



အမှတ် ၁၅၂၊ ဇေယျသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဝဇ္ဇ ဌာပနိ၂၃၃၇၊ ဝဇ္ဇ ဌာပနိ၂၃၃၈

sarpaymahar@gmail.com
www.facebook.com/Ma.Har201507

ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်

ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်

စောင်ရေ

၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

နေမျိုးဆေး

အတွင်းဒီဇိုင်း

မိုးသိမ်းနီ (၀၉၇၆၇၉၂၇၇၄၂)

ထုတ်ဝေသူ

သိမ်သူစိုး (၀၁၂၈၅)

ပုံနှိပ်သူ

ဝင်းစိုင်းစိုင်း (နှင်းသင်ပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၄၁) ၀၉၂၅၀၅၁၃၆၃၆

စာစစ်

တင်မိခိုင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုတင်အေး (Perfect Binding ၀၉၅၁၈၀၄၈၁)

ဖြန့်ချိရေး

မဟာစာပေ

ဖုန်း - ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၃ ၊ ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၄

တန်ဖိုး

၆၅၀၀ ကျပ်

ငွေတီဦး

အတိတ်ရဲ့အလွန် ၊ ငွေတီဦး

ရန်ကုန်၊ မဟာစာပေ ၊ ၂၀၂၃

စာ ၁၆၄ ၊ ၂၀.၅ × ၁၂.၅ ဝင်တီ

(၁) ငွေတီဦး

အတိတ်ရဲ့ အလှူ

(ငွေတိုနိုင်ယာရီနှင့် အခြားသော စာစုများ)

ငွေတိုဦး

မာတိကာ

အမှာစာ	၇
၁။ အချိန်ခရီးသွား	၁၃
၂။ ဒုက္ခရဲ့ သဘာဝ	၂၁
၃။ ပိုချစ်တဲ့သူ ကိုယ် မဖြစ်ချင်တော့ဘူး	၂၉
၄။ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကျော်လွန်ဖြတ်သန်းခြင်း	၃၃
၅။ ဝင့်ကြွေးပါရင်တော့ ဆပ်ရမှာပဲ	၃၉
၆။ အိမ်မက်လှလှ မက်ပါစေ	၄၅
၇။ မျက်နှာနှစ်ဖက်နဲ့ ကျွန်မ	၅၁
၈။ လောကခံနဲ့ ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့	၅၇
၉။ ညစ်နွမ်းစိတ်များနဲ့ နောင်တ	၆၃
၁၀။ ဓာတ်မှန်နဲ့ စိတ်စကန်	၆၉
၁၁။ အဆိပ်ခပ်သော နှိုင်းယှဉ်မှုများ	၇၅
၁၂။ အချစ်အတွက် တစ်ဖန် ရှင်သန်ပါ	၇၉
၁၃။ ရေမွှေးနှစ်ပူလင်း	၈၅
၁၄။ လှတဲ့ဘက်ကို မျက်နှာမူပါ	၈၉
၁၅။ သက်မဲ့ချစ်သူ	၉၅
၁၆။ အကြွေး	၉၉
၁၇။ မျှော်လင့်ခြင်းသစ်ပင်	၁၀၅
၁၈။ နောင်ကြိုး	၁၀၉
၁၉။ ရဲရင့်ကြွေ	၁၁၅
၂၀။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း	၁၂၁
၂၁။ ကန်သတ်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း	၁၂၇
၂၂။ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်း	၁၃၃
၂၃။ အလေ့အကျင့်များ	၁၃၉
၂၄။ လူတွေရဲ့မှတ်ချက်	၁၄၅
၂၅။ ယနေ့အတွေး	၁၅၁
၂၆။ ပျော်ရွှင်မှုလမ်းကြောင်း	၁၅၇
Sentimentality အလွမ်း	၁၆၃

အမှာစာ

ကျွန်မကို ဝန်ထမ်းတွေဖြစ်ကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးက မွေးဖွားပြီး ဖေဖေက မီးရထားဌာနမှ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေ ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း ငယ်စဉ်က နယ်မြို့တွေမှာ နေခဲ့ရပါတယ်။ မြို့တစ်မြို့မှာ ငါးနှစ်စီနေရပြီး ငါးနှစ်ပြည့်တာနဲ့ ထရန်စဖာလုပ်ကာ တခြားမြို့ကို ပြောင်း ရွှေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မကို မမွေးဖွားခင်က ရခိုင်ပြည်နယ် ဘူးသီးတောင် မောင်တောဘက်မှာ တာဝန်ကျခဲ့တဲ့ ဖေဖေက ပြည်မဘက်ကို ပြောင်းရွှေ့ ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီး မီးရထားဆရာဝန်အဖြစ်နဲ့ မွန်ပြည်နယ်ထဲက မုပွလင် ကျေးရွာကို တာဝန်ကျခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမုပွလင်ဆိုတဲ့ ရွာလေးမှာ ကျွန်မကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ဆရာဝန်က ဖေဖေကိုယ်တိုင် ပါ။ နေအိမ်ရဲ့ အနောက်ဘက်က လူတစ်ဖက်မကကြီးမားတဲ့ ညောင်ပင် ကြီးအောက်မှာ မွေးလာတဲ့ကလေး စိတ်ထားကောင်းအောင်ဆိုတဲ့ အယူ အဆနဲ့ ဖေဖေဟာ ကျွန်မရဲ့အချင်းကို ပြုံးပြုံးလေး မြေမြှုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ မုပွလင်မှာ ငါးနှစ်ပြည့်တော့ ဟင်္သာတမြို့ကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရလို့

ဧရာဝတီတိုင်းနဲ့လည်း ရင်းနှီးခဲ့ရပါတယ်။ မီးရထားဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ ဖေဖေဟာ ရထားလမ်းတစ်လျှောက်မှာရှိတဲ့ မီးရထားဝန်ထမ်းတွေ ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးရတော့ အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ခါ ဘူတာအစကနေ ဘူတာအဆုံးအထိ ရထားတွဲနဲ့ လိုက်လံဆေးကုပေးရပါတယ်။ ဖေဖေ ဆေးလိုက်ကုတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ မိသားစုလည်း အတူတူ လိုက်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ဖေဖေရဲ့ ဆေးကုသရေး ခရီးစဉ်တွေဟာ မိသားစု ငယ်ဘဝ အမှတ်တရတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းကနေ ပြောင်းလဲဖြစ်တည်လာတဲ့ အလက (၅) အလယ်တန်းကျောင်းလေးမှာ ငယ်ဘဝရဲ့ အပျော်ဆုံးခြေရာတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။ အေးချမ်းတဲ့ ဟင်္သာတမြို့လေးဟာ အင်မတန်ချစ်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ရင်ထဲမှာ အမှတ်ထင်ထင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဟင်္သာတကနေ ပြောင်းလာတော့ ရမည်းသင်းမြို့ကို ရောက်ပါတယ်။ လေးတန်းကနေ ရှစ်တန်းအထိ အလယ်တန်းကျောင်းသူဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ရမည်းသင်းမြို့လေးရဲ့ အမှတ်တရဖြစ်စရာ ငယ်ဘဝ အကြောင်းတွေချရေးရင် ကုန်နိုင်မယ်မထင်ပါဘူး။ သတိအရဆုံးကတော့ ရမည်းသင်းမြို့ရဲ့ Signature အစားအစာဖြစ်တဲ့ တို့ဟူးကြော်ပါပဲ။ နွေဆို တအားပူပြီး ဆောင်းတွင်းမှာ အအေးပိုက်တဲ့ ရမည်းသင်းမြို့လေးဟာ လည်း သူ့စတိုင်နဲ့သူ လှနေတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်လို စွဲဆောင်မှုရှိတာ ပါပဲ။

ကျွန်မပြောချင်တဲ့ ငယ်ဘဝအကြောင်းအရာတွေထဲက အဓိက အချက်တွေက ရမည်းသင်းမြို့နဲ့ ပတ်သက်တယ်လို့ပြောရင် မမှားပါဘူး။ ရမည်းသင်းမှာ ဖေဖေရဲ့ မိတ်ဆွေတချို့က ကျွန်မအစ်ကိုရဲ့ တင်းနစ်ရိုက် ဖော်ရိုက်ဖက်တွေ ဖြစ်လာခဲ့သလို မိတ်ဆွေတချို့ကလည်း ကျွန်မအတွက် သိက္ခမိန်းခင်မင်စရာ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ သူတို့တွေကတော့ တင်းနစ်မရိုက် ကြတဲ့ တရားသူကြီးတွေနဲ့ ရှေ့နေတွေပါ။ သူတို့ကို ခင်မင်အားကျစိတ်နဲ့ ငါကြီးလာတဲ့တစ်နေ့ကျရင် ရှေ့နေလုပ်မယ်လို့တောင် တွေးခဲ့ဖူးတယ်လေ။

ဖေဖေကတော့ ကျွန်မကို ဆရာဝန်ဖြစ်ရမယ်၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ရမယ် စသဖြင့် ဖိအားပေးပေးခဲ့ဘဲ စာရေးဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်စေချင်တယ်လို့တော့ တစ်ခါတလေ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ငယ်ဘဝအချိန်တွေမှာ ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွဲတွေမရှိဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာမရှိဘူး။ Flat မဟုတ်သေးတဲ့ တယ်လီဗေးရှင်းလုံးလုံးကြီးက ဘာတွေလာလဲ စိတ်မဝင်စားသေးဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ စာအုပ်တွေကို စိတ်ဝင်စားတတ်အောင် ဖေဖေက အားပေးခဲ့တယ်။ စာကောင်းပေမုန်တွေကို လမ်းညွှန်ခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မေမေက ကျောင်းနဲ့မြို့နယ်က ဦးစီးကျင်းပသမျှ စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲတွေနဲ့ ပန်းချီပြိုင်ပွဲတွေကို မလွတ်တမ်းပြိုင်စေခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်က ဖေဖေမိတ်ဆွေတွေဖြစ်တဲ့ တရားသူကြီးနဲ့ ရှေ့နေတွေရဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ကျွန်မရဲ့ငယ်ဘဝအဖော်တွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ရမည်းသင်းမြို့ကို ရောက်ခါစ လေးတန်းကျောင်းသူဘဝမှာ ပထမဆုံးဝတ္ထုရှည်ကို ပြီးအောင် စဖတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဆရာမ မိုးမိုး (အင်းလျား)ရဲ့ မီးရောင်အောက်ကိုဝင်လျှင်ကို အစအဆုံး ပြီးအောင် ဖတ်နိုင်ခဲ့တုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြန်မာစာပါမောက္ခလောက်နီးနီး အထင်ရောက်ပြီး ဂုဏ်ယူနေခဲ့မိတဲ့ လေးတန်းကျောင်းသူ မိမိကို ပြန်တွေးကြည့်ရင် ရယ်ချင်မိတယ်။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘာသာပြန်တွေလည်း ဖတ်နိုင်လာသလို စာရေးဆရာ မျိုးစုံလည်း ဖတ်ဖြစ်လာတယ်။ စံကားပန်းတွေကို ချစ်တတ်တာ ဆရာမ မစန္ဒာကြောင့်ဖြစ်သလို၊ တောင်ဇလပ်နီနီတွေနဲ့ ချင်းတောင်တန်းကို မြတ်နိုးရကောင်းမှန်း သိလာတာလည်း ဆရာမဂျူးကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ စနေမောင်မောင်ကို ကိုယ့်ဦးလေးလောက်နီးနီး ရင်းနှီးခဲ့သလို တွတ်ပီ၊ ဗိုက်ကလေးနဲ့ တာရာပွကြီးတို့ကလည်း ကျွန်မရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဆရာချစ်ဦးညိုရဲ့ နှင်းကေသရာချစ်တဲ့သူရဲကောင်းကို တော်တော်စွဲလမ်းခဲ့သလို လင်္ကာဒီပချစ်သူကိုလည်း ဝတ္ထုရော ရုပ်ပြရော လက်ကမချနိုင်လောက်အောင် ဖတ်ခဲ့တာပါပဲ။ ဆရာချစ်ဦးညိုကြောင့်

ဒသဂီရိဟာ ကိုယ့်အိပ်မက်ထဲက ဟီးရီးဖြစ်ခဲ့ရဖူးတယ်။ ထွက်သမျှဝတ္ထု တိုင်းကို မလွတ်တမ်းအားပေးခဲ့ရတာက ဆရာမဂျူးပါ။ အခုချိန်ထိလည်း လွှမ်းမိုးထားနိုင်ဆဲ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ပါ။ စာရေးခြင်းကို ဝါသနာ ပါခဲ့ပြီး စာမရေးရဲအောင် ဖြစ်ခဲ့ရတာလည်း သူ့ကြောင့်လို့ ပြောနိုင်ပေမဲ့ တကယ်အရင်းစစ်ရင် ကိုယ်တိုင်နဲ့ပဲဆိုင်တာပါ။ သူတို့လို ကောင်းအောင် မရေးတတ်လို့ မရေးရဲတာပါဆိုတာ အကြောင်းပြချက် သက်သက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ဘာစာအုပ်မှ ဖြစ်မြောက်အောင် မရေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ် ဟာ ဖေဖေဆန္ဒကိုလည်း သူ သက်ရှိထင်ရှားရှိနေစဉ်မှာ မြင်ခွင့်ရအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ကိုဗစ်တတ်ယလှိုင်းမှာ ဖေဖေနဲ့ အမျိုးသားကို မထင်မှတ်ဘဲ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်စုစည်း တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ဖေဖေဘွတ်ပေါ်မှာ Ngweti-diary ဆိုပြီး စာတို ပေစလေးတွေ ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေရယ်၊ ဖေဖေဘွတ်ပေါ် မတင်ရသေးတဲ့ တချို့စာလေးတွေရယ်ကို စုပေါင်းပြီး အခုစာအုပ်ကလေး ကိုထုတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့တာပါ။ ဒါကလည်း ကျွန်မရဲ့ အရည်အချင်း ထက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားပေးပြီး တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် ကူညီပေးတဲ့ ကျွန်မရဲ့လမ်းပြသူ Mentor ကြောင့် အများကြီး ပါဝင်ပါတယ်။

အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ဖေဖေ ဖြစ်စေချင်ခဲ့တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု ကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်တာပါပဲ။ ဒါဟာ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့သူ တစ်ယောက်ရဲ့ နောင်တစိတ်လည်း ဖြစ်သလို ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အတွက် ထပ်မံအားယူခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝန်ခံချင်တာတစ်ခုက ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဝေမျှလိုခြင်းနဲ့ ကျွန်မနဲ့ဘဝတူ တချို့တချို့သောသူတွေကို အားပေးလိုခြင်း သက်သက်သာဖြစ်ပြီး ဆရာ လုပ်လိုခြင်း အလျှင်းမရှိဘူးဆိုတာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ ဘဝနေထိုင်ရေး နည်းလမ်းမဟုတ်သလို အောင် မြင်ရေး တက်ကျမ်းတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မလေးစားရတဲ့

စာရေးဆရာတွေလို ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ တင်ပြပုံနည်းစနစ်တွေလည်း မပါဝင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်နှလုံးကြေကွဲခဲ့ရတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ရင်ဖွင့်ခံစားချက်တစ်ခုလို ရိုးရိုးလေးပဲ ဖတ်ရှုစေချင်ပါတယ်။

တစ်ချိန်က မီးရထားတွေနဲ့ခရီးသွားပြီး နယ်လှည့်ဆေးကုခဲ့ရတဲ့ ကျွန်မရဲ့ဖေဖေကတော့ မထင်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာ ကျွန်မတို့ အားလုံးကိုထားခဲ့ပြီး ကျွန်မတို့ မိသားစုထဲကနေ ပထမဆုံး သံသရာ ရထားကိုစီးပြီး ထွက်ခွာသွားခဲ့ပါပြီ။ တစ်နေ့နေ့မှာ ကျွန်မတို့တွေလည်း ဖေဖေစီးသွားတဲ့ ရထားပေါ်လိုက်တက်ကြရဦးမှာပါ။ ကျွန်မတို့ထက် အရင်ဦးအောင် ရထားပေါ်တက်သွားသူတွေကို လွမ်းဆွတ်တမ်းတရင်း ကြေကွဲခံစားရင်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားဆဲ အချိန်တွေကို မဖြုန်းတီးမိဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမရင်း ကြေကွဲစရာ အတိတ်တွေထဲကနေ ရုန်းထွက် လွန်မြောက်ဖို့ ကြိုးစားနေရင်းနဲ့ ဖန်တီးဖြစ်ခဲ့တဲ့ **အတိတ်ရဲ့အလွန်** ကို အမှားတွေပါခဲ့ရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ခြင်း စာနာနားလည်ခြင်းများနဲ့ ဖတ်ရှု ဝေဖန်ပေးကြပါဦးလို့ တောင်းဆိုလိုက်ရပါတယ်။

ဒီစာအုပ်နဲ့ ကျွန်မကိုမွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးနဲ့တကွ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အပေါင်းကို ဦးခိုက်ပူဇော်အပ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ ကျွန်မရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် စိတ်သက်သာ အေးချမ်းမှု တစ်ခုတလေ ရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဗဟုသုတ တစ်စုံ တစ်ရာရရှိလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အကောင်းမြင်စိတ် အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်ထွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ကျွန်မ ကြိုးစားအားထုတ်ရကျိုးနပ်ပြီ လို့ ယူဆမိပါတယ်။ ဖတ်ရှုပေးကြကုန်သော စာဖတ်သူအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးပင် တင်ရှိအပ်ပါတယ်။

ငွေတီဦး

၁၂ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၂၂ (၁၂.၁၂.၂၂)

အခန်း-၁

Time Traveller

အချိန်ခရီးသွား

ဖခင်ကြီးနဲ့ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ကိုဗစ်တတိယလှိုင်းမှာ ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ဆုံးပါးသွားပြီးတဲ့နောက် စိတ်အခြေအနေဟာ ဘယ်လိုမှ ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်ပါဘူး။ ညတွေမှာ အိပ်ဆေးမပါဘဲ အိပ်လို့မရတာ ကြာရှည်ခဲ့ ပါတယ်။ စိတ်ဟာ နာကျင်လွန်းမှုတွေကနေ ရှောင်ထွက်မှ သက်သာမှာမို့ သူတို့ရဲ့ သေဆုံးမှုကို လက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်ပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ သေဆုံးသွားတာမဟုတ်ဘဲ ဟိုနားဒီနားမှာပဲ ရှိနေကြသယောင်ယောင်ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို သက်သာလို သက်သာငြား လှည့်စားခဲ့ပါတယ်။

Death is so painful

သေဆုံးခြင်းဟာ ဆိုးရွားတဲ့
နာကျင်မှုကို ပေးစွမ်းပါတယ်

သူတို့ရဲ့သေဆုံးခြင်းကို လက်မခံဘဲ အားရပါးရ ငြင်းဆန်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ မိမိရဲ့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းအတွက် အပြစ်တစ်ခုလို့ ခံစားရခြင်း တွေလည်း စိတ်ကဖြစ်ပါတယ်။ Post Traumatic Stress Disorder ကို (Step by Step) တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ခံစားရတယ်လို့ကို ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ခံစားရခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ မရဏာနုဿတိ ဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်လက်ခံခြင်း မရှိလို့ ပါပဲ။

ပုံမှန်အခြေအနေ မဟုတ်သေးပေမဲ့ အချိန်ကာလ (၆ လခန့်) တစ်ခုကို ဖြတ်သန်းပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်အခြေအနေက အကောင်းဘက် ကို စတင်တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ပြောလို့ရလာပါတယ်။ သိသာ တဲ့ တိုးတက်မှုကတော့ အိပ်ဆေးပြတ်သွားတာပါပဲ။ စပြီး အိပ်ဆေးဖြတ် ကြည့်တော့ အိပ်မပျော်ဘဲ ကြောင်တောင်မိုးလင်းသွားတယ်။ နောက်ည မအိပ်တော့မှာစိုးလို့ ဆေးပြန်သောက်တယ်။ ဖြတ်ကြည့်လိုက် ပြန် သောက်လိုက် သံသရာလည်နေရာကနေ မအိပ်လည်းနေပါစေ။ ဆေးပြန် မသောက်တော့ဘူးလို့ အားတင်းပြီး ကြိုးစားဖြတ်ရင်းနဲ့ အိပ်လိုရလာပါ တယ်။

တချို့သောအရာတွေကို ဖြတ်တောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရတဲ့အခါ သုံးကိုသုံးရမယ့် နည်းလမ်းလေးတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ ဥပမာ- ဖျားလို့ ကိုယ်လက်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့အခါ နာကျင်မှု ချက်ချင်းသက်သာ အောင် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးသောက်ဖို့ လိုသလို အဖျားရဲ့ တကယ့် ဇာစ်မြစ်ကို ရှာပြီးကုသဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်လို့ ဖျားတာဆို ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးသတ်ဆေး သောက်ရမယ်။ အဆုတ် ရောင်လို့ဖျားတာဆိုရင် အဆုတ်ပြန်လည် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုကို ခံယူမှဖြစ်မယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးက အဖျားတိုင်း အတွက် အဖြေတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

အဲဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ချက်ချင်းသက်သာဖို့အတွက် အာရုံကို ရှန်တိန်လုပ်ပြီး လမ်းလွှဲဖို့ လိုသလို ဒဏ်ရာရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကိုရှာပြီး ကုသဖို့လည်းလိုပါတယ်။ အာရုံကို ရှန်တိန်လုပ်ရင်း လမ်းလွှဲထားတဲ့ အာရုံမှာ ထပ်မစွဲလမ်းဖို့ကတော့ မိမိစိတ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ ခေါင်းကိုက်နေတုန်းတော့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး သောက်သင့်တယ်မဟုတ်လား။ ပြီးရင်တော့ ခေါင်းကိုက် ရောဂါအတွက် တိကျတဲ့အဖြေကိုရှာပြီး ဆက်ကုရုံပဲပေါ့။

လျှာဟာ အရသာရဲ့သဘောကို သိသလို၊ နှာခေါင်းဟာ အနံ့ရဲ့ သဘောကို သိပါတယ်။ မျက်စိဟာ အမြင်ရဲ့သဘောကို သိသလိုပဲ။ စိတ်ဟာ အာရုံရဲ့သဘောကို သိတတ်ပြီး အာရုံကိုကပ်ငြိအမှီပြုတယ်။ အာရုံဟာလည်း စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ အာရုံဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အတိတ်ကိုပြန်ပြန်ရောက်သွားသလို တစ်ခါတစ်ရံ အနာဂတ်အတွက် တွေးတောပူပန်ပါတယ်။ အာရုံရဲ့ ပြောင်းလဲနှုန်းနဲ့ စိတ်ရဲ့ ခရီးသွားနှုန်းက သိပ်မြန်ဆန်လွန်းပါတယ်။

ဟိုနေ့က ကျွန်မလမ်းသွားရင်း လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်က ကျွန်မစီးပြီး ပြန်ရောင်းလိုက်တဲ့ ကားလေးကိုတွေ့တယ်။ ကားမောင်းရင်းမို့ မြင်လိုက် တဲ့အချိန်ဟာ ဖျတ်ခနဲဆိုသလို တအားမြန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်က ဒီကားနဲ့ သွားခဲ့ဖူးတဲ့ ပျော်စရာခရီးတွေဆီကို ချက်ချင်း ပြန်ရောက်သွား တယ်။ ဒီခရီးတွေမှာ ကျွန်မတို့ သိပ်ပျော်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီခရီးတွေမှာ သူ ပါခဲ့တယ်။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အတိတ်တစ်ခုဟာ အာရုံမှာ ချက်ချင်း ထင်ဟပ်လာတာကို စိတ်ကသိပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ တစ်ခါတလေ ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ ရွှေအိုးဆေးဆိုင် ရှေ့ ဖြတ်မိရင် ဘာမဆိုင်ညာမဆိုင် ဒီဆိုင်မှာ လာဝယ်ခဲ့ဖူးတဲ့ Enoxaprin (သွေးကျဲဆေး) က ခေါင်းထဲ အလိုလိုရောက်လာပါရော။ စိတ်က အတိတ် က ICU ထဲ ချက်ချင်းဆိုသလို ပြန်ရောက်သွားတာပါပဲ။ ဒီဆေးကိုထိုးတိုင်း သူ ဘယ်လိုနာခဲ့တာတွေ၊ ဆေးထိုးပြီး ညှိသွားတဲ့နေရာတွေကို အေးတဲ့

Gel Pack လေးနဲ့ကပ်ပေးခဲ့တာတွေ၊ ဆေးထိုးခါနီး နာမှာ ကြောက်တာနဲ့ အောက်ဆီဂျင်က အလိုလိုကျသွားတတ်တာတွေ စတဲ့အတိတ်တွေဟာ ခေါင်းထဲ အနွေးပြကွက်လို ပြန်ပြန်ပေါ်လာတာပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အရာရာ ဟာ မနေ့တစ်နေ့ကလို ခံစားချက်တွေက လတ်ဆတ်နေတုန်း၊ နာကျင် နေတုန်း။ အဲဒီလို ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတဲ့ အတိတ်ပုံရိပ်က အာရုံမှာ ချက်ချင်း ထင်ဟပ်လာတာလည်း စိတ်ကသိရပြန်တယ်။

အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားတစ်ခုကို ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ ပျော်စရာအတိတ်တွေလည်း အများကြီးရှိခဲ့သလို ဝမ်းနည်းစရာ အကျည်း တန်တဲ့ အတိတ်တွေလည်း အများကြီးရှိခဲ့ပါပြီ။ စိတ်ကသိလိုက်တိုင်း သိလိုက်တိုင်းမှာ အာရုံအတွေးတွေကို အတိတ်တွေဆီကနေ ပြန်ဆွဲခေါ်ဖို့ ကြိုးစားရတာပါပဲ။ ဆွဲခေါ်ဖို့မေ့နေရင် အာရုံဟာ နေချင်တဲ့နေရာမှာနေပြီး ခံစားချက် ဝေဒနာတွေကို လက်ယပ်ခေါ်ဖို့ အချိန်တိုင်း အသင့်ဖြစ် နေတာပါပဲ။

အတိတ်မှာ ဘာတွေပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ မသေမချင်းတော့ ကျွန်မတို့ ဘဝကို ရှေ့ဆက်ကြရဦးမှာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ အတိတ် တွေက ရုန်းထွက်ဖို့ ဆေးသောက်ဖို့လိုပါတယ်.. Symptomatic treat- ment ပဲဖြစ်ဖြစ် Palliative Treatment ပဲဖြစ်ဖြစ် Curative Treat- ment ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လို Treatment နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆေးကုသမှုဟာ ခံယူသင့်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာထားဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ အကောင်းဆုံးနည်းက ခန္ဓာနဲ့စိတ်ကို တစ်ထပ်တည်းကျအောင် ကြိုးစားခြင်းနဲ့ အာရုံတွေကို သတိနဲ့ကြည့်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က ရုန်းထွက်ဖို့ အထောက်အကူ ပြုနိုင်တဲ့ အခြားသော နည်းလမ်းတွေထဲမှာ စာရေးခြင်းလည်း တစ်ခုပါဝင် ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို Sharing လုပ်ခြင်းနဲ့ တစ်ပါးသူကို ဖေးမခြင်းဟာလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ ကုသနည်းတစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက ယောဂဆော့တာပါ။ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ တစ်ထပ်တည်း

အချိန်ခရီးသွား

ကျဖို့ အကူအညီပေးနိုင်သလို Body, Mind နဲ့ Soul အတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် အထောက်အကူ အများကြီးပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝါသနာပါတဲ့အရာ တစ်ခုခုကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်းပါပဲ။ (ဥပမာ- ပန်းချီဆွဲတာ၊ စန္ဒရားတီးတာ စသဖြင့်ပေါ့လေ)။ ဝါသနာပါတဲ့ အရာတစ်ခုကို လေ့ကျင့်နေခြင်းကနေ မိမိရဲ့ဦးနှောက်ဟာ ပိုပြီး Functioning ကောင်းလာနိုင်သလို ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပိုပြီး ကျန်းမာလာနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်က ဦးဆောင်တာမဟုတ်လား။

နောက်တစ်ခုက မိမိကို စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့အရာတွေကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်မိစေတဲ့ Guilty မဖြစ်တဲ့ စိတ်ထားကို လေ့ကျင့်မွေးမြူဖို့ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်မတို့ဟာ Social Norms (လူမှုရေးစည်းမျဉ်း) တွေ၊ Religious Norms (ဘာသာရေးစည်းမျဉ်း) တွေထဲမှာ ပိတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေဟာ အရေးပါပါတယ်။ ပစ်ပယ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် အလေးအနက်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေကို လေးစားလိုက်နာဖို့ အရေးကြီးသလိုပဲ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်ထားရေးနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်မတင်ဘဲ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရေးကလည်း အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်မြင်မိပါတယ်။

လွတ်လပ်ပေါ့ပါးနေတဲ့စိတ်မှာပဲ အကောင်းဆုံး စွမ်းဆောင်ရည်ဟာ ထွက်ပေါ်လာတတ်စမြဲပါ။ မိမိသူတစ်ပါး အားလုံးပေါ်မှာ အကောင်းမြင်စိတ်ထားရှိခြင်း ခွင့်လွှတ် သည်းခံခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်ရေးနဲ့ ရှင်သန်ရေးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

ရေတိုအတွက် ဆေးသောက်သလို ရေရှည်ဆိုတဲ့ သံသရာခရီး အတွက်လည်း ဆေးကြိုရှာထားမှ တော်ကာကျမှာပါ။ ဘယ်လိုအနေ အထားမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာတွေပဲ လုပ်နေနေ အိုနာသေဘေးကနေတော့ လွတ်အောင်မပြေးနိုင်ဘူး မဟုတ်လား။ မအိုခင် မနာခင်လည်း အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တာမို့ Life is too fragile ဆိုတာ မမေ့ထားသင့်တဲ့အရာပါ။

မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ တောက်ပနေတဲ့ အနာဂတ်တစ်ခုကို စိတ်ကူးယဉ်လို့မှ ၂၄ နာရီမပြည့်သေးခင် အကောင်းအတိုင်းရှိနေတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ သံဝေဂ ရုစရာတွေက အများကြီးပါပဲ။ Congratulations တွေလုပ်လို့မှ တစ်ရက်ပြည့်အောင် မကြာသေးခင် အဲဒီ Post အောက်မှာပဲ RIP လို့ ပြောင်းပြီးရေးကြရတဲ့ ပိုစ်တွေလည်း များလှပြီမဟုတ်လား။

သူများတွေရဲ့ သေဆုံးခြင်းတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းကြတယ်၊ သနားကြတယ်။ မိသားစုဝင်တွေ သေဆုံးတဲ့အခါ ဘာလို့ ဒါမျိုးဖြစ်ရတာ လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရှာတဲ့ အတွေးတွေ အလိုလိုဝင်လာတတ်တယ်။ အာရုံကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်နေရင် အတွေးတွေဝင်လာတဲ့အခါ သတိထား မိတာပါပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင် မသေနိုင်တဲ့ဘဝ (Immortal Life) ကို ရထားတာမှ မဟုတ်တာ။ အချိန်တိုင်းမှာ အရာရာကိုစွန့်လွှတ်ပြီး သံသရာခရီးကို ထွက်သွားရနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိနေတာပဲဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။ သေဆုံး သွားတဲ့သူတွေကိုပဲ ကရုဏာသက်နေလို့ ဘဝက ပြီးသွားမှာမဟုတ်ပါ ဘူး။ ကိုယ်လည်း တစ်နေ့ ဒီလမ်းကို မဖြစ်မနေ သွားရဦးမှာမို့ အချိန်ရှိ တုန်း ပြင်ဆင်ရပါဦးမယ်။ ဘယ်အချိန်ထိ နေရမလဲ မသိတဲ့ဘဝမို့ အမြဲ တမ်းအတွက် စိတ်ကို အသင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံး ပါပဲ။

ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကနေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ပြန်လည်ထွက်ခွာသွားရ ခြင်းမျိုးမဖြစ်အောင်တော့ ကျွန်မတို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြရဦးမှာပဲ။

တကယ်ရှိနေတာ ပစ္စုပ္ပန်လေးပါလို့ သတိချပ်ရင်း
အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစား
ခြင်းဟာ အနာဂတ်အတွက်လည်း အကောင်းဆုံး
ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်မယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

ဝေးသော နီးသော အတိတ်တွေ၊ ကောင်းသောဆိုးသော
အတိတ်တွေ၊ ဝေးသောနီးသော အနာဂတ်တွေ၊ ကောင်းမယ် ဆိုးမယ်
လို့ ထင်မြင်ယူဆနေတဲ့ အနာဂတ်တွေကနေ လွတ်မြောက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်
ရှိသော ပစ္စုပ္ပန်အချိန်များကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

အခန်း-၂

The Nature of Suffering

ဒုက္ခရဲ့သဘာဝ

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခအပေးနိုင်ဆုံးက ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေပါပဲ။ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အတွေးတွေမှာ တချို့သဘာဝတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးတွေရဲ့ စရိုက်သဘာဝကို သိထားဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်မိတယ်။ စရိုက်သဘာဝကို မသိထားရင် သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်ဖို့ မေ့နေတတ်လို့ပါ။ စောင့်ကြည့်ဖို့ မေ့နေတတ်တဲ့အခါ ရောက်ရာပေါက်ရာ ရွက်လွင့်နေတဲ့အတွေးတွေက လူကို ကောင်းကောင်း ကြီး ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေအချင်းချင်း သူငယ်ချင်းနဲ့ဆုံကြတော့ ကိုယ့် ယောက်ျားနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်တိုင်းမကျတာတွေ ရင်ဖွင့်ဖြစ်ကြတယ်။ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကလို့ အကြီးအမားတွေအထိ ပါတတ်တာပါပဲ။

‘ငါ သေချာခေါက်ပေးထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို သပ်သပ်ရပ် ရပ်ယူမဝတ်ဘဲ ဖွပစ်တယ်’

‘သူ့စားပွဲကို ငါရှင်းပေးလိုက်ရင် တစ်နာရီတောင် မခံဘူးလေ။’

ချက်ချင်း ပြန်ဖွဲ့ပစ်တာ’

‘ငါမေးနေရင် ငါ့မေးခွန်းကို အဖက်လုပ်ပြီး အရေးတယူ ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြေတာလောက် အမြင်ကတ်တာ မရှိဘူး’

‘ငါ့မှာတော့ အပင်ပန်းခံချက်ပြုတ်ပြီး ထည့်ပေးလိုက်ရတာ။ သူက ဘယ်ကဟာမတွေနဲ့ စားလာတယ်မသိဘူး။ ထမင်းတွေ ဟင်းတွေက အရာ မယွင်းဘဲ ပြန်ပါလာရင်ငါတအားစိတ်ဆိုးတယ်’

‘အလုပ်စောစောပြီးလဲ အိမ်တော့ စောစောပြန်မရောက်ပါဘူး။ KTV သွားရတာနဲ့ Bar ထိုင်ရတာနဲ့။ ငါ သူ့ကို တော်တော်စိတ်ကုန်နေပြီ’

‘အပြင်သွားတော့မယ်ဆိုမှ အိမ်သာထဲဝင်တာ ဘာအကျင့်မှန်းကို မသိဘူး။ အိမ်သာရေဆွဲချရင်လည်း ကုန်စင်လား မစင်လား ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်လှည့်မကြည့်ဘူး အရမ်းရှုံ့စရာကောင်းတယ်’

‘ယောက်ျားဖြစ်ပြီး လှချင်လိုက်တာလဲ မိန်းမဖြစ်တဲ့ငါတောင် အရှုံးပေး ရမယ်’

‘မိန်းမကို ကိုယ်ချင်းစာရကောင်းမှန်းတောင် နားမလည်တဲ့ မဟာအာဂ ယောက်ျား’

‘ငါ အလှစိုက်ထားတဲ့ ပန်းအိုးထဲ လစ်ရင်လစ်သလို ကွမ်းသွေးထွေး တတ်တဲ့အကျင့်ကို အရမ်းမုန်းတာ’

ယောက်ျားတွေဘက်ကလဲ အိမ်ကမိန်းမအပေါ် မလျော့တဲ့ စိတ် ကုန်ခြင်းများစွာ ရှိနိုင်တာပါပဲ။

‘အသုံးအပြုန်းကြီးတဲ့ ဒီမိန်းမ ဘယ်လောက်ရှာပေးပေး လောက်တယ် ကိုမရှိဘူး’

‘တစ်နေရာ သွားတော့မယ်ဆို အလှပြင်နေတာ မပြီးတော့ဘူး။ ထွက်လာတော့လဲ ဒီရုပ်က ဒီရုပ်ပဲ’

‘မိန်းမဆိုတာ ကိုယ့်ယောက်ျားကို အမြဲဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့အနေ အထား

တော့ ရှိသင့်တာပဲ။ သူကတော့ ခွေးကျွေးလို့မှဝက်မစား။ အမြဲ ဖိုသီဖတ်သီနဲ့’

‘အိမ်ပြန်ရင် နားမခံနိုင်အောင် ပေါက်ပေါက်ဖောက်တာကို ဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်လို့ အိပ်ခါနီးမှပဲ ကပ်ပြန်တော့တယ်။ ဒင်း ဘာတတ်နိုင်သေးလဲ’

‘ဘာမှနားမလည်ဘဲ နေရာတကာ ဆရာဝင်ဝင်လုပ်တာလောက် ဝောက်သဲ ပေါက်တာ မရှိဘူး’

‘စကားလေးနည်းနည်းမများလိုက်နဲ့ Facebook ပေါ်တင်ပြီး ဒရာမာ ချိုးတာ လောက် အမြင်ကတ်တာမရှိဘူး’

‘ယောက်ျားရှာပေးတဲ့ပိုက်ဆံကို နှစ်လုံးထိုးပစ်၊ ဖဲရိုက်ပစ်တဲ့ အပေါစား မိန်းမ’

‘ငါ့အမျိုးတွေကျ မသဒ္ဓါဘူး။ သူ့ဘက်ကဟာတွေလာရင် တစ်ဆွေလုံး တစ်မျိုးလုံး ထောက်ပံ့လို့ကို မဆုံးနိုင်ဘူး’

အတူတူနေကြတဲ့ မိဘနဲ့ သားသမီးကြားလည်း ထိုနည်းလည်း ကောင်းပါပဲ။

‘ဖေဖဟာလေ ဘာလုပ်ပေးပေးကို အကောင်းမြင်ဘူး’

‘မေမဟာလေ ကိုယ့်နေရာကိုယ်မနေဘဲ ဝင်မပါသင့်တာ အမြဲဝင်ပါတယ်’

‘အတူတူနေတဲ့သားသမီးဟာ မိဘကို ဘယ်လောက်လုပ်ပေး လုပ်ပေး ငရဲကြီးတာပါပဲ’

‘မတည့်တာတွေမစားပါနဲ့လို့ ဘယ်လောက်ပြောပြော လစ်ရင်လစ်သလို ခိုးစားတော့ နောက်ဆုံး ဘယ်သူပဲ ဒုက္ခရောက်လဲပြော’

‘အေးအေးဆေးဆေး နေလို့ရလျက်သားနဲ့ နေရာတကာ အပင်ပန်းကို လိုက်ခံတယ်။ အပင်ပန်းခံပြီးတော့ အရာထင်တာလဲ မဟုတ်ဘူး’

‘မတည့်တာတွေသာစားချင်တာ၊ သောက်ရမယ့်ဆေးကျ ပုံမှန် မသောက်ဘူး’

‘အသက်ကြီးပြီဆိုပေမဲ့ ဒီစကားကို မပြောသင့်ဘူးဆိုတာလောက်တော့
နားလည်သင့်တယ်လေ’

‘ငါတို့ငယ်တုန်းကသာ စကားနားမထောင်ရင် ရိုက်နှက်ဆုံးမခဲ့တာ။
သူတို့အလှည့်ကျ ငါတို့က ကောင်းစေချင်လို့ပြောပြလဲ ကန့်လန့်ပဲတိုက်နေတာ’

မိဘတွေဘက်ကလဲ အတူနေတဲ့ သားသမီးဆို စိတ်တိုင်းမကျ
တာ ခပ်များများရယ်။

‘ကိုယ်တွေက အသက်ကြီးလာတော့ ပါဝါလဲမရှိ၊ အရာလဲမရောက်၊
ကိုယ့်စကားလဲ မပေါက်တော့ဘူးပေါ့’

‘ငါတို့ကမိဘမို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပေမဲ့ ငရဲကတော့ ခွင့်လွှတ်လိမ့်မယ်
မထင်နဲ့’

‘ကိုယ်တွေတုန်းကသာ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင်ပေးခဲ့ရတာ။ သူတို့
အလှည့်ကျ စိတ်ကမရှည်ချင်ဘူး။ တစ်ခါကနှစ်ခါ ထပ်မေးတာနဲ့ ငြိုငြင်ချင်
နေပြီ’

‘နင်တို့ တစ်နေ့ မိဘနေရာရောက်လာမှ ကိုယ်ချင်းစာတတ်လိမ့်မယ်’
‘တစ်ခုခုဆို မိဘကို အရင်တိုင်ပင်မယ်တော့မရှိဘူး။ အရာရာ ကိုယ်သိ
ကိုယ်တတ်။ ဒင်းတို့ကိုထိမှ မှတ်မယ်’

‘အိမ်လေးဘာလေးလဲ စောစောပြန်လာပါဦး မယ်မင်းကြီးမရဲ့’

အတူတူနေကြစဉ် တွေးမိတဲ့အတွေးတွေ၊ ပြောမိတဲ့စကား
တွေက ကောင်းကွက်ထက် မကောင်းကွက်ကိုသာ ပိုတွေးတတ်၊ ပိုပြော
တတ်ကြတာ သဘာဝပါ။ သူဟာ ကိုယ်နဲ့မခွဲမခွာ အကြာကြီး နေရဦးမှာ
ပဲလို့ တွေးမိတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုနေရင်း ကံကြမ္မာဆိုးက မထင်မှတ်ဘဲ
ဝင်လာတော့ မိဘတွေက ရုတ်တရက် ခွဲခွာသွားတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်
က ရုတ်တရက် ထားသွားတယ်။ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းက Accident

ဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားတယ်။

မျှော်လင့်မထားတဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာ ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ရုတ်တရက် ခွဲခွာရတတ်တယ်။ ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ခွဲခွာခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်တာကြောင့် ချစ်ခင်တဲ့သူတွေနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းငိုကြွေးပြီး နောင်တတွေနဲ့ တစ်ဖန်ပူပန်ဆင်းရဲကြပြန်တယ်။

မိသားစုဝင်တွေ၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ရသူတွေ ခွဲခွာသွားကြတဲ့အခါ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့သူတွေက သူတို့အကြောင်း တွေးကြပြန်တယ်။ မရှိတော့တဲ့ သူတွေအကြောင်း တွေးတဲ့အခါကျတော့ အတွေးတွေက ပြောင်းသွားပါလေရော။ ခေါင်းထဲအလိုလိုဝင်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက များသောအားဖြင့် သူတို့ကောင်းခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။

အလွန်ကောင်းတဲ့သူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရလေခြင်းဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားကရုဏာသက်တဲ့စိတ်ကို ရှေ့တန်းတင် ဒရာမာချိုးလိုရတဲ့ အကွက်တွေကို ဦးစားပေးတဲ့အတွေးတွေကပဲ ခေါင်းထဲအလိုလို ရောက်တော့တာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဗဟိုပြုလေလေ ခံစားချက်က ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းကို ဦးတည်လေလေပါပဲ။

သူဟာ ဘယ်တုန်းက ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို အနစ်နာခံခဲ့တာ ဆိုတာမျိုးက သူ့အကြောင်း စဉ်းစားတိုင်း အလိုလိုပေါ်တော့တာပါပဲ။

သူ ကလေးဆန်တယ်ဆိုပေမဲ့ အပြစ်ပြောရလောက်တဲ့အထိတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

သူ့ခေါင်းထဲမှာ မိသားစုပဲ ရှိရှာတာပါ။ ကိုယ့်မိဘကိုလည်း သူ့မိဘလိုပဲ ရှိသေရှာတယ်။

အလုပ်မှအလုပ်ဆိုပေမဲ့လည်း မိန်းမကို ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့အခြေ

အနေမှာ ထားနိုင်ဖို့ပဲ အမြဲကြိုးစားနေခဲ့တာ။
 မိဘတွေအတွက် အင်မတန်အားကိုးရတဲ့ သားလေးပါ။
 ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အဖေလို့ထပ်ခေါ်ခွင့် ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်တော့ဘူး။
 အမေသာရှိရင် ဘယ်အချိန် အိမ်ပြန်ရောက်ရောက် ထမင်းခူးပေးဖို့
 စောင့်နေတတ်တာ။

အတွေးတွေရဲ့ သဘာဝက သိပ်ကိုထူးဆန်းလွန်းတယ်။ မတွေး
 ဘဲရောက်လာတဲ့ အတွေးဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ တွေးမိတဲ့
 အတွေးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်တဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်နေတတ်တာ
 သဘာဝလို့ပါပဲ။ အဲဒီသဘာဝကပဲ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတတ်တာ။ ဒုက္ခ
 တွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ အတွေးတွေကနေ စတင်တာမို့ အတွေးတွေ
 ဒုက္ခမပေးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းဟာ သူတို့ကိုစောင့်ကြည့်ဖို့ တစ်ခုတည်း
 ပဲရှိပါတယ်။

ကျွန်မအလွန်နှစ်သက်တဲ့ ကိုးကားချက်တစ်ခု ဖတ်ဖူးပါတယ်။

အတွေးတွေက စကားလုံးတွေ ဖြစ်လာတတ်လို့
 အတွေးတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

စကားလုံးတွေက လုပ်ရပ်တွေဖြစ်လာတတ်လို့
 စကားလုံးတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

လုပ်ရပ်တွေက အလေ့အထတွေဖြစ်လာတတ်လို့
 လုပ်ရပ်တွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အလေ့အထတွေက စရိုက်တွေဖြစ်လာတတ်လို့
 အလေ့အထတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

**စရိုက်တွေက ဘဝပန်းတိုင် ဖြစ်လာတတ်လို့
စရိုက်တွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

အတူတူရှိစဉ်က မကောင်းတဲ့ဘက်ကို အလေးသာတတ်တဲ့ အတွေးတွေဟာလည်း ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးသလို၊ ခွဲခွာကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ဘဝမှာ အတူရှိစဉ်က ကောင်းကွက်တွေကိုပဲ အလေးပေးတဲ့ အတွေးတွေကလည်း ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတာပါပဲ။

ပဲမထိန်းတဲ့ သင်္ဘောဟာ လေနှင့်ရာ လွင့်မယ့်သင်္ဘောရှိသလို စောင့်ကြည့်မနေတဲ့ အတွေးတွေကလဲ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ဒုက္ခပေးပြီး နှိပ်စက် တတ်တဲ့သင်္ဘောရှိပါတယ်။ ဘဝပန်းတိုင်အတွက် အတွေးဟာ အခြေခံ အကျဆုံး Fundamental Things ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် အတွေးတွေကို လက်တွေ့ကျဖို့ အရင်ဆုံး စောင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သင်္ဘောလမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်းသွားရင် ပဲ့နဲ့ထိန်းသလိုပဲ အတွေးလမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်း ရင်လဲ သတိနဲ့တည့်မတ် ထိန်းကျောင်းသင့်ပါတယ်။

**အတ္တနဲ့ယှဉ်တဲ့ သတိရတမ်းတစိတ်ဟာ တိမ်ညိုတိမ်မည်းတွေ
ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ ကောင်းကင်ပြင်နဲ့ သဏ္ဍာန်တူတယ်။**

စိုစွတ်တဲ့စိတ်ဟာ ရွာချဖို့ အသင့်အနေအထားရောက်နေတဲ့ မိုးလေဝသလိုပဲ။ တကယ်တော့ မိုးချုန်းသံကြားတိုင်း ရွာတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပြီမကျခင် သတိနဲ့ ယှဉ်ပြီး စောင့်ကြည့်လိုက်ရင် နာကျင်စွာ ပြိုကျတဲ့အဆင့်ထိ မရောက် တော့ဘူးပေါ့။

လူကိုဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အတွေးတွေဟာ သူ့သဘာဝနဲ့သူရှိသလို ပါပဲ။ လောကမှာ ကျင်လည်ကြရတဲ့ လောကီလူသားတွေမှာလဲ စစ်မှန်တဲ့ သဘာဝတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ- သေခြင်းတရားပေါ့။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ် မျိုးမဆို မွေးဖွားခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ချစ်သူနဲ့ကွေ့ကွင်းခြင်း

စတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက ရှောင်ကွင်းလို့မရနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုမျိုးဟာ စစ်မှန်တဲ့လူသားရဲ့ သဘာဝသစ္စာတရားပဲ။ ဘယ်နိုင်ငံမှာနေနေ၊ ဘယ်လူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ဘာသာကိုပဲ ကိုးကွယ်ပါစေ မမှားတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ရဲ့ဖြစ်တည်ခြင်းမှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကမှ ပကတိသစ္စာပါ။

ဒုက္ခတွေရဲ့သဘာဝကို နားလည်သလို အစစ်အမှန်သဘာဝကို နှလုံးသွင်းနိုင်မှ ငြိမ်းချမ်းခြင်း အစစ်ကို တွေ့ကြုံနိုင်မှာပါလေ။ ပကတိသစ္စာကို သိမြင်နားလည်နိုင်ခြင်း၊ မရှိခြင်းသဘာဝတရားကို လက်ခံနိုင်ခြင်း ဖြင့် အေးချမ်းပျော်ရွှင်နိုင်ကြပါစေ။
