။ ခင်ဗျားကိုကားနဲ့ ဝင်တိုက်မိရင် ကျွန်တော့  
မှာ အပြစ်ရှိတယ်။ ဥပဒေအရ၊ တာဝန်အရပ်လျှော့ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။  
မတော်တဆ တိုက်မိရင်တောင် ကျွန်တော့မှာတာဝန်ရှိတယ် မဟုတ်လား။  
လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြစ်ဆိုတာဒါပဲ။ ကိုယ်သောက်တလွှဲလုပ်ရင်၊ ဖြေရှင်းဖို့  
တာဝန်ရှိကို ရှိတယ်။ ဒီလိုပဲဖြစ်ရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အပြစ်မဟုတ်တဲ့အရာတွေ ဆိုရင်ရော့။ ကိုယ့်  
အပြစ်မဟုတ်ပဲ ကိုယ်တာဝန်ယူရမယ့် အရာတွေဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။  
ဥပမာ... လူတစ်ယောက်က မွေးစကလေးတစ်ယောက်ကို အောင်ရှေ့  
မှာ လာပစ်သွားတယ်ဆိုပါနို့။ ဒီကလေးကို လာထားသွားတာ ကိုယ့်အပြစ်  
တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီကလေးက ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်သွားပြီ။  
ဘာလုပ် ရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရတော့မယ်။ ဘယ်လိုပဲဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်  
(မွေးစားဖို့၊ လူများကို ပေးလိုက်ဖို့၊ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေဖို့)  
ပြဿနာတွေက ရောက်လာတော့မယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့်  
ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာတွေ။ ဒီပြဿနာ တွေ အကုန်လုံးက ကိုယ့်တာကို  
ဖြစ်သွားပြီ။

တရားသူကြီးလိုပဲ။ အမှုဆိုတာရွေးလိုရတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ တရား  
ရုံးမှာ အမှုတစ်ခုတက်လာရင် တရားသူကြီးဟာ အပြစ်ကျွုံးလွန်တဲ့သူလည်း  
မဟုတ်ဘူး၊ သက်သေလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုင်လည်းမဆိုင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့်

တာဝန်အပြည့်ရှိသွားပြီ။ အပြစ်ရှိမရှိ ဘယ်ပေတဲ့ တိုင်းမလဲဆိုတဲ့ တာထိုကို  
ပုံးပေါ်ထဲမဲ့ရပြီ။

ကိုယ့်ကြောင့်မဟုတ်သော ပြဿနာတွေကို တာဝန်ယူရတာတွေ  
အများကြီး။ လူဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးပေါ့။

တာဝန်နဲ့ အပြစ်နှစ်ခုကို သေသေချာချာကွဲပြားအောင် ကြည့်လို  
ရတယ်။ အပြစ်ဆိုတာ အတိတ်ကအရာ၊ တာဝန်ဆိုတာ အနာဂတ်မှာဖြစ်  
လာမယ့်အရာ။ အပြစ်ဆိုတာ လုပ်ခဲ့တာတစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်ဖြစ်လာတာ။  
တာဝန်ဆိုတာ ကိုယ်အခုံဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်လာမှာ။ နေစဉ်၊ စက္ကန့်၊  
တိုင်းရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ။ ဥပမာ-ဒီစာအပ်ကို ဖတ်ဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်လို  
အချုပ်နေတာမဟုတ်လား။ စာအပ်ထဲက ပြောနေတဲ့ အရာတွေကို စဉ်းစားဖို့  
ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပြောတဲ့အရာတွေ မှန်လား မှားလား ဆုံးဖြတ်နေတယ်။  
ကျွန်တော်ပြောနေတာတွေ သောက်တလွှာဖြစ်နေရင် ကျွန်တော့ အပြစ်။  
ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ပြောတာတွေကို ဘယ်လို လက်ခံမလဲဆိုတာ  
စာဖတ်သူရဲ့ တာဝန်ဖြစ်သွားပြီမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်ရေးချင်တာတွေ  
ရေးနေတာ စာဖတ်သူရဲ့ အပြစ်မဟုတ်ပေမယ့် ကျွန်တော့စာကို ဖတ်ဖို့  
မဖတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် တာကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ အပိုင်းလုံးလုံးဖြစ်သွားပြီ။

ကိုယ့်ပြဿနာအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးက အမြဲတမ်းကိုယ်ကိုယ်တိုင်  
သာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲနေရတာ လူများတွေရဲ့ အပြစ်ဖြစ်ရင်  
ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ ကိုယ်တာဝန်သက်သက်ပဲ။  
ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ ကိုယ်ဘယ်လိုအားမလဲ၊ ကိုယ်ဘယ်လိုမြင်မလဲ၊ ဘယ်  
ပုံစွဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မလဲ၊ ဘာတွေကိုတန်ဖိုးထားမလဲဆိုတာ ကိုယ်တစ်  
ယောက်တည်းပဲလုပ်လို့ ရတာတွေဖြစ်နေလို့ပဲ။

ကျွန်တော့ပထမဆုံး အချို့စီးပေါ့။ သူကျွန်တော့ကို ဖြတ်သွားတာ  
လူလှပပပဲ။ သူကိုစာသင်တဲ့ဆရာနဲ့ ကြိုက်သွားတာ။ အမှတ်တရပေါ့။

အမှတ်တရဆိုတာ အစာအိမ်ကို အချက် ၂၀၀ လောက် အကန်ခံရသလို  
ခံစားရတာကို ပြောတာ။ ကျွန်တော်သိသျောင်း သူကိုတည့်တည့်ပဲ စွူစွဲ  
တော့ ကျွန်တော်ကို ချက်ခြင်းကိုဖြတ်သွားတာ။ သူနဲ့ကျွန်တော် သုံးနှစ်  
လောက်ကြိုက်လာခဲ့တာတွေ ပြောင်းထဲရောက်။

လပေါင်းများစွာ အလူးအလိမ့်ခံရတယ်။ ကျွန်တော်စိတ်ဆင်းရဲမှာ  
တွေဟာ သူမှာတာဝန်ရှိတယ်ပေါ့လေ။ ဒီလိုထင်တော့ ပိုဆိုး။ ပိုစိတ်ဆင်း  
ရဲလာတယ်။

တွေလား။ သူကို ကျွန်တော် ထိန်းချုပ်လို့မဲ့ မရတာကိုး။ ဖုန်းတွေ  
ဘယ်လောက်ဆက်ဆက်၊ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ဆုံးမာန်ဆုံးနဲ့ အော်အော်၊  
ဘယ်လိုပဲတောင်းပန်တောင်းပန်၊ သူအိမ်ရွှေမှာ ဘယ်လိုပဲသွားလိုပိုင်းပြီ၊  
ရည်းစားဟောင်းတွေလုပ် နေကျာအရာတွေ အကုန်ဘယ်လိုလုပ်လုပ်၊ သူ့  
ခံစားချက်တွေ၊ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ကျွန်တော်လာက်ထဲမှာ မရှိဘူးလေ။  
နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်ခံစားရအောင်လုပ်တာ သူ့အပြစ်ဖြစ်ပေမယ့်  
ကျွန်တော်ခံစားမှုတွေအတွက် သူမှာတာဝန်မရှိဘူးမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်  
တာဝန်ပဲလေ။

မျက်ရည်တွေ၊ အရက်ခွက်တွေကြားမှာ ကျွန်တော်စိတ်တွေ တဖြည့်  
ဖြည့်ပြောင်းလဲလာတယ်။ နည်းနည်းပိုများလည်း လာတယ်ဆိုပါတော့။  
ကျွန်တော်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေလုပ်သွားတာ သူ့အပြစ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့်  
ကျွန်တော်၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ပြန်ရှုံးကတော့ ကျွန်တော်မှာသာ တာဝန်  
ရှိတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ပြုလွှာတဲ့ ကျွန်တော်ဘာဝကို  
သူလာပြင်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ကျွန်တော်ပဲပြန် တည်ဆောက်ရမှား

ဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်တော့ ပြောင်းလဲမှုတွေ စဖြစ်လာတယ်။ ပထမ  
ဆုံး ကျွန်တော်ပြန်ပြီးတူတူထောင်ထောင် ဖြစ်လာတယ်။ လူကျင့်ခန်းတွေ  
ပြန်လုပ်။ ပစ်ထားတဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြန်ပေါင်း။ လူလေသုံးအသစ်တွေ  
ကို တမင်လိုက်ရှာတယ်။ လူမှုရေးအလုပ် တော်မှာ ဝင်ကူတယ်။ ခရီး

ထွက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းပြန်သက်သာ လာတယ်။

ကျွန်တော်အရင်ရည်းစားကိုအခုံတိလည်း စိတ်နာတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်တော်ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်ပြီ မဟုတ်လား။ ပိုကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ရွှေးနိုင်သွားပြီ။ ကိုယ့်ကိုဂိုယ် ပိုမားလည်အောင် ကူညီပေးတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။

(ဒီလို ကျွန်တော် ခံစားချက်တွေအတွက် သူမှာတာဝန်ရှိတယ် ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကြောင့် အရင်ရည်းစား ကျွန်တော်ကိုထားသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ နောက်အခန်းတွေရောက်မှ ဆက်ပြောပြုပါမယ်)

ဒါနဲ့ပဲ တစ်နှစ်လောက်ကြောတော့ ထူးခြားတာ တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်တွဲခဲ့တာကို ပြန်စဉ်းစားရင်း မမြင် ခဲ့မိတာတွေကို သတိထားမိလာတယ်။ သတိမထားမိတဲ့ ပြဿနာတွေ။ ကျွန်တော်ဖြေရှင်းလိုရရှုသားနဲ့ မဖြေရှင်းခဲ့တာတွေ။ ကျွန်တော်ကြောင့် ဖြစ် ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေ။ ဒီတော့မှ နည်းနည်းပို့သဘောပေါက်လာတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ခြောက်ပြစ်ကင်းတဲ့ ရည်းစားဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ခဲ့မှာ။ ကျွန်တော်နဲ့နေရတာ တကယ်ပျော်တယ်ဆိုရင် ကွယ်ရာမှာ ဘယ်ဟောက်ပြန် ပါ့မလဲ။ မဟုတ်ဘူးလား။

အရင်ရည်းစား ဒီလိုဖောက်ပြန်တာ မှန်တယ်လို့တော့ မဆိုလိုဘူး။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်အပြစ်တွေ့ရှိကျွန်တော်ပြန်မြင်နိုင်းဟာ အကျိုးရှိတယ်။ ကျွန်တော်ထင်ထားသလို ငါဟာ ခံလိုက်ရာသုသက်သက်ပါလား ဆိုတဲ့စိတ် ကို ကုစားပေးတယ်။ ဒီလိုပြဿနာပေါင်းစုံနဲ့ သမီးရည်းစားဘဝကို သက် ဆိုရည်အောင် ငါလုပ်ခဲ့တာပါလားဆိုတော်လည်း ပြန်မြင်လာတယ်။ တကယ် ကျေတော့ စိတ်တူကိုယ်တူ ရည်းစားတွေက ပိုမြဲတယ်မဟုတ်လား။ သူနဲ့ ဒီလောက်ကြောအောင်တွဲခဲ့တာ သူလိုပဲ ကျွန်တော်မှာလည်း မှားနေတာတွေ ရှိနဲ့ဖြစ်မယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ရည်းစားက တကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုနာကျွန်အောင်လုပ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တကိုယ်

ကောင်းဆန်၊ သူကိုနာကျွန်အောင်လုပ်နေလို့ ဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရတယ် ဆိုပါတော့။

ကျွန်တော်ရဲ့ တကယ့်အပြစ်တွေက ရည်းစားဟောင်းရဲ့ ခံယူချက် တွေကို မမြင်ခဲ့တာ။ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်ခဲ့တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့်တော့လည်း အရမ်းကြီးကောင်းတဲ့ ကောင်တော့ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။ ခဏာခဏ အေးတိအေးစက်နေခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ သူလိုအပ်တဲ့ အချိန်တွေမှာ အနားမှာမရှိနဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ အပိုင်တွေကိုပြီး ဆရာကြီးလိုဆက်ခံ ခဲ့တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်တော်အပြစ်တွေ။

ကျွန်တော်မှားလို့ သူမှန်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုအမှားမျိုးတွေ ဘယ်တော့မှ ထပ်မလုပ်မိဖို့ တာဝန်ယူစိတ်ကို ကျွန်တော် မွေးဖြစ်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မဖြစ်အောင်ပေါ့။ နောက်နောင်တွေရမယ့် လက်တွေ့ဖော်တွေနဲ့ဆိုရင် ဒါမျိုးထပ်မဖြစ်ဖို့ ငါတာ ဝန်ဆိုတာကို လက်ခဲ့ခဲ့တယ်။ ဝမ်းသာစရာသတင်းကတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ထပ်မဖြစ်တော့ဘပါပဲ။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရည်းစားတွေထပ်မတွေခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ပြုသွားကိုယ်တာဝန်ရင်းတော်တွေ မအောင့်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ပြုသွားကိုယ်တာဝန်ရင်းတော်တွေအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ရည်းစားဟောင်းနဲ့ တုန်းကပြဿနာ တွေဟာ ကျွန်တော်တာဝန်မကင်းဘူးဆိုတာကို လက်ခဲ့၊ နောက်လက်တွေဖော်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ နောက်ထပ်မပြဿနာအသစ်တွေကို ပိုတာဝန်ယူနိုင် လာတယ် ဆိုပါတော့။

ပြောင်ယုံရေက်မယ်။ ကျွန်တော်အတွက်တော့ ရည်းစားဓာတ်း ကန်ထုတ်တာခံရတဲ့ အတွေ့အကြီးဟာ အနာကျွန်ဆုံးအတွေ့အကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဖြစ်ခဲ့သလို အရေးအကြီးဆုံး အတွေ့အကြီးတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှာမှာ အမိကတုန်းအားတစ်ဦးလည်း ပြုခဲ့ခဲ့တယ်။ အမိပြဿနာတစ်ဦးကပေးတဲ့ အတွေ့အကြီးက နောက်ပိုင်းအောင်ဖြင့်မှ တစ်ဒါင်လောက်က ပေးတဲ့အတွေ့အကြီးတွေထက် ကျွန်တော်ကိုပိုပြီး

သင်ခန်းစာ ရစွဲတယ်။

အောင်မြိုင်မှာ ပျော်ဆူလူတွေဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်လိုအားလုံး တာဝန်ယူဖို့ အလုအယက်ပဲ မဟုတ်လား။ ငါကြောင့်ဆိုပြီး နာမည်ခံချင်လို့ ရှုံးတော်ဖြစ်ယူရတယ်။ ဒါပေမယ့်ပြဿနာတွေကို တာဝန်ယူတတ်ဖို့က ပို အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုတာဝန်ယူခြင်းကသာ စစ်မှန်တဲ့ တိုးတက်မှုဆိုတာကို ပေးနိုင်တာ။ အမြားသူကို အပြစ်တင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်နေတာနဲ့တူတူပါပဲ။

### အဖြစ်ဆိုးများအတွက် အဖြေ

ဒါပေမယ့်၊ တကယ့်အဖြစ်ဆိုးတွေကို ကျတော့ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေ၊ မိသားစုပြဿနာတွေအတွက် လူတော်တော်များက တာဝန်ယူတတ်ပြီးသားပါ။ ဒါပေမယ့် ကြီးမှာတဲ့ အဖြစ်ဆိုးတွေကြိုးလာရင်တော့ တာဝန်ယူခြင်းဆိုတဲ့ ရထားပေါ်က အလုအယက်ခုန်ဆင်းကြတာတွေ ရှိတယ်။ နာကျင်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ခက်ခဲလှန်းတာကြောင့်။

ဒါပေမယ့် သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြဿနာက ပိုဆိုးသား တေပေမယ့် နောက်ကွယ်က အမှန်တရားကတော့ တူတူပဲ။ ဓားပြတိက်ခံရတယ်ဆိုပါစို့။ သေချာတယ်၊ ဒါခင်ဗျားအပြစ်တော့ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါပေမယ့် အိမ်ရှေ့မှာ လာပစ်သွားတဲ့ မွေးကင်းစကလေးလိုပဲ။ သေရေးရှင်ရေး ဆုံးဖြတ်ချက်ချိနိုင် ခင်ဗျားရဲ့ တာဝန်ဖြစ်လာပြီ။ ဓားပြကို ပြန်ချမှာလား။ သွေးပျက်ကြောက်လန့်နေမှာလား။ ကြက်သေသေနေမှာလား။ ရဲကို ဖုန်းဆက်မှာလား။ မေ့ပစ်လိုက်ပြီး မသိသလိုဆက်နေမှာလား။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကတော့ ခင်ဗျားရဲ့ တာဝန်တွေပဲမဟုတ်လား။ ဓားပြတိက်ခံရဖို့တော့ ရွှေးခွဲတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြောင်းကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်စွဲပိုင်းဆိုင်ရာ (ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ) နောက်ဆက်

တွဲတွေက ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူရေးချယ်ရမယ့် အရာတွေဖြစ်သွားပြီ။

၂၀၀၈ တုန်းက တာလိုဘန် အကြမ်းဖက်အဖွဲ့တွေက ပါကစွဲတုန်းအရှေ့မြောက်ဘက်၊ စွပ်တောင်ကြားကို သိမ်းပိုက်ထားတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးစွန်းရောက် ပည်တ်ချက်တွေနဲ့ ထိန်းချုပ်တယ်။ တို့မှာကြည့်ရှုံးရှုံးပါတယ်။ ဒီလိုတာဝန်ယူခြင်းကသာ စစ်မှန်တဲ့ တိုးတက်မှုဆိုတာကို ပေးနိုင်တာ။ အမြားသူကို အပြစ်တင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်နေတာနဲ့တူတူပါပဲ။

၂၀၀၉ ခုနှစ်ကျတော့ အသက် ၁၁ နှစ်ပုဂ္ဂိုလ်သေးတဲ့ မှာလာလာယူစက်စိနိုင် ဆိုတဲ့ကလေးမက ကျောင်းတက်ဖို့ ပိတ်ပင်ခြင်းကို စပြီးကန့်ကွက်လာတယ်။ သူအသက်၊ မိသားစုအသက်ကိုရင်းပြီး ကျောင်းကို ဆက်သွားလာတယ်။ အနီးနားဖြို့တွေက တွေ့ဆုံးတွေ့ကိုလည်း သွားတယ်။ အနီးလိုင်းတယ်။ အနီးနားဖြို့တွေက တွေ့ဆုံးတွေ့ကိုလည်း ရေးတယ်။ ငါရဲ့ ပညာသင်ခွင့်ကို ဘာကြောင့် တာလိုဘန် တွေက ပိတ်ပင်ထားတာလဲ။

၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ မှာလာလာ ဘဏ်စိုက်နားနဲ့ ကျောင်းကနေအိမ်ကိုအပြုံးကားပေါ်မှာ မျက်နှာကိုသေနတ်ဖို့အပစ်ခံရတယ်။ မျက်နှာဖုံးနဲ့ တာလိုဘန်တစ်ကောင်က ကားပေါ်တက်ပြီး မေးတာ။ “မှာလာလာ ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ ပြော။ ခုချက်ခြင်းမပြောရင် တစ်စီးလုံးပဲ့ပါ။” ဆိုပြီး ဖြေတယ်။ က ချက်ခြင်းပဲ “မှာလာလာဆိုတာ ကျွန်ုပ်ပါ။” ဆိုပြီး ဖြေတယ်။ (ဖြေဖို့ဆုံးဖြတ်တာကိုက အံ့ဩစရာပဲ)။ ဖြေအပြီးမှာ တာလိုဘန် ကောင်က မှာလာလာမျက်နှာကို တွေးခဲ့သည်တွေရှေ့မှာ သေနတ်ဖို့ပစ်တာ။

မှာလာလာတစ်ယောက် သေမလိုပြုပြီး သတိလှစ်သွားတယ်။ ကိုမှ ဝင်သွားတယ်။ တာလိုဘန်အဖွဲ့က အများသီအောင်ကြော်တယ်။ မှာလာလာ အသက်မသေခဲ့ရင် သူတို့ ပြန်လာပြီး မှာလာလာနဲ့ တစ်မိသားလုံးကို သတ်ပစ်မယ်ပေါ့။

ဒီဇွဲ မှာလာလာ အသက်ရှင်အတုန်းပဲ။ အရောင်းရရှုံးဘာရေးသရာမှ ဒီဇွဲမှာ မှာလာလာ အသက်မသေခဲ့ရင် သူတို့ ပြန်လာပြီး မှာလာလာနဲ့ တစ်မိသားလုံးကိုယ်ဖြစ်နေပြီး ဖိနိုင်ပဲ အမျိုးသမီးတွေအကျော် မားမားမတ်မတ်တစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီး

ရပ်တည်ပြီး ရေးသားပြောဆိုနေတုန်းပဲ။ ၂၀၁၄ မှာ ၉၆၆၈ခုမြိုင်းရေးအတွက် နိုဘယ်ဆကို ပေးအပ်ခြင်းခံရတယ်။ သူ့မျက်နှာကို သေနတဲ့ ပစ်ခြင်းဟာ သူ့ကို ပိုသတ္တိရှိသွားစေသလို့၊ ထောက်ခံအားပေးမယ့် သူတွေလည်းပိုတိုး သွားစေတယ် မဟုတ်လား။ ကြမ်းပေါ်လွှဲချုပြီး “ကျွန်မဘာမှ မတတိနိုင်ဘူး” “ကျွန်မမှာ ရွှေးချယ်စရာဘာမှ မရှိပါဘူး”လို့ ပြောရတာတော့ ပိုဂျယ်မှာ အမှန်ပဲ။ သူရွှေးချင်ရွှေးလိုရတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မာလာလာကတော့ ဒါတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရွှေးခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ဒီအကြောင်းတွေကို ကျွန်တော်ခွန် လိုင်းမှာ ရေးပြီးတင်သေးတယ်။ ကျွန်တော့စာတွေကို ဖတ်ပြီး လှုတစ်ယောက် က ကျွန်တော်ကိုပြောသွားတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်တဲ့သူ။ ဒုက္ခအစစ်ကို တကယ်နားမလည်တဲ့သူ။ ဘဝရဲ့ပြဿနာအစစ်တွေကို မသိတဲ့သူ လို့ပြောတယ်။ ရေးတဲ့သူရဲ့သားက ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဆုံးသွားတာ။ ဒီအဖြစ်ဆုံးကြောင့် သူမှာ စိတ်ဆင်းရရှုတယ်။ ဒီစိတ်ဆင်းရမှုကို ကျွန်တော်က နားမလည်ဘူးလို့ စွမ်းစွာတယ်။ သားတစ်ယောက်လုံးဆုံးရှုံးရလို့ ရှုံးမတတ် ခံစားရတာ အပြစ်လား။ မင်းသိပ်မိုက်ရှင်းတယ် ဆိုပြီး ပြောသွားတယ်။

ဘဝမှာအဆုံးသော ဒုက္ခတွေထက် တစ်ခုကို သူခံစားနေရတယ် ဆိုတာ ငြင်းစရာမရှိပါဘူး။ သူ့ရဲ့သား ဒီလိုအဖြစ်ဆုံးမျိုးကြံ့ရတာ သူရွှေး ချယ်တဲ့ ကံကြွားတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ သူ့အဖြစ်လည်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်သူရဲ့ရဲ့ခံစားချက်၊ ယဉ်ကြည်ချက်၊ အပြုအမှုတွေ အကုန်လုံးအတွက် တော့ သူမှာတာဝန်ရှိတုန်းပဲ။ ဆုံးရှုံးမှုကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာ သူ့ ဆုံးဖြတ်ချက်။ နာကျင်မှုရဲ့ အမိမိယ်ကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ပဲသတ်မှတ်ရမှာ။ ငါမှာ ဘာမှရွှေးစရာမရှိဘူး။ ငါသားကို ပြန်လိုချင်တာပဲ သိတယ် ဆိုတာ ဟာလည်း ရွှေးချယ်မှုတစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ ဒီအဖြစ်ဆုံးကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့

ရွှေးစရာတွေထဲက တစ်ခုကို ရွှေးလိုက်တာပဲလေ။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်ဘာမှ ပြန်မပြောခဲ့ပါဘူး။ ကြောက်လန့် တကြား ဖြစ်နေတနဲ့တင် ကြောက်သေသနတာ။ ငါဘာမှမသိပဲလျောက် ပြောနေတာ ဒုက္ခတော်ရောက်ပြီး။ လူတွေကို စိတ်ဆုံးအောင်တမင်ပြောသလို ဖြစ်နေပြီး။ ကျွန်တော်အလုပ်ရဲ့ တွေ့မေကျွန်ပြဿနာတစ်ခုပေါ့။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရွှေးတဲ့ ဒုက္ခတော်မှာ တာဝန်အပြည့်ရှိတဲ့ ပြဿနာလေ။

စစ်ခြင်းတော့ တော်တော်စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ ခဏကြော တော့ စိတ်ကတိုလာတယ်။ ငါမှာ မွေးထားတဲ့ သားယောကျားလေး မရှိတော့ ငါကဒုက္ခကို နားမလည်ဘူးဆိုတာ ဘာသော့လေ။ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်စိတ်ကိုယ်နှင့်တယ်။ ကျွန်တော်အကြံ့ညှ်ကို ကိုယ်တိုင်ပြန်သုံးကြည့်တယ်။ ကျွန်တော်မှာ ရွှေးစရာ ပြဿနာနှစ်ခရီးလာ ပြီး။ အဲဒီလှုန့်အပြိုင် မင်းကုပ္ပါးစားဖူးတယ်၊ ငါကပုံခံစားဖူးတယ်ဆိုပြီး ပြိုင်မလား။ ဒါမှာမဟုတ် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ပြဿနာကို ရွှေးမလား။ ကျွန်တော်ရဲ့ စာဖတ်သူတွေကို နားလည်ဖို့။ နာက်နောင် အဖြစ်ဆုံးတွေ့ နာကျင်စရာတွေ အကြောင်းရေးတိုင်း ဒီလှုကိုသိရမို့။ ဒါကိုပဲ ကျွန်တော်ရွှေး လိုက်ပါတယ်။

နာက်ဆုံးတော့ သူ့ဆုံးရဲ့မှာအတွက် ကျွန်တော်စိတ်မကောင်းပါဘူး လိုပဲ ပြန်ရေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ်တစ်းကျေတော့လည်း ဒါထက်အပြင် ဘာများထပ်ပြောစရာ ကျွန်သေးလိုလဲ။

**ဘဝအကျိုးပေးနှင့် လက်ထက်ဖျော်များ**

၂၀၁၃ မှာ BBC အဖွဲ့အစည်းက OCD ရောဂါ (ဒေါ်မှန်အမင်း စိတ်ပူတတ်ခြင်း၊ အစွဲအလမ်းကြံ့ခြင်း ရောဂါ) ရှိတဲ့ ဘယ်ကော်သက် လူငယ်တွေကို စုပြုး စိတ်ပညာရှင်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ရေးမှုတွေ လုပ်တယ်။

သူတို့ရဲ့ စိတ်အစွဲတွေ၊ မကောင်းတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့။ အင်မိုက်နှစ်တဲ့ ကောင်မလေးက စိတ်သိပ်ပုံတတ်တယ်။ လမ်းသွားရင် တွေ့သမျှတေးပဲ၊ နံရုံမျက်နှာပြင်တွေ အကုန်လုံးကို လက်နဲ့ပုံတိုက်ရမှာ။ အခါလိုမလုပ်ရရင် သူ့မိသားစုအကုန်လုံး အသေဆိုနဲ့ သေမယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်က အမြှေ့ရှေ့တာ။ ဂျော်ရှိဆိုတဲ့ ကောင်လေးကျတော့ လက်ဆဲ့နှစ်ဆက်ရင် လက်နှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ နှစ်ဆက်မှာ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လက်နှစ်ဖက် ခြေနှစ်ဖက်လုံးနဲ့ ပြိုင်တူမလုပ်ရရင် အရားတိုင်းလိုပဲ ကယောင်ခြားကြားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဂျော်ခံဆိုတဲ့ ကောင်လေးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွားတွေကို အသေကြားက်တာ။ အမိမထဲက အီမံပြင်ထွက်ဖို့ လက်အတ်၊ ခြေအတ်အပြည့်ဝတ်ရတယ်။ ရရှိမသောက်ခင် ထပ်ပြီးကြိုရတယ်။ ကိုယ်တိုင်ပြင်ထား၊ ဆေးကြာထားတဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ စားတယ်။

OCD ရောဂါဆိုတာ အင်မတန်ဆိုးတဲ့ ရောဂါထဲမှာပါတယ်။ မျိုးရီးလိုက်တဲ့ ရောဂါ။ ကုလိုမရဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းချုပ်လိုပဲ ရတယ်။ ဒီရောဂါကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အမိကသော့ချက်က ကိုယ်တန်ဖိုးထား၊ အရေးထားတဲ့ အရာတွေကို ရွှေ့ဖို့ဖြစ်နေတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေ ပထမဆုံးသုံးတဲ့နည်းလမ်းက ဒီလို့။ သူတို့ကြားက တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံခိုင်းတာ။ ဥပမာ အင်မိုက်အတွက် တွေ့သမျှ မျက်နှာပြင်တိုင်းကို လက်နဲ့မပုံတိုက်ရရင် သူ့မိသားစု အသေဆိုနဲ့ သေမှာကို အမြှေ့အမြှေ့အနေနဲ့ သူ့မိသားစု တကယ်သော်ချင်လည်းသေမယ် ဆိုတာကို လက်ခံခိုင်းတာ။ သေသွားလည်း သူဘာမှုလုပ်လို့မရဘူးဆိုတာကို လက်ခံခိုင်းတယ်။ ဂျော်ရှိရင်လည်း အရာရာကို နှစ်ဖက်ညိုဖို့ကြိုးစားနေတာ ကယောင်ခြားကြား ဖြစ်ရတာထက် ပိုပြီးဆိုးတယ် ဆိုတာကို

လက်ခံခိုင်းတယ်။ ဂျော်ရှိရှိကျတော့ မင်းဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လောက်ကြိုးစားကြိုးစား ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွားတွေကတော့ အရာတိုင်း မှာ ရှိခြိုးမှုပဲ ဆိုတာကို လက်ခံခိုင်းတယ်။

ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အမိကရည်ချယ်ချကတော့ ဒီကလေးတွေတန်ဖိုးထား ကြောက်ချိန်တဲ့ အရာတွေဟာ အမိပါယ်မဲ့တဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံလာအောင်လုပ်ဖို့ပဲ။

နောက်တစ်ဆင့်ကျတော့ စောစောက စိုးရိမ်စိတ်တွေထက် ပိုအရေးကြိုးတဲ့ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရွှေးခိုင်းတာ။ ဂျော်ရှိရှိရင် သူ့သူငယ်ချင်းတွေ မိသားစုတွေရရှိမှာ လူသာမန်တစ်ယောက်လိုပဲ ဖောင်တယ်။ အင်မိုက်ကျတော့ သူ့စိုးတိုးစားချက်၊ သူ့အတွေးတွေကို ပြန်ပြီးထိန်းချုပ်ရင်းပေါ် ရွှေ့မှုဆိုတာကို ပြန်လိုချင်တယ်။ ဂျော်ခံကတော့ အမိအပြင်မှာ ကယောင်ခြားကြားတွေမဖြစ်ဘဲ ကြောကြာနေချင်တယ်။

ဒီတန်ဖိုးအသစ်တွေကို သတ်မှတ်ပြီး သူတို့တတ်နိုင်သလောက်ကြိုးစားကြတယ်။ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရှိခြိုးအတွက် အကြောက်တရားတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ မျက်ရည်တွေကျတယ်။ အော်ဟောပြီးနို့ကြတယ်။ အခက်အခဲ ခုက္ခပေါင်းစုံတွေတယ်။ ဒါပေမယ်ဒီစမ်းသပ်မှုအျိုးမှာ တိုးတက်မှုတွေကိုလည်း ရွှေ့သွားကြတယ်။ အင်မိုက် တစ်ယောက်တွေ့သမျှ စားပဲတွေ နံရုံတွေကို လိုက်ပုံတိုက်စရာမလိုတော့ဘူး။ သူကပြောတယ် “ကျွန်ုင် စိတ်ထဲမှာတော့ မကောင်းစိတ်တော့ဘူး”။ ဂျော်ရှိရှိရင်လည်း မိနစ်နစ်ဆယ် နာရီဝါက်လောက် လက်နှစ်ဖက်စလုံး၊ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ပြိုင်တူမသူ့ဘေးနေတတ်ပြီ။ ဂျော်ခံကတော့ အတိုးတက်ဆုံးပဲ။ စားသေားရုံးဆိုင်က ခွက်နဲ့တော် ရေသောက်ဖို့ သတ္တိရှိသွားပြီ။ ဂျော်ခံက ပြောတယ်။ “ဒီဘဝကို ကျွန်ုင်တော် ရွှေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီရောဂါသုံးလည်း ကျွန်ုင်တော်မရွှေးခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ် ဒီရောဂါနဲ့ ဘယ်လို့နေရမလဲဆိုတဲ့

နည်းလမ်းကိုတော့ ကျွန်တော် ရွှေးဖို့လိုတယ်”။

လူတော်တော်များများဟာ ဒီလိုရောဂါမျိုး၊ အားနည်းချက်မျိုးတွေနဲ့  
လူဖြစ်လာပြီခို့ရင် သူတို့ဘဝဟာ တန်ဖိုးမဲ့သွားပြီလို ခံစားတတ်ကြတယ်။  
ဘာမှလုပ်လို မရဘူးဆိုပြီး စိတ်လျှောတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုဘဝမျိုးရောက်  
တဲ့ကြောင့်မှ မဟုတ်တာ။ မတတ်နိုင်ဘူး လို့စဉ်းစားတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့ကြောင့်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် သူတို့မှာ တာဝန်ကတော့ရှိဆဲပဲ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ကောလိပ်ကျောင်းမှာတုန်းကပေါ့။ ပိုကာဖ  
ဆောတာကို အရှုံးအမှုးဖြစ်သေးတယ်။ ပိုက်ဆံတွေ ဘာတွေနိုင်တယ်။  
တစ်နှစ်လောက် အသည်းအသန်ဆော့လိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒေါ်လာ  
ဆောင်နဲ့ချို့ အရှုံးအနိုင်တွေကို ကျွန်တော်မခံနိုင်လို ရပ်လိုက်တာ။ ရေရှည်  
ပိုက်ဆံရှာလို့ကောင်းတဲ့ အလုပ်လည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ ပိုကာဆော့တဲ့  
အချိန်တုန်းက အတွေ့အကြိုတွေက ကျွန်တော့ကို အမြှင့်အသစ်တွေ  
ပေးသွားတယ်။

ပိုကာပဲကစားနည်းရဲ့ တကယ့်အသက်က ကံတရားမဟုတ်ဘူး။  
နည်းနည်းတော့ ကံကောင်းဖို့ လိုတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တကယ် ဖွဲ့ရှည်လာပြီ  
ဆိုရင် ကံတရားက သိပ်အရေးမပါတော့ဘူးရယ်။ ပဲမကောင်းတဲ့သူကလည်း  
ပဲကောင်းတဲ့ သူကို နိုင်အောင်ဆော့လို့ရတယ်။ ကံကောင်းတဲ့ သူကတော့  
နိုင်ဖို့ ပိုများတာပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ တကယ်နိုင်သွား  
တဲ့ သူကဘယ်သူလဲ။ ခေါ်မလား၊ လိုက်မလား၊ ပြေးမလား၊ ပိုက်ဆံထပ်  
တိုးမလား၊ ဖြေခြောက်မလား၊ စသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်တွေ ဆက်  
တိုက်ချုံ သွားနိုင်တဲ့သူ မဟုတ်လား။

ဘဝကိုလည်း ကျွန်တော်ဒီလိုပဲမြှင့်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လက်ထဲ  
မှာတော့ ဖဲချပ်တွေက ပါလာပြီးသား။ တချို့ရှုတွေက ပိုပြီးဖဲကောင်း  
ချင်ကောင်းမယ်။ တချို့ကတော့ သောက်တရွဲဖဲတွေ ချည်းပဲကျောင်းကျု

မယ်။ တကယ့်ကစားပဲဆိုတာ ဒီဖဲချပ်တွေကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ၊ ဘယ်လိုစွန်း  
စွန်းစားစားကစားဘုက်တွေ သုံးမလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ် မဟုတ်  
လား။ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချိန့်သူတွေသာ နောက်ဆုံးမှာ  
တကယ်နိုင်သွားတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူတို့ဟာ ဖဲအကောင်းဆုံးသူ  
တွေတော့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

မွေးရာပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ရောက်  
တွေပါလာသူတွေရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ဖဲမကောင်းတဲ့သူတွေလိုပေါ့။ မကောင်း  
တာသူတို့ အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အရပ်ပုလို ရည်းစားမရဘူးလို ထင်တဲ့သူလို့၊  
စားပြတိက်ခံရတဲ့ သူလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တာဝန်ကတော့ရှိဆဲပဲ။ ဒီအား  
နည်းချက်တွေကြားမှာ ဘယ်လိုလိုဆက်ကစားမလဲဆိုတာ။

ငယ်ဘဝတစ်လျှောက် အခြေအနေဆုံးခဲ့တဲ့သူတွေရှိရှိတယ်။ အနိုင်ကျင့်  
ခံရတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေး  
ပိုင်ဆိုင်ရာ၊ နေရာတကာမှာ မတရားလုပ်ခံရတဲ့ သူတွေလည်းရှိတာပဲ။  
ဒါပေမယ့် ဒီအခက်အခဲတွေကြားမှာ ဆက်ပြီးရွှေဆက်ဖို့ကတော့ သူတို့မှာ  
တာဝန်ရှိတုန်းပဲ။

ရှိုးရှိုးသားသားပဲ ဖြောကြပါစို့။ စောစောကပြောတဲ့ စိတ်ကျိုးမာ  
ရေးမကောင်းတဲ့သူတွေ၊ စိတ်ကျေရောက်ရှိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်  
သေချင်တဲ့သူတွေ၊ ချွဲ့သွာ့ကို ဆုံးရှုံးဖူးသူတွေ၊ စီးသားစုနဲ့ စွဲရတဲ့သူတွေ၊  
ကျွန်းမာရေးမကောင်းသူတွေ၊ မတော်တာဆဖြစ်ဖူးသူတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျွန်း  
သူတွေ... ဒီလူတွေအားလုံးကို အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာစုစု၍ ခေါ်မယ်ဆုံးရင့်...  
ရှိုးသူမျှလူ အကုန်ခေါ်ထားမှပဲရမယ်။ ဘဝကိုဖြတ်သန်းနေတဲ့ လူတို့  
အမာဆွဲတော့ရှိကြတာပဲ မဟုတ်လား။

တချို့သူတွေရဲ့ ဒုက္ခတွေကပို့ကြီးတာတော့ အမှန်ပါပဲ၏ အဆုံးဆုံး  
အခြေအနေတွေနဲ့ ကြိုရှုသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့ပဲမယ့် ဘယ်လိုပဲ  
စိတ်မကောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲကြားဖို့ အောင်းကောင်း၊ ဘယ်

လောက်ပဲ လက်မခံချင်ပေမဲ့ အမှန်တရားကတော့ မပြောင်းလဲပါ။ တစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းမှာတော့ တာဝန်ဆိုတဲ့ ဒီညီမျှခြင်းက အကျိုးဝင်ဆဲပါပဲ။

### ခုက္ခသည်ရောဂါ

တာဝန်နှင့် အပြစ်ဆိုတာကို နားမလည်မှုကြောင့် တရာ့လူတွေဟာ သူများကို အပြစ်ပုံချေတ်တဲ့ စိတ်တွေပုံမှားလာတယ်။ တာဝန်ယူမှုဆိုတဲ့ အရာကို လူများခေါင်းပေါ်ပစ်တင်လိုက်ရတာကို အရသာတွေသူတွေလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှန်တယ်လို့ ခံစားရတာကိုး။

အင်တာနှင်းနဲ့ ဆိုရှယ်မိဒီယာကြောင့် အပြစ်ပုံချေရတာ အင်မတန် လွယ်လာတာတော့ အမှန်ပဲ။ အသေးဆုံးသော ပိစိကျေးပြသနာတွေကအစ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပေါ်၊ လူတစ်ယောက်ယောက်ပေါ်ကို အပြစ်ပုံချေရတာ ကို နှစ်သာက်စွဲလမ်းလာကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်မှ နိုက်တယ်ဆိုပြီးထင်တာတွေ တောင်ရှိသေး။ မတရားဘူးဟူဆိုပြီး လူပုံအလယ်မှာ နိုင်းချမှ လူအများ ကရာစိုက်မှာ၊ ကြင်နာသနားမှုကိုရတယ်ဆိုပြီး ထင်လာကြတယ်။ ထာဝရှုက္ခ သည်ကြီးတွေ ဖြစ်လေလေ၊ လူကရာစိုက်ခံရလေလေ ဆိုပြီးထင်တဲ့သူတွေ ရှိလာတယ်။

ခုက္ခသည်ရောဂါဟာ အထက်မှာရေး အောက်မှာပါ ကူးစက်နေပြီ။ ဆင်းရဲမရွေး၊ ချမ်းသာမရွေး အကုန်အဖျားကက်နေကြပြီ။ ကျွန်ုတ်ထင်တယ်၊ ဒီခေတ်ကာလဟာ လူသမိုင်းမှာ ရှားရှားပါးပါးပဲ။ ဘယ်အလွှာကို ကြည့်ကြည့် ငါတို့သာ ခုက္ခသည်တွေပါဆိုပြီး ပိုင်းအော်နေကြတာ။ ဒီလိုပြောနေရတာကို သဘောတွေနေကြတာ။

ခုက္ခသည်ရောဂါရဲ့ တကယ်ပြသနာအစစ်က ဘာလည်းဆိုတော့ အမှန်တကယ် ခုက္ခခံနေရတဲ့သူတွေကို မြင်ဖို့ခေါ်လာတဲ့ပဲ။ လူတိုင်းက ခုက္ခသည်တွေပါဆိုပြီး ပိုင်းအော်လေလေ၊ တကယ်ခုက္ခရောက်နေတဲ့ သူတွေ မှားမြှိန်သွားလေလေပဲ မဟုတ်လား။

ဒီရောဂါဟာ ကြာလာတော့ စွဲသွားရော့။ ငါမှန်တယ်၊ ငါကိုရိုင်း အနိုင်ကျင့်နေသူတွေသာ မှားတာဆိုတဲ့ စိတ်ကြောလာတော့ သာယာမှုတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ ဒါမတရားဘူးဟေး၊ ငါပြောသလိုလုပ်မှ တရားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးဌာနမှုကို ကြိုက်လာတယ်။ ဘေးက ပိုင်းပို့ပေးသူတွေကလည်း အများသား။

ဒါပေမယ့် ဒီမိုကရောစီဆိုတဲ့အရာ၊ လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့အရာကို လိုချင်ရင် ကိုယ်နဲ့အမြင်မတူသူတွေကိုလည်း လိုချင်မှရမယ် မဟုတ်လား။ တော်တော်များများက ဒါကိုမေ့သွားကြပြီ။

ကျွန်ုတ်တို့ရဲ့ စစ်ပွဲတွေကို သေသေချာချာရေးဖို့လိုတယ်။ ရန်သူ ကိုလည်း နားလည်ဖို့ကြီးစားရည်းမယ်။ ကိုယ်နဲ့သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်သုတိုင်းကို ပါးလုံးနဲ့ ပတ်ရှစ်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဆိုရှယ်မိဒီယာကိုလည်း ချင့်ယုံမှရမယ်။ ရှိုးသားမှာ၊ ပွင့်လင်းမှာ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်းမှုဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကို ပိုပြီးအရေးထားဖို့လိုတယ်။ အမြှုနှုန်းချင်စိတ်၊ လက်စားခြေမှာ၊ အသနား ခံလိုမှု ဆိုတဲ့တန်ဖိုးအမှားတွေကို ထိန်းဖို့လိုပါတယ်။ ဆူညံပွဲကိုလောရိုက် နေတဲ့ ဒီဇွဲပတ်ဝန်းကျင်မှာ တန်ဖိုးအမှုတွေကို ရှာရတာ ကောက်ရုံးပုံတဲ့ ရောက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ အရှုံးပေးလို့တော့ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ တည်းငြိမ်တဲ့ လူပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်းဆောက်ဖို့ တာဝန်ယူတ်စိတ်ကို စွဲဗြို့ အပြစ်တင်ချင်စိတ်ကို လျှော့မှဖြစ်မယ်လေ။

### “နည်း” မရှိပါ

ကျွန်ုတ်ကို လူတွေကမေးတယ်။ “ဟုတြို့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ကျွန်ုတ်၊ ကျွန်ုတ် တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေက အမှားငြှုံးဆိုတာ လက်ခံပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခွင့်တူးခံကြီးဖြစ်နေတာ့ဟည်း သိတယ်။ ဒါကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲရမှာလဲ”

Star Wars ထဲက Yoda ပြောသလိုပဲ။ လှပ်ချင်လှုံး မလုပ်ချင်နေ။ ကြိုးစားနေရှုနဲ့တော့ မထူးဘူး။

နှေတိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း၊ စလ္လန့်တိုင်းဘာတွေကို ဂရိုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ  
ရွေးအရတယ် မဟုတ်လား။ ပြောင်းလဲချင်ရင် တခြားတစ်ခုခုကို ဂရိုစိုက်  
လိုက်ပါ။

ရှင်းပါတယ်။ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။

ဘာလိုမလွယ်တာလဲ။ ပြောင်းလဲခါစမှာတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်  
အားငယ်မယ်။ ရှုက်မယ်။ ကြောက်မယ်။ အပေါင်းအသင်းတွေ စိတ်ဆုံး  
ချင်ဆုံးမယ်။ အရှုံးလိုကြည့်ရင် ကြည့်မယ်။ ကိုယ်သောက်ဂရိုစိုက်တာ  
တွေ ပြောင်းပြီဆိုတာနဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးတွေကတော့ လာမှာပဲ။

ရှင်းပါတယ်။ အရမ်းခက်တာပဲရှိတာ။

ဘေးထွက်အကျိုးတွဲကို ကြည့်ရအောင်။ ပထမတစ်ချက်က ၈၀  
စောဖြစ်လာတာပဲ။ “ငါတကယ်...ဒါကို ဆက်မလုပ်ရတော့ဘူးလား။  
ဟုတ်ကောဟုတ်ရဲ့လား”။ ကိုယ့်အမြဲတမ်း အဖက်လုပ်လာတဲ့ အရာတစ်  
ခုကို လက်လွှတ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လွယ်ပါမလဲ။ စမ်းတဝါးဝါးရယ်။ အမှား  
အမှန်လည်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါစိုးရှိမဲ့စရာ မဟုတ်ဘူး။  
ဖြစ်မှာပဲ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရှုံးသမားလို့ မြင်မယ်။ ကိုယ့်တစ်  
သက်လုံးမှာ ဘဝကို ဒီပေတံ့အဟောင်းနဲ့ပဲ တိုင်းခဲ့တာမဟုတ်လား။ အခုမှ  
နောက်အသစ်တစ်ခုနဲ့ ပြောင်းတိုင်းတော့ အရင်လိုအထင်ကြီးစိတ်တွေ၊  
ဘဝင်မြင့်စိတ်တွေ ရှိချင်မှုရှိတော့မယ်။ ငါအသုံးမကျဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်  
လာမယ်။ ဒါလည်း ပုံမှန်ပဲ။ ခံရတော့ခက်တာပေါ့။

ငြင်းပယ်မှုတွေကိုလည်း သေချာပေါက် တွေ့တော့မယ်။ ကိုယ်ပတ်  
သတ်ခဲ့သမျှတွေဟာ အရင်က ခံယူချက်တွေကြောင့် ပတ်သက်ခဲ့တာဖြစ်ဖို့  
များတယ်။ ဒါတွေကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရင် ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်  
ကြောင်းတွေလည်း အကုန်ထိနိုက်မှာပဲလေ။ -ပညာသင်တာကို ပါတီဘူး  
တာထက် ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လာရင်၊ ဒီမ်းထောင်မှုဘဝကို ရည်းစားထည်လဲ

တွဲတာထက်ပိုတန်ဖိုးထားတတ်လာရင်၊ အလုပ်ကို ပိုက်ဆံထက်ပို တန်ဖိုး  
ထားတတ်လာရင်-ပတ်သက်ခဲ့သမျှတွေက ပြောင်းလဲဘူးတဲ့ ကိုယ့်ကိုစိုင်း  
ပြီးကန်ထုတ်ကြတော့မှာ။ ဒါလည်းအထိတော့ နာမယ်။

တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို အသစ်တဖ်ရွေးချယ်ပြီဆိုရင် အနာကို  
အရက်ပြန်လောင်းသလို ဖြစ်မှာပဲ။ ကိုယ့်ခွန်အား၊ ကိုယ့်စွမ်းအင်၊ ကိုယ့်  
အချိန်တွေကို သုံးဖို့တန်တဲ့ တန်ဖိုးအသစ်တွေကို ရွေးရမယ်။ ဒီလိုရွေးမေရင်း  
နဲ့ အတားအဆိုးတွေ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှုတွေ ထပ်တွေ့ခြီးမယ်။

မသေချာမှုတွေ ဝေဝါးမှုတွေ အပြည့်နဲ့ဆက်လျောက်ရမယ်။

ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကောင်းသောလမ်းဖြစ်တယ်။



အခန်း (၆)

## ခင်ဗျားတို့ထင်တာ အကုန်မှားတယ် (ကျွန်တော်လည်း မှားတာပါ)

ဂုဏ်ခဲ့တဲ့ နှစ်ငါးရာလောက်တုန်းက မြေပုံခွဲတဲ့ သူတွေက ကယ်လီ ဖိုးနှီးယားဆိုတာ ကျွန်းတစ်ကျွန်းလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဆရာဝန်တွေဆိုရင် လည်း လက်မောင်းကို ဓားနဲ့ခွဲတာ (ဘယ်မြန်ရာမဆို သွေးထွက်သွား အောင်လုပ်တာ) ရောက်ပျောက်စေတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သိပ္ပါပညာရှင် တွေလည်း တူတူပဲ။ မီးဆိုတာ ဒီလိုက်စတင်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဓာတ် ပေါင်းတစ်ခုကာနဲ့ ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက မိန်းကလေး တွေကျတော့ ဓမ္မားရဲ့ကျင်ငယ်ရည်ကို မျက်နှာမှာလိမ့်တာ နဲ့ပျို့စေတယ်လို့ ယုံခဲ့ကြတယ်။ နက္ခတ်ဖော်ပညာရှင်တွေက ကမ္မာကို နေကပတ်နေတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။

ကျွန်တော်ငယ်ကဆိုရင် “ယေဘုယျ” ဆိုတဲ့စကားကို သူများ တွေပြောတာကြားတော့ ဓားလို့ရတဲ့ အသီးတစ်မျိုးပဲဆိုပြီး ထင်ခဲ့တာ။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော်အစ်ကိုနဲ့ အဘွားအမိမ္မသွားတုန်း အစ်ကိုက အိမ်သာ ထဲဝင်သွားပြီး ပြန်ထွက်မလာဘူး။ အိမ်သာတံ့ခါး ဖွင့်ကြည့်တော့ မရှိတော့



ဘူး။ ဒါနဲ့သူမှာ ကိုယ်ပျောက်အတတ် ပညာရှိတယ်ဆိုပြီး အထင်တွေကြီး ခဲ့ရတာ (တကယ်က ပြုတင်းပေါက်ကနဲ့ ထွက်သွားတာကိုး)။

ဆယ်ကျော်သက်ရောက်တော်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါဟာဘာကို မှ ကရမစိုက်တဲ့ကောင်ဆိုပြီး ယူဆခဲ့တယ်။ တကယ်တန်းက အရာရာကို အဖက်လုပ်ပြီး ကြောက်နေခဲ့တာ။ တြေားသွေ့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေအောက် မှာပဲ ကျွန်တော်အသက်ရှင်နေခဲ့တာကို မသိဘူးလေ။ ငယ်ငယ်က အချစ် ဆိုတာကို ဖူးစာလိုပဲ ယုံခဲ့တယ်။ ရွှေးချယ်မှာတစ်ခုအဖြစ် မထင်ခဲ့ဘူး။ ဒီလိုပဲ အလိုင်းကိုယ့်ဆောက်လာမှာလို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ကြိုးစားပြီး လုပ်ယူ ရတဲ့ အရာမှန်းမသိခဲ့ဘူး။

ပထမဆုံးချစ်သွေ့တုန်းက သေတပန်သက်ဆုံးပေါင်း ဖြစ်မယ်လို့ ထင်တာပဲလေ။ သူနဲ့ကွဲသွားတော်လည်း ငါနာက်ထပ်ဒီလိုချစ်တ်တော့ မှ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ပြန်တယ်။ နာက်ထပ်ချစ်သွားတ်ယောက်ထပ်တွေ၊ တော်လည်း ချစ်သွားထိုတာ အချစ်တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါလား လို့ ထင်လာပြန်တယ်။ “လုံလောက်တယ်”ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ တစ် ယောက်ချင်းစိရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲဆိုတာကို သာဘာပေါက်လာတယ်။ အချစ် ဆိုတာ ကိုယ်ပုံသွင်းသလို့ အိမ်ပုံဖွင့်သလို့ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အရာ မှန်းနားလည်လာတယ်။

ရွှောက်ခဲ့သမျှ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ကျွန်တော်မှားတာတွေ အများပြီး။ ဘဝတစ်ရွှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တာ၊ သူများတွေကို မြင်တာ၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမြင်တာ၊ ယဉ်ကျေးမှုကို မြင်တာ၊ လောကားကို မြင်တာ၊ မြင်မြင်သမျှတော်မှားမှား အမှားတွေချည်းဖြစ်ခဲားမှာပဲ။

ဒီလိုပဲဆက်ပြီး မှားပါစေလို့လည်း ကျွန်တော်မျှေးလင့်ပါတယ်။

ပစ္စာဖွန်မှာရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်က အတိတ်က ဂျွန်တော်ရဲ့ အမှားတွေ ကို ပြန်မြင်နိုင်သလိုပဲ အနာဂတ် ကျွန်တော်ပူးလည်း အစ္စကျွန်တော်ရဲ့

၁၂၀

ရုပ်းခြေးဝင်း

အမှားတွေကို မြင်နိုင်မယ်မဟုတ်လား။ ဒါကောင်းတဲ့ အရာပါ။ ရင့်ကျက်လာခြင်းရဲ့ သက်သေပါ။

ဘက်စကတ်ဘော ချိန်ပီယံ ခိုက်ကယ်ကျော်အန်က ပြောဖူးတယ်။ အကြော်ကြိမ်လျှော့လို့ သူအောင်မြင်လာတာတဲ့။ ကျွန်တော်လည်း အကြိမ် ကြိမ်မှားနေရင်းနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ် မဟုတ်လား။

ရင့်ကျက်ခြင်းဆိုတာ ဖြည့်ဖြည့်ခြင်းဖြစ်လာတာ။ သင်ခန်းစာ တစ်ခု ကို ရလိုက်တာနဲ့ အမှားကန် အမှန်ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှားကြီးကန် အမှားလေးဖြစ်သွားတာ။ နောက်ထပ်သင်ခန်းစာတွေ ထပ်ရတော့ အမှားလေးကန်ထပ်ပြီးသေးတဲ့ အမှားတစ်ခုအဖြစ်ပြောင်းလာတယ်။ ပြီး ပြည့်စုံသော အမှန်တရားအစစ်နဲ့ ပိုစိုးစပ်လာတာ ရင့်ကျက်ခြင်းရဲ့ သဘော သဘာဝပဲ။ တကယ့်အမှန်တရား၊ ပြီးပြည့်စုံမှုကိုတော့ မရရှင်ဘူး။ ဒါဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။

ဘဝမှာ ပြီးပြည့်စုံသော အမှန်တရားဆိုတာကိုပဲ ရှာမနေသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကို နည်းနည်းချင်းတိုက်ဖျက်ရင်း မနေ့ကလောက် ဒီဇုံးမမှားတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခြေအနေကို ရောက်စိုးသာ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဒီလိုအမြင်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်ရည်ရင့်ကျက်မှုဆိုတာ သိပ္ပါယ်းကျ တွက်လို့ရပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ရွှေးချယ်ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စံနှုန်းတွေဖြစ်လာမယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမှုတွေဟာ ဒီစံနှုန်းတွေကို စမ်းသပ်မှုတွေဖြစ်လာမယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေက ရလာတဲ့ အဖြစ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့လေ့လာလို့ ရတဲ့အချက်အလက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

အလုံးစုံမှန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အတွေ့ အကြော်ပေါ်မှာ မှတ်သိပြီး အမှန်အမှားဆိုတာ တူမှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်၊ ငင်ဗျား၊ တဗြားလူသားတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်သမိုင်းနဲ့ ကိုယ်ရှိပြီးသားတွေ။ ကိုယ့်အတွေ့အကြော်ကိုယ်။ ခံစားချက်ကလည်း ကိုယ်စီ။ ဒီတော့ တစ်ယောက်

—ကရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ

ချင်းသတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှန်တရားဆိုတာ ရှိပြီးသား။ ဘဝမှာ မှန်တယ်လို့ ထင်တဲ့ အရာတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုမှ မတူနိုင်ဘူး မဟုတ်လား။ ခရီးတွေဆက်တိုက်သွားရတာ၊ ထူးထူးခြားမြား နေရာတွေမှာ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တိုက်တယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒါတွေ နေရတာတွေကို ကျွန်တော်ကြိုက်တယ်။ ဘာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းအတွက်သာ မှန်တဲ့ခံယူချက် ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေလည်း နောက်ဆိုရင် ပြောင်းပြီးမှာပဲ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ရင့်ကျက်ခြင်းတွေ၊ ဒါတွေလည်း ပြောင်းလဲလာမှာ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်အသက်ကြီးလာ၊ ရင့်ကျက်လည်း ပြောင်းလဲလာမှာ နည်းနည်းချော့သွားပါလိမ့်မယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ဘဝမှာ “မှန်” ချင်တဲ့ စိတ်ကိုစွဲလမ်း နေတာနဲ့တင် သူတို့ဘဝကို တန်အောင်နေ့စိုးကို မေ့နေကြတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အိမ်ထဲကအိမ်ပြင် မထွက်ဘူး။ ချစ်သူ တော့ လိုချင်တယ်။ ဒါပေမယ့်ဒါအတွက် ဘာမှမလုပ်ဘူး။ အမျိုးသားတစ်ယောက်က အလုပ်တွေ့ခွဲတဲ့လုပ်တယ်။ ရာထူးတက်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့်သူငြေးကို ဘယ်တော့မှ မပြောရဲဘူး။

အငြင်းခံမှာကိုကြောက်တာ ဟင့်အင်းလို့ ပြောလိုက်မှာကို ကြောက်တာလို့ ထင်စရာပဲ့။

မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်က သူတို့မှာ သူတို့သေချာပေါက်တွက်ထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေရှိပြီးသား ဖြစ်နေလို့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ မေးခွန်းမထုတ်ပဲ မျက်စိမ့်တို့ပြီး ယုံထားတာတွေ ရှိနေလို့။ အမျိုးသမီးက အိမ်ပြင်မထွက်ဘူး၊ ဘယ်ယောက်းလေးနဲ့မှ မတွေ့ဘူး။ တွေ့လိုက်ရင် သူယုံကြည်ထားတဲ့အရာတွေကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ရတော့မယ်လေ။ အမျိုးသားကလည်း ရာထူးတိုးပေးဖို့ မပြောရဲဘူး။ ပြောလိုက်ရင် သူ့အရည်အချင်းမပဲမှာ သူ ယုံကြည်ထားတာကို ပြန်မေးရတော့မယ်။

အမျိုးသမီးက ငါရုပ်က မချောဘူးလို့ ဆက်လုပ်ဟယ်။ အမျိုးသားက

ဒါအလုပ်လုပ်တာ မတော်ဘူးလို့ ဆက်ပြီးယုံကြည်တယ်။ ဒါ ပိုဂျေယ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒီယုံကြည်ချက်တွေကို တကယ်ဟုတ်မဟုတ် စမ်းသပ်ကြည့် ပို့ဆိုတာ ပို့ခက်တယ်လေ။

ဒီလိုယုံကြည်ချက်မျိုးတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်သက်သာရာ ရစေရုံပုံရှိတယ်။ ငါရုပ်ကချောမှ မချောတာ၊ ဘာလုပ်ဖို့ အပင်ပန်းခံပြီး ရည်းစားရှာဖော်မှာလဲ။ ငါသူငွေးက အသိအမှတ်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့ အမှန်းခံပြီး ရာထူးတိုးတောင်းဖော်မှာလဲ။ ဒီလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ ခဏတော့ စိတ်သက်သာရာရာသွားတယ်။ ရရှည်မှာတော့ ပိုပြီးဆိုးလာဖို့ပုံရှိတယ်။ ဒါတွေကို ဖက်တွယ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်ုတ်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုက ကိုယ် ထင်တာ မှန်တယ်လို့ တစ်ထစ်ချသတ်မှတ်ထားတာကြောင့်။ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကြိုးသိပြီးသားလို့ ထင်နေတာ။ ဒီကေတ်လမ်းဘယ်လို့ ဆုံးမယ်ဆိုတာ ငါသိပြီးသားပါလို့ ထင်နေတာ။

အပိုင်တွက်ခြင်း (သေချာခြင်း)ဆိုတာ ရင်ကျက်မှုရဲ့ ရန်သူပဲ။ မဖြစ်လာသေးတဲ့အရာကို ဘယ်တော့မှ အပိုင်မတွက်သင့်ဘူး။

သေချာတဲ့အရာတွေကိုပဲ လိုချင်ဖော်မယ့်အစား မသေချာမှုတွေကို အမြဲလိုက်ရှာဖော်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသေချာခြင်းတွေ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုယ် မယုံကြည်ခြင်းတွေ၊ ဘာဖြစ်မယ်မှန်းမသိတဲ့ အနာဂတ်ရဲ့ မရေရှာမှုတွေကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ အမြဲမှန်ဖို့ ကြိုးစားဖော်မယ့်အစား အမြဲတမ်းမှားနေတတ်တာတွေကို ပို့သိတားရမယ်။ လူဆိုတာ အမှားမကင်းဘူး မဟုတ်လား။

အမှားအယွင်းတွေကသာ ကျွန်ုတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ အရာတွေဖြစ်တယ်။ ရင်ကျက်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေဖြစ်တယ်။ လက်ကိုစားနဲ့ ခွဲရုံးရောဂါမပျောက်မှန်းသိသွားတယ်ဆိုတာ အမှားတွေကြောင့်။ မျက်နှာကို ခွေးကျင်ငယ်ရည်နဲ့ လိမ်းလို့ ပို့နဲ့မသွားဆိုတာကို နားလည်လာတာလည်း အမှားတွေကြောင့်ပဲ။

နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြောင်း၊ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြောင်းတော်ကိုလည်း ကျွန်ုတ်တို့ဗျားနောက်က သေသေချာချာခဲ့တတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝမှာ အရှင်းကန်းရှင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံး အချိန်တွေကန် လန်းဆန်းတဲ့ ခွန်အားတွေ့ရလာတာလည်းရှိသလို အပေါ်ဆုံး အချိန်တွေ၊ အကျော်ပုံး အတွေ့အကြောင်းတွေကန် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ တွေ၊ အဘရုံးနောက်စရာတွေ ပေးခဲ့တာတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုယ်ထင်တာကို လုံးဝကြီးမယုလိုက်ပါနဲ့။ ကျွန်ုတ်တို့ဗျားနောက်က ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ဆိုတာကို ဖြစ်တဲ့အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ သေသေချာချာပြောနိုင်တာ။ သိပ်အားကိုးရတာ မဟုတ်ဘူး။

လွှာခဲ့တဲ့နှစ်ငါးရာလောက်က လူတွေကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လိုများနေကြပါလိမ့်လို့ ကျွန်ုတ်တို့ ထင်သလိုပဲ ကျွန်ုတ်တို့ကိုလည်း နောက်အနာဂတ် နှစ်ငါးရာမှာ နေမယ့်လူတွေက ပြန်ကြည့်ပြီး အုံသာကြုံးမှာ မဟုတ်လား။ သူတို့က ကျွန်ုတ်တို့ကို ပြန်ကြည့်ရင် ကျွန်ုတ်တို့ခေတ်က လူတွေ ပိုက်ဆိုနာဝောကို တန်ဖိုးဖြတ်နေတွေကိုကြည့်ပြီး ရယ်ကြမယ်။ အရေးကြီးတဲ့သူတွေကို အဖက်မလုပ်ပဲ၊ နာမည်ကြီးသယ်လီတွေကို အသည်း အသန် ချိုးကျူးနေကြတာကို ကြည့်ပြီး အုံသာကြုံမယ်။ ကျွန်ုတ်တို့တွေ စစ်ဆေးတွေကိုကြည့်ပြီး ခေါင်းခါသက်ပြိုင်းချကြမယ်။ ရက်စက်ကြမ်းကြတ်မှုတွေကို ကြည့်ပြီး ရဲကြမယ်။ ကျွန်ုတ်တို့တွေ အခုအချိန်မှာ မသိသေးတဲ့ အမှန်တရားတွေကို သူတို့က ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်နိုင်ပြီးလေ။

သူတို့လည်း မှားနှီးမှာပဲ။ ကျွန်ုတ်တို့ထင်က်တော့ အမှားနည်းနည်း နိုလျော့သွားတာပေါ့။

### ယုံချင်ရာယုံကြသူများ

လူတစ်ယောက်ကို အခန်းတော်ခန်းထဲကိုထည့်။ ခုခန်းထဲမှာ နှိုပ်လို့ ရတဲ့ ခလုတ်တွေအများကြီးတပ်ထားတဲ့ စားပွဲနှင့်ချောင်းဆောင်းဆောင်း။ ခလုတ်တွေ

ကို နိပ်ချင်သလိုနိပ်ခိုင်း။ ပြီးရင်သူတိုကိုပြောပြီ။ ဒီခလုတ်တွေမှာ လျှိုဂို  
အစီအမံရှိတယ်။ မှန်တဲ့ခလုတ်တွေကို ဆက်တိုက်နှိပ်နိုင်ရင် စားပွဲပေါ်က  
မီးလုံးလေးလင်းလာမယ်။ မီးလင်းလာရင် တစ်မှတ်ရမယ်ပေါ့။ မိနစ်သုံး  
ဆယ်အတွင်း အမှတ်ဘယ်လောက်ရမလဲ နှိပ်ကြည့်ဆိုပြီးပြော။

မိတ်ပညာရင်တွေက ဒီစမ်းသပ်မှုကို တကယ်သုံးခဲ့ဖူးတယ်။ ဘာဖြစ်  
သလဲဆိုတော့ ထင်ထားသလိုပဲ ဖြစ်တာပေါ့။ အခန်းထဲဝင်လာတဲ့ လူတိုင်း  
တူတူပဲ။ စစ္ဆေးတော့ ခလုတ်တွေကို နှိပ်ချင်သလိုလျောက်နှိပ်တယ်။  
မီးလုံးလင်းလာတော့ ငါဘာနှိပ်လိုက်သလဲဆိုတာကို မှတ်ထားတော့တာပေါ့။  
ဒီအတိုင်း ခလုတ်တွေကို ပြန်နှိပ်တော့ မီးက လင်းမလာပြန်ဘူး။ ဒါနဲ့  
တဗြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထပ်နှိပ်တယ်။ ဘယ်ဘက်ကစြိုး ဆက်တိုက်နှိပ်  
တယ်။ ညာဘက်က စပြီးနှိပ်တယ်။ တစ်ခုကျော်နှိပ်ကြည့်တယ်။ မီးထပ်  
လင်းလာတယ်။ နောက်တစ်မှတ်။ ထပ်လှပ်ကြည့်တော့ မီးကမလင်းပြန်  
ဘူး။ နောက်ထပ် လျောက်နှိပ်ကြည့်တယ်။ ဟော မီးလင်းလာပြီ။ ခလုတ်  
နှိပ်တာနဲ့ ရောဆိုင်ရဲလားမသိဘူး။ ငါထိုင်နေတဲ့ပုံနဲ့များဆိုင်လား။ ခလုတ်  
ကို နာနာမနှိပ်လိုလား။ ကြာကြာမနှိပ်လိုလား။ ဟော...လင်းလာပြန်ပြီ။

ဆယ်မိနစ် ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ကြတော့ စမ်းသပ်မှုမှာ ပါတဲ့လူ  
တိုင်းက ကိုယ့်နည်းနဲ့ကိုယ် မီးလင်းလာအောင် လုပ်ဖော်ကြပြီ။ ခြေထောက်  
တစ်ဖက်ကြပြီးနှိပ်တဲ့သူကနိုင်။ ခလုတ် ဆယ်ခုဆက်တိုက် အလွတ်ကျက်  
ပြီး နှိပ်တဲ့သူကနိုင်။ သုံးခုပြုင်နှိပ်၊ နှစ်ခုပြုင်နှိပ်။ လက်ဝါးနဲ့နှိပ်၊ လက်  
သန်းနဲ့နှိပ်၊ အစုံပေါ့။

ရယ်စရာကောင်းတာက အခန်းထဲက မီးလုံးက လင်းချင်သလို  
လင်းအောင်လုပ်ထားတာ။ ဘာအစီအမံမှ မရှိဘူး။ ခလုတ်နှိပ်နှိပ် မနှိပ်နှိပ်  
လင်းချင်သလိုလင်းလာအောင် စီစဉ်ထားတာ။ ဒါပေမယ့် အခန်းထဲက  
လူတွေကတော့ ကိုယ့်ယုံကြည့်ချက်နဲ့ကိုယ်။

ဒီစမ်းသပ်ချက်ကို ကြည့်ရင် လူတွေဟာ ကိုယ့်ယုံချင်တာကို ယုံဖို့

ခေါ်လေးပဲ အချိန်လိုတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တယ်။ တော်လည်းတော်တော်  
တော်တဲ့သူတွေ။ အခန်းထဲက ပြန်ထွက်လာသမျှ သူအားလုံးက သူတို့  
နည်းသာ အမှန်လို့ အပိုင်ထွက်ထားပြီးသားရယ်။ တစ်ယောက်ကျတော့  
အစီအစဉ်အလိုက် ဘယ်ခလုတ်ပြီးရင် ဘယ်ခလုတ်ကို နှိပ်ရမယ်ဆိုတာ  
ဖော်မြှုပြုလာထုတ်လိုက်တယ်။ သူ့ဖော်မြှုပြုလာက ရှည်လွန်းလို့ သူတစ်ယောက်  
ပဲ မှတ်မိတယ်။ ကောင်မလေး တစ်ယောက်ကျတော့ ခုနှစ်ခုခုနှစ်ခုလုပ်ပြီး  
နိုင်မှ မီးလင်းတာဆိုပြီး ခုနှစ်လိုက်ရတာ ခြေထောက်တွေတော်နာလို့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနောက်က အမို့ယုယ်ဖွင့်တဲ့ စက်ယန်ရားတစ်ခု  
ပဲ။ ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တယ်။ မီးလင်းလာတယ်။ ဒါဆိုရင် မီးလင်းလာတာ  
ခလုတ်နှိပ်လိုက်လိုပဲ ဆိုပြီး အမို့ယုယ်ဖွင့်တယ်။ ဖင်ထိုင်ခုံတစ်ခုတွေတယ်  
ဆိုပါနဲ့။ ထိုင်ခုံက မီးခုံးရောင်း ဦးနောက်က အဒီမှာဖြိုး အမို့ယုယ်ဖွင့်  
ပြီး။ ထိုင်ခုံဆိုတာနဲ့ မီးခုံးရောင်းဆိုတာနှစ်ခုကို ပေါင်းလိုက်တယ်။ မီးခုံးရောင်  
ဖင်ထိုင်ခုံဆိုပြီး အမို့ယုယ်ဖွင့်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေ့ဆိုတာ အမြဲတမ်း ပဲကယ်ထန်တာ။  
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အရာတွေကို ပိုပြီး နားလည်းလာအောင်၊ ပိုပြီးတွဲမြင်  
တတ်လာအောင်လည်း အဆက်မပြတ်သင်ပေးနေတယ်။ ဒါတိုင်းဆိုင်ရာ  
ပြုစွမ်းပြုမှု၊ ကိုယ်ဆွဲနိုင်းဆိုင်ရာပဲပြုစွမ်းပြုမှု ကြော်တွေကို  
တွဲမြင်တတ်ဖို့။ ဆက်စွဲယူမှုတွေကို နားလည်းလို့ ဦးနောက်က ဆက်တိုက်  
သတင်းလို့ဆောင်တယ်။ ဒီစာအပ်ကို ဖတ်နေချိန်မှာလည်း စာလုံးတွေ၊ သုဒ္ဓါ  
ဝါကျွဲ့စည်းပဲတွေကို ဦးနောက်က အမို့ယုယ်ဖွင့်ဆောင်တယ်။ မဟုတ်လား။  
ဦးနောက်ထဲက ထောင်ပေါင်းများစွာသာ ကလောင်စည်းကလေးနောက်  
ခံစားမှုတိုင်း၊ ထင်မြေင်ချက်တိုင်းကို အသိညာ၏အဖြစ်မပြုင်းလဲပေးမော်ယူ။

ဒါပေမယ့် ပြဿနာနှစ်ခုရှိတယ်။ ပထမတစ်ခုက ဦးနောက်ဆိုတာ  
ခြောက်ပြစ်ကင်းသလဲစင် မဟုတ်ဘူး။ မြင်တာကြားလာတွေ မှားတတ်  
တယ်။ သတိလည်းမှုတတ်တယ်။ ကောက်ချက်နှုနာလည်း မှားနိုင်တယ်။

နောက်ပြသသနာတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့းနောက်က ကောက်ချက်ချ  
ပြီးပြီးဆိုရင် ပြန်မဖြင့်ချင်တွေ့ဘူး။ ဂိုလ်ထင်တာကို လက်မလွှတ်ချင်ဘူး။  
သက်သေအထောက်အထားတွေ့နဲ့ ဂိုလ်ထင်တာ မှားနေပါတယ်ဆိုတာကို  
သိရင်တောင် မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး ဘူးခံငြင်းတတ်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သိတဲ့အရာတော်များများဟာ မတိကျေမှုတွေ့နဲ့စည်း  
ထားတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ခေတ်နောက်ပြန်ဆွဲနေတာတွေလည်း  
ဖြစ်နိုင်တယ် ထင်သမျှ အရာတွေဟာ တကယ့်အပြင်မှာ ဖြစ်နေတာတွေ  
ခည်းပဲလည်း ဟုတ်ချင်မှုဟုတ်မယ်။

ဒီတော့...ကျွန်တော်တို့၏ ယုံကြည်ချက် အများစုံဟာ မှားနေတတ်  
တာ ဘာမှမဆန်းဘူး။ တစ်ချို့ယုံကြည်မှုတွေက နည်းနည်းလေး ပိုမျိန်တာ  
ပုရှိမယ်။ မှားနေတာတွေက ပိုများတယ်။ လူရဲ့ဦးနောက်ကိုက ချို့ယွင်း  
ချက်တွေ ပါလာပြီးသား မဟုတ်လား။ ဒီလိုပြောလို့ နေရထိုင်ရက်ရင်ခက်  
မယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဒီအချက်ကို လက်ခံစွဲအရေးကြီးတယ်။

### ယုံကြည်ချက်တွေကို သတိထားပါ

၁၉၈၈ ခုနှစ်။ အမျိုးသမီးရေးရာ ကျွမ်းကျင်သူ စာရေးဆရာမ  
မယ်ရှိခိုင်မြန်ဟာ တစ်နေ့မှာ စိတ်ကျွန်းမာရေးဆရာဝန်နဲ့ သွားတွေ့တယ်။  
ဆရာဝန်နဲ့ စကားပြောနေရင်း ရုတ်တရက်ကြီး အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သတိရှိ  
သွားတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဖော်ဖြစ်သူကသူ့ကိုလိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်  
ခဲ့တယ်ဆိုပြီး မှတ်မိသွားတာ။ ထိုတ်လန်တကြား ဖြစ်သွားတာပေါ့။ မေ့  
ထားတဲ့ အဖြစ်ဆိုးကြီးတစ်ခု ဘွားကန်ပေါ်လာတာ။ အသက်တောင် လေး  
ဆယ်ပြည့်တွေ့မယ် မဟုတ်လား။ ဒါနဲ့ ဒီအကြောင်းကို မိသားစုတစ်ခု  
လုံးကို ဖွင့်ပြောလိုက်တယ်။

တစ်မိသားစုတဲ့ အလန်တကြားတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ချက်ခြင်းပဲ  
သူ့အဖောက် သူ ဘာမှ မလုပ်ခဲ့ဘူးလို့ ပြင်းတယ်။ မိသားစုဝင် တချို့က

အဖော်တာကို ယုံတယ်။ တချို့က သမီးမပြောတာကို ယုံတယ်။ နှစ်ခြစ်း  
ကွဲသွားတာပေါ့။ မိသားစုဝဝတစ်ခုလုံး ဖြော်သွားတယ်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်ရောက်တော့ မယ်ရှိခိုင်တစ်ယောက် နောက်တစ်ခု၊  
နောက်တစ်ခုကို ထပ်ပြီး သတိရသွားပြန်တယ်။ သူ့အဖောက် ငယ်ငယ်က  
သူ့ကို ဘာမှမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုတာ။ သူ့တပ်အပ်ယုံခဲ့တဲ့ အတိတဲ့ဆိုးက  
စိတ်ကျွန်းမာရေးကုသမျှ ခံယူနေရင်း သူ့ဦးနောက်က အလိုလိုဖွန်တိုးပေး  
လိုက်တဲ့ အရာကြီးပြစ်နေတယ်။ အဲဒီမှာ ယူကျျးမာရဖြစ်သွားတာပေါ့။ သူ့  
အဖောက် ပြန်တောင်းပန်၊ မိသားစု အရင်လိုပြန်ပေါင်းစည်းဖို့ ကြိုးစားတယ်။  
ဒါပေမယ့် နောက်ကျသွားပြီး။ အရင်လိုဘယ်လိုမှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။  
အဖော်သွားတဲ့ အချိန်ထိပါပဲ။

ဒီလိုဖြစ်တာ မယ်ရှိခိုင် တစ်ယောက်တည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။  
မယ်ရှိခိုင်ရဲ့ ကျွန်မနှင့် မှတ်ညာ၍အမှားများ၏ အဖြစ်မှန် ဆိုတဲ့ ဘဝမှတ်  
တမ်းစာအပ်ထဲမှာ ရေးထားတယ်။ ၁၉၈၀ ဝန်းကျင်လောက်၊ အမေရိကန်  
နိုင်ငံတစ်နှစ်းမှာ ဒီလို လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ပါတယ် ဆိုပြီး မိသားစု  
ဝင်တွေကို စွပ်စွဲတဲ့ တခြားလျှင်ငယ်တွေလည်း အမှားကြိုးရှိတယ်။ တကယ်  
တန်းကျတော့ ဘာမှဖြစ်ခဲ့တာမဟုတ်ဘူးရယ်။ မကောင်းဆိုးဝါးအစည်း  
တွေက ကျွန်မတို့သားတွေသမီးတွေကို ပြုစားလိုက်ပါတယ်လို့ ထင်တဲ့  
မိသားစုတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ရဲတွေလိုက်ပြီးစုစိုးတော့လည်း ဘာမှ  
မတွေ့ဘူး။

အနိုင်ကျင့်ခဲ့ရပါတယ်လို့ ထင်တဲ့သွားတွေ ဘာဖြစ်လိုအလျှို့လျှို့ပေါ်  
လာကြတာလည်း။ ဘာလို့ ၁၉၈၀ ဝန်းကျင်မှာပဲဖို့ဖြစ်တာလဲဆိုးဘာ  
စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ဒီဇာတ်လမ်းကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရှုအာင်။

ငယ်ငယ်တုန်းက တစ်ဆင့်စကားတစ်ဆင့်နား ဆိုတဲ့ သာစားနည်းကို  
ကြားမျှလား။ သူ့ငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ နားနားကပ်ပြီး ဗုံးခုခုခုကို တိုးတိုး  
လေးပြော။ သူက နောက်သူ့ငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ပုံးပြန်ပြော။ နောက်

တစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်ကို ပြန်ပြော။ ဆယ်ယောက်မြှုပ်လောက်မှာ ပထမပြောထားတဲ့ စကားနဲ့တွေ့ခိုးဖြစ်ဖော်။ မှတ်ဉာဏ်ဆိတ်လည်း ဒီလိုပဲ။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုရုရံကို မှတ်မိတယ်ဆိုပါစိုး။ ရက်နည်းနည်းကြာတော့ မှတ်မိထားတဲ့အရာက နည်းနည်းလေးပြောင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကို ပြန်ပြောပြတော့ လိုတဲ့နေရာလေးတွေကို ဖြည့်ပြောရတယ်။ နောက်တစ်ခါ နောက်တစ်ယောက်ကို ထပ်ပြောတော့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှတ်မိအောင်မနည်းပြန် စဉ်းစားရင် ဖြည့်ပြောရတာတွေများလာတယ်။ နောက်တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ယောက်၊ နောက်ထပ်လူတွေကို ပြောရင်းဖြည့်ရင်း၊ ကိုယ်ဖြည့်ပြောထားတာတွေကို တကယ်ယံ့လာတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အရောက်မှားတဲ့အခါ ဆိုပို့ဆိုး။ ပြောရင်း၊ ဖြည့်ရင်း အမှန်တရားက တစ်ဝက်လောက်ပဲကျိုးတော့တယ်။ အမှုးပြောသွားတော့ ကိုယ်ပြောလိုက်တာ အမှန်ချည်းပဲ မဟုတ်ဘူးဆိတ်တော့ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိမ်ပြောတာလို့ အဖြစ်မခံနိုင်တော့ ဒါအမှန်ပဲဆိုပြီးဆက်ပြော။ ဘူရားရူး၊ တကယ်ပြောတာ၊ မိုးကြီးပစ်။ ဒါနဲ့ ဆက်ပြောရင်း လက်ဆုံးကမ်းရင်း၊ ငါးနှစ်လောက်ကြာတော့ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှစ်းလောက်ပဲ ကျွန်တော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဒီလိုဖြစ်ဖူးတယ် ငင်ဗျားလည်းဖြစ်ဖူးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်ဖူးတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲရှိုးသားရှိုးသား၊ ဘယ်လိုပဲသောာရှိုးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော်တို့နဲ့နောက်ရဲ့ ပြင်မရတဲ့ အားနည်းချက်ကြောင့် ချုပြီးပြောဖူးတယ်။ ချုပြီးပြောဖူးမယ်။ ဦးနောက်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို က တိကျဖို့ထက် မြန်ဆန်ခြင်းကို အားပေးတာကိုး။

ကျွန်တော်တို့ မှတ်ဉာဏ်တွေက သိပ်အားကိုးလို့ မရဘူး (အားကိုးလို့မရလို့ မျက်မြှင်သက်သေ ဆိတ်တောင် တရားရုံးမှာ အပြည့်အဝမယုံကြည့်တော့ဘူး)။ ဒါအပြင် ဦးနောက်က တစ်ခါတစ်လေ ဘက်လိုက်တတ်သေးတယ်။

ဘယ်လိုဘက်လိုက်သလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဦးနောက်က လက်ရှိအခြေအနေကို နားလည်ဖို့ကြိုးစားရင် ကိုယ်သိထားတဲ့ ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ယုံကြည့်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် အလိုလိုညီပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ကိုယ်လက်ခံတာကို ပိမှန်တယ်လို့ထင်စေတော့ ဥပမာ သူ့သွေ့ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ ကိုယ်နဲ့အရမ်းချုပ်ကြတယ်လို့ ခံယူထားတယ်ဆိုပါစိုး။ ဒီလိုခံယူထားတော့ မှတ်မိသမျှ အမှတ်တရတောက အကောင်းတွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသွေ့ချင်းချင်းနဲ့ မတည့်တော့ဘူး၊ ကြည့်မရတော့ဘူးဆိုရင် မှတ်မိတဲ့အရာတွေက နည်းနည်းပြောင်းလာပြီ။ ကိုယ်အခု လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ကြည့်မရတဲ့စိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်ဓတ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင်ပေါ့။ မှတ်ထားတဲ့ အမှတ်တရတွေကပါ ဖြည့်းဖြည့်းချင်း ပြောင်းလာတယ်။ မနှစ်က ခရာမတ်လက်အောင်ပေးထားတာကို ပြန်စဉ်းစားရင်တောင် ဒါငါးကို သက်သက်ကြောပြီး ပေးသွားတာလို့ ထင်ချင်လာတယ်။ ဟိုးတစ်ခါတုန်းက သူ့အလူဗိုလ် ဒိတ်နို့မေ့သွားတာကိုလည်း မတော်တဆောင်တော့ဘူး မထင်တော့ဘူး တမင်မဖိတ်တာပဲ လို့ ထင်လာတယ်။

မယ်ရှိသစ်ရဲ့ လုပ်ကြောတ်လမ်းကို ပိန္တားလည်အောင် သူတန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို သေသေချေချေလေ့လာကြည့်ရအောင်။ ပထမအချက်၊ မယ်ရှိသစ်ဟာ ဘဝတစ်လျောက်လုံး သူ့အဖော် စွေးစွေးတွေးတွေး မနေခဲ့ရဘူး။ ဒုတိယတစ်ချက်၊ မယ်ရှိသစ်တွေ့သွေ့သွေ့ယောက်ဘူးတွေကလည်း အချိုးမပြုဘူး။ ဒိမ်ထောင်ကလည်း ကဲထားတယ်။

ဒီတော့ သူတန်ဖိုးထားတဲ့ အမျိုးသားများထဲမှ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဆိုတာကြီးကိုရဖို့ သိပ်အခြေအနေမကောင်းဘူး။

၁၉၃၀ အစိုင်းလောက်မှာ မယ်ရှိသစ်တစ်ယောက် ကလေးသွေ့ချင်တွေ အနိုင်ကျင့်ခံရရှိကို လေ့လာရင်း အမျိုးသမီးရေးရာ စောက်ခံသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။ ကလေးတွေ အနိုင်ကျင့်ခံရပုံးတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုတွေ့ရတယ်။ အဖော်ကိုယ်တိုင်း၊ အမေကိုယ်ဝိုင်းက လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အနိုင်ကျင့်တာခံရတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ စကားတွေပြောဖြစ်တယ်။ ဒါ အကြောင်း ဓာတ်မီးတင်တော့လည်း သူကောက်ချက်ချထားတဲ့ (လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင် ကျင့်ခံရနှုနိုင်းရေး) ကလည်း ပုံမှန်ထက်သုံးဆလောက်များနေတာကို နောက်ပိုင်း ဓာတ်မီးတွေနဲ့ တိုက်ကြည့်တော့ တွေ့ရတယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ မယ်ရှိဒုစ်နဲ့ တဗြားအမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ် သူတွေဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးကလည်း သူနဲ့ဘဝတဲ့ အနိုင်ကျင့် ခံရဖူးတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးရဲ့ အတိတ်ဆိုးကြောင့် မယ်ရှိဒုစ်က သူ့ကိုယ်သူ ချစ်သူကိုကယ်တင်ရတဲ့ ကယ်တင်ရှင်ကြီးအဖြစ် ခံစားလာရတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးကလည်း မယ်ရှိဒုစ်ရဲ့ ရရှိကိုမှုကိုခံရဖို့ သူ့အတိတ်ဆိုးကို လက်နက်တစ်ခုလို့ အမြတ်ထုတ်ထုတ်သုံးတယ်။ (အခ်း ဂ မှာ ဒီအကြောင်း ကို အသေးစိတ် ဆက်ပြောပြုမယ်)။ မယ်ရှိဒုစ်နဲ့ သူ့အဖော်ဗားက ဆက်ဆံရေးကလည်း ပိုဆိုးလာတယ်။ (လိုင်တူချင်းကြိုက်တာကို အဖောက အားမပေးတာလည်း ပါတယ်)။ ဒါနဲ့မယ်ရှိဒုစ်တစ်ယောက် စိတ်ကျွန်းမာ ရေးအကြေးပေး ဆရာဆီ ခဏခဏသွားဖြစ်လာတယ်။ အကြေးပေးတဲ့သူက လည်း သူ့ခံယူချက်နဲ့သူ့ မယ်ရှိဒုစ်တစ်ယောက် ဒီလိုဖြစ်နေတာ တကယ်က အလုပ်တွေများလွန်းလို့၊ စိတ်ဖိစ်းမှုတွေများလို့၊ ပေါင်းသင်းနေတဲ့ ချစ်သူအမျိုးသမီးက အနိုင်ကျင့်လွန်းလို့ဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် ဒါကို ဆရာဝန်က မယုံဘူး။ (မျက်စိရှေ့မှာ ရှိတဲ့အဖြစ်ကို မယုံတာပေါ့)။ ဒါတဗြားတစ်ခုခုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဟိုးအထဲမှာ ပုန်းနေတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ကြီးး တစ်ခုခုရှိနေလိုပဲလို့ ကောက်ချက်ချလိုက်တယ်။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် အဲဒီနှစ်ပိုင်းမှာပဲ အိပ်မွေးချုပြီး ရောဂါကုတဲ့ ကုထုံးက ခေတ်စားစပြုလာတယ်။ ရှာနာကို သတိလမ်းသလိုဖြစ်သွားအောင် စိတ်ညြို့၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာတွေကို ဖွင့်ဟန်းတဲ့နည်း။

ကြည့်ဦးး မယ်ရှိဒုစ်ဘဝက သနားစရာ။ နှုတိုင်းပတ်နေတဲ့ စာတွေ ကလည်း လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့ ကလေးတွေအကြောင်း။ အဖေ

ကိုလည်း စိတ်ကနာတယ်။ ယောက်ဗျားတွေနဲ့လည်း အဆင်မပြု။ သူနဲ့ ချစ်သူဖြစ်နေတဲ့ သူကလည်း လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရဖူးသူ။ စိတ်ကျွန်း မာရေးဆေးခန်းကို နှုတိုင်းသွား။ ဆိုဟပေါ်မှာ လွှဲအိပ်။ စိတ်ညြို့။ အဖြစ်ဆိုးတစ်ခုခု၊ စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုခုရှိရှိတယ် ဆိုပြီး ဆရာကပြော။ စဉ်းစားစမ်း။ သေသေချာချာ စဉ်းစား။ ဒီနေ့စဉ်းစားလို့ မရရင် မန်ကိုဖြစ် ထပ်လာခဲ့။ ဒီလို့ မရှိတဲ့ဟာကို အတင်းစဉ်းစားနိုင်း။ ဒီတော့သူ့စိတ်ထဲမှာ တကယ်မရှိတဲ့ အတိတ်ဆိုးကြီးကို ဖန်တီးလိုက်တာ ဘာမှမဆန်းဘူး။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကအတွေ့အကြုံတွေကို အခါးပွားယူဖွင့်တဲ့အခါး ကိုယ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသား ခံစားချက်တွေ့ ယုံကြည့်ချက်တွေနဲ့ ကိုကဲည့်အောင် အမြှော်ဗြီးစားနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ မရင်းနှီးတဲ့ အတွေ့အကြုံ သစ်တွေက အများကြီးး၊ ကိုယ်မထင်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကြံ့ရတဲ့အခါး လက်ခံထားပြီးသား ခံယူချက်တွေက အမြင်သစ်တွေအတွက် ဇာရာဖယ်မပေးချင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ အတွေ့အကြုံအသစ်ကို ခံယူချက် အဟောင်းတွေနဲ့ အလိုလိုအစားထိုးပစ်လိုက်မိတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဦးနောက် က တကယ်မရှိတဲ့ မှတ်ညာ၍တွေကို ဖန်တီးပေးတတ်တယ်။ ကိုယ်ယုံချင် တာကို ဆွဲတွေးတော့တာပေါ့။

၁၉၈၀ နဲ့ ၁၉၉၀ ကြားမှာ အပြစ်မရှိတဲ့သူတွေ အမြှောက်အမြှား လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောင့်ယူကိုမှုတွေနဲ့ မှားယွင်းစွာ စွာပွဲစွဲခဲ့ရတယ်။ မယ်ရှိဒုစ် လိုပဲ။ စွာပွဲစွဲခဲ့ရတဲ့သူ တော်တော်များများ ထောင်ကျတဲ့သူလည်း ကျကုန် တယ်။

ဘဝမှာ မကျေနှင်းချက်တွေ အရမ်းများနေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီသုံး စိတ်ကိုလှည့်ဖြူးတဲ့ ကုထုံးတွေ၊ ဒီခီယာတွေက ရိုင်းကြောက်ပေးတာ့တွေက သိပ်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်မယူချင်တော့ ပသိစိတ်က စိတ်ကူးယဉ်း အဖြစ်ဆိုးတွေကို ဖန်တီးပြီး ဒုက္ခသည်အပြစ်အသွင်ပြော်း ပစ်လိုက်တာ။ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို တူးဖော်တဲ့ကုထုံးပေါ့။ ဒီကုထုံးက

တစ်ချို့သူတွေရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ကြောက်ဖွံ့ဖြူတွေကို  
အပြင်မှာတကယ်ဖြစ်လာသလို ထင်လာစေတယ်။

ဒီလိုဖြစ်တဲ့သူတွေများလွန်လို့ ဒီရောဂါကို “အမှတ်မှားတဲ့ရောဂါ”  
ဆိုပြီး သီးသန်နာမည်တပ်ခေါ်ကြတယ်။ တရားရုံးတွေမှာ သက်သေယူတဲ့  
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကအစ ပြောင်းလိုက်ရတယ်။ တရား စိတ်ကျွန်းမာ  
ရေး အကြော်ပေးတွေဆို အပိုမွေ့ချောည်းလမ်းကြောင့် တရားခွဲခံရတယ်။ ဒီကု  
ထုံးကို ကြောလာတော့ လူတွေကမသုံးရဲတော့ဘူး။ ဒီထက် ခေတ်မိတဲ့  
နည်းလမ်းအသစ်တွေပေါ်လာတယ်။ နာက်ပိုင်း ခေတ်မိလေ့လာချက်တွေ  
အရာလည်း လူတွေရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ၊ ထင်မြှင်ချက်တွေဟာ မသေချာဘူး  
ဆိုတာ ပိုထင်ရှားလာတယ်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိပို့” “ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တော်ကို  
လုပ်ဖို့” အစရှိတဲ့ အကြော်ပေးချက်တွေ ကြားဖူးမှာပါ။

ဒါပေမယ့်တကယ့်အဖြမ်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချင်ချိန်ပြီး ယုံကြည်  
ဖို့ပါ။ စိတ်ဆိတာ မသေချာမရေရာဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်ထင်မြှင်ချက်တွေ  
ယုံကြည်ချက်တွေကို ပို့ပြီး မေးခွန်းတွေ မထုတ်သင့်ဘူးလား။ လူဆိတာ  
အမှားနဲ့ မကင်းဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြှေးခွန်းထုတ်နေခြင်းကသာ  
မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းမဟုတ်ဘူးလား။

ဒီမေးခွန်းတွေက ကြောက်ဖို့ကောင်းရင်လည်းကောင်းမယ်၊ စိတ်ပူ  
စရာဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလမ်းကသာ ကျွန်းတော်တို့ကို  
အတွက် ပိုစိတ်ချေရတဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။ မောဟတွေထဲကနေ လွတ်မြောက်  
ဖို့ နည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

### အပိုင်တွက်ခြင်း၏ အန္တရာယ်

အူရှိဆိုင်တစ်ခုမှာ။ အီရင်ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးက ကျွန်းတော်နဲ့မျက်နှာ  
ခြင်းဆိုင် ထိုင်နေတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာကို မယုံတဲ့အကြောင်း

ကျွန်းတော်ကို ပြောပြတယ်။ ဆာကေး တစ်ပုလင်းလုံးလည်း သူတစ်ယောက်  
တည်းသောက်တာ ကုန်ပြီး (နောက်တစ်ပုလင်း ထပ်မံ့ဖောက်မလို့ ပြင်တယ်)။  
သွားသီးလိပ်လေးလိပ်လောက် စားပြီးပြီး ကျွန်းတော်တို့ထိုင်နေတာ သုံးနာရီ  
လောက်တောင်ရှိပြီး ထင်တယ်။

သူနဲ့တွေဖို့ ကျွန်းတော်က စီစဉ်တာမဟုတ်ဘူး။ အီရင်က ကျွန်းတော်  
လိပ်စာကို အင်တာနက်မှာရှုပြီး လေယာဉ်နဲ့ လိုက်လာတာ။

### ဒါ ခုတိယအကြိမ်

အရင်တစ်ခါကလည်း ကျွန်းတော်ကိုလာတွေသေးတယ်။ အီရင်က  
သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်ဆိုပြီး သူ့ကိုယ်သူယုံနေတာ။ ဒါပေမယ့်  
ရင်ဆိုင်ဖို့ ကျွန်းတော်အကူအညီလိုတယ်ဆိုပါ။ ဘာအကူအညီလိုသဲလဆိုတာ  
တော့ ကျွန်းတော်လည်း နားမလည်ဘူး။ ကျွန်းတော်ကို သူ့ချုပ်သူအဖြစ်လို့  
ချင်တယ်လိုလည်း ပြောတယ်။ သုံးနာရီလောက်ရှင်းပြု၊ ဆာကေးတစ်ပုလင်း  
ကုန်သွားပြီး သူ့ဘာလိုချင်သလဲ မရှင်းဘူး။

ဒါနဲ့ဆိုင်ထဲမှာ ကျွန်းတော် ကောင်မလေးလည်းရှိတယ်။ ကောင်မလေး  
ကို ခေါ်လာဖို့ အီရင်ကပဲ အကြော်ပေးတာ။ အချစ်ကိုမျှဝင်ဖို့ သူ့ဘက်က  
အက်အခဲမရှိဘူးတဲ့။ ကျွန်းတော်ကောင်မလေး (အခုတော့ ကျွန်းတော်နေ့)  
အနေနဲ့ သူ့အတွက် စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူးလိုလည်း ပြောသေးတယ်။

၂၀၈ လောက်တုန်းက ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ အီရင်နဲ့စတွေတာ။  
သဘောကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါပဲ။ နာမည်ကြိုးကျောင်း တစ်ခု  
ကနေဘွဲ့ရပြီး ရှေ့နေအလုပ်လုပ်နေတာ။ နည်းနည်းတော့ ကြောင်တောင်  
ကောင်နိုင်မှန်း သတိထားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှုပ်ကလေးက ချစ်စရာလေး။  
ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်းတော်သွားနဲ့ အပိုင်လိုက်တယ် ဆိုပါတော့။

တစ်လေလောက်ကြာတော့ သူရှိတဲ့ မြို့ကိုပြောင်းလေ့မဲ့ ကျွန်းတော်  
ကို ခေါ်တယ်။ သူနဲ့တူတူလေနေပေါ့။ ရတ်တရာဂ်ကြိုး၊ ကျွန်းတော်ခေါင်း  
ထဲက သတိပေးချက် မီးသီးက အဲဒီတော့မှ လင်းလာတာ။ ကျွန်းတော်

လည်း လန္တပြီးသူနဲ့အဆက်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အဲဒီမှာ အီရင်က အဆက်  
ဖြတ်ရင် သူကိုယ်သူ သတ်သေမယ်ဆိုပြီး ပြီးခြောက်ပါလေရော့။ ချက်  
ခြင်းပဲ အီးမေးထဲမှာရော တြေားလှူမှုကွန်ယက်တွေမှာပါ ကျွန်တော်သူကို  
ဘလေ့လိုက်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီလောက်နှဲပြီးမသွားဘူး။

ကျွန်တော်နဲ့ မတွေ့ခင် နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက အီရင်ကားတိုက်  
ပြီး သေမလိုပြုခြုံပါတယ်။ ဦးနောက်အလုပ်လုပ်တာပါ ခဏရပ်သွားတာ။  
ဆရာဝန်တွေက သူကို သေသွားပြီလို ပထင်တာ။ ကိုယ်ခန္ဓာက အလုပ်  
မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အံ့ဩစရာပဲ။ သူအသက် ပြန်ရှင်းလာတယ်။  
သေစွာကပြန်လာတော့ အီရင်က အရာရာအကုန်ပြောင်းလဲသွားပြီလို ထင်  
သွားတယ်။ နှစ်သမီးနှစ်သားတွေ၊ တမလွန်ဘဝရဲ စွမ်းအင်တွေ တား  
ရောကတ်တွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ အကြားအမြင်ရသလိုလို  
ဘာလိုလို သူကိုယ်သူယူဆလိုက်တယ်။ သူ ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့တော့  
ကျွန်တော်ဟာ သူဇူးစာဘက်ပဲတဲ့။ သူအရှုံးထဲမှာ မြင်ပြီးသွားပေါ့လေ။  
နှစ်ယောက်သား ကမ္မားကို ကယ်တင်မယ်။ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်  
တိုက်ပွဲဝင်မယ်ပေါ့။ သူပြောတာတွေကို ကျွန်တော်လည်း သိပ်နားမလည်  
ဘူးရယ်။

သူကို ဘလေ့ပြီးသိပ်မကြာဘူး အီးမေးလဲ လိပ်စာအသစ်နဲ့ ထပ်  
ပြီးစာတွေပို့တယ်။ တစ်ရက်တည်း တစ်ဒါဇ်လောက်ပို့တဲ့ အချိန်တွေ  
လည်းရှိတယ်။ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုး အီးမေးလဲတွေ။ Facebook အကောင့်  
အတူတွေ၊ Twitter အကောင့်အတူတွေလုပ်ပြီး ကျွန်တော်ကိုရော ကျွန်တော်  
အသိတွေကိုပါ ဆက်တိုက်လိုက်နောင့်ယူက်တယ်။ ကျွန်တော် ဝက်ဘ်ဆိုက်  
နဲ့ တစ်ပုံစံတည်းတူတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တောင် လုပ်လိုက်သေးတယ်။ ကျွန်တော်  
သူကို ဘယ်လိုပို့ညာပြီး ထားခဲ့တဲ့အကြောင်း ဆက်တိုက်တင်တယ်။  
သူကို လက်ထပ်ဖို့ ကတိပေးပြီး ညာသွားတယ်ဆိုပြီး စွပ်စွဲတယ်။ ဒါနဲ့

အဲဒီ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဖျက်ပေးဖို့ ကျွန်တော်လည်း တောင်းဆိုရတော့တာ  
ပေါ့။ ဒီတော့ ကယ်လိုပိုးနီးယားမှာ သူနဲ့လာတွေမှ ဖျက်ပေးမယ်ဆိုပြီး  
ပြန်ပြောတယ်။ သူလုပ်ပေးနိုင်တာ ဒါအကုန်ပဲ ဆိုပဲ။

သူမှာတဲ့မှာ တပ်အပ်ဖွဲ့စာရှိတယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဘုရား  
သင်က ပေါင်းဖက်ဖို့ ဖန်ဆင်းပေးလိုက်တဲ့ ချစ်သွေတွေတဲ့။ ညာက်ဆို  
လည်း နတ်သားတွေက အိပ်မက်တွေလာပေးတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ လက်တဲ့  
ပို့။ လက်တဲ့ပြီး ကမ္မာအသစ်တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ အာရုံတွေလာလာပေး  
တယ်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့၏ ချို့ခြင်းတရားကသာ ပြီးချမ်းတဲ့ ကမ္မာကို  
တည်ဆောက်နိုင်မယ်တဲ့။ (ဘုရားရုံး၊ တကယ်ကို အီလိုပြောတာ။)

အခု ဆူရှိဆိုင်မှာ ထွေတဲ့အချိန်ကျတော့ သူဒီးမေးလဲတွေ ပို့ထား  
တာ ထောင်နဲ့ချိန်ပြီ။ ကျွန်တော်ဘက်က စာပြန်ပြန် မပြန်ပြန်၊ စိတ်ဆိုး  
ဆိုး မဆိုးဆိုး ဘာမှမပြောင်းလဲဘူး။ သူယုံကြည်ချက်က ဒုရင်းဒုရင်းပဲ။  
ကျွန်တော်နဲ့ သူဒီလိုဖြစ်နေတာ အခု ခုနှစ်နှစ်ရှိပြီ။

ဒီလိုနဲ့။ အဲဒီအာရုံဆိုင်လေးမှာ၊ အီရင်တစ်ယောက်နာရီနဲ့ ချို့ပြီး ပြော  
နေတာတွေကို နားထောင်ရင်း၊ သူအကြားအမြင်ရတဲ့ အကြောင်းတွေ၊ ရောက်  
တွေတောင် စိတ်စွမ်းအင်နဲ့ ကုပေးနိုင်နေပြီ ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ၊ သူမွေး  
ထားတဲ့ ကြောင် အစာအမိမ်ကျောက်တည်တော့ စိတ်စွမ်းအားတွေ့ သူဘယ်  
လိုကုပေးလိုက်တယ်ဆိုတာ နားထောင်ရင်း ကျွန်တော် သေခြင်းပေါ်ကို  
လာတယ်။

အီရင်ဟာ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ခြင်း ဆိုတဲ့အရာကို ဆေးစွဲသလို စွဲ၏  
တာပဲ။ ဒေါ်လာထောင်ပေါင်းများရွာ အကုန်ခံပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပော့  
ပြောပွဲတွေကိုလည်း သွားတယ်။ အချိန်တို့သင်ဟန်းတွေ အကုန်ကျိုးတက်  
တယ်။ သူရည်များချက်ကိုလည်း သူသေသေဆာရာသာဝါပဲ့။ ကျူးမှု  
တွေလည်း ရှိတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အရှုံးမပေးပဲ ဆက်လုပ်ပောယ်။ အမြတ်း  
လိုလို အကောင်းမြင်စိတ်ကလည်း အပြည့်။ ဖြစ်လို့အရာတွေကို စိတ်ကျား

ထဲမှာ ပုံဖော်၊ အပြင်မှာတကယ် ဖြစ်အောင်ကြီးစားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီး စိတ်ကလည်း အပြည့်ရှိတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ယောက လာရေပိကို ကယ်တင်သလို သူလည်း အိမ်ကော်ကို စိတ်စွမ်းအား နဲ့ ဆေးကုန်းနှင့်ဖြေပေါ့။ သောက်ပြဿနာပဲပဲ။

သူ့ယုံကြည်ချက်ကြီး (ဒီလူနဲ့ မပေါင်းရရင် ကမ္မာပျက်မယ်) က သောက်တလွှာဖြစ်နေတော့ ဘယ်လောက်ကြီးစား ကြီးစားဘာမှုမထဲးဘူးလေ။ ဘယ်လိုပဲအမှန်တွေလုပ်လုပ် မှန်တဲ့သူဖြစ်မလာတော့ဘူး။

သူ့ကိုယ်သူလည်း သိတယ်။ ကျွန်တော့ကို ပြောဖူးတယ်။ သူလုပ် နေတာတွေက အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးတဲ့။ ကျွန်တော့အတွက်ရော သူ့အတွက် ပါ မကောင်းဘူးတဲ့။ ဒါပေမယ့်...ဘာကြောင့်လဲတော့ မသိဘူး သူဘယ် လိုမ် ရပ်လို့ မရဘူးတဲ့။ သူ့စိတ်ထဲမှာ သူ ယုံကြည်ထားတာတွေအားလုံး မှန်တယ်လိုပဲ ခံစားနေရတာကို ဖျောက်လို့မရဘူးတဲ့။

၁၉၉၀ လောက်မှာ မကောင်းဆိုးဝါးစိတ် ဆိုတာကို ရှိုင်းဘော်မိုက စတာ ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်က စပြီးလေ့လာခဲ့တယ်။ မကောင်းတာလုပ်တဲ့ သူတွေ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်တာပဲဆိုတာကို လေ့လာတာပေါ့။

အဲဒီခေတ်လူတွေ ထင်ထားတာက မကောင်းတာလုပ်တဲ့ သူတွေ ဆိုတာ သူတို့စိတ်ထဲမှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆိုးမြင်စိတ်တွေများနေတာကြောင့် လို့ထင်ထားခဲ့တာ။ ဒါပေမယ့် ဘော်မိုကစတာရဲ့ ရှာဖွေတွေရှိချက်တွေက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ပြောင်းပြန်ကြီး။ တရာ့ ဆိုးပေါ့ဆိုတဲ့ ရှာတွေ တော်တော်များများဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နေတာကိုတွေ့ရတယ်။ ဘယ်သူတွေဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်နေတာ။ သူတို့လုပ်လိုက်တဲ့ သူများတွေကို နာကျင်စေတဲ့ဟာတွေ၊ ရိုင်းနိုင်းတဲ့အရာတွေကို အမှန်လို့ ကို ထင်နေတာ။

ဒီလိုထင်တယ်ဆိုတာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုံးဝမှန်တယ်လို့ ယူဆ ထားလိုပဲ မဟုတ်လား။ ငါ မှန်တယ်၊ ငါလုပ်တာ တရားတယ်၊ မမှားဘူး

လို့ တပ်အပ်ယုံနေလို့ပဲလေ။ လူမျိုးရေးခြေားဆက်ဆံတဲ့ သူတွေဟာလည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါဟာ ပိုမြင်မြတ်တယ်လို့ထင်လို့ လုပ်နတာပဲ။ ယုံကြည်မှု အစွမ်းရောက်တွေဆိုရင်လည်း သေရင် နတ်ပြည့်ရောက်မယ်လို့ တပ်အပ် ယုံထားတော့ အသေခံဗုံးခြော့။ မိန့်းကလေးတွေကို မှတ်မြှင့် မြှင့်မြှင့် မှတ်မြှင့် မြှင့်မြှင့် မှတ်မြှင့် မြှင့်မြှင့်။ မိန့်းမတွေ ကို နိုပ်စက်တဲ့ယောက်ရှားတွေဟာလည်း မိန့်းမဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာသက်သက် ပဲလို့ ယုံကြည်၍။

မကောင်းဆိုးဝါး စိတ်ရှိတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကောင်းဘူးလို့ မမြင်ဘူး။ သူတို့ကလွှာရင် ကျွန်တဲ့သူတွေအကုန်လုံးဟာ မကောင်းဆိုးဝါး တွေလို့ မြင်ထားတာ။

သေချာပေါ်က အပိုင်တွက်ခြင်းဆိုတာ မရှိသင့်ဘူး။ မရှိသင့်တဲ့ အပြင် ဒီလိုအပိုင်တွက်ခြင်းဟာ စိတ်ရှိလျှို့ခြင်းကိုပါ ထိခိုက်စေတယ်။

လူဓမ္မတော်တော်များများမှာ အပိုင်တွက်ထားတာတွေ ရှိတယ်။ ငါလုပ် နေတဲ့အလုပ်က ဒီထက်ပို့ပြီး လခကောင်းသင့်တယ် ဆိုပြီးသေချာပေါ်က တွက်ထားတာမျိုး။ ဒီလောက်တော့ ပိုက်ဆံဝင်ရမယ်ဆိုပြီး ထင်ထားတာမျိုး။ လခလည်း မဝါးလာရော စိတ်ထဲမှာ မလုံမြှို့စွဲဖြစ်လာပြီ။ တြဲဌားသူတွေ ရာထူးတက်သွားတာတွေကိုပဲ ရွှေးပြီးမြင်လာမယ်။ ငါကိုယ်ရှိုင်းနေတာ ဆိုပြီး ထင်လာမယ်။ အသိအမှတ်အပြုမခံရဘူး ဆိုပြီးထင်လာမယ်။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အပြုအမှုအသေးလေးတွေကအစ်။ တူတူပဲပဲ။ ရည်းစားကောင်လေးရဲ့ ဖုန်းကိုယူကြည်း။ မက်ဆွေစွဲ၏ တွေစွဲစွဲကြည်းတာမျိုး။ သူငယ်ချင်းတွေကို ဟဲ့သူများတွေငါအကြောင်း ဘာပြောနေကြော်လဲ ပြောစ်းဆိုပြီး မေးတာမျိုး။ ဒီအသေးအမွှားလေးတွေဟာလည်း သေချာပေါ်ကို ချင်စိတ်ကြောင့် လုပ်နတာပဲ အပြုအမှုတွေပဲလေ။

ကောင်လေးဖုန်းကိုယူကြည်တော့ မက်ဆွေစွဲ၏ တွေစွဲစွဲကြည်းတာမျိုး။ ဒါပေမယ့် ဒီမှာပြီးမသွားဘူး။ နောက်ထပ်ဖုန်းတော်ဗုံးများ ငါမသိ အောင် နီးကိုင်နေလားဆိုတဲ့ စိတ်ကဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်မှာ ရာထူး

မတက်တော့ ကိုယ့်ကိုအသိအမှတ်မပြုဘူး၊ ငါကိုယာခိုင်းနေတာ သေချာ ပြီလို့ ထင်တယ်။ ဒီလို့ထင်တော့ ဘယ်သူနဲ့ စကားပြောပြော၊ ငါကိုယာ ခိုင်းနေတယ်လို့ပဲ ထင်လာတယ်။ ဒီလို့ထင်လေလေ၊ ရာထူးတက်ဖို့ ဝေ လေလေ။

ဒီလိုကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မလုံခြုံတော့တဲ့အခါတွေမှာ ကျွန်တော်တို့စိတ် ထဲကို အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်တွေဝင်လာတတ်တယ်။ ငါတို့ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လုပ်နေလို့တော့ မရဘူး။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ထင် လာတယ်။ မတရားဘူး။ ငါကို မတရားလုပ်တဲ့သူတွေ ဒုက္ခရောက်သင့် တယ်ဆိုပြီး မြင်လာတယ်။ အကြမ်းဖက်မှုတွေရဲ့ မူလအစက ဒါတွေပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာကို အပိုင်တွက်ထားတော့ မရတဲ့အခါမှာ သည်းမခံနိုင် တော့ဘူးလေ။

ပြောင်းပြန်ထားမကို ထပ်သုံးကြည့်ရင် သိသာတယ်။ သေချာပေါက် အပိုင်တွက်ရင်း မသေချာ မရေရှာမှုတွေနဲ့ မလုံမဖြုံပြစ်လာတော့တာပဲ။

မသိခြင်းတရားကို လက်ခံရင် တြေားသူတွေကို ဝေဖန်ချင်စိတ်တွေ လည်း လျော့လာမယ်။ ဒီပုံတဲ့ကဒီပဲ တွေဆိုပြီး လူတွေကို မြှုပြုးကြည့် တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ ပျောက်သွားမယ်။ ဒီလူဟာ ဒီနေရာကလာလို့၊ ဒီလူ ဖျိုးဖြစ်နေလို့၊ ဒီအကျင့်တွေ ပါလာမှာပဲ ဆိုပြီး တပ်အပ်စွိနွေ့တဲ့ စိတ်ကြီး လည်း လျော့သွားမယ်။

မသေချာခြင်း ဆိုတဲ့တန်ဖိုးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာပေါက် တွက်ထားတာတွေကိုလည်း လျော့စေတယ်။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ထင်ထား သလောက် ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ် မဟုတ်လား။ ထင်ထား သလောက် ရုပ်ချောချင်မှ လည်းချောမယ်။ ဘပ်လောက်အောင်မြင်မလည်း၊ ကျော်းမလည်းဆိုတာလည်း ကြိုမတွက်တော့ဘူး။ အသစ်အသစ်သောအရာ တွေကို ရှိနိုးဆိုတာ မသေချာမှုတွေကိုလက်ခံ၊ မရေရှာတဲ့ အတွေ့အကြီး သစ်တွေကို ကြိုဆိုဖို့လို့တယ်။

## —ကရမဖိုက်ခြင်း အနုပညာ

ရှင်ကျော်ခြင်းရဲ့ အမြစ်ခွန်အားဟာ မသေချာခြင်းလို့ ပြောလိုရတယ်။ အကုန်သိပြီး၊ တတ်ပြီးသားလို့ ယူဆနေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ အသစ်အသစ် သော အရာတွေကို ထပ်ပြီးမသင်ယူနိုင်တော့ဘူးလေ။ မသိသေးတဲ့ အရာ ကိုသာ သင်ယူလို့ရတာမဟုတ်လား၊ မသိတာကို မသိဘူးလို့ဝိုင်ခံလေလေ တကယ်နားလည်လာဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ပိုများလာလေလေပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အထင်အမြင်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံမှန်ကန် တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ပြည့်စုံသွားပြီ၊ ငါထင်တာ အမှန်ဆုံးပဲ ဆိုပြီးအပိုင် တွက်ထားရင် တကယ်ပြသေနာတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါ တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့ပဲ ဘူးခံငြင်းတတ်လာမယ်။ ပြသေနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ မသေချာမရေရှာသော မှားယွင်းမှုတွေ ပါနတ်ပါလားဆိုပြီး လက်ခံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အမှားကိုလက်ခံနိုင်မှ၊ မသေချာမရေရှာခြင်းကို လက်ခံနိုင်မှသာ တကယ်ရင့်ကျက်လာမှာ။

ကျွန်တော်တို့တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ၊ အလေးပေးတဲ့ အရာတွေကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အချက်က ဒီအရာ တွေအားလုံးဟာ သေချာပေါက်တွက်လို့ရတဲ့ အရာတွေမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကို လက်ခံဖိုပါ။ ဒီမသေချာခြင်းတွေကို တစ်ခုချင်း ဆွဲဆွဲ၊ သေသေချာချာ လေ့လာ ဖို့လိုတယ်။ မသိခြင်းတရားကို ရဲရဲစုံရင်ဆိုင်ရမယ်။ မသိခြင်း၊ မသေချာခြင်းဆိုတဲ့ အရာကသာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အသေချာဆုံးအရာ ဖြစ်ပါတယ်။

## မန်ဆန်ရဲ့ ရှောင်ပြီးခြင်း ဥပဒေသ

ပါကင်ဆန်ရဲ့ ဥပဒေသကို ကြားဖူးရင်ကြားဖူးမယ်။ “အလုပ်ဆုံး တာ အချိန်ဆွဲပြီးလုပ်လေ ပိုရှုပ်လေ”။

မာဖို့ ဥပဒေသကိုလည်း ကြားဖူးမယ်ထင်တယ်။ “လွှန်င်သမျှ  
လွှဲဦးမှာပဲ”

မှာက်တစ်ခါ ပါတီပဲတွေသွားရင်း အထင်ကြီးစရာ စကားပုံအဆို  
အမိန့် တစ်ခုလောက်ပြောချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ရဲ့ ရှောင်ပြီးခြင်း  
ဥပဒေသကို ပြောကြည့်ပါ။

“ကိုယ့်ခံယူချက်ကို တစ်ခုခုက ဖြိမ်းမြောက်လာရင်၊  
အဲဒီတစ်ခုခုဆီကန္တ တွက်ပြီးချင်လာတာပဲ။”

ဘာကိုဆိုလိုချင်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို ထိပါးလာတဲ့  
အရာတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရင်ဆိုင်ဖို့ထက် ရှောင်ပြီးဖို့ကို  
ပိုအားသာကြောယ်။

ကိုယ် ဘယ်လိုလူဆိုတာကို အတိအကျသိန်ရင် ကျွန်တော်တို့  
အတွက် ပိုသက်တောင့်သက်သာရှိတယ်လေ။ ဒီခံယူချက်ကို ဖြိမ်းမြောက်  
လာသမျှဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ကြောက်စရာတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီဖြိမ်းမြောက်မှုဟာ ကောင်းတာလည်းဖြစ်နိုင်သလို ဆိုးတာလည်း  
ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ပိုက်ဆံတွေ အကုန်ဆုံးရှုံးသွားတာ ကိုယ့်ရဲ့တည်ပြုမြှင့်နေတဲ့  
ခံယူချက်ကို ဖြိမ်းမြောက်သလို သိန်းတစ်သောင်း ထိပါက်တာဟာလည်း  
ခံယူချက်ကို ဖြိမ်းမြောက်မှုတစ်ခုပဲ မဟုတ်လား။ အလုပ်ပြုတ်သွားခြင်းဟာ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်ဘယ်လိုသူလဲဆိုတာ သတ်မှတ်ထားတာကို ပြောင်း  
လဲစေသလို အောင်မြင်တဲ့အဆိုတော် တစ်ယောက်ဖြစ်သွားခြင်းဟာလည်း  
ကိုယ့်သတ်မှတ်ချက်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ လူတွေ အောင်မြင်မှုကို  
ကြောက်တာ ဒါတွေ့ကြောင့်လည်း ပါတယ်။ ကျုမြားမှုကို ကြောက်သလိုပဲ။  
နှစ်ခုစလုံးက ကိုယ်ပုံသေသတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ တွန်းအား  
တွေ့ဖြစ်နေတာကိုး။

စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တယ်။ ဝါယွေးရမှာတော့ ကြောက်တယ်။  
ရေးလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ငါသာမန် ရုံးစာရေးလေးပါလို့ သတ်မှတ်ထား

တာကို ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်လေ။ ယောကျားကိုပြောချင်တယ်။ ပိုပြီး ကြမ်း  
ကြမ်းလေး ချုစို့။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုပြောသုတေသနရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှက်ကြီး  
တဲ့ အမျိုးသမီးဆိုပြီး ခံယူထားတာကို စိန်ခေါ်ရတော့မယ်။ သူငှါယ်ချင်းကို  
ပြောချင်တယ်။ ဆက်မပေါင်းနိုင်တော့သူ့ဆိုတာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပြောလိုက်  
ရင် အားနှာ ခွင့်လွှတ်တတ်သောသူကြီးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်  
ထားတာကို ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်။

ဘဝမှာကြုံလာရတဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ လက်  
လွတ်လိုက်ရတာတွေရှိရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ထားတဲ့အမြင်၊ ပုံသေမှတ်  
ထားတဲ့ ခံယူချက်တွေမြောင့် ဒီအခွင့်အရေးတွေကို အကောင်အထည်  
မဖော်ရတာတွေ။ ကျွန်တော်တို့ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို ထိခိုက်လာတဲ့  
အခါ ရှောင်ပြီးဖို့ ခြေကလွမ်းထားပြီးသား။

ကျွန်တော့သူငှါယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိရှိတယ်။ ပန်းချိခွဲတာ ဝါသနာပါ  
တဲ့သူ့ သူ့ပန်းချိကားတွေကို အွန်လိုင်းမှာ ရောင်းချင်တဲ့အမြောင်း ဆောင်ရွက်  
ပြောတယ်။ နှစ်တော်ကြော်ကြော်တဲ့ အထိပြောနေတိုးပဲ။ ပိုက်ခံတွေ ဘာတွေ  
စုံ၊ ဝက်ဘ်ဆိုင်တွေ ဘာတွေထောင်း၊ ပန်းချိကားတရှို့တောင် အွန်လိုင်း  
ပေါ် တင်လိုက်သေး။

ဒါပေမယ့် တကယ်ခြစ်ပစ်ဝင်သလားဆိုတော့ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။  
အကြောင်းပြုချက်တစ်ခုခုက အမြိုက်နေတယ်။ ငါပန်းချိကားတွေက ဒီလောက်  
ကြီးး မကောင်းသေးဘူး။ ဒီထက်ကောင်းတာတွေ ဆွဲဦးမှာ။ အချိန်မပေး  
နိုင်သေးလိုပါဘာ။

နှစ်တွေပဲကြောသွားတယ်။ ပုံမှန်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း ဆုတွက်  
ဖြစ်။ ဒီတိုင်းပဲ။ ဘာဖြစ်လိုလဲ။ အဖြေကရှင်းပါတယ်။ သူ့အတွက်  
ဘယ်သူမှမကြိုက်တဲ့ ပန်းချိဆရာ ဖြစ်ရတာဟာ ဘယ်ဗူးမှ မကြားဖူးတဲ့  
ပန်းချိဆရာဖြစ်ရတာထက် ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းတယ် မဟုတ်လား။

၁၄၂

ချမ်းမြှင်း

ဘယ်သူမှမကြားဖူးတဲ့ ပန်းချို့ဆရာအဖြစ် ဆက်သွား နေရတာ သူ့အတွက်  
ဂိုသက်တော့သက်သာ ရှိတယ်လေ။

နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိသေးတယ်။ ပါတီဆရာကြီးပေါ့။  
ညတိင်း အပြင်ထွက်၊ ကလပ်တက်၊ အရက်သောက်၊ မိန်းကလေးတွေ  
ဘယ်ညာတွဲလို့။ နှစ်တွေကြာလာတော့ ဒီလိုနေရတာ အဆင်မပြတော့  
ဘူး။ အသက်လဲနည်းနည်းရလာပြီ။ အထိုးကျွန်းဆန်လာပြီ။ စိတ်ဓာတ်ကျ  
စပြလာပြီ။ ဒီလို ပါတီတွေဆက်တိုက်သွားနေတဲ့ ဘဝကို စိတ်ကုန်လာ  
ပြီ။ တည်ဥပုံမှတဲ့ မိသားစားဝာဝတွေကို မနာလိုဖြစ်ချင်လာပြီ။ ပြောင်းလဲ  
ချင်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း တဖွေပြောတယ်။ ဒါပေမယ ခုံရင်းခုံရင်းပဲ။  
အကြောင်းပြချက်တွေက မကုန်နိုင်။

သူ့မှန်လုပ်နေကျေအရာတွေကို ပြောင်းလိုက်ရင် သူ့ခံယူချက်ကို  
စွန့်လွှတ်ရတော့မယ်။ ငါက ပါတီဆရာကြီးဆိုတဲ့ ခံယူချက်။ သူသိတာ  
ဆိုလို ဒါပဲရှိတာ။ သူ့ကိုလူတွေချစ်နေ၊ ပေါင်းသင်းနေတာလည်း ပါတီပွဲ  
တွေကြောင့်။ ဒါကြီးကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ငါတော့ အသက်မရှိတော့  
သလိုဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်နေတာကိုး။

ကျွန်းတော်တို့အားလုံးမှာ ဖက်တွယ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေရှိတယ်။ ဒီတန်  
ဖိုးတွေကို ကာကွယ်နို့ကလည်း အမြဲအသင့်။ ဒီတန်ဖိုးတွေနဲ့ ဘဝကိုဖြတ်  
သန်းချင်တယ်။ ဒီတန်ဖိုးတွေကို မပြောင်းလဲသွားအောင် ထိန်းထားချင်တယ်။  
စိတ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲချင်ရင်တောင် ဟင့်အင်းဆိုပြီးပြုံးပစ်တယ်။ ကျွန်းတော်  
တို့ ဦးနောက်က ကိုယ်သိတဲ့အရာတွေ၊ သေချာတဲ့အရာတွေပေါ်မှာ ဘက်  
လိုက်တတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါက သဘောကောင်းတဲ့  
သူလို့ ပုံသေမှတ်ထားတော့ သဘောမကောင်းသင့်တဲ့ အခြေအနေတွေဆိုရင်  
ရှေ့ပြီးချင်တယ်။ ငါအရမ်းတော်တဲ့သူလို့ ပုံသေမှတ်ထားတော့ ဒါကို  
ထပ်ခါထပ်ခါ သက်သေပြရတော့မယ့် ခံယူချက်က အမြဲရှုံးမှာ ရှိတယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်၊ ယုံကြည်တဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ဒါတွေကိုမပြောင်း

—ကရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ

နိုင်သရွေ့ ထွက်ပြီးချင်စိတ်၊ စိုးချွဲစိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။  
ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီလိုစဉ်းစားလိုက်တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် သေချာသိခြင်း ဆိုတာ  
အန္တရာယ်များတဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခု ဖြစ်မနေဘူးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
သေချာနေခြင်းဆိုတာ အင်တေ ကိုင်လိုက်သလိုပဲ။ လူပဲလိုမရတော့ဘူး။  
အခွင့်အရေးအသစ်တွေကို ဆုံးရှုံးစေတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာသိအောင် အရမ်းမကြီးစားပါနဲ့။ မသိခြင်း  
ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ မသိခြင်းကြောင့်သာ အမြဲဆက်လက် ရှာဖွေစုံစစ်း  
ချင်စိတ်တွေ တဖွေးဖွေးပေါ်လာမှာ။

မသိခြင်းဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စိုးပြီးလူသားဆန်စေတယ်။  
ကိုယ့်နဲ့အမြင်မတူတဲ့ တဗြားသူတွေကိုလည်း ပို့နားလည်လာမယ်။

### ငါဆိုတာကို စွန့်လွှတ်

မုခွာဘာသာမှာ ငါဆိုတဲ့အစွဲကို ဖျောက်ဖို့သင်ကြားထားတယ်။ ငါ  
ဆိုတဲ့အစွဲဟာ ကိုယ့်ကိုထောင်ချထားသလိုပဲ။ ဒီအစွဲတွေကို အကုန်စွန့်လွှတ်  
ပစ်ဖိုးပြောထားတယ်။ ငါစွဲတွေကို ဂရုမစိုက်ဖို့ တိုက်တွေနဲ့တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံသေမှတ်ထားတဲ့ အရာတွေ။ ငါ ဘယ်လိုကွဲဆိုတဲ့  
ခံယူချက်တွေအရာ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ ဒီလိုစွဲခံလိုက်တော့  
မှ သူ့ရဲ့ ပို့ယွင်းနေတဲ့ အမြဲထောင်ရေးကို အဆုံးသတ်နိုင်မယ်။ ချော်မ  
ကတော့ သိပ်တော်တဲ့အမြဲထောင်ရှင်မကြီးရှင် ဆိုပြီး ပုံသေမှတ်ထားရင်  
တော့ ဒါကြီးကို သက်သေပြုဖို့အတွက် အဆင်ပြေပြု မပြေပြု မျက်စီ  
စုံမြို့ပြီး ဆက်ပေါင်းရမယ် မဟုတ်လား။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဝန်ခံလိုက်တယ်။ ဆရာတွေကို အာခံ၊ လူနှိုးလေးလုပ်နေတာ ငါတကယ်လူမှိုက်ဖြစ်ချင်လို့ ဟုတ်ရဲ့လား။ လောက ကြီးကို ကြောက်လို့ ကြောက်ရမ်းရမ်းနေတာလား။ ဒီလိုဝန်ခံမှ ရည်မှန်းချက် အသစ်တွေ ပြန်ရလာမယ်။ စာကျက်ချင်စိတ်၊ စာမေးပွဲအောင်ချင်စိတ်တွေ ပြန်ရောက်လာမယ်။ ငါလူမှိုက်ကြီးလို့ အမြဲထင်နေရင်တော့ သွားပြီ။

စာရေးဆရာဖြစ်ချင်တဲ့ ရုံးစားရေးလေးလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ စာရေး ဆရာဖြစ်ချင်တာ ဘာထူးဆန်းလဲ။ ရုံးစာရေးဖြစ်တာလည်း ဘာမှုထူးဆန်း တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ငါရေးတဲ့ဝွေ့ကဗျာလည်း ဘာမှုထူးထူးခြားမဟုတ် ဘူး။ ဒီလိုဝန်ခံလိုက်ရင် ရေးစရာရှိတာဆက်ရေး၊ လုပ်စရာရှိတဲ့ ရုံးအလုပ် ဆက်လုပ်။ ကျိုးသေပါက်အောင်မြင်မယ့် ဝွေ့တစ်ပုဒ် ရေးနိုင်မယ့်သူ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်ထားရင်တော့ မဂံမရဲ့စိတ်တွေနဲ့ပဲ ဘာမှုလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်ပြောလို့ စိတ်နာချင်ရင်နာမယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကြိုဇ်ရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ဒုက္ခတွေဆိတာ ထူးထူးဆန်းတွေမှ မဟုတ်တာ။ လူတိုင်း ဒီလိုပါပဲ။ ဒီအွဲတွေကို စွန့်လွှတ်ရတာ ခွန်အားကို တိုးစေပါတယ်။

အပို့ယ်မရှိတဲ့ သေချာခြင်းတွေမှာ ငါဆိုတဲ့ကောင်ကသူများနဲ့ မတူဘူး လို့ထင်တဲ့စိတ်က တစ်ဝိုက်လောက်ပါနေတယ်။ ကိုယ်စီးနေတဲ့ လေယဉ်ကျမှုရွေးပြီး ပျက်ကျမယ်လို့ ထင်သလိုပေါ့။ ဒီလိုပဲ... ကိုယ် လုပ်ထားတဲ့ အလုပ်ကိုမှ ရွှေးပြီးအပြစ်တင်နေတယ်၊ ကိုယ့်ကိုအားလုံးက ရိုင်းပြီးလောင်နေတယ်၊ ဒီလိုထင်တာတွေ အကုန်လုံးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ-ငါတစ်ယောက်ပဲ ထူးခြားနေတာ၊ ငါနဲ့ဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး။ အားလုံးက အတူတူတွေချည်းပဲ၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကွဲနေတာ ဆိုတဲ့စိတ်က တွဲလျှက် ပါနေတယ် မဟုတ်လား။

ဒါတကယ်တော့ တမင် အဆိုးမြင်နေတာ။ ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကတော့ လူများနဲ့မတူဘူး၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ

ကျွန်တော်အကြောင်းချုပ်ပေးမယ်။ လူထူး မဖြစ်ချင်နဲ့၊ သူများနဲ့ မတူတဲ့သူ မဖြစ်ချင်နဲ့၊ ပုံမှန်စံနှုန်းတွေကို ပိုမြို့တန်ဖိုးထား။ ကြယ်တစ်ပွင့်လို့ တွေ့သူ၏ကြိုးရှင်ကြီး တစ်ယောက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဖြင့်နဲ့၊ ကံအဆိုးဆုံးသူ တစ်ယောက်လို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မဖြင့် ယောက်လို့၊ ကံအဆိုးဆုံးသူ တစ်ယောက်လို့လည်း။ ကျောင်းသား နဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံမှန်လှတစ်ယောက်လို့ပဲ သဘောထား။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်၊ စာရေးဆရာတစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၊ တီထွင်ဖန်တီးသူ တစ်ယောက်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတာက သာမန်မဟုတ်ပဲ ထူးထူးခြား မြှား အရာတွေပြုဖြစ်ဖောင် အရာတိုင်းရဲ့ မြိမ်းခြောက်မှုကို ခံရတော့မယ်။ မြှား အရာတွေပြုဖြစ်ဖောင် အရာတိုင်းရဲ့ မြိမ်းခြောက်မှုကို ခံရတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရိုးရှင်းဆုံး၊ သာမန်အဖြစ်ဆုံး လူတစ်ယောက် အဖြစ် မြင်နဲ့ အရေးကြီးတယ်။

သူမတူအောင် ထူးခွာနဲ့သူ၊ အများထက်ပိုတော်တဲ့သူ၊ မယုံနိုင် လောက်အောင် ဥက္ကာကောင်းတဲ့သူ၊ အဖြစ်အဆိုးဆုံး ဒုက္ခသည်ကြီး၊ လူတော် အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့သူ၊ စတဲ့ တခိုးတနား ထူးထူးမြှားခြား သတ်မှတ် ချက်တွေကို ရှောင်ပါ။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေဟာ ခင်ဗျားကို အခွင့်ထူးခိုး စိတ်ဝင်သွားစေတယ်။ ကိုယ့်ကို သီးသန်အထူး နေရာမှာထားပြီး ဆက်ဆပေးနဲ့ လောက်ကြီးကို တောင်းဆိုနေတာပဲ။

ဒါတွေကို အမိုက်ပုံးထဲ ပစ်ထည့်ဖို့ ထိန်မလေးနဲ့၊ ဆေးသမား ဆေး ဖြတ်သလိုပဲ။ အစိုင်းကတော့ ခံရသိပ်ခေါ်မယ်။ အခြေတ်း ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထူးခြားတယ်လို့ ထင်နေရာကနဲ့ ငါဟာသာမန်လှသား တစ်ယောက် လို့ မြင်နဲ့ဆိတာ ဘယ်လွှယ်ပါမလဲ။ ဖြတ်ခါစမာတော့ အလုံးအလို့ခေါ်သား ရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်ဘွားရင်တော့ ယန်းဆန်းတဲ့ လူသားကြိုယ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လေလိမ့်မယ်။

သေချာခြင်းတွေကို ဘယ်လိုပျော်ရမလဲ

ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တွေ၊ သေချာခြင်းတွေဟာ အန္တရာယ်များတယ်။ ဟန်ချက်ညီတဲ့ ဘဝကိုရဖို့ မသေချာခြင်းဆိုတာ လိုကိုလိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ် ပြန်မေးခွန်း ထုတ်တာ၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို သံသယမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်တာဟာ အခက်ခံး အလေ့အကျင့်တစ်ခုပဲ။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်အောင် လုပ်လိုဂုဏ်။ အပိုင်တွေကိုတဲ့ ပုံသေသတ်မှတ်တဲ့ စိတ်တွေကိုဖျောက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးရမယ့် မေးခွန်းတရှိအောက်မှာပြောထားပါတယ်။

မေးခွန်း ၁-၈၆ မှားနေသလား

ကျွန်တော့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မကြာသေးခင်ကပဲ စွဲစပ်လိုက် တယ်။ သူနဲ့ယူမယ့်ယောက်ရားက စိတ်ချေရပါတယ်။ အရက်မသောက် ဆေး လိပ်မသောက်။ မိန်းမကိုလည်း မနိုပ်စက်ဘူး။ ခင်ဖို့လည်း ကောင်းတယ်။ အလုပ်အကိုင်လည်း မဆိုးဘူး။

ဒါပေမယ့် စွဲစပ်ပြီးကတည်းက သူငယ်ချင်းရဲ့ အစ်ကိုက သူသီမ ကို နွောတိုင်းလိုလို အပြစ်တင်တယ်။ အဲဒီကောင်နဲ့ယူရင် ဒုက္ခရောက်မယ်။ နှင့်မရင့်ကျေက်သေးဘူး။ ခဲစားချက်ကို ဦးအားပေးလွန်းတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့ သူငယ်ချင်းက သူ့အစ်ကိုကို ပြန်မေးတယ်။ “နင်ဘာဖြစ်နေတာလည်း။ ဘာတွေဒီလောက်တောင် ကြည့်မရဖြစ်နေတာလဲ” ပေါ့။ အဲဒီလိုမေးတော့ လည်း သူ့မှာ ဘာပြဿနာမှ မရှိတဲ့အကြောင်း။ စွဲစပ်လို့ ပြဿနာမှာရှာဖော်တာ မဟုတ်တဲ့အကြောင်း။ မောင်နှမ အချင်းချင်းတာဝန်ရှိလို့ သတိပေး နေရတာ ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေပဲပြောတယ်။

ဒီအစ်ကိုမှာ တစ်ခုခု စိတ်အနောင့်အယ်က်ဖြစ်နေတာက အသိသာ ကြိုး။ သူမိန်းမယူရမှာ ကြောက်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ညီမကို သဝန်တိတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိန်းမမရ၊ လူပျို့ကြီးဖြစ်နေလို့ သူ့ကိုယ်သူ

— ကရမစိက်ခြင်း အနုပညာ

အားငယ်စိတ်ကြောင့် လူများအိမ်ထောင်ပြုတာကို မနာလိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ တစ်ခုခုဖြစ်နေတာဆို အသိသာကြိုး။ ဒါပေမယ့် သူ့ကိုယ် သူ ဘာဖြစ်နေသလဲသိလား ဆိုတော့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးမဟုတ်လား။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုကြည့်တဲ့နေရာမှာ တော်တော်ညဲ့တဲ့ သတ္တုဝါတစ်မျိုး။ ကိုယ်မနာလိုဖြစ်နေရင်၊ သဝန်တို့နေရင်၊ စိတ်တို့နေရင် လည်း ဒီလိုပြစ်နေတာကို သတိထားပါတာ ကိုယ်ပေါ်မောက်ခံးဖြစ်နေတတ် တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်နေသလဲသိဖို့ဆိုတာ ကိုယ်အပိုင်တွက်ထား တာတွေကို မေးပစ်။ မသေချာခြင်းတရားကို လက်ကိုင်ပြု။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမြဲမေးခွန်း ထုတ်နှစို့လိုတယ်။

“ငါမနာလိုဖြစ်နေတာလား... ပြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်ဖြစ် တာလဲ” “ငါစိတ်ဆိုးနေတာလား” “သူ ပြောတာများ မှန်နေလား၊ ငါကိုယ်ငါ ကာကွယ်ချင်စိတ်များနေတာလား”

ဒီလိုမေးခွန်းမျိုးတွေကို မေးတတ်ဖို့ အကျင့်လုပ်ထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးခြင်း ဆိုတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ ရိုးရိုးဆေးပါ။ ဒီလို ပြန်မေးခြင်းဖြင့် ပိုပြီး လူသားဆန်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ် ချင်းစာစိတ်လည်း ပိုရှိလာမယ်။ လူသားဆန်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဟာ ပြဿနာတော်တော်များများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် သော့ချက်တွေပဲ မဟုတ်လား။

အရေးကြီးတာ တစ်ခုတော့ရှိရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါမှားနေလား လို့ ပြန်မေးပေမယ့် တကယ်မှားနေတာလည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ တခါတင္ဆာ ကျေရင် ကိုယ်မှန်ချင်လည်း မှန်နေနိုင်တယ်လေ။ မေးခွန်းထုတ်ခိုင်းရာဟာ အပြစ်တင်ခိုင်းတာ သက်သက်တော့ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝမှာအပြောင်းအလေတွေ လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်မှာမှားနေတဲ့ အရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ လက်ခံနိုင်မှုပြု့စုံပါ။ နှောကိုင်းထိုင်ပြီး

စိတ်ညံနေတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ခုခဲတော့မှားနေပြီ မဟုတ်လား။ ဒီအမှားကို ရှာဖို့ မေးခွန်းမထုတ်နိုင်ရင်တော့ ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

### မေးခွန်း ၂ မှားနေရင် ဘာဖြစ်မလဲ

ငါမှားနေသလားလို့ မေးခွန်းထုတ်တာ အရမဲ့တော့ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများက နောက်တစ်ဆင့်ကိုတော့ ထပ်သွားဖို့ ဝန်လေးကြတယ်။ မှားနေရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတဲ့အဆင့်။ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ အမှားတွေနောက်မှာ နာကျင်စရာတွေပါလာတတ်တယ် မဟုတ်လား။ အမှားကို ဝန်ခံပြီးတဲ့အခါ အမှားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အရာတွေကို တာဝန်ယူရတော့ မယ်။ ဒီအရာတွေဟာ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေနဲ့ တူချင်မှတူမယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

အရွှေတို့တယ် ကပြာဖူးတယ်။ ပညာရှိဆိုတာ ကိုယ်လက်မခံနိုင်တဲ့ အရာတွေကိုလည်း နားလည်ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ်လက်မခံနိုင်တဲ့ တွေးယုံကြည့်မှုတွေကို သုံးသပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပေါ့။ ဘဝကို အမိဘာယ်ရှိရှိ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုပါ။

ကျွန်းတော့သွေးမျှင်းရဲ့ အစ်ကိုလိုပဲ။ သူ့ကိုယ်သူ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းက “ငါညီမ အိမ်ထောင်ပြုမယ့်ကိစ္စမှာ ငါထင်တာတွေမှားနေသလား” ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ များသောအားဖြင့် ဒီလိုမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ (ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တကိုယ်ကောင်းဆန်၊ အဆိုးမြှင့်၊ ကြောက်တတ်တဲ့သွားမြှို့ဖြစ်နေတာများတယ်)။ ဒီလိုမေးလိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ အဖြေက “ငါမှားနေတာ” ဆိုရင် သူ့မှာ တွေးအကြောင်းပြချက်မရှိတော့ ဘူး မဟုတ်လား။ ဒီတော့ သူ့ကိုယ်သူပြန်မေးဖို့ လက်တွန်းနေတာမဆန်းဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီထက်လွယ်တဲ့ တဖက်စောင်းနှင့် အတွေးအခေါ်တွေကို ဆက်တွေးတယ်။ ငါညီမအတွက် အကောင်းဆုံးစဉ်းစားပေးနေတာ၊ အရေး

ကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဆိုတာ ငါဝင်ပြီးဆုံးဖြတ်ပေးမှုရမှာ၊ ငါမှာ တာဝန် ရှိတယ်၊ ငါပြောသလို လုပ်မှုများမယ်၊ ငါပါမှန်တာ။ အကုန်လုံးမှားတယ်။

ငါမှားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေတွက်လာရင်တောင် ကျွန်းတော်တို့အနေနဲ့ ဝန်ခံဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။ အနာကိုတွက်နဲ့ ထိုးသလိုပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလိုခက်ခဲတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရှုရင်ကြတာ။ ဒါပေယ့် တကယ့်ရောဂါကို ကျောင်ရင် အနာကိုနည်းနည်းဆွေပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။

မေးခွန်း ၃-အမှားကို ဝန်ခံလိုက်ရင် ဖြစ်လာမယ့် ပြဿနာတွေက ကိုယ့်အတွက်၊ လူများတွေအတွက် ပို့ဆိုးသွေးမလား၊ ပိုကောင်းလာမလား၊

ဒါကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိုးသပ်ဖို့ပါ။ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တန်ဖိုးတွေက ခိုင်မာမှန်ကန်မှုရှိရဲ့လား။ ဒါမှမဟုတ် သောက်တလွှဲတွေ ဖြစ်နေသလား။

အမိကအချက်ကတော့ ဘယ်ပြဿနာက ပိုကောင်းသလဲ ဆိုတာ ကို နှိုင်းယုံကြည့်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ပြဿနာတွေနဲ့ ပြည့်နေတာကိုး။

ကျွန်းတော့သွေးမျှင်းရဲ့ အစ်ကိုအကြောင်းပဲ ထပ်ပြာရမယ်။ သူ့မှာ ရွှေးစရာဘာတွေ ရှိသော်လည်း ဘယ်ပြဿနာက သူ့အတွက်ပိုကောင်းသလဲ ကြည့်ရအောင်။

က) မိသားစုအတွက် ပျောစရာ မင်္ဂလာကိစ္စတစ်ခုကို စိတ်ဆင်းရဲ့ စရာဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးမယ်။ ညီမျှ သူနဲ့ကြားမှာလည်း ဆက်ဆံရေးကို ပို့ဆိုးအောင်လုပ်မယ်။ အစ်ကိုတစ်ယောက်အပေါ်မှာ လေးစားတာတွေ ပျောက်သွားမယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံးဖြစ်လာတာ သူ့စိတ်ထင်နေတာလေးတစ်ခုတည်းကြောင့်၊ ယောက်ဖလောင်းကို သိပ်မယ့်တွေစိတ်တစ်ခုကြောင့်။

ခ) သူ့ညီမအတွက် ဘာတွေကကောင်းတယ်၊ ဘယ်အရာတွေ မကောင်းဘူးဆုံးပြုးဖြတ်ချက်စိတ်ကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်မယ်။ ညီမကို ယုံကြည့်တဲ့ စိတ်နဲ့ဆက်ဆံရေးလုပ်ချင်စိတ်ကို ဖျောက်မယ်။ ညီမကို ယုံကြည့်တဲ့ စိတ်နဲ့ဆက်

၁၅၀

ချမ်းမြှုပ်နည်း

ဆံယ်။ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လေးစားပေးမယ်။ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ပြစ်လာတာတွေကိုလည်း လက်ခံမယ်။

လူတော်တော်များများက ဒီလိုအခြေအနေရှိုးကြံးလာရင် (က) ကိုပဲ ရွှေကြောယ်။ (က) ကသိပ်စဉ်းစားစရာလည်း မလိုဘူး။ ကိုယ်မကြိုက်တာ တွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်စရာလိုဘူး။ တြော်းသူတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း အရေးစိုက်နေစရာမလိုဘူး။

(က) ကြောင့် တြော်းသူတွေတော့ စိတ်ဆင်းခဲ့ရမယ်။

ဒုတိယတစ်ခု (ခ)ကို ရွှေးမှသာ လေးစားမှာ၊ ယုံကြည့်မှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ မိသားစုံဘဝကို ရဖော်။ (ခ) ကသာ ဆရာကြီးဖြစ် ချင်စိတ်ကို ဖျောက်ပေးမှာ။ မောဟစိတ်ကို သတ်ပေးမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလုံးခြုံစိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကို ကျော်ဖြတ်၊ တကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး ပတ်ရမဲးနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်မြင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တာ (ခ) ပဲ။

ဒါပေမယ့် (ခ)ကို ရွှေးရတာခက်တယ်။ အရက်ပျုံလိုပဲ။ စပ်တယ်။ ဒီတော့ မရွှေးကြဘူး။

ညီမလင်ယူတဲ့ ပြဿနာကို ပုံကြီးချွေရင်း သူ့အစ်ကိုတစ်ယောက် တစ်ကိုယ်တော်စစ်ပွဲဝင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူတော့ ယုံတယ်။ ငါ့ညီအတွက် ကောင်းစေချင်လို လုပ်နေတာဘူး။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည့်ချက် ဆိုတာ စိတ်ချေရတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ယုံကြည့်ချက်အများစုံဟာ ကိုယ့် ခံယုံချက်နဲ့ ကိုက်အောင် စိတ်ကပ်လိမ်းထားတာတွေ များတယ်။ တကယ် တမ်းကျတော့ သူ့အများကို ဝန်ခံဖို့ပို့ခက်နေတာ။ ဝန်ခံလိုက်ရင် တကိုယ် ကောင်းဆန်မှုတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကနေ လွှတ်မြောက်သွားမှာ။ ဒါပေမယ့် သူ့အတွက်တော့ ညီမနဲ့ရန်သူတွေ ဖြစ်သွားတာကို ခံနိုင်တယ်။ မှားတယ် လို့ ဝန်ခံရမှာကို မခံနိုင်ဘူး။

ကျွန်ုတော်းဘဝမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံသေနည်းဆိုလို သိပ်များများ စားစားမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သေချာတဲ့ ပုံသေနည်း တစ်ခုတော့ရှိတယ်။

—ကရုမဏိက်ခြင်း အနေပညာ

ကျွန်ုတော်းမှားနေတာနဲ့ အားလုံးမှားနေတာဆိုတဲ့ အဖြောက်ခုနိပါနို့။ ဒီနှစ်ခု ကို ထိပ်တိုက်တွေပေးလိုက်ရင် များသောအားဖြင့် မှားနေတဲ့သူက ကျွန်ုတော်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အတွေ့အကြံတွေက သင်ပေးလိုက်တဲ့ ပုံသေနည်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်ုတော်းဘဝမှာ အကုန်လုံးနဲ့ တစ်ယောက်တိုက်ပွဲတွေဝင်၊ မျက်စီး မှတ်၊ ရမ်းပစ်၊ လူ့ချဉ်ဖတ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေ မနည်းဘူးပဲ။ မလှမပတွေ။

တစ်ခါတစ်လေ ချွင်းချက်တွေတော့ ရှိပါတယ်။ အများနဲ့တစ်ယောက် မှာ တစ်ယောက်ဘက်က မှန်နေတာတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် တော်တော်ရှားတယ်။

တကယ့်အဖြစ်မှန်က တွေးကြည့်ရင် ရိုးရိုးလေးပါ။ ခင်ဗျားစိတ်ထဲ မှာ တစ်ကဗ္ဗာလုံးနဲ့ တစ်ယောက်စစ်ဖြစ်နေသလို ခံစားလာရပြီလား။ ဒါခိုရင် အဲဒီစစ်ပွဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တိုက်နေတဲ့စစ်ပွဲဖြစ်နို့ များပါတယ်။

—ရရမနိက်မြင်း အနုပညာ

၃၅၃

အလုပ်ပြောင်းတဲ့အခါး၊ စီးပွားရေးအသစ်တစ်ခု စတဲ့အခါး၊ အောက်ဆုံးကစာ  
တက်ရမှာ အကြောက်ဆုံးပဲလေ။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘွဲ့ရဖြီးတာနဲ့ အောက်  
ဆုံးကို တန်းပြီး ဇွဲ့ကျကျခဲ့တာကိုး။ နောက်ထပ်ဘာဖြစ်ဖြစ် ဒီထက်ကောင်း  
နို့ပဲ ရှိတော့တယ်လေ။

ကံကောင်းတာပေါ့။ ကော်ဇူးအစုတ်ပေါ်မှာ သိပ်နေရတဲ့အချိန်။  
အပေါ်စားသာဂါး တစ်လုံးစားဖို့တော် စာရင်းပြန်တွက် နေရတဲ့အချိန်။  
အလုပ်လျောက်စား အဆောင်နှစ်ဆယ်လောက်ပို့ပြီး ဘာသံမှ ပြန်မကြားရတဲ့  
အချိန်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အင်တာနာက်ပေါ်မှာ စာရေးပြီး ပိုက်ဆုံးရှာဖိုး  
စဉ်းစားရတာ သိပ်ကြောက်နှင့် မကောင်းတော့ဘူး မဟုတ်လား။ ရေးသမျှ  
ဘယ်သူမှ မဖတ်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးလေ။ ဒုံးရင်း ဒုံးရင်းပဲ။

ကျွန်းမူဆိုတာ အထင်အမြင်ပေါ်မှာပဲ မှတ်ညှုတယ်။ ကျွန်တော်သာ  
ကွန်မြှော်စွဲတော်လှန်ရေးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ခဲ့ရင် ၂၀၀၇-၂၀၀၈  
မှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှာနိုင်တာ အောင်မြင်မှုကြီးတစ်ခုပဲ။ ဒါပေမယ့်  
ကျွန်တော်ရဲ့ ကျွန်းမူကို တိုင်းတာတဲ့ပတ်က သူများတွေနဲ့ တူတူပဲလေ။  
ကျောင်းပြီးရင် အလုပ်ရဖို့ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နှင့်နှင့်။ ဒီလို  
ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်သာ အရှုံးသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပြန်တယ်။

ကျွန်တော်က ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ မိသားစုမှာ မွေးလာတာ။ ပိုက်ဆံ  
ဆိုတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူးဆိုပါတော့။ ပြောင်းပြန်။ ကျွန်တော်မိသားစုက  
ဖြစ်သမျှပြဿနာကို ပိုက်ဆံနဲ့ ပေါက်ရင်းတဲ့ မိသားစုဖြစ်နေတယ်။ ဒါ  
လည်း ကံကောင်းခြင်းတစ်ခုပဲ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက သတိထားမိသွား  
ပြီလေ။ ပိုက်ဆံရှိလည်း ပြဿနာရှုံးတာပဲ၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာသွေ့တွေလည်း  
စိတ်သွေ့နေရတာပဲဆိုတာကို ငယ်ငယ်ကတည်းက သဘောပေါက်နှင့်ဘယ်။  
ဒါတော့ ပိုက်ဆံဆိုတာကို တန်းဖိုးအဖြစ်တိုင်းတာနဲ့ မစဉ်းစားတော့ဘူး။

ပိုက်ဆံအစား တခြားအရာတစ်ခုကို တန်းဖိုးထားဟုတ်သွားတယ်။  
လွှဲတ်လပ်မှု။ စွန်းဦးတိတွင်သူဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကို သမာဘကျမိသွားတယ်။

အခန်း (၇)

## ကျွန်းခြင်းသည်သာ တွန်းအားအစစ်

တကယ်ပြောတာ။ ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်ကံကောင်းတဲ့ကောင်း။  
၂၀၀၇ မှာ ဘွဲ့ရတယ်။ ဘွဲ့ရတဲ့နှစ်က တစ်နိုင်ငံလုံး စီးပွားပျက်တဲ့  
နှစ်။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး ဧရားကျက်ကလည်း နှစ် ၈၀ အတွင်းမှာ  
အဆိုးဆုံးပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်တော်နဲ့ အခန်းတူတူနှားနေတဲ့ သူတွေထက်  
တစ်ယောက် လခမပေးတာသုံးလရှိပြီဆိုတာ သတိထားမိတယ်။ ဒါနဲ့  
သူကို အခန်းခတောင်းတော့ ကောင်မလေးကုန်တယ်။ နောက်နှင့်ကျွန်တော်  
မရှိတော့ဘူး။ ထွက်ပြီးသွားရော့။ ကျွန်တော်နဲ့ နောက်အခန်းဖော်သွေးယောက်  
ချင်းတစ်ယောက် အကုန်စိုက်ပေးရတာပေါ့။ စုထားသမျှကုန်။ ပိုက်ဆံပြုတဲ့  
တော့ သူတွေထုံးတွေဆဲ လိုက်အိပ်ရတယ်။ ဆိုအပ်ပေါ်မှာ၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်  
မှာ။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ ခြောက်လလောက်ကြာမယ်။ ရရာအလုပ်ဝင်လုပ်။  
ရှိတဲ့အကြွေးတွေကို ဖဲ့ဆပ်။ အလုပ်အတည်တကျမရမခြင်းပေါ့။

ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောတာကဒီလို့။ လူကြီးသာဝဆိုတာကို စဝင်  
ကတည်းက ကျွန်တော်က အရှုံးသမားဖြစ်နေပြီလေ။ အောက်ဆုံးကနေပြန်  
စရောမဟုတ်လား။ အောက်ဆုံးဆိုတာ လူတိုင်းကြောက်တဲ့အရာကြီး။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ကိုယ်လုပ်။ ဂူများနိုင်းတာလည်း သိပ်မလုပ်ချင်ဘူးလေ။ အင်တာနက်ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း စိတ်ဝင်စားမိသွားတယ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာကမဆို အလုပ်လုပ်လို့ရတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်မေးခွန်းထဲတဲ့တယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ ရရာအလုပ်ကိုဝင်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှာမလား။ အင်တာနက်မှာ စွန်းတို့ထွင်သူအဖြစ် အသက်မွေးမလား။ ပိုက်ဆံတော့ရချင်မှု ရမယ်။ အဖြေကရှင်းနေတယ်။ ခုတိယတစ်ခုကိုပဲ လိုချင်တာ။ ဒါနဲ့ နောက်ထပ်မေးခွန်းထပ်မေးကြည့်တယ်။ ဒီလိုရွေးချယ်ပြီး ဘာမှဖြစ်မလာရင် ငါအတွက်ဘာတွေ ဆုံးရှုံးသွားမလဲ။ ဘာမှဆုံးရှုံးစရာမရှိဘူးလေ။ အလုပ်မရှိ၊ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ အသက်အစိတ်အရွယ် ကောင်တစ်ကောင်ပဲဖြစ်လာမယ်။ အခုလည်းအလုပ်မရှိ ပိုက်ဆံမရှိ၊ အသက်နှစ်ဆယ်သုံးနှစ်ကောင်ဖြစ်နေတာပဲ။

ဒီလိုတွေးပဲ့ကိုတော့ ကျွန်တော်လုပ်ချင်တဲ့ အင်တာနက်အလုပ်လို့မလုပ်ရတာသည်သာ တကယ်ဆုံးမှု တစ်ခုဖြစ်သွားတယ်။ ပိုက်ဆံမရှိတာကျွန်တော်အတွက် ကျူးမှုးခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ အိမ်မှာခွင့်တောင်းပြီး အိပ်နေရတာ (နောက်ထပ်နှစ်နှစ်လောက်ဒီလိုပဲ အိမ်တကာပတ်နေနေရတာ) ရှုံးနိမ့်ခြင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အလုပ်အကိုင် မရှိခြင်းဟာလည်း စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်တော့ဘူး။

### အောင်မြှင့်ခြင်း၊ ကျူးမှုးခြင်း ဂီရောစီ

တစ်ခါက ယန်းချီဆရာ ပါကာဆိုတစ်ယောက် စပိန်မှာရှိတဲ့ ကော်ဖို့ဆိုင်တစ်ခိုင်မှာ ထိုင်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့အသက်ကလည်း ကြီးပြီး ကော်ဖို့ဆိုင်မှာ ထိုင်ရင်း လက်သုတေပါယောင်းတစ်ခုပေါ်မှာ ဟိုခြစ်ခြင်းလုပ်နေတယ်။ ဒီလိုပဲ စိတ်ကူးတည့်ရာ လျှောက်ခြစ်နေတာ။ ကျွန်တော်တို့ ကော်ရင်းအိမ်သာထဲမှာ ဆော့ပင်နဲ့ ပုံတွေ လျှောက်ဆွဲသလိုပဲ။ ဒါပေမယ့်

### —ရှုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ

ဒါကာဆို ဆွဲတဲ့ပုံဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အိမ်သာနဲ့ရေပေါ်က ပုံတွေထက်အများကြီးပါကော်းတာပေါ့လေ။ အပုံးးမှုး အင်ပရှက်ရှင်နှစ်၊ ကျူးပစ်ဆင်ပုံတွေ ထွက်လာတာပေါ့။

ထားပါတော့။ ဒါနဲ့ သူ့ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ လက်သုတေပါယောက ပန်းချိပုံကို တအုတ္ထသြုံးကြည့်နေတာ။ ခဏကြောတော့ ပါကာဆိုက ထြီးပြန့်ပြင်တယ်။ လက်သုတေပါယို လုံးခြုံပြီး လွင့်ပစ်မလို့လုပ်တယ်။

အမျိုးသမီးက ပါကာဆိုကိုလုပ်းတားတယ်။ “ခဏလေးရှင့်” လွမ်းအော်တယ်။ “အဲဒီလက်သုတေပါယောက ကျွန်မကိုရောင်းပါရင်။ လွင့်မပစ်ပါနဲ့ ပိုက်ဆံပေးပါမယ်”

“ရတယ်လေး”ပါကာဆိုက ပြန်ပြောတယ်။  
“ဒေါ်လာနှစ်သောင်းပဲပေး”  
အမျိုးသမီး မျက်နှာခဲ့နေပေါက်ခဲ့ရသလို တွန်းသွားတယ်။  
“ဘာ...” ရှင်အဲဒီပုံဆွဲတာ မိန့်နှစ်ဆယ်ပဲကြာတာ...”  
“မဟုတ်ဘူး ညီမဲ့” ပါကာဆိုက ပြန်ဖြောတယ်။ “အဲဒီလိုဆွဲဖို့နှစ်ခြားကဲယ်လောက်ကြာတယ်”။ ပြောပြီး လက်သုတေပါယို အိတ်ကပ်ထဲထည့်။ ကော်ဖို့ဆိုင်ထဲက ထွက်သွားရော့။

တိုးတက်မှုဆိုတာ ထောင်ပေါင်းများစွာသော ရှုံးနိမ့်မှုသေးသေးလေးတွေနဲ့ အခြေခံထားတာ။ အောင်မြှင့်မှုကို တိုင်းတာဖို့ဆိုတာ ဘယ်နှစ်ကြိုးကျူးမှုးသလုပ်ဆိုတဲ့ ပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ခင်များထက်ပိုတော်နေတယ်ဆိုရင် သူ့မှာခင်ဗျားထက် ကျူးမှုးတွဲအကြိမ်းမှုး ပိုများနေလို့ဖြစ်မယ်။ ခင်များလောက် မတော်တဲ့သူတွေဟာလည်း ငင်များလောက်ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို မကြုံရသေးလို့ပဲ။

ကလေးတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်နှိုးကြီးစားနာကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခေါက်ပေါင်းများစွာ လဲကျေတာပဲမဟု့ဘူးလား။ ပြန်ထရတာပဲ။

ဒါပေမယ့် “လမ်းလျောက်တယ်ဆိုတာ ငါနဲ့သိပ်မကိုက်ပါဘူး။ ခဏာခဏလ အဲတာ။ တော်ပါဖြီ” ဆိုပြီး စဉ်းစားတဲ့ ကလေးတော့ မရှိဘူး။

ရုံးနိမ့်မှုကို ရှောင်ချင်တဲ့ စိတ်က ကျွန်တော်တို့ ဘဝနောက်ပိုင်းတွေ မှာ ပိုပြီးသိသာတယ်။ ပညာရေးစနစ်ကြောင့်လည်း အများကြီးပါတယ်။ ပညာရေးစနစ်တွေမှန်သမျှ ဘယ်လောက်တော်သလဲဆိုတာကို အမိကကြည့်ပြီး ကျုံးတဲ့သူတွေကို အပြစ်ပေးတယ် မဟုတ်လား။ မှားတော့မမှားပါဘူး။ မနာက်တစ်ခုကျတော့ တင်းကျပ်တဲ့မိဘတွေကြောင့်။ ကလေးတွေကို ကလေးပိပါ အများလုပ်ရင် စွင့်မဖြေဘူး။ ပြောသလိုမလုပ်ရင် ဒက်ပေးတာမျိုးတွေ။ ပြီးရင် မိခိုယာတွေထဲမှာ မြင်ရတဲ့ အောင်မြင်မှုအတ်လမ်း ပေါင်းများစွာကြောင့်လည်းပါတယ်။ အောင်မြင်မှုတွေကိုသာပြတာ အောင်မြင်အောင် ပျင်းစရာကောင်းတဲ့၊ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ နာရီပေါင်းထောင်ပေါင်းများစွာ ပေးဆပ်ခဲ့တာတွေကို မပြေားလေ။

ဒိုလိုနဲ့ ကျွန်တော်လို့တွေ ကျုံးမှုမှုကို အသေအလဲကြောက်တယ် လာကြတယ်။ ကိုယ်တော်ပြီးတတ်ပြီးသားအရာကိုပဲ ဖက်တွယ်တတ်လာ တယ်။ မသိစိတ်က အသစ်သစ်သော စွန့်စားမှတွေကို ရှောင်ချင်လာတယ်။

ကျုံးမွှုံးတဲ့ ဝန်မလေးတဲ့အရာတွေမှာသာ ကျွန်တော်တို့ တကယ်အောင်မြင်လာမယ်။ ဒီလိုပဲ၊ ရုံးနိမ့်မှုကိုကြောက်နေရင် အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခလာမှာပဲ။

ရုံးနိမ့်ခြင်းကို ကြောက်နေတာ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေက တစ္ဆေးတွေ ဖြစ်နေလိုပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် “ငါကိုလူတိုင်းက ချစ်ရမယ်” ဆိုပြီးခံယူထားတယ်ဆိုပါလို့။ ဒီလိုခံယူထားရင် အမြဲတမ်း ဖိုးရိမ်စိတ်ဝင်နေတော့မယ်။ လူတိုင်းချစ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးမသားတဲ့ ပြဿနာကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။ စကားပြောတိုင်း၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့တိုင်း၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်တိုင်းမှာ ထဲတ်သုံးလို့ရတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ တစ်သက်တာ ထာဝရကိုင်အောင်ထားလို့ရတဲ့ ခံယူချက်ဖြစ်တဲ့အတွက် အမျှန်တကယ်ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခု။

ဒီလိုခံယူမယ့်အစား “လူတွေနဲ့တည့်အောင် နေကြည့်မယ်” ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးကို ပိုအာရုံနိုက်ရင် မကောင်းဘူးလား။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်သွားပြီလေ။ လူတိုင်းနဲ့ တည့်ချင်မှတော့တည့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြည့်ဖြည့်ခြင်း တိုးတက်အောင်လုပ်လို့တော့ ရသွားပြီ။ ”လူတွေ အားလုံး” ဆိုတဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ ခံယူချက်ကြီးလို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော် တန်ဖိုးက ကျွန်တော် လက်ထဲကို ပြန်ရောက်လာပြီ။

အခိုး ငါ မြောခဲ့သလိုပဲ သောက်တလွှာတန်ဖိုးထားမှတွေဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့ တန်ဖိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဟာတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်ဖိုးမှတွေပေးမှာ။ ကံကောင်းထောက်မလို့ အောင်မြင်သွားရင်လည်း အနှစ်သာရမရှိတာတွေပဲ ဖြစ်မယ်။ ရရှည်ခံမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ပိုကောင်းတဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှတွေဆိုတာ အမြဲတမ်း ဆက်လုပ်သွားလို့ရတဲ့ အရာတွေဖြစ်ရမယ်။ “အမြဲတမ်း တတ်နိုင်သောက်ရိုးရိုးသားပြောဆိုနိုင်မယ်” ဆိုတဲ့ “ရိုးသားခြင်း” တန်ဖိုးကို ကြည့်ပါ။ ရိုးသားမှုဆိုတာ တစ်သက်လုံးပုံမှန် လုပ်သွားလို့ရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြီးဆုံးမသားတဲ့ ပြဿနာကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။ စကားပြောတိုင်း၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တွေ့တိုင်း၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်တိုင်းမှာ ထဲတ်သုံးလို့ရတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ တစ်သက်တာ ထာဝရကိုင်အောင်ထားလို့ရတဲ့ ခံယူချက်ဖြစ်တဲ့အတွက် အမျှန်တကယ်ကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးတစ်ခု။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာက အမိမဲတစ်လုံး ကားတစ်စီးပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆိုတာမျိုးဖြစ်နေရင် မကောင်းဘူး။ နှစ်နှစ်ဆယ်လောက် နှမှုးကချွေးခြေး၊ မကျအောင် ကြီးစား။ ကဲ...အိမဲတစ်လုံး ဝယ်နိုင်ပြီ၊ ကားတစ်စီး နီးလာ နိုင်ပြီ။ ဒီမှာ သက်လတ်ပိုင်းဒုက္ခ (Midlife crisis) ဆိုတာကြီးလို့ နှမူးတွေ ကျူးတွေ၊ ရတော့မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကို့နှုန်းကန်မှတွေ အတွက် ခွန်အားပေးနေတဲ့ အမိကခံယူချက်က အိမဲ့ဗုံးဘနဲ့ ဝယ်လိုက်တော့

ပျောက်သွားပြီလေ။ ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်မသွားဘူးလား။ ထပ်ပြီးကြီးစားစရာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပျော်ဆွင်မှုအစ်ဆိတာ ဖျေးဝယ်တဲ့ စာရင်းလို့ ဒါတွေရရင်ပြီးပြီ ဆိပြီး သတ်မှတ်လို့မဖြစ်ဘူး။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆိတာ အတိအကျကြီး မသတ်မှတ်သင့်ဘူး။ ဘဲရရန်၊ ရေကူးကန်ပိုင်ရန်၊ ဆယ့်ငါးပေါင်ဝိတ်ကျရန် စတဲ့အရာတွေက ပေးနိုင်တဲ့ ပျော်ဆွင်မှုတွေဟာ အကန်အသတ်တွေရှိတယ်။ ရေတိအတွက်၊ အမြန်ရချင်တဲ့ အရာတွေအတွက်ပဲ ကောင်းတယ်။ တစ်ဘဝလုံးစာ အတွက်တော့ ဒီလိုမျိုး အတိအကျသတ်မှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေက သုံးစားမရဘူး။

ပိုကာဆိုဟာ တစ်ဘဝလုံး ပန်းချိတွေ ဆက်တိုက်ဆွဲသွားခဲ့တယ်။ အသက်ကိုးဆယ်ကျော်၊ အောက်ဆုံးနှစ်တွေမှာပါ ပန်းချိတွေဆွဲတော်း။ တကယ် လို့များ သူ့ရည်မှန်းချက်က “အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ယိုးချို့ဆရာဖြစ်ရန်” ဒါမှမဟုတ် “ပိုက်ဆုံးများကြီးရှာနိုင်ရန်” ဆိုရင် တစ်ချို့ချို့မှာ တော့ ရပ်သွားခဲ့မှာပဲ။ ဆယ်စုနစ်ပေါင်းများစွာ ပိုကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပန်းချိတွေဆွဲနိုင်ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ပိုကာဆိုရဲ့အောင်မြင်မှာက ရှိုရှင်းတယ်၊ ရှိကျိုးမှုကို အခြေခံတယ်။ အဘိုးကြီးဖြစ်တဲ့အထိ တစ်ယောက်တည်း ကော်မီဆိုင်မှာ ထိုင်ရင်းလက် သတ်ပဝါစုတ်ပေါ်မှာ ပန်းချို့ဆွဲနေတော်းပဲ။ သူ့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှာ၊ သူ့ခံယူ ချက်က ဘယ်တော့မှ အဆုံးမသတ်သွားဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လည်း သူ့လက် သတ်ပဝါစုတ်က တန်ဖိုးကြီးတာ။

### နာကျင်မှုဆိတာ ခရီးတစ်ယောက်သာ

၁၉၅၀ လောက်မှာ ပိုလန်စိတ္တာဖော် ပညာရှင် ကာဇိုးရက်စံ ဒါဘရိ စကိုဟာ ဒုတိယကန္တာစစ်အပြီးအသက်ရှင် ကျွန်းရှစ်ခဲ့သွေ့တွေ စစ်ပွဲရဲ့ အနီးစာ ရုံတွေကို ဘယ်လို့များဖြတ်သန်းခဲ့သလဲဆိတာကို ကိုလေ့လာတယ်။ ပိုလန်

နိုင်ငံမှာဆိတာ့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ နာမီစစ်တပ်ရဲ့ ဒဏ်ကို ရက်ရက်စက်စက် ခံစားခဲ့ရတဲ့သွေ့။ ဒီလူတွေဟာ စစ်အတွင်းမှာ အစုလိုက်အပြုလိုက် သတ်ဖြတ်မှုတွေ၊ မြို့တွေပြောကျသွားအောင် ဗုံးကြံးရတာတွေ၊ စစ်သုံးပန်းတွေကို ညျဉ်းပန်းမှုတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ မှုဒ်မီးကျင့်ခံရတာတွေ၊ အသတ် ခံရတာတွေကို အနီးကပ်ကြုံတွေခဲ့သွေ့ပေါ့။ နာမီကျာမန်တွေတင်မကဘူး အောက်ပိုင်းမှာ ဆိုလိုယ်တွေကပါ နှိပ်စက်သွားသေးတာကိုး။

ဒါဘရိစကိုရဲ့ လေ့လာတွေရှိချက်တွေက အဲအားသင့်အရာပါ။ လေ့ လာခဲ့တဲ့ စစ်သေးခုကွဲသည်တော်တော်များများက ပြောတယ်။ စစ်အတွင်း အတွေ့အကြံတွေဟာ အင်မတန်ဆိုးဝါးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြံ တွေကြောင့် စစ်ကြီးပြီးသွားတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ပိုပြီးတာဝန်သိတတဲ့ လူတွေဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ပိုပြီးပျော်ဆွင်တဲ့သွေ့လည်း ဖြစ်လာကြတယ်တဲ့။ စစ်မဖြစ်ခင်က သူတို့မှာရှိခဲ့တဲ့ ပျော်ရှိမှုတွေ၊ ကျေးဇူးမသိတတ်ခြင်းတွေ၊ ပြဿနာသေးသေးလေး တွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေခဲ့တာတွေ၊ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တွေ တော်တော်များများဟာ စစ်ကြီးအပြီးမှာ သူတို့သီမှာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ စစ်အပြီးမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပိုပြီး ယုံကြည်လာကြတယ်။ ပိုပြီးကျေးဇူးသိတတ် တဲ့သွေ့တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ ဘဝရဲ့ ပြဿနာအသေးအမွားတွေကို အဖက် မလုပ်ပဲ နေတတ်လာကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ စစ်သေးအတွေ့အကြံက ဘယ်လောက်ဆိုးဝါးတယ်ဆိုတာ ပြောပြန်စရာတော် မလိုပါဘူး။ စိတ်ဒဏ်ရာတွဲနဲ့ စိတ်ထောင်းကိုယ် ကြေဖြစ်နေသွေ့လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ထဲက တစ်ချို့ဟာ ဒီဒဏ်ရာတွေကို ခွန်အားအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ခဲ့တာကို တွေ့ရတယ်။

ဒီလိုမျိုး အရှုံးထဲက အမြတ်ထုတ်နိုင်တာ ကျွန်းတော်တို့ရှာလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်းတော်တို့ရဲ့ ဂုဏ်အယူရအုံးအောင်မြှင့်မှု တော်တော်များများဟာ အဆုံးဝါးဆုံးအချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ်ပြီးနဲ့ရှာ့သာ မဟုတ်လား။ ဒဏ်ရာတွေဟာ ကျွန်းတော်တို့ကို ပိုပြီးသန်မာကော်ယ်၊ ပိုကြံးခိုင်စေတယ်။

ရိုပြီး ကျိုးစံဖောက်တယ်။ ကင်ဆာဝဒနာသည် တော်တော်များများဟာ ကင်ဆာ ရောဂါန့်တိုက်ပွဲဝင်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာ နိဂုံပုံမှန်ကျန်းမာရှုန်းကထက်ကို ရိုပြီး ကြံခိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒီလိုပဲ စစ်နယ်မြေတွေမှာ ကျင်လည် ခဲ့တဲ့ တပ်သားတွေဟာ အိမ်ကိုပြန်ရောက်လာတော့ ရိုပြီးသတ္တိရှိတဲ့သူတွေ အဖြစ်နဲ့ ပြန်ရောက်လာကြတယ်လေ။

ဒါဘရှိစကိုးက သူ့ရဲ့သူတေသန စာတမ်းထဲမှာ ပြောသွားတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေဟာ အကျိုးမဲ့အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒီစိတ် တွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံခိုင်နှုန်းအတွက် လိုအပ်တဲ့ နာကျင်မှုတွေဖြစ် တယ်။ ဒီနာကျင်မှုတွေဆီကန် ထွက်ပြီးတာဟာ ကိုယ့်ကြီးထွားမှုကို ကိုယ်သတ်လိုက်တာပဲ။ အရိုးတွေပို့သနမှန့်မှန့်၊ ဗလိုတောင့်နှုန်း အနာခံပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရသလိုပဲလေ။ ရိုပြီး ကြံခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုရဖို့နဲ့ ရိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ နာကျင်မှုကိုတော့ လက်ခံမှ ရမယ်။

အောက်ဆုံးကို ထိုးကျွေသွားတဲ့အချိန်လိုပဲ ခေါ်ခေါ်၊ လိုင်းထန်တဲ့ အချိန်ရိုပြီး ကဗျာဆန်သနပြောချင်ပြော။ ခွေးကျကျတဲ့ အချိန်လိုပဲတည့် တည့် ပြောလည်းရတယ်။ ဘဝမှာ တကယ်ပြောင်းလဲချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာ တဲ့အချိန်ဟာ အဆိုးဆုံးအချိန်တွေဖြစ်နေတာများတယ်။ အနာကျင်ဆုံး အချိန် တွေမှာပဲ ကျွန်းတော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးခွန်းထုတ်နှုန်း စဉ်းစားမိ လာတာ။ ဘဝ တစ်ခုလုံးရမဲ့ ခါသွားတော့မှာသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုကြည့် မိကြတာ။

ခင်ဗျားလည်း အခုအချိန်မှာ အဲဒီလိုအခြေအနေချိုးရောက်ရင် ရောက် မေးမယ်။ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှုကြီးကို ကြံ့ရင်ကြံ့နေရမယ်။ ခင်ဗျား တစ်သက်လုံး မှန်တယ်ထင်ခဲ့တဲ့ အပိုင်တွက်ခဲ့တဲ့ ခံယဉ်ချက်တွေက တကယ်တန်းကျတော့ ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်ရင်ဖြစ်နေမယ်။

ဒါကောင်းတယ်။ လမ်းအစပဲ။ နာကျင်မှုဆိုတာ ဘဝဆိုတဲ့လမ်းမှာ

ခရီးတစ်ထောက်သာသာပဲ ရှိသေးတယ်။ မိုင်တိုင်တွေလိုပေါ့။ ဒီနာကျင် မှုကို သေသေချာချာ ခံစားပစ်ဖို့လိုတယ်။ မခံစားဘဲ အနာသက်သာမယ့် အေးမြို့တို့တွေနဲ့ လျောက်ကုန်လို့မရဘူး။ အကောင်းမြင်စိတ်တွေ အတင်း မွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်ယောင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလို ရေတိနည်းတွေ နဲ့ ကုစားလိုက်ရင် တကယ်ပြောင်းလဲခြင်းက ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်းတော်ယောင်ယောင်တို့က အိမ်မှာ ပိုဒီယိုပြုစက်အသစ်တစ်လုံး ဝယ်လာတိုင်း ကျွန်းတော်မနေနိုင်ဘူး။ ကမြင်းကြောထြီး လျောက်ကလိ တယ်။ ခလုတ်တွေ အကုန်လျောက်နှင့်ပဲ ကြိုးတွေ ဖြုတ်ကြည့်၊ တပ်ကြည့်။ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ သိချင်တာကိုး။ ကြောလာတော့ ဒီဒီယိုပြုစက် ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ သိသွားရော့၊ သိသွားတော့ တစ်အိမ်လုံးမှာ အဲဒီ စက်ကို ကိုင်တတ်တာ ကျွန်းတော်တစ်ယောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။

ကျွန်းတော်တို့ဆတ်က ကလေးတော်တော်များများက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ အကုန်လျောက်ကလိတော့ စက်ကိုဖွေ့စွဲတတ်၊ ပိုတ်တတ်၊ အခွဲလဲတတ်သွားတာပေါ့။ ကျွန်းတော်အဖေအမေတွေကတော့ တာအဲတဲ့သွား ကျွန်းတော်ကို ညာကြီးရှင်လေးဆိုပြီး ချီးကျူးကြပါလေရော့။ ဒီဒီယိုပြုစက်ကို လမ်းညွှန် စာဆိပ်မပါပွဲဖွေ့စွဲတတ်လို့ တော်လိုက်တာ ငါတို့သားလေး အက်ဒီဆင်များ ဝင်စားသလားပေါ့လေ။ သူတို့ကတော့ စက်ကိုဂို့ဂိုင်ရမှာတောင် ကြောက် နေတာကိုး။

အခုအချိန်ပြုကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်းတော့မိဘတွေ နည်းပညာဆိုတာ ကြီးကို ကြောက်တတ်ခဲ့တာ ရယ်စရာဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်းတော် အသက်လေးနည်းနည်းကြီးလာတော့ သဘောပေါက်စပြုလာငါးပဲ။ ကျွန်းတော်တို့ဘဝရဲ့ မဖွေ့စွဲရ မကိုင်ရ ခဲ့တဲ့ ပိုဒီယိုပြုစက်လို့မျိုး၊ အရာတွေ အများကြီးရှိနေတာပဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ခေါင်းမတွေခါ၊ တာအဲ တဲ့သွားကြည့်။ ဒါကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲဟင် ရှုံးပြီး ထပ်ပါထပ်ခါ မေးကြား။ တကယ်တန်းက လုပ်စရာရှိတာ လုံးညုံးကိုရင်လည်း ပြီးသွား

ကရုမစိုက်ခြင်း အနပညာ

၁၇၂

ချမ်းမြှုပ်နည်း

တာပါပဲ။

ကျွန်တော်ဆီ အီးမေးလဲတွေ့ပြီး ဘာလုပ်ရမလ ဆိုပြီးမေးတဲ့သူတွေ  
အများကြီးပဲ။ သူတို့ကို ပေးစရာအဖြေ ကျွန်တော်မှာ မရှိဘူး။

ကောင်မလေးတစ်ယောက် တွေ့ဖူးတယ်။ သူမိဘတွေက သိပ်မပြု  
လည်ဘူး။ ဒါပေမယ့်ကြီးစားပြီး သူကိုဆေးကျောင်းရောက်အောင် ပညာသင်  
ပေးလိုက်တယ်။ ဆေးကျောင်းရောက်တော့ ကောင်မလေးမပျော်ဘူး။ ဆရာတန်  
မလုပ်ချင်ဘူး။ ဆေးကျောင်းကနေ အရမဲးကိုထွက်ချင်နေပြီ။ ဒါပေမယ့်  
ချောင်းပိတ်မိသလိုခံစားနေရတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကို အီးမေးလဲကနေ  
ကျွန်မ ဆေးကျောင်းကနေ ဘယ်လိုထွက်ရမလဲဟင် ဆိုပြီး မေးတယ်။  
အမိဘယ် လည်းမရှိ၊ အဖြေကလည်း ရှင်းနေတဲ့ မေးခွန်းကြီးမဟုတ်လား။

နှာက်ကောင်လေးတစ်ယောက်ရှိသေးတယ်။ ကောလိပ် ကျောင်းက  
သား။ သူ့ဆရာမကို ကြိုတ်ကြိုက်နေတာ။ တချိန်လုံး အရိပ်တကြည့်ကြည့်  
နဲ့ပေါ့။ ဆရာမက ဘာလေးပဲပြောပြော အသေအလဲတွေခံစား။ သူ့ဟာသူမြို့  
နေရင်လည်း လိုက်ကြည့်ပြီး စိတ်ကူးတွေယုံ။ အော်အကြောင်းကို ကျွန်တော်  
ဆီ အီးမေးလိုက်တယ်။ အီးမေးလဲက စာမျက်နှာ သုံးဆယ်လောက်ရှိမယ်။  
ဝါဌာတိဖြစ်နေပြီ။ နှာက်ဆုံးမှာ ဘာမေးလဲဆိုတော့ သူကိုကျွန်တော် ဘယ်လို  
ဖွင့်ပြောရမလဲ တဲ့။

အီးမေးလဲ ပိုတဲ့သူတွေထဲမှာ ကလေးအမေတစ်ယောက်လည်း  
ပါတယ်။ သူ့ကလေးတွေက အရွယ်ရောက်ကုန်ပြီး။ ကျောင်းတွေလည်း  
ပြီးကုန်ပြီ။ အခုထိ အမေအိမ်မှာပဲ ကပ်နေနေတုန်း။ အိမ်မှာပဲ ကပ်စားနေ  
တုန်းပေါ့။ သူ့မှာ လွှေတွေလွှေလပ်လပ်လည်း မနေရာ။ ပိုက်ဆံကလည်း  
ပေးရသေးတယ်။ သူ့သားသမီးတွေကို အိမ်ကနေထွက်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ်  
လျောက်စေချင်ပြီ။ သူလည်း သူ့ဘဝသူ ဆက်လျောက်ချင်ပြီ။ ဒါပေမဲ့  
မပြောရဘူး။ သားသမီးတွေကို ချစ်တာ။ ဒါနဲ့ကျွန်တော်ကို အီးမေလို့

ပြန်တယ်။ ကျွန်မသူတို့ကို ဘယ်လိုနှင့်ထုတ်ရမလဲရင့်။

ဒီဒီယိုပြစ်ကိုတုန်းကလိုပဲ။ အပြင်ကကြည့်ရင် အဖြေကရှင်းရင်း လေး။

လုပ်စရာရှိတာလုပ်လိုက်လေး။ စကားတွေပဲ ပြောမဖော်။

ဒါပေမယ့် အတွင်းပိုင်းကနေကြည့်ရင် သူတို့ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာ  
တွေက ရှုပ်ထွေးတယ်။ စာဘူးတော်းသိုက်လိုပဲ။ အစအဆုံးရှာမရဘူး။ဒီဒီယိုပြစ်ကိုလိုပဲ။ သိတဲ့သူအတွက် လွယ်သလောက်။ မသိတဲ့သူ  
ကျေတော့ အင်မတန်ခက်နေရာ။

တကယ့်ပြဿနာကတော့ နာကျင်မှ ဆိုတဲ့ဒဏ်ပဲ။ ဆေးကျောင်းက  
ထွက်တာ ဘာမှမခေါ်ဘူး။ လက်မှတ်ထိုး၊ စာတင်ပြီး ထွက်သွားရုံပဲ။  
မိဘတွေရဲ့ အသည်းနှလုံးကို ခွဲရတော့တော့ ခက်တယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကြိုက်  
နေတဲ့ အမျိုးသမီးကို ဖွင့်ပြောတာဟာလည်း အရမဲးခက်တာတော့မဟုတ်  
ဘူးရယ်။ ပြောစိုက်ရုံပဲ။ ဒါပေမယ့် ငြင်းလိုက်ရင် သောက်ရှုက်ကဲ့မှာက  
ကြောက်စရာကြိုးဖြစ်နေတာ။ အိမ်ထဲကနေ သားသမီးတွေကို ကန်ထုတ်  
တာလည်း အဲဒေါ်လောက်မခက်ဘူး။ ကိုယ်ဓမ္မးတဲ့ သားသမီး ကိုယ်တာဝန်  
မယူနိုင်ဘူးလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကတော့ ကြောက်စရာ။ ဒီခံစားချက်တွေ  
အားလုံးက ကျွန်တော်တို့ကို အနည်းဆုံးအများ နာကျင်စေတဲ့ဆရာတွေ။ နာမှာ  
ကို ကြောက်လေးလေ ရှင်းနေတဲ့အရာတွေက ပိုရှုပ်လာလေလေပဲ။

ကျွန်တော်ရဲ့ လူငယ်ဘဝတစ်လျောက်မှာ လူတွေနဲ့ စကားပြောရမှာ  
ကြောက်နေခဲ့ဖူးတယ်။ အိမ်ထဲမှာ တံခါးပိုင်း၊ ဒီဒီယိုဂိုင်းဆော့နေတာများ  
တယ်လေ။ တခြားအချိန်တွေကလည်း တစ်ယောက်တည်း ဆေးလိပ်  
သောက်။ ဘီယာတစ်ဘုံးနဲ့ နေတာများတယ်။ ဒီတော့ လူစိမ်းတွေကို  
စကားပြောဖို့တော့တော်ခက်တော်တယ်။ ရုပ်ချောတဲ့သူ၊ ကိုယ့်သလို  
အောင်မြင်တဲ့သူတွေကိုဆို ပိုပြီးကြောက်တယ်။ စကားစပြောဖို့ဆိုတာ။ မဖြစ်  
နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲ့တဲာ။ သူများတွေကိုကြည့်ပြီး၊ ဒါဝို့ဘယ်လိုများ  
ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့သူကို စကားစပြောရလဲမသိဘူး။ အံ့သုံးရာပဲလို့ ထင်ခဲ့တာ

နှစ်တော်တော်ကြောတယ်။

အကြောင်းမရှိပဲ တစိမ်းတစ်ယောက်ကို စကားပြောဖို့ဆိုတာ မလုပ်သင့်တဲ့အရာလို့ ယုံကြည်ထားခဲ့တာကိုး။ ကိုယ်မသိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို စကားသွားပြောရင် နေကောင်းလားလို့ မေးလိုက်တာနဲ့ ပါးရှိက်ခံရမယ်ဆိုပြီး ထင်နေခဲ့တာ။

ပြဿနာက ကျွန်ုတ်တော်ခံစားချက်တွေက တကယ့်အပြင်လက်တွေ ဘဝကိုပါပြောင်းလဲစေတယ်။ လူတွေငါ့ကို စကားမပြောချင်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကြောင့် လူတွေငါ့ကိုစကားမပြောချင်တာ သေချာတယ်ဆိုပြီး တပ်အပ်ကြီးယုံကြည်လာတာ။

ကိုယ်ခံစားနေရတာနဲ့ တကယ့်ဖြစ်နေတာကို မခွဲတတ်ခဲ့ဘူး။ ဒီနှစ်ခုကို မခွဲတတ်တော့ တကယ့်အပြင်လောကကို အရှိအတိုင်းမြင်စွဲ ခက်ခဲသွားတယ်။ အပြင်လောကမှာ မသိတဲ့ လူနှစ်ယောက် စကားပြောတာ ဘာမှဆန်းတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလေ။

လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ညွှန်တဲ့အချိန်၊ စိတ်ဆိုးတဲ့အချိန်တွေ ကို ကြိုရတဲ့အခါ အဲဒီခံစားချက်ကို အမြန်ထုံးသွားအောင် လုပ်ချင်ကြတယ်။ မြန်မြန်သက်သာဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ဒီလိုအမြန်သက်သာ အောင်လုပ်လိုက်တော့ အသုံးမကျတဲ့ခံယူချက်တွေက ခုံရင်းခုံရင်းပဲ။ ပြောင်းလို့ အချိန်မရတော့ဘူး။

ကိုယ်လက်ခံထားတဲ့ ဒုက္ခကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ထိန်းသိမ်းပို့ကြိုးစားပါ။ ခံယူချက်အသစ်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုခြင်းဟာ နာကျင်မှုအသစ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ တူတူပါပဲ။ တန်ဖိုးထားပါ။ အရသာခံပါ။ ရင်ဖွင့်ပြီး ကြိုးဆိုပါ။ လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။

ကျွန်ုတ် မညာချင်ဘူး။ အစိမ်းမှာတော့ ဒီလိုလက်ခံရတာ အင်မတန်ခက်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ရှိုးရိုးလေး စတင်လိုဂျို့တယ်။ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိဖြစ်ချင်ရလည်း ဖြစ်မယ်။ ကျွန်ုတ်ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။

ကျွန်ုတ်တို့ သေချာပေါက်သိတာ ဘာမှမရှိဘူး မဟုတ်လား။ သိတယ်လိုထင်နေရင်တောင် တကယ်တစ်းကျွန်ုတ် သေသေချာချာ ဘာမှမသိဘူး။ ဒီတော့ တွေးကြည့်ရင် ဘာများဆုံးရှုံးစရာရှိလိုလဲ။

ဘဝဆိုတာ မသိခြင်းတွေ အပြည့်ကြားက ရှေ့ဆက်သွားရတဲ့ ခရီးတစ်ခုပဲလေ။ ပျော်ဆွင်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း တူတူပဲ။ ထိပေါက်ပြီး သိန်းပေါင်း သိန်းဆုံး ချမ်းသာသွားရင်လည်းတူတူပဲ။ ကိုယ်ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာလဲ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါကို ဘယ်တော့ မှ မမေ့ပါနဲ့။ ဘယ်တော့မှလည်း မကြောက်ပါနဲ့။

### တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မန်က်ကိုး ညာမြောက် အလုပ်တစ်ခုမှာလုပ်နေရင်း အလုပ်ကထွက်ပြီး အင်တာန်ကိုလုပ်ငန်းတစ်ခုစွဲ ကျွန်ုတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ကိုယ့်ကိုယ့်ယ် ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာ နကန်းတစ်ခုံးမှ မသိဘူးရယ်။ ဘာမှမသိမယ့်အတူတူတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်ုတ်အသည်းအသန်လုပ်နေတာ တစ်ခုပုဂ္ဂိုလ်တဲ့ ရည်းစားတွေအကြောင်း အွန်လိုင်းမှာ အောင်းပါးတွေရေးမယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါလေရော့။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်။

အလုပ်ထွက်ပြီး နောက်တစ်ရက်။ မန်က်အိပ်ရာနီးလာတော့ ကုတင်ပေါ်မှာ ကယောင်မြောက်ခြား ဖြစ်လာတယ်။ ကွန်ပြုဗာရှေ့သွားထိုင်ကွန်ပြုဗာယ်သွားပြင်ကို စိုက်ကြည့်ရင်း သဘောပေါက်သွားတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် လုံးဝအားကိုးရတော့ မယ်ဆိုတာ။ ကျွန်ုတ်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အားလုံးအတွက် တာဝန်ယူရမတော့မယ်။ ဒြံးလှာမယ့်ဆုံးကျိုးကောင်းကျိုးတွေဟာလည်း ဘယ်သွေ့တို့မှ အပြစ်ဟင်လို့ မရတော့ဘူး။ အင်တာန်ပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ဝက်၎ံဆိုက် ဘယ်လိုရေး

ရမလဲ သင်ရတော့မယ်။ ဘယ်လိုကြော်ပြာရမလဲဆိုတာ လေ့လာရမယ်။  
တွေး အင်တာနက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာတွေ အကုန်လုံးကိုလည်း  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ရတော့မယ်။ ပခဲ့ပေါ်ကို ဒီတာဝန်တွေအကုန်  
ရှုန်းကနဲ့ကျလာတာ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်ဘာဆက်လုပ်သလဲ။ ကယာင်  
ကတန်း အသက် ၂၄ နှစ်အချွဲယ် ယောက်ဂျားလေးတွေ အလုပ်ပြုတ်ရင်  
လုပ်နေကျအရာကိုပဲ ဆက်လုပ်တယ်။ ကွန်ပြုတာဖွင့်ပြီး ဂိမ်းဆေ့တော့  
တာပဲ။ အလုပ်စလုပ်ဖို့ကို မစဉ်းစားမိအောင်နေတယ်။ ပတ်ပြီးတာပေါ့။

ဒါနဲ့ရက်တွေကြောသွားတော့ ဘဏ်အကောင်ထဲမှာ ပိုက်ဆံကအန်တ်  
လက္ခဏာစပြုလာပြီ။ အကြွေးပါတင်လာတယ်။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်မှုရတော့  
မယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အသစ်တစ်ခုစုံ တစ်ရက်ကို ၁၂ နာရီ အနည်း  
ဆုံးသုံးမှဖြစ်မယ်လေ။ ၁၂ နာရီ ကြောအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဘယ်လို  
အကြံ့ဗာ့ဗဲတွေနဲ့ အလုပ်စရမလဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ထင်မထားတဲ့ နေရာတစ်ခု  
ကနဲ့ စိတ်ကူးတစ်ခုရလာတယ်။

အထက်တန်းကော်င်းမှာတုန်းက သချာဆရာ မစွဲတာ ပက်ခံရှုံး  
ပြောဖူးတာကို သတိရသွားတာ။ “တစ်ခုခုစုံလုပ်ဖို့တော်တစ်နှုန်းရှိရင် ထိုင်ပြီး  
စဉ်းစားမနေနဲ့။ လုပ်စရာရှိတာ စလုပ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာလုပ်ရမန်းမသိ  
ရင်လည်း မလျော့နဲ့ ဆက်သာလုပ်။ ဒီလိုလုပ်နေရင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့  
အကြံ့ဗာ့ဗဲတစ်ခုခု ထွက်လာလိမ့်မယ်”

ကျွန်တော် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးထောင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တဲ့ အချိန်  
တလျောက်လုံးမှာ အဲဒီစကားက ကျွန်တော်ဦးနောက်ထဲမှာ ပုံတင်သံလို  
ဟိန်းနေတယ်။ ဘာဖြစ်မယ်မှုန်းမသိပဲ ဝေးဝေးကြောက်ချွဲ့နေတဲ့အချိန်တိုင်း  
မှာ မစွဲတာပက်ခံရှုံးရဲ့ စကားကို ဘုရားစာလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ရွှေ့နေခဲ့တာ။

ထိုင်မနေနဲ့။ တစ်ခုခုလုပ်

အဖြစ်ထွက်လာလိမ့်မယ်။

မစွဲတာပက်ခံရှုံးရဲ့ အကြံ့ပေးချက်ကို လိုက်လုပ်ရင်း ဖြစ်ချင်စိတ်

— ကျွန်တော် အနေပညာ

ဆိုတာကို ကျွန်တော်ပို့နားလည်းလေ့လာခဲ့တယ်။ ဒီလိုနားလည်ဖို့ ရှစ်နှစ်လောက်  
ကြောခဲ့တယ်။ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ ဘဏ်အကောင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းအိမ်မှာ ခွင့်  
တောင်းအဲပိုရတဲ့ ညွှန်တော်ရဲ့ သောက်တလွှဲ  
ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကြော်ပြာတွေ၊ ကျွန်တော်ရေးထားပေမယ့် ဘယ်သူမှ မဖတ်တဲ့  
ရာနဲ့ ချိသော စာမျက်နှာတွေ ကြားကနဲ့ သင်ယူခဲ့ရတဲ့ သင်ခန်းစာပေါ့  
ကျွန်တော်ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

ဖြစ်ချင်စိတ်ကြောင့် အလုပ်လုပ်နေသလိုပဲ။ အလုပ်လုပ်  
မှုမှာသာ ဖြစ်ချင်စိတ်က ပိုရှိလာမယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတွေတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာ  
အတွက်ပဲ သတ်သတ်မှတ်မှတ်စိတ်ထားပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာမဟုတ်လား။  
ဖြစ်ချင်စိတ်ပြင်းထန်လာမှာသာ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်များလာတာလို့ ခံပဲကြ  
တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခံစားရတဲ့အဆင့်သုံးဆင့်က ဒီလို့။

လုံးဆော်မှု → ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ကတစ်ခုခုကို ပြီးအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမယ့်စိတ်မပါဘူး။  
လုံးဆော်မှု မရှိဘူး။ ဖြစ်ချင်စိတ်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့  
စိတ်ထဲမှာ ထင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကို တွေးအားပေးမယ့် အကြောင်းတစ်ခုခု  
ကြောင့်ပေါ်လာမှာသာ အလုပ်လုပ်ဖို့ကျွန်အားရှိလာမယ် လို့ ထင်ထားကြေား။

တကယ်က ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ အသံ့သုံးဆင့်  
ပရှိတဲ့ လျေကားထင်မဟုတ်ဘူးရယ်။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ ရေးသားက အဆုံး  
အစမရှိတဲ့ စက်ပိုင်းလိုပဲ။

...လျှော်မှူ → ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း → လျှော်မှူ → ဖြစ်ချင်စိတ် → လုပ်ဆောင်ခြင်း → ...

လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်သာ လျှော်ဆော်မှုအသေစ် ဖြစ်ချင်စိတ် အသစ်တွေ ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီလိုနားလည်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံကို ပြင်လိုရပြီ။

လုပ်ဆောင်ခြင်း → လျှော်မှူ → ဖြစ်ချင်စိတ်

ဘဝမှာပြောင်းလဲနဲ့ လိုအပ်တဲ့အရာ တစ်ခုရှိတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲချင်စိတ် (ဖြစ်ချင်စိတ်) မရှိဘူး။ ဒါနဲ့ ဒီလိုပဲထိုင်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ရမဘူး။ ပထမဆုံးတစ်ခုခုကို အရင်လုပ်ရမယ်။ ဘာပ လုပ်လုပ်။ လုပ်ချင်တာလုပ်။ တစ်ခုခုတော့ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ တစ်ခုခု စလုပ်လိုက်မှုသာ လျှော်မှုတွေ၊ ဖြစ်ချင်စိတ်တွေအတွက် လမ်းစပေါ်လာ မှာဖြစ်တယ်။

ဒါကို တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမ လို ကျွန်တော်ခေါ်မယ်။ ကျွန်တော် ရဲ့ စာဖတ်ဘူးတွေကို ပထမဆုံးပေးခဲ့တဲ့ အကြံ့ဥက္ကာကလည်း ဒါပါပဲ။ အလုပ်ဘယ်လို လျော်က်ရမလဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ကောင်လေးကို ဘယ်လို ဖွင့်ပြောရမလဲ။ စတဲ့စတဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးလာသူတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ ရှင်းပြုခဲ့တယ်။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ် စလုပ်လုပ်ပြီး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်ကတော့ ကျွန်တော် ယောင်တောင်တောင်တွေဖြစ်နေတာ။ ဘာလုပ်ရမှန်း ရေရာရာ မသိပဲ စိတ်တွေပူဇာန်တာနဲ့တင် ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်တွေကုန်သွားတယ်။ ဘာမှမလုပ်ပဲ စိတ်ပျောက်လက်ပျောက်ထိုင်နေရတာ ဖိုဂျာယ်တယ်လေ။ ဒါပေမယ့်

နှောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်သောပေါက်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တိုက်တွန်း ကြည့်တယ်။ ထိုင်နေမယ့်အစား တစ်ခုခုလုပ်ဖို့။ ဘယ်လောက် သေးတဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဘယ်လိုပဲ အရေးမပါတဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ တစ်ခုတော့ ပြီးအောင် ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ဘုရားရ ပိမိကျေး လုပ်စရာလေးတွေကို စိတ်တင်းပြီး လုပ်လိုက်တော့ နှောက်ပိုင်းတကယ့် အလုပ်ကြီးတွေကို လုပ်ရ တာ ဖိုဂျာယ်လာမှုန်း သောပေါက်လာတယ်။ ထိုင်ပြီး ဘူးနေတာထက် တော့ အကျိုးရှိတယ်လေ။ ဝက်ဘ်ဆိုတစ်ခုလုံးကို ဒီခိုင်းဆွဲရှိရှိတယ် ဆိုပါ စို့။ ထိုင်ခံပေါ်မှာ ထိုင်တယ်။ ငါဒီနေ့တော့ ခေါင်းစဉ်လေးပဲ ပြီးအောင် ဒီခိုင်းလုပ်ကြည့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ခေါင်းစဉ်ဒီခိုင်းဆွဲလို့ ပြီးသွားတော့ ဘုံးအလိုလို ကျွန်တာတွေကို ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားရေား။ ဒီလိုနဲ့ သတ်မထား မိလိုက်ပဲ စိတ်ပါလက်ပါ ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ဝါဌာစာအပ် ရုန်းဆယ်လောက်ထဲတဲ့ထားတဲ့ စာရေးဆရာတစ် ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ကိုလူတွေက မေးကြတယ်။ ဘယ်လိုမှား ဒီလောက်စာ အပ်တွေ အများကြီးရေးနိုင်သလဲ။ ရေးနေ့အချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြန် အောင် ဘယ်လိုထိန်းထားသလဲ။ စာရေးဆရာတာက ပြန်ဖြတ်တယ်။ “တစ် ရက်ကို ပဲပဲညံ့ညံ့ စာလုံးရောန်ရာရေးတယ်။ ဒါပဲ” သူပြောတာရှင်းတယ်။ နေ့တိုင်း သိပ်မကောင်းတဲ့ စာလုံးရောန်ရာပြီးအောင်ရေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်ထား တယ်။ ရေးချင်စိတ်ရှိရှိမရှိရှိ။ ဒီလိုနဲ့ သူသတ်မထားမိခင်မှာပဲ စာလုံးရေ ထောင်နဲ့ ချီပြီးရေးပြီးနေပြီးလေ။

တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမကို လိုက်နာရင် ကျူးမှုဆိုတာ အရေးမပါ တော့ဘူး။ ပုံမှန်ဆက်လုပ်နေခြင်းသည်သာ အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်နဲ့ ရင်၊ အရှုံးတွေ အနိုင်တွေအကုန်လုံးကို ရလာခဲ့တွေ သက်သက်ပဲ့ပဲ့ မြင် လာနိုင်ရင်၊ လျှော်ဆော်မှု (သို့) ဖြစ်ချင်စိတ်ဆိုတာ နှစ်ကတည်းကော် ရှိနေစရာ မလိုပဲ အလုပ်လုပ်လိုက်မှဖြစ်လာတဲ့ ဆုလာဘ်တစ်ခုလို့ သတ်မှတ်နိုင်ရင်

၁၇၀

ရွှေးမြိုင်း

အရှေ့ကိုတစ်ရှိန်ထိုးဆက်သွားဖို့ လွယ်သွားပြီ။ ကျူးမှုင်းတွေကို လွတ်လွတ်  
လပ်လပ် ရင်ဆိုင်လို့ရပြီ။ အရှုံးတွေနဲ့ ဆက်ချိတ်တို့ရပြီ။

တစ်ခုခုလုပ်ခြင်း နိယာမဟာ ကျွန်ုတ်တို့ရဲ့ အချိန်ဆွဲတဲ့ စိတ်ဓာတ်  
တွေကို ပျောက်စေရဲ့တင်မကဘူး ခံယူချက်အသစ်တွေကိုလည်း တွေ့ရှိ  
ရှိင်ဆိုင်စေတယ်။ ငင်ဗျားဘဝကြီး အမိပါယ်မှုနေရြှိပြီ၊ ရှုပြစ်ရတာစိတ်ဆင်းရဲ့  
လာပြီဆိုရင်...၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တန်ဖိုးမထားချင်တော့ပဲ ရှုံးဆက်ရမယ့်  
လမ်းတွေ ပျောက်နေပြီဆိုရင်...၊ အပိုမက်အမှားတွေအောက်တစ်ကောက်  
ကောက်လိုက်နေမြို့လို့ ခံစားလာရပြီဆိုရင်...၊ ခံယူချက်ကို ပြောင်းချင်  
ပေမယ့် ဘယ်လိုစပြောင်းရမလဲ မသိဖြစ်နေပြီဆိုရင်...၊ အဖြောကတစ်ခု  
တည်း။

တစ်ခုခု စလုပ်ပါ။

ဒီ “တစ်ခုခု”ဟာ ရည်ရွယ်ချက်ဆီသွားပို့ ပထာမဆုံးတွန်းအား  
ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သေးမွားပါစေ၊ အရေးမပါတဲ့အရာဖြစ်  
ပါစေ။ လုပ်ပါ။

ကိုယ်ဟာ အခွင့်ထူးခဲ့လူ၊ လူတွေကို ကိုယ်ချင်းမစာနာတတ်တဲ့  
သူဖြစ်လာပြီလို့ထင်တယ်။ လူတွေကို ပိုပြီးစာနာတတ်ချင်တယ်။ အစက  
နေပြန်စချင်တယ်။ ဒီလိုခံစားနေရပြီလား။ တစ်ခုခုစလုပ်ပါ။ ရှုံးရှုံးလေးပဲ  
စပါ။ လူများတွေ ပြောတာကို အရေးလုပ်ပြီး နားထောင်ကြည့်ပါ။ တစ်ခါ  
ပဲ ဖြေားထောင်ကြည့်။ အချိန်တစ်ခါလောက်ပေးကြည့်။ တစ်ခါလောက်  
နားလည်ပေးပို့ ကြိုးစားကြည့်။ တစ်ခါကောက်ပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပြဿနာ  
တွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာကို လက်ခံပြီး နာက်  
တစ်ခါစိတ်သွေ့ရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အဖြစ်တင်ကြည့်။ တစ်ခါကောက်ပဲ ဖြေား  
ကြိုးစားကြည့်ပါ။

ဘေးလုံးလုံ့ပဲ။ လိမ့်နဲ့ တစ်ခါပဲတွန်းစရာလိုတာ။ အရှိန်ရလာရင်  
သူ့ဘာသာ ဆက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဆောင်မှ

၁၇၁

—ကရာမနိက်ခြင်း အနုပညာ

တစ်ခုလောက်နဲ့ စတင်လို့ရတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်း ကိုယ့်ကိုလို့ဆော် နိုင်တဲ့သူ  
ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ခွန်အား၊ ဖြစ်ချင်စိတ်  
တွေ ပြင်းပြောအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူကလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။  
အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုတာ လက်တကမ်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။  
အောင်မြင်မှုဆိုတာ အမြဲတမ်း တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာဖြစ်တယ်လို့  
မြင်လာနိုင်ပြီဆိုရင်...ရှုံးနို့မှုတွေဟာ အရှေ့ကိုတွန်းပေးမယ့် ခွန်အားတွေ  
ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အခန်း (၈)  
ငြင်းပယ်ခြင်း၏ အရေးပါပါ

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ အကုန်စုံပြီး ရောင်းသင့်တာရောင်း၊ သိမ်းသင့်တာသိမ်းတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်နေတဲ့အခန်းကို သော်ပိတ်ပြီး လက်တင်အမေရိကဘက်ကို ခရီးထွက်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝက်ဘ်ဆိုင် (စုံတွဲတွေကို အကြံ့ောက်ပေးတဲ့ အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်ရွက်) ကလည်း နည်းနည်းအလုပ်ဖြစ်ဖော်ပြီ။ အွန်လိုင်းမှာ သင်ခန်းစာတွေ ရောင်းရင်း ပိုက်ဆံလည်းဝင်စပြုဖော်ပြီ။ ဒီတော့ ခရီးထွက်ပြီး အတွေ့အကြံ့အသစ်လေး ဘာလေးရှာဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ။ နေထိုင်စရိတ်သက်သာတဲ့ အရှေ့တိုက်နဲ့ လက်တင်အမေရိကားဘက်မှာ ခဏသွားဖော်ပြီး ကျွန်တော်အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ဖို့လည်း စဉ်းစားထားတယ်။ ဒီလိုခရီးတွေ ထွက်၊ စွန့်စားလုပ်ကိုင်ရတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်လို့ အသက်အစီတ်အချော် လူငယ်တစ်ယောက်အတွက် တကယ်ဖြစ်လာတဲ့ အိပ်မက်ကြီးပေါ့။

ဒီအိပ်မက်ကြီးက ပြောလိုက်ရင်တော့ ပါးစပ်ထဲမှာရော၊ စိတ်ထဲမှာပါ အင်မတန်အရသာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်အခံရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မမြင်ရတဲ့ ခံယူချက်အမှားတွေလည်း ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်အိပ်မက်ရဲ့ နောက်

ကွယ်မှာ ကောင်းတဲ့ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စွန့်စားချင်စိတ်၊ ကဗျာအနှံယဉ်ကျေးမှုတွဲကို လေ့လာချင်စိတ်၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွဲကို နားလည်ချင်စိတ်... ဒီခံယူချက်တွေကတော့ ကောင်းတယ်။ မသိသာတဲ့ ထောင့်တစ်နေရာမှာ ပုန်းနေတဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်အခံတွေလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ အဒီတုန်းကတော့ ဒါကို ကျွန်တော်သတိ မထားမိဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြန်မကြည့်တတ်သေးတာ လည်း ပါတယ်။ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်အောက်မှာ တစ်ခုခုရှိနေမှန်း မသိခဲ့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရဲ့ တစ်ယောက်တည်းရှိနေတဲ့အချိန်တွေမှာ သတိတော့ ထားမိတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုမှာ အခွင့်တူးခံအဖြစ်နေခဲ့ရတုန်းက စွဲသွားတဲ့ သုံးမရတဲ့ ခံယူချက်တရီးကျွန်တော်စိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်သေးတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ မိသားစုပြဿနာတွေကြောင့် ထပ်ပြီး တိုးလာတဲ့ တန်ဖိုးထားမှု အမှားတွေလည်း ကျွန်နေတယ်။ တစ်ခုခုရှိကို တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်စိတ်က စိတ်ထဲမှာစွဲနေတုန်း။ ကျွန်တော့ မသိစိတ်က ဘာကိုမှ စွဲစွဲမြှုပြု မထိန်းသိမ်းထားချင်ဘူး။ ငယ်ငယ်က ကြိုခဲ့ရတဲ့လူတွေကို ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ လူတော့မတို့မှုတွဲကို မမှုပစ်ချင်စိတ်ကြောင့် အရာရာကို လိုတာထက်ပိုပြီး လုပ်မိနေခဲ့တယ်။ ဘယ်သူနဲ့မဆို သူငယ်ချင်းဖြစ်အောင်နေမယ်။ ဘယ်သူနဲ့မဆို ရည်းစားအဖြစ် တွဲပစ်လိုက်မယ်။ ဘယ်သူနဲ့ပြုစွဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်လို့ရရင် အိပ်လိုက်မယ်။ ဒီလိုခံယူထားတာ။ ဒီတော့ လူတစ်ယောက်တည်းကို စွဲစွဲမြှုပြု ပေါင်းသင်းဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ ယုံကြည်လာရော။ လူတစ်ယောက်တည်းတင်မကဘူး လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုတော့မှာလည်း မနေချင်တော့ဘူး။ ဖြို့ကျံမြို့တည်းမှာလည်း မဇူးတိုင်းဘူး။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းမှာလည်း မနေချင်ဘူး။ အရာရာတိုင်းကို ၈၇၅းတူးခံစားလို့ ရမယ်ဆိုရင်၊ အတွေ့အကြံ့တွဲကိုလည်း တစ်နေရာဘုံးမှာ ယူနေတာ အချိန်ကုန်တယ်။ အလကားပဲလို့ ခံယူလိုက်တယ်။

ကမ္မာကြီးနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားပြီက ဆိပြီးစိတ်ကြီး ဝင်သွား  
တဲ့ ကျွန်တော်တစ်ယောက် ငါးနှစ်ယောက် တစ်နိုင်ငံပြီးတစ်နိုင်ငံ လူည့်  
ပတ်ပြီး ခရီးတွေသွားတယ်။ နိုင်ငံပေါင်း ငါးဆယ့်ငါးနိုင်ငံရောက်ခဲ့တယ်။  
သူငယ်ချင်းတွေလည်း အများကြီးရဲ့တယ်။ ချစ်သွားတွေလည်း မနည်းဘူး။  
ဒီသွားယျင်းတွေ၊ ချစ်သွားအကုန်လုံးကို ခရီးဆက်ခို့ လေယဉ်ပေါ်တက်  
တာနဲ့ မေ့ပစ်ပြီး အသစ်အသစ်တွေ ထပ်ရှာခဲ့တယ်။ ရေ့ပျက်ပမာပေါ့။

အဲဒီတိန်းက ဘဝကထူးဆန်းတဲ့ ဘဝပေါ့။ နိုးကုတ်စက်ရိုင်းတစ်  
လျှောက် တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာသွားရင်း၊ စိတ်ထဲမှာ အောင်းနေတဲ့  
အနာတွေကို ဖုံးရင်း၊ အသစ်အသစ်သောအရာတွေ နောက်ကို ဆေးစွဲနေတဲ့  
သူလိုတကောက်ကောက်လိုက်နေခဲ့တာ။ အမိပ္ပါယ်တွေပြည့်အသလိုလို နဲ့  
ဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်ကြီး။ အခုအချိန်ပြန်စဉ်းစားလိုက်  
ရင်လည်း အဲဒီလိုပံ့စားရတုန်းပဲ။ ကျွန်တော့ဘဝတဲ့ အကောင်းဆုံးသော  
သင်ခန်းစာတွေ၊ ကျွန်တော်ကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့အရာတွေ တော်တော်များ  
များကို ဒီခရီးစဉ်မှာရဲ့သလို အချိန်အကုန်ဆုံး အလဟသုအဖြစ်ဆုံး ဖြန့်း  
တီးမှုတွေကလည်း အဲဒီခရီးမှာပဲ ကြုံခဲ့တယ်။

အခုကျွန်တော် နယူးယောခဲ့မှာနေနေတယ်။ အိမ်တစ်လုံးရှိတယ်။  
ပရီသောကတွေ ရှိတယ်။ ဒီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဘာမှ ထူးထူးဆန်းဆန်း  
စိတ်လှပ်ရှားဖို့ကောင်းတဲ့ ဘဝမဟုတ်ဘူးရယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီဘဝကို ကျွန်တော်  
ပိုတန်ဖိုးထားတတ်ပြီ။ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာသော စိတ်  
လှပ်ရှားစရာ ခရီးစဉ်တွေ၊ စွန့်စားခန်းတွေက သင်ပေးလိုက်တာတစ်ခု  
ရှိတယ်။ ဘာသင်ခန်းစာလဲဆိုတော့ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ သူ့ချည်းပဲ  
သက်သက်ဆုံးရင် ဘာမှအမိပ္ပါယ်မရှိဘူး ဆိုတာပဲ။

လွတ်လပ်မှာဟာ ပိုပြီးအမိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတဲ့ အရာတွေကိုရှိ အကူအညီ  
တော့ ပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှာဆိုတာ  
တကယ်တမ်းတော့ အနှစ်သာရမရှိဘူး။ ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့၊ အမိပ္ပါယ်ရှိ

တဲ့ အရာတွေကိုရှိခိုတာ ရွေးစရာတွေကို ပြင်းပယ်နိုင်ဖို့၊ လွတ်လပ်ခြင်း  
ကို လျှော့ချို့၊ တစ်ခုခုကို တာဝန်ယူဖို့၊ ယုဗြာည်ချက်တစ်ခုကို စွဲခြေခြား  
ကိုင်ဆောင်နိုင်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် (ကြောက်စရာဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်) တစ်စုတစ်  
ယောက်တည်းကို ရေရှည်ပေါင်းသင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

နှစ်တော်တော်ကြောအောင် ခရီးတွေ ထွက်ချင်သလိုထွက်ပြီးမှသာ  
ကျွန်တော်ဒါကိုသောပေါက်လာတာ။ ဘဝမှာကြိုရတဲ့ တြဲဗြားသာယာမှု  
တွေလိုပဲ။ အလွန်အကျိုလိုကြည့်မှသာ ဒီသာယာမှုတစ်ခုဟာ ပျော်ဆွင်မှု  
အစစ်ကိုမပေးနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်လာတာ မဟုတ်လား။ ခရီးတွေ  
ထွက်နေရင်း...ငါးဆယ့်နှစ်ခုမြောက်၊ ငါးဆယ့်လေးခုမြောက်၊ ငါးဆယ့်ငါး  
ခုမြောက်နိုင်ငံကို ရောက်တော့မှ ကျွန်တော်သောပေါက်တယ်။ ခရီးထွက်  
ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြွေတွေက စိတ်လှပ်ရှားဖို့တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
ရေရှည်တည်မြှုတဲ့ခံစားချက်ကိုတော့ မပေးနိုင်ဘူးရယ်။ အမေရိကားမှာ  
ကျွန်ခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်သူငယ်ချင်းမြတ်ဆွေတွေကတော့ မိန့်မတွေရာ၊ အိမ်တွေ  
ဝယ်၊ လုပ်ငန်းတွေလုပ်၊ နိုင်ငံအတွက် တာဝန်ထမ်းတဲ့သူငယ်တွေက ထမ်းနေ  
ကြပြီ။ သူသူကိုယ်ကိုယ် ဘဝကိုယ်စိန့်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆေးစွဲသလိုပဲ။  
လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတဲ့ သာယာမှု မောက်လိုက်နေဆဲ။

၂၀၁၁ မှာ ကျွန်တော် ရှာရားနိုင်း စိန်းပိတာဘာခဲ့မြို့ကို ရောက်တယ်။  
အစားအသောက်က ချာတူးလန်း။ ရာသီဥတုကလည်းဆိုး။ (မေလမှာ  
နှင့်ကျေတယ်တဲ့။ ကြားလို့တောင်မကောင်းဘူး)။ ကျွန်တော်နေတဲ့ အခန်းက  
လည်းစုတ်ပြတ်နေတာပဲ။ အခန်းထဲပစ္စည်းတွေဆိုတာလည်း တစ်ခုမှ အေးပဲ  
မလုပ်ဘူး။ အစစ်အရာရာ ဈေးလည်းကြီးသေးတယ်။ လူတွေကျေည်း  
ပေးနိုင်းရှိုးရယ်။ အရောင်းပေးသောက်နေကြတယ်။ အပြီးအချုပ်လဲ မရှိ။  
ဒါပေမယ့် ရောက်ခဲ့သမျှ နေရာတွေထဲမှာ အဲခြိမ့်ကို ကျွန်းလားသောအကျိုးပဲ။

ရှရှား၏ ယဉ်ကျေးမှုက အနောက်တိုင်းသားတွေအတွက် တစ်မျိုးပဲ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လောကဝတ်တွေဘာတွေ မရှိဘူး။ လူစိုးတွေကိုလည်း ပြီးပြလေ မရှိဘူး။ အားနာလို့ သဘောကျချင်ယောင်ဆောင်တာလည်း မရှိဘူး။ မကြိုက်ရင် မကြိုက်ဘူးပြောတယ်။ သောက်တလွှာလုပ်နေတာ မြင်ရင် သောက်တလွှာလုပ်နေတယ် လို့ပြောတယ်။ သဘောကျတဲ့ ကောင် မလေးကိုတွေ့ရင်လည်း သဘောကျတယ်လို့ပဲ ပြောတယ်။ သူငယ်ချင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူစိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခုလေးတင် လမ်းပေါ်မှာ တွေ့တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံပဲက တူတူပဲ။

ရောက်ခါစ တစ်ပတ်လောက်တိုးကတော့ နေရထိုင်ရတော်တော် ခက်တယ်။ ရှရှားကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်ကော်ဖီဆိုင် တူတူ ထိုင်ဖြစ်တယ်။ ထိုင်ပြီး သုံးနိစိုးလောက်ပဲရှိပြီးမယ်။ ကျွန်တော့ကို အကြည့် တစ်မျိုးနဲ့ကြည့်ပြီး ကောင်းမလေးကပြောတယ်။ “ရှင်ပြောနေတာတွေက အမိုးယူလို့ဘူး” ကျွန်တော် ကော်ဖီသောက်ရင်း နင်တောင်နင်သွား တယ်။ ရာသီဥတုအကြောင်းပြောသလို့ ရုပ်ရှင်အကြောင်းပြောသလိုပဲ။ ဆိုင်းမဆင့် ပုံးမဆင့်ကြီးပြောလိုက်တာကို။ အနောက်တိုင်းမှာဆိုရင် ဒီလို ပြောတာ အင်မတန် ရှင်းတယ်မဟုတ်လား။ အခုမှတွေ့ဖူးတဲ့ လူအချင်း ချင်းပြောရင် ပိုတောင်ဆိုးသေး။ ဒါပေမယ့်ရှရှားမှာတော့ ဒါပုံမှန်ပဲ။ လူတိုင်း က တည့်တည့်ကြီးတွေပဲပြောတော့ အနောက်တိုင်းသားလေး ကျွန်တော့ မှာ တစ်ချိန်လုံး ပိဿာလေးတေားပစ်သလို့ ခံစားနေရတော့တာပေါ့။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးနေတဲ့ စိတ်တွေတောင် တော်တော်ပျောက်သွားတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ရက်သတ္တုပတ်တွေတော်တော်မှားမှားကြာလာတော့ ရှရှား လူမျိုးတွေ၏ ပွင့်လင်းမှာကို ကျွန်တော်ကျင့်သားရလာတယ်။ ညာဘက်ကျွဲ ဝင်တဲ့နေ့နဲ့ ရေခံရှိက်ထားတဲ့ ဟောန်ကာအရက်ကို ကျင့်သားရလာသလိုပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီယဉ်ကျေးမှာ ကြိုးယဉ်ကျေးမှာကို ကျွန်တော်နားလည်တန်ဖိုးထားတတ်လာ တယ်။ ပြင်ဆင်မွမ်းမဲ့ မထားတဲ့ ပေါ်တင် ဖွင့်ပြောခြင်းတွေကို လက်ခံတဲ့

လာတယ်။ ရိုးသားမှုဆိုတာ ကမ္မာပေါ်မှာ အစစ်မှန်ဆုံးသော တရားတစ်ခု ပဲလေ။ ရိုးသားခြင်းဆိုတာ အခြေအနာ အချိန်အခါကိုမလိုက်ပဲ ဆက်သွယ် ပြောဆိုလို့ ရတဲ့အရာ။ နောက်ကွယ်မှာ ကြိုးတွေချည်နှောင်ထားခြင်း မရှိ တဲ့အရာ။ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မရှိတဲ့အရာ။ လူတွေကြိုက် အောင် တမင်ကြိုးစားနေရခြင်းတွေ ကင်းဝေးတဲ့အရာ။

ကမ္မာပေါ်မှာ အမေရိကန် မဆန်ဆုံးနေရာ တစ်ခုဆီရောက်တဲ့အခါမှ အမှန်တကယ်လွှာတ်လပ်ခြင်းရဲ့ အရသာတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကိုယ်တွေကြိုး ရတာ ရယ်စရေတော့ အကောင်းသား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာထင်တာ၊ ခံစားရ တာကို ကြောက်စရာမလိုပဲ ဖွင့်ပြောလိုရတဲ့ အရသာပေါ့။ ပြင်းပယ်ခြင်းတွေ ကို လက်ခံရင်းရလာတဲ့ လွှာတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ထူးတော့ထူးဆန်းတယ်။ ကျွန်တော့ဘဝမှာ ဒီလိုခံစားမှုမျိုးကို ငတေနနဲ့တာကြောပြီ။ ကျွန်တော့မီသားရ ကလည်း စိတ်ခံစားမှာကို အင်မတန်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေမဟုတ်လား။ ကျွန်တော်အသက်ကြီးလာတော့လည်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည့်စိတ်တွေများ ပြီး တလွှာဆံပင်ကောင်းနေနဲ့တာလေ။ ဒီတော့ ဒီလိုပွင့်လင်းရိုးသားမှာ အရသာ အပြည့်ပေးနိုင်တဲ့ နေရာကို ရောက်လာတဲ့ ကျွန်တော်မှာ ရေကန်ထ လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ ငါးလိုပဲ။ အချိန်တွေ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်းတောင် မသိ ဘူး။ မပြန်ချင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုပါစိုး။

ခရီးထွက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အင်မတန်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျွဲးဝင်ရင်းနှင့် နေကျ် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှာကောင်းတွေကြည့်ပြီး တဗြားပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွေကို လေ့လာခွင့်ရတယ်။ ခံယဉ်ချက်တွေ မတုပဲဘယ်လို့ အနောက်တိုင်းနေသလဲဆိုတာကို သိခွင့်ရတယ်။ ကိုယ့်လို့ ကိုယ့်လို့မျိုးရှိပဲ့မှုနှင့် မှန်မယ်ဆိုတာကို သိလာခေါ်သယ်။ ကျွန်တော်အတွက်

တော့ ရှရားနိုင်ငံကိုရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နဲ့ တစ်သက်လုံးရင်းနှီးခဲ့တဲ့  
အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာ ပြန်မေးခွန်းထဲတဲ့မိတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အရမ်း  
ယဉ်ကျေးမှုတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဟာ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ဓာတ်တွေကို ပိုမြို့  
ပျော်ည့်လာအောင် လုပ်နေသလား။ လူလူချင်း အမှန်တကယ်ရင်းနှီးမှုတွေ  
ကို ဆုံးရှုံးစေသလား။

ကျွန်တော်၏ ရှရားဆရာတဲ့ ဒီအကြောင်းကို စွေးနွေးကြည့်တော့  
ဆရာက ပြန်ပြောတယ်။ ရှရားဟာ ကျွန်မြှုနှစ်ဝါဒ အောက်မှာ မျိုးဆက်  
ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပြီ။ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းကလည်း နည်းတယ်။  
ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေများစွာ နေထိုင်နေရတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ်။  
ဒီလိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေတန်ဖိုးအထားဆုံးအရာဟာ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့  
တန်ဖိုး ဖြစ်လာတယ်။ ယုံကြည်မှုကိုရရှိ ရိုးသားမို့လို့တယ်။ ရိုးသားမှုဆို  
တာ မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးလို့ ပြောတတ်ဖို့၊ အားမနာပဲ မတောင်း  
ဟန်ပဲ အမှန်တရားကို ပြောနိုင်ဖို့ပဲ။ နားဝင်မချိတဲ့ ဒီရိုးသားမှုဆိုတာ ရှရား  
နိုင်ငံသားတွေအတွက်တော့ အသက်ရှင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာဖြစ်နေတယ်လေ။  
ဘယ်သူ့ကိုအားကိုလိုရမလဲ။ ဘယ်သူကတော့ အမြဲအနေမဟန်ဘူးလဲ  
ဆိုတာကို မြန်မြန်သိမှ ရမှာကိုး။

ဆရာကဆက်ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် “ဂွေတ်လပ်တဲ့” အနောက်  
တိုင်းသားတွေ မမျာတော့ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတွေက သုံးမကုန်ဘူးလေ။  
သုံးမကုန်အောင်များနေတော့ ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ လူ  
တွေလက်ခံထားတဲ့ ပုံစံဖြစ်အောင်နေပြန့်က ရိုးသားခြင်းထက်ပိုတန်ဖိုးကြီး  
လာတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေ တဖြည်းဖြည်းလျော်လာတယ်။ အပေါ်ယောင်း  
အပြင်၊ နားဝင်ချိုအောင်ပြောနိုင်ခြင်းက ပိုမြို့တော့ အသုံးဝင်တဲ့ နည်းဗျား။  
ဟာ တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ အတူအယောင်မိတ်ခွေ့တွေ အများကြီးရှိခြင်းက  
စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ဆွေ အနည်းငယ်သာရှိခြင်းထက် ပိုအကျိုးရှိလာတယ်။

ဒါကြောင့် အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာ မချစ်သော်လည်း အောင့်

ကာနမ်းဆိုသလို မကြိုက်တဲ့သူကိုတောင်မှ ပြီးပြီးလေးနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေး  
ကျေး ဆက်ဆံခြင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်လာတာ။ ကိုယ်သဘောမတူတဲ့ အရာကို  
တောင် “အဖြူရောင် မှသား” ဆိုပြီး နာမည်လှလှတပ်ရင်း သဘောတူ  
ချင်ယောင်ဆောင်တတ်လာကြတယ်။ မဝယ်ချင်တဲ့ ပစ္စည်းကိုလည်း  
ဝယ်တယ်။ မပေါင်းချင်တဲ့သူကိုလည်း ပေါင်းတယ်။ အနောက်တိုင်း စီးပွား  
ရေးလောကမှာ ဒီအပြုအမူတွေကိုပဲ လူယဉ်းကျေးအပြုအမူတွေအဖြစ် အသိ  
အမှတ်ပြုတာကိုး။

ဒီခံယူချက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးက ကိုယ်တကယ် ယုံကြည်လို့ရတဲ့ သူတွေ  
နည်းလာတာပဲ။ ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့သူကိုတောင် အပြည့်အဝ ယုံလို့  
မရတော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ မိသားစုတွေမှာတောင် ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။  
အနောက်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုမှာ လူနှစ်သက်ခံရခြင်းဟာ အရမ်းကို ကြီးမားတဲ့  
မိအားတစ်ခုဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ်နှုပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းတွေ သဘော  
ကျိုးအတွက် ကိုယ့်ပို့စံ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်တဲ့အထိ  
ဖြစ်နေပြီ။

### ငြင်းပယ်ခြင်းဟာ ဘဝကိုပိုကောင်းစေတယ်

ကျွန်တော်တို့၏ အကောင်းမြင်ဝါဒ/များများဝယ် များများသုံးဝါဒ<sup>၁</sup>  
တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကြောင့်လည်း ပါတယ်။ ကျွန်တော်  
တို့ တော်တော်များများဟာ တတ်နိုင်သလောက် အရာရာကို သဘောတူ၊  
လက်ခံဖို့ ဝါဒအသွေးခံထားရတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ကိုမြေးနှီးတဲ့ စာအို  
တစ်ချို့မှာလည်း ဒါကိုပဲ ထပ်ခါတလဲလဲပြောနေကြတယ်။ အရာရာကို  
အကောင်းမြင်တတ်ဖို့၊ အခွင့်အရေးတွေကို မငြင်းဆိုဖို့ လူတိုင်းကို သာများ  
တူတဲ့ မျက်စိန္တကြည်ဖို့ သယည်ဖြင့်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုခုကိုတော့ ငြင်းပယ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ မဟုတ်ရင်  
ကျွန်တော်တို့၏ ရပ်တည်မှာ အလကားပဲ။ အရာရှာတိုင်းကို အတူတူပဲ

တန်ဖိုးထားနေရင် ဘဝဆိတ္တ ဘာအခါပါယ်မှ မရှိတော့ဘူးလေ။ ရည်ရွယ်  
ချက်မရှိပဲ ဟာလာဟင်းလင်းစိတ်နဲ့ အသက်ရှင်နေသလိုဖြစ်မယ်။

ငြင်းဖို့ကို ကြောက်တဲ့စိတ်ဟာ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
စိတ်ချမ်းသာအောင် နှစ်သိမ့်တဲ့စိတ်ပဲ။ ဒီလိုကြောက်စိတ်နဲ့ အရာရာကို  
လက်ခံသောတူဗျာရင် ရေတိမှာ ဒီတ်သက်သာရာရာဘွားပေမယ့် အချိန်  
ကြောလာတဲ့အခါ ဦးတည်ရာမဲ့ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် မျှော်ဗျားနိုင်တယ်။

တစ်စုံတစ်ရာကို ထဲထဲဝင်ဝင်ခံစားနားလည်ချင်ရင် နိုင်မြှုတဲ့ စိတ်နဲ့  
ဆပ်ကိုင်ထားဖို့လိုတယ်။ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ပေးပြီး အလုပ်  
တစ်ခုကို ဆက်လုပ်နိုင်တာ၊ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ထောင်နိုင်တာ၊  
အတာတ်ပညာတစ်ခုကို သင်ယူနိုင်တာ၊ စသည်ဖြစ်...ဒီလို တနိုက်မတ်မတ်  
လုပ်နိုင်ခြင်းတွေကသာ အရည်အသွေးပြည့်တဲ့ ပျော်ဆွင်မှုကို ပေးနိုင်တာ  
ပါ။ ဒီလိုတနိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အခြားရွေးစရာတွေကို ဟန့်အင်း  
ဆိုပြီး ငြင်းနိုင်မှ ရမယ်လေ။

ခံယူချက်တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားပြီး လက်ခံတော့မယ်ဆိုရင် တြေား  
တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေကို ငြင်းပယ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော့အတွက်  
ကျွန်တော့အိမ်ထောင်ရေးသာ အရေးအကြီးဆုံး တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ ဖြစ်  
တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် မိန့်မတကာနဲ့ လိုက်အပ်ချင်တဲ့ သာယာမှုကို  
လည်း တန်ဖိုးထားချင်နေလို့ မရဘူးလေ။ သူငယ်ချင်းတွေကို ဖွင့်ပွင့်  
လင်းလင်းပေါင်းသင်းခြင်းကို တန်ဖိုးထားမယ်လို့ ခံယူလိုက်ရင် သူတို့  
နောက်ကွယ်မှာ မကောင်းပြော၊ ကုံးရေးခြင်းကို ကျွန်တော် ငြင်းပယ်နိုင်ရမယ်။  
စိတ်ကျွန်းမာရေး ကောင်းစေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်သဗ္ဗာဟာ တစ်ခုခုကိုတော့  
ဟန့်အင်းဆိုပြီး ငြင်းလိုက်မှုရလာတာတွေ ချည်းပဲ။

ပြောချင်တာက ဒီလို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုကိုတော့ တန်ဖိုးထားဖို့  
လိုက်လိုတယ်။ ဒီတစ်ခုခုကို တန်ဖိုးထားချင်ရင် အဲဒီတစ်ခု မဟုတ်တဲ့အရာ

မှန်သဗ္ဗာကို ငြင်းပစ်နိုင်ရမယ်။ X ကိုတန်ဖိုးထားချင်ရင် X မဟုတ်တာ  
မှန်သဗ္ဗာကို ခေါင်းခါပစ်နိုင်ရမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို စစ်မှန်စေချင်တယ်ဆိုရင်  
ငြင်းပယ်ခြင်းကို အမြဲတမ်းလက်ကိုင်ထားရမယ်။ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ  
ဘယ်အရာတွေကို ငြင်းဆန်နိုင်သလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာမူတည်တယ်။ ဘာမှ  
မငြင်းပဲ အကုန်ခေါင်းဤမဲ့ လက်ခံနေရင်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမရှိတဲ့  
လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမှာပဲ။

အခွင့်ထူးခံစိတ်အပြည့်နဲ့ လူတွေကျေတော့ ငြင်းပယ်ခြင်းကို သိပ်  
ကြောက်ကြတယ်။ အကုန်လုံးကို လက်ခံ၊ သဘောတူဗြီး သဘောထား  
မတူခြင်းဆိုတဲ့ အက်အခဲကို ရှောင်ကြတယ်။ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေး  
ပြီး မြောက်ပြစ်ကင်းသလဲစင်တဲ့ ဘဝကိုပဲလိုချင်တာဟာ အခွင့်ထူးခံချင်  
စိတ် တစ်မျိုးပဲလေ။ ငါတို့ဟာ အမြဲစိတ်ချမ်းသာနေသင့်တဲ့သူတွေ ဖြစ်  
တယ်ဆိုပြီး ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတာကိုး။ တစ်ခုခုကို ငြင်းလိုက်  
ရရင် အငြင်းခဲလိုက်ရတဲ့ သူစိတ်ညွှန်သွားမှာကို ကြောက်တယ်။ ငြင်းလိုက်  
ရတဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ညွှန်သွားမှာ ဖိုးရိုးမဲ့တယ်။ ဒီတော့ အကုန်  
လုံးကို လက်ခံပစ်လိုက်တယ်။ တန်ဖိုးမဲ့ သာယာမူတွေနဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်း  
သမားတွေ ဖြစ်မှန်းမသိပြစ်လာကြတယ်။ အဆင်မပြေမူတွေ၊ သဘောထား  
ကွဲလွှဲမူတွေကို ချောင်ထိုးထားပြီး ခဏကာ စိတ်ချမ်းသာမူတွေကို အေးစွဲ  
သလိုစွဲ သွားကြတယ်။

ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုတာ ဘဝအတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အရည်  
အခြင်းတစ်ခု။ စိတ်ဆင်းရေးနေရတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ဘယ်သူမှာဆောင်းပြီး  
မနေချင်ဘူး။ ကိုယ်မယ့်ကြည်တဲ့၊ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ အလင်းသာလည်း  
ဘယ်သူမှာ ဆက်လုပ်ချင်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ မပါတဲ့စေားတွေကိုလည်း  
ဘယ်သူမှာ မပြောချင်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ဆက်လုပ်နေတုန်းပဲ။ အမြှောခဲ့ပဲ။

ရိုးသားမှုဆိုတာ လူတွေအမြဲတမ်းဆာလောင်နေတဲ့အရာ။ လူတိုင်း  
ရိုးသားခြင်းရဲ့ အရသာကို လိုချင်ကြတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရိုးသားချင်တယ်ဆို  
ရင် ဟင့်အင်းဆိုတဲ့စကားကို လိုလိုလားလားကြားနိုင်၊ ပြောနိုင်ရမယ်။  
စိတ်ကျွန်းမာရေးအတွက် ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုတာ မရှိမဖြစ်အာဟာရ တစ်ခု  
ဖြစ်တယ်။

## စည်း

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကောင်လေးတစ်  
ယောက်ရှိတယ်။ သူတို့ မိသားစုတွေက ကဗ္ဗ္ဗာရန်တွေ။ ကောင်မလေး  
အမ်မှာ ပါတီပွဲတစ်ခုလုပ်တော့ ကောင်လေးက လူငယ်ပိုပိုကလန်ကဆန်  
လုပ်ချင်စိတ်နဲ့ အော်ပွဲကိုခိုးပြီးသွားတယ်။ ကောင်လေးကိုတွေ့တော့ ကောင်  
မလေးက မြင်မြင်ချင်းပဲ ချစ်မြှုပ်သွားတယ် ဆိုပါတော့။ ဒါနဲ့ ချစ်သွေ့  
ဖြစ်သွားရော့။ ဉာဏ်ရောက်တော့ ကောင်လေးက ကောင်မလေးအိမ်ရဲ့  
ပုံးမြှုပဲကို နိုးဝင်လာတယ်။ ချိန်းတွေကြတယ်ပေါ့။ အနာက်နွေ့မန်ကလည်း  
ရောက်ရော လက်ထပ်ကြဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရော့။ တော်တော်စဉ်းစားလိုက်ရု  
ပုံပဲ။ မိသားစုနှစ်ခုက တစ်ဘက်နဲ့တစ်ဘက် တွေ့တာနဲ့ သတ်ချင်နေတာ  
ကိုတော့ ထည့်စဉ်းစားမိပုံမပေါ်ဘူး။ ထားပါတော့။ အနာက်သွေးရက်လောက်  
ကြေတော့ သူတို့မိဘတွေက သိသွားပါလေရော့။ ပြဿနာတွေတက်ကြေး  
ရန်တွေဖြစ်ကြေး။ သေတဲ့သွေ့တွေ သေကြေး။ ကောင်မလေးက အရမ်းပဲ စိတ်  
ဆင်းရှုသွားပြီး အဆိပ်အတေသာက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ သေတော့မသေဘူး။  
နှစ်ရောက်အိပ်ပျော် သွားစေတဲ့ဆေးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကောင်လေးနဲ့  
ကောင်မလေးနှစ်ယောက်ကြေားမှာ စကားအဆက်အသွယ်မကောင်းရှာဘူး။  
ကောင်မလေး သောက်လိုက်တဲ့အဆိပ်က အတူမှန်းကောင်လေးက မသိဘူး  
လေ။ သူ့ကိုပြောမှုမပြောထားတာကိုး။ ဒါနဲ့ ကောင်မလေးသတိမေ့နေတာ  
ကို ငါမိန်းမတော့ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေသွားပြီးလို့ ထင်သွားတယ်။ ကောင်

## —ကရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာ

လေးအရားတိုင်းဖြစ်ပြီး သူ့ကိုယ်သုသတ်သေပစ်လိုက်ရော့။ နောင်ဘဝကျ  
ရင် တိုနှစ်ယောက်ပေါင်းမယ် ဘာညာပေါ့။ နှစ်ရော်ပြည့်တော့ ကောင်မ  
လေး သတိမေ့နေရာကန် ပြန်ထလာတယ်။ သူ့ယောက်းအသစ်စက်စက်  
လေး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစိရင်သွားတာကို သိလိုက်တော့ ရင်ကွဲပက်  
လက် ဖြစ်သွားရှာတယ်။ ဒါနဲ့ ကောင်မလေးကလည်း သူ့ကိုသူ သတ်သေ  
လိုက် ပြန်တယ်။ နောင်ဘဝမှာ ပေါင်းမယ်ပေါ့။ အတ်လမ်းက ဒါပါပဲ။

ကျွန်းတော်တို့ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိမီယိုနဲ့ ဂျိုးလိုယ်ဇာတ်လမ်း  
နဲ့ အချက်ဆိုတာနဲ့ ကိုတွဲပြီးမြင်ကြတာ ကြာပြီ။ အနာက်ပိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ  
ဒီဇာတ်လမ်းကို အချစ်ဇာတ်လမ်းအနေနဲ့ ဖော်ကြေားကြတယ်။ ဒါပေမယ့်  
သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တော့ ဒီစုတဲ့က သွက်သွက်ခါရူးနေတာပဲ။  
ရူးနေတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေပြီး သက်သေပြသွားကြတာ။

ရှိတ်စပီးယားလေ့လာသူ ပညာသည်တွေ တော်တော်များများက  
ယူဆထားတာရှိတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းကို ရှိတ်စပီးယားရေးတုန်းက အချစ်ရဲ့  
တဲ့သွေ့တွေကို သရော်ဖို့ ရေးခဲ့တာဖြစ်မယ်တဲ့။ အော်ပြဇာတ်ကိုရေးတာ အချစ်  
ဆိုတဲ့အရာကို တစ်မီးတန်းပြန့်ထက် ဒီလိုရူးကြောင်ကြောင် အလုပ်တွေ  
မလုပ်ဖို့ သတိပေးချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပိုမယ်။ သတိအန္တရာယ်ရှိသည်  
ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်လိုပဲပဲ။

လူသားမျိုးနှင့် သမိုင်းတစ်လျောက်မှာ ကိုလေသာချစ်စိတ်ဆိုတာ  
ကို သိပ်ပြီးတစ်မီးတန်းမလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ အချစ်ဆိုတဲ့အရာကို ဘဝမှာ  
မလိုအပ်တဲ့အရာ၊ အန္တရာယ်များတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုပြီး သတ်မှတ်ခဲ့ကြတဲ့  
ဆယ်ကိုးရာစု အလုပ်ပိုင်းလောက်အထိပဲ။ လယ်စိုက်တာ၊ စွားငွေးဘာ၊  
ဒါမဟုတ် စွားတွေအများကြီးပိုင်တဲ့သွာ့ကို ယူလိုက်တာတွေက ပိုအရေးကြီး  
တယ်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ခဲ့တာ။ တည်းပြုမဲ့ အိမ်ထောင်စုရဲ့ကို မိုက်ရူးရဲ့  
အချစ်ဇာတ်လမ်းတွေထက် ပိုတန်းဖိုးထားခဲ့ကြတယ်။ ပုံယူအတွက်၊ ကိုယ့်  
မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိမယ့် အိမ်ထောင်ဖက်ရှုရှုဖဲ့ ပိုကြေားခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ခေတ်အခါမှာတော့ မိုက်ကန်းတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေကို  
ပို့သော့ကျတဲ့ လူတွေတော်တော်များလာပြီ။ ကျွန်းတော်တို့ ဒီနေ့ပတ်ဝန်း  
ကျင်ကို လွှမ်းမိုးထားတာလဲ အချစ်ကြီးသော ဓာတ်လမ်းတွေပဲ။ ရိုပြီး  
ပြောတ်ဆန်းဆန်ချစ်နိုင်လေလေ ပိုကောင်းလေလေ။ ရပ်ရှင်တွေထဲမှာကြည့်။  
ကိုယ့်ချစ်တဲ့ ကောင်မလေးကို ကယ်တင်ဖို့ ကမ္မာကိုဖျက်စီးမယ့် ဥက္ကာယုံ  
ကြီးကို သွားပြီးအောက်ခွဲတယ်။ မိန့်မကို သတ်သွားလို့ လက်စားချေတဲ့  
အနေနဲ့ အက်လိပ်စစ်သားတွေကို ရာနဲ့ချုပြီး ပြန်သတ်တယ်။ Lord of the  
rings ထဲက ကောင်မလေးချေချေလေးက အာရာရွှေနဲ့ပါဝါးရဖို့ အသက်  
ထောင်ချိန်ရတဲ့ ဘဝကိုစွန်းလွှတ်လိုက်တယ်။ လူတွေပိုပြီး ကြိုက်အောင်  
ဓာတ်လမ်းတိုင်းမှာ အချစ်ဆိုတဲ့အရာကို ပုံကြီးချုပြီး မီးမောင်းထိုးပြထား  
တာကိုး။

ကိုလေသာအချစ်ကသာ ဘိန်းဖြူဆိုရင် ကျွန်းတော်တို့ဟာ Scarface  
ရပ်ရှင်ထဲက တိုနိမ်နှင့်တာနာလိုပဲ ဘိန်းဖြူပုံတဲ့မှာ ခေါင်းစိုက်နေတဲ့သူတွေ  
ဖြစ်နေကြပြီ။

လေလာတွေရှိချက်တွေကလည်း ပြောတယ်။ ကိုလေသာ အချစ်ဟာ  
ဘိန်းဖြူလိုပဲ။ တော်တော်ကိုတူတာ။ ဦးနှောက်ထဲက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု  
ကို လျှော့ဆော်ပေးတာ။ ဘိန်းဖြူလိုပဲ... ခဏတော့ တော်တော်အရာသာ  
ရှိသွားတယ်။ ဘိန်းဖြူလိုပဲ... နောက်ဆက်တဲ့ ပြဿနာတွေက တစ်ပုံကြီး။

ရပ်ရှင်ဆန်ဆန် အီစီကလီ ကိုလေသာအချစ်ဟာ  
အချစ်စစ်လိုမျိုး စိတ်ကျွန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။  
ဒီစိတ်ဟာ ချစ်သွေတွေကြားမှာ အခွင့်ထူးချင်စိတ်တွေ ပိုများလာစေတယ်။

ကျွန်းတော်ဟာ တော်တော်စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းတဲ့ကောင်လို့ စာဖတ်  
သူတွေကတော့ ထင်မယ်။ ဒီကောင်သာကောင်လဲ။ ချစ်သွေတွေကြားက  
ချစ်ခြင်းတရားကိုပါ လိုက်ပြီး အပြစ်တင်နေတယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်းတော်  
ရှင်းပြပါရမေး။

ကျွန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ မကျွန်းမာတဲ့ချစ်ခြင်း ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။  
မကျွန်းမာတဲ့အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက် ပြဿနာတွေဆီကန် ထွက်ပြီး  
နို့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အသုံးချမှတ်မျိုးကိုပြောတာ။ ကျွန်းမာတဲ့  
အချစ်ဆိုတာ လူနှစ်ယောက် တစ်ယောက်အခက်အခဲကို တစ်ယောက်က  
နားလည်ပေးပြီး အပြန်အလှန် ကူညီထိန်းသိမ်းဖေးမဲ့ ပေးတာမျိုးဖြစ်တယ်။

ကျွန်းမာတဲ့ အချစ်နဲ့ မကျွန်းမာတဲ့အချစ်၊ ဒီနှစ်ခုမှာကွာတဲ့အချက်  
နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်ယူချင်စိတ် ဘယ်လောက်ရှိသွဲလဲ။  
၂) တစ်ယောက်နှစ်တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ပြင်းပယ်နိုင်တဲ့စိတ်၊ အငြင်းပယ်  
ခံနိုင်တဲ့စိတ် ဘယ်လောက်ရှိသွဲလဲ။

မကျွန်းမာတဲ့ အဆိပ်အတောက်ပြင်းတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေမှာ တာဝန်ယူ  
စိတ်ဆိုတာ တော်တော်နည်းတယ်။ ပြင်းပယ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်းနှင့်  
တယ်။ အငြင်းပယ်ခံရပြီးဆိုရင်လည်း မစံနိုင်ကြတာများတယ်။ ကျွန်းမာ  
ရိုင်ခံတဲ့ ချစ်ခြင်းတွေကျတော့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ချမှတ်ထားတဲ့ စည်း  
ထွေရှုပြီးသား၊ ခံယူချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံဖို့အသန့်ရှိတယ်။  
ကိုယ့်မကြောက်တာတွေကို ပြင်းပယ်စွန့်ရှိသွဲလို့၊ ကိုယ့်ကို ပြင်းလိုက်ရင်လည်း  
ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။

စည်းဆိတ်တာ ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်မှုကို ပြောချင်တာ။  
ကျွန်းမာဟုအချစ်နဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ပြဿနာ၊  
ကိုယ့်ခံယူချက်တွေအတွက် ကိုယ့်တိုင်တာဝန်ယူချင်စိတ်ရှိရမယ်။ ကိုယ့်  
ပြဿနာမဟုတ်ကာ၊ ကိုယ့်ခံယူချက် မဟုတ်တာတွေကို လိုက်ပြီးတာဝန်  
ယူဇူးလိုမရဘူး။ အဆိပ်အတောက်ပြင်းတဲ့ အချစ်ဆိုတာ ကိုယ့်ချစ်သွား  
ပြဿနာတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို ကိုယ့်ပိုင်တယ်လို့ယူဆပြီး လိုက်ကျောနဲ့ယူ  
နေတာမျိုး၊ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကိုကျတော့ ပေါ်ပြီးနေတာ  
မျိုးကိုပြောတာ။

မခိုင်တဲ့စည်းတွေဟာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဆွဲခဲ့ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။

ချုံးမြှင်း

“ကျွန်မ မပါဘဲ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားဖို့ မစဉ်းစားနဲ့နော်။ ကျွန်မသယ်လောက် သဝန်တို့တတ်သလ သိတယ်မဟုတ်လား။ အီမှာပဲ ကျွန်မနဲ့နေရမယ်”

“ငါရဲ့ကလူတွေက မကောင်းပါဘူးဘွား။ သူတို့ကို အလုပ်သင်ပေးနေရတာနဲ့ပဲ ငါမှာအစည်းအဝေးတက်ဖို့ အမြဲ နောက်ကျနေရတာ”

“ငါညီမရှုမှာ ငါကို ငတ္ထုးကြီးဖြစ်အောင် မင်းလုပ်လိုက်တာ။ နောက်ဆို ငါညီမရှုမှာ ငါကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မပြင်နဲ့”

“အဲဒီအလုပ်အသစ်က ခေါ်တာကို သွားချင်လိုက်တာ။ ဒါပေမယ့်မြို့ချင်းအရောင်းဝေးနောက် ခက်တယ်။ ငါသွားရင် ငါအမေက ဘယ်တော့မှ ခွင့်လွှာတ်မှာမဟုတ်ဘူး။

“ကျွန်မ ရှင်ကို ချစ်သူအဖြစ်လက်ခံပါမယ်။ ဒါပေမယ့်စင်းကိုတော့ သွားမပြောနဲ့နော်။ သူက သူရည်းစားမရှိဘဲ ကျွန်မရည်းစားရသွားရင် စိတ်အရမ်းညွှတ်သွားမှာ”

ဒီအဖြစ်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ပြသသန၊ ကိုယ့်ခံစားချက်မဟုတဲ့ဟောတွေကို လိုက်ပြီးတာဝန်ယူနေတာ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ပြသသနတွေ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို လူများကို တာဝန်ယူခိုင်းနေတာကို တွေ့မှာပါ။

အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ဝင်နေတဲ့သူတွေဟာ ချစ်တဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ထောင်ချောက်နှစ်ခုထဲက တစ်ခုမှာသွားပိတ်မိနေတာ များတယ်။ တဗြားသူကို ကိုယ့်ပြသသနတွေအတွက် တာဝန်ယူခိုင်းတာမျိုး။ ရုံးပိတ်ရက်မှာ အီမှာအေးအေးဆေးဆေးနားနားချင်တာ။ ကျွန်မအတွက် ဘာလို့ကြုံမစဉ်းစားတာလဲ။ ရှင်အစိအစဉ်တွေကို အစကတည်းက ဖျက်ထားရမှာကို။ ဒါမှ

—ကရုမဖိုက်ခြင်း အနုပညာ

၁၈၇

မဟုတ်ရင် သူများပြသသနတွေကို အတင်းလိုက်ပြီး တာဝန်ယူတာ။ သူတော့ အလုပ်ပြုတ်ပြန်ပြီး ငါအပြင်ပဲနေမှာပါ။ သေသေချာချာ မကြည့်ပေးမိလို ဖြစ်တာ။ မနက်ဖြန့်ကျရင် အလုပ်လျောက်စာလေး ကူရေးပေးဦးမှာ။

လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ ကိုယ်သာ ပိုပြီးအချစ်ခံချင်တဲ့ သူတွေဟာ အခွင့်ထူးခံချက်စိတ်ဝင်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီလိုဂူတွေဟာ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေအတွက် ဘယ်တော့မှ တာဝန်မယူချင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် လည်း သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းဟာ မဆိုင်မြတ်တာ။ မစစ်မှန်တာ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို အမှန်တကယ် နှစ်လို့မြတ်နီးစိတ်က မရှိတော့ဘူး။ အရာရာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စင်ပေါ်တင်ပြီး စဉ်းစားနေတာကိုး။

ချစ်သူနှစ်ဦးကြားမှာသာ မဟုတ်ဘူး။ မိသားစုဝင်တွေကြားမှာ သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာလည်း တူတူပဲ။ မလိုအပ်ဘဲ ကလေးရဲ့ တာဝန်တွေကို အကုန်လိုက်ယူနေတဲ့ မိခင်တွေလည်း တူတူပဲ။ ကလေးရဲ့ ပြသသန မှန်သူမျှ လိုက်ရှင်းပေးနေတော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် အမေလိုပဲ အခွင့်ထူးခံချင်စိတ် အပြည့်နဲ့သူတစ်ယောက် ထပ်ဖြစ်လာဦးမှာပေလာ။ ကိုယ့်အက်အခဲတွေကို သူများကိုတာဝန်ယူနိုင်းတော့မှာပဲ။

(ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်လေကျရင် ချစ်သူတွေကြားက ပြသသန၊ အမေနဲ့ကလေးကြားက ပြသသနတွေနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ဖြစ်နေတတ်တာ)

တာဝန်၊ ခံစားချက်နဲ့ ခံယူချက်တွေကို သဲသဲကွဲကွဲ မမြင်ရတော့တဲ့ အေား ဘယ်သူများသလဲ၊ မှန်သလဲဆိုတာကို မသိနိုင်မတော့ဘူး။ ဘယ်သူ ခံယူချက်ကို လိုက်လုပ်နေရတာလဲဆိုတာကိုလည်း မသေချာတော့ဘူး။ ကိုယ်တန်းထူးထားတဲ့ အရာတွေကလည်း ဇေဝဇော်ဖြစ်လာတယ်။ နေ့ခံးဆုံးကျတော့ ချစ်တဲ့သူ ပျော်ဖို့ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကသာ အိမ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပျော်ဖို့ သာအိမ်ကဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကြီးဝင်လာတယ်။

ဒါကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်တာပဲ။ ဒီလိုအပေါင်း ဒါဟံတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ချစ်ခြင်းက တစ်ချိန်ချိန်မှာ ငိုးခိုးသို့သော်

ရွှေးမြိုင်း

ကြီးပျက်ကျတန်းကလို ရန်းကနဲ့ပျက်ကျမှာပဲ။ မီးတောက်မီးညွန့်တွေ  
တလူလူနဲ့။ လူလှပပဲ။

ခင်ဗျားပြသုနာတွေကို ဘယ်သူမှုလာမဖြေရှင်းပေးနိုင်ဘူး။ ဖြေရှင်း  
ပေးရင်လည်း ခင်ဗျားအတွက် ပျော်ဆွင်မှုအစစ်ဆိတာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။  
ဒီလိုပဲ သူများပြသုနာတွေကိုလည်း သွားဖြေရှင်းပေးနေလို့ မဖြစ်ဘူး။  
သူတို့အတွက် ပျော်ဆွင်မှု အစစ်ကို မရတော့ဘူးလေ။ အဆိပ်အတောက်  
အပြည့်နဲ့ အချစ်ဆိတာ လူနှစ်ယောက်တစ်ယောက်ပြသုနာတစ်ယောက်  
အတင်းဝင်ရှင်းနဲ့ ကြီးဘေးရင်း အချစ်သူရဲ့ကောင်းကြီးတွေ ဖြစ်ချင်နတော်ပဲ။  
ကုန်းမာတဲ့ချို့ခြင်းဆိတာ ကိုယ့်ပြသုနာ၊ ကိုယ့်အက်အခဲကိုယ် ဖြေရှင်းရင်း  
အပြန်အလှန်လေးစားမှုတွေ တိုးလာတာမျိုးကို ပြောတာ။

စည်း သတ်မှတ်တယ်ဆိတာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူမှာ ပြသုနာတွေရှိ  
နေတာကို မသိကျိုးကျွန်းနေခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ချစ်ရတဲ့သူကို ကူညီတာ  
ကောင်းသော ကူညီခြင်းပါ။ ဒါပေမယ့် ကူညီချက်စိတ်ရှိလို့ ကူညီတာမျိုးပဲ  
ဖြစ်သင့်တယ်။ ခေါင်ပိတ်မိတ်နေလို့ ကူညီရတာမျိုး။ ငါကို ကူညီပေးနဲ့  
သူမှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုပြီး အတင်းလုပ်ခိုင်းတာမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။

အမြဲတမ်း ဒုက္ခသည် ဘဝမှာနေချင်တဲ့ အခွင့်ထူးခံလှမျိုးတွေဟာ  
ကိုယ့်ကို သူများလာကယ်တင်မှာကို တမင်စောင့်နေတာ။ လာကယ်တဲ့  
သူကသာလျှင် သူ့ကိုအမှန်တကယ်ချစ်တဲ့သူလို့ မှတ်ယူထားတာ။

သူများအပြစ်ကို ကိုယ့်အပြစ်အတင်းဝင်လုပ်တဲ့သူလည်း တူတူပဲ။  
ချစ်သူကို အမြဲတမ်းကူညီပေးနေမှာ သူ့ပြသုနာတွေအားလုံးကို ပခုံးပေါ်ထမ်း  
ပေးနိုင်မှ ငါချစ်တာ သူသိမယ် ဆိုတဲ့စိတ်။ ကယ်တင်ရှင် ရောဂါပဲ့။  
ဒါလည်း အခွင့်ထူးခံချင်စိတ်ပဲ။

အဆိပ်ပြင်းတဲ့ချို့ခြင်း မှန်သမျှမှာ ဒီနှစ်ခုဟာ အပေါင်းနဲ့အနှစ်၊  
အဖြူနဲ့အမည်း၊ ရေနဲ့မီးလိုပဲ အမြဲတွဲနေတတ်တယ်။ ပိုအရေးကြီးတဲ့သူ

—ကရုမနိက်ခြင်း အနုပညာ

ဖြစ်အောင်၊ ပိုကရုစိက်ခံရအောင် အမြဲကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မီးပြန်နှီးမေတဲ့ သူနဲ့  
အရေးပါတဲ့ ကယ်တင်ရှင်ကြီးဖြစ်ချင်လို့ အမြှေရေလောင်းပေးနေတဲ့သူ။

ဒီလိုလူနှစ်ယောက်ဟာ အချင်းချင်းဆွဲဆောင်မှု သိပ်ပြင်းတယ်။  
ရောဂါချင်းတူတာကိုး။ များသောအားပြင့် သူတို့ရဲ့ ဒီဘတွေကလည်း  
ဒီလိုခံယူချက်မျိုးရှိ တတ်ကြတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်တယ် ပြောရမှာပေါ့။ သူတို့ရဲ့  
ပျော်ရာကောင်းတဲ့ အချစ်ဆိတာ စဉ်းမရှိဘောင်မရှိ အခွင့်အရေးတွေပေါ့မှာ  
တည်ဆောက်ထားတာ။

ဒီလိုချစ်သူ နှစ်ယောက်ဟာ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ တကယ်လိုအပ်ချက်  
တွေကိုကျတော့ မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တော့ဘူး။ အပြစ်တင်ဂွန်းတဲ့သူနဲ့ အပြစ်  
ဝင်ခံလွန်းတဲ့သူ နှစ်ယောက်ကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချုစ်စိတ်တွေကသာ  
ပိုများနေကြတာ။ စစ်မှန်တဲ့ ခံစားချက်က နည်းနေပြီး။ ဒုက္ခသည်ကလည်း  
ဒုက္ခတွေတစ်ခုပြီး တစ်ခုဖန်တီးတယ်။ ဒါမှပဲ သူလိုချင်တဲ့ ဂရိုက်စိုက်မှု  
တွေ၊ အချစ်တွေကို ဆက်ရနေမှာလေ။ ကယ်တင်ရှင်ကလည်း ကယ်တင်  
လိုကို မပြီးတော့ဘူး။ ပြသုနာတွေကို တကယ်ကုန်းလိုက်တော့ မဟုတ်ဘူး။  
ကယ်တင်ရှင်ကြီးဖြစ်နေမှာသာ ငါကိုသူချစ်မှာဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်လုပ်နေတာ။  
နှစ်ခလုံးက သူ့ဟာနဲ့သူ တကိုယ်ကောင်းဆုန်တာချည်းပဲ။ မတည်မြှုတဲ့  
မီးလိုပူတဲ့ အချစ်စိတ်တွေနဲ့ ပဲပြည့်နေတာ။ စစ်မှန်တဲ့ အချစ်မဟုတ်ဘူး။

ဒုက္ခသည်က ကယ်တင်ရှင်ကိုသာ တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် ဒီ  
ပြသုနာက ငါရှင်းရေယှုံပြသုနာ။ မင်းရှင်းပေးစရာမလိုပါဘူး။ ကူညီချင်  
တယ်ဆိုရင် ဒီပြသုနာကို ငါရှင်ဆိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘေးကမေ့ စိုင်းပုံးနှင့်  
ပေးရင်ရှုပါပြီး။ လို့ပြောသင့်တယ်။ အချစ်စိတ်ကို သက်သေပြုလည်း  
ရောက်တယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ့်ချစ်သူ ပခုံးပေါ့သွားမလဲ့သင့်ဘူး။

ကယ်တင်ရှင်ကလည်း ဒုက္ခသည်ကို တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင်  
“မင်းလူများတွေကိုပဲ အပြစ်တင်မနေနဲ့လေ။ ကိုယ့်ပြသုနာကိုယ်ရှင်းမှ  
ရမှာပေါ့။” လို့ ပြောသင့်တယ်။ ဒါလည်း အချစ်စိတ်ပဲ။ နည်းနေးတော့

ရင့်တာပေါ်လေ။ ဒါပေမယ့်သူ့ပြဿနာသူ ရှင်းချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင်  
ပုံးပေးတာသည်သာ အချစ်စစ်အချစ်မှန်ပါ။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အသုံးချို့ ခဏတာ  
စိတ်သက်သာရာရှုမှုတွေကို သာယာနေတာ မကောင်းဘူး။ အရက်သမား  
နှစ်ယောက်လိုပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြန်နဲ့ပေးနေတာ။ ဒီလိုလူတွေ  
ဟာ ကျန်းမာတဲ့ ချစ်ခြင်းတရားနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ စုတဲ့တွေကိုမြင်  
တဲ့အခါ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့သူတွေပါ လိုမြင်လာတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့  
တစ်ယောက် တကယ်မှုမချစ်ကြတာ။ ငါတို့လိုမျှချစ်တတ်ကြဘူးလို့ မြင်ကြ  
တယ်။ ကြည့်းချစ်တယ်လည်းပြောသေးတယ်၊ လည်းတွေသောင်တွေနဲ့  
ငါတို့လို အရှေးအမှုးမချစ်တတ်ကြသေးဘူး ဆိုပြီး သနားတောင်သနားလိုက်  
သေးတယ်။

ဒုက္ခသည် ရောဂါခွဲနေတဲ့သူအတွက် အခက်ဆုံးက ကိုယ့်ပြဿနာ  
ကိုယ်တာဝန်ယူခြင်းပဲ။ ကိုယ့်ကံကြော်ကို ရှုများတွေကပဲ ဖန်တီးထား  
တာဆိုပြီး တစ်သက်လုံးယုံလာတာကို။ တာဝန်ယူချင်စိတ်ဟာ သူတို့  
အတွက်တော့ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းနေတာပေါ့။

ကယ်တင်ရှင်ရောဂါသည်လည်း ဒီလိုပဲ။ သူများပြဿနာကို လိုက်  
ရှင်းပေးနေတာကို ရပ်လိုက်နို့ အရမ်းခက်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို  
ကယ်တင်ပေးနေမှုသာ ကိုယ့်ကိုချစ်မယ်လို့ တစ်သက်လုံးထင်နဲ့တာ။ ကိုယ့်  
အကုအညီမလိုဘဲ သူ့လမ်းသူလျောက်ခိုင်းနှုံး ပြောမထွက်ဘူး။

ခင်ဗျား တစ်ယောက်ယောက်ကို ကယ်တင်ချင်တယ်၊ ကူညီချင်တယ်  
ဆိုရင် တကယ်စိတ်ထဲမှာပါနို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဝွေးရားရှိလို့ ချောင်  
ပိတ်မိနေလို့ မကုလ္ပ်ရင် စိတ်ဆုံးသွားမှာ စိုးရိမ်လို့ ကူညီတာမျိုးမဖြစ်သင့်  
ဘူး။ ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ အကုအညီကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် သူကိုယ်  
တိုင်က လိုလိုလားလား ကူညီပေးတာမျိုးကိုပဲ မျှော်လင့်သင့်တယ်။ ကိုယ်  
လှည့်ပတ်ပြီး မှယာမှာတွေနဲ့ အတင်းခိုင်းလို့ လုပ်ပေးတာမျိုးကို မမျှော်

လင့်သင့်ဘူး။ အချစ်စစ်ဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ  
မဟုတ်ဘူး။

ကူညီဖို့ စိတ်ပါသလား မပါဘူးလားဆိုတာ နည်းနည်းတော့ ခွဲရ  
ခက်တယ်။ ကိုယ့်ကံကြော် ပြန်မေးကြသဲ့။ “ငါမကူညီဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်  
သွားမလဲ” “ငါကို သူမကူညီနိုင်ဘူးလို့ ငြင်းလိုက်ရင် ငါဘာဖြစ်မလဲ”

ဒီလိုမေးလိုက်လို့ ဟင့်အင်းဆိုတာနဲ့ နှစ်ယောက်သား အကွဲအပြု  
တွေဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်စဉ်းစားနှုံလိုပြီ။ အခွင့်အရေးတွေ မျှော်လင့်  
ချက်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အဆိပ်အလူးလူးနဲ့ အချစ်ဆိုတာ သေချာ  
ပြီ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရပိုင်ခွင့်တွေ အပြန်အလှန်သတ်မှတ်ထား  
တဲ့ အတုအယောင် သာယာမှုဖြစ်နေပြီ။

စည်းနဲ့သောင်နဲ့ သေချာသတ်မှတ်ထားတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်ဆုံး  
စိတ်ကောက်ခြင်းတွေ၊ စိတ်ခက်ရာအနာတရာတွေကို မကြောက်ဘူး။ စည်း  
မရှိ သောင်မရှိသူတွေကသာ ဒါတွေကိုကြောကြပြီး အမြဲတမ်းတထိတိတ်  
ဖြစ်နေရတာ။ ကြောက်နေတော့ ကိုယ့်အပြုအမှု၊ စိတ်နေ့စိတ်ထားတွေကိုပါ  
မပြောင်းချင်ပြောင်းချင်နဲ့ အမြေအနေကြည့်ပြီး လိုက်လျော်ညီစွာ နေဖော်  
တယ်။

ခိုင်မာတဲ့ စည်းတော်သတ်မှတ်ထားတဲ့သူတွေဟာ နားလည်မှုအား  
ပိုပြီးကောင်းလာတယ်။ လူနှစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်း တစ်ယောက်အနား  
မှာတစ်ယောက် အချိန်ပြည့်မရှိနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်းလာတယ်။ လိုသမျှ  
အကုန်လုပ်ပေးနေတာ အမိုးယုံမရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်  
တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ငါကြောင့် သူများစိတ်ညွှန်ချင်ညွှန်မယ်။ ဒါလော့  
အမြဲတမ်း သူများစိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးဆိုပေးကို  
နားလည်တယ်။ စည်းနဲ့သောင်နဲ့ နေတဲ့သူတွေဟာ စစ်မှန်ကဲ့ချို့ပြုးဆိုတာ  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိန်းချုပ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
အပြန်အလှန်လေးစားဖို့ နားလည်ဖို့ဆိုတာကို လက်ခဲ့တယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သောက်ကရှိက်သမျှတွေကို လိုက်ပြီး ဂရှိက်နေ  
ခြင်းဟာ အချစ်စစ်မဟုတ်ဘူး။ သူဘာကိုပဲ ဂရှိက်နိုက်သူ၊ ကို နားလည်  
လေးစားဖို့သာ လိုတယ်။ ဒါကသာ အချစ်စစ်အချစ်မှန်ဖြစ်တယ်။

### ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

ကျွန်တော့မက မှန်တော်တော်ကြိုက်တယ်။ အလှကြိုက်တယ်။  
မူအလှကြိုက်တာကိုလည်း ကျွန်တော်ကြိုက်ပါတယ်။

ညာက် အပြင်ထွက်လည်တိုင်း ရေချိုးခန်းထံဝင်၊ အလှပြင်တာ  
တစ်နာရီလောက် အမြဲကြာမောက်။ တစ်နာရီကြာအောင် ဘာတွေပြင်သလဲ  
ဆိတ်တော့ မိန်းကလေးတွေပဲသိမယ်။ ထွက်လာတိုင်း ကျွန်မလှဲလားလို့  
ကျွန်တော့ကို အမြဲမေးတယ်။ လုပါတယ်။ အမြဲလိုလိုပဲ။ လှတယ်။  
တစ်ခါတစ်လေ ဆံပင်ပုံစံအသစ်၊ ဝတ်ခုံအသစ်တွေဝေတဲ့အချိန်တွေလည်း  
ရှိတယ်။ ခပ်ဆန်းဆန်း ဒီဇိုင်းအသစ်တွေပေါ့။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးဆို သိပ်  
ကြည့်မကောင်းပဲ ကိုရှိုးကားရားဖြစ်နေတတ်တယ်။

မိန်းမရေ့ မင်းဝတ်ထားတာ သိပ်မလှဲဘူးလို့ပြောရင် စိတ်ဆိုးတယ်။  
ရေချိုးခန်းထဲ ဆောင့်အောင့်ပြီး ပြန်ဝင်ပေါ့။ နာရီဝက်လောက်  
ထပ်မံ့အက်ကျရော့။ ပါးစပ်ကလည်း ဖွံ့ဖြိုးစွာ ကျွန်တော့ကို ကျို့စ်တာပေါ့။

ဒီလိုအမြေအဖော်မျိုးဆို ယောက်ဗျားတွေက မိန်းမစိတ်ချမ်းသာအောင်  
လှတယ်။ အဆင်ပြုပါတယ် ဆိုပြီး ညာပြောတတ်တာ ပုံသေနည်းလိုတောင်  
ဖြစ်နေပြီး။ ကျွန်တော်ကတော့ မညာဘူး။ ကျွန်တော့အိမ်ထောင်ရေးမှာ  
ရှိုးသားမှုဟာ အမြဲတမ်းစိတ်ချမ်းသာမေ့ဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်  
ချစ်တဲ့မိန်းမရှေ့မှာတော့ အမှန်ပဲပြောချင်တယ်။ အမှန်တရားတွေကို ကြား  
ကောင်းအောင် ဆင်ဆာမဖြတ်ချင်ဘူး။

ဒီလိုမျိုး ဆင်ဆာလွှတ် အမှန်တွေကို လက်ခံတတ်တဲ့ မိန်းကလေး  
ကို ရထားတာ ကျွန်တော်ကံကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော် တလွှဲလုပ်ရင်

လည်း မိန်းမက အားမနားတမ်းပြောတတ်တယ်။ သူဆီမှာ ကျွန်တော်တန်ဖိုး  
အထားဆုံး အကျင့်က အားမနားတတ်တာ။ တစ်ခါတစ်လေ စိတ်ထဲမှာ  
တော့ နည်းနည်း အောင့်သက်သက်ဖြစ်တာပေါ့လေ။ မိန်းမရာ မင်းငါးကို  
ဘယ်လိုပြောလိုက်တာလဲဆိုပြီး ပြဿနာပြန်ရှာတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။  
ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အမှားကိုယ် ပြန်မြင်ပြီးဝန်ခံရတာပါပဲ။ သူ အမှန်တွေ  
ချည်းပြောမေတာ နာတော့မာတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဒါဟာကျွန်တော့  
ကို ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေအောင် လုပ်ပေးနေတာပဲ။  
ကျေးဇူးပါ မိန်းမရေ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲစိတ်ချမ်းသာအောင်ထားတာ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို  
အမြဲစိတ်ချမ်းသာအောင်ထားတာတွေ သိပ်များလာရင် မောက်ဆုံးကျတော့  
နှစ်ယောက်လုံး စိတ်မချမ်းသာရဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် မသိလိုက်ပဲ  
နှစ်ယောက်သား တဖြည့်ဖြည့်းဝေးသွားနိုင်တယ်။

သဘောထားကွဲလွှဲမရှိရင် ယုံကြည်မှုဆိုတာလည်း မရှိနိုင်ဘူး။  
သဘောထားကွဲလွှဲမှုတွေကသာ ဘယ်သူက ကိုယ့်အနားမှာ အခွင့်အရေး  
ရှို့သက်သက်ရှို့မော်တာလဲ၊ ဘယ်သူက အမှန်တကယ်ချုပ်တဲ့ စိတ်နှုန်း  
တာလဲဆိုတာကို ပြပေးနိုင်တာ။ အမြဲတမ်းဟုတ်ကဲ့ပြောမော့သူကို  
ဘယ်သူမှ မယုံဘူးရယ်။ လူနှစ်ယောက်ကြားက အငြင်းအခွန်တွေ နာကျင်  
မှုတွေဆိုတာ ဒီလူနှစ်ယောက် ပိုပြီးနီးစပ်လုပ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်  
တယ်။

လူနှစ်ယောက်ကြားမှာ တကယ်ကျိုးမာတဲ့ ချစ်ခြင်းကိုရှိုး  
နှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဟင့်အင်းဆိုတဲ့ စကားကိုပြောနိုင်ရမယ်။ ဟင့်သော်  
ဆိုတဲ့စကားကို ကြားနိုင်ရမယ်။ ဒီလို ငြင်းဆိုမှုမျိုးတွေကနေ ဆွက်ပြီး  
စေရင် စည်းတွေသောင်တွေ ဆိုတာလည်း ရှိတော့မှာမှုဟုတ်ဘူး။ တစ်  
ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အနိုင်ရချင်စိတ်တွေပဲ ပိုများသာလိမ့်မယ်။ ပင့်ပက္ခ  
ဆိုတာ မထူးဆန်းရဲတင်မကဘူး မရှိမဖြစ်လိုအပ်ဘူးအရာလည်းဖြစ်တယ်။

လူနှစ်ယောက် နီးနိုးကပ်ကပ်အဖြိုး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မပြောရ မဆိုရဲ့တွေဖြစ်နေရင် သူတို့နှစ်ယောက်ကြားက အချစ်ဆုံးတာဟာ လျည်ဖြား မှတွေ၊ ဖုံးကွယ်မှုတွေ၊ နားလည်မှုအလွှာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ သက်သက်ပဲ။ တဖြည့်ဖြည့်း အဆိပ်တက်လာမှာ သေချာတယ်။

ဆက်ဆံမှုတိုင်းမှာ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းက အမှန်တရားပဲ။ အမှန်တရားမပါတဲ့ ဆက်ဆံမှုဆိတာ ဘာအနှစ်သာရမှ မရှိနိုင်ဘူး။ လူ တစ်ယောက်က ခင်ဗျားကို ငါမင်းကို အရမ်းချစ်ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး တူတူနေချင်တယ်။ အားလုံးစွန်လွတ်ဖို့လည်း အသင့်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူကို ခင်ဗျား ယုံလိုပါရဘူးဆိုရင် သူပြောသမျှ အလာဟသုပဲ မဟုတ်လား။ ဘာအချုပ်အနွောင်မှ မပါတဲ့၊ အထူးတလည်း သတ်မှတ်ချက်တွေမပါတဲ့ ပွင့်လင်းတဲ့ချစ်ခြင်းတရားကို မရသမျှ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ ဟာတာတာ ဖြစ်ဖော်းမှာပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်ခြင်းဆိတာ အင်မတန်နာကျင်စေတာ။ ကာမဟောက်ပြန်တယ်ပဲဆိုပါနဲ့။ သူများနဲ့ သွားအပ်တာထက် ကိုယ့်ယုံကြည် မှုကို ပျက်ဆီးပစ်တာက ပိုပြီးစိတ်နာစေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီယုံကြည်မှ ဆိတာ ပျက်စီးသွားရင် ကျွန်တာတွေလည်း ယုံယွင်းကုန်တာပဲ။ ယုံကြည် မှုကို ပြန်လည်တည်ဆောက်လိုပဲရတော့ရင် တုံးတာပြနိုပဲ ကျွန်တော့တယ်။

ကျွန်တော့ဆီကို စာရေးပြီးမေးတဲ့သူတွေရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ချစ်သူ သူတို့အပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်ပြီးတဲ့အောက်ပိုင်း ဘယ်လိုဆက်ပေါင်းရမလဲပေါ့။ မေးကြတယ်။ ဘယ်လိုမှ ဆက်ပြီး ယုံကြည်လိုပဲရတော့တဲ့အတွက် ဆက်ပြီး ပေါင်းနေရတာ ဝန်ထပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ အမြဲတစ်း စောင့်ကြည့်နေရတဲ့ ပြိုးမြောက်မှုတစ်ခုလို ခံစားလာရတယ်တဲ့။

ဖောက်ပြန်တဲ့သူတော်တော်များများက မိသွားတဲ့အခါ တောင်းပန် ကြတယ်။ အောက်မဖြစ်စေရပါဘူးပေါ့။ မတော်တဆ ဖြစ်သွားတာပါပေါ့။ ဒီလိုပဲ မရည်ရွယ်ပဲ အိပ်ရာထဲတူတူ ရောက်သွားပါတယ် စသည်ဖြင့်။

ဖောက်ပြန်ခံရတဲ့သူတွေကလည်း ယုံတယ်။ ကိုယ့်လက်တဲ့ဖော် ဘယ်လို ခံယူချက်တွေ ထားသလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီး မလေ့လာတော့ဘူး။ ဒီလျှော့ ခံယူချက်တွေကို ဆက်ပေါင်းဖို့ သင့်မသင့်လည်း မစဉ်စားတော့ဘူး။ လက်တွေဖြုတ်ရမှာ ကြောက်နေတနဲ့တော်တဲ့ ပိုမိုကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုတွေကို ဝါးမျိုးနေတဲ့ တွင်နှင်းထဲကို ဆင်းလိုက်ကြတယ်။

ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုကတည်းက သူတို့မှုပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ ခံယူချက်တစ်ခုရှိကို ရှိအောင်လိုပဲမဟုတ်လား။ လိုင်ကိစ္စကြောင့်လည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ် မယ်။ တွေးမိန့်မတစ်ယောက်နဲ့ သွားအိပ်ရလို့ ရှုက်ယူနေတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ဖြစ်မယ်။ ဒိုယောက်ဗျားရိသသွားတယ်လို့ ခံစားရလိုလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ခံယူချက်ဟာ အဆိပ်အတောက်ပါနေတာ တော့ သေချာတယ်။ ဒါကို ဝန်မခံပဲ “ငါဘာပြစ်သွားလည်း မသိဘူးကွာ” မူးနေတာလည်းပါတယ်။ စိတ်ကလည်း ညွှန်နေလိုပါ” ဆိုပြီး ပြောနေ ကတည်းကိုက သူ့ကိုယ်သူ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမဖြင့်နိုင်တာ သေချာနေပြီ။ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ပြဿနာတွေကိုလည်း ရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်ဖြစ်သင့်တာက ဖောက်ပြန်တဲ့ သူကိုယ်တိုင် သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ဆန်းစစ်သင့်တာ။ ဘယ်လိုခံယူချက် အမှားတွေကြောင့် ဒီလိုဖောက်ပြန် စိုးသလဲဆိုတာကို ရှာသင့်တယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ရမယ်။ “ငါ တကိုယ်ကောင်းဆန်တာ။ ငါဖြစ်ချင်တာကို ငါလုပ်လိုက်တာ။ နှစ်ယောက် စလုံးအတွက် ထည့်ကိုမစဉ်စားခဲ့တာ” ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ခံယူချက် အမှားကို ဝန်မခံနိုင်ရင် အောက်လည်းဆက်ပြီး ယုံနေစရာအကြောင်းမရှိတော့ဘူးလေ။ မယုံကြည်နိုင်တော့ရင် ဆက်ပြီးပေါင်းစရာလည်း မလိုအတော့ဘူး မဟုတ်လား။

အောက်တစ်ခုက ယုံကြည်မှုကို ပြန်လည်တည်းဆောင်ခြင်း ဆိုတာ လက်တွေဆန်ဆန် လုပ်ပြုမရမယ်။ ယုံကြည်မှုကို ပျက်ဆီးပြီးသွားလဲအခါ အောက်တွေတွေကလည်း

ဖြန့်တောင်းပန်တယ်။ တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ နားထောင်လိုတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ပြောင်းလဲမှုကို မျက်မြင်တွေရရှိ လိုတယ်။ ဒါမှပဲ သူတို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ တကယ်ပြောင်းလဲ လာပြီလားဆိုတာကို သိနိုင်မယ်။

ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ အရာကို သေချာ လက်တွေ ပြန်လည်တည်ဆောက် တယ်ဆိုတာ အချိန်အကြာဖြီးလိုတယ်။ ယုံကြည်မှုကို မျက်ဆီးလိုက်တာ ခဏလေးရယ်။ ဒီလိုပြန်လည် တည်ဆောက်နေတဲ့ ကာလအတွင်းမှာ နှစ်ယောက်လုံးက ဒုက္ခခံနိုင်မှုလည်းရမယ်။ ဆက်ဆံရေးချက်ခြင်းကောင်းလာမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ချစ်သူတွေကြားမှာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အဓိက ဥပမာပေးပြီး ပြော နေပေမယ့် ဒီအဆင့်တွေဟာ တွေ့ရှိမှာလည်း အသုံးဝင် တယ်။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖောက်ပိုင်ဖက် စသည့်ဖြင့်။ ယုံကြည်မှု ကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ ဒီအဆင့်နှစ်ခု ရှိမှုရမယ်။ ၁) ယုံကြည်မှု အဆွဲသုံးစားလုပ်တဲ့သူက အဖြစ်မှန်ကို ဝန်ခံရမယ်၊ ခံယူချက်အမှား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားကို တာဝန်ယူရမယ်။ ၂) ယုံကြည်မှုကို ပြန်တည်ဆောက် တဲ့အခါ လက်တွေ့ဆန်ဆန် အချိန်ယူပြီး မျက်မြင်အပြုအမှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ရမယ်။ ပထမအဆင့်ကို မလုပ်နိုင်ရင် နောက်တစ်ဆင့်ကိုတက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပြန်ပြီးအဆင်ပြောအောင် အတင်းလုပ်ယူလိုလည်း မရဘူး။

ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကြွေပန်းကန်ပြားလိုပဲ။ တစ်ခေါက် ကျကွဲတယ်။ သေသေချာချာပြန်ဆက်ပြီး ကော်လေးနဲ့ ကပ်ထားလို့ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ကွဲရင်တော့ အစိတ်အစိတ် အမွှာမွှာဖြစ်သွားပြီ။ ပြန်ဆက်ဖို့ ပိုကြားတော့မယ်။ နောက်တစ်ခါ၊ နောက်တစ်ကြိမ်၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ကျကွဲနေရင်တော့ ပြန်ဆက်လို့မရတဲ့ ဖုန်းမှုန်းတွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

### တည်းကြုပြုမှုသော လွှတ်လပ်ခြင်း

အသုံးလွှန်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပို...ပို...  
ပြီးတော့ လိုချင်စိတ်တွေများ လာစေတယ်။ ကြော်ပြာတွေ၊ ဆွဲဆောင်မှု  
တွေ အားလုံးရဲ့အောက်မှာ ပိုများလေပိုကောင်းလေဆိတ် စိတ်ကူးက ပါပြီး  
သား။ ကျွန်တော်လည်း ဒီစိတ်ကူးရဲ့ သားကောင်ဖြစ်ဖူးတယ်။ ပိုက်ဆံ  
ပိုရှာမယ်၊ ခရီးတွေပိုတွက်မယ်၊ နိုင်ငံတွေများများ ပိုရောက်ဖူးအောင်သွား  
မယ်၊ အတွေးအကြာတွေ ပိုများအောင်ယူမယ်၊ မိန့်ကလေးတွေ ပိုများများ  
တွေမယ်။

ဒါပေမယ့် ပိုများတိုင်း ပိုကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်က  
ပြောင်း ပန်း။ လူဆိုတာ ပိုင်ဆိုင်မှုနည်းလေလေပျော်လေပဲ။ အခွင့်အလမ်းတွေ  
အရမ်းများလာရင် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ တွေဝစရာတွေဖြစ်လာရေား။  
ရှင်းရှင်းပြောရင် ရွေးစရာများလာလေလေ ကိုယ်ရွေးလိုက်တဲ့ဟာကို မကော်ပိုး  
လေလေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ကိုယ်လက်လွှတ်လိုက်တဲ့အရာတွေ အားလုံးကို  
လည်း လိုချင်သေးတာကိုး။

မြို့နှစ်မြို့ရွေးစရာရှိတယ်။ ဘယ်မြို့မှာနေမလဲ။ တစ်ခုပဲရွေးဆိုရင်  
စိတ်ချေလက်ချု ရွေးလိုရတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ကျေနှပ်တယ်။ မှန်တယ်  
လိုလည်း ထင်တယ်။

ဒါပေမယ့် မြို့ပေါင်း နှစ်ဆယ့်ရှုစ်ခုထဲက ဘယ်မြို့မှာနေမလဲလို့မေး  
လာရင် ဝေဝေါဖြစ်လာပြီ။ ငါရွေးလိုက်တာ မှန်ရဲ့လားဆိုပြီး နှစ်ပေါင်း  
များစွာ စဉ်းစားနေမြတ်မယ်။ အမှန်ဆုံးတစ်ခုကို ရွေးလိုက်တာဟုတ်ရဲ့  
လားဆိုတဲ့ သုသယစိတ်က နိုပ်စက်ဆတ္တာမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပျော်နှင့်က  
လျှော့သွားတာ။

ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ခင်များသာ အရင်တုန်းက ကျွန်တော်  
ပုံစံနဲ့တူတယ်ဆိုရင် ဘာမှရွေးမှာမဟုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သောက် အကုန်  
လုံးကို လမ်းဖွင့်ထားလိုက်တယ်။ ဘာမှစွဲစွဲမြို့မြို့ လည်ပတော့ဘူး။

လူတစ်ယောက်တည်းနဲ့ စွဲဖြူမြို့ပါင်းတာ။ တစ်နေရာတည်း။ အလုပ်တစ်ခုတည်းမှာ မြို့အောင်နေတာ။ ဝါသနာတစ်ခုတည်းကို ဆက်လိုက် လုပ်တာဟာ စိတ်လျပ်ရှားစရာ အတွေ့အကြံတွေကို ပေးချင်မှုပေးနိုင်မယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်လျပ်ရှားစရာ အတွေ့အကြံသစ်တွေနောက်ကိုပဲ လိုက်နေရင် တည်းပြုမြောင်းရဲ့ လေးနက်တဲ့ အတွေ့အကြံတွေကို လက်လွတ်လိုက်ရမယ်။ တရီးတရီးသော လေးနက်တဲ့ အတွေ့အကြံတွေနဲ့တာ လူတစ်ယောက် တည်းနဲ့ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ပေါင်းနိုင်မှ၊ အလုပ်တစ်ခု၊ ဝါသနာတစ်ခု တည်းကို နှစ်နွဲချီပြီး လုပ်နိုင်မှ ခံစားလိုဂုဏ်။ အခုက္ခန်းတော် အသက်သုံး ဆယ်ကျော်ပြီး၊ ဒီလို တည်းပြုမြောင်းတော် ခံစားချက်တွေကို ပိုပြီး တန်ဖိုး ထားတတ်လာပြီ။ ဘယ်ကိုပဲသွားသွား၊ ဘယ်လောက်ပဲ အသစ်သစ်တွေ ကိုရှာရှာ မရနိုင်တဲ့ လေးနက်တည်းပြုမြောင်းတဲ့ အတွေ့အကြံတွေကို နားလည် ခံတတ်ပြီ။

အသစ်အသစ်သော အတွေ့အကြံတွေဟာ ကောင်းတာ မှန်ပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြံတွေကပေးတဲ့ ခံစားချက်က ဖြည့်ဖြည့်ချင်း လျှော့သွားလိမ့်မယ်။ နိုင်ငံနောက်အသစ်တစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါ။ လူအသစ်တစ်ယောက် နဲ့ ထပ်တွေ့တဲ့အခါ။ ပထမအကြိမ်တွေလောက် မပြင်းရှုတော့ဘူး။ ပထမ ဆုံး နိုင်ငံအသစ်တစ်ခုကို ရောက်တုန်းက အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ အတွေ့အကြံသစ်ကို ခံစားရပေမယ့် နိုင်ငံပေါင်း နှစ်ဆယ်ပြည့်တဲ့အခါ နှစ်ဆယ့် တစ်နိုင်ငံမြောက်နိုင်ငံအသစ်က အသစ်လို့ မခံစားရတော့ဘူးလေ။ နိုင်ငံး ဆယ်ကျော်ရောက်ပြီးတော့ ငါးဆယ့်တစ်နိုင်ငံမြောက်မှာ ဘာမှမသိတော့ဘူးရယ်။

တြေားအရာတွေလည်း တူတူပဲ။ ပစ္စည်းညစ္စာဗိုင်ဆိုင်မှာ၊ ပိုက်ဆံး ဝါသနာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ...ကျွန်းတော်တို့ တန်ဖိုးထား နေကျ အရာတွေပေါ့။ အသက်အချွေယ်ရလာတာနဲ့အမှု့၊ အတွေ့အကြံမှား လာတာနဲ့အမှု့ အသစ်အသစ်သောအရာတွေဟာ ထိရောက်မှာ ပိုနည်းလာ

တာပဲ။ ပထမဆုံးပါတီပွဲမှာ အရက်မှူးရတာ စိတ်လျပ်ရှားစရာ။ အခါ တစ်ရာမြောက်မှာလည်း ပျော်သေးတာပဲ။ အခေါက် ငါးရာလောက်မှာ ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်လိုဖြစ်လာပြီ။ အခေါက်တစ်ထောင် လောက်ရောက်တော့ ပျင်းစရာ၊ အရေးမပါတဲ့အရာ ဖြစ်သွားပြီ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနာည်းငယ်လောက်ကစပြီး ကျွန်းတော် တည်းပြုမှုကို စပြီးရှုရှု၊ ကြိုးစားကြည့်ခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေ၊ အတွေ့အကြံသစ်တွေ ထပ်မပျော် ရှိတဲ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ ခံယူချက်တွေကို တည်းပြုအောင် ထားကြည့်တယ်။ တြေားအလုပ်တွေကို ရပ်ပြီး အွန်လိုင်းမှာ စာရေးတဲ့ အလုပ် တစ်ခုတည်းကိုပဲ စွဲဖြူမြို့လုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီး ကျွန်းတော့ ဝက်ဘ်ဆိုင်က ထင်မထားအောင် အောင်မြင်လာတယ်။ မိန့်း ကလေးတစ်ယောက်တည်းနဲ့ပဲ တည်းပြုလိုပြုလိုတွဲတယ်။ အဲ့သြစရာပဲ။ ရည်းစားထည်လဲတွဲခဲ့သမျှ အတွေ့အကြံတွေထက် ပိုအကျိုးရှိနေတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ မြို့တွေလည်း ထပ်မပြောင်းတော့ပဲ တစ်နေရာ၊ တစ်မြို့တည်းမှာပဲ အခြေချီပြီး လက်ချိုးရေးလိုဂုဏ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းအပိုဒ်လေးထဲမှာပဲ အောက်ချုံး နေကြည့်ခဲ့တယ်။

အဲဒီမှာ ကျွန်းတော် ထင်မထားတာတစ်ခုကို သွားတွေ့တယ်။ စွဲမြို့တည်းပြုခြင်းရဲ့ အနောက်မှာ အမှန်တကယ် လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ရှိနေပါ လားဆိုတာ။ အသစ်တွေကို ပြင်းပယ်ပြီး သေချာချွေးထားတဲ့ ကျွန်းတော် ရဲ့ အရေးအပါဆုံးအရာတွေဟာ ပိုတန်ဖိုးရှိနေတယ်။ ပိုစိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းနေတယ်။

တည်းပြုခြင်းက လူကို အမှန်တကယ် လွတ်လပ်စေတယ်။ ဘာဖြစ်လိုပဲ ဆိုတော့ ငင်္မားရဲ့နှစ်တော် အရေးမပါတဲ့ အရာတွေကို သိခဲ့မှုပေါင်း စားတော့ဘူး။ တည်းပြုမှုဟာ ငင်္မားရဲ့ သတိနှစ်အာရုံကို ပို့ပြုလိုကျစေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကျွန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွင်မှုအတွက် တကယ်အလျော့ပါတဲ့ အရာတွေကို ပိုပြီးရှင်းလင်းလင်းမြှင့်စေတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချုပ်းသွားရွှေကို ပိုပြီးရှင့်စေတယ်။

လက်လွတ်လိုက်ရမယ့် အရာတွေကို သို့လောသို့လောတွေးပြီး မစိုးရိမ်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရာတွေဟာ အကောင်းဆုံးသောအရာတွေလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီမဟုတ်လား။ ဘာဖြစ်လို့ အသစ်အသစ်အသစ်တွေကို ထပ်ပြီး ရှာနေိုးမလဲ။ တည်ပြုမှုပြကြာင့် ကိုယ့်အတွက် အသက်တဗ္ဗာအရေးပါတဲ့ အရာတွေကိုပဲ ဦးစားပေးတိုးတက်အောင် ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ တည်ပြုမှုပြကြာင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် အရင်လို့ စိတ်ကုံးပေါက်သမျှ လျှောက်လုပ် နေတာထက် အများကြီးပိုပြီးထိရောက် အောင်လုပ်နိုင်တယ်။

အခြားသော အရာတွေကို ပြင်းပယ်လိုက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ချည်ထားတဲ့ ကြိုးတွေကို ဖြတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ လွှဲနေတဲ့ အရာတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသားကျောခိုင်း လိုက်ရင် ရလေလိုလေဆိုတာနဲ့ မဖြစ်တော့ဘူး မဟုတ်လား။

ငယ်ချွေယ်တဲ့အချိန်မှာတော့ အသစ်တွေကို လိုက်ရှာတာ ကောင်းတယ်။ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို စမ်းသပ်သင့်တယ်။ လုပ်ကြည့်သင့်တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာတွေက တည်ပြုမှုဆိုတဲ့ ရတနာသိုက်ထဲမှာ။ စွဲစွဲမြှုပ်ထိုင်ပြီး တူးဖော်မှုရမယ်။ တည်ပြုမြှင်းဆိုတာ ကောင်းမွန်တဲ့နေထိုင်မှု ဘဝ၊ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ အစီပွဲယ်ပြည့်ဝသော အလုပ်တွေ အေးလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လို့အပ်ပါတယ်။

အခန်း (၉)

### နောက်ဆုံးတော့ သေရော

“အမှန်တရားကို ရအောင်ရှာ၊ တွေ့တဲ့နေရာမှာ မင်းနဲ့ ငါပြန်ဆုံးကြတာပေါ့”

ဒါ ကျော် ကျွန်တော်ကို နောက်ဆုံးပြောသွားတဲ့ စကား။ အင်မတန်လေးနောက်တဲ့လေသံတစ်ဝက်၊ လောင်တဲ့လေသံတစ်ဝက်နဲ့ ပြောသွားတာ။ မူးကလည်းမူးနေတယ်။ ဆေးဓမ္မာကလည်း ရှုံးထားသေးတယ်။ ကျော်ကျွန်တော်သွေးယောင်း။

ကျွန်တော် အသက်ဆယ့်ကိုးနှစ်အချွေယ်တုန်းက ဘဝကို အပြောင်းလဲစေဆုံး အရာတစ်ခုကို ကြုံခဲ့ရတယ်။ တက္ကာဇ်ပြည်နယ်၊ ဒဲလက်စံ မြောက်ပိုင်းက ရေကာန်တစ်ခုနားမှာ ပါတီပွဲတစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီပွဲကို မြောက်ပိုင်းက ကျော်ရှိရှိတယ်။ တောင်ကုန်းအောက်ခြေမှာ ရေကူးကန်ရှိတယ်။ ရေကူးအိုးတွေရှိရှိတယ်။ တောင်ကုန်းအောက်ခြေမှာ ရေကူးကန်ရှိတယ်။ ကမ်းပါးအောက်မှာက ရေကာန်ကြီးး။ ကမ်းပါးကနေအောက်ကို ဖော်သံဃားဆယ်လောက်ရှိရှိမယ်။ ခုန်ချုပ် နှစ်ခုပြုစဉ်းစားရလောက်အောင် ဖြုံ့နှံတယ်။ မူးနေရင်တော့ နှစ်ခုစဉ်းစားဖို့ လိုချင်မှုလိုမယ်။

ပါတီပွဲကို ရောက်ပြီးမကြာခင်မှာ ကျော်နှံကျွန်တော် ရေကူးကန်ဘား  
မှာထိုင်ပြီး သီယာအတုတုသောက်ကြတယ်။ လူငယ်ဘဝ စကားလေး  
ဘာလေးပြောပေါ့။ သီချင်းတွေအကြောင်း၊ မိန့်ကလေးတွေအကြောင်း ပြော  
တယ်။ ကျော်ရှု ဂိတ္တကျောင်းက ထွက်လိုက်တဲ့ အကြောင်းပြောတယ်။  
နှစ်ယောက်သား တီးပိုင်းဖွဲ့၊ သီချင်းတွေဆို၊ နယူးယောက်ကို ပြောင်းပြီး  
နေဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်။

ကလေးတွေပရှုသေးတာ မဟုတ်လား။

ကမ်းပါးဘက်ကို မေးငေါ်ပြီး ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။

“အခါပေါ်က ခုနှစ်ချုပ္ပါရလောက်လား”

“ရတာပေါ့” ကျော်ပြန်ဖြေတယ်။

“လူတွေ ဒီလိုပဲ အမြဲခုန်ချုန်ကျုံ”

“မင်းကော ခုနှစ်ချုမှာလား” ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။

ကျော်ပုံးတွေ့နှုန်းပြီး ပြန်ဖြေတယ်။

“ကြည့်တာပေါ့၊ ခုနှစ်ချုရင်လည်း ခုနှစ်ချုမယ်”

ညုံးကျတော့ သူနဲ့ကျွန်တော် လူကွဲ့သွားတယ်။ ပါတီပွဲကိုလာတဲ့  
အာရာသူမိန့်ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်စကားစပ်မိသွားတယ်။ ကောင်  
မလေးက ဒီဒီယိုဂိမ်းလည်းဆော့တတ်တယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်အတွက်  
ထိပေါက်သလိုဖြစ်နေတာပေါ့။ သူကတော့ ကျွန်တော်ကို သိပ်စိတ်ဝင်စား  
ပုံမရပါဘူး။ ဒီလိုပဲ စကားတော့ ဆက်ပြောနေဖြစ်တယ်။ သီယာနည်းနည်း  
ဆက်သောက်ပြီးတော့ အချွွာနှုန်းပြီး အမိမာပေါ်ထပ်မှာ စားစရာသွားယူဖို့  
ကောင်မလေးကို ကျွန်တော်ပြောကြည့်တယ်။ ကောင်မလေးက အိုကေလေား  
သွားယူတာပေါ့လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ကောင်မလေးနဲ့ တောင်ကုန်းပေါ်တက်အလာမှာ ကျော်  
က ပြုံးဆင်းအလာနဲ့ တိုးတယ်။ အပေါ်မှာ စားစရာသွားယူမလို့၊ စားဦး  
မလေးလို့မေးတော့ မစားတော့ဘူးလို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ပြီးရင် မင်းကို ငါဘယ်

### ကရုမန္တက်ခြင်း အနုပညာ

မှာလာတွေရမလဲလို့ ကျွန်တော်မေးလိုက်တယ်။ ကျော်က ပြီးပြီးဖြန့်ဖြေ  
တယ်။

“အမှန်တရားကို ရအောင်ရှာ၊ တွေ့တဲ့နေရာမှာ မင်းနဲ့ပြန်ဆုံးကြ  
တယ်ပေါ့”

ကျွန်တော်လည်း ခေါင်းညီတိုး မျက်နှာတည်တည်နဲ့ ပြန်ဖြေလိုက်  
တယ်။ “အိုကေ၊ တွေ့မယ်” ပေါ့။

ကျော်က သဘောကျသွားတဲ့ပုံစံနဲ့ ရယ်ပြီးတောင်ကုန်းအောက်ကို  
ဆက်ဆင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော်လည်းပြီးပြီး တောင်ကုန်းပေါ်က အိမ်ဆီ  
ဆက်သွားတယ်။

အိမ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ကြောသွားသလဲ အခုပြန်စဉ်းစားရင် မမှတ်  
မိတော့ဘူး။ ကျွန်တော်မှတ်မိတာက အိမ်ထဲကနေ ကောင်မလေးနဲ့တူတူ  
ပြန်ထွက်လေတော့ အပြင်မှာ ဘယ်သူမှမရှိတော့ဘူး။ ဥယျားဆွဲသွေပဲ  
ကြားရတယ်။ ရေကူးကန်ထဲမှာလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ တောင်ကုန်း  
ပေါ်ကနေ ကမ်းခြေဘက်ကို လူတွေပြီးဆင်းသွားတော့ရတယ်။ မှာင်နေတော့  
သေသေချာချာမဖြင့်ရဘူး။ သီချင်းသံတွေကတော့ ဆက်လာနေတုန်း။  
ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမှ နားထောင်မနေဘူး။

ဘာဖြစ်သလဲ မသိသေးတဲ့ ကျွန်တော်လက်ထဲမှာ ပါလာတဲ့အသား  
ညုပ်ပေါင်မနဲ့ကိုဝါးရင်း ကမ်းခြေဘက်ရောက်သွားတယ်။ ဘာတွေမှား  
ဖြစ်နေပါလိမ့်ပေါ့။ ကမ်းခြေနားမရောက်ခင် လမ်းတစ်ဝက်လောက်ရောက်  
တော့ ကျွန်တော်နဲ့ပါလာတဲ့ ကောင်မလေးက ပြောတယ်။ “တိုင်္ခုခု  
ဆိုးဆိုးရွားရွားတော့ ဖြစ်ပြီထင်တယ်နော်...”

ကမ်းခြေနားရောက်တော့ အသိတစ်ယောက်အနားသွားပြီး ကျော်ကို  
များတွေ့မိသေားလို့ ကျွန်တော်မေးတယ်။ ပြန်မသွားဘူး။ လူညွှန်လည်း  
မကြည့်ဘူး။ အကုန်လုံးက ရေထဲကိုပို့စို့ကြော်ပဲကြတာ။ နားက်တစ်

ခေါက ကျွန်တော် ထပ်မေးတယ်။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်က ကတုန်  
ကရင်တွေဖြစ်ပြီး ငိုတယ်။

အဲဒီတော့မှ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွား  
တယ်။

ကျော် အလောင်းကို ရောင်သမားတွေသုံးနာရီလောက်ရှာယူရတယ်။  
ရေကန်အောက်ခြေမှာတွေတာ။ ရင်ခွဲရုံစစ်ချက်မှာ ဘာကြောင့် သေသလဲ  
ဆိုတာပေါ်တယ်။ အရက်သောက်ထားတာကြောင့်ရော၊ ကမ်းပါးပေါ်က  
ခုန်ချမြှုပြီး ရေနဲ့ရိုက်မိတဲ့အရှင်ကြောင့်ရော ကျော် ခြေတွေအကုန်တောင့်တင်း  
နေတယ်တဲ့။ ရေထဲမှာကူးလို့မရဘူး ဖြစ်နေတာပေါ့။ ပြီးတော့ သူရရထဲကို  
ခုန်ချမြှုပြီးတဲ့အချိန်က တော်တော်မှာ့ဝင်နဲ့ပြီး ရေလိုင်းတွေကြားမှာဆိုတော့  
ပိုမြို့မှာ့ဝင်နဲ့ရော။ ကျော်တစ်ယောက် ကယ်ပါယူပါ အော်နေတာကို  
ပွဲကရှုတွေ ကြားတော့ကြားတယ်၊ ဒါပေမယ့်သယ်ကအော်နေမှန်း ဘယ်သူမှု  
မမှန်မှန်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတာ။ အသံပဲကြားရတယ်။ သူမိဘတွေက နောက်ပိုင်း  
ကျွန်တော်နဲ့တွေ့တော့ ကျော် ရေသိပ်မကူးတတ်ဘူးဆိုတာပြောပြုတယ်။  
ဒါလည်းကျွန်တော်လုံးဝမသိခဲ့ဘူး။

ကျော် အလောင်းကိုတွေ့ပြီး ဆယ့်နှစ်နာရီလောက်ကြာမှ ကျွန်တော်  
ငို့နိုင်တော့တယ်။ နောက်နေ့မန်က အိမ်ကိုပြန်ဖို့ ကားမောင်းမောင်း ကျွန်တော်  
အဖော်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး အလုပ်မဆင်းနိုင်တဲ့အကြောင်း လုမ်းပြောတယ်။  
(အဲဒီတုန်းက အဖော်အလုပ်မှာ အလုပ်ဆင်းပေးနေတာ) အဖော်မေးတယ်။  
“ဘာဖြစ်တာလဲသား……။ အသံကတစ်မျိုးပဲ” အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်ပြီး ချုံးမွဲချုံ  
ငို့မိတာပဲ။ နာရည်တွေပါထွက်။ ရှိက်ကြီးတင်နဲ့ပေါ့။ ကားကို လမ်းသားမှာ  
ထိုးရပ်၊ လက်ထဲမှာဖုန်းကို အတင်းဆုပ်ထားရင်း ကလေးတစ်ယောက်လို့  
ငို့မိတာ။

ကျွန်တော် အဲဒီနှစ် နေ့ရာသီတစ်ခုလုံး စိတ်ဓာတ်တွေကျနေခဲ့တယ်။  
အရင်ကလည်း စိတ်ညွှန်ပူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျော်ရဲ့အဖြစ်အပျက်အတွက်

စိတ်ဓာတ်ကျတာ အများကြီးပိုဆိုးတယ်။ ဝမ်းနည်းစိတ်ကြောင့် ရင်ဘတ်  
တွေပါ အောင့်တယ်။ အသိမိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ကျွန်တော်ကို  
လာပြီး နှစ်သိမ့်ပေးကြပါတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့စကားတွေကလည်း အမျို့  
တွေချည်းပါပဲ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင့်၊ ကျွန်တော်ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘူးဆို  
တဲ့ အကြောင်းတွေ ပြန်ပြောဖြစ်တယ်။ ဒါလည်း စိတ်ထဲမှာတော့ ဘာမှ  
ထူးမလာဘူး။

နောက်တစ်လ နှစ်လလောက်ကြတော့ ကျော်ကို ကျွန်တော်အပိုမင်္ဂလာ  
တွေ မက်တယ်။ အပိုမင်္ဂလာတွေက ဒီလိုပဲ ဝေဝေဝါးဝါးတွေ။ ဘဝ်  
အကြောင်း၊ သေခြင်းတရားအကြောင်း နှစ်ယောက်သား အပေါင် အရင်း  
သန်သန်ပြောကြ၊ တမြား အရေမရအဆတ်မရတွေလည်း ပါတယ်။ အဲဒီတုန်း  
က ကျွန်တော်ဟာ အားရင် ဆေးခြောက်လေးရဲ့၊ အပျော်းတုန်းတဲ့ သာမန်  
လူလတ်တန်းစား ကောင်လေးတစ်ကောင်ပဲ။ လူလည်း ကြောက်တတ်  
တယ်။ ဒီးရိုစိုစိတ်တွေလည်း များတယ်။ ကျော်ကတော့ ကျွန်တော်လို့  
မဟုတ်ဘူးရယ်။ သူက ကျွန်တော်အားကျိုးပဲ့ င်းကြည့်ရတဲ့ သူချိုးပေါ့။  
ကျော်က ကျွန်တော်ထား အသက်လည်းပိုကြီးတယ်။ အတွေ့အကြော်လည်း  
ပိုများတယ်။ ဘဝ်ကြီးကိုလည်း ပိုပြီးလွှတ်လွှတ်လပ်လပ် ဖြတ်သန်းနိုင်  
တယ်။ နောက်ဆုံးမင်္ဂလာတဲ့ အိမ်မင်္ဂလာတဲ့ ခုထဲတဲ့ ကျော်နဲ့  
ထူးတဲ့ တူတူထိုင်နေတယ်။ (အိမ်မင်္ဂလာတဲ့ ဒီလိုပဲ)။ ကျော်ကို ကျွန်တော်  
ပြောတယ်။ “သူငယ်ချင်း၊ မင်းသေသားတာ ငါ တကယ်စိတ် မကောင်း  
ဘူး”။ ကျော်က ရယ်တယ်။ ကျွန်တော်ကိုပြန်ပြောတယ်။ သူပြောတဲ့  
စကားလုံးအတိအကျကိုတော့ ကျွန်တော်မမှတ်မိတော့ဘူး။ “မင်း ကိုယ်ဘုံး  
တောင် ဘဝ်မှာ နေရမှာ ဒီလောက်ကြောက်နေတာ၊ ငါ သေသားတာကို  
ဘာလို့ ဂရုစိုက်နေတာလဲ”။ ကျွန်တော် လန့်နိုးလာတော့ ဖျော်ရည်တွေနဲ့  
အော်နှစ်နေ့ရာသီမှာပဲ။ အမှုအိမ်ထဲက ဆိုဟန်လဲမှာ ရှုရင်းဝင်ဝင်း  
နဲ့ ဘယ်ကိုကြည့်လို့ ကြည့်မှန်းမသိ ဒီကိုကြည့်ရှုရင်းရှုရင်း မရှိတော့ဘူး။ ကျော်ကို

ကျွန်တော်ကြားက သူငယ်ချင်းဘဝကို လိုက်ရှာရင်း ကျွန်တော် နားလည် လာတယ်။ ကျော်သေသွားလို့ ကျွန်တော်ဘာမှုလုပ်လို့မရဘူး။ ဘာမှုလုပ် စရာအကြောင်းမရှိရင် ဘာမှ မလုပ်စရာ အကြောင်းလည်း မရှိဘူးမဟုတ် လား။ ရှောင်လို့မရတဲ့ သေခြင်းတရားက အဖြေတစ်း အနောက်ကန္ဒ လိုက်နေ မှာပဲ။ ဘဝမှာ အရာရာကို ကြောက်လန့်ထို့ရိမ်နေလည်း ဘာမှမထူးဘူး။ အကုန်လုံး တစ်နှစ်တော့ သေရမှာပဲ။ ကျွန်တော်ရဲ့ လူဘဝတိုတိုလေးမှာ နာကျင်မှုတွေ၊ ကြောက်စရာတွေကို ရှောင်ပြီးပတ်ပြီးနေလို့ မထူးဘူး။ ဒီလို့ရှောင်နေတာဟာ ဘဝကိုတန်အောင်မနေပဲ ထွက်ပြီးနေတာနဲ့ တူတူပဲ ဆိတ် ကျွန်တော်သောပေါက်လာတယ်။

အဲဒီနွေရာသီမှာပဲ ဆေးခြောက်ရှုံးတွေ၊ ဆေးလိပ်တွေ၊ မီဒီယို ဂိမ်းတွေကို ကျွန်တော် ဖြတ်လိုက်တယ်။ ရောနဲ့အဆိုတော် ဖြစ်ချင်တဲ့ (တကယ်မှ မဖြစ်ချင်တာ) အိပ်မက်ကိုလည်း အနှိုက်လုံး ထဲပစ်ထည့်လိုက် တယ်။ ကျောင်းပြန်တက်ဖို့ စီစဉ်တယ်။ အားကေား လုပ်တယ်။ ဂိတ် ရွှေ့တယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ချို့ရတယ်။ ကောင်မလေးအသစ်နဲ့ တွေ့တယ်။ ကျောင်းစာဆိတ် အဖက်လုပ်ပြီး လေ့လာမှ အမှတ်ကောင်းပါလားဆိတ် ပထမဆုံးအကြိမ် သောပေါက်လာတယ်။ နောက်နှစ် နွေရာသီမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် စိန်ခေါ်တယ်။ ဝါယျာမဟုတ်တဲ့ စာအပ် ၅၀ ကို ရက် ၅၀ အတွင်း အပြီးဖတ်ဖို့။ အောင်မြင်သွားတယ်။ နောက်တစ်နှစ်ကျေတော့ နိုင်ငံရဲ့ တွေားဘက်မှာရှိရတဲ့ အကောင်းဆုံး ကျောင်းတစ်ကျောင်းကို ပြောင်းခွင့်ရတယ်။ ဘဝမှာ ပထမဆုံး စာတွေ ဘာတွေတော် တဲ့သူဖြစ်လာတယ်။ လူမှုရေးမှာလည်း တိုးတက်လာတယ်။

ကျော် သေသွားတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုဟာ ကျွန်တော်ဘဝအတွက် ယခင်/ ယခုဆိတ် မှတ်တိုင်ကို သတ်မှတ်ပေးတဲ့ အဖြစ်အပျက်ပဲ။ ဒီအဖြစ်ဆုံး မတိုင်ခင်တန်းက ကျွန်တော်မှာ ရည်မှန်းချက်မဲ့၊ ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ ဟာလာ ဟင်းလင်း စိတ်ပရှိတယ်။ လူတွေရဲ့ ထင်မြှင်ချက်တွေကို ကြောက်နေရင်း

အသက်ရှုံးကျပ်နေတာ။ ဒီအဖြစ်ဆုံးပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ ကျွန်တော် ဟာ သွေးသစ်လောင်းထားတဲ့ လူအသစ်ဖြစ်လာတယ်။ ပိုပြီး တာဝန်ယူတတ် လာတယ်။ လေ့လာချင်စိတ် ပိုများလာတယ်။ ပိုကြိုးစားနိုင်လာတယ်။ စိတ်ထဲက နှီးမိမ်စိတ်တွေ၊ ခံယူချက်အမှားတွေ၊ ဖုက်ထားတဲ့ နတ်ဆုံးတွေ ကတော့ ရှိတုန်းပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီနတ်ဆုံးတွေထက် တွေား အရေးပါတဲ့အရာ တွေကို ပိုသောက်ကရရှိခိုက်နိုင်လာတယ်။ ဒီအချုက်တစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ အကုန် ပြောင်းလဲ သွားတာပဲ။ ထူးတော့ ထူးဆန်းတယ်။ လူတစ်ယောက် သေသွား မှ ကျွန်တော်ဘယ်လိုရှိနိုင်သန်ရမလဲဆိတ်ကို နားလည်းလာတာ။ ဘဝမှာ အဆိုးဆုံးအချိန် တစ်ခုက ကျွန်တော်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဆုံး အချိန်တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

သေခြင်းတရားကို လူတိုင်းကြောက်တယ်။ သေရမယ့်အကြောင်း စဉ်းစားဖို့၊ ပြောဖို့၊ အသိအမှတ်ပြုဖို့၊ ရှောင်ကြတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး သူ သေသွားရင်တောင် သေခြင်းတရားကို အသိအမှတ် မပြုချင်သေးဘူး။

ဒါပေမယ့်အဲသေရကောင်းတာက သေခြင်းတရားသည်သာ ရှင်သန ခြင်းကို အဓိပါယ်ပြည့်ဝအောင် မိုးမောင်းထိုးပေးနိုင်တာ။ သေခြင်းတရား သာ မရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တွေက ဘာမှအဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူး။ တန်ဖိုး ထားမှတ်တွေ၊ ခံယူချက်တွေဟာလည်း သုညဖြစ်သွားမယ်။

### မိမ်ထက်ပြီးမြှုတော်

အားနှုက်စိုး ဘက်ကာ ဟာ ပညာရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အပယ်ခံ တစ်ယောက်။ သူက မနှစ်သော ပါရဂုဏ်ကို ၁၉၆၀ မှာ ရတယ်။ ပါရဂုဏ်စာတမ်းမှာ စိတ်စိစစ်မှုပညာ (Psychoanalysis) နဲ့ လုဒ္ဓဘာသာ အဲ တရားကို တွဲပြီးလေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက နေ ကျင့်စဉ်တွေကို ဂျှို့ပစ်တွေ၊ ဆေးသမားတွေပဲ သုံးတယ်လို့ အမှားစုက ထင်ထားတာ။

ဖျူဒီယန် စိတ်စိစစ်မှု (Freudian Psychoanalysis) ပညာဆိုတာ ကျောက် ခေတ်မှာပဲ အသုံးဝင်တယ်ဆိုပြီး အားလုံးနီးပါးက ဂိုင်းပယ်ထားတာ။

လက်ထောက်ပရော်က်ဆာအဖြစ် သူပထမဆုံး အလုပ်ဝင်တဲ့နေရာ ကလည်း အဆင်မပြေား။ အလုပ်စင်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ စိတ်ပညာကို ဆန်းကျင်တဲ့ အဖွဲ့ထကို ဝင်မိသွားတယ်။ စိတ်ပညာဆိုတာ သိပ္ပါနည်းကျ လက်တွေ့မကျဘူး၊ ဖက်ဆစ် ဆန်တယ်ဆိုပြီး စိတ်ပညာကို တော်လှန်တဲ့ အဖွဲ့ကို သဘောကျ သွားတာ။

ပြဿနာက သူအထက်လူကြီးက စိတ်ပညာပါရရဖြစ်နေတယ်။ ပထမဆုံး အလုပ်ဝင်တဲ့နော်မှာ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ကို ဟန်တလေနဲ့တူတယ်ဆိုပြီး စွဲပွဲသလို ဖြစ်နေတာကိုး။

ဒီတော့ မကြာခင်ပဲ အလုပ်ထဲတဲ့ရတာပေါ့။

ဒါနဲ့ ဘက်ကာတစ်ယောက် သူအတွေးအခေါ်ပညာတွေကို လက်ခဲ့မယ့် နေရာအသစ်တွေကို လိုက်ရှာတယ်။ ဘာကလေ၊ ကယ်လိပိုးနီးယား စတဲ့နေရာတွေ။ အဲဒါနေရာတွေမှာလည်း ကြာကြားမဲ့ဘူးရယ်။ အလုပ်ပြုတဲ့ ဖြစ်ရော့။

သူစာသင်တဲ့ ပုံစံကလည်း တစ်မျိုးဖြစ်နေတာကိုး။ စိတ်ပညာသင် ဖို့ ရှိတ်စပီးယားပြောတ်တွေနဲ့ သုံးပြီး သင်ချင်တဲ့အခါသင်တယ်။ မနှင့်သူ ဖော်ပညာကို စိတ်ပညာစာအုပ်တွေနဲ့ နမှနာပေးပြီးသင်တယ်။ လူမှုဖော်ပညာကို မနှင့်သူဖော်သုံးပြီး သင်တဲ့အခါ သင်ပြရော့။ လီယာ ဘုရင်ကြီးလို နှစ်းဝတ်နှစ်းစားတွေဝတ်၊ စီချင်းထိုးပြိုင်ပွဲတွေ အခန်းထဲမှာ လုပ်ပြီး သင်တဲ့ အခါသင်တယ်။ နိုင်ငံရေးအငြင်းအခုန် ခံယူချက်တွေ ပြောရင်း စာမသင်လိုက်ရတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ကျောင်းသား တွေ ကတော့သဘောကျကြတယ်။ တြဲဗားဆရာတွေကတော့ သေအောင် မှန်းတာပေါ့။ ဒါနဲ့ အလုပ်ပြုတဲ့ ဖြစ်ရော့။

ဆန်ဖရန်စစ္ဆေးကို ပြည့်နယ်တွေ့သိလိုလောက်တော့ တူးထူးခြားမြား တစ်နှစ်ခုလောက်ကြောအောင် အလုပ်လုပ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါအချိန်မှာ အမေရိကာ စစ်နှစ်ခုလောက်တဲ့ စစ်ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းသားတွေက ကျောင်းကိုဆန့်ပြကြတယ်။ -မီယက်နှစ် စစ်ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းသားတွေက ကျောင်းကိုဆန့်ပြကြတယ်။ စစ်တပ်အကုအညီခေါ်ပြီး ထိန်းသိမ်းလိုက်ရတဲ့အထိဖြစ်တယ်။ ဘက်ကာက စစ်တပ်အကုအညီခေါ်ပြီး ထိန်းသိမ်းလိုက်ရတဲ့အထိဖြစ်တယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကို ကျောင်းသားတွေဘက်ကနေဝင်ပြီး ဆန့်ပြတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးကို အကျောရှင်ဆန်တယ်ဆိုပြီး အပြန်တင်တယ်။ ချက်ခြင်းပဲ အလုပ်ပြုတဲ့ သွားပြန်တယ်။

မြောက်နှစ်အတွင်းမှာ ဘက်ကာတစ်ယောက် အလုပ်လေးခု ပြောင်းရတယ်။ ငါးခုမြောက်အလုပ်ကနေ အထုတ်မခဲ့ရခင်လေးမှာပဲ ဘက်ကာ ဘူးမှာ အုမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေတာကို သိလိုက်ရတယ်။ အခြေအနေမကောင်းသူးမှာ အုမကြီးနှစ်တွေဟာလည်း အိမ်ရာထဲမှာပဲပြီး အသက်ရှင်ဖို့ တိုက်ဘူး။ နောက်ပိုင်းနှစ်တွေဟာလည်း အိမ်ရာထဲမှာပဲပြီး အသက်ရှင်ဖို့ တိုက်ဘူး။ မြောက်နှစ်အတွင်းမှာ ဒီလိုနေရှင်နဲ့ တစ်ရက်မှာ ဘက်ကာတစ်ပွဲဝင်ရင်း အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ဒီလိုနေရှင်နဲ့ တစ်ရက်မှာ ဘက်ကာတစ်ပွဲဝင်ရင်း အသက်တွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့စာအုပ် တစ်နှစ်ဖြစ်လာတယ်။ သေခြင်းတရားအောင်။

ဘုရင်ဗုံးမှာ ဘက်ကာ ကျယ်လွန်တယ်။ သူရေးခဲ့တဲ့ သေခြင်းတရားကို ပြောတဲ့ စာအုပ်ဟာ ပူလစ်အဆုရတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ကို ပြောင်းပယ်ခြင်း ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်အပြုံးဖြစ်လာတယ်။ နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ အရေးအပါဆုံးသော စာအုပ်တစ်အုပ်အပြုံးဖြစ်လာတယ်။ နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ အသက်ရှင်နဲ့ ပြည့်နေတဲ့စာအုပ် တစ်နှစ်ဖြစ်လာတယ်။ အတွေးအခေါ် အသစ်တွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့စာအုပ် တစ်နှစ်ဖြစ်လာတယ်။ သေခြင်းတရားကို ပြောင်းပယ်ခြင်း စာအုပ်ထဲမှာ ပြောထားတာ နှစ်ဦး ရှိတယ်။

a) လူဆိုတာ တစ်မှုထူးတယ်။ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ၇၂ တစ်မျိုးပဲ မီမံကိုယ်ကိုယ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြေပြီး ရင်ဗျားပေါ်အောင် စဉ်းစားနိုင်တာ။ နောက်ရေးကို တွေ့ပူဇော်တဲ့ စွဲး

ဆိတာ မရှိဘူး။ နောင်တရတတဲ့ ကြောင်ဆိတာလည်း  
မရှိဘူး။ အနာဂတ်မျှဟဲနဲ့ချက် အပြည့်စွဲများကိုဆိတာ  
လည်း မရှိဘူး။ တစ်ကောင့်နဲ့ တစ်ကောင် အမြီးချင်း  
အလှပြိုင်နေတဲ့ ငါးဆိတာလည်း မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့  
လူသားတွေမှာပဲ ဒီလိုစဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ  
တွေကို စဉ်းစားတတ်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တတ်တယ်။  
အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို ပုံဖော် တွေးတော်တတ်တယ်။  
တကယ်လို့များ...ဆိတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း တခမ်းတနား  
အရသာ ခံတတ်တယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားတတ်တဲ့ စွမ်းရည်  
ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ အချိန်တစ်  
ခုရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်သေရမှာကို အလိုလိုသတိထားမိ  
လာတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို စိတ်ကူးပုံဖော် တတ်တဲ့  
အတွက် ငါသေသားရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မလဲဆိတာ  
ကိုတွေးတတ်လာတယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားတတ်တာလည်း  
လူပုံရှိတယ်။ ဒီအတွေးကို ဘက်ကာက “သေခြင်းတရား  
ကို ကြောက်ချွဲခြင်း” ဆိုပြီး နာမည်တပ်ထားတယ်။ ကျွန်  
တော်တို့ လူသားတွေ လုပ်သမျှအပြုအမူတွေ့၍ နောက်  
မှာ ပုန်းနေတဲ့ စိုးရိုမိုတ်ကြီးပေါ့။

J) ဘက်ကာရဲ့ အဆိုအရ ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ  
အပိုင်းနှစ်ပိုင်းကွဲဖော်တယ်။ ပထမအပိုင်းက ကိုယ်ခန္ဓာ။  
စားတဲ့ အိပ်တဲ့၊ ဟောက်တဲ့၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်း၊ နောက်  
တစ်ပိုင်းက စိတ်ထမှာ ရှိတယ်။ ငါဟာ ဘယ်သူဖြစ်  
တယ် ဆိတဲ့ ခံယူချက်။  
ဘက်ကာက ဒီလိုရှင်းပြုတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး

ဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ မမြဲဘူးဆိုတာကို သိတယ်။ ကိုယ်  
တစ်နေ့သောရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ရှောင်လို့  
မရမှန်းလည်းသိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ဟာ  
သေရမှာကို အရမ်းကြောက်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ  
ကြီးမရှိတော့ရင် ငါဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိတဲ့ စိတ်ကို  
တော့ အမြှင့်သန်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် လည်း  
အဆောက်အဦးတွေမှာ နာမည်တွေထိုးကြတယ်။ ရုပ်ထု  
တွေမှာ နာမည်တွေတပ်တယ်။ စာအပ်တွေမှာ နာမည်တွေ  
ရေးခဲ့တယ်။ သူများတွေကို ကူညီဖို့ကြီးစားတယ်။ အထူး  
သဖြင့် သားသမီးတွေကို ပြုစုံပြီးထောင်ကြတယ်။ ကျွန်  
တော်တို့ရဲ့ အငွေးအသက်တွေ ကမ္မာမှာ ကျွန်ခဲ့ချင်တယ်။  
ခန္ဓာကြွားရင်တောင် ကိုယ်ပုံရိပ်တွေကတော့ ထာဝရ  
တည်တဲ့အေ စေချင်တယ်။  
ဒီကြိုးစားမှုတွေကို ဘက်ကာက “ရာသက်ပန် စီမံ  
ကိန်းများ” ဆိုပြီး နာမည်တပ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွေ  
ပျက်သုန်းပြီးနောက်မှာတောင်ဆက်လက် အသက်ရှင်နေ  
တဲ့ အရာတွေပေါ့။ ဘက်ကာက ဆက်ပြောတယ်။ လူ  
အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးဟာ မသေသာ စီမံကိန်းများ  
ပေါ်မှာပဲတည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ် တဲ့။ မြို့တွေ၊  
အမိုးရတွေ၊ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေ၊  
တရားဥပဒေတွေ အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့မတိုင်ခင်  
အသက်ရှင်ခဲ့တဲ့ လူသားတွေရဲ့ ရာသက်ပန် စီမံကိန်း  
တွေပဲ မဟုတ်လား။ ယခင်လူသား တွေချွဲရစ်ခဲ့လဲ  
ဘယ်တော့မှ မသေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ၊ ခံယူချက်  
တွေပဲလေ။ ယော် မိုဟာမက်၊ နို့လီယန်၊ နို့က်စပ်းဟား

စတဲ့ နာမည်တွေဟာ အခုထိ ကမ္မာကိုလွမ်းမိုးဆပဲ။  
တကယ့် အနှစ်သာရဟာ ဒါပါပဲ။ အနုပညာတစ်ခုကို  
တစ်ဘက်ကမ်းဆပဲ ကျမ်းကျင်အောင်လုပ်တာ ပဖြစ်ဖြစ်။  
နယ်မြေသစ်တစ်ခုကို သိမ်းပိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဤယ်ဝ  
ချမ်းသာမှုတွေ အံမခန်း ရှာနိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ်  
သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့ မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာ တည်တဲ့  
မယ့်မြေသားစုတစ်ခု ထူထောင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လူ့ဘဝရဲ့  
အမို့ပွာယ် မှန်သမျှဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြဲထာဝရ  
ရှင်သန်ချင်စိတ်က ပုံဖော်ပေးထားတာတွေပါပဲ။

ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ အနုပညာနဲ့ နည်းပညာတိ  
စွင်မှုတွေ အားလုံးဟာ လူတွေရဲ့ မသေသာစီမံကိန်းတွေကြောင့် ပေါ်ပေါက်  
လာတာတွေဖြစ်တယ်။ ဘက်ကာရဲ့ အဆိုအရဆိုရင် စစ်ပွဲတွေ၊ တော်လှန်ရေး  
တွေ၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက်သတ်ဖြတ်မှုတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းက လူတစ်စုံနဲ့  
တစ်ရာ ရာသက်ပန်း စီမံကိန်းတွေ ကွဲပြားစွားနားနေခြင်းကြောင့်ပဲ။ လူသန်း  
ပေါင်းများစွာ သေရတာတွေ။ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီနိုင်ခံရတာတွေဟာ  
လည်း ဒီကွဲပြားမှုတွေကြောင့်ပဲ။

ဒါပေမယ့် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ရာသက်ယန်စီမံကိန်း ပျက်ပြား  
သွားပြီ၊ အနှစ်သာရတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီလို့ ထင်လာရင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြွေ  
သွားတာနဲ့ တဖြည့်တည်း ကိုယ်သမိုင်းတစ်ခုလုံး ပျောက်ကွယ်သွားမှုပဲ  
ဆိုပြီး ယုံကြည်လာရင် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ဆွဲခြင်းဆိုတာ ဖြည့်  
ဖြည့်ချင်း ပြန်ပေါ်လာပါလေရော်။ စိတ်ဖိုးမှုတွေကြောင့်လည်း ရာသက်  
ပန်စီမံကိန်းဟာ ပျက်ပြားနိုင်တယ်။ အရှက်တကွ အကျိုးနည်းဖြစ်စရာကိစ္စ  
တွေကလည်း စီမံကိန်းကို ပျက်စေနိုင်တယ်။ စိတ်ရောဂါကြောင့်လည်း  
ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရာသက်ပန်စီမံကိန်းတွေရဲ့ အသည်းနှလုံးက တဗြား  
အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့  
အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းနေတဲ့ လူ့ဘဝကိုတိုင်းတာ  
ပေးတဲ့ တန်ဖိုးတွေ။ ဒီတန်ဖိုးတွေ ပျက်သွားသွားပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့  
ကိုယ်တိုင်လည်း ပျက်စီးသွားပြီ။ ဘက်ကာ ပြောနေတာက တကယ်တမ်း  
တော့ ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူတွေဟာ သောက်ကရရှိက်စရာတွေ  
အရမ်းများ နေတယ်ဆိုတာကို ပြောပြနေတာပဲလေ။ တစ်ခုခုကို ဂရရှိက်နေ  
မှသာ ကိုယ်တစ်နွေးသေရမှာကို မေးထားလို့ရတာ မဟုတ်လား။ ဖြစ်တည်မှု  
ဆိုတာကို စွန့်လွတ်နိုင်ရင်တော့ အမှန်တကယ် ဤမ်းချမ်းခြင်းဆိုတာကို  
ရမှာသေချာတယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်ရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ နောင်  
ကြိုးတွေကမဲ့ လွတ်သွားပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန် ပုံထူးလော်တွေအတွက်  
တော့ မလွယ်ပါဘူး။

ဘက်ကာရဲ့အကြောင်းကို ဆက်ပြောရှိုးမယ်။ ရောဂါရင့်လာတဲ့  
အချိန်မှာ၊ အိပ်ရာထဲမှာ သေခြင်းတရားကို ကိုယ်တွေရှင်ဆိုင်နေရင်း ဘက်ကာ  
တစ်ယောက် တဖြည့်ဖြည့်နားလည်လာတယ်။ လူတွေရဲ့ မသေသာ  
စီမံကိန်းတွေဟာ တကယ်တော့ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြဲ့တွေဖြစ်တယ်။  
အဖြမ်ဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်နာမည်ကျွန်ခဲ့ဖို့၊ ကိုယ်သမိုင်းကို အတင်းရေးခဲ့ဖို့  
ကြိုးစားနေမယ့်အစား၊ ကိုယ်စိတ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီး သေခြင်းတရားကို  
သက်တောင့်သက်သာအမြင်နဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့၊ ကြိုးစားသင့်တယ် ဆိုတာကို  
ဘက်ကာတစ်ယောက် ပိုမားလည်လာတယ်။ ဒီနားလည်မှာကို သူက “ခါး  
သက်သက်အဆိုပ်ဖြေဆေး” ဆိုပြီးနာမည်တပ်တယ်။ သေမင်းနဲ့ မကြောင်  
တွေရမှာ သေချာနေပေမယ့် ဘက်ကာကိုယ်တိုင်လည်း ဒီဆေးကိုသာက်  
ဖို့ ဝန်လေးနေတုန်းပါပဲ။

သေခြင်းတရားဆိုတာ ဆုံးစွားတဲ့အရာဆိုတာတော့ နှစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့  
ရောင်လို့မှ မရတာ။ ဒီတော့ ရှောင်နေမယ့်အစား၊ လက်ခံဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

လူဘဝ တစ်လျှောက်ဆုံးဖြတ်စရာတွေ၊ ရွှေးချယ်စရာတွေ အများကြီး။ ဒါတွေအားလုံးရဲ့နာက်က ကပ်လိုက်နေတဲ့ သေခြင်းတရားဆိုတဲ့ နိုးရို့ စိတ်ပြီးကို သက်တောင့်သက်သာ လက်ခံနှင့်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အဖို့ ခံယူချက်တွေကို လွှာတွေတ်လပ်လပ်ရွေးလုံး ရှုပြုလေ။ သေခြင်းတရားကို တည်တည်ပြုပြုမဲ့ လက်ခံနှင့်ပြီဆိုရင် နာမည်ကျွန်ခဲ့ဖို့ သမိုင်းတွင်ဖို့၊ လူတွေ အမြဲမှတ်မိန္ဒို့ ဆိုတဲ့ (ဒီခံယူချက်တွေက တစ်ခါတစ်လေ အင်မတန် ကောင်းသလို့ တစ်ခါတစ်လေ သိပ်အထွေရာယ်များတယ်) မလုံအပ်တဲ့ ဒီအား ပေးမှုတွေကနဲ့ လွှာတွေမြောက်မယ်။

### သေခြင်း၏ အလင်း

ကျွန်တော် ကျောက်တုံးတစ်တုံးကနေ နောက်တစ်တုံးဆီကို ခုန်လိုက် တယ်။ တောင်ကုန်းပေါ်ကို တက်နေတာ။ ခြေထောက်ကြွက်သွားတွေ ပြောင်းပြီး တောင့်တင်းနေပြီး။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှာ နည်းနည်းများသွားတော့ စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းမှုးသလိုလို့။ တောင်ထိပ်ကို ရောက်ခါနီးပြီး။ ကောင်းကင်ဟာ ပိုကျယ်လာသလို ပိုလည်း နက်ရှိုင်းလာတယ်။ တောင် ထိပ်မှားမှာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း။ သူငယ်ချင်းတွေက သမှုဒ္ဓရာ ကမ်းစပ်မှာ ဓာတ်ပုံးတွေရှိကိုရင်း ကျွန်ခဲ့တယ်။

နောက်ဆုံး ကျောက်တုံးပြီးတစ်တုံးပေါ်ကို ကျော်တက်အပြီးမှာ ကျွန်တော်မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံး ပွင့်သွားတယ်။ အဆုံးအစမရှိတဲ့ မိုးကုတ် စက်ရှိုင်းကို မြင်ရပြီး။ ကမ္မာအစွန်းမှာ ရပ်နေရသလိုပဲ့။ ကောင်းကင်နဲ့ ရော့ အပြာနဲ့ အပြာ... ဆက်သွားတဲ့နေရာ။ လေက ကျွန်တော်ကိုယ်ပေါ် ကို ဖြတ်ပြီး တဖြူးဖြူးအော်လို့။ အပေါ်ကိုမော့ကြည့်တော့ ကောင်းကင် တစ်ခုလုံး လင်းနေတယ်။ လှုတယ်။

ကျွန်တော် အခုံရောက်နေတာ တောင်အာဖရိုက်တို့ကိုမှာရှိတဲ့ ဂွတ်ဟုတ် အင့်ပါ။ အရင်က ဒီနေရာကို ကမ္မာရဲ့ တောင်ဘက်အကျော်း

### —ကရုမနိုက်ခြင်း အနပညာ

၂၁၅

နေရာလို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီနေရာက ရာသီဥတုလည်း ကြမ်းတယ်။ မုန် တိုင်းတူပြီး ရေလှိုင်းတွေ သည်းတဲ့နေရာပေါ့။ လူပေါင်းများစွာ၊ ကုန်သည် ပေါင်းများစွာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြတ်သနီးပြီးသားနေရာ။ နာမည်နဲ့ မလိုက်အောင် မျှော်လင့်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးဖူးတဲ့ နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

ပေါ်တူဂါစကားပဲ့ တစ်ခုရှုတယ်။ Ele dobrar o cabo da boa Esperanca. “ဂွတ်ဟုတ်ကို နောက်ဆုံးတော့ရောက်ပြုလေ” တဲ့။ သူ့ရဲ့ အမိန္ဒယယ်က လူတစ်ယောက်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြောချင်တာ။ ဘာမှထပ်လုပ်စရာ မကျွန်တော့တဲ့ အချိန်ပေါ့။

ကျောက်တုံးတစ်ချို့ကို ထပ်ပြီးကျော်လိုက်တယ်။ ကမ်းပါးစွန်းဘက် ကို ကျွန်တော်ဆက်လျှောက်တယ်။ မြင်ကွင်းထဲမှာ ရေပြာပြာတွေ ပိုပြီး ပြည့်လာတယ်။ ဈေးတွေထွက်နေပေမယ့် ကျွန်တော်ကိုယ်ထဲမှာ အေးစက် နေတယ်။ စိတ်လှပ်ရှားနေပေမယ့် ကြောက်စိတ်ကလည်း တစ်ဝက်။

နားထဲကိုလေက တစ်နှစ်းစုံးဝင်တယ်။ ဘာမှသိပ်မကြားရဘူးရယ်။ ကမ်းပါးအစွန်းကို လှမ်းမြင်နေရပြီး။ ချောက်ကမ်းပါးနဲ့ ကိုက်အနည်းငယ် အကွာမှာ ကျွန်တော်ရပ်လိုက်တယ်။ မိုင်ပေါင်းများစွာ၊ အဆုံးအစမရှိတဲ့ သမှုဒ္ဓရာ ရေပြင်ကို ကျွန်တော် ငုံကြည့်တယ်။ ကျောက်ဆောင်ကို လိုင်း တွေက စိတ်ဆိုးမာနိုးဆိုး ဝင်တုံးနေကြတယ်။ အောက်က ရေ့နဲ့ကျွန်တော် ရှိတဲ့ ကမ်းပါးနဲ့ တော်တော်ဝေးတယ်။ ပေ ၁၅၀ လောက်မြင့်မယ်ထင်တယ်။

ကမ်းပါး အပေါ်ကြည့်ရင် ဘယ်ညာနှစ်ဘက်လုံး ရှင်းရှင်းကြီး မြင်နေရတယ်။ ကျွန်တော်ညာဘက်ကိုကြည့်ရင် အောက်ကကမ္မာရဲ့ ခရီးသည်တွေကို လှမ်းမြင်နေရတယ်။ ကမ်းခြေမှာ ပုံချက်ဆိုးတွေလိုပဲ့။ အစုလိုက် အစုလိုက်တွေ။ ဓာတ်ပုံးတွေရှိကိုလို့။ ကျွန်တော် ဘယ်ဘက်မှာ က အာရာတိုက်။ အရောမှာက မိုးကုတ်စက်ရှိုင်း။ အောက်မှာ ကျွန်တော် တစ်ဘဝလုံး လိုက်ရှာခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ ပါလာခဲ့တဲ့ အရာ။

ဒါပဲလား။ နောက်ဆုံးတော့ ဒါပါပဲ...ဆိုရင်...ဘာလှပ်ရမလဲ။  
ဘေးသိပဲယာကို ကျွန်တော်ကြည့်လိုက်တယ်။ ဘယ်သူမှုမရှိဘူး။  
ချောက်ကမ်းပါးအစွန်းဘက်ကို ကျွန်တော်ခြေတစ်လျှမ်းထပ်လျှမ်းလိုက်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသက်ဘေးနဲ့ နီးလာရင်အလိုလိုသိတဲ့ ရေဒါ  
ပါတယ်ထင်တယ်။ အကာအကွယ်မရှိတဲ့ ကမ်းပါးအစွန်းနဲ့ ဆယ်ပေအကွာ  
လောက်ကိုရောက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး တင်းကန့်ဖြစ်လာတယ်။ မျက်လုံး  
တွေ ပိုပြီး ဖျော်လတ်လာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသေးစိတ်မြင်လာ  
တယ်။ ခြေထောက်တွေ လေးလာတယ်။ ဘေးကင်းရာဆိုကို သံလိုက်နဲ့  
ပြန်ဆွဲနေသလိုပဲ။ နောက်ကို ပြန်ပါချင်နေတယ်။

ဒါပေမယ့် သံလိုက်စက်ကွင်းထဲကနဲ့ ကျွန်တော်ရှုန်းတယ်။ လေးနေ  
တဲ့ ခြေထောက်တွေကိုမပြီး ချောက်ကမ်းပါးဆီ ဆက်လျှောက်တယ်။

ငါးပေ အကွာလောက်ရောက်တော့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားပွဲလျဉ်းမြှုပြု။ ကမ်းပါးအစွန်းတင်မကဘူး ဟိုးအောက်ကိုပါ လှမ်းမြင်ရပြီ။ ဟန်ချက်  
ပျက်၊ ယိမ်းထိုးပြီး အောက်ကိုပြုတော်ကျေားမယ့် ပုံတွေမျက်လုံးထဲ ပေါ်လာ  
ပြီ။ အရမ်းမြင့်တယ်နော်။ နားထဲမှာ ကိုယ့်အသံကိုယ် ပြန်ကြားနေရပြီ။

ကျွန်တော် နားထဲကအသံကို ဥပေါ်ပြုလိုက်တယ်။ တစ်လက်မ  
ချင်းရှုံးကို ဆက်သွားတယ်။

သုံးပေလောက်အကွာရောက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး သတိအမှုအထား  
ဖြစ်သွားတယ်။ ခြေတစ်ချက်ချောတာနဲ့ ဖိနပ်ကြီးလေး နှင့်မိတ္တာနဲ့ အသက်  
ပါ ပါသွားနိုင်တယ်။ ရှစ်ကနဲ့ လေတိုက်လိုက်ရင်တောင် အောက်ကိုထိုး  
ကျေားမလားဆုံးပါပြီး ခံစားလာရပြီ။ ခြေထောက်တွေ တုန်လာပြီ။ လက်တွေ  
ရောပဲ။ နားထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောနေတဲ့အသံပါ တုန်လာပြီ။

သုံးပေအကွာဆိုတာ လူတော်တော်များများအတွက် အစွမ်းကုန်ပဲ။  
အောက်ကိုလှမ်းကြည့်လို့ ရရှိပဲ။ အောက်ပြုတော်မကျော်လေးပေါ့။ ချောက်ကမ်း  
ပါးထိုပဲမှာ ကမ်းပါးအစွန်းနဲ့ ဒီလောက်နီးနီးကပ်ကပ်ကြီးရပ်ရတာ မလွယ်

ဘူး။ ဂုတ်ဟုတ်အင့်လို့ အင်မတန်လှတဲ့နေရာမှာတောင် အလှအပကို  
မမြင်တော့ဘူး။ စားပြီးသား အစာတွေပြန်ထွက်ချင်လာတယ်။  
ငါ့ဘဝမှာ သိစရာတွေ ကုန်ပြီးလား။ ဒါပဲလား...။

ဒါအကုန်ပဲ လား။  
နောက်ထပ်ခြေလှမ်း သေးသေးလေးတစ်လျှမ်း ထပ်လှမ်းကြည့်တယ်။  
နှစ်ပေပဲလို့တော့တယ်။ ရျေးခြေပေါ်ကို အားပြုလိုက်တော့ ခြေထောက်  
တစ်ခုလုံးတုန်လို့။ နည်းနည်းလေး ထပ်တိုးကြည့်တယ်။ နောက်ကိုပြန်ခွဲ  
နေတဲ့ သံလိုက်ကို ရှုံးပြီးထပ်တိုးတယ်။ မသိစိတ်ရဲ့ ရှင်သနချင်မှုကို  
ရှုံးပြီး တစ်လျှမ်းထပ်လျှမ်းတယ်။

တစ်ပေအကွာ။ ကမ်းပါးအောက်ကို တည့်တည့်ကြီး မြင်နေပြီ။  
ကျွန်တော် ရှတ်တရဂ် ငါ့ချင်လာတယ်။ အလိုလိုနေရင်း ကျွန်တော့ကိုယ်  
ခွဲ မတ်တပ်ရပ်နေရာကနဲ့ ဝပ်တဲ့အနေအထားကို ပြောင်းသွားတယ်။  
မသိစိတ်က တစ်ခုခုပြစ်သွားမှုနှင့်လို့အလိုလို ကာကွယ်ပေးတာထင်တယ်။  
လေတိုက်တာ ဆူးတွေ နဲ့ ထိုးသလို့။ အတွေးတွေကလည်း အောင့်ခနဲ့  
အောင့်ခနဲ့... လက်သီးချက်တွေလို့။

တစ်ပေအကွာမှာ ခံစားရတဲ့ ခံစားချက်က လေထဲမှုသလွှင်းနေသလိုပဲ။  
အောက်ကိုသာ မကြည့်မိရင် ကိုယ်နှင့်ကောင်းကင်ဟာ တစ်သားတည်းလို  
ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း အောက်ကို ပြုတော်ကျေတော်မယ်လို့ သေချာ  
ပေါ်က်ထင်လာပြီ။

ကမ်းပါးထိုပဲမှာ ဝပ်နေရင်း အသက်ကို မနည်း ရွှေဇာတာယ်။  
ကျွန်တော်စိတ်တွေကို ပြန်ပြီးစုစုည်းကြည့်တယ်။ အောက်မှာရှိတဲ့ ကောင်း  
ဆောင်တွေ၊ ရေရှိုင်းတွေကို အေးတင်းပြီးကြည့်ကြည့်တယ်။ ဉာဏ်ကောင်း  
... ဟိုးအောက်မှာ... ကမ္မားလျဉ်း ခရီးသည်တွေ။ ပုဂ္ဂိုလ်နောက်တွေလို့...  
မတ်ပုံတွေရှိနေတုန်း။ ခရီးသည်တင်ကားတွေပေါ်က ဆင်းတဲ့သူတွေ  
ဆင်း။ သူတို့ ကျွန်တော်ကိုများ လှမ်းမြင်နိုင်မလား။ သတိပြုခံချင်စိတ်က

၂၁၈

## ချမ်းမြှုပ်နည်း

ဝင်လာသေးတယ်။ အမိမိဖို့တော့ မရှိဘူး။ သူတို့ကျွန်တော့ကို မြင်စိုးဖြစ်မှ မဖြစ်စိုးတာ။ အဝေးကြီး။ မြင်ရင်လည်း အဲဒေသလောက် အဝေးကြီးကနေ ဘာမှလုပ်ပေးလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။  
နားထဲမှာ လေသံတွေပဲကြားတယ်။

ဒါပဲလား...။

ကျွန်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးတွေနဲ့လာတယ်။ ခြားကိုစိတ်မကြာင့် ထိပ် ပြာလွှာင့်သလို ဖြစ်ချင်လာတယ်။ မျက်လုံးတွေ ဝါးလာတယ်။ တတ်နိုင် သလောက် စိတ်ကိုထိန်းပြီး အာရုံစိုးကြည့်တယ်။ တရားထိုင်သလိုပေါ့။ ချောက်ကမ်းပါးထိပ် သေသားနဲ့ တစ်ပေလောက်ပဲဝေးတဲ့ နေရဟာ တခြား နေရတွေထက် စိတ်အာရုံကို စုစုပေါင်တော့ အမှန်ပဲ။ ကျွန်တော် မတ်တပ်ရပ်ကြည့်လိုက်တယ်။ မျက်နှာက ပြီးလို့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်သတိ ပေးတယ်။ သေတာ... ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာ။

သေခြင်းတရားကို လက်ခံစွဲ တိုက်တွန်းတဲ့ အတေးအခေါ်ဟာ ရှုံး ယခင်ကတည်းက ရှိခဲ့တာပါ။ ဟိုးအရင် ဂရိန္တရောမ ခေတ်တွန်းက စတိုင်စ် ဒသုန္တက ပညာရှင်တွေက ပြောခဲ့တယ်။ သေခြင်းတရားကို အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ ထားမှသာ အခက်အခဲတွေကို ကျိုးစွဲစွာရှင်ဆိုင်နိုင်မယ်တဲ့။ မှန္ဒာသာမှာလည်း အသက်ရှင်လျက်သားနဲ့ သေခြင်းတရားကို မျက်မှာက် ပြုနိုင်စွဲ တရားထိုင်ရတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ဖျောက်ဆိုင်းတယ်။ တမလွန် တဖက်ကမ်းကို ကူးဖိုးအတွက် မသေခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆိုင်းတယ်။ မူခံတိမ်းကလည်း သေခြင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့သေးတယ်။ “သေရမှာကို ခြားကိုစိတ်ဟာ ရှင်သန်ရမှာကို ခြားကိုတဲ့စိတ်နဲ့ တဲ့ပါ လာတာ။ ဘဝမှာ တန်အောင်နေပြီးတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အချိန်မဆို သေစွဲ အသင့်ပဲ”။

ကမ်းပါးပေါ့မှာ ကျွန်တော်တဖည်းဖြည်းထိုင်စွဲ ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ခေါ်သောက် မြေကြီးပေါ်လက်ကိုထောက်ပြီး ထိုင်ချုပ်လိုက်တယ်။

## —ကရုမနိက်ခြင်း အနုပညာ

တစ်ဘက်ကို ကမ်းပါးစွန်းကနေ တွဲလောင်းချကြည့်တယ်။ ကမ်းပါးဟေး မှာ ကျောက်ခဲ့လေးထွက်နေတာ စမ်းမိတယ်။ ခြေထောက်ကို အဲဒေသကို ခဲပေါ့မှာ အသာတင်လိုက်တယ်။ နောက်ခြေထောက်တစ်ချောင်းကိုလည်း အဲဒေဝါ့မှာပဲ ထပ်တင်တယ်။ နောက်ပြန်ထောက်ထားတဲ့ လက်ကိုအားပြု ပြီး ခဏလောက် အဲဒေလိုထိုင်နေလိုက်တယ်။ မိုးကုတ်စက်စိုင်းကို စိုက်ကြည့်ရင်း ခြားကိုစိတ်က နည်းနည်းတော့ သက်သာသွားပြီ။

ကျွန်တော် မတ်တပ်ပြန်ရပ်ပြီး အောက်ကို စုကြည့်တယ်။ ခြားကို စိတ်က ကျောရှိုးတစ်လျောက် စုန်းကနဲ့ပြန်ဆောင်းတက်လာတယ်။ လက်တွေ ခြေထွေ စာတ်လိုက်သလိုပဲ ဖျင်းကနဲ့ပြန်သွားတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး၊ အရေ ပြားတစ်ခုလုံးပေါ့ ဖြစ်သမျှအကုန် သတိထားမိလာတယ်။ ခြားကိုစိတ် ခြားင့် တစ်ချုပ်တစ်ချုပ် ဇေ့န်းသလိုပဲ။ ကျွန်တော်စိတ်တွေကို ပြန်ရင်း ထုတ်တယ်။ အောက်မှာရှိတဲ့ ကျောက်ဆောင်တွေပေါ်ကို အာရုံပြန်စိုးရှိ ကြိုးစားတယ်။ ပြုတ်ကျွေသွားရင်း...။ ကျောက်ဆောင်တွေ ရှိနေတာကို သိရှုပ်... အာရုံစိုးထားတယ်။

ကျွန်တော်အခုရပ်နေတာ ကမ္မာအစွမ်းတစ်ဘက်မှာ။ ဟုတ် အငူရဲ့ တောင်ဘက်အစွမ်းမှာ။ ကမ္မာအရှေ့သာက်ရဲ့ ဂိတ်တံ့ခါးဝမှာ။ ခံစားချက်က မယုံနိုင်လောက်အောင် တလုပ်လုပ်ပဲ။ ဒီခံစားချက် လွှပ်ခနဲ့လွှုံးခနဲ့ကိုယ်ထဲ မှာ ဖြတ်ပြီး စီးနေတာကို သိနေတယ်။ အကုန်လုံးကို သိနေတဲ့ ခံစားချက်။ အင်မတန် ပြုစားသက်နေတဲ့ ခံစားချက်။ စိတ်လှပ်ရှားမှု အပြင်းဆုံး ခံစားချက်။ သမှ္မာရာပြင်ကို ကြည့်၊ လေသံတွေကို နားထောင်၊ ကမ္မာရဲ့ ဟိုးသာက်အဆုံး ကို လှမ်းဝေးရင်း... နေရောင်နဲ့အတူ ကျွန်တော်ရှယ်စိတ်တယ်။ အလင်းရော် ထိသမျှ... အားလုံးကောင်းပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို လက်ခံရင်ဆိုင်နိုင်စွဲ အရေးကြိုးတယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံယူချက်အမှားတွေ၊ မချိုင်းဘဲ တန်ဖိုးတွေ၊ ယုံကြည့်ချက်အတူအယောင်တွေကို ပယ်ပျောက်စေခဲ့မှု အလင်းတန်း တစ်

ခုပဲ။ ပိုက်ဆံ နောက်တစ်ရွက် ထပ်ရှာနေရင်း၊ ဂရုစိုက်ခံရမှု၊ ကျော်ကြားမှု လေး နည်းနည်းထပ်ရှာရင်း၊ အချစ်ခံချင်စိတ်လေး နည်းနည်းထပ်ရှာရင်း... သေခြင်းတရားက တံခါးခေါက်ပြီး မေးလာမယ်။ ပိုအရေးကြီးတဲ့ ... ပို ကြောက်ဖို့ ကောင်းတဲ့မေးခွန်း။ ခင်ဗျားရဲ့ မော်ကွန်းက ဘာလဲ။

ခင်ဗျားမရှိတော့ရင် ကမ္မာကြီးက ဘာဖြစ်သွားမှာလဲ။ ဘာမြေရာတွေ ချိန်ခဲ့မှာလဲ။ ဘာအမှတ်အသားတွေ ထားခဲ့မှာလဲ။ ဘယ်လို လွမ်းမိုးမှုမျိုး တွေ ပေးခဲ့မှာလဲ။ အာဖရိကမှာ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင် တောင်ပဲခတ် လိုက်တာ... ဖလော်ရှိဒါမှာ မှန်တိုင်းတွေ ကျသတဲ့။ ခင်ဗျားမရှိတော့ရင် ဘယ်လိုမှန်တိုင်းတွေ ချွန်ခဲ့မှာလဲ။

ဘက်ကာပြာသလိုပဲ... ဘဝမှာ အရေးအကြီးခဲ့း မေးခွန်းက ဒီမေးခွန်းတွေပဲ။ ဒါပေမယ့်ကျွန်တော်တို့ မစဉ်းစားမိအောင် ကြိုးစားနေတုံး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နံပါတ် (၁) စဉ်းစားရတာ ခက်တယ်။ နံပါတ် (၂) စဉ်းစားရမှာ ပြောက်တယ်။ နံပါတ် (၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာတွေလုပ်နေ မှန်းကို မသိတာ။

ဒီမေးခွန်းကို ရှေ့ပဲလိုက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးနောက်ကို သေးသေး မွားမွား... အသုံးမကျေတဲ့ ခံယူချက်တွေက အပိုင်းသိမ်းသွားရော်။ ဒီခံယူချက်တွေက ကျွန်တော်တို့၏ ရည်မှန်းချက်တွေ ဆန္ဒတွေကိုပါ ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်။ အမြတ်းကိုယ့်ကို နိုက်ကြည့်နေတဲ့ သေခြင်းတရားကို ကျွန်တော်တို့ မသိချင်သောင်ဆောင်တဲ့အခါ အတုအယောင်တွေက အရေးကြီးလာတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေကို အတုအယောင်တွေလို့ ထင်လာတယ်။ ဘဝမှာ အသေချာဆုံးက သေခြင်းတရားပဲ မဟုတ်လာာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့၏ ခံယူချက်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် သံလိုက်အိမ်မြောင်အဖြစ် သုံးသင့်တာလည်း သေခြင်းတရားပဲ။ ဒီတစ်ခုပဲ အမြှုန်တာမဟုတ်လား။ မေးသင့်ပေမယ့် မမေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတိုင်းအတွက် အဖြော်မှန်ဟာလည်း ဒီသေခြင်းတရားပဲ။ ဒါကို လက်ခံရင်ဆိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

မြင်တဲ့ အမြှုင်ကို ခွဲဆန်ပေးဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက်ပဲ ကြည့်ပြီး စဉ်းစားထားတဲ့ ခံယူချက်တွေကို ခွဲဆန်ဖို့လိုတယ်။ ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ ကမ္မာကြီးမှာနေရင်း ကိုယ်တိုင်ပဲကိုင်လိုရတဲ့ အမြှုလုပ်ဆောင်သွား နိုင်တဲ့ ယုံကြည့်ချက်တွေကို ရွှေးဖို့လိုတယ်။ ပျော်ဆွင်ခြင်း မှန်သူမျှရဲ့ ဘစ်ဖြစ်ဟာ ဒါပါပဲ။ အရွှေ့တိုတယ်ပြောတာကိုပဲ ကြည့်ကြည့်။ ဟားမတ် တက္ကာသိုလ်က ပါမောက္ခပြောတာကိုပဲ နားထောင်နားထောင်၊ သခင်ယော မိန့်ကြားမှုတွေကိုပဲ လေ့လာလေ့လာ၊ Beatles သီချင်းကိုပဲ ခံစားခဲ့စား... သူတို့ ပြောတာတွေ အကုန်လုံးရဲ့ အခြေခံကတူတူပဲ။ ပျော်ဆွင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ထက်အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေကို ဂရုစိုက်ခြင်းကနေ ရတာဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းအတွက် ထက်စာရင် ခဲ့နားကြီးကြယ်သောအရာ တစ်စုံတစ်ခုအတွက် အကျိုးပြုဖောက်လို့ ခံယူမှသာ ပျော်ဆွင်မှု အစစ်ကို ရမယ်။ ဘုရားကျောင်းကို လူတွေသွားကြတာလည်း ဒီခံယူချက်ကြောင့်ပဲ။ မိသားစုတွေ နိုင်ငံအတွက် တိုက်ပွဲတွေဝင်ကြတာလည်း ဒီခံယူချက်ကြောင့်ပဲပါပဲ။ ဒီစိုကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ခြင်းထက် ရို့ပြီး ကြိုးကျယ်ခဲ့မှုတဲ့ ရို့ပြီး လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ အရာတွေကို အလေးစား ခြင်းပဲ။

အခွင့်တူးခဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့ ခံယူချက်နဲ့ ဝေးစေတယ်။ အခွင့်တူးခံချင်စိတ်ရဲ့ ခွဲအားကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အာရုံးတော်တို့ အတွက် တွေ့အကုန်လုံးဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းအပေါ်မှာပဲ ဆွဲစုလိုက်သလို လာစုနေတယ်။ ပြဿနာတွေအားလုံးရဲ့ အလေယူမှာ နေရာယူချင်လာတော်း။ မတရားမှုတွေဟာလည်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ကွက်ပြီးပြုနေတယ် လို့ ထင်လာတယ်။ ကောင်းတာမှန်သူမျှကိုလည်း ငါတ်းလာက်တည်းပဲ ရုသင့်တယ်လို့ ယူဆလာတယ်။

အခွင့်တူးခံစိတ်ကြောင့် လူတွေကြားမှာ အထိုးကျွန်းလာတယ်။  
ပတ်ဝန်းကျင် လောကအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှာ၊ ရှုံးစမ်းလို့မှုတွေ မရှိတော့  
ဘူး။ အရာရာရှိ ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိမ်းပြီး ထင်မြင်တတ်လာတယ်။ ဒီစိတ်  
ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရရင်လည်း ခက္ကတာ သာယာမှုပဲ။ စိတ်ဝိဉာဉ်အတွက်  
အဆိုပ်သက်သက်ပဲ။

ဒီအဆိုပ်ဟာ ဒီဇွဲခေတ် ကျွန်းတော်တို့ရောဂါတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်  
ပါ။ ပစ္စည်းညွာတွေ ရုပ်ဝုပ္ပါယ်းဆိုင်ရာတွေ ကြွယ်ဝလာသလောက် စိတ်  
ဆင်းရဲ့မှုတွေလည်း ပိုများလာတယ်။ မဖြစ်စလောက် အရာလေးတွေက  
အစ ခုနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူး။ တာဝန်ယူချင်စိတ်တွေ လျော့လာတယ်။ ဘာမှ  
မကြိုးမားတဲ့ ကိုယ့်ခံစားချက်၊ ကိုယ့်ပြဿနာသေးသေးတွေကအစ ဘယ်  
အဖွဲ့အစည်းက လာရှင်းပေးမလည်း ဆိုတာပဲ စောင့်မျှော်နေတတ်လာတယ်။  
မသေချာပဲ အပိုင်တွက်တာတွေ များလာတယ်။ မသေချာတဲ့ အပိုင်တွက်မှု  
တွေကို အမှန်တရားဟောလို့ သတ်မှတ်ပြီး လူများတွေကိုပါ အတင်းလက်ခံ  
ခိုင်းချင်လာတယ်။ လက်မခံရင် တစ်ခါတစ်လေ အကြမ်းဖက်တဲ့အထိ  
တော်ဖြစ်လာတယ်။ မအောင်မြင်မှာ၊ ကျွေးမြင်း၊ မသေချာခြင်းတွေကို  
သိပ်ကြောက်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စင်ပေါ်မှာပဲ နေချင်တော့တယ်။

ခေတ်သစ်လှထူထဲက လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ့်လို့ချင်တဲ့  
အရာတိုင်းဟာ မကြိုးစားပဲ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဘာမှ  
မရင်းနှီး၊ မပေးဆပ်ပဲ ငါလို့ချင်တာ ရကိုရရမယ်၊ ငါမှာ ရပိုင်ခွင့်ရှိတယ်  
ဆုံးပြီး အပိုင်တွက်လာတယ်။ တကယ့်အတွေးအကြိုး ဘာမှမယ်မယ်ရရ  
မရှိသေးပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျွမ်းကျင်သူတွေ၊ စွန်းလိုးတိတွင်သူတွေ၊ ပညာ  
ရှင်တွေ၊ အဆေးထွင်သူတွေ၊ ရှုံးဆောင်လမ်းပြတွေ၊ နည်းပြဆရာတွေ  
အဖြစ်သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒီလို့သတ်မှတ်တာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လူများ  
တွေ ထက်သာနေတယ်လို့ထင်လို့ သတ်မှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ လူထူးတွေ  
ကိုပဲ နေရာပေးတဲ့ ဒီဇွဲကမ္မာကြီးမှာ ကြီးကြယ်ခမ်းနားတဲ့ သူမဖြစ်ရင်

—ရရမှန်စိုက်ခြင်း အနုပညာ

JJ2

လူဝင်မဆန္တဘူးဆိုတဲ့ စိတ်အခွဲကြောင့် သူမတူတဲ့သူတွေအဖြစ် ကိုယ့်ကို  
ကိုယ် သတ်မှတ်လာကြတာ။

ဒီဇွဲလူအဖွဲ့အစည်းမှာ လူကရုစိုက်ခံရတာနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို  
မခွဲတတ်ပဲ ရောပြီးဖြင့်နေတယ်။ တူတူပဲလို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ခက်  
မတူဘူး။

ခင်ဗျားဟာ တော်ပြီးသား။ လူတော်တစ်ယောက်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
သိချင်မှသိမယ်။ တြေားလူတွေလည်း သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမယ်။  
တော်တယ်ဆိုတာ ခင်ဗျား အရိုးကောင်းတဲ့ ဖုန်းဆော့လဲတွေ ရေးနိုင်လို့  
မဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းတစ်နှစ်စောပြီးသွားလို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဝိုင်  
ရွက်လော်ယုံနိုင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီအရာတွေဟာ ကြီးကျယ်ခမ်း  
နားမှုတွေရဲ့ သက်ကော်တွေမဟုတ်ဘူး။

ခင်ဗျားဟာ တော်ပြီးသား။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မသေချာခြင်းကြေား  
သေချာတဲ့ သေခြင်းတရားတွေပဲ ပြည့်နေတဲ့ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို  
သောက်ရေးနိုင်ရမလဲ၊ ဘာတွေကို သောက်ရရှုမှနိုင်ပဲ နေရမလဲဆိုတာ  
ကို ခင်ဗျားဆုံးဖြောက်နိုင်လို့။ ဒီအချက်တစ်ချက်တည်းနဲ့တင် ခင်ဗျားဟာ  
လွှာပတဲ့ သူတစ်ယောက်၊ အောင်မြှင်တဲ့သူတစ်ယောက်၊ ခုစွဲနှင့်ကောင်းတဲ့  
သူတစ်ယောက်ဖြစ်သွားပြီ။ ခင်ဗျားဒါကို သိချင်မှလည်းသိမယ်။ အောင်ကြိုး  
အောင်ကြားမှာ အိပ်ပြီး ငတ်ရင်လည်းငတ်နေမယ်။ အဖြောက်တူတူပဲ။

ခင်ဗျားလည်း သေမှာပဲ။ အသက်ရှင်ခွင့်ရတာကိုက ကဲကောင်းလှ  
ပြီ။ ဒီကဲကောင်းမှုကို သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမယ်။ မယုံရင် ချော်  
ကမ်းပါးထိပ်မှာ သွားရပ်ကြည့်ပါ။

ဘူးကိုစကို ကရေးဖူးတယ်။ “ငါတို့အားလုံး သေချာယူသူတွေ  
ချည်းပဲ။ အကုန်လို့ပဲ။ ရယ်ရတာယ်။ ဒီတော်ချက်တည်းနဲ့လှေင် ငါတို့တွေ  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချက်ချည်ခင်ခင် နေသိပြီး၊ အောင်နေနိုင်တာ။

ဘဝရဲ့ အရေးမပါတဲ့ အရာတွေကို ကြောက်နေရတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတာ ကိုး။ ဘာမဟုတ်တာတွေရဲ့ ဝါးဖြူခြင်းကို ခံနေရတာလေး”။

ကျွန်တော့ သူငယ်ချင်း ကျော်ရဲ့ အလောင်းကို ကမ်းခြေကနေ လူတွေဂိုင်းပြီး သယ်လာတုန်းကပေါ့။ အဒီညာပဲ။ မှာ့င်ပိန်းနေတဲ့ ပင်လယ် ဘက်ကို စိုက်ကြည့်ရင်း ကျွန်တော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်တွေ တော်တော် များများ အစွဲပျော်သွားခဲ့တယ်။ ကျော်သော်သွားတာ ကျွန်တော့အတွက် သင်ခန်းစာတွေ ထင်ထားတာထက်ပိုရလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကို ပိုပြီးပြတ်ပြတ်သားသားချိန်ငါးလာတယ်။ တာဝန်ယူတတ်လာတယ်။ ရည်မှန်းချက်နောက်ကို အကြောက်တရား၊ အရှက်တရား နည်းနည်းနဲ့ တစိုက် မတ်မတ် လိုက်တတ်လာတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီသင်ခန်းစာတွေရဲ့ နောက်မှာ တကယ့်သင်ခန်းစာ အကြိုး ကြိုး တစ်ခုကျိုးသေးတယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှာ ဘာကိုမှာ မကြောက်စရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့ သင်ခန်းစာ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြန့်ကြည့်ဖြစ်တယ်။ တစ်နွေသေရမယ့် အကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါတွေး မိအောင် ကြိုးစားတယ်။ တရားထိုင်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဒဿန်ကောင်းပါးထိပ်တွေမှာ မတ်တပ်ရပ်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်။ နည်းပေါင်းစုံနဲ့ သေခြင်းတရားကို နားလည် အောင် လက်ခံကြည့်တယ်။ စိတ်ရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာ အမြဲထားဖို့ကြိုးစားခဲ့ တယ်။ သေခြင်းတရားနဲ့ ကျွန်တော် ခန္ဓာရဲ့ မမြှင်းကို လက်ခံလိုက်တဲ့ အခါ အရာရာဟာ ပိုပြီး လွယ်ကူသွားတယ်။ စွဲလမ်းနေတာတွေကို ဖြတ်ရ တာပိုဂျယ်သွားတယ်။ အဆင့်ထူးခံစိတ်တွေ လျှော့သွားတယ်။ ကိုယ့်ပြသနာ ကိုယ် တာဝန်ယူရဲ့လာတယ်။ မသေချာခြင်းတွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေကြား ကနေ... ကျော်းမှုတွေကို စုံစွဲကြည့်ရဲ့လာတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကို လုပ် နိုင်တာ... ကျွန်တော် သေခြင်းတရားကို လက်ခံနိုင်ခဲ့လို့။



အမှာင်နောက်ထဲကို ကြည့်မှ ဘဝကပိုပြီး လင်းလာတယ်။ လောကကပိုပြီး တိတ်ဆိတ်သွားတယ်။ တင်းနေတာတွေပြုလျှော့သွားတယ်။ ကျွန်တော် ချောက်ကမ်းပါးပေါ်မှာ ဟိုဟိုဒီဒီတွေးရင်း ခဏ ဆက် ထိုင်နေသေးတယ်။ ထို့န့်ဖြတ်လိုက်တော့ လက်နဲ့အားပူးပြီး တစ်ကိုယ် လုံး နောက်ကိုအရင် ဆုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးမှဖြည့်ဖြည့်ချင်းထာတယ်။ ခြေချော်နိုင်မယ့် ကျောက်တုံးတွေဘာတွေများ ရှိသေးသလားဆိုပြီး နောက် ပြန် ကြည့်တယ်။ စိတ်ချေရတာ သေချာမှ ကျွန်တော် နောက်ဘက်ကို ဖြည့်ဖြည့်ချင်းပြန်ဆုတ်တယ်။ ဒိုင်မက်ကနေ ဖြည့်ဖြည့်ချင်းနိုင်းလာ သလိုပါပဲ။ ငါးပေအကွာ... ဆယ်ပေ... အကွာ။ ကျွန်တော် ခြေထောက တွေ ပြန်ပေါ်ပါးလာတယ်။ ရှင်သနခြင်းက သံလိုက်လို့ ကျွန်တော်ကို ကမ်းပါးနဲ့ ဝေးရာဆီ ပြန်ဆွဲခေါ်တယ်။

ကျောက်တုံးတော်ကို အောက်ပြန်ဆင်းမလိုပြင်တော့ လူ တစ်ယောက် ကျွန်တော်ကို လုမ်းကြည့်နေတာ တွေ့တယ်။ ကျွန်တော်ခဏ ရပ်လိုက်တယ်။ သူနဲ့ ကျွန်တော် မျက်လုံးချင်း ဆုံးသွားတယ်။

“ဟို... ကမ်းပါးအစွဲးမှာ စဉ်ဗျားထိုင်နေတာတွေလိုက်တယ်” “သူ... အသံက ညစ်တွေးလျှော့အသံအပြည့်နဲ့။ သမုဒ္ဒရာဘက်ကို လက်သွှေ့ထိုး ရင်းပြောတာ။”

“ဟုတ်တယ်လေ။ ရှိခင်းက တော်တော်လှုတယ်နဲ့” ကျွန်တော် မျက်နှာကပြီးလို့။ သူကတော့ မဖြုံးဘူး။ ခပ်တည်တည့်နဲ့။

ကျွန်တော်လက်က သဲတွေကို ဘောင်းဘိန္ဒြပ်တိုးပါး ခါချုလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်တစ်ကိုယ်လုံး နည်းနည်းတုန်းနေတုန်းပဲ။ နှစ်ယောက်သား ဥကား ဆက်မပြောဖြစ်ပဲ ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေတယ်။

ဘာပြောရမလဲ စဉ်းစားနေတယ်နဲ့ တူတယ်။ အဲဒါဘူးဘာ ကျွန်တော် ကို စိုက်ကြည့်ပြီး ဝေဝေါဖြစ်နေတုန်း။ ခဏကြေား သေချာထိုးထားတဲ့ စကားသံနဲ့ ပြောတယ်။

၂၂၆

ချမ်းမြှောင်း

“အားလုံး အဆင်ပြော့လား...” ဘယ်လိုနေသေးလဲ”

ကျွန်တော် ပြီးပြီး ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

“အသက်ရှင်နေတုန်းပဲ အစ်ကို။ အသက်ရှိတုန်းပဲ...”

သက်ဗာမကင်းဖြစ်နေတဲ့ သူ့မျက်နှာ အခုမှပြုးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့ကို  
ခေါင်းညိုတဲ့ပြီး လျောက်လမ်းတစ်လျောက် အောက်ကို ဆက်ဆင်းသွား  
တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ တောင်ထိပ်မှာ ရွှေခင်းတွေ့ကြည့်ရင်း သူငယ်ချင်း  
တွေ လိုက်မီလာအောင် စောင့်ဉ်းမယ်။

ချမ်းမြှောင်း

February 2018





ဒီစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်မဟုတ်သလို သူငွေးဖြစ်နည်း  
စာအုပ်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အမြန်ဆုံး စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ  
စုထားတဲ့ ဆုံးမစကားပေါင်းချုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။  
တက်ကျမ်းလည်းမဟုတ်ဘူး။

လူဘဝရဲ ရှောင်မရတဲ့ ပြဿနာပေါင်း  
သောင်းခြောက်ထောင်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့  
ပတ်ဝန်းကျင်ကို နည်းနည်းလေးပိုရှင်းသွားအောင် မြင်တတ်ဖို့၊  
အရာရာတိုင်းကို ဂရုစိုက်နေရတဲ့ ဒီနေ့လူသားတွေ အတွက်  
— ဂရုမစိုက်ခြင်း အနုပညာကို ရိုးရိုးလေးပဲပြောပြတဲ့  
စာအုပ်ပါပဲ။

MARK MANSON ၏ အွန်ဂိုင်း ဘလော့၏ ကိုအတ်ရှာသွေ့ပေါင်း နှစ်သုန်းတော်ဦးသည်။  
နယူးစယူးနှင့်မြို့တွင်နေထိုင်လျက်ရှိပြီး The Subtle Art of Not Giving a F\*ck  
စာအုပ်သည် သု၏ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

The Subtle Art Of Not Giving A F\*ck စာအုပ်ကို မှတ်စာရေးဆရာ  
Mark Manson ၏ တရားအင်စွဲပြုချက်ဖြင့် တစ်မြဲစာအုပ်ထုတ်ဝေရေးမှ  
ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ပေသည်။ ကုံးယူခြင်း စွဲပြုချက်မရပဲ ထစ်နောင်းချွင်းများ  
ပြုရှင်ပါက တည်ဆောက်အောင် အကျော်ဆောင်ရွက်သွားပါမည်။



၉၇၅၂၄



ZM2013001

www.burmeseclassic.com