



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

မေတ္တာစာပေ၊ မေတ္တာစာပေ

sarpaymahar@gmail.com
www.facebook.com/maharsarpaypublishing
www.maharsarpay.com

ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်

ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်

စောင်ရေ

၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံးနှင့်

အတွင်းဒီဇိုင်း

ငွေတိဦး

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်သိန်းသုစိုး (၀၁၂၈၅)

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းမိုးမိုး(နန်းသင်ပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၄၁) ၀၉၂၅၀၅၁၃၆၃၆

အမှတ်-၁၉၄-၁၉၆၊ ၃၉-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊

စာစစ်

ချစ်မိုးစံ

စာအုပ်ချုပ်

ကိုမဲ (ငွေအိမ်စည်စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း) ၀၉၂၆၄၅၆၅၆၅၇

ဖြန့်ချိရေး

မဟာစာပေ

အမှတ်-၁၅၂၊ လေယုသုခလမ်း၊ က-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏ၊ သာယာဝတီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊

ဖုန်း - ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၃ ၊ ၀၉၄၅၀၆၂၃၃၈၄

တန်ဖိုး

၉၀၀၀ ကျပ်

ငွေတိဦး

အမှန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း ၊ ငွေတိဦး

ရန်ကုန်၊ မဟာစာပေ ၊ ၂၀၂၃

စာ ၁၈၄ ၊ ၂၀.၅ x ၁၂.၅ ဝင်တီ

(၁) အမှန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း

အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း ငွေတိုဦး

မာတိကာ

	အမှာစာ	၇
၁။	သူ ပြောပြတဲ့ သူမ	၂၉
၂။	စိန်ပန်းပင်	၃၉
၃။	မမြင်ရတဲ့ လှိုင်းများ	၅၁
၄။	အလွမ်းသန့်သန့်	၅၉
၅။	ကျေးဇူးတော်	၆၉
၆။	ရည်းစားဟောင်းပြောပြတဲ့ သူ့ဇနီးအကြောင်း	၈၁
၇။	ဒြပ်ဆွဲငင်အား	၉၁
၈။	နောက်ကြည့်မှန်	၁၀၃
၉။	စာရေးဆရာပြောတဲ့ အခန်းကျဉ်းလေး	၁၁၃
၁၀။	သူ့ကို ပြောဖြစ်တဲ့ ကျွန်မချစ်သူအကြောင်း	၁၂၃
၁၁။	ခဲလိုလူ	၁၃၃
၁၂။	မျက်နှာဖုံး	၁၄၁
၁၃။	ချစ်သူပေးတဲ့ မင်္ဂလာလက်ဖွဲ့	၁၅၃
၁၄။	သူ လမ်းပြပေးတဲ့ ကျွန်မဘဝအကြောင်း	၁၆၁
၁၅။	အမုန်းနှင့် လမ်းခွဲခြင်း	၁၆၉
၁၆။	ဘုရားပေးတဲ့ ဆုတံဆိပ်	၁၈၁
	ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	

အမှာစာ

အတိတ်ရဲ့အလွန်ကို စာအုပ်အဖြစ် စတင် အသက်သွင်းတဲ့အချိန် အထိ စာပေရေးသားခြင်းကို အလုပ်တစ်ခုလို သတ်သတ်မှတ်မှတ် လုပ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မသေချာသေးသလို ဒုတိယစာအုပ် ထပ်ပြီး ထွက်ဖြစ်မလား ဆိုတာလည်း မရေရာခဲ့ပါဘူး။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရရင် အတိတ်ရဲ့အလွန်ကို ရေးသားခဲ့တုန်းက အနည်းဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ် ထွက်ဖြစ်ရင်ပဲ ကျေနပ်ပါပြီ ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ရှိခဲ့တာတော့ အမှန်ပါပဲ။ လူမှုကွန်ရက် စာမျက်နှာပေါ်မှာ ရေးသားဖြစ်ခဲ့တဲ့ တချို့ စာပုဒ်တွေကို အတိတ်ရဲ့အလွန်မှာ ထည့်ပြီးချိန်မှာ မထည့်ရသေးဘဲ ကျန်ခဲ့တဲ့စာပုဒ်တွေ က နောက်စာအုပ်တစ်အုပ် ထပ်ထုတ်လို့ရအောင် လုံလောက်နေသေးတဲ့ အတွက် အနည်းဆုံး နောက်တစ်အုပ်တော့ ထုတ်ရင် ရလောက်သေး တယ်လို့တော့ တွေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမစာအုပ်ဟာ စိုးရိမ်စိတ်ကို ကျော်လွန်အောင် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပြီး ကြိုးစား ထုတ်ဝေခဲ့ရတာပါ။ စာပေတိုက်က တာဝန်ရှိသူ

ထံကို စာမူအပ်ပြီး ပြန်လာတဲ့နေ့အထိ စိတ်ကို ဒုန်းဒုန်း မချနိုင်သေးပါဘူး။ စာမေးပွဲ ဖြေပြီး အဖြေလွှာ အပ်လိုက်တဲ့ ခံစားချက်မျိုးပါ။ ကိုယ် ဖြေလိုက်တဲ့ အဖြေလွှာက မှန်လား၊ မှားလား၊ ကျမှားလား၊ အောင်မှားလား၊ ဂုဏ်ထူး ထွက်လောက်လားလို့ မသေချာတဲ့ ကျောင်းသား တစ်ယောက် လို့ပါပဲ။

အဓိက စိတ်ပူရတာကတော့ ရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေက စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ရလောက်တဲ့အထိ ထိုက်တန်ရဲ့လား။ ဖတ်ရတဲ့ သူတွေအတွက် အကျိုးရှိပါ့မလားလို့ စိတ်ပူတဲ့ ဒွိဟစိတ်တွေ ဖြစ်ခဲ့မိတယ်။ အချိန်ကုန်ငွေကုန်ပြီး စာဖတ်သူတွေအတွက် မထိုက်တန်မှာ ကို ကျွန်မ အလွန် စိုးရိမ်တာပါ။ နောက်တော့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကြည့်မှ သိမှာပဲ၊ ဘယ်လိုရလဒ်ပဲ ပြန်ရရ လက်ခံလိုက်တော့မယ်လို့ စိတ်ကို သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီနောက်မှာတော့ ထုတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်ရဲ့ ကွာလတီပိုင်း အတွက် စာပေတိုက်နဲ့ တိုင်ပင်ကြပါတယ်။ မတူတဲ့ စာရွက်သားရဲ့ အမျိုးအစားတွေနဲ့ ဈေးနှုန်းအမျိုးမျိုးတွေ။ စာအုပ်အဖုံး ကွာလတီ အမျိုးမျိုးနဲ့ ဈေးနှုန်း အမျိုးမျိုးတွေ။ ဝန်ခံရရင် ကျွန်မကိုယ်တိုင်က ကွာလတီ ကောင်းတာ ကြိုက်တဲ့အပြင် အလှအပလေးတွေ တီထွင် ဖန်တီးရတာ ကြိုက်တတ်တော့ ကျွန်မ ထုတ်မယ့်စာအုပ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းလေး၊ လှလှလေး ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိပါတယ်။ စာရွက် သား ကောင်းကောင်းလေးနဲ့ အဖုံး ကောင်းကောင်းလေးကို ကတ်ထူဘူး လှလှလေးထဲ ထည့်ချင်ခဲ့မိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မှတ်စုလေးတွေ ရေးလို့ရတဲ့ စာမျက်နှာ အလွတ်လေးတွေပါ ထည့်ပေးပြီး ခဲတံလေးတောင် ဖဲကြိုး ချည်ပြီး ထည့်ပေးချင်သေးတာ။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်က စာဖတ်ရင်း ခဲတံ လေးနဲ့ တောင်ခြစ်မြှောက်ခြစ် မှတ်ရတာ ဝါသနာ ပါတတ်လို့လေ။

စိတ်ကူးတွေ ယဉ်ခဲ့ပေမဲ့ ဈေးလည်း တကယ်တွက်ရော အဲဒါတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် ရောင်းရမယ့်ဈေးက အတော် များနေပါရော။

အဲဒီအချိန်မှာ အပေါ်ယံ ပကာသနတွေထက် အထဲက ဖတ်ရမယ့်စာနဲ့ ပေးနိုင်မယ့် သုတရသကသာ ပိုပြီး အရေးကြီးတာပါလေဆိုပြီး ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေကို အကုန် မေ့လိုက်ပါတယ်။ သင့်တင့်တဲ့ ဈေးနှုန်းနဲ့ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးကိုပဲ ဦးစားပေး စဉ်းစားဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကတ်ထူဘူးရော၊ ကတ်ထူအဖုံးရော မလုပ်တော့ဘူး။ အထဲမှာပါတဲ့ သရုပ်ဖော်ပုံလေးတွေ ကိုလည်း Art Paper နဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ ဈေးကို အနည်းဆုံး ဘယ်လောက် နဲ့ ထုတ်လို့ရမလဲ ဆိုတာပဲ စဉ်းစားတော့တယ်။ ရောင်းသင့်တဲ့ဈေးနှုန်း ကို စာပေတိုက်က တွက်ပေးတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီဈေးထက် နည်းနည်း ထပ်လျှော့ပြီး သတ်မှတ်ခိုင်းမိတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အတိတ်ရဲ့အလွန်လေးဟာ စာအုပ်အဖြစ် ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံမို့ ကွာလတီပိုင်းမှာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုပေမဲ့ ကွာလတီပိုင်းကို ဝေဖန်တာ တစ်ယောက်မှ ပြန်မကြား ရပါဘူး။ အတိတ်ရဲ့အလွန်ဟာ စာအုပ်အနေနဲ့ ထွက်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်မ မျှော်လင့်ထားခဲ့တာထက် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်တဲ့ အားပေးမှု ကို လက်ခံရရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်မ အရင်က တွေးထားတဲ့ အတွေးတွေ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ရေးပြီးသား စာမူတွေကို ဒုတိယစာ အုပ်အဖြစ် လွယ်လွယ်ထပ်ထုတ်ဖို့ မတွေးတော့တဲ့အပြင် ကျွန်မရဲ့ စာအုပ်ကို အချိန်ပေးပြီး ဖတ်ကြမယ့် စာဖတ်သူများကို အချိန်ပေးရတာ ပိုပြီးတန်ဖိုးမယ့် စာအုပ်မျိုးသာ လက်ထဲ ထည့်ပေးချင်တဲ့ စေတနာဆန္ဒ ပိုပြီး ဖြစ်မိပါတယ်။

ကျွန်မ ဆိုလိုချင်တာကလေ ကျန်နေတဲ့ စာတွေပေါင်းပြီး အလွယ် ထုတ်တာမျိုးထက် ကိုယ့်ဘက်က အားထုတ်မှု အပြည့်ပါတဲ့ ပိုပြီး ဝီပြင်တဲ့စာမျိုး ပေးချင်တဲ့ စေတနာမျိုး ဖြစ်ရတယ်လို့သာ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပြီး ယခု စာအုပ်က အရင်စာအုပ်ထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ စေတနာအရာမှာ အရင်ထက် ပိုသာတယ်လို့ အာမ ခံနိုင်ပေမဲ့ ယခု စာအုပ်အပေါ် နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းကတော့

ဖတ်ရှုသူများရဲ့ စိတ်ခံစားချက်နဲ့သာ ပိုပြီး ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။

အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း ဖြစ်မြောက်လာတာဟာ အတိတ်ရဲ့အလွန်ကြောင့်ဆိုရင် မှားစရာ မရှိတဲ့အကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အတိတ်ရဲ့အလွန်ကို ဖတ်ပြီးသွားချိန်မှာ တချို့သော စာဖတ်ပရိသတ်များက အလွန်ကို နှစ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ ကျွန်မရဲ့ မက်ဆင်ဂျာကို လာပြောပြကြတယ်။ ပြောပြရင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ အခက်အခဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ကျွန်မကို ရင်ဖွင့်ကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ‘ခံစားရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေအတွက် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နဲ့လည်း ပြတယ်၊ ဗေဒင်မေးပြီး ယတြာလည်း ချေတယ်၊ တရားတွေလည်း နာပေမဲ့ ဆရာမရဲ့ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ဖြစ်မှပဲ စိတ်သက်သာရာ ရတယ်’ လို့ စာဖတ်သူ တစ်ယောက်က ပြန်ပြောပြတဲ့အခါ အခုလို နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။

အတိတ်ရဲ့အလွန်ကို ရေးဖြစ်ခဲ့ခြင်းက ကျွန်မဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာစေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စဉ်းစားတဲ့ အတွေးတွေကိုရော၊ နီးထလာတဲ့ မနက်တွေမှာ အရင်ဆုံး ဖြစ်တည်လာတဲ့ အာရုံတွေကိုရော အများကြီး ပြောင်းလဲပေးလိုက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကို ရင်ဖွင့်ပြောပြလာတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန် အကြောင်းအရာလေးတွေကို ကာယကံရှင်တွေရဲ့ ခွင့်ပြုချက်နဲ့ သန္ဓေတည်ပြီး နောက်ထပ် စာတွေရေးဖြစ်လာအောင် လမ်းကြောင်းပေးခဲ့တယ်။ အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်းဟာ ဖြစ်ရပ်မှန် အဖြစ်အပျက် တော်တော်များများကို အခြေခံပြီး ဇာတ်အိမ်ဖွဲ့ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေရယ် စာဖတ်သူကို ပေးချင်တဲ့ Message တွေရယ်ကို ပေါင်းစပ်ပြီး စာပုဒ်တွေကို ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်းကို ဖန်တီးဖြစ်စေဖို့ စတင် တွေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းလေးကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ အရာတွေကို ဦးနှောက်နဲ့ ဘယ်လိုပဲ နားလည်ခံယူသည် ဖြစ်ပါစေ

ခံစားတတ်တဲ့ နှလုံးသားကလည်း တစ်ခါတလေ သူ ခံစားရတဲ့အတိုင်း ပေါက်ကွဲ ထွက်တတ်တာ သဘာဝပါပဲ။ ဦးနှောက်က ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သင်ကြားနေပေမဲ့ နှလုံးသားက မုန်းရင်မုန်းနေတတ်တာမျိုး မဟုတ်လား။

လူတစ်ယောက်မှာ အချစ်စိတ်လည်း ရှိတယ်။ အမုန်းစိတ်လည်း ရှိတယ်။ နာကြည်းခြင်းလည်း ရှိတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းလည်း ရှိတယ်။ ကလေးဆန်ခြင်း ရှိသလို တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်ခြင်းလည်း ရှိတယ်။ ရက်စက်ခြင်း ရှိသလို မေတ္တာတရားလည်း ရှိတယ်။ နောင်ဖွဲ့ခြင်းတွေ ရှိသလို လွှတ်ချခြင်းတွေလည်း ရှိပြန်တာပါပဲ။ မတူတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘာဝတွေနဲ့ လူတွေကို ဖွဲ့စည်းထားသလိုပဲ ကျွန်မလည်း ကျွန်မရဲ့ စာစုလေးတွေကို မတူတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းချင်မိတယ်။

ဘဝရဲ့ အကြိမ်အခါ တော်တော်များများမှာ နှလုံးသားနဲ့ ဦးနှောက် လွန်ဆွဲခဲ့တဲ့ အခါတိုင်း ကျွန်မက ဦးနှောက်ရဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကို ခံစားချက်ထက်ပိုပြီး ဦးစားပေးတတ်သူပီပီ အခုအခါမှာလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ထိပ်တိုက်တွေ့တဲ့အခါတိုင်း ဖြစ်သင့်တာကိုပဲ အနိုင်ပေးခဲ့မိတယ်။ နာကြည်းခြင်းကို အရှုံးပေး၍ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက အနိုင်ရပါစေ။ နောင်ဖွဲ့ခြင်းကို အရှုံးပေး၍ လွှတ်မြှောက်ခြင်းက အနိုင်ရပါစေ။ အမုန်းကို အရှုံးပေး၍ အချစ်က အနိုင်ရပါစေ။

မျက်စိလေး မှိတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ ခံစားကြည့်မိလို့ အချစ်နဲ့အမုန်းကို ယှဉ်တွဲမြင်မိတဲ့ အခါတိုင်းမှာ အချစ်ကို လက်တွဲပြီး အမုန်းနဲ့ လမ်းခွဲနိုင်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ချင်မိတယ်။ ထိုသို့သော ခံစားချက်တွေနဲ့ ရေးသားဖြစ်ခဲ့တဲ့ အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်းကို ဖတ်ရှုခံစားပေးပါဦးလို့ စာဖတ်သူတွေကို တောင်းဆိုချင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မုန်းတီးနာကြည်းစွာ လမ်းခွဲကြတာ မျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတတ်သော အမုန်းဆိုသောအရာနဲ့ တစ်ခဏပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထာဝရပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းခွဲနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

ဒီစာအုပ်နဲ့ ကျွန်မကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးနဲ့ တကွ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အပေါင်းအား ဦးခိုက် ပူဇော်အပ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့ အနေနဲ့ ကျွန်မရဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် စိတ်သက်သာ အေးချမ်းမှု တစ်ခုတလေ ရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဗဟုသုတ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကောင်းမြင်စိတ် အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်ထွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ကျွန်မ ကြိုးစားအားထုတ်ရ ကျိုးနပ်ပြီဟု ယူဆမိပါသည်။ ဖတ်ရှုပေးကြကုန်သော စာဖတ်သူတို့အား ကျေးဇူးအထူးပင် တင်ရှိအပ်ပါသည်။

ငွေတီဦး

၁၄ အောက်တိုဘာ ၂၀၂၃။



အထပ်ထပ်နာရလို့ ပဋ္ဌာစာရီဇာတ်လည်း အလွတ်ရနေပါပြီ။
အဖြစ်အပျက်ကို လက်ခံလိုက်ဖို့တော့
တကယ် လွယ်ကူမနေဘူး။

သူတို့ မရှိတဲ့နောက်ပိုင်း
မှန်ကြည့်တိုင်း ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ သူစိမ်း တစ်ယောက်ကို
မြင်ရသလို ဖြစ်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ
ပြန်မုန်း လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမုန်းကတည်းက ဘဝက
သေဆုံးသွားတော့တာပါပဲ ...

သူပြောပြတဲ့ သူမ



ဒီအဖြစ်အပျက်က ကျွန်မရဲ့ ယုံကြည်မှုကို
လုံးဝ ရိုက်ချိုးလိုက်သလိုပဲ။

ယုံကြည်ချက်က အကြီးမားဆုံး ခွန်အားတစ်ခုဆိုရင်
ငါ လုပ်နိုင်မှာပဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
မယုံကြည်နိုင်တဲ့အတွက်
ငါ့ထိုက်နဲ့ ငါ့ကံပဲ
ရှိပါစေတော့လို့ တွေးမိတယ်။

ကျွန်မ ဘာကိုမှ ထပ်မယုံကြည်ချင်တော့ဘူး ...

စိန်ပန်းပင်



တစ်နေ့ကျတော့ လမ်းဆုံတစ်ခုမှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး
နောက်ပြန် လှည့်ကြည့်မိတယ်
ကျွန်တော် လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းတွေကိုပေါ့ ...

ကျွန်တော် ပြန်မြင်ရတာ
လျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းတွေအစား
မြင့်လိုက်၊ နိမ့်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ လှိုင်းလုံးတွေပါပဲ ...
မမြင်ရတဲ့ လှိုင်းများ



သူ့ကို လွမ်းတဲ့ အလွမ်းရဲ့
နာကျင်မှုကိုလည်း မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး ...

သေကွဲကွဲအောင် လုပ်ခဲ့သူတွေကိုလည်း
တစ်သက်လုံး ကျိန်စာ တိုက်သွားဦးမယ် ...

သံသရာမှာ သူနဲ့ ပြန်ဆုံဖြစ်ခဲ့ရင် လိပ်ပြာလုံချင်လို့
နောက်ထပ် အဖော်မရှာတော့ဘဲ
ဘဝကို တစ်ယောက်တည်း ဖြတ်သန်းသွားဖို့လည်း
စဉ်းစားမိတယ် ...

အလွမ်းသန့်သန့်.



“လောကကြီးမှာ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတာချည်းပဲ

ငါ ကြိုးစားလို့ ငါ တော်တာ
ငါ လုပ်လို့ ငါ ရတာလေ

ဒီလောက် ရှင်းနေတဲ့ ကိစ္စကို လူတွေက
ဘာကိစ္စ ကံကြောင့်၊ ကံကြောင့်ဆိုပြီး
ခေါင်းစဉ် တပ်ချင်ရတာလဲ”

ကံကို ခေါင်းစဉ်တပ်နေတဲ့ သူတွေကို မေးကြည့်ချင်တယ်
ကံ ဆိုတာ အလုံးလား၊ အပြားလားလို့
ကံကြောင့်သာဆို ဘာမှမလုပ်ဘဲ
ကံကောင်းအောင်သာ ထိုင်စောင့်နေလိုက်တော့လေ

ဖြစ်လာမလား စောင့် ကြည့်ရအောင် ...

ကျေးဇူးတော်



ခင်လေး ပြောခဲ့သလို လောကဓံတရားက
မထင်မှတ်တဲ့ အချိန်မှာ ရက်စက်ခဲ့တာပဲ ...

အဲဒီနေ့က သူ့ အလွန်မြတ်နိုးတဲ့ ကားလေးကိုမောင်းပြီး
အိမ်က ထွက်သွားခဲ့တာဟာ
နောက်ဆုံးပဲလို့ ဘယ်သူမှ မသိခဲ့ကြဘူး ...

သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဘယ်လောက်များ
နာကျင်ခံစားသွားရမလဲလို့ တွေးမိရင်
ကိုယ်တိုင်လိုက်ပြီး နာကျင်ရလွန်းလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတိတ်ရဲ့နွံက
ရုန်းမထွက်နိုင်တော့လောက်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့မိတယ် ...

ရည်းစားဟောင်းပြောပြတဲ့ သူ့ဇနီးအကြောင်း



လောကကြီးမှာလေ
ငါ တွေ့ဖူးတဲ့ လူတော်တော်များများဟာ
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ မထိုက်တန်အောင်ကို
ယုတ်မာရိုင်းစိုင်းကြတယ် ...

လူလိုတောင် မခေါ်ထိုက်အောင်ကို အစကတည်းက
အသေလေး မွေးလာသင့်တဲ့သူတွေ လောကမှာ အများကြီးပဲ ...

မျက်လုံး တစ်လုံးအတွက် မျက်လုံးတစ်လုံးဆိုတဲ့
ဟမ်မူရာဘီဥပဒေ (Hammurabi's Code) ကို
အဲဒီလိုကောင်မျိုးတွေအတွက် ပြဋ္ဌာန်းသင့်တယ်လို့
ငါတော့ ထင်တယ် ...

ဒြပ်ဆွဲငင်အား



လူတွေက ပြောကြတယ်
တစ်ရက်ချင်း ပျော်ရွှင်အောင် နေရမယ်တဲ့ ...

တစ်ရက် မပြောနဲ့၊
တစ်ခဏလေးတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ပျော်အောင်ထားဖို့ ခက်ခဲလွန်းတဲ့
အခိုက်အတန့်တွေထဲမှာပဲ ကျင်လည်နေရတဲ့အခါ
အသက်မသေပေမဲ့
ဘဝက ရှင်နေရက်နဲ့ သေဆုံးသွားသလိုပဲ ...
နောက်ကြည့်မှန်



ကိုယ်ချင်းစာတရားထားဖို့ လူတွေက ပြောကြတယ်
တကယ်တော့ဗျာ လူတော်တော်များများဟာ
ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ မတန်ပါဘူး။

ကျုပ်ဆို အားနာတတ်တော့ အမြဲ ခံဘက်ကချည်းပဲ
တစ်ခါတလေ အမေ့ကိုတောင် စိတ်တိုမိတယ်
အားနာတတ်တဲ့သွေးကို ကျုပ်ကိုယ်ထဲ ထည့်မွေးပေးခဲ့လို့.

လိုချင်သမျှ ကြံစည်သမျှ အရာရာ လွဲချော်နေတဲ့ လောကကြီးမှာ
ကျေးဇူးတင်စိတ်တို့၊ အကောင်းမြင်စိတ်တို့ မွေးဖို့
လာပြောလို့ကတော့ ဟဟပဲ ရမယ် ကိုယ့်လူ
ဆဲမလွှတ်သေးရင် ကျေးဇူးပြန်တင်သွားလိုက် ...

စာရေးဆရာပြောတဲ့ အခန်းကျဉ်းလေး



မေတ္တာပို့တာ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်လို့
ငါ ကြားဖူးပေမဲ့

တကယ် မုန်းလာတဲ့အခါ
မြန်မြန်သေပါစေလို့

ငါ ခဏခဏ
ဆုတောင်းမိတယ် သိလား ...

သူ့ကိုပြောဖြစ်တဲ့ ကျွန်မချစ်သူအကြောင်း



အဲဒီနေ့က အဖြစ်အပျက်ကို
နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာအထိ အသေးစိတ် မှတ်မိနေတယ် ...

အဲဒီနေ့က မြင်ခဲ့ရတဲ့ မျက်နှာတွေ အများကြီးပဲ
တချို့က ကြင်နာခဲ့တယ်
တချို့က ရက်စက်ခဲ့တယ်
တချို့က “ငါတော့ နှိပ်ကွပ်ခွင့် ရပြီ” ဆိုပြီး
သာသာနဲ့ နာနာ ထိုးနှက်ခဲ့တယ်
တချို့ကတော့ ကြားနေ သက်သက်ပဲပေါ့

ကြင်နာခဲ့တဲ့ မျက်နှာတွေကို မမေ့သလို
နာကျင်စေခဲ့တဲ့ မျက်နှာတွေကိုလည်း မမေ့ခဲ့ပါဘူး ...

ခဲလိုလူ



ငိုတယ်ဆိုတာ နှလုံးသား ကွဲကြဲတဲ့အခါ
မျက်လုံးထဲက အလိုလို ပြိုဆင်းလာတာမျိုးပါ ...

အလိုလို ပြိုကျလာတာကို
မဖြစ်အောင် အတင်းတားတဲ့အခါ
လည်ပင်းကို တစ်ယောက်ယောက်က
အားနဲ့လာညှစ်ထားသလိုပဲ ...

မျက်နှာဖုံး



အိမ်ထောင်ရေးဆိုတဲ့
ဆေးတစ်ထပ် သုတ်လိုက်ရင်
အချစ်ဟာ အရောင်ပြောင်းသွားတတ်သလား ...

အချိန်ကာလ အားလုံးအတွက်
မဟောင်းနွမ်း၊ မပြောင်းလဲမယ့် အချစ်တစ်ခုကို
ပေးအပ်ခဲ့လို့ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ရမှာလား ...

နာကြည်းမုန်းတီးလိုက်သင့်သလား ...

ချစ်သူပေးတဲ့ မင်္ဂလာလက်ဖွဲ့.



သူတစ်ပါးကို ယုံတာထက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပေးလိုက်ရင်
မယုံနိုင်လောက်တဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုး ရလာလိမ့်မယ် ...

ညီမလေးပြောတဲ့ Specialist တွေလည်း
တစ်နေ့ သေရတာပါပဲ
Specialist ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Generalist ပဲဖြစ်ဖြစ်
သေခြင်းတရားကို
လွန်ဆန်လို့ မရတာချင်း အတူတူပဲ မဟုတ်လား ...

သူ လမ်းပြပေးတဲ့ ကျွန်မဘဝအကြောင်း



Mid-Life Crisis (အသက်ထက်ဝက်ကျိုးချိန်သောက)

ပဲ ပြောရမလား မသိဘူး

အသက် လေးဆယ်နား နီးလာတဲ့အချိန်မှာ
ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ကြည့်ပြီး Depression ဝင်မိတယ် ...

အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ သားသမီးရေး

ဘာတစ်ခုမှ အဆင်မပြေသလို

ဖြစ်နေတဲ့ဘဝမှာ ဖြတ်သန်းနေရတာ

စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေချည်းပဲ ...

အမုန်းနှင့် လမ်းခွဲခြင်း



သူ ပြောပြတဲ့ သူမ

ဆိုကြရအောင်လို့ သူက စပြောလာတော့ ငြင်းဆန်ရမှာ အားနာ စိတ် တစ်ခုနှင့် တွေ့ကြဖို့ လက်ခံခဲ့မိတာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်မ လူတွေနှင့် တွေ့ဖို့ စိတ်ကုန်စိတ်ပျက်နေခဲ့တာ အတော်ကြာပြီ ဖြစ်သည်။ ဘာမှလည်း လုပ်ချင်စိတ် မရှိသလို ဘယ်သူနဲ့မှလည်း စကားပြောချင်စိတ် ရှိမနေခဲ့တာ လပေါင်း အတော်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ သူ့ကို ငြင်းလိုက်ဖို့တော့ ဘာကြောင့် ဝန်လေးခဲ့မှန်း မသိပါ။ သူ ချိန်းဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ဖို့ တစ်စုံတစ်ရာ သော တွန်းအား တစ်ခုက ကျွန်မကို တိုက်တွန်းစေဆော်နေခဲ့တယ်လို့ ခံစားရတာတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်သည်။

“နေကောင်းရဲ့လား။ အဆင်ပြေနေရဲ့လား”။ သူ့ရဲ့အသံက ကရုဏာသံ အနည်းငယ် စွက်တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ အတော်တော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပါသည်။ “အဆင်ပြေတယ်လို့ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် လေးတောင်ပြောဖို့ အင်အားမရှိတဲ့ အနေအထားလို့ ပြောရမှာပဲ”။ ကျွန်မ ပြောပြီး သူ့ကို ကြည့်မိတော့ ကျွန်မအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားသည့်

သူ့မျက်ဝန်း၏ အရိပ်အငွေ့က အစစ်အမှန်လို့ ခံစားမိစေပါသည်။ တကယ်ရင်ထဲကမပါသည့် ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ဟန် မျက်ဝန်းပေါင်းများစွာကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပြီးနောက်မှာ ဘယ်ဟာက အစစ်အမှန်လဲလို့ ကျွန်မ သိနားလည်ခဲ့ပြီလေ။

“ကျွန်မ အစက လူတွေဆီက ကရုဏာတွေ၊ သနားကြင်နာမှုတွေကို မျှော်လင့်ခဲ့မိတယ်။ ဆေးထည့်ခံရမလားလို့ ဒဏ်ရာကို လုပ်ပြမိကာမှ ဆေးမထည့်ဘဲ ဆားသိပ်သွားတာ ကြုံရဖန်များတဲ့အခါ ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာ လူတွေနဲ့ ဆိုင်တဲ့အရာလို့ ကျွန်မ မသတ်မှတ်တော့ဘူး။ နောက်ပိုင်း ကျွန်မ လူတွေနဲ့ သိပ်မတွေ့ချင်တော့ဘူး။ အဆင်မပြေဘူးလို့လည်း မပြောချင်သလို အဆင်ပြေဟန် ဆောင်ရတာလည်း ကျွန်မအတွက် လွယ်ကူ မနေဘူး။ တစ်ခုတော့ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့ ပါးစပ်က ထွက်တဲ့ မုသားတွေက လှတော့ အဲဒါလေးတွေကတော့ နားထောင်လို့ ကောင်းသလိုလို ရှိပါတယ်။ အမှန်တရားက ခါးလွန်းတဲ့အခါ မုသား လှလှလေးတွေကို ပြောင်းပြီး ယုံကြည်ဖို့ ကြိုးစားရတာပေါ့”

ပြောရင်း ကျွန်မက ရယ်လိုက်တော့ ရယ်သံက မပီပြင်သလို လည်ချောင်းထဲက ထွက်လာသည့် အသံကလည်း အက်ကွဲကွဲကြီးဖြစ်လို့နေသည်။ သူကတော့ လိုက်မရယ်မောပါ။ စာနာမှုတွေ ပြည့်နေသည့် သူ့မျက်လုံးတွေဆီမှ ကျွန်မ အကြည့်လွှဲလိုက်မိသည်။ ဆက်ကြည့်မိရင် ကျွန်မ မျက်ရည် ကျလာနိုင်သည်။ ကျွန်မက မာကျောမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ခံနိုင်ရည် ရှိသလောက် ကြင်နာသနားမှုတွေ အပေါ်မှာ ကျဆုံးလွယ်တတ်သည့်သူ၊ အရည်ပျော် လွယ်တတ်သည့်သူ တစ်ယောက်လေ။

“ကျွန်မ သူငယ်ချင်း ဆရာဝန် တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့အဖေနဲ့ အမေက ရက်နှစ်ဆယ်ခြားပြီး ဆုံးသွားကြတာ။ သူက လတိုင်း တစ်လကို နှစ်ခါ ဆွမ်းကျွေးပြီး အမျှဝေရတယ်တဲ့။ ကျွန်မလည်း ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ ငါက ပိုကံကောင်းတာပေါ့.. တစ်လတစ်ခါပဲ လုပ်ရတယ်လို့။ ဟုတ်တယ်လေ။ အဖေရော၊ အမေရော၊ ယောက်ျားရောက သုံးရက်စီပဲ ခြားပြီး

ခုနစ်လပိုင်း ထဲမှာပဲ ဆုံးသွားကြတာဆိုတော့ ငါကတော့ သုံးရက်စီခြားပြီး တစ်လထဲ သုံးခါတော့ ဆွမ်းကျွေးအမျှဝေ မလုပ်နိုင်ဘူး။ တစ်ရက်တည်း စုပြီး သုံးယောက်စလုံးအတွက် လုပ်လိုက်တယ်လို့။”

“လောကဓံဆိုတာ အဆိုးရော၊ အကောင်းရော မျှပြီးလာတတ်တာ ကျွန်မ နားလည် လက်ခံပါတယ်။ မိသားစု လေးယောက်ပဲရှိတဲ့ ကျွန်မတို့ အိမ်မှာ သုံးယောက်စလုံးကို သုံးရက်စီခွာပြီး ကျွန်မလက်ပေါ်သေဆုံးခိုင်းတဲ့ လောကဓံကိုတော့ ကျွန်မ နားလည်ပေးလို့ မရဘူး။”

အထပ်ထပ်နာရလို့ ပဋ္ဌာစာရီဇာတ်လည်း အလွတ်ရနေပါပြီ။ အဖြစ်အပျက်ကို လက်ခံလိုက်ဖို့တော့ တကယ်လွယ်ကူမနေဘူး။ သူတို့ မရှိတဲ့နောက်ပိုင်း မှန်ကြည့်တိုင်း ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို မြင်ရသလို ဖြစ်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ ပြန်မုန်းလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမုန်းကတည်းက ဘဝက သေဆုံးသွားတော့တာပါပဲ။

“လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေရှိတယ်။ ဥပမာ ကျွန်မဆိုရင် အမြဲ ကြွေးကြော်တယ်။ ငါ့ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားဆုံး... လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်အရာနဲ့မှ အလဲအလှယ် မလုပ်ဘူးပေါ့။ ခုကျတော့ အသက် ဆက်ရှင်ဖို့အတွက် လွတ်လပ်မှုကိုလည်း စတေးရတယ်။ မာနကိုလည်း ခဝါချရတယ်။ အရာရာကို သည်းခံရတယ်။ နောက်ပိုင်း မှန်ကြည့်ရင် မြင်ရတာ ကိုယ်မဟုတ်တော့သလိုပဲ။ ဘဝကို ရှေ့မဆက်ချင်တော့ဘူးလို့ ခံစားလာရတယ်။ ကားမောင်းလို့ ဘရိတ်အုပ်မိ တဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်ခြေထောက်ကိုတောင် မုန်းမိတယ်။”

“ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်လို့ ပြောရင် ယုံကြည်ဖို့ရာ ခက်ခဲမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ တကယ်တော့ နားလည်တယ်လို့ ပြောရုံနဲ့လည်း မလုံလောက်ပါဘူး။ ခံနိုင်ရည် ရှိလွန်းတဲ့အတွက် လေးစားတယ်လို့ပဲ ပြောချင်တယ်။ ညီမနေရာမှာ ကျွန်တော်သာဆိုရင် ညီမလောက်

ခံနိုင်ရည်ရှိနိုင်ဖို့ မသေချာပါဘူး။ ညီမ ဘယ်လိုပဲ ပြုလဲပါတယ်ပြောပြော ၂၀၂၁မှာ အဖြစ်ဆိုး နဲ့ ကြုံခဲ့ရပေမဲ့ ၂၀၂၃ထိရောက်အောင် အားတင်းပြီး တစ်ယောက်တည်း လျှောက်နိုင်ခဲ့တာတော့ မချီးကျူးဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ တကယ်ဂုဏ်ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ပြုသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် တော့ ထင်တယ်။ ညီမလိုပဲ ဂုဏ်ယူသင့်တဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် လည်း ကျွန်တော့် အသိထဲမှာ ရှိတယ်ဗျ။ ညီမ စိတ်ဝင်စားမယ်ဆို ကျွန်တော် ပြောပြချင်ပါတယ်။”

“ကျွန်မ နားထောင်ချင်ပါတယ်” လို့ သူ့ကို ပြောလိုက်တော့ သူက သူမရဲ့အကြောင်းကို ကျွန်မကို အခုလိုပဲ ပြောပြသွားပါတယ်။ သူမလည်း သူမ ချစ်ရသူတွေကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူ တစ်ယောက်ပါပဲ။ သူမက တော်တဲ့သူ၊ ထက်မြက်တဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ အစကတည်းက သူမမှာ အားနည်းချက် တစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်က ဘာလဲဆိုတော့ သူမရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအပေါ်မှာ အမြဲ အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေတတ်ပြီး၊ အရှင်းဆုံး ပြောရရင် ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံပြည့်စုံ သူမကိုယ်သူမ တင်းတိမ် ကျေနပ်မှု မရှိတာတဲ့။

သူမဟာ အမြဲတမ်းလိုလို ပိုကောင်းဖို့ ကြိုးစားနေတတ်ခဲ့တဲ့သူ။ အရှိထက် ပိုလှအောင် အလှပြင်တယ်။ အရှိထက် ပိုတော်အောင် ကြိုးစား တယ်။ တော်ဖို့၊ ကောင်းဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ ကောင်းသလိုလိုရှိတာ တော့ မှန်ပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေနပ်ဘဲ မတင်းတိမ်နိုင်တဲ့ စိတ်က ကျတော့ မိမိကိုယ်ကို အမြဲ နှိပ်စက်သလိုဖြစ်နေပြီး ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့ သလို ဖြစ်နေတော့ ဘဝဟာ နေပျော်စရာ မကောင်းဘူးတဲ့။

ညီမကို ဒီနေရာမှာ ကိုယ် ဖြည့်ပြီး ပြောချင်တာ တစ်ခုက ဆန္ဒနဲ့ လောဘရဲ့ ခြားနားမှုပဲ။ လူတွေကတော့ ပိုကောင်းတဲ့ဘဝကို မျှော်လင့်ပြီး တည်ဆောက်ကြတာပဲ။ ရည်မှန်းချက် ကြီးရင်ကြီးသလို ပင်ပန်းကြတာတော့ မှန်တယ်။ ပင်ပန်းတိုင်းလည်း ဆင်းရဲတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တချို့က ပင်ပန်းပေမဲ့ ချမ်းသာကြတယ်။ ဥပမာ အစ်ကိုတို့ရဲ့

သူ ပြောပြတဲ့ သူမ

မြတ်စွာဘုရား ပေါ့။ သတ္တဝါတွေကို သံသရာကနေ လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ကြီးမားတော့ စိုက်ထုတ်ရတဲ့ ကြိုးစားမှုက ကြီးမားတာ မှန်ပေမဲ့ ကိုယ်ကျိုးအတွက် မဟုတ်ဘဲ အများအကျိုးအတွက် ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ လောဘဘက်ကို မရောက်ဘဲ ဆန္ဒသက်သက်ဖြစ်လို့ ပင်ပန်းပေမဲ့ မဆင်းရဲဘူးလေ။

ဒါက တစ်ပိုင်းပါ။ ကိုယ် သူ့အကြောင်း ဆက်ပြောပြမယ်နော်။ သူမကတော့ လောဘနဲ့ယှဉ်တဲ့ အားထုတ်မှုတွေဖြစ်တော့ ပင်ပန်းသလို ဆင်းလည်းဆင်းရဲတယ်တဲ့။ နောက်တော့ ညီမလိုပဲ သူလည်း မျှော်လင့် မထားတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ သူ ချစ်ရတဲ့သူတွေကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရ တယ်။ အဲဒီလို ဆုံးရှုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ဆင်ခြင်မိလာတယ်။ အရင်ကဆို သူက သူ ချစ်တဲ့သူတွေ ပျော်ဖို့ပဲ အာရုံစိုက်နေတတ်ပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်ဖို့ မေ့နေတတ်တယ်တဲ့။ တခြားသူတွေကို ကြင်နာ ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာဖို့ မေ့လျော့နေရင် နာကျင်ခြင်းဟာ ကိုယ့်အတွက်ပဲ ဖြစ်နေမှာလို့ သူက ပြောတယ်။ သူ ချစ်တဲ့သူတွေ မရှိတော့မှ သူ့ကိုယ်သူ ချစ်ဖို့ သတိရတော့တယ်တဲ့။

ဘဝကို မသေဆုံးဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းလို့မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အရာရာက ပြောင်းလဲ သွားတယ်။ အရင်ကဆို သူများတွေက ကိုယ့်ကို လှတယ်ပြောတယ်။ ကိုယ်က လှတယ် မထင်ဘူး။ ကိုယ် လုပ်တဲ့အရာကို သူများတွေက ကောင်းနေပြီ ပြောတယ်။ ကိုယ်က ကောင်းတယ် မထင်ဘူး။ ခုနောက်ပိုင်းကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အရာကို ကြိုက်တတ်လာသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်း မြင်လာ တယ်။ မှန်ကြည့်ပြီး (Version) ဗားရှင်းပြောင်းသွားတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျ နှစ်သက်လာကတည်းက ဘဝဟာ နေရတာ ပိုပြီး လွတ်လပ် ပေါ့ပါးလာတယ်။

သူမက ပြောတယ်။

ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ရင် နေပါစေ။ ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ထူးဆန်းတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက် လိုက်ကတည်းက သူများကလည်း အလိုလို နှစ်သက်သွားတာပါပဲ။ သူများ နှစ်သက်အောင် တကူးတက တမင်တကာ လုပ်ယူဖို့ မကြိုးစား တော့ကတည်းက အလိုလို အဆင်ပြေသွားတာပဲ။

သူတို့ကို ဆုံးရှုံးရပြီးနောက် သိလာရတဲ့ အရာတစ်ခုက ဘယ် လောက်ပဲ ခိုင်မြဲအောင် တည်ဆောက်ထားပါစေ.. လွှတ်ချလိုက်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းဟာ ကိုယ်နဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာ အမြဲစောင့်နေတယ် ဆိုတာ ပါပဲ။ အဲဒီနောက် ဘာကိုမှ ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ ပိုင်ဆိုင်မှု တိုင်းဟာ ခဏတာ ယာယီမျှသာပဲလို့ နှလုံးသွင်းနိုင်လာတော့ အလိုလို လွှတ်ချနိုင်လာတယ်။ လေးလံစွာ နေထိုင်ရခြင်းကနေ လွတ်မြောက်လာပြီး ပေါ့ပါးခြင်းရဲ့ အရသာကို စပြီး တို့ထိမိလာတယ်တဲ့။

ကိုယ့်ကို သူ ပြောပြတယ်။

“သူတို့ရဲ့ အသက်ရှင်သန်ခြင်းအတွက် ခွန်အားရှိသမျှ ကျွန်မ ဘက်က ရုန်းကန်ခဲ့တယ်။ နောင်တဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှ မကျန်အောင် ကြိုးစားခဲ့တယ်။ သူတို့အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ရခြင်းဆိုတာ စာနဲ့လည်း ရေးပြလို့ မရဘူး။ စကားလုံးနဲ့လည်း ဖော်ပြလို့ မရဘူး။ ရပ်နေခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ မြေကြီးက ခိုင်မာမှု မရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့စကားကို ကိုယ်တွေ့ကြုံလို့ ယုံလိုက်ရတာ။ မတ်တတ်ရပ်တာတောင် မမြဲတော့သလို ဒူးတွေဆိုတာ တဆတ်ဆတ်နဲ့ကို တုန်နေခဲ့တာ။ ညဘက်တွေမှာ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲ တယ်လို့ပြောရင် ဘယ်လုံလောက်ပါ့မလဲ။ စိုးရိမ်သောက ကြီးလွန်းတော့ လူဟာ ခုတင်ပေါ်မှာ တုန်နေတာမှ ငှက်ဖျားတက်နေသလိုပဲ။ ဘာကို ကြောက်မှန်းမသိဘဲ ချမ်းလိုက်တာလည်း အလွန်ပဲ။ အိပ်ပျော်ခြင်းကို တောင့်တပေမဲ့ အိပ်ဆေးတွေလည်း ဘယ်လိုမှ မကယ်နိုင်ဘူး။ စိုးရိမ်ခြင်း ကိုလွန်ပြီး သောက၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ အဆင့်တွေထိ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေ တွေမှာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ နာရီတွေ ရှိခဲ့လို့သာ ကျွန်မ သွက်သွက်ခါ

ရူးမသွားခဲ့တာ”

“ကျွန်မဘက်က ဒီလောက်တောင် ကြောက်ပေး၊ စိုးရိမ်ပေးခဲ့တာ တောင် သူတို့ အသက်ကို မကယ်နိုင်ခဲ့ဘူး သိလား။ စိုးရိမ်ခြင်းဟာ အလကားပဲဆိုတာ သိဖို့ သူတို့ အသက်တွေ စတေးပေးခဲ့တာတောင်မှ ကျွန်မက နားမလည်သေးဘူးဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူးလို့ တွေးမိတယ်။ ကျွန်မ ချစ်တဲ့သူတွေရဲ့ အသက်တွေ အလကား အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်ကို လွှတ်ချဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ စိုးရိမ်စိတ်ဟာ အလေးပင်ဆုံး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး တစ်ခုဆိုတာ လွှတ်ချပြီးမှ ပိုနားလည်လာတယ်။ ကျွန်မ အခု အရင်ကထက် အဆပေါင်းများစွာ ပေါ့ပါးလာတယ်။ အလုပ်တွေ လည်း အရင်ထက် ပိုလုပ်နိုင်လာတယ်။ နှလုံးသား တစ်ခုလုံး စုတ်ပြတ် သတ်အောင် တစ်စီ နာကျင်ကြေမွခဲ့ရတဲ့ အရင်းအနှီးက အဲဒီလောက် တော့ ထိုက်တန်တယ် မဟုတ်လား။”

“သေခြင်းတရားက ခါးသက်တယ်၊ နာကျင်တယ်ဆိုပေမဲ့ သူတို့ ပြသွားတဲ့လမ်းမှာ မြင်ခွင့်ရတဲ့ လှတဲ့ အရာတစ်ခုလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပဲ။ သေခြင်းတရားနဲ့ ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားရင် အရာ တော်တော်များများကို ခွင့်လွှတ်လို့ ရသွားတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း ကလည်း ပေါ့ပါးလွတ်မြောက်စေတာပါပဲ။ ကိုယ်တွေ တရွေ့ရွေ့နဲ့ ရွေ့ဆက်နေတဲ့ လမ်းကိုက အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတွေဆီပဲ မဟုတ်လား။ အိုလာတဲ့အခါ အရာရာက အလိုလို လေးလံလာတာမလို ကိုယ့်အတွက် တကယ် မလိုတဲ့ အရာတွေကို လွှတ်ချထားနိုင်မှ တော်ကာကျမယ်လို့ တွေးမိတယ်။”

“ဘဝမှာ လူတိုင်းဟာ လဲကျဖူးမှာပဲ။ ကျွန်မတော့ အနက်ဆုံး ချောက်ထဲကို ပြုတ်ကျသွားသလိုကို ခံစားခဲ့ရတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ နက်တဲ့ ချောက် ဖြစ်ပါစေ။ ကျွန်မ ဘဝကို အဲဒီနေရာမှာ ပြီးဆုံးသွားဖို့ ကျွန်မ မလိုချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မကို တွန်းအားဖြစ်စေမယ့် အရာတွေကို ရှာဖွေတယ်။ ကျွန်မကို ပိုပြီး ပြုလဲစေမယ့် အရာတွေကို

မျက်နှာချင်း မဆိုင်မိအောင် ရှောင်တယ်။ တွန်းအားပေးမယ့် လူတွေနဲ့ပဲ တွေ့ဆုံတယ်။ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေမယ့် လူမျိုးတွေအတွက် အချိန်ကုန် မခံတော့ဘူး။ ကျွန်မ ကြိုက်တဲ့ Denzel Washington ရဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိတယ်။”

**“In Order To Change Your Life,
You Must Change Your Thoughts.”**

“ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်ရင် အတွေးကို ပြောင်းလဲမှရမယ်။”

အပြောင်းအလဲ (Change) ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အလေးအနက် စဉ်းစားတယ်။ ကျွန်မက လဲကျ နာကျင်နေတဲ့ နေရာကနေ အပြောင်း အလဲ ဖြစ်ချင်တာကိုး။ အဲဒီမှာ ‘ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်ရင် အတွေးကို ပြောင်းလဲမှ ရမယ်’ ဆိုတဲ့ စကားကို သေချာ စဉ်းစားတယ်။ ဘယ်အတွေးကို စပြောင်းရမလဲလို့။ ကိုယ့်အတွေးကို သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ချိန်မှာ အကြောက်တရားကို တွေ့တော့တာပဲ။ ကျွန်မ တကယ် ပြောင်းလဲချင်တဲ့အတွက် အကြောက်တရားကို စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့ ကျွန်မ စပြီးကြိုးစားတယ်။ ကျွန်မတို့ ဘဝကို မတိုးတက်အောင် ပိတ်ဆို့ နေတဲ့ အဓိကတရားခံက စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ အကြောက်တရားလို့ပြောရင် မမှားဘူး။ သူများတွေရဲ့ အပြစ်တင်မှုတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေ၊ Blame တွေကို ကြောက်နေသရွေ့ ကျွန်မတို့ ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ ‘ကြောက်ရင်လွဲ ရဲမှ မင်းဖြစ်’ ဆိုတဲ့ စကားကို ကျွန်မ လက်ခံတယ်။ အဲဒီနေရာမှာလည်း Denzel Washington ရဲ့ နောက်ထပ် စကားတစ်ခွန်းကို သဘောကျမိ ပြန်တယ်။

**“To Get Something You Never Had
You Have To Do Something You Never Did.”**

“ကိုယ် တစ်ခါမှ မရဖူးသေးတဲ့ အရာကို ရဖို့ဆိုရင်
ကိုယ် တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ အရာကို လုပ်မှဖြစ်မယ်။”

“ကျွန်မ စဉ်းစားမိတာက ကိုယ်တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးသေးတဲ့ အရာကို လုပ်ဖို့ဆိုရင် အကြောက်တရားကိုတော့ ကျော်လွန်မှ ဖြစ်မယ်လို့။ ကျွန်မ လဲကျခဲ့တယ်။ အရမ်းလည်း တုန်လှုပ် နာကျင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ နေရာကနေ ပြန်ထဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ ကျွန်မဟာ တချို့အရာတွေ ကို ကျွန်မနဲ့ အတူ သယ်မလာတော့ဘူး။ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ အကြောက်တရား တွေ၊ မယုံကြည်ရဲခြင်းတွေ၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်းတွေကို ချန်ရစ်ထားခဲ့ လိုက်တယ်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်။ သူတို့ကို မကယ်တင်နိုင်ခဲ့ခြင်းအတွက် အပြစ်တွေ မတင်တော့ဘူး။ နောက်တော့ ကျွန်မ ဘဝထဲက ထွက်သွားတဲ့ သူတွေကို ခွင့်လွှတ်လိုက် တယ်။ ဘဝသစ်မှာ ပျော်နေပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုတွေကို ပျော်ရွှင်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ချန်ထားရစ်ခဲ့ခြင်းကို ခွင့်လွှတ်နိုင်သွားတယ်။ အခု ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ပြန်ကြည့်ရတဲ့အခါ အရင်နဲ့ မတူတဲ့ ပုံစံအသစ် (New Version) လို့ ဖြစ်သွားတယ်။ အခု ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို နှစ်သက်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်လာတယ်ပေါ့။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စချစ်ကတည်းက ဘဝက အသစ်လို့ ဖြစ်သွားတယ်” တဲ့။

စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေတုန်းမှာပဲ သူက သူမအကြောင်းကို အဆုံးသတ်လိုက်သည်။ ကျွန်မကတော့ သူ့ကို ငေးကြည့်နေရင်း သူ ပြောပြသည့် သူမအကြောင်းကို ဆက်ပြီး နားထောင်ချင်နေသေးသည်။ သူနှင့် စကားပြောဖို့ လက်ခံလိုက်စေသည့် တစ်စုံတစ်ရာသော တွန်းအား ကြောင့် သူမအကြောင်းကို နားထောင်ခွင့် ရရှိခဲ့သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်

မိသည်။ သူမနှင့် ကျွန်မ လဲကျခဲ့တာခြင်းတော့ အတူတူပါပဲ။
နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေ မတူတာကတော့ လက်ခံတုံ့ပြန်မှုတွေ
ကွာခြားလို့ပဲဟု သဘောပေါက် လိုက်မိသည်။ သူမက ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့
သည်ဆိုလျှင် ကျွန်မကရော။ သေဆုံးသွားသည့် ဘဝကို ပြန်အသက်
သွင်းဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းသည့် အမုန်းကို ပြောင်းလဲဖို့၊ ကျွန်မကိုယ်
ကျွန်မ ပြန်လည် ဖန်တီးရဦးမည်။

Life isn't about finding yourself.

Life is about creating yourself.

George Bernard Shaw

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွေ့အောင် လိုက်ရှာနေရခြင်းက

ဘဝမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်ဖန်တီးခြင်းကသာ ဘဝပါ။

ဂျော့ဂျီဘားနပ်ရှော့





စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အမည်ရင်းမှာ ငွေတီဦးဖြစ်ပြီး ဒေါက်တာဦးတင်မောင်ဦးနှင့် ဒေါ်တီတီတို့မှ ကျိုက်ထိုမြို့နယ်၊ မုပွလင်ကျေးရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ မွေးချင်းသုံးယောက်တွင် အငယ်ဆုံးသမီးဖြစ်ပြီး အစ်မဖြစ်သူမှာ ဆွေတီဦး ဖြစ်၍ အစ်ကိုဖြစ်သူမှာ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ပြေတီဦး ဖြစ်ပါသည်။ M.B.,B.S ဘွဲ့ကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)မှ ရရှိခဲ့သည်။ Master of Public Health (MPH) ဘွဲ့ကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် Mahidol University (Thailand) မှ ရရှိခဲ့သည်။ MBA ဘွဲ့ကို ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ရရှိခဲ့သည်။

Pfizer Pharmaceutical Company တွင် Medical Representative အဖြစ်လည်းကောင်း၊ Sanofi Pharmaceutical Company တွင် Product Manager အဖြစ်လည်းကောင်း၊ Clinique Myanmar (Han Ideal Company Ltd.) တွင် Brand Manager အဖြစ်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် Post Production Company ဖြစ်သည့် Sliver Egg

Company Ltd. ကို တည်ထောင်ခဲ့ပြီး မြန်မာရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား များနှင့် စင်္ကာပူဇာတ်ကားတချို့၊ မလေးရှားဇာတ်ကားတချို့ကို ဝန်ဆောင်မှု ပေးခဲ့ပြီး လက်ရှိအချိန်ထိ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ၊ ဇာတ်လမ်းတွဲများ၊ ကြော်ငြာများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိသည်။ ထို့နောက် ၂၀၂၃ ခုနှစ် တွင် Silver Egg Online Cinema ကို စတင်ခဲ့ပြီး မြန်မာရုပ်ရှင်ကားများနှင့် ဇာတ်လမ်းတွဲများကို Silver Egg Application မှ ပြသပေးနေပါသည်။

“အတိတ်ရဲ့အလွန်” စာအုပ်ဖြင့် စာပေလောကသို့ ပထမဆုံး ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ယခု ထုတ်ဝေသော “အမုန်းနှင့်လမ်းခွဲခြင်း” သည် စာရေးသူ၏ ဒုတိယမြောက် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

